



Specjaliści mówią, że wypadanie włosów da się zatrzymać

Ratunkiem może być mezoterapia igłowa. Wyjaśniamy, na czym polega

3,50
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



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

Trójka studentów
zrekonstruowała
„zamek widmo”
w Bardzie

STRONA 6



Niespodziewany
zwrot akcji przed
derbami. Transfer
Expósito upadł

STRONA 15

Gazeta

WROCŁAWSKA

Środa 23 lutego 2022

Ukraina

Rosyjskie wojska w Donbasie



Rosja uznała dwie samozwańcze
republiki ludowe. Zachód reaguje
na to sankcjami. Co dalej? STR. 8-10



Hala Targowa przy Nankiera we Wrocławiu
świeci pustkami. Co trzecie stoisko jest
nieczynne. Czy to powolny upadek? STRONA 4

Wrocławską policję bada incydenty na Olbinie

Ktoś strzelał w okna ich mieszkań. To wojna osiedlowa?

Nadia Szagdaj
redakcja@gazeta.wroc.pl



Wrocław

Policja sprawdza zawiadomienia
o strzelaniu z wiatrówki do lokali
przy ul. Prusa we Wrocławiu. Dziury
w szybach nie pozostawiają wątpliwo-
ści: kula bez problemu mogłaby trwa-
le uszkodzić komuś oko. Kto sieje
strach w tej okolicy?

Do niebezpiecznych zdarzeń doszło
w nocy z 5 na 6 oraz z 8 na 9 lutego.
O sprawie poinformował nas właściciel
firmy wynajmującej w budynku aparta-
menty. - Moi goście stwierdzili, że gdy
wyszli wieczorem na balkon, ktoś strze-
lał do nich z wiatrówki - mówi Łukasz
Radziemski.

Goście wynajętego mieszkania
mieli wiele szczęścia - nikomu nic się
nie stało. Mogło jednak dojść do tra-
gedii.

Zgłoszenia o strzelaniu przyjął
policja na wrocławskim Olbinie.
- Sprawca tych zdarzeń posługiwał
się bronią pneumatyczną - informu-
je nadkomisarz Kamil Rynkiewicz,
oficer prasowy KMP we Wroc-
ławiu.



Widoczne na szybie ślady po nabojach z wiatrówki świadczą o tym,
że sprawa jest poważna. Ktoś może naprawdę ucierpieć

Świadkiem zdarzenia była także
mieszkanka budynku, której danych,
przez wzgląd na jej bezpieczeństwo,
nie publikujemy. Gdy do kobiety do-
tarło, że uszkodzenia jej okien
i dziwne hałasy wynikają najprawdo-
podobniej z tego, że ktoś strzelał
w szyby, postanowiła powiadomić
o tym ochronę budynku.

- Pracownik ochrony wyszedł ze
mną na podwórze. Okazało się jed-
nak, że ludzie, o których myślałam, że
się oddalili, wciąż są w pobliżu, ponie-
waż padły kolejne strzały - opowiada
kobieta.

Zarówno mieszkanka, jak i pra-
cownik ochrony nie mieli pewności,
czy broń wymierzono bezpośrednio
w nich. Szybko schowali się jednak
do budynku i o incydencie zawiado-
mili policję.

Kobieta, której okna zostały uszko-
dzone metalowymi pociskami, twier-
dzi, że w okolicy często dochodzi
do konfliktów między mieszkańcami
starych kamienic i nowego osiedla.
Według niej powodem są między in-
nymi parkujące na wspólnym podwó-
rzu samochody.

WIĘCEJ - STR. 5

Pogoda w regionie

Dzisiaj

8°C
4°CBarometr
1022 hPa
Wiatr
zachodni,
w porywach
dość silny

Czwartek

10°C 0°C



Piątek

8°C 4°C

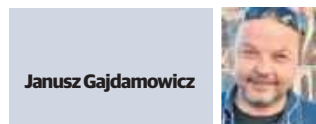


Sobota

6°C 1°C



Uwaga: możliwe niewielkie opady deszczu



APEL O POKÓJ

Edytorial

O d wielu tygodni ze wschodu docierały coraz bardziej złowrogie wiadomości, a niemal wszystkie codzienne rozmowy kończyły się pytaniem: „Wejdą czy nie wejdą?”. Każdy myślał o tym, co dzieje się na Białorusi i wokół Ukrainy. Jak się okazało, jednak weszli. Na razie do okupowanych przez tzw. separatystów „republik ludowych” - Donieckiej i Ługańskiej. Jednym słowem do Donbasu, który wedle międzynarodowego prawa należy do Ukrainy.

Gazety zagrzmiwały na swoich pierwszych stronach, że to: „twardy przejaw neoimperialnej Rosji” i jeśli reszta świata odpowiednio nie zareaguje, to Putin na tym się nie zatrzyma i pójdzie dalej. Zdecydowanej reakcji „wielkiego świata” jednak na razie nie widać i choć słyszymy zapewnienia, że Polsce póki co raczej nic nie grozi, to jednak przekonanie co do tego mocno osłabło.

Grozi jednak Polakom na Ukrainie i innych miejscach Kresów Wschodnich II RP, którzy pozostali tam po II wojnie światowej. Do dzisiaj szanują swoją ojcowiznę i pielęgnują polski język i kulturę. Tak naprawdę, nie wiemy dokładnie, ilu ich jest, bo nikt tego w ostatnim czasie jak należy nie policzył. Tęsknią za Polską i wizytami wolontariuszy czy fundatorów Stowarzyszenia Odra-Niemen i Dortmundzko-Wrocławsko-Lwowskiej Fundacji im. św. Jadwigi, tak prężnie działających od wielu lat we Wrocławiu.

Na rozwój wydarzeń zareagowali wrocławscy radni z Klubu Radnych Forum Jacka Sutryka Wrocław Wspólna Sprawa i wystosowali Apel o Pokój, który trafi do programu czwartkowej sesji Rady Miejskiej. „Wojna niczego nie rozwiązuje, a wszystko niszczy” - napisali i zapewnili o solidarności z mieszkańcami Ukrainy, a szczególnie partner-skiego miasta Lwowa. To z pewnością nam wszystkim daje wiele do myślenia...

Kiedys Józef Piłsudski powiedział: „Choć nieraz mówię o »durnej Polsce«, wymyślam na Polskę i Polaków, to przecież tylko Polsce służę”. Obyśmy mogli wszyscy za nim - w obliczu kolejnego zagrożenia - powtórzyć szczerze te słowa.

Nagrodzono trzy restauracje z Wrocławia

Jeden z najpopularniejszych serwisów do zamawiania jedzenia online ogłosił tegorocznych zwycięzców Pyszne.pl Awards.

Rozstrzygnięta właśnie siódma edycja objęła 27 ogólnopolskich i lokalnych kategorii, a wśród jednych z najtrudniejszych triumfowali wrocławscy restauratorzy. Wyłoniono również najlepsze restauracje z kuchnią polską, włoską, amerykańską, azjatycką, bliskowschodnią i wegańską. Tytuł Restauracji Roku zdobyła łódzka Susharnia.

„Siódma edycja konkursu Pyszne.pl Awards obfitowała w zaskoczenia i nowe smaki, a rywalizacja była szczególnie zacięta. Zwycięstwo wrocławskich restauracji w trzech kategoriach, w tym dwóch ogólnopolskich, potwierdziło, że Wrocław to wyjątkowo mocny punkt na kulinarnej mapie Polski. Zwłaszcza, że Debiut Roku i Sieć Roku to szczególnie wymagające kategorie. Mocny start czy nienaganne panowanie nad rozproszoną po całym kraju siecią lokali to niecodzienne wyzwania - sprostanie im to sukces, zarówno właściciela, jak i jego załogi” - informują organizatorzy konkursu.

Debiut Roku

Zdobycie szeregu stałych i wier-nych klientów jest marzeniem każdej nowej restauracji. A gdy stanie się to w krótkim czasie i zaowocuje falą pozytywnych opinii, wystawionych przez zachwyconych gości, można ogłosić sukces. Udało się to wrocławskiej restauracji Scena Pierogowa, która w konkursie Pyszne.pl Awards uhonorowana została nagrodą Debiut Roku.

- Ta nagroda to dla nas ogromne zaskoczenie, ale



Wrocławska restauracja Scena Pierogowa została w konkursie Pyszne.pl Awards uhonorowana nagrodą Debiut Roku

i wielkie szczęście. Bardzo się z niej cieszymy. To docenienie naszej ciężkiej pracy przez ostatni, trudny rok - mówi Jagoda Rall, właścicielka Sceny Pierogowej przy ul. Buforowej 100.

Główną rolę w menu Sceny grają pierogi, jednak otrzymamy tam prawdziwy wybór wariacji na ich temat - od soczystych ruskich z cebulką, przez klasyczne, sycące mięsne, aż po deserowy finał, czyli owocowy przysmak, polany słodką śmietanką.

Najlepsza Restauracja

Zaszczytne miano Najlepszej Restauracji województwa dolnośląskiego użytkownicy aplikacji Pyszne.pl przyznali restauracji Mango Mama Rynek.

„Aksamitna Butter Masala, pikantny Monkey Nut Noodles czy egzotyczne Tandoori Chicken Tikka przekonają każdego smakosza, że ta wrocławska restauracja zapewni kulinarne doznania każdemu klientowi” - informują organizatorzy konkursu.

Sieć Roku

Rywalizacja w ogólnopolskiej kategorii Sieć Roku należała do najbardziej zaciętych. Zwycięstwo odniosła wywodząca się z Wrocławia sieć restauracji Pasibus. Laureat swoją przegodę rozpoczął od jednego fiodrucka, a dziś działa jako sieć 26 lokali w 16 miastach.

Pozostałe kategorie

Restauracja Roku - Susharnia, Łódź
Inicjatywy Proekologiczne - Komu hummus?, Gliwice
Social Media Ninja - Ram Ram Ji, Gdynia
Wege Fenomen - Vegab, Kraków
Orient Express - Susharnia, Łódź
Amerykański Sen - Głodzi-lla, Pińczów
Włoska Uczta - Podgrzany Talerz, Szczecin
Bliskowschodnie Odkrycie - Kebaby - Retail Park Mieszka, Szczecin
Kuchnia Polska - Kucharek Sześć, Warszawa
Robert Migdał

WAŻNE TELEFONY
Numer alarmowy: 112

Pomoc nocna i świąteczna we Wrocławiu

● Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka - Centrum Medycyny Ratunkowej, ul. gen. Fieldorfa 5, tel. 71 306 42 22.
● Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Kamieńskiego 73a, tel. 71 32 70 536.
● Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Koszarowa 5, tel. 71-395-76-07.
● Szpital Specjalistyczny im. A. Falkiewicza, ul. Warszawska 2, tel. 71 37 74 116, 71 37 74 117, 71 37 74 118, 71 37 74 119.

Oddziały ratunkowe

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

Pomoc wieczorowa i nocna w Wałbrzychu

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

Pomoc nocna i świąteczna w Jeleniej Górze

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

Pomoc nocna i świąteczna w Legnicy

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

Kontakt do Oddziału Epidemiologii PSSE we Wrocławiu:

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

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów
prenumeratę

71 727 62 37

od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00



prenumerata@gazeta.wroc.pl

Gazeta
WROCŁAWSKAprenumerata.
gazetawroclawska.pl

Jutro u nas

Kłopotliwe ciśnienie w oponach

We współczesnych samochodach czujniki ciśnienia kół są wyposażeniem obowiązkowym i nie ma od nich ucieczki. Czasem potrafią nam się dać we znaki...



W sobotę



Aktorka Agnieszka Grochowska

Jest jedną z niewielu polskich aktorek, którym udało się zaistnieć za granicą. Częste wyjazdy nie szkodzą rodzinie. Zawsze zabiera dzieciaki „pod pachę”.

Dlaczego płacisz drożej za prąd

Unijne opłaty klimatyczne to 60 proc. kosztów produkcji energii

Przeciętny rachunek za energię elektryczną dla polskiej rodziny to 132 zł miesięcznie. Teoretycznie. W rzeczywistości jest o prawie jedną trzecią wyższy. Dodatkowy koszt – w tym przypadku ok. 35,8 zł – to obciążenia wynikające z polityki klimatycznej Unii Europejskiej.

Rosnące koszty wytwarzania energii elektrycznej, dotyczą wszystkich Polaków – w sposób bezpośredni i pośredni. Każdy płaci za prąd, który sam zużywa, ale pośrednio ponosi też koszty rosnących z tego powodu wydatków handlowców, usługodawców i producentów – wszystkich bez wyjątku przedsiębiorców. Doliczają oni zwiększone koszty do cen swoich produktów czy usług. To zaś prowadzi do wzrostu inflacji.

Aby powstrzymać podwyżki rząd wprowadził działania osłonowe. Zdecydował o zniesieniu akcyzy i obniżeniu VAT na energię elektryczną z 23 do 5 proc. Wprowadził rekompensaty dla najbardziej potrzebujących – dodatek osłonowy wynosi nawet 1437,50 zł. To skuteczne, ale doraźne działania, ponieważ koszty energii elektrycznej będą dalej rosnąć, jeśli Unia Europejska nie zreformuje swojej polityki klimatycznej. Na to zwracają uwagę wytwórcy energii zrzeszeni w Towarzystwie Gospodarczym Polskie Elektrownie. Podjęli kampanię, aby wyjaśnić, z czego wynikają podwyżki.

Spekulacja winduje ceny

Rachunki za energię elektryczną są wysokie, ponieważ ok. 60 proc. kosztów jej wytworzenia, które dziś ponoszą elektrownie, to konsekwencja polityki klimatycznej UE. Te koszty rosną lawinowo: według analityków Banku Pekao w 2018 roku stanowiły 14 proc. kosztów produkcji, w zeszłym roku – 43 proc., a jeszcze w tym roku mogą przekroczyć 70 proc. Skąd się biorą?

Unijna polityka klimatyczna opiera się na handlu uprawnieniami do emisji dwutlenku węgla (CO₂). Muszą je wykupywać producenci energii. To forma opodatkowania za wytwarzanie przez elektrownie CO₂, a ten klimatyczny „podatek” płacą w

swoich rachunkach także odbiorcy prądu. Ceny gwałtownie wzrosły, gdy Unia Europejska pozwoliła na spekulowanie uprawnieniami do emisji CO₂. Skupują je fundusze inwestycyjne, przetrzymują, aby zwiększyć na nie popyt i w atrakcyjnym dla siebie cenowo momencie odsprzedają za wielokrotnie wyższą cenę. Spekulacja uprawnieniami doprowadziła do tego, że ich koszt wzrósł od stycznia 2018 roku prawie 12-krotnie – z 8 do 95 euro w lutym 2022 r. za tonę CO₂.

energii elektrycznej do inwestowania w odnawialne źródła energii – hamuje te inwestycje. Zamiast być szansą dla modernizacji – jest dla niej zagrożeniem. Zmusza polskie elektrownie do płacenia wygórowanych cen za emisję CO₂, choć mogłyby przeznaczyć te pieniądze na nowoczesne i przyjazne dla środowiska technologie. Pomnaża zyski spekulacyjnych funduszy kosztem ekologicznych inwestycji producentów energii. Prowadzi do kolejnych wynaturzeń.

Polskie
Elektrownie

Opłata klimatyczna Unii Europejskiej
to aż 60% kosztów produkcji energii

POLITYKA KLIMATYCZNA UE = DROGA ENERGIA
WYSOKIE CENY



Polska dopłaca miliardy

Patologie systemu ETS, a więc handlu uprawnieniami do emisji dwutlenku węgla, w szczególny sposób dotyczą polską gospodarkę, ponieważ przyznawana państwom członkowskim UE darmowa pula uprawnień do emisji CO₂ jest w przypadku Polski zbyt mała w stosunku do potrzeb. Polska nie zyskuje na handlu uprawnieniami, lecz traci, ponieważ jest zmuszona je dodatkowo kupować. Ten koszt wyniósł w latach 2013-2020 około 13 mld zł, czyli średnio 2 mld rocznie. Obciąża każdego Polaka.

System ETS stał się więc zaprzeczeniem szczytnych celów, którym miał służyć. Zamiast motywować producentów

Kupując uprawnienia do emisji dwutlenku węgla z puli innych państw, polskie elektrownie finansują inwestycje w tych państwach, a nie w Polsce (płacąc dodatkowo „haracz” spekulantom). W ten sposób przepaść między bogatymi krajami zachodniej Europy a Polską jeszcze się pogłębia. System ETS zamiast być szansą dla zielonej transformacji w Polsce staje się dla niej hamulcem i coraz większym zagrożeniem.

Polscy energetycy liderami zmian

Mimo przeciwności polscy producenci energii elektrycznej są prymusem w dziedzinie energetycznej transformacji. Przeprowadzają ją w szybszym niż wyznaczone przez UE tempie. Cel dla Pol-

ski na koniec 2020 r. wynosił 15 proc. udziału odnawialnych źródeł energii w jej ogólnym zużyciu. Osiągnęliśmy ponad 16 proc., co jest dowodem, że skutecznie gospodarujemy funduszami na transformację energetyczną.

Inwestycje największych polskich spółek energetycznych w odnawialne źródła energii wyniosą w latach 2021-2024 co najmniej 15 mld zł, czyli prawie jedną czwartą wszystkich planowanych inwestycji. Są dowodem determinacji, by przyczynić się do poprawy klimatu.

Polska energetyka, oparta w 70 proc. na węglu, nie jest jednak w stanie nadrobić opóźnień wynikających z dziedzictwa PRL w tak szybkim czasie, jak zmieniają się rozwinięte kraje Zachodu. W dążeniu do tego celu musi znaleźć równowagę, aby uniknąć negatywnych skutków społecznych i zahamowania gospodarczego rozwoju.

Równowaga w równowadze

Idea zrównoważonego rozwoju, do której odwołuje się unijna polityka klimatyczna będzie skuteczna, jeżeli troska o przyszłość nie zmniejszy szans obecnych pokoleń. Jeśli zbyt restrykcyjna polityka klimatyczna nie będzie prowadziła do zwiększania kosztów życia i inflacji, hamując wzrost gospodarczy w Polsce i uniemożliwiając polskiej gospodarce nadrobienie dystansu wobec najbogatszych państw UE.

Intencją Towarzystwa Gospodarczego Polskie Elektrownie jest dyskusja na ten temat. Celem – taka reforma polityki klimatycznej UE, aby efektywnie służyła poprawie klimatu, nie wywołując negatywnych skutków społecznych. Jeśli będą dla Polaków zbyt dotkliwe – mogą prowadzić do podważania przez nich samych celów tej polityki.



Nowe warianty przebiegu autostrady A4 w okolicach Wrocławia są obecnie konsultowane z mieszkańcami

Nie chcą autostrady A4 w nowych korytarzach

Dolny Śląsk

Jerzy Wójcik

redakcja@gazeta.wroc.pl

Trwają przymiarki do przebudowy autostrady A4 na odcinku od Wrocławia do Krzywej. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych zaprezentowała kilka wariantów, z których jeden przewiduje remont obecnej autostrady, a cztery kolejne poprowadzenie drogi w tzw. nowym śladzie. Przeciwnym nowym wariantom za protestowali ludzie z podwrocławskich samorządów i działacze Zielonych.

Małgorzata Tracz, posłanka partii Zieloni na Sejm z Wrocławia tak wyjaśnia ich stanowisko: - Jako Zieloni popieramy stanowisko samorządowców gmin z południa Wrocławia oraz petycję mieszkanki i mieszkańców zrzeszonych w Stowarzyszeniu A4 w Starym Śladzie. Uważamy, że rozwój transportu nie może iść w konflikt z ludźmi i środowiskiem. Po między dwoma nitkami A4 znajduje się 40 tysięcy mieszkańców narażonych na hałas, zanieczyszczenie powietrza oraz spadek wartości ich nieruchomości. To też tereny Parku Krajobrazowego Doliny Bystrzycy oraz obszary Natura

2000. Nie możemy pozwolić, by rozbudowa A4 odbywała się kosztem lokalnych społeczności i środowiska.

Dodajmy, że chodzi o gminy Kostomłoty, Żórawina, Sobótka i Mietków.

- Autostrada w starym śladzie jest dobrze przygotowana do rozbudowy i nie widzę żadnego uzasadnienia, aby w odległości 2 km od obecnej autostrady budować coś nowego przez cenne przyrodniczo tereny - zaznacza Adam Kozarowicz, wójt gminy Mietków.

- Sobótka jest gminą, przez którą przebiegałoby kilkanaście kilometrów dróg ekspresowych i autostrad, a nie zaplanowano żadnego zjazdu, jest to wykluczenie komunikacyjne naszej gminy - wtóruje mu Jakub Zawada z gminy Sobótka.

Lecz sprawa nie jest wcale tak oczywista, gdyż prezydenci Wrocławia, Wałbrzycha, Świdnicy, Bolesławca, Jeleniej Góry, Legnicy, Głogowa i Lubina popierają budowę autostrady w nowym śladzie.

W gminach trwają teraz spotkania konsultacyjne, na których mieszkańcom prezentowane są założenia poszczególnych wariantów i prowadzone są burzliwe dyskusje. Na razie nikt nie mówi o kosztach, a te mogą okazać się kluczowe.

Hala Targowa świeci pustkami. Czy to jej powolny upadek?

Wrocław

Nadia Szagdał

redakcja@gazeta.wroc.pl

Hala Targowa przy ul. Piaskowej to miejsce niemal kultowe, które działa we Wrocławiu od dekad. Niestety, działa coraz słabiej - kupcy zamykają swoje stoiska i przenoszą się gdzie indziej.

Na parterze Hali Targowej dominują stoiska, na których można kupić mięso, wędliny, owoce i warzywa, ale jest ich coraz mniej. Jeszcze mniej działających lokali jest na piętrze, została tam zaledwie garstka najemców.

- Jeszcze kilka punktów się zamknie i hala będzie wyglądała jak upiór! Na rozwój takiego miejsca potrzeba pieniędzy, a skąd będą je mieć, jak nie będzie wynajmujących? - pytają sprzedawcy z Hali Targowej, którzy z niepokojem patrzą, jak znikają kolejne stoiska.

- Ruch turystyczny zamarł na początku pandemii i to nas wykańcza. Handel detaliczny prowadzony przez takie małe jednostki ginie, przegrywamy walkę z dużymi sklepami - mówi nam jeden z najemców, który swój sklepik w Hali Targowej prowadzi od 35 lat. - Obserwujemy powolny upadek. Na razie tu zostajemy, ale bierzemy pod uwagę zamknięcie działalności - dodaje.

W budynku Hali Targowej puste jest dziś co trzecie stoisko. Najwięcej zamkniętych punktów znajduje się w galerii ciągnącej się wokół hali na piętrze. Do wynajęcia są lokale o różnej wielkości. Dlaczego handlowcy się stamtąd wynieśli?

- Dla mnie, przyczyną jest brak pomysłu na to miejsce i brak strategii przy zarządzaniu nim. Próbowałem tu rozkręcać, np. Targi Różności i Rękodziela kilka lat temu. Ze strony zarządcy był straszny opór. Hala mogłaby być



W budynku Hali Targowej puste jest dziś co trzecie stoisko, najwięcej na piętrze

naprawdę poważnym miejscem, ale na to trzeba mieć pomysł - komentuje Piotr Wawrzynów, prezes Galerii DNA.

Najemcy zwracają uwagę, że to miejsce odstrasza chętnych do współpracy. Brak marketingu, brak parkingu, brak pomysłu na promocję, brak choćby tablic informacyjnych przed wejściem, które klientowi ułatwią znalezienie tego, po co przyszedł. Do tego brak remontów wewnątrz budynku i możliwości negocjacji z zarządcą - wyliczają.

- Czynsz jest w miarę dobry, tu nie mogę narzekać, ale bez

klientów ciężko jest przetrwać. Zajmuję się na co dzień komercyjną obsługą m.in. promocji galerii handlowych. W Hali Targowej trzeba wszystko stworzyć na nowo, stworzyć nowy koncept, na nowo zdefiniować, żeby ludzie zaczęli znowu tam chodzić - dodaje Piotr Wawrzynów, prezes Galerii DNA.

Według Anny Kowalskiej, prezes firmy zarządzającej Halą Targową, przedsiębiorcy rezygnują z najmu przez rosnące koszty. Od początku roku z powodu inflacji każdemu najemcy czynsz wzrósł o 5,1 proc. A prezes nie wyklucza kolejnych podwyżek.

- To nie są sztywne stawki, najemców na początek zachęcamy niższym czynszem. Na piętrze zlikwidowaliśmy stoiska po to, żeby zrobić tam punkt gastronomiczny czy kawiarnię i stoliki na łączniku, skąd jest najlepszy widok. Nikt chętny się nie znalazł. Do tego jesteśmy zamknięci w niedzielę, a to nie

wszystkim najemcom odpowiada - stwierdza Kowalska. I dodaje: - Zobaczymy, jak będzie kształtowała się cena energii elektrycznej. Jeśli wciąż będzie tak wysoka, to będziemy musieli podnieść czynsze w połowie roku.

Historyczny budynek nigdy nie przeszedł całościowego remontu. Ostatnie odnowienie elewacji zostało po części sfinansowane przez niemiecki rząd - pieniądze na ten cel pozyskał niemiecki historyk Rudolf Lenz z Uniwersytetu w Marburgu.

Jaka przyszłość czeka Halę Targową?

- My nie jesteśmy zainteresowani wkładaniem pieniędzy w obiekt, kiedy nie mamy trwałego, wieczystego użytkownika - tłumaczy prezes Anna Kowalska. - Żeby halę wyremontować, potrzeba ogromnych pieniędzy. Przymierzaliśmy się do tego kilka lat temu, to wyszło nam 20 mln zł. Nie planujemy takich inwestycji.

Od początku roku z powodu inflacji każdemu najemcy czynsz wzrósł o 5,1 proc. Prezes nie wyklucza kolejnych podwyżek

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 44 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 49 zł miesięcznie



Gazetę dostarczymy codziennie

do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz!

zamów:

71 727 62 37

od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00



email:

prenumerata@gazeta.wroc.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

* średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do cen w kiosku w 2022r.

Strzały na ul. Prusa. Narasta konflikt ludzi ze starych kamienic i nowego osiedla?

Nadia Szagaj



Wrocław

Mieszkańcy ulicy Prusa boją się wychodzić na balkony, od kiedy ich okna i oni sami zostali ostrzelani z wiatrówki. Dziury w szybach nie pozostawiają wątpliwości - kula z powodzeniem mogłaby trwale uszkodzić oko. Do podobnej sytuacji doszło już dwukrotnie.

Do niebezpiecznych zdarzeń doszło w okolicy ul. Prusa we Wrocławiu w nocy z 5 na 6 oraz z 8 na 9 lutego. O sprawie poinformował nas właściciel firmy wynajmującej w budynku apartamenty.

- Moi goście stwierdzili, że gdy wyszli wieczorem na balkon, ktoś strzelał do nich z wiatrówki. Na ten moment cztery lub pięć okien mamy do wymiany - mówi Łukasz Radziemski.

Goście wynajętego mieszkania mieli wiele szczęścia, ni-



FOT. MAGDALENA PASIEWICZ

Mieszkańcy ulicy Prusa boją się wychodzić na balkony, od kiedy ich okna i oni sami zostali ostrzelani z wiatrówki

komu nic się nie stało. Mogło jednak dojść do tragedii.

Okazuje się, że w strzelaniu ucierpiał także jeden z zaparkowanych pod budynkiem samochodów.

Zgłoszenia o strzelaninach przyjęła policja na wrocławskim Ołbinie. - Policjanci z Komisariatu Policji

Wrocław Ołbin prowadzą czynności w związku ze zgłoszeniem dotyczącym uszkodzenia zaparkowanego pojazdu oraz elewacji budynku mieszkalnego. Z przeprowadzonych ustaleń wynika, iż sprawca tych zdarzeń posługiwał się bronią pneumatyczną - informuje nadko-

misarz Kamil Rynkiewicz, oficer prasowy KMP we Wrocławiu.

Świadkiem zdarzenia była także mieszkanka budynku, której danych, przez wzgląd na jej bezpieczeństwo, nie publikujemy.

- Około godz. 3 w nocy 6 lutego obudziły mnie nietypowe odgłosy. Wyjrzałam przez okno i na podwórzu sąsiadującym z naszym budynkiem dostrzegłam trzy osoby, które kręciły się z latarkami koło jednego z aut. Chwilę później uciekły - relacjonuje.

Gdy do kobiety dotarło, że uszkodzenia jej okien i dziwne hałasy wynikają najprawdopodobniej z tego, że ktoś strzelał w szyby, postanowiła powiadomić o tym ochronę budynku.

- Pracownik ochrony wyszedł ze mną na podwórze. Okazało się jednak, że ludzie, o których myślałam, że się oddalili, wciąż są w pobliżu, ponieważ padły kolejne strzały.

Zarówno mieszkanka, jak i pracownik ochrony nie mieli pewności, czy broń wymierzono bezpośrednio w nich.

Szybko schowali się jednak do budynku i zawiadomili policję.

Kobieta, której okna zostały uszkodzone metalowymi pociskami, twierdzi, że w okolicy często dochodzi do konfliktów między mieszkańcami starych kamienic i nowego osiedla.

- Nie przesądzam, że na pewno strzelał ktoś z „naszego podwórka”. Ale podczas

Mieszkam tu od trzech lat. Gdybym wynajmowała ten lokal, pewnie już bym się wyprowadziła. Naprawdę się boję

jednego z takich ataków kule sięgnęły trzeciego piętra! Wśród mieszkańców pojawiła się hipoteza, że nie doleciałyby do tych okien z dołu - dodaje.

Dotychczas konflikt zrywał się głównie na terenie wspomnianego podwórza, którym po wybudowaniu nowego osiedla musieli się po-

dzielić z nowymi sąsiadami lokatorzy kamienic. Były to raczej spontaniczne przytyki, dotyczące głównie obecności „obcych” samochodów na podwórku.

Osoby, które według relacji gości apartamentu ostrzelały ich w nocy z 8 na 9 lutego, miały zasłonięte twarze i kapтуры. Z opisu mieszkanki budynku wynika, że poza bronią miały przy sobie również latarki. Do akcji wydawały się więc w pełni przygotowane.

Mieszkańcy boją się kolejnych ostrzałów. Narażeni są nie tylko na straty materialne, ale także na utratę zdrowia.

Policja uspokaja: - Funkcjonariusze analizują zgromadzony materiał dowodowy i weryfikują wszystkie informacje, które mogą przyczynić się do ustalenia osoby odpowiedzialnej za te czyny - podkreśla nadkomisarz Kamil Rynkiewicz.

- Mieszkam tu od trzech lat. Gdybym wynajmowała ten lokal, pewnie już bym się wyprowadziła. Naprawdę się boję - mówi lokatorka ostrzelanego budynku przy Prusa.

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU WROCŁAWSKIEGO

0010416488

Kolejny rok w czołówce najlepszych



Ubiegły rok dla samorządów nie był łatwy. Konieczność wprowadzania rozwiązań zmniejszających skutki pandemii, inflacja, wzrastająca niepewność w działalności gospodarczej sprawiły, że od władz samorządów oczekiwano wdrożenia sprawnych i skutecznych narzędzi minimalizujących powyższe problemy. Mimo tych trudności, rok 2021 dla Powiatu Wrocławskiego był na wielu płaszczyznach udany. Zwiększeniem sukcesów było odebranie przez Romana Potockiego, Starostę Powiatu Wrocławskiego statuetki, za zajęcie przez Powiat Wrocławski I miejsca w Rankingu Finansowym Samorządu Terytorialnego w Polsce. Starosta zadedykował nagrodę swoim pracownikom.

Pod koniec roku 2021, tj. 20 grudnia, odbyła się sesja Rady Powiatu Wrocławskiego, podczas której uchwalono rekordowy budżet na 2022 r., uwzględniający zaplanowaną rekordową kwotę ze sprzedaży nieruchomości, wynoszącą 40 mln zł - wyjaśnia Roman Potocki, Starosta Powiatu Wrocławskiego.



Podczas grudniowej sesji został przyjęty Powiatowy Program Opieki nad Zabytkami, będący efektem dążenia powiatu do rozszerzenia działań nakierowanych na wzmocnienie regionalnego dziedzictwa kulturowego. Powiat obecnie realizuje zadania ustawowe w zakresie ochrony i opieki nad zabytkami jako właściciel zabytków nieruchomych stanowiących mienie samorządowe. Obecnie działania te zostaną wzmocnione poprzez udzielane dofinansowania w formie dotacji dla właścicieli lub posiadaczy zabytków, będących podmiotami spoza sektora finansów publicznych.



Podczas grudniowej sesji został również przyjęty projekt uchwały w sprawie założenia Liceum Ogólnokształcącego i włączenia go w struktury Powiatowego Zespołu Szkół Nr 1 w Krzyżowicach. Zgodnie z założeniami liceum będzie przygotowane na przyjęcie nowych uczniów z dniem 1 września 2022 r.

Ponadto przyjęty został „Program działań Powiatu Wrocławskiego w zakresie promocji i ochrony zdrowia na lata 2021 – 2025”, który stanowi odpowiedź na konieczność zaplanowania działań w obszarze promocji zdrowia i usług zdrowotnych. Jego realizacja odbywać się

będzie dzięki szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej i tworzeniu warunków sprzyjających zdrowiu, zwłaszcza pod względem dostępności usług.

Z racji stale rosnącej liczby mieszkańców, a co za tym idzie konieczności dostosowania pracy urzędu do rosnącej liczby spraw, koniecznym przedsięwzięciem stała się rozbudowa siedziby Starostwa.

Powiat może być wzorcem dla innych jednostek samorządu terytorialnego w kwestii dbałości o drogi i z powodzeniem realizowane programy modernizacyjne. Podobnie jak w latach ubie-

głych kontynuowany jest program „Bezpieczna droga”, który określa zasady współpracy z gminami w zakresie wspólnej realizacji inwestycji na drogach powiatowych, takich jak budowa chodników, budowa ciągów pieszo-rowerowych oraz przebudowa odcinków dróg powiatowych.

Ważnym działaniem, na którym skupił się Zarząd Powiatu Wrocławskiego stało się opracowanie koncepcji budowy ścieżek rowerowych oraz całej infrastruktury temu towarzyszącej. W styczniu zakończono także prace nad koncepcją dotyczącą komunikacji zbiorowej powiatu wrocławskiego.

- Wspólnie z gminami staramy się, aby jak najwięcej osób mogło korzystać z przewozów kolejowych i autobusów, niebawem spotkamy się z przedstawicielami gmin Powiatu Wrocławskiego, aby uzgodnić wysokość funduszy przeznaczoną poszczególnym gminom na komunikację - mówi starosta Roman Potocki.

Powiat Wrocławski ma w swoim dorobku także wiele projektów i działań realizowanych we współpracy z uczelniami wyższymi: Politechniką Wrocławską, Akademią Wychowania Fizycznego, Uniwersytetami: Ekonomicznym, Przyrodniczym, Medycznym oraz Wyższą Szkołą Handlową. Ostatnio do grona oficjalnych partnerów Powiatu Wrocławskiego dołączył także Uniwersytet Wrocławski, z którym podpisano oficjalną umowę o współpracę.

Z całym przekonaniem można stwierdzić, że rok 2022 będzie dla Zarządu Powiatu Wrocławskiego czasem intensywnej pracy, by dalej być w czołówce najlepszych...

Studenci zrekonstruowali „zamek widmo” w Bardzie

Dolny Śląsk

Studenci z Wydziału Architektury Politechniki Wrocławskiej zrekonstruowali jedną z najbardziej zagadkowych budowli na Dolnym Śląsku - średniowieczny zamek w Bardzie. Warownia uległa zniszczeniu w czasie trzęsienia ziemi w XVI wieku., a jej ruiny rozebrano. Stworzony model ukazuje, jak mogła wyglądać zaginiona siedziba Piastów.

Rekonstrukcję „zamku widmo” przygotowali studenci architektury Politechniki Wrocławskiej na specjalności architektura i urbanistyka: Barbara Całko, Magdalena Ambroszko i Michał Grzywaczewski.

- Z bardzkiego zamku do dzisiaj przetrwały tylko fragmenty partii fundamentowych i niewielkie pozostałości murów obronnych, a także odkopana półkola klatka schodowa prowadząca do podpiwniczenia - opowiada Barbara Całko. - Wyłącznie na ich podstawie nie sposób byłoby odtworzyć wyglądu warowni. Stworzenie koncepcji jej bryły wymagało



FOT. PWR

Tak wyglądało wejście do zamku według trójki studentów

więc gruntownego i krytycznego przejrzenia materiałów źródłowych, których nie było zbyt wiele, a przede wszystkim szukania poszlak, wskazówek i podobieństw wśród innych obiektów o takim samym przeznaczeniu i chronologii. Zbieraliśmy te wszystkie strzępki informacji i konsultowaliśmy się z naukowcami z naszego wydziału, by w końcu zapropono-

wać swoje założenia. Z jednej strony ta konieczność prowadzenia architektoniczno-historycznego „śledztwa” dawała nam duże pole do popisu, z drugiej stanowiła naprawdę spore wyzwanie.

Studenci pojechali do Barda, by wykonać własną inwentaryzację i zdjęcia. Jak opowiada Barbara Całko, choć pozostałości zamku są niewielkie, działają

jednak na wyobraźnię, jeśli dobrze im się przyjrzeć.

- Choćby wieży obronnej - tłumaczy studentka. - Ma około 10 m średnicy zewnętrznej i niecałe trzy wewnętrznej, czyli jej mury miały w sumie mniej więcej siedem metrów grubości. To daje pewne poczucie skali tego obiektu.

Bardzki zamek książęcy powstał w początkach XIV wieku, w czasach panowania Bernarda świdnickiego i Bolka II ziębic-kiego. Prawdopodobnie służył do ochrony strefy nadgranicznej lub jako miejsce pobierania opłat z komory celnej. Kres jego działalności łączy się z wojnami husyckimi w latach 1424-28, w czasie których Bardo kilkakrotnie spalono. Dzieła zniszczenia dokonało trzęsienie ziemi pod koniec XVI wieku, po którym pozostałości twierdzy wykorzystywano już tylko jako materiały budowlane. Warownia zniknęła bez śladu.

Dodajmy, że pierwszą koncepcję rekonstrukcji zamku w Bardzie przygotował jeszcze w latach 80. architekt prof. Ernest Niemczyk z Politechniki Wrocławskiej.

REKLAMA

0010383103

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

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

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

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

● **„Bożena Witwicka”** – Usługi Pogrzebowe, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Bezgotówkowo - rozliczamy ZUS w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Borowska 254, Wrocław - naprzeciw Akademii Medycznej, 71/336-12-65, Kościuszki 67/1a (róg Gwarnej) Wroc-

ław 691-220-203, Krzyżowice ul. Główna 14, 71/311-84-40, Sobótka ul. Św. Jakuba 26, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

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

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

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

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

● **KREMATORIUM GLORIA** do- wolne terminy kremacji, ul. Kwiat-

kowskiego 13, tel. 71/338-19-19, www.krematoriumgloria.pl

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

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

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

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

Wyrazy najgłębszego współczucia z powodu śmierci



Mamy

Pani dr Annie Małolepszej-Bazan

składają Prezes Zarządu oraz Pracownicy
NZOZ „Multi - Medyk” Sp. z o.o.

0010431304

0010433486

Panu

**Krzysztofowi Jankowskiemu
i Rodzinie**

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy



składają

Koleżanki i Koledzy z „Targpiastu”

0010432386

Zawiadamiamy,
że dnia 19.02.2022 r. zmarł nasz
kochany Mąż, Tato, Dziadek



**Andrzej Henryk
Mielczarek**

lat 74

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
24.02.2022 r. o godz. 14.00
w kaplicy na cmentarzu komunalnym
przy ul. Grabiszyńskiej we Wrocławiu.
Pogrążona w smutku

rodzina

0010430374

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 16 lutego 2022 roku zmarł
nasz kochany Mąż, Tato i Dziadek



Edmund Nasiadek

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się Mszą Świętą
25 lutego 2022 roku o godz. 12:00
w kaplicy pw. Św. Franciszka z Asyżu
przy ul. Borowskiej 174 we Wrocławiu,
po której nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na cmentarz parafialny na Skowroniej Górze
przy ul. Działkowej.

Pogrążona w smutku
Rodzina

Dzisiaj pożegnamy

Pogrzeby 23.02

● **GRABISZYN**
Stanisław Konieczny,
g. 7.30
Wiesław Szajewski,
13.09.1925, 10

Krystyna Szumigraj, 31.05.1947, 11
Barbara Waskiało,
25.07.1928, 12
Bolesław Filbier, 31.05.1931, 13
Danuta Niewiadomska, 14

● **OSOBOWICE**
Ewa Siemiatycka,
18.09.1952, g. 8.40

Janina Musiał,
26.03.1934, 9.20
Elżbieta Magdalena Różycka,
30.08.1948, 10
Lidia Stasiak, 23.04.1956, 10.40
Walerian Andrys,
20.12.1935, 11.20
Bożena Barbara Dembińska,
05.04.1954, 12

Jerzy Cąkała,
18.05.1962, 12.40
Grażyna Anna
Bieniowska,
22.07.1954, 13.20
Franciszek Pędziszewski,
03.12.1936, 14
Wiesława Hobot,
09.06.1933, 14.40

Dorota Andra,
08.01.1948, 15.20
● **JERZMANOWO**
Józef Ładyżyński, 13.02.2022, g. 12
● **PSIE POLE**
Jadwiga Samul,
09.09.1934, g. 13

Tadeusz Dytko, 14
● **PAWŁOWICE**
Aniela Wiśniewska,
18.05.1938, g. 13

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

„Przestałam popuszczać, a wkładki higieniczne wylądowały w koszu!”



Możesz zwalczyć NTM u źródła i już zawsze cieszyć się suchą bielizną. Dowiedz się, jak odebrać

DARMOWY PREPARAT

Hanna (50 l.) i Anna (61 l.) miały ten sam problem – nietrzymanie moczu. Jedna z nich na okrągło moczyła bieliznę i borykała się z częstymi infekcjami, a druga odczuwała ciągle parcie na pęcherz i pieczenie okolic intymnych. Pomógł im ten sam środek i dziś obie kontrolują swoje pęcherze, ciesząc się lepszą jakością życia. Jak to możliwe?



W tej walce NTM nie ma żadnych szans

Profesjonalny środek pomoże Ci:

- ✓ Zmniejszyć mimowolne wycieki moczu – często już w ciągu kilku dni
- ✓ Wydłużyć czas pomiędzy wizytami w toalecie nawet o 3,5 h
- ✓ Zniwelować nieustanne parcie na pęcherz
- ✓ Zmniejszyć ból, pieczenie i dyskomfort – w 100% naturalnie
- ✓ Wzmocnić odporność organizmu na groźne infekcje

Regulamin - iglmmprojek.com

AKCJA REFUNDACJA – PUŁA PRODUKTÓW ZA 0 ZŁ!

U Hanny problemy z popuszczaniem zaczęły się ponad 10 lat temu, tuż po trzecim porodzie. Coraz częściej zdarzały jej się mokre wpadki, a infekcje okolic intymnych nie odpuszczały. Przez te wszystkie lata wypróbowałam już wiele środków i różnych metod. I co? No właśnie nic. Nadal popuszczałam i biegałam do toalety zbyt często. Musiałam zrezygnować z długich spacerów, aktywności fizycznej, a czasem i spotkań z przyjaciółmi. Wszystko zmieniło się za sprawą jednego artykułu w gazecie.

łam moją sąsiadkę i pokazałam jej artykuł. Odpowiedziała mi, że nie wierzy w takie cuda. Na szczęście ja mam bardziej optymistyczne podejście do życia i zamówiłam ten specyfik.

„Zniknęły mimowolne wycieki moczu i infekcje!”

Refundację faktycznie dostałam. Środek dotarł po 2 dniach i od razu zaczęłam go stosować. Zdziwiło mnie, jak szybko przestałam odczuwać częste parcie na pęcherz. Po krótkim czasie moja bielizna była całkowicie sucha i za każdym razem udawało

coraz dłuższe spacerować czy na zakupy dalej niż pod blokiem. Ach! Niesamowity jest ten preparat. Przywrócił mi nie tylko zdrowy pęcherz, ale i przyjemne życie! – opowiada Hanna.

2w1 Szczelny pęcherz i żelazna odporność!

Eksperti potwierdzają, że profesjonalny środek wspiera prawidłowe działanie układu moczowego oraz pomaga wzmocnić odporność organizmu. Dzięki temu bariery obronne mogą lepiej radzić sobie z infekcjami bakteryjnymi, grzybiczymi i wirusowymi.

Zadbaj o pęcherz i zdrowie w sprawdzony sposób!

Metoda przetestowana przez 47 000 osób

„Ciągłe parcie na pęcherz, pieczenie i ból... To była męczarnia”

Drugiej sąsiadce – Annie – NTM również bardzo uprzykrzało życie. Po kilku bardzo przykrych incydentach straciła chęci, aby wychodzić ze swojego mieszkania. Zamiast

tego, zamknęła się w domu ze swoim psem i jak ognia unikała spotkań z ludźmi. Wstyd mi było opowiadać o moim problemie. Szczerze mówiąc, wątpiłam, że kiedykolwiek wygram tę walkę. Zaczęło się to zmieniać, kiedy spotkałam na pocztce moją sąsiadkę, panią Hanię. Przeważnie unikam z nią kontaktu, bo irytuje mnie, że często gotuje flaki, kapuśniaki – i przez to śmierdzi mi w mieszkaniu, puszcza muzykę na cały regulator. Wtedy na pocztce pokazała mi artykuł w gazecie o preparacie na NTM. Pomyślałam, że chyba też ma problem z pęcherzem. Mnie ten artykuł zupełnie nie zainteresował. Byłam przekonana, że ten preparat na mnie nie zadziała. Po kilku tygodniach znowu spotkałam sąsiadkę, tym razem przy osiedlowym śmietniku. Zadowolona wyrzucała karton nierozpakowanych wkładek higienicznych. Czyżby chodziło o ten preparat? Przełamalam się i poprosiłam o pożyczenie tamtej gazety. A potem szybko zamówiłam ten środek. Jak jej pomógł, to może i na mnie podziała.

„Żadnych mokrych wpadek i dyskomfortu!”

Wkrótce zaczęłam stosować metodę. Z dnia na dzień czułam coraz mniejsze parcie na pęcherz. Czas pomiędzy korzystaniem z toalety wydłużył się o 2-3 h, a niedługo potem nie budziłam się już w nocy za potrzebą! Pierwszy raz od wielu lat porządnie się wysypiam i w ciągu dnia mam więcej energii. W krótkim czasie poczułam, jakby z moich barków spadł ogromny ciężar. Zaczęłam częściej uśmiechać się do ludzi. Nawet odnowiłam kilka starych znajomości i znowu czuję, że żyję. A co do pani Hani, to w ramach podziękowania za wskazanie tego wspaniałego środka, upiekłam dla niej ciasto. Zaprosiła mnie na kawę i trochę porozmawiałyśmy. Dobry z niej człowiek, ale nadal jest dla mnie trochę zbyt energiczna i za głośno puszcza muzykę. No cóż. Przynajmniej bez NTM łatwiej mi to znieść – kończy Anna.

Zostaw za sobą mokre incydenty

Jak pokazują historie Hanny i Anny – bez względu na przyczynę i rodzaj problemu nowatorski środek pomoże Ci uporać się z NTM. Zadzwoń pod podany numer, a już wkrótce możesz spacerować, śmiać się, skakać, kucać i żyć bez obaw o mokrą wpadkę. Pospiesz się, czeka na Ciebie DARMOWA niespodzianka!

„Pomaga blokować popuszczanie i zapobiegać jego nawrotom”

Specyfik wspiera szybkie przywrócenie prawidłowego rytmu pracy pęcherza i pomaga likwidować mimowolne wycieki moczu. Pomaga też skutecznie wzmocnić mięśnie dna miednicy oraz tkanek budujących układ moczowy. Redukuje tendencję do infekcji dróg moczowych i stymuluje odporność organizmu do walki z groźnymi patogenami.



Ekspert MedicReporters ds. NTM



Parę tygodni temu byłam na pocztce. Była kolejka, więc postanowiłam poczekać, przeglądając prasę wyeksponowaną na stojaku. Zauważyłam, że obok mnie stała pani Ania spod 12, z mojego bloku. Nigdy z nią za bardzo nie rozmawiałam, bo wiecznie miała nadąsaną minę i ledwo odpowiadała „Dzień dobry”. Kiedy tak stałyśmy, natrafiłam na artykuł o nowym preparacie pomagającym uporać się z NTM. Eksperti bardzo dobrze wypowiadali się o tym środku, a w dodatku trwała akurat akcja refundacyjna producenta i można było dostać preparat za darmo! Szturchnę-

mi się zdążyć bez problemu do toalety. Niedługo potem zauważyłam, że nie nawiedzają mnie już infekcje okolic intymnych. Nic mnie nie piecze, nie boli i nie popuszczam podczas kichania czy wybuchu śmiechu. Powoli wracała mi odwaga, aby chodzić na

ANNA I HANNA ZGADZAJĄ SIĘ W JEDNYM – TEN PREPARAT POMAGA ZLIKWIDOWAĆ NTM!

ZADZWOŃ I ZAMÓW PRODUKT DO PRZETESTOWANIA ZA DARMO!

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 08.03.2022 r., otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA.

pon.-pt. 08:00-20:00, sob.-nd. 09:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

ZADZWOŃ:

55 612 61 02

SUPLEMENT DIETY
REKLAMOWANY W
TV

Rau: Wzmocnienie odstraszania na flance wschodniej NATO

Bruksela/Warszawa

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskapress.pl

O wzmocnienie możliwości odstraszania na wschodniej flance Sojuszu rozmawiał w Brukseli z sekretarzem generalnym NATO polski minister spraw zagranicznych Zbigniew Rau.

Rozmowa dotyczyła wejścia rosyjskich wojsk na tereny wschodniej Ukrainy, w obwodach ługańskim i donieckim, które Rosja w poniedziałek uznała za niepodległe.

Minister spotkał się w Brukseli z sekretarzem generalnym NATO. - Przedmiotem naszej rozmowy była oczywiście nowa konstelacja polityczna i wojskowa we wschodniej części Europy. To pokłosie wczorajszych wydarzeń, w których Rosja zdecydowała się uznać dwa obwody w Donbasie jako samodzielne podmioty prawa międzynarodowego, czyli faktycznie niezależne państwa. Poza tym, że jest to kolejne bardzo jasne odejście od zasad prawa międzynarodowego, w tym oczywiście kolejne naruszenie integralności terytorialnej Ukrainy, to w połączeniu z presją militarną na Ukrainę prowadzi do - zgodziliśmy się - załamania się dotychczasowej architektury bezpieczeństwa nie tylko w Europie Wschodniej, ale także wobec wschodniej flanki NATO - relacjonował szef MSZ.



Rau: Doszło do złamania architektury bezpieczeństwa

Przypomniał, że „pozostanie wojsk rosyjskich na Białorusi tworzy zdecydowaną asymetrię sił po obydwu stronach”. - Mówiliśmy o konieczności z jednej strony - doraźnych reakcji na tę sytuację, ale także - i to w większym stopniu - poświęciliśmy temu uwagę, jak dostosować strukturę Paktu Północnoatlantyckiego do tej nowej sytuacji, jakie strategiczne przemyslenia, a potem rozwiązania powinny mieć miejsce - mówił.

Szef MSZ dodał, że „rezultatem konsultacji powinno być wzmocnienie odstraszania na wschodniej flance Sojuszu”.

W poniedziałek Władimir Putin podpisał dekret o uznaniu separatystycznych „republik ludowych” w Donbasie, a wojska rosyjskie wkroczyły na ich teren.

Rząd przyjął projekt ustawy o obronie ojczyzny

Marcin Koziestanski

marcin.koziestanski@polskapress.pl

Warszawa

Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o obronie ojczyzny. Zakłada on m.in. szybszy wzrost wydatków obronnych, możliwość finansowania zbrojeń spoza budżetu państwa, czy dobrowolną służbę zasadniczą.

- Jest to ustawa, która ma stworzyć podstawy prawne i instrumenty finansowe dla radykalnej rozbudowy naszej armii - powiedział na konferencji prasowej wicepremier Jarosław Kaczyński.

- Ta sytuacja, która jest dzisiaj, jest szczególna. Przygotowując tę ustawę nie zdawaliśmy sobie sprawy, że w momencie jej ostatecznego przyjmowania przez rząd, będziemy mieć do czynienia z agresją na Ukrainę. Polska musi dysponować siłami zbrojnymi adekwatnymi i zdolnymi do odparcia ataku i na tyle silnymi, by do tego ataku nie doszło. Musimy sprawić by ich siła była odstraszająca i wystarczająca, by do ataku zniechęcić. Już niedługo odbędzie się pierwsze czytanie projektu ustawy. Mam nadzieję, że będzie możliwość szybkiego jej uchwalenia - podkreślił Jarosław Kaczyński.

- Ten projekt został przyjęty dziś na posiedzeniu Rady Ministrów - poinformował. Dotyczy gruntownych zmian jeśli chodzi o polskie siły zbrojne. Zbudujemy fundament do rozwoju polskich sił, żeby polskie wojsko było liczniejsze i dysponowało lepszym sprzętem. Wprowadzamy też nowe pojęcia dotyczące np. form służby wojskowej. I tak



Polska armia będzie liczniejsza. Zgodnie z przyjętym przez Radę Ministrów projektem uchwały nowi żołnierze będą mogli liczyć na cztery tysiące złotych wynagrodzenia

Minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak poinformował wtorek, że nowa ustawa jest bardzo złożona i uchyla 14 innych ustaw.

- Ten projekt został przyjęty dziś na posiedzeniu Rady Ministrów - poinformował.

Dotyczy gruntownych zmian jeśli chodzi o polskie siły zbrojne. Zbudujemy fundament do rozwoju polskich sił, żeby polskie wojsko było liczniejsze i dysponowało lepszym sprzętem. Wprowadzamy też nowe pojęcia dotyczące np. form służby wojskowej. I tak

wprowadzamy dobrowolną zasadniczą służbę wojskową - mówił Błaszczak.

Co zakłada dobrowolna zasadnicza służba wojskowa? - Ponad 4 tys. zł brutto to uposażenie dla nowych żołnierzy. Chcemy przez to zachęcić osoby młode, żeby wstąpiły do armii. Żołnierz dobrowolny służy przez rok.

Pierwszy etap to 28-dniowe szkolenie podstawowe, a potem 11-miesięczna służba. Jeżeli po tym czasie młody człowiek zechce zostać w armii, to zostaje żołnierzem zawodo-

wym, jeśli nie, to mamy wyszkolone rezerwy - wyjaśnił szef MON.

Wcześniej podczas posiedzenia Biura Bezpieczeństwa Narodowego zwołanego w związku z sytuacją na Ukrainie prezydent Andrzej Duda zapowiedział podjęcie starań na rzecz wzmocnienia wojskowego całej wschodniej flanki NATO.

- To wymaga podjęcia kroków przez stronę polską, a także przez Sojusz Północnoatlantycki - powiedział Andrzej Duda.

Z KRAJU



Lublin Krzysztof Cugowski zakazany koronawirusem

Krzysztof Cugowski, jeden z nowych jurorów popularnego programu „Twoja Twarz Brzmi Znamo”, miał być wczoraj obecny na planie programu, gdzie kręcone są nowe odcinki. Ostatecznie muzyk nie pojawił się na miejscu z powodu choroby. „Fakt” podaje, że gwiazdor jest zakażony koronawirusem i przebywa na kwarantannie w swoim domu w Lublinie. Dziennik informuje także, że Cugowski ma na żywo łączyć się ze studiem w czasie emisji programu. (AR)

Pogoda Kolejny niż Bibi przyniesie bardzo silny wiatr

Pogoda ostatnio nie rozpieszcza. W weekend Polskę pustoszył orkan Eunice, potem dał się we znaki niż Antonia, teraz nadciąga Bibi. W środę przewidywane podmuchy wiatru mogą osiągnąć nawet do 90 km/h i towarzyszyć im będą silne opady deszczu mogące podnieść poziom rzek do stanów alarmowych, głównie w dorzeczu Nidy i Narwi oraz w środkowym biegu Odry. Na Bałtyku prognozowany jest silny sztorm, który może osiągnąć nawet 11 stopni w skali Beauforta. Poprawa pogody nastąpi dopiero w końcówce tygodnia. Tymczasem strażacy wciąż walczą ze skutkami orkanu Eunice. Jak informowało Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, we wtorek wciąż bez prądu pozostało ponad 32 tys. odbiorców. Najwięcej problemów z połamaniem drzewami po przejściu Eunice wciąż występuje na Pomorzu Zachodnim, gdzie prędkość wiatru była największa. Oprócz połamanych drzew dokuca brak prądu. (KW)

Reakcja rynków na konflikt na Ukrainie. Co ze złotym?

Warszawa

Maciej Badowski

maciej.badowski@polskapress.pl

Eskałacja konfliktu na Ukrainie sprawia, że wyjątkowo mocno reagują i w ostatnich dniach doświadczają presji waluty Europy Środkowo-Wschodniej, szczególnie rosyjski rubel, forint węgierski i polski złoty. Eksperti wyjaśniają, czego można się spodziewać na rynkach w kolejnych dniach.

- Ryzyko konfliktu na Ukrainie już wpłynęło na rynki kapitałowe, powodując załamanie rosyjskich akcji w końcówce ubiegłego roku oraz na początku 2022 r. W tym momencie rynek rosyjski odbija się z tego dołka - przypomniał w rozmowie z eNewsroom Kamil Cisowski, dyrektor Zespołu Analiz i Doradztwa Inwestycyjnego Xelion. - Co traktowa-

wane jest jako sygnał świadczący o prawdziwości tezy mówiącej o tym, że do prawdziwego konfliktu zbrojnego na Ukrainie nie dojdzie - dodaje.

Główny ekonomista PZU Paweł Durjasz mówi nam, że choć mnożą się ostrzeżenia, że Rosja jest bardzo blisko inwazji na pełną skalę, to ciągle możliwy wydaje się scenariusz podtrzymywania przez nią obecnego napięcia na granicy, z ewentualnymi działaniami militarnymi ograniczonymi do Donbasu.

W takim przypadku, jego zdaniem, nerwowe reakcje rynków finansowych byłyby raczej ograniczone i krótkotrwałe. Natomiast ewentualne zakłócenia w handlu z Ukrainą czy Rosją i Białorusią nie miałyby dla wzrostu gospodarczego Polski większego znaczenia, ponieważ, jak wyjaśnia, kraje te mają niewielki udział w naszej wymianie han-

dlowej, oczywiście poza ropą i gazem.

Zdaniem Durjasza, najpoważniejsze skutki miałyby ograniczenie dostaw rosyjskiego gazu do UE, uderzające we wzrost gospodarczy i komplikujące walkę z inflacją.

- Jest to jednak broń obosieczna, bo wstrzymując dostawy, Rosja podkopałaby swoją wiarygodność jako dostawcy, dodatkowo motywując państwa UE do przyspieszenia procesów dywersyfikacyjnych - mówi.

Zwraca uwagę, że „trudno sobie także wyobrazić blokadę szlaku kolejowego łączącego UE i Polskę z Chinami”.

Z kolei uniknięcie otwartej inwazji oznaczałoby, że ewentualne reakcje rynków finansowych - osłabienie złotego, spadki na giełdach byłyby, jego zdaniem, „raczej ograniczone i krótkotrwałe”. - Zmalałoby także ry-

zyko mocnego wzrostu cen ropy i gazu, choć Rosja poprzez utrzymywanie zagrożenia inwazją może wysokie ceny surowców energetycznych podtrzymywać.

Eksperti zgodnie przyznają, że polski złoty od połowy tygodnia znalazł się ponownie pod presją w związku z niepokojącymi informacjami dotyczącymi kryzysu wokół Ukrainy. - Z punktu widzenia złotego w kolejnych dniach będzie istniał tylko jeden temat: sytuacja na Wschodzie - prognozują i wyjaśniają, że wszelkie oznaki, że ryzyko w tym zakresie się zmniejsza (jak informacje o możliwym szczycie Biden-Putin) powinny być korzystne dla waluty.

Z drugiej strony, ich zdaniem, przeciwnie sygnały będą działały na niekorzyść PLN. - W naszej ocenie oznaki istotnej eskałacji lub faktycznego bezpośredniego ataku Rosji na Ukrainę na wielką skalę mogłyby z łatwością wybić kurs EUR/PLN (obecnie 4,53) o co najmniej kilka-kilkanaście groszy wyżej, przy czym reakcja części innych par (np. CHF/PLN) byłaby większa - wskazują.

Skuteczne sposoby na odchudzanie. Poznaj 5 kroków do nowej figury

Utrata nadmiaru kilogramów nie musi być tak trudna jak zawsze. Dzięki współczesnym badaniom znamy najprostszą i najłatwiejszą drogę do sukcesu, a instrukcję jego osiągnięcia można zawrzeć w zaledwie kilku punktach

Odchudzanie

Anna Rokicka-Żuk

anna.rokicka@polskapress.pl

Jak schudnąć szybko i skutecznie? Dziś nie mamy czasu porzucać codziennego trybu życia, by godzinami poświęcać się nowej diecie i treningom. Nauka proponuje więc chudnięcie „na raty” – to między innymi przerywane posty i treningi interwałowe. Są też inne sposoby i triki o potwierdzonym działaniu!

Dzięki nowej wiedzy można być na diecie jedynie przez część tygodnia i ćwiczyć krótko, by tylko poczuć zmęczenie. Utracie tkanki tłuszczowej sprzyjają ponadto pewne rodzaje produktów, choć obowiązują też podstawowe zasady. Trudno oczekiwać dobrych efektów, jedząc fast food – menu powinno być więc zdrowe.

Odstępy między posiłkami

Zamiast ciągłego ograniczenia kalorii warto wybrać dietę IF, nazywaną też cykliczną, a także przerywaną głodówką czy naprzemiennymi postami. Również znana dieta 8-godzinna czy 5:2 to wariacje na temat tej samej metody. Polega ona na robieniu przynajmniej kilkunastogodzinnych przerw między posiłkami, zwłaszcza między wczesną kolacją a śniadaniem. W praktyce często sprowadza się to do stosowania menu o obniżonej dawce kalorii tylko w niektóre dni tygodnia (np. dwa). Plan takiej diety jest niezmiernie łatwy do wprowadzenia w praktyce!

Interwały w wysiłku

Oprócz długich odstępów między kolacją a śniadaniem warto robić też przerwy w wysiłku fizycznym. Jest on niezbędny nie tylko dla szybkiej, ale też skutecznej utraty nadwagi. Proponowany trening interwałowy to intensywna aktywność wykonywana przez krótkie okresy czasu i z regularnymi przerwami. Sesje



Tracenie na wadze nie wymaga ciągłego głodowania ani wielogodzinnych treningów, gdy zna się odpowiednie triki

trwają przy tym od kilku minut do maksymalnie 20-30 min.

Czas trwania sesji treningowych zależy od szybkości ruchów, którą trzeba dopasować do aktualnej kondycji organizmu. Można chodzić i biegać, jeździć na rowerze czy wykonywać ćwiczenia (nawet tak statyczne, jak deska, która znajduje się w czołowej polecanej przez trenerów).

Roślinne białko

Do najsukuteczniejszych diet wspierających redukcję wagi należą te roślinne. W chudnięciu najczęściej przeszkadza bowiem jedzenie mięsa,

a jego odstawienie zwykle przynosi nagłą odmianę. Na podstawie dostępnych badań naukowych menu półwegetariańskie uznano za topową dietę odchudzającą na 2022 rok.

W zbilansowanym menu, które tylko sporadycznie uwzględnia mięso (a najlepiej też inne produkty zwierzęce), muszą jednak znaleźć się inne pokarmy, które zapewnią podobne składniki odżywcze. Należą do nich zwłaszcza białko, związki mineralne i witaminy z grupy B. Ich roślinnym źródłem są szczególnie orzechy, pestki, nasiona oleiste, takie jak sezam, len czy chia, zboża

i pseudozboża, a przede wszystkim nasiona roślin strączkowych i ich naturalne przetwory.

Wymienione produkty warto uwzględnić w każdym posiłku i nawet przekąsce, a obowiązkowo

Najlepsze diety odchudzające na bieżący rok wg raportu U.S. News to dieta fleksitariańska, a więc półwegetariańska, oraz wolumetryczna, czyli posiłki duże, ale lekkie

w śniadaniu. Pomaga to utrzymać metabolizm na wysokich obrotach i mniejszy apetyt przez cały dzień.

Napoje z antyoksydantami

Woda zwiększa sytość, usprawnia trawienie oraz wspomaga usuwanie toksyn i resztek z organizmu. Warto spożywać jej jak najwięcej, zwłaszcza w postaci wartościowych napojów, naturalnych i z określonymi dodatkami. Są one źródłem cennych antyoksydantów, witamin, związków mineralnych i innych składników, które pomagają usprawniać metabolizm. Warto też sięgać po posiłki obfitujące w wodę, które są podstawą niezwykle skutecznej diety wolumetrycznej. To m.in. zupy, owsianki, koktajle, surowki i sałatki warzywne.

A co pić na co dzień? Oto tylko garść propozycji:

- herbata zielona i inne rodzaje,
- herbatki owocowe i ziołowe i inne, np. rooibos, hibiskus,
- mleczka roślinne z przyprawami korzennymi,
- woda wysokozmineralizowana i alkaliczna, w tym jonizowana,
- zielone soki i koktajle smoothie,
- woda kokosowa bez dodatku cukru,
- naturalne wyciskane soki 100 proc., najlepiej niepasteryzowane,
- woda i soki z nasionami lnu, chia czy babki płesznik (błonnik vitalny).

Naturalne jedzenie

Szybkie chudnięcie jest możliwe zwłaszcza wtedy, gdy wyeliminuje się z jadłospisu bezwartościowe produkty gotowe, takie jak słodczyce, słodkie napoje i wypieki, słone smaki czy fast food. Dostarczają tak wiele kalorii, że jedząc w ich miejsce naturalną żywność wręcz nie da się nie stracić na wadze.

Nie trzeba przy tym rezygnować ze smakowitych dań i przekąsek – konieczne jest jednak, by przez okres diety przyrządzać je w domu z podstawowych produktów i prostych przetworów, a tylko okazjonalnie sięgać po wyroby przetworzone, w tym również niektóre przemysłowe zamienniki mięsa i nabiału.

Wypadanie włosów da się zatrzymać. Mezoterapia igłowa może być ratunkiem!

Specjalistka opowiada o najczęstszych przyczynach wypadania włosów oraz o zabiegu mezoterapii igłowej, jego cenie i efektach

Uroda

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

Wypadanie włosów zarówno u kobiet, jak i mężczyzn jest coraz częstszą przypadłością, również po przejściu infekcji wirusem SARS-CoV-2. Klienci trafiają z nią do salonów fryzjerskich i dermatologicznych. Rozwiązaniem może być mezoterapia igłowa, która – choć nie jest tania, daje długofalowe i widoczne efekty.

Lysienie może mieć różne przyczyny: od stresu lub reakcji organizmu na zmiany pór roku, po choroby autoimmunologiczne i zmiany hormonalne. Aby przywrócić włosom dobrą kondycję, należy skonsultować się ze specjalistą i podjąć właściwe leczenie. O skuteczności mezoterapii opowiada trycholożka i fryzjerka z wieloletnim doświadczeniem – Marta Janowska.

Dlaczego wypadają nam włosy?

Swoim klientom staram się wyjaśniać to obrazowo, porównując włosy do roślin. Zakładamy, że skóra głowy to ziemia, a w niej znajduje się cebulka. Jeśli cebulka nie jest do-



Samo nakłuwanie w zabiegu mezoterapii igłowej trwa zaledwie 10 minut

tleniona, jest niedoświeczona, nieuwadniana – niewiele z niej wyrośnie. Zarówno w przyrodzie, jak i na głowie.

Jeśli chcemy, aby z cebulek wyrosły bujne rośliny – włosy, musimy zadbać o odpowiednią ziemię, m.in. odchwaszczać ją i nawozić. W odniesieniu do włosów oznacza to, że powinniśmy regularnie wykonywać enzymatyczny peeling skóry głowy, który oczyści ją z nadmiaru łoju i ze złuszczonego się naskórka. Otworzy też delikatnie pory skóry.

Podobnie należy postępować, zanim zaczniemy stosować jakąkolwiek kurację pobudzającą wzrost włosów. Powinniśmy zacząć od odpowiednio dobranego peelingu. W zależności od problemu może on „oszucać” gruczoł łojowy i go wyciszyć, jeśli skóra głowy się przetłuszcza, albo wręcz przeciwnie – pobudzić go do działania, jeśli mamy problem z przesuszaniem się skóry.

Dużo mówi się o tym, że coraz częstszym powodem łysienia jest przebiecie infekcji wirusem SARS-CoV-2.

Ostatnio najczęściej trafiają do mnie klientki właśnie po infekcji koronawirusem – włosy dosłownie wychodzą im garściami. Zazwyczaj, na początku, próbują domowymi sposobami zatrzymać to wypadanie, ale bezsku-

tecznie. Dlaczego włosy wypadają po przejściu COVID-a?

Podczas infekcji wywołana jest reakcja autoimmunologiczna, w wyniku której organizm niszczy mieszki włosowe. Pierwsze oznaki łysienia pojawiają się od 2 do 5 tygodni po przebiegu infekcji.

Jako jedną z przyczyn wypadania włosów wymienia się stres. Jak wpływa on na nasze włosy?

Stres bez wątpienia ma ogromny wpływ na wypadanie i kondycję włosów. Kiedy się denerwujemy, napinają się wszystkie mięśnie w naszym ciele, także te, o których na co dzień nie myślimy, np. mięsień przywłosny, znajdujący się w skórze właściwej, który pod wpływem silnych emocji także się kurczy i ulega niedotlenieniu.

W rezultacie obkurcza się cała skóra głowy, a mieszki i korzeń włosa stają się niedotlenione. Pod wpływem stresu mieszki potrafi zaciśnąć się tak mocno, że dosłownie obcina włos, jak gilotyna. Ten problem łatwo zdiagnozować, jeśli zaobserwujemy, że wypadają nam włosy bez cebulek.

A jeśli problem wynika np. z łysienia plackowego, jest skutkiem nieudanego zabiegu fryzjerskiego albo po porostu jest bardzo rozległy?

Wtedy najlepszym i najbardziej skutecznym rozwiąza-

niem jest mezoterapia igłowa skóry głowy, która najlepiej pobudza organizm do produkcji kolagenu i komórek macierzystych. W przypadku osób, które mają przeciwwskazania do wykonania zabiegu igłowego, zalecana jest mezoterapia bezigłowa. Zazwyczaj są to kobiety po niedawnej ciąży, po chemioterapii czy radioterapii.

Jak wygląda i ile trwa zabieg mezoterapii igłowej?

Samo nakłuwanie trwa maksymalnie 10 minut, ale przygotowanie skóry do zabiegu zajmuje od godziny do półtorej. Przy prawidłowym przeprowadzaniu mezoterapii pierwszym krokiem jest zrobienie peelingu skóry głowy (przed każdym zabiegiem). Na włosy można też zastosować kurację witaminową i saunę. Warto także wykonać masaż głowy, żeby oczyścić i rozluźnić skórę.

Następnie myjemy skórę i włosy odpowiednim szamponem detoksykującym, suszymy je i udajemy się na tzw. część trychologiczną – do sterylnej części salonu. Zanim wezmę igłę do ręki, wykorzystuję jeszcze darsonval – urządzenie, które wytwarza ozon i delikatne prądy. Masuję, dezynfekuję i rozpalczam nim skórę głowy. Następnie rozpoczyna się ostrzykiwanie wybranym preparatem.

POLECAMY

Co zrobić, żeby włosy rosły szybciej? Poznaj najlepsze – domowe i nie tylko – sposoby na ich porost

DIETA

W menu na porost włosów nie powinno zabraknąć białka, zapewniającego niezbędne do budowy włosów aminokwasy. Znajdziemy je w mięsie, jajach, orzechach i nasionach strączków. Należy też spożywać zdrowe tłuszcze roślinne, występujące m.in. w olejach, nasionach oraz awokado.



SZAMPON

Szampon na porost włosów wykaże takie działanie tylko wtedy, gdy po umyciu włosów pozostawimy go na kilka minut na skórze głowy. W jego składzie warto szukać wyciągów z bursztynu, czarnej rzepy, pokrzywy lub skrzypu. Może zawierać również keratynę, proteiny mleczne lub pszenne.



WCIERKA

W składzie wcierki warto szukać ziołowych wyciągów z rozmarynu, kozieradki, oregano, chrzanu lub jałowca. Dobre działanie mają też preparaty z bursztynem, a także zawierające skrzyp lub pokrzywę. Lepiej wybierać wcierki bez alkoholu, aby uniknąć wysuszenia skóry głowy.



ODŻYWKA

Zawsze po umyciu włosów na końcówki należy nałożyć ochronną odżywkę, która dostarczy substancji nawilżających i natłuszczaających. Dzięki niej włosy staną się lepiej odżywione, lśniąco i gładkie. Raz w tygodniu warto zastosować maskę, którą trzeba pozostawić na ok. 30 minut.



TABLETKI

Tabletki na porost włosów, jakie warto rozważyć do stosowania, to te zawierające biotynę (inaczej: witaminę H), drożdże piwne i krzemionkę. Biotyna zawiera siarkę – pierwiastek, który wchodzi w skład keratyny, czyli białka budulcowego włosa. Zwiększona podaż biotyny stymuluje wzrost włosów.



KARBOKSYTERAPIA

Metoda ta polega na wstrzykiwaniu dwutlenku węgla pod skórę głowy za pomocą cienkiej igły. W ten sposób zwiększa się zakwaszenie skóry głowy, co prowadzi do rozszerzenia się drobnych naczyń krwionośnych i lepszego ukrwienia, a co za tym idzie – większego dotlenienia skóry. (KW/MJ)



WARTO WIEDZIEĆ

KONSULTACJA PRZED ZABIEGIEM

Należy pamiętać, że fryzjer-trycholog – specjalista zajmujący się problemami włosów – nie jest lekarzem. Dlatego przed rozpoczęciem mezoterapii, każda osoba, która ma jakiegokolwiek przeciwwskazania do wykonywania zabiegu (np. pacjent onkologiczny), powinna udać się do lekarza, który oceni bezpieczeństwo przeprowadzenia terapii i wyda zgodę na jej rozpoczęcie. Fryzjer może poprosić klienta o takie zaświadczenie.

Po czym poznać, że choruje żołądek? Tych objawów nie należy lekceważyć

Dolegliwości żołądkowe wymagają leczenia! Mogą sygnalizować nie tylko nadkwasotę czy refluks, ale też wrzody i raka. Na co zwrócić uwagę?

Układ pokarmowy

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Ból żołądka, uczucie pieczenia, gniecenie, zgaga... dolegliwości ze strony tego narządu to dla wielu osób codzienność, tymczasem objawów takich nie wolno ignorować. W każdym przypadku wskazują na problemy, z których mogą rozwinąć się groźne choroby, w tym rak żołądka. Jeżeli nie mijają, trzeba udać się do lekarza.

Często zaczyna się od nadkwasoty. Gdy jednak złe samopoczucie staje się chroniczne, rośnie ryzyko powikłań. Brak leczenia grozi rozwojem choroby refluksowej, zapalenia, nadżerek i wrzodów żołądka, a także infekcji błony śluzowej. Objawy zaburzeń są podobne, mogą jednak wskazywać na ich konkretne rodzaje.

Choroba wrzodowa

Uszkodzenia błony śluzowej wyściełającej żołądek, znane jako wrzody, mogą rozwijać

DOWIEDZ SIĘ

A MOŻE TO JEDNAK NERWICA?

Dolegliwości ze strony żołądka mogą mieć charakter psychosomatyczny, co wynika z silnego unerwienia układu pokarmowego. Pojawiają się lub nasilają w chwilach silnego stresu, a ból żołądka najczęściej poprzedza jego gwałtowny skurcz. Inne objawy to m.in.: kolki, mdłości, wymioty, zgaga, odbijanie się, ucisk w gardle, brak apetytu, niepokój, częste wzdęcia, niestrawność lub szybka sytość przy jedzeniu, opuchlizna brzucha, biegunki i zaparcia, częste oddawanie moczu. Skutki nerwicy to także palpitacje serca, wzmożone pocenie się, drżenia czy ucisk w klatce piersiowej.



Choć symptomy różnych chorób żołądka są często podobne, trzeba brać pod uwagę ich całokształt. Ważne też, kiedy występują – to niezwykle istotna informacja dla lekarza

się też w dolnej części przełyku lub w początkowym odcinku jelita cienkiego, czyli dwunastnicy. Objawy są jednak podobne i obejmują:

- palący ból w nadbrzuszu, często odczuwany od pępka do klatki piersiowej,
- nudności i wymioty,
- niestrawność,
- zmiany apetytu,
- ciemny lub krwisty stolec,
- niewyjaśniona utrata wagi.

Ból brzucha może mieć różne nasilenie i wybudzać w nocy, ale niewielkie wrzody żołądka we wczesnej fazie rozwoju nie wywołują żadnych objawów. Skąd biorą się nadżerki? Żołądek wytwarza stężony kwas i enzymy trawiające białka. Zabezpiecza go ochronny śluz, ale gdy jest go za mało, łatwo powstają uszkodzenia. Sprzyja temu m.in. zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*, której nosicielem jest aż 80 proc. Polaków, jak również częste sięganie po leki przeciwbólowe, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu czy radioterapia.

Wrzody są stosunkowo łatwe do wyleczenia, jednak bez terapii mogą przyczynić się do rozwoju poważnych problemów, w tym raka żołądka.

Zapalenie żołądka

Zapalenie błony śluzowej żołądka to częsty skutek jej podrażnienia i uszkodzenia, również w wyniku infekcji. Czynniki zakaźne to w 90 proc. przypadków bakteria *H. pylori*, jednak wywołany przez nią stan zapalny ma przebieg bezobjawowy. Często przyczyną problemu są też czynniki toksyczne, jak alkohol, niesteroidowe leki przeciwzapalne, nadmiar żółci. Stan zapalny może mieć ponadto podłoże autoimmunologiczne. Objawy to m.in.:

- niestrawność odczuwana jako wczesne uczucie sytości i pełności po posiłku,
- pieczenie lub ból w nadbrzuszu,
- zgaga i odbijanie się,
- mdłości i wymioty,
- krwawienie wewnętrzne, widoczne w wymiotach i podobne m.in. do fusów kawy, lub jako krwiste stolce (w postaci ostrej zapalenia),
- niedokrwistość (w postaci przewlekłej choroby).

Problem wymaga leczenia, inaczej z czasem może rozwinąć się choroba wrzodowa, niedobory pokarmowe, anemia, a także rak żołądka. W ostrej postaci zapa-

lenia może dojść do zagrażającej życiu perforacji żołądka.

Refluks

Refluks żołądkowy to cofanie się treści pokarmowej do przełyku. Skutkiem jest drażnienie jego śluzówki i rozwój dolegliwości, takich jak:

- zgaga, czyli uczucie palenia, ew. pieczenia za mostkiem,
- chrypa i odchrząkiwanie, uczucie obecności ciała obcego,
- ból i pieczenie przełyku, gardła, języka,
- suchy kaszel,
- ból w klatce piersiowej promieniujący do barku,
- uporczywe czkawki,
- nudności,
- krew w wymiotach lub stolcu,
- trawienie na wadze.

Przyczyną refluksu jest zaburzenie pracy zwieracza przełyku. Może wynikać pierwotnie m.in. z przejadania się, zwłaszcza wieczorem, ciąży, otyłości, palenia, picia alkoholu, działania leków. Dolegliwości należy leczyć, a ich przyczynę usunąć. Inaczej grożą powikłaniami, takimi jak zwężenie i zniszczenie nabłonka przełyku, krwawienia, rozwój wrzodów, stanu zapalnego czy astmy.

WARTO PRZECZYTAĆ

Rak żołądka jest trudny do leczenia i źle rokuje. Zwróć uwagę na objawy ostrzegawcze!

Rak żołądka w 95 proc. przypadków rozwija się z nieprawidłowych komórek błony śluzowej. Całkowite ryzyko zachorowania rośnie prawie dwukrotnie przy zakażeniu *H. pylori*, jednak od tego czasu może upłynąć nawet 30 lat. Do raka mogą też prowadzić wrzody, ale wspomniana bakteria wywołuje ich rozwój tylko u co dziesiątej osoby, a część wrzodów powstaje bez jej udziału.

Do niepokojących objawów należą: stały, słaby ból żołądka, który może nasilać się po jedzeniu, mdłości i wymioty, częste zgagi, utrata apetytu, gwałtowne chudnięcie, ciągle wzdęcia, powiększenie brzucha, uczucie pełności po zjedzeniu nawet niewielkiej porcji, odbijanie się po posiłku, zmęczenie, niedokrwistość i bladeść skóry, obecność krwi w stolcu, a w dalszym przebiegu choroby – rozwój żółtaczki i wyczuwalny guz poniżej żeber lub w okolicach obojczyków (przerzuty do węzłów chłonnych).

Rak żołądka we wczesnym stadium rozwoju rzadko wywołuje objawy, dlatego jest trudny do zdiagnozowania. Gdy już się pojawiają, możliwości leczenia są ograniczone ze względu na przerzuty do węzłów chłonnych, a nawet odległych narządów. Okres 5 lat od diagnozy (w onkologii to całkowite wyleczenie) przeżywa w Polsce w niespełna 21 proc. chorych. (ARZ)



Rak żołądka „lubi” mięso z grilla, zwłaszcza kiełbasę

Te symptomy mogą sugerować nadkwasotę żołądka. Wiele problemów zaczyna się właśnie od niej!

Nadkwasota żołądka to wydzielanie przez niego nadmiernych ilości kwasu solnego. Skutkiem są niespecyficzne, nieprzyjemne i z czasem niebezpieczne dolegliwości. To zwłaszcza: zgaga i kwaśne odbijanie się, dyskomfort trawienny, który może pogarszać się na czczo i przy długich przerwach między posiłkami, bóle w środkowej części nadbrzusza, wzdęcia, nudności, zmniejszenie apetytu i chudnięcie.

Przyczyną problemu to m.in. infekcja *H. pylori*, zapale-

nie zanikowe błony śluzowej, guz żołądka, niewydolność nerek, anemia złośliwa. Często wynika on z nadużywania leków, sięgania po używki czy nieprawidłowej diety.

Przy objawach nadkwasoty warto wyeliminować jej możliwe przyczyny, a najlepiej przejść też na lekkostrawną dietę alkaliczną (zasadotwórczą). Konieczne może być też leczenie, jednak bez zmiany nawyków nie przyniesie trwałych skutków. (ARZ)



Objawy nadkwasoty pogarszają się przy pustym żołądku, dlatego wskazane jest częste jedzenie niewielkich posiłków

ZDROWIA

Za tydzień
u nasFIT KOLACJA,
CZYLI CO
ZJEŚĆ, ABY NIE
TYĆ I DOBRZE
SPAĆ?DZIECKO
WYSOKO
WRAŻLIWE
A WYJĄTKOWO
WYMAGAJĄCE

ZAPYTAJ LEKARZA

Kiedy i jak stwierdzić zachorowanie na PIMS-TS?



EKSPERT WYJAŚNIA:

PIMS-TS możemy mówić, gdy zaobserwowane objawy mają związek z przebyciem COVID-19, co potwierdza dodatni wynik testu RT-PCR lub szybkiego testu antygenowego w kierunku SARS-CoV-2 wykonanego podczas infekcji (choć ujemny wynik nie wyklucza PIMS-TS!), badanie serologiczne na obecność przeciwciał przeciwko SARS-CoV-2 oraz istotną i udokumentowaną ekspozycję na COVID-19 w okresie ostatnich 4-8 tygodni. U najmłodszych pacjentów, którzy chorowali na COVID-19, może dojść do poważnych zaburzeń układu odpornościowego prowadzących do niewydolności wielu narządów – serca, nerek, wątroby czy narządu ruchu.

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

PIMS-TS daje objawy podobne do choroby Kawasaki, zapalenia wyrostka robaczkowego, czy wstrząsu septycznego, stąd ważne jest właściwe i jak najszybsze postawienie diagnozy oraz niezwłoczne rozpoczęcie odpowiedniego leczenia w warunkach szpitalnych

Dr n. med. Marta Sobczyńska, pediatra, kierownik Działu Szpitalnych Standardów Medycznych w Szpitalu Medicover

Jakie objawy ze strony jamy ustnej mogą świadczyć o wystąpieniu PIMS-TS?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Jak wynika z analiz, bardzo często zmiany obejmują wargi i język, ale także pojawiają się w innych miejscach błony śluzowej wewnątrz jamy ustnej. U najmłodszych dotkniętych PIMS-TS zaobserwowano m.in. ob-

jawy zapalenia warg, tj. silne zaczerwienienie ust, ich obrzęk, spierzchnięcie i spękanie. Często wzmiankuje się także o zmianach na języku. PIMS-owi towarzyszy np. język geograficzny, czyli łagodne jego zapalenie. Typowe dla tego symptomu są czerwone, wędrujące plamy z jasną otoczką, przypominające zarysy państw na mapie, stąd też nazwa tej przypadłości. W badaniach jako symptom PIMS-TS pojawia się także język pęknięty czy język truskawkowy, typowy dla choroby Kawasaki, której oznaki są zbieżne z dziecięcym wieloukładowym zespołem zapalnym. W tym przypadku język staje się intensywnie czerwony, a jego brodawki przerosnięte, przez co przypominają z wyglądu ziarenka truskawki. Pojawiają się również owrzodzenia jamy

ustnej i różnego rodzaju zapalenia dziąseł. W niewielkiej grupie chorujących dzieci, ok. 2 proc., obserwuje się kandydozę, czyli infekcję grzybami z rodziny candidasis, zwłaszcza Candidiasis pseudomembranacea, czyli kandydozy rzekomobłoniastej. W tym przypadku na powierzchni języka pojawiają się charakterystyczne miękkie, białe wykwity, które przypominają kożuch z mleka. Taka infekcja ma charakter oportunistyczny i pojawia się w momencie, kiedy układ odpornościowy dziecka jest osłabiony.

Czy każda zmiana w jamie ustnej dziecka powinna budzić niepokój?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Na dziś trudno jednoznacznie stwierdzić, czy każda zmiana w obrębie

jamy ustnej związana jest z PIMS-TS i jest wprost symptomem tej choroby, czy wynika z przechorowanego COVID-19 i osłabionej odporności. Badania w tym zakresie wciąż trwają. Wszystko jednak wskazuje na to, że zmiany w obrębie języka i warg związane są z PIMS-TS. Bez względu na wszystko, pojawiające się dolegliwości w okolicach jamy ustnej powinny zaalarmować rodziców, zwłaszcza, jeśli dziecko było zainfekowane koronawirusem i miało lub nie miało objawów COVID-19. Niezależnie od tego, czy pojawiają się inne symptomy PIMS-TS, takie jak np. gorączka i bóle brzucha, konieczne jest jak najszybsze zbadanie takich zmian u pediatry lub u dentysty.

Lek. dent. Magdalena Kabat, pedodontka z Medicover Stomatologia Rzeczypospolitej w Warszawie

Jak rozpoznać wampira energetycznego?

Ich celem stają się osoby empatyczne i opiekuńcze, ponieważ są bardziej podatne na różne wpływy i sugestie

Psyche

Agata Siemiaszko

agata.siemiaszko@polskapress.pl

Wampiry energetyczne to osoby, które „wysysają” energię witalną, sprawiając, że czujemy się zmęczeni, przygnębieni, rozdrażnieni i smutni. Charakteryzują się brakiem empatii oraz dojrzałości emocjonalnej i starają się czerpać energię kosztem innych. Wampirem może być każda osoba, przyjaciel, a nawet najbliższa rodzina.

Obcowanie z nim stale pogarsza zdrowie fizyczne i psychiczne. Jego działanie

najczęściej bywa świadome i przez ciągłą manipulację oraz chęć bycia w centrum uwagi sprawia, że na koniec dnia czujemy się pozbawieni resztek sił. Istnieją także wampiry, które w nieświadomy sposób oddziałują na samopoczucie, głównie przez narzekanie. Takie osoby uważają się za najbardziej pokrzywdzone i oczekują stałego pocieszenia.

Rodzaje wampirów energetycznych

Tacy ludzie bez wątpienia wywołują dyskomfort u osób, które otaczają. Jest to spowodowane tym, że często nie są w stanie poradzić sobie z własnymi problemami, więc szu-



Jednorazowy kontakt z wampirem energetycznym nie wpłynie znacząco na psychikę, jednak częste przebywanie w jego obecności może powodować dyskomfort i pogorszenie samopoczucia

kają „ofiary” do odreagowania. Zbyt długie przebywanie w ich obecności może wywołać szereg nieprzyjemnych dolegliwości, w tym stres, ból głowy, senność, zmęczenie, bóle brzucha, niepokój oraz rozdrażnienie.

W psychologii można wyróżnić 6 typów wampirów emocjonalnych:

- narcystyczny – taka osoba nie wykazuje empatii oraz za interesowania w stosunku do innych, stale oczekuje bycia w centrum uwagi oraz wykonywania jego poleceń, lubi manipulować, aby osiągnąć swój cel,

- ofiara – ma niską samoocenę, obwinia wszystkich, manipuluje i używa szantażu emocjonalnego. Uważa, że przyczyną wszelkich niepowodzeń są inni, a nie on sam,
- melodramatyczny – często sam stwarza sytuacje problematyczne, unikając tym samym prawdziwych problemów. Wampir tego rodzaju „żywi” się negatywnymi emocjami innych, np. gniewem, rozczarowaniem i złością,
- niewinny – w porównaniu z innymi wampirami, ten nie wykazuje negatywnych emo-

cji, wręcz wydaje się bezradny. Często potrzebuje pomocy, ponieważ nie jest w stanie sam poradzić sobie nawet z błahymi sprawami,

- dominator – za swój cel wybiera silne i stabilne osoby, lubi zastraszać oraz stwarzać uczucie niepewności, przez co sam czuje się dowartościowany,
- krytykant – zazwyczaj wykazuje niską samoocenę i lubi wytykać błędy innych, tym samym wzmacniając swoje ego. Przebywanie z takim wampirem energetycznym sprawia, że możesz czuć się mniej wartościowy.

Jak się przed nimi bronić?

Cechą charakterystyczną wampirów emocjonalnych jest to, że więcej oczekują od innych, niż dają od siebie. Ważne jest zatem, aby postawić granicę i nie dopuścić do jej przekroczenia. Poniżej przedstawiamy zasady, które pozwolą zachować energię oraz zmniejszyć oddziaływanie wampirów energetycznych.

1. Ogranicz kontakt. Jeśli domyślasz się, że masz do czynienia z taką osobą, postaraj się ograniczyć kontakt do minimum, zajmij się obowiązkami i nie wchodź z nią w dyskusje.
2. Unikaj kontaktu wzrokowego. Długie patrzenie w oczy daje sygnał, że angażujesz się w ich problemy.
3. Bądź bezstronny. W przypadku melodramatycznych i krytykanckich wampirów energetycznych staraj się nie wybierać żadnej ze stron konfliktu. Stronniczość może powodować kłótnie, wzrost negatywnych emocji oraz narzucanie swoich racji.
3. Nie wykazuj nadmiernych emocji. Gniew lub złość napędzają ich do dalszej interakcji. Staraj się kontrolować swoje emocje.
4. Nie podejmuj trudnych tematów. Wampiry energetyczne zwiększają swoje oddziaływanie na emocje, jeśli rozmowa dotyczy trudnych tematów, ogranicz się więc do konwersacji na temat np.

pogody, potraw lub książek. W razie potrzeby przejmij kontrolę nad rozmową.

5. Unikaj spotkań na osobności. Przebywanie w grupie osób sprawi, że jego oddziaływanie znacząco spadnie.
6. Nie wchodź w dyskusję. Więcej słuchaj niż mów, ponieważ większość wampirów emocjonalnych szuka kogoś, kto wysłucha ich problemów.

WAŻNE

CZY MOŻNA POMÓC
TAKIEJ OSOBIE?

Spotkanie z wampirem energetycznym może wymagać od nas dużej odporności psychicznej, dlatego warto w pierwszej kolejności zadbać o własne dobro. Konieczne będzie w tym celu postawienie granicy, która pozwoli nam uniknąć nieprzyjemnych sytuacji i zaburzenia własnego komfortu. Nie zapominajmy jednak, że wampir energetyczny może wymagać pomocy. Niesienie jej na własną rękę, niestety, nie jest łatwe, z tego względu, że wymaga odpowiedniego przygotowania psychologicznego, dlatego konieczna może okazać się wizyta u psychoterapeuty.

Niemcy wstrzymują certyfikację gazociągu Nord Stream 2

Berlin

Hubert Rabiega
hubert.rabiega@polskapress.pl

W reakcji na rosyjską agresję we wschodniej Ukrainie kanclerz Niemiec Olaf Scholz poinformował we wtorek, że „certyfikacja Nord Stream 2 nie może być kontynuowana”. Do dał jednocześnie, że kwestia zatwierdzenia gazociągu będzie ponownie poddana ocenie w kontekście działań Rosji wobec Ukrainy.

Decyzję rządu Scholza w sprawie Nord Stream 2 wykonuje już niemiecki minister gospodarki Robert Habeck.

Wicekanclerz oraz szef federalnego resortu gospodarki i ochrony klimatu wydał we wtorek rano polecenie, by niemiecka agencja odpowiedzialna za certyfikację Nord Stream 2, wycofała pierwotnie pozytywną decyzję, która jest kluczowa dla uruchomienia gazociągu.

W piśmie, które we wtorek rano resort gospodarki ministra Habecka skierował do federalnej agencji certyfikującej (niem. Bundesnetzagentur - Federalna Agencja Sieci), stwierdzono, że po ponownej ocenie sytuacji geostrategicznej oraz ze względu na eskalację konfliktu zbrojnego na wschodniej Ukrainie poprzednia decyzja jest już nieaktualna.

Certyfikat pozwalający na uruchomienie Nord Stream 2 został wydany pod koniec paź-



Zablokowanie Nord Stream 2, to element sankcji na Rosję

dziennika ubiegłego roku - jeszcze przez rząd Angeli Merkel. Wycofanie niemieckiego certyfikatu oznacza, że cały gazociąg nie może zostać uruchomiony.

Zablokowanie gazociągu Nord Stream 2 ma być też elementem sankcji, które - w odpowiedzi na ostatnie działania Moskwy - projektuje Unia Europejska. „Pakiet sankcji przygotowany przez Unię Europejską na wypadek inwazji Rosji na Ukrainę obejmuje środki wymierzone w gazociąg Nord Stream 2 łączący Rosję z Niemcami” - mówił w poniedziałek kanclerz Austrii Karl Nehammer. „Certyfikacja (rurociągu) została by wtedy wstrzymana (w przypadku inwazji Rosji). Nie ma co do tego wątpliwości. Oznacza to zatem, że Nord Stream 2 jest częścią sankcji” - podkreślał szef austriackiego rządu.

Zachód nakłada sankcje na Rosję za agresję na Ukrainę

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Londyn

Londyn nakłada sankcje na rosyjskie banki i osoby fizyczne. Unia Europejska nałoży własne sankcje, a USA zakazały wymiany handlowej z samozwańczymi republikami separatystycznymi na Ukrainie.

To dopiero początek - ostrzegł premier Boris Johnson po tym, jak Wielka Brytania wprowadziła sankcje bankowe. Na początek sankcje nałożono na pięć rosyjskich banków i trzy osoby fizyczne.

O swoje spokojne życie na Wyspach mogą drżeć rosyjscy oligarchowie, którzy mieszkają i robią interesy w tym kraju. Władze brytyjskie zamknęły bowiem system złotych wiz, z których korzystało wielu rosyjskich bogaczy.

Te wizy dawały zagranicznym inwestorom możliwość uzyskania prawa stałego pobytu na Wyspach. Zgodnie z obowiązującymi od prawie półtora dekady zasadami, za inwestowanie co najmniej 2 mln funtów dawało taki przywilej i droga do osiedlenia się na Wyspach była otwarta.

Minister spraw wewnętrznych Priti Patel ogłosiła niedawno zamknięcie programu,



Londyn zapowiada, że sankcje na pięć banków to dopiero początek karania Rosji za agresję wobec Ukrainy. Unia i USA również reagują sankcjami

aby powstrzymać „skorumpowane elity, które zagrażają naszemu bezpieczeństwu narodowemu i rozprawiają brudne pieniądze w naszych miastach”.

Od czasu uruchomienia programu w 2008 roku wydano ponad 12 tysięcy złotych wiz, w tym ponad 2500 dla Rosjan. Program umożliwił osobom z co najmniej 2 milionami funtów w funduszach inwestycyjnych i na brytyjskim koncie bankowym ubieganie się o prawo pobytu wraz z rodziną.

Wcześniej, tuż po uznaniu przez Władimira Putina niepodległości separatystycznych

republik ługańskiej i donieckiej oraz wkroczeniu kolumn wojsk rosyjskich na te terytoria, Stany Zjednoczone wydały zakaz kontaktów gospodarczych z podmiotami znajdującymi się na tym terenach.

Odcięcie od instytucji finansowych

We wtorek szef unijnej dyplomacji Joseph Borrell powiedział, że ministrowie spraw zagranicznych UE podejmą decyzję o nałożeniu sankcji na Rosję. Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen mówiła, że sankcje najprawdopodobniej sprawią, że Rosja zosta-

nie praktycznie odcięta od międzynarodowych instytucji finansowych.

Kolejnym rodzajem unijnych sankcji ma być wstrzymanie sprzedaży Rosji towarów, których Rosja potrzebuje, aby modernizować swoją gospodarkę, a które są produkowane na terenie Unii i nie można zastąpić ich innymi produktami.

To pierwsze sankcje, jakie UE chce nałożyć na Rosję. Kolejne, ostrzejsze miałyby zostać wprowadzone w przypadku pełnej inwazji. Politycy w UE liczą, że Rosja wróci do stołu negocjacji i dyplomatycznego rozwiązania sytuacji.

ZE ŚWIATA

Europa

Przewoźnicy boją się latać nad Ukrainą

Kolejni przewoźnicy odwołują loty na Ukrainę. Lufthansa zrezygnowała z lotów z i do Kijowa oraz Odessy do końca lutego. Z taką decyzją nie zgadzają się niektórzy obywatele Ukrainy. Portal rynek-lotniczy.pl zwrócił uwagę na wpis pracownika ukraińskiego MSZ, który zwraca się do niemieckiego przewoźnika z prośbą o wyjaśnienie, dlaczego loty do Moskwy również nie zostały zawieszone. Ale podobną decyzję podjęły też w środę SAS (Scandinavian Airlines), holenderskie linie KLM, a także Air France. British Airlines znacznie ograniczyło ilość lotów. Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego jak dotąd nie wydała żadnego komunikatu normującego chaos, który pojawił się w związku z zawieszonymi lotami wielu linii lotniczych do Kijowa i innych ukraińskich miast. (PS)

Kijów

Na razie bez stanu wojennego na Ukrainie

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski zapowiedział, że ewentualny stan wojenny w tym kraju zostanie wprowadzony tylko w przypadku agresji Rosji na pełną skalę. - Wciąż wierzymy, że „pełnej” wojny przeciwko Ukrainie nie będzie i nie dojdzie do eskalacji konfliktu ze strony Rosji. Jeśli tak się stanie, zostanie wprowadzony stan wojenny - oświadczył we wtorek Zełenski podczas wspólnej konferencji prasowej z prezydentem Estonii Alarem Karisem. Prezydent Ukrainy zapowiedział też, że rozważa zerwanie stosunków dyplomatycznych z Federacją Rosyjską. Taki wniosek trafił na jego biurko ze strony ukraińskiego MSZ. - To będzie przedmiotem analizy, podobnie jak inne kroki w związku z eskalacją konfliktu ze strony Rosji - dodał Zełenski. Do Kijowa na konsultacje został wezwany chargé d'affaires ambasady ukraińskiej w Rosji Wasyl Pokotył. (KW)

Czym są samozwańcze republiki, których niezależność uznał Putin?

Kijów

Kazimierz Sikorski
kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Coraz częściej padają słowa, że przez samozwańcze republiki na wschodzie Ukrainy może dojść do wybuchu konfliktu na ogromną skalę. W poniedziałek uznał je Putin i wysłał tam oddziały wojskowe.

Uznanie państwowości tak zwanych Donieckiej Republiki Ludowej i Ługańskiej Republiki Ludowej, położonych na wschodzie Ukrainy, daje Moskwie nowe możliwości, przede wszystkim militarne, światu zaś eskalację napięcia.

Padają głosy, że te obce twory na mapie Ukrainy mogą stać się powodem wybuchu wojny, jakiej świat nie widział od 1945 roku.



Terytoria opanowane przez separatystów od 2014 roku wspierane są militarnie przez Rosję

Obie samozwańcze republiki zostały ustanowione w roku 2014, kiedy wspierani przez Moskwę prorosyjscy separatyści opanowywali budynki administracji i instalowali samozwańcze rządy, ogłaszając niezależność od Kijowa.

Pierwszym premierem Donieckiej Republiki Ludowej (DNR) był Aleksandr Borodaj, obywatel rosyjski, generał rosyjskiej Federalnej Służby Bezpieczeństwa. Bojówki DNR oskarżane są o liczne zbrodnie wojenne, co nie przeszkadzało

Moskwie wspierać je dostawami broni i chronić przed jakąkolwiek odpowiedzialnością za swoje czyny.

Podobna sytuacja jest w Ługańskiej Republice Ludowej, którą Kijów określa jako organizację terrorystyczną, a która jest wspomagana przez Rosję. To tam 17 lipca 2014 roku doszło do zestrzelenia pasażerskiego boeinga 777 należącego do Malaysia Airlines. O zamach oskarżono bojówkarzy DNR, którym wyrzutnie rakiet podała Rosja.

Na terytorium opanowanym przez separatystów obowiązuje centralnie sterowana gospodarka oparta na zagrabionych zakładach przemysłowych i podejrzanym transakcjach handlowych, które dokonują firmy nadzorowane przez Kreml.

Obie republiki zajmują tylko część obwodów donieckiego i ługańskiego, jednak eksperci obawiają się, że Rosja może dążyć do uznania całych obwodów za „niezależne” republiki, co eskalowałoby sytuację.

Wojna u bram. Kijów i inne miasta gromadzą zapasy. Paniki nie ma

Marcin Mamon
marcin.mamon@polskapress.pl



Korespondencja z Ukrainy

Uznanie przez Federację Rosyjską suwerenności samowładnych republik, Donieckiej i Ługańskiej na wschodzie Ukrainy, a jednocześnie prawie godzinne przemówienie Władimira Putina, w którym jasno dał do zrozumienia, że Ukraina ma nie tylko wspólną przeszłość z Rosją, ale powinna też budować z bratnim rosyjskim narodem wspólną przyszłość, nie wywołały ani szczególnego zdziwienia, a tym bardziej paniki na Ukrainie, a jedynie przyspieszyła przygotowania do spodziewanej wojny.

Ukraina rozważa zerwanie stosunków dyplomatycznych z Rosją po „uznaniu” ludowych republik i wysłaniu regularnej armii rosyjskiej do Donbasu. Powiedział o tym prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski na wspólnej konferencji prasowej z prezydentem Republiki Estonii Alarem Karisem.

Rosja uznała tzw. Doniecką Republikę Ludową i tzw. Ługańską Republikę Ludową w granicach dawnych regionów Ukrainy, znacznie większych niż terytoria zajęte przez rebeliantów w latach 2014-2015. Wtedy wojskom rosyjskim nie udało się np. zająć Mariupola - strategicznego miasta i portu położonego nad Morzem Azowskim na południowym wschodzie Ukrainy. Według Moskwy granice republik są określone przez ich własne konstytucje, a tam są one tożsame z granicami dawnych



Na wschód Ukrainy suną konwoje rosyjskich wojsk. Zająmą terytorium Donbasu kontrolowane przez separatystów

obwodów. Integralność terytorialna ludowych republik to może być hasło, pretekst dla Moskwy do przeprowadzenia ataku na pozycje armii ukraińskiej znajdujące się na terytoriach, do których republiki i Rosja roszczą sobie prawo. Można spodziewać się wtedy ciężkich walk, a w wypadku przełamania frontu przez armię rosyjską trudno oczekiwać, że rosyjskie czołgi zatrzymają się na granicy wspomnianych obwodów.

W Kijowie spokój i przygotowania na wypadek wojny

Według Antona Geraszczenki, doradcy ministra spraw wewnętrznych Ukrainy, to że 99 proc. poniedziałkowego przemówienia Władimira Putina poświęcone było Ukrainie, oznacza, że prezydent Rosji nie kryje, że nie pozostawi Ukrainę w spokoju. Geraszczenko uważa, że wszystkie ogłoszone właśnie przez Putina decyzje

o uznaniu separatystycznych enklaw zostały przemyślane wiele lat temu. Ukraiński polityk nazywa to planem „B”. Dodaje, że wciąż istnieje realna groźba realizacji planu „A”, to jest bezpośredniej inwazji na Ukrainę.

Choć na ulicach stolicy Ukrainy tego nie widać, w całym kraju trwają przygotowania na wypadek wojny. Jadąc ze Lwowa do Kijowa, minęło nas kilkanaście konwojów wojennych. Wszystkie jechały na wschód.

Według źródeł własnych w regionach wokół Kijowa zapasy żywności w dużych sieciach spożywczych wystarczą minimum na dwa tygodnie, może na miesiąc. Problemy mogą wystąpić z paliwem, dlatego, że już od dłuższego czasu nie jest ono dostarczane z i przez Białoruś na Ukrainę. Na szczęście paliwo dociera dzisiaj dłuższą drogą z Litwy (Rafineria w Możejkach) przez Polskę. Jak nam powiedział mer Winnicy, miasta

położonego na południowy zachód od Kijowa, przynajmniej w jego obwodzie zabezpieczono zapasy paliwa na 2-3 tygodnie. Władze regionalne liczą się z tym, że jeśli dojdzie do wojny, to zarówno żywność, jak i paliwo będzie reglamentowane.

Na wypadek problemów z łącznością urzędy w regionach zaopatrywane są w telefony satelitarne. Dzisiaj jednak na Ukra-

21 dni

na tyle wystarczy zapasów paliwa zgromadzonych w mieście Winnica w przypadku rozpoczęcia wojny

nie telefony satelitarne zostały wykupione ze sklepów. Zamawia się je w Polsce, choć po zamówieniu trzeba na nie czekać miesiąc. Jak dowiedziałem się nieoficjalnie od jednego z oficerów ukraińskiej armii, możliwe, że zostanie ogłoszona tzw. częściowa mobilizacja. Chodzi o rekrutów tzw. pierwszego rzutu.

Jeszcze w poniedziałek według jednego z moich źródeł bliskich SBU (Służby Bezpieczeństwa Ukrainy) niedługo po przemówieniu Putina pojawił się temat wprowadzenia stanu wyjątkowego na terenach obwodów donieckiego i ługańskiego, kontrolowanych przez ukraińską armię, czyli tych, które mogą na siebie przyjąć pierwsze rosyjskie uderzenie. W całym kraju są organizowane również oddziały obywatelskie, które miałyby pilnować porządku w swoich miejscowościach w czasie, kiedy większość tzw. siłowych struktur trafi na front.

„Na pewno wygramy”

Paniki na razie nigdzie nie widać. Ulice Kijowa takie jak zawsze, więc strasznie zakorkowane. Nie widać też, by ze sklepów zniknęły towary, oczywiście, poza bronią. Tej już nie ma na rynku. - W Rosji, jak idzie wojna, wszyscy kupują kaszę, sól, zapalki, a na Ukrainie naboje - mówi mi jeden z dowódców wciąż jeszcze nieformalnych batalionów ochotniczych. Nie ma dla mnie czasu. Cały czas jest w drodze. Cały czas w ruchu. - Przygotowujemy się non stop i wszystko będzie dobrze - zapewnia z uśmiechem.

Minister obrony Ukrainy Ołeksij Reznikow wydał specjalne oświadczenie skierowane do żołnierzy. Pisze w nim, że przed wojskiem „trudne wyzwania”. Zapowiada, że będą straty. „Będziemy musieli przejść przez ból, przez zwycięstwa i rozpacz. Ale - jak zapewnia - na pewno wygramy”. „Bo jesteśmy na naszej ziemi i prawda jest za nami. (...) Wszystkie wysiłki kierownictwa wojskowo-politycznego państwa i dowództwa Sił Zbrojnych Ukrainy mają na celu wzmocnienie obrony” - czytamy w oświadczeniu.

Wspomniany już doradca ministra spraw wewnętrznych przekonuje, że jedyną szansą dla Ukrainy jest zbudowanie skutecznego i nieskorumpowanego państwa na wzór Izraela, Korei Południowej czy Finlandii. Inaczej Ukraina zostanie rozerwana. Czasu na budowę takiego państwa już nie ma, a pytanie, które zadają sobie tu dzisiaj wszyscy, brzmi: Czy mimo tego, że takim wymarzone państwem wciąż nie jest Ukraina, obywatele będą ją chcieli obronić? ©

POLSKIE MSZ OSTRZEGA

MINISTERSTWO ODRADZA WYJAZDY NA UKRAINĘ

Ukraina stoi wobec coraz bardziej realnego zagrożenia ze strony Rosji. Polskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych opublikowało komunikat, w którym odradza wszystkim obywatelom podróż czy przebywanie na terenie Ukrainy, zwłaszcza w jej południowo-wschodnich regionach.

W związku z rosnącym napięciem i niestabilną sytuacją bezpieczeństwa w południowo-wschodniej Ukrainie

MSZ odradza wszelkie podróże do obwodów: charkowskiego, dniepropietrowskiego, donieckiego, ługańskiego, połtawskiego, sumskiego, zaporoskiego, chersońskiego, mikołajowskiego, odeskiego, miasta

Sewastopol i Autonomicznej Republiki Krymu. Obywatele polscy, którzy przebywają na tych obszarach Ukrainy, powinni rozważyć ich opuszczenie dostępnymi środkami transportu. W pozostałej części Ukrainy MSZ odradza podróże, które nie są konieczne - komunikuje MSZ.

Podobne ostrzeżenie dotyczy Rosji. Oprócz podróży np. do Osetii Północnej czy republik Karaczajo-Czerkiesji oraz Kabardo-Bałkarii wymienia się także tereny bezpośrednio sąsiadujące z obwodami ukraińskimi - doniecki i ługański oraz Krym. MSZ zaznacza, że Polska uznaje Krym za teren przynależny do Ukrainy.

Rosja uznaje „państewka” w okupowanym Donbasie. Co to oznacza i jakie są opcje Putina?

Analiza

Grzegorz Kuczyński
grzegorz.kuczyński@polskapress.pl

Pytanie brzmi: czy Rosja jest tak zdeterminowana, by rozpocząć wojnę, że będzie chciała sprowokować Ukrainę, czy może Putin poprzestanie na uznaniu niepodległości „republik ludowych” w Donbasie i ogłosi to jako swe wielkie zwycięstwo?

Wówczas wojny z Ukrainą nie będzie. A więc i nie będzie kon-

sekwencji, np. w postaci sankcji. Kijów będzie mógł mówić, że to Rosja wyrzuciła go do kosza tzw. porozumienia mińskiego. Ale nie do końca... Uznanie niepodległości części Donbasu to co innego niż aneksja Krymu. Tutaj Moskwa będzie mogła wciąż grać kartą „republik ludowych”. Na przykład budując sztucznie alternatywę „dwóch Ukrain”. Do momentu ewentualnej aneksji Donbasu (na „prośbę” mieszkańców) Kreml zostawia sobie jednak pewne pole manewru.

Równie dobrze jednak uznanie niepodległości „DRL” i „ŁRL” uznać można za kolejny etap przygotowań do ataku na Ukrainę. Trudno byłoby Rosji zaatakować Ukrainę tylko dlatego, że Ukraińcy w przyszłości chcieliby wejść do NATO. Donbas zmienia sytuację. Rosja idzie z odsieczą zagrożonej ręką ukraińską ofensywą „niepodległej” części Donbasu.

Załóżmy, że dojdzie do uderzenia. Co byłoby celem Rosji? Przypomnieć należy, że gdy tzw.

separatyści ogłaszali powstanie „republik ludowych”, jako ich terytorium określili obszar całych obwodów donieckiego i ługańskiego. Choć kontrolują tylko jedną trzecią Donbasu. Co to oznacza? Rosyjska armia, wspólnie z „korpusami armijnymi DRL i ŁRL” (i tak dowodzone przez Rosjan), atakuje siły ukraińskie, aby „odzyskać” panowanie nad „okupowanymi przez Ukrainę” obszarami obwodów donieckiego i ługańskiego. I to już by ogłoszono jako zwycięstwo.

Ale są też dwie inne możliwości. Pierwsza to atak na Mariupol i operacja lądowa mająca na celu opanowanie pasa ukraińskiego terytorium, tzw. Priazwja, łączącego okupowany Donbas i rosyjski obwód rostowski z okupowanym Krymem. Jest też możliwość ataku na ukraińskie wybrzeże po zachodniej stronie Krymu, z Odessą. Wariant minimum: lądowe połączenie z Krymem. Wariant maksimum: zajęcie całej nadmorskiej Ukrainy, odepchnięcie Kijowa od Morza Czarnego i proklamowanie tam „Noworosji”.

Jest też możliwość pełnowymiarowej inwazji na całą Ukrainę, z powietrznymi atakami na największe miasta i ważną in-

frastrukturę. Cel? Rzucenie na kolana całej Ukrainy, lub przynajmniej bolesne jej osłabienie, zadanie dużych strat, być może okupacja jakichś części terytorium. Ten wariant jest jednak mniej prawdopodobny, bo nieścisłe ryzyko dla Rosji. I reakcja Zachodu byłaby dużo mocniejsza.

Co wybierze Putin? Być może uznanie „republik ludowych” służyć ma tylko dalszemu zastraszaniu Kijowa i Zachodu. Być może teraz - myśli Putin - będzie łatwiej uzyskać coś od Bidena i Zełenskigo. Jeśli tak się nie stanie, „zagrają armaty”, bo po rezygnacji z tzw. porozumień mińskich Rosja może coś uzyskać od Ukrainy tylko siłą. ©

Wojsko, czołgi, samoloty. Jak wygląda układ sił Rosja vs. Ukraina?

Grzegorz Kuczyński
grzegorz.kuczynski
@polskapress.pl



Potencjały militarne

Porównanie potencjału zbrojnego obu krajów wypada zdecydowanie na korzyść Rosji. Przewagę zwiększa bogactwo opcji ataku na Ukrainę, od ofensywy w Donbasie, przez dywersję z Białorusi i Naddniestrza, po desant morski i atak z Krymu oraz zmasowane uderzenie bezpośrednie z terytorium Rosji. Z drugiej strony, pamiętać należy, że Moskwa mogłaby wykorzystać w ewentualnej wojnie z Ukrainą tylko część swych sił. Ukraina? Całość.

Według ogólnodostępnych szacunków Moskwa może zgromadzić przeciwko Ukrainie siły składające się z 90-100 batalionowych grup taktycznych (BTG), wraz z rezerwami i siłami pomocniczymi, o łącznej liczebności do 175 tys. żołnierzy. Kijów twierdzi, że to i tak za mało, by pokonać ukraińską armię i zająć całą Ukrainę i ją na dodatek okupować. W ostatnich siedmiu latach Ukraina wydała na wojsko więcej, niż jakikolwiek inny kraj postsowiecki, z wyjątkiem Rosji.

Co jest dziś największym atutem ukraińskich sił zbrojnych? To druga największa liczebnie armia w regionie, posiadająca duże rezerwy doświadczonych w bojach w Donbasie, nowy system dowodzenia i kontroli wojskiem oraz dużo więcej nowoczesnego uzbrojenia i sprzętu niż w 2014. Niewątpliwie Rosja ma zdecydowaną przewagę w powietrzu (zarówno w ofensywie, jak i obronie) oraz na morzu. Jednak w polu, jeśli chodzi o starcie piechoty i sił pancernych oraz artylerii, sytuacja wygląda inaczej. Nawet gdyby Rosjanom udało się przełamać ukraiński opór, wiązałoby się to z ciężkimi stratami.

Liczebność wojska

Według Globalfirepower.com, Rosja ma obecnie 850 tys. żołnierzy, zaś Ukraina 200 tys. Liczby nieco inne podaje Armedforces.eu: 1154 tys. Rosjan kontra 255 tys. Ukraińców. Jeszcze inne liczby podawał think-tank CSIS nieco ponad rok temu: 900 tys. (Rosja) vs 209 tys. (Ukraina). Ale generalnie relacja liczbową jest podobna, średnio 970 tys. żołnierzy rosyjskich wobec 221 tys. ukraińskich. Czyli cztery do jednego. Ale to tylko



FOT. MINISTRY OF DEFENSE OF UKRAINE

Nawet gdyby Rosjanom udało się przełamać ukraiński opór, wiązałoby się to ze stratami

na papierze, bo mowa o całkowitym potencjale sił zbrojnych obu państw. Ile z tego potencjału może Rosja wykorzystać w ewentualnej wojnie z Ukrainą? Według różnych źródeł, obecnie to blisko 130 tys. wojska, maksymalnie można te siły zwiększyć do 170 tys. Do tego należy dodać „siły zbrojne” separatystów w Donbasie (ok. 30 tys.). Maksymalnie łącznie 200 tys. atakujących. Broniących jest jakieś 220 tys. Pod tym względem więc Rosja wcale nie ma przewagi. Przeciwnie, wszak łatwiej jest się bronić na własnym terenie, niż atakować cudze terytorium.

A to nie wszystko, bo w przypadku takiego konfliktu, nieporównanie łatwiej i szybciej jest zmobilizować rezerwy i wykrzystać formacje paramilitarne Ukrainie. Jak to wygląda liczbowo? Tutaj też wiele zależy od metodyki użytej przez dane źródło. Według Globalfirepower rezerwy stron są równe, po 250 tys. ludzi. Ale chodzi o ludzi, których można dość szybko ściągnąć na front. Armedforces.eu podaje dane odnoszące się do całości zasobów przeszkolonych ludzi, których można wziąć w kampanię: 2 mln Rosjan wobec 1 mln Ukraińców. Zbliżone liczby podaje CSIS: 2 mln vs 0,9 mln. Ale jest jeszcze tak istotny element, jak formacje paramilitarne i pomocnicze. W przypadku Ro-

sji byłaby to zapewne Gwardia Narodowa, w przypadku Ukrainy także obrona terytorialna. Według Globalfirepower.com, generalnie Rosjanie mają tu 250 tys. ludzi, zaś Ukraina 50 tys. No ale Ukraińcy będą się aktywnie bronić, rosyjska Gwardia Narodowa co najwyżej działać na okupowanych terenach. Należy też pamiętać, że obronę ukraińską może wesprzeć 300-400 tys. ochotników, w większości mających doświadczenie bojowe z walk w Donbasie.

Siły pancerne

Jeśli Rosja zdecyduje się na lądową ofensywę, trzon atakujących sił muszą stanowić oddziały pancerne. Jak więc wygląda potencjał potencjalnych napastników i potencjalnych obrońców na tym polu? 12 420 czołgów rosyjskich kontra 2 596 czołgów ukraińskich - twierdzi Globalfirepower.com. Liczby podawane przez Armedforces.eu są podobne: 12 270 vs 2 105. Nieco mniej korzystnie wygląda zestawienie podawane przez CSIS: 9 780 wobec 2 172. Jeśli chodzi o liczbę opancerzonych pojazdów bojowych, wygląda to tak: 30 122 vs 12 303 (Globalfirepower.com), 26 831 vs 6 990 (Armedforces.eu). No ale to porównanie łącznych sił pancernych obu krajów. Przy granicy Rosjanie mają - według wywiadu ukraińskiego - do 1200 czołgów

i do 2700 pojazdów bojowych. Ukraińcy już teraz mają dużo więcej pocisków przeciwpancernych. To nie tylko pozyskanie ostatnio z Zachodu Javeliny i NLAV, ale też własne, sowieckiej jeszcze produkcji Fagoty i Konkursy, jak też nowsze Stugny i Korsary.

Pytanie, jakie konkretnie czołgi Rosja miałaby wykorzystać w starciu z Ukrainą? Najwięcej Rosjanie mają czołgów starszych wersji T-72 (ponad 7 tys.). Nowszych jest mniej: 3450 T-80, 570 T-90, 530 T-72B3. Najbardziej popularnym z tych nowszych obecnie czołgiem jest ten ostatni, czyli T-72 w wersji zmodernizowanej w 2016 roku. Po stronie ukraińskiej pod tym względem jest gorzej. 1300 czołgów T-64, 300 czołgów T-72, 340 czołgów T-80 i 165 czołgów T-84.

Artyleria

W przypadku artylerii i systemów raketowych dane dostępne w różnych źródłach również się różnią. Według Armedforces.eu artyleria (łącznie) to 18 497 (Rosja) wobec 3 721 (Ukraina). W tym artyleria samobieżna to 6 532 vs 1 047. Podobne dane podaje w tym przypadku Globalfirepower.com: 6 574 vs 1 067. Jeśli chodzi o artylerię holowaną, to źródło wymienia takie liczby: 7 571 vs 2 040. Co zaś z artylerią raketową? Globalfirepower.com mówi o stosunku 3 391 do 490

w przypadku wyrzutni, zaś Armedforces.eu: 4 359 (Rosja) wobec 630 (Ukraina).

Flota wojenna

W przypadku sił morskich dane podawane przez różne źródła czasem znacznie się różnią, ale nie ma wątpliwości, kto ma tu miażdżącą przewagę. Jeśli chodzi o łączną liczbę okrętów wojennych, to Globalfirepower podaje stosunek 605 do 38 na korzyść Rosji, zaś Armedforces.eu 664 do 63. Różnica ta wynika z różnego traktowania mniejszych jednostek przybrzeżnych. Jeśli bowiem wejdziemy w bardziej szczegółowe kategorie, nie ma już takich różnic. Ukraina nie ma większych okrętów wojennych. Największy to flagowa jednostka, fregata Hetman Sahajdaczny. Jedyna w siłach morskich. Rosja ma podobnych okrętów jedenaście. Krążowników Ukraina oczywiście nie ma w ogóle, podobnie jak okrętów podwodnych - których Rosja ma 70 (Globalfirepower.com) lub 59 (Armedforces.eu). Niszczyciele? 15/18 do zera. Korwety? 86/83 do zera. Patrolowce? Jeśli wierzyć Globalfirepower, 59 do 13 na korzyść Rosji. Oczywiście, ważna uwaga: to łączne potencjały morskie obu krajów. Na samym Morzu Czarnym przewaga Rosji maleje, ale i tak pozostaje bardzo duża.

Siły powietrzne

Zdecydowaną przewagę Rosja ma nad Ukrainą w powietrzu. W liczbie samolotów to relacja 4 173 do 318 (wg Globalfirepower.com) czy też 5 552 do 326 (wg Armedforces.eu). W lotnictwie myśliwskim przewaga Rosji wygląda następująco: 772 do 69 (Globalfirepower.com) i 792 do 70 (Armedforces.eu). Stosunek w liczbie samolotów szturmowych wygląda następująco: 739:29/880:29.

No i jeszcze śmigłowce. Według Globalfirepower.com 1 543 rosyjskie wobec 112 ukraińskich (w tym atakujące 544:34), zaś wg Armedforces.eu: 1 724 do 129. Lotnictwo ukraińskie poniosło w 2014 roku ciężkie straty. Dodatkowo większość rosyjskich pilotów ma obecnie praktyczne doświadczenie w operacjach bojowych nad Syrią.

Obrona powietrzna

Tutaj przede wszystkim ważne jest to, co posiada Ukraina. Ofensywne możliwości powietrzne Ukrainy są bowiem nikłe, więc w ewentualnym starciu liczą się jej możliwości defensywne. Pod koniec ubiegłego roku Ukraina podobno badała możliwości

pozyskania nowej broni, ale jedynym realistycznym sposobem wzmocnienia obrony powietrznej Kijowa pozostają zapasy starych sowieckich systemów, pozostających w gotowości od lat 2000.

Każda bateria może zagrażać zarówno samolotom na dużych wysokościach, jak i nisko lecącym rakietom manewrującym oraz atakować wiele celów jednocześnie. Choć możliwości S-300 są całkiem niezłe, to jednak te posiadane przez Ukrainę pochodzą z czasów sowieckich i mają dużo mniejszy zasięg, niż produkowane przez Rosję systemy S-300 i S-400. Drugim filarem obrony powietrznej Ukrainy są 72 gąsienicowe systemy obrony powietrznej średniego zasięgu Buk-M1 w trzech pułkach. Uzupełnia je mniejsza liczba wyremontowanych w latach 2015-2017 systemów S-125M Peczora. Zarówno Buk-M1, jak i zmodernizowane S-125 są skuteczne na dystansie 70-90 km i mogą zagrozić wysoko lecącym samolotom. Do tego w ostatnich tygodniach doszły ręczne wyrzutnie przeciwlotnicze z krajów NATO, w tym Stinger.

Wnioski

Jednak same naloty nie wygrają wojny - bo lotnictwo nie jest w stanie wykryć i trafić wszystkich podejrzanych obiektów i wszystkich celów, a pociski cruise są skuteczne tylko wobec obiektów strategicznych, a to wszystko nie działa dobrze, jeżeli walka toczy się w terenie zurbanizowanym, na bliskich odległościach i trudno jest określić, gdzie są obcy, a gdzie swoi. Dlatego bez działań naziemnych rosyjskie siły zbrojne nie będą w stanie pokonać ukraińskiej armii. Obecnie liczebność sił rosyjskich w pobliżu granic Ukrainy szacuje się na niecałe 130 000 ludzi. Rosja może rozwinąć przeciwko Ukrainie ok. 90 batalionowych grup taktycznych ze 130 posiadanych łącznie BTG. Ale to wciąż nie daje przewagi pozwalającej myśleć o pokonaniu w polu całej ukraińskiej armii. Przedstawione wcześniej porównania sił obu państw nie oddają realnego układu sił między Rosją a Ukrainą. Realnego w sensie ewentualnej wojny między tymi krajami. Rosja nie jest bowiem w stanie wykorzystać całego wymienionego potencjału przeciwko Ukrainie. Może użyć tylko części tych wielkich zasobów. Ukraina, jako strona broniąca się, wykorzystać może swe możliwości w stu procentach.

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Monika Miller miała przeszczep włosów

Córka byłego premiera cierpi od dłuższego czasu na fibromialgię, czyli rzadką chorobę tkanek miękkich. Jednym z jej objawów jest łysienie. Dlatego Miller poddała się właśnie operacji przeszczepu włosów. Swoje wrażenia po zabiegu opisała na Instagramie. „Siłę bólu, w dziesięciopunktowej skali, oceniam na dziesięć. Czułam, że eksplodują bandaż i wybuchnie mi głowa” - napisała. Operację wykonano we Wrocławiu, a kosztowała ona celebrytkę aż 20 tys. zł.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Ida Nowakowska wróciła z Teksasu

Popularna prezenterka TVP ma męża Amerykanina - Jacka Hern-dona. Nic więc dziwnego, że wy-jazdy za ocean to dla niej nic nad-zwyczajnego. Ostatnio wybrała się z mężem i ponadrocznym syn-kiem do Teksasu. Teraz wróciła - i zamieściła na Instagramie zdjęcie z lotniska Chopina w Warszawie. Wszyscy byli ubrani w dżinsowe i skórzane stroje, a na głowach mieli kowbojskie kapelusze.

Marcelina Zawadzka świętuje urodziny

Niedawno celebrytka zaliczyła wypad do Dominikany. Zabrała tam z okazji urodzin jej obecny partner - niemiecki biznesmen Max Gloeckner. Po Dominikanie para przeniosła się do Meksyku, gdzie z kolei celebrowała uro-dziny mężczyzny. Zawadzka za-mieściła na Instagramie relację ze wspólnego wypadu do restaura-cji, gdzie był wystawny posiłek i pokaz fajerwerków.

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Sandra Kubicka ma żal do swojego ojca

Popularna modelka buduje silną relację ze swymi wielbicielami na Instagramie. Dlatego co jakiś czas decyduje się na sesję pytań i odpowiedzi. Ostatnio zainicjo-wała zabawę w stylu „Prawda czy fałsz”. Ku zdumieniu fanów opo-wiedziała nieco o swym ojcu. Oka-zało się, że jest on nieobecny w jej życiu. „Nie mam nawet pojęcia, gdzie on jest. Mało mnie obchodzi jego los, tak jak jego nie obchodził mój, gdy potrzebowałam rodzica na miejscu” - wyznała. (GZL)

TV HIT

DOKUMENT



Łuskowce...

TVP 1 12:55
Łuskowce to ssaki żywiące się owadami. Zagrożone zwi-jają się w kulę, chowając pod łuskami odsłonięte części ciała. Odławia się je dla mięsa oraz łusek używa-nych w medycynie ludowej.

FILM



Sully

TVN 7 21:40
Pilotowany przez doświadczono-go kapitana Chesleya Sullenber-gera (Tom Hanks) airbus A320 ulega awarii. Pilot bez wahania podejmuje decyzję o awaryjnym lądowaniu i ratuje 155 osób, co zostaje nazwane cudem.

SPORT



Liga Mistrzów UEFA

TVP 1 20:55
W 1/8 finału LM Manchester United zmierzy się z Atlético Madryt. W rozgrywkach nie będzie mógł wziąć udziału Yannick Carrasco, którego UEFA zawiesiła na trzy spotkania.

FILM



Serce nie służy

SUPER POLSAT 21:40
Podrywacz Filip postanawia nadać sens swojemu życiu. Przypomina przyjaciółce o pewnej propozycji - jeśli do trzydziestki żadne z nich nie będzie w trwałym związku, po-biorą się i wychowają dziecko.

Krzyżówka nr 30

Poziomo:

- 3) ciasto biszkoptowe z baka-liami,
 - 6) łączy kończynę górną z tu-łowiem,
 - 11) fiasko w interesach, krach,
 - 12) kąt służący do orientacji w terenie,
 - 13) rząd lamp w teatrze,
 - 14) przerabiana w rafinerii na etylinę,
 - 15) dawna stolica faraonów nad Nilem,
 - 16) jaskółcze lub angielskie,
 - 17) perski perski bóg ciemności i zła (anagram: Maryna),
 - 18) robotnik leśny jak ptak,
 - 19) tramwajowe lub kolejowe,
 - 21) ziemniaki w gwarze poznań-skiej,
 - 23) cienkie płótno bawełniane,
 - 26) dzieło człowieka lub natury,
 - 27) skwarki do ziemniaków lub pierogów,
 - 30) zastępujący okulary krótko-widzom,
 - 31) największa pustynia na Ziemi,
 - 34) przejście na stronę nieprzy-jaciela,
 - 38) obsługuje piec centralnego ogrzewania,
 - 39) Robert, lider Kabaretu Mo-ralnego Niepokoju,
 - 40) główny plac w mieście,
 - 41) święta księga islamu,
 - 42) dyscyplina sztuki cyrkowej.
- Pionowo:**
- 1) odgłos nienaoliwionych drzwi,

1		2		3		4	5			6	7		8		9		10
11						12								13			
16						17								18			
23	24		25				26						27		28		29
30																	
31		32		33									34	35		36	37
38													39				
40														41			



- 2) np. roszcza na szachownicy,
- 3) powóz konny dla arystokraty,
- 4) egzotyczna roślina przypra-wowa,
- 5) członkinie kobiecego zakonu,
- 6) popularny klej do gumy,
- 7) europejska stolica z Akro-polem,
- 8) recenzuje filmy lub koncerty,
- 9) 8-godzinna w fabryce,
- 10) jednokołowy wózek na bu-dowie,
- 20) kosmetyk dla niemowlaka,
- 22) dorosły samiec sarny,
- 24) groźny wirus afrykański,
- 25) złamała nóżkę w porzekadle,
- 28) doskonały i wybitny mówca,
- 29) sąsiad Norwega i Fina,
- 31) szczelina w ścianie,
- 32) imię Kunickiej, piosenkarki,
- 33) uchwyt parasola, nasada,
- 35) wydeptana ścieżka polna,
- 36) niedorzeczna wypowiedź,
- 37) wojskowy sprzymierzeniec.

Rozwiązanie nr 29

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



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

Redaktor naczelny Artur Matyszczyk, tel. 71 37 48 151, artur.matyszczyk@polskappress.pl

Zastępca redaktora naczelnego Magda Groni, tel. 71 37 48 151, magda.groni@polskappress.pl

Zespół redakcyjny Grzegorz Chmielowski, tel. 502 499 317, grzegorz.chmielowski@gazeta.wroc.pl
Cyprian Dmowski, tel. 502 499 832, cyprian.dmowski@gazeta.wroc.pl
Janusz Michalczyk, tel. 71 37 48 170, janusz.michalczyk@gazeta.wroc.pl
Hanna Wierczok-Ferens, tel. 502 499 338, hanna.wierczok@gazeta.wroc.pl

Kierownik redakcji on-line Mateusz Różański, tel. 514 800 962, mateusz.rozanski@gazeta.wroc.pl

Redakcja online Jerzy Wójcik, tel. 514 800 846, jerzywojcik@gazeta.wroc.pl

Redakcja Wrocław redakcja@gazeta.wroc.pl

Sport Jakub Guder, tel. 502 499 795, jakub.guder@gazeta.wroc.pl

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

REDAKCJE LOKALNE:
Koordynator redakcji lokalnych Adrianna Szurman, tel. 502 499 309, adrianna.szurman@gazeta.wroc.pl

Główny ul. Śłodowa 8, Grazyna Szyska, tel. 502 499 804, grazyna.szyska@gazeta.wroc.pl

Kłódzko Damian Bednarz, tel. 502 499 821, damian.bednarz@gazeta.wroc.pl

Legnica Klaudia Korfanty, tel. 502 499 820, klaudia.korfanty@gazeta.wroc.pl

Wałbrzych Rynek 13, Adrianna Szurman, tel. 502 499 309, adrianna.szurman@gazeta.wroc.pl

Oleśnica Karolina Jurek-Burgla, tel. 502 499 837, karolina.jurek@gazeta.wroc.pl

Syców Klaudia Kłodnicka, tel. 502 499 837, klaudia.klodnicka@gazeta.wroc.pl

Zgorzelec Paulina Gadowska, tel. 502 499 319, wojewodka@gazeta.wroc.pl

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

Prezes oddziału Grzegorz Widenka

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

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

Prenumerata 7172 76 237
Ogłoszenia, nekrologi: tel. 505 280 626, 505 280 625, 698 635 638 Adresy i telefony biur ogłoszeń na stro-nach ogłoszeniowych.

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

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

Polskie Badania Krytycytwa
PBC
Polskie Badania Krytycytwa

Nakład Kontrolowany ZKDP
BAGLA KONTROLUJE
SŁOWO KONTROLUJE

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes zarządu Tomasz Przybik
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński

Dyrektor marketingu Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskappress.pl

Dyrektor kolportażu Adrian Wlazło, adrian.wlazlo@polskappress.pl

Agencja AIP kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38, adrian.majchrzak@polskappress.pl

REKLAMA 0010431197

OGŁOSZENIE O PIERWSZEJ LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI KW WR10/00017186/3 PROWADZONEJ W TRYBIE ART.1013 KPC

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Oławie Andrzej Paluszek na podstawie art. 1013^k kpc w toku **uproszczonej egzekucji z nieruchomości** podaje do publicznej wiadomości, że dnia **17.03.2022 r. o godz. 10:00** w kancelarii mieszczącej się 55-200 Oława ul. Brzeska 31/5 odbędzie się **pierwsza licytacja** nieruchomości stanowiącej działkę gruntu nr 109 (am-1) o pow. 0,0672 ha w użytkowaniu wieczystym do dnia 31.05.2089 r. zabudowaną parterowym budynkiem mieszkalnym z użytkowym poddaszem, niepodpiwniczonym, przykrytym dachem wielospadowym o nachyleniu z dwoma dużymi lukarnami w zabudowie wolnostojącej wraz z garażem dwustanowiskowym o łącznej pow. 318,06 m² - nie oddanym do użytku, nie zgłoszonym do odbioru i nie ujawnionym w księdze wieczystej i ewidencji gruntów **położonej**: Oławie przy ul. Borsuczej 1, dla której Sąd Rejonowy w Oławie Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze KW **WR10/00017186/3** stanowiącej własność dłużnika Grzegorza Rudnickiego przy udziale uczestnika postępowania Dawida Krzysztofa Chomiuka (zgodnie z treścią art. 930 § 1 kpc rozporządzenie nieruchomością po jej zajęciu nie ma wpływu na dalsze postępowanie; nabywca może uczestniczyć w postępowaniu w charakterze dłużnika; w każdym razie czynności egzekucyjne są ważne tak w stosunku do dłużnika, jak i w stosunku do nabywcy).

Suma oszacowania nieruchomości KW WR10/00017186/3 wynosi 644 600,00 zł, zaś cena wywołania jest równa **3/4** sumy oszacowania i **wynosi 483 450,00 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest 64 460,00 zł, którą należy wpłacić na konto komornika: **Bank Gospodarki Żywnościowej SA WBT 11 2030 0045 1110 0000 0200 0920** najpóźniej do dnia 16.03.2022 r. (art. 962 § 1 kpc); za termin złożenia rękojmi uważa się moment wpływu środków na konto bankowe komornika.

Po zakończeniu licytacji nabywca obowiązany jest zapłacić cenę nabycia natychmiast po udzieleniu przybicia, gdy jednak cena przewyższa pięćset złotych, obowiązek nabywcy ogranicza się do złożenia jednej piątej ceny, przy czym reszta należności powinna być uiszczona do godziny 12:00 dnia następnego (art. 871 kpc). Rękojmię złożoną przez licytanta, któremu udzielono przybicia, zatrzymuje się; pozostałym licytantom rękojmię zwraca się niezwłocznie. Jeżeli nabywca nie wykonał w terminie warunków licytacji co do zapłaty ceny, traci rękojmię, a skutki przybicia wygasają. Z utraconej rękojmi pokrywa się koszty egzekucji związanej ze sprzedażą, a reszta wchodzi w skład sumy uzyskanej w egzekucji albo jeżeli egzekucja została umorzona jest przelewana na dochód Skarbu Państwa (art. 867¹ kpc). Licytacja odbywa się publicznie. W przetargu nie mogą uczestniczyć: dłużnik, komornik, ich małżonkowie, dzieci, rodzice i rodzeństwo, osoby obecne na licytacji w charakterze urzędowym oraz licytant, który nie wykonał warunków poprzedniej licytacji. Stawienie się jednego licytanta wystarcza do odbycia przetargu. Pełnomocnictwo do udziału w przetargu powinno być stwierdzone dokumentem z podpisem urzędowo poświadczonym, chyba że chodzi o pełnomocnictwo udzielone adwokatowi lub radcy prawnemu (art. 867² kpc).

www.dawro.pl

REKLAMA 0010432515

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Gądów”
ul. Na Ostatnim Groszu 24, 54-207 Wrocław,

ogłasza:

przetarg nieograniczony ofert pisemnych
na wyłonienie wykonawcy **robót drogowych:**

**Remont dróg osiedlowych, parkingów i chodników
w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej „Gądów”
we Wrocławiu.**

Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia można uzyskać w pokoju nr 11 w godzinach pracy Spółdzielni lub z naszej strony internetowej www.smgadow.pl Wysokość wadium wynosi: **7 000 zł** (słownie: siedem tysięcy złotych 00/100). Oferty przygotowane zgodnie z wymogami określonymi w SIWZ należy składać w Sekretariacie Spółdzielni, pokój nr 2, w terminie do dnia 16 marca 2022 r. do godziny 10.30

Otwarcie ofert nastąpi w dniu **16 marca 2022 r.** w sali konferencyjnej Spółdzielni o godz. **11.00**.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferentów i unieważnienia przetargu bez podania przyczyn na każdym etapie postępowania przetargowego.

REKLAMA 0010432881

Bolków, dnia 23 lutego 2022 roku

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu
Burmistrz Bolkowa
ogłasza
pierwszy ustny przetarg nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości położonej w **SADACH GÓRNYCH, gmina Bolków**, stanowiącej **działkę niezabudowaną numer 371/5, obręb Sady Górne, o powierzchni 0,2575 ha.**

Nieruchomość posiada bezpośredni dostęp do drogi.

Przedmiotowa działka wchodzi w skład nieruchomości, dla której prowadzona jest przez Sąd Rejonowy w Kamieniu Górze IV Wydział Ksiąg Wieczystych księga wieczysta numer **J G 1 K / 0 0 0 0 9 7 5 4 / 2**. W dziale IV widnieją następujące wpisy: hipoteka umowna zwykła w kwocie 90,16 zł z odsetkami na rzecz Skarbu Państwa, hipoteka umowna kaucyjna w kwocie 9,02 zł na rzecz Skarbu Państwa. Zaświadczeniem sygn. akt GNIŚ.680.69.2021 z dnia 17 czerwca 2021 r. Starosta Jaworski potwierdził, że przedmiotowe hipoteki zostały w całości spłacone.

Cena wywoławcza nieruchomości netto wynosi **39.000 zł**.

Przetarg odbędzie się **w dniu 25 marca 2022 roku o godz. 10.00** w sali nr 8 Urzędu Miejskiego w Bolkowie, ul. Rynek 1.

Wysokość wadium 3.900 zł.

Pełna treść ogłoszenia została opublikowana na stronie internetowej www.bolkow.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej umbolkow.bip.net.pl oraz wywieszona na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Bolkowie, ul. Rynek 1 i sołectwa Sady Górne.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Bolkowie Referat Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pok. 3, tel. 75 741 32 15 wew. 106, um@bolkow.pl.

REKLAMA 0010431199

Syndyk masy upadłości Beaty Sikory prowadzącej działalność gospodarczą pod nazwą „PHU Delikat” Beata Sikora w Zgorzelcu sygn. akt VGUp 53/19 ogłasza przetarg nieograniczony w trybie art. 323 Prawa upadłościowego na dzień 10 marca 2022 r., przedmiotem sprzedaży jest:

1. lokal mieszkalny nr 2 o pow. 31,30 m² położony w **Zgorzelcu przy ul. Karłowicza nr 9**, dla którego Sąd Rejonowy w Zgorzelcu Wdział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **JG12 /00031462/3**

- za cenę minimalną **109 000,00 zł** (słownie: sto dziewięć tysięcy zł)

Informacje o trybie, warunkach i regulaminie sprzedaży można uzyskać telefonicznie pod numerem 669 980 264 w dni powszednie w godzinach od 9:00 do 15:00.

Oferty, wyłącznie pisemne, wraz z potwierdzeniem wpłaty wadium na konto nr 97 1090 1939 0000 0001 4370 6768 w kwocie 10 900,00 zł (dziesięć tysięcy dziewięćset zł), składać należy w terminie do **9 marca 2022 r. do godz. 15:00** w Biurze Syndyka Włodzimierz Amborski ul. Kamienna 1J/21, 59-300 Lubin. Za datę wpływu przesyłek pocztowych będzie uznawana data doręczenia do kancelarii. Otwarcie ofert nastąpi **10 marca 2022 r. o godzinie 10:00** w biurze syndyka przy ul. Kamiennej 1J/21, 59-300 Lubin.

Syndyk zastrzega sobie prawo odstąpienia od sprzedaży, jak również zmiany warunków bądź jej unieważnienia bez podania przyczyny.

www.dawro.pl

REKLAMA 0010432541

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Gądów”
ul. Na Ostatnim Groszu 24 , 54-207 Wrocław

ogłasza:

przetarg nieograniczony ofert pisemnych
na wyłonienie wykonawcy **robót drogowych:**

**Remont ciągów pieszo-jezdných - dojazd do budynku
przy ul. Na Ostatnim Groszu 54-56
na terenie Spółdzielni Mieszkaniowej „Gądów” we Wrocławiu**

Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia można uzyskać w pokoju nr 11 w godzinach pracy Spółdzielni lub z naszej strony internetowej www.smgadow.pl Wysokość wadium wynosi: **15 000 zł** (słownie: piętnaście tysięcy złotych 00/100).

Oferty przygotowane zgodnie z wymogami określonymi w SIWZ należy składać w Sekretariacie Spółdzielni, pokój nr 2, w terminie do dnia 16 marca 2022 r. do godziny 11.00

Otwarcie ofert nastąpi w dniu **16 marca 2022 r.** w sali konferencyjnej Spółdzielni o godz. **11.30**.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferentów i unieważnienia przetargu bez podania przyczyn na każdym etapie postępowania przetargowego.

REKLAMA 0010432875

Burmistrz Bolkowa
informuje,
że w dniu 23 lutego 2022 roku został podany do publicznej wiadomości wykaz, stanowiących własność Gminy Bolków, nieruchomości przeznaczonych do zbycia lub oddania w użytkowanie, najem, dzierżawę lub użyczenie, poprzez wywieszenie na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bolkowie oraz zamieszczenie na stronach internetowych www.bolkow.pl i umbolkow.bip.net.pl

REKLAMA 0010433156

Wójt Gminy Lubin
informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Lubinie przy ul. Księcia Ludwika I nr 3 wykazu nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy i najmu, stanowiących:

1) część nieruchomości gruntowej – część działki nr 72 obręb Gogołowice (na cele rolne),
2) lokal użytkowy w budynku nr 10 w Liściu (na sklep spożywczo-przemysłowy).

Pełna treść wykazu wywieszona została na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Lubinie, ponadto opublikowana jest na stronie www.bip.ug-lubin.dolnyślask.pl

REKLAMA 0010432609

TAURON Dystrybucja S.A.
Oddział we Wrocławiu
zawiadamia, że w dniu **1.03.2022 r.** na terenie jego działania nie przewiduje się planowych przerw w dostawie energii elektrycznej.

REKLAMA 0010395885

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL

KASACJA POJAZDÓW
500 545 500

REKLAMA 0010432583

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

Prace zostaną przeprowadzone na obszarze:

REGION WAŁBRZYCH
23.02.2022
Godz. 8:00 – 17:00
Miejsce: Burkatów, Bystrzyca Górną.
Godz. 9:00 – 15:00
Miejsce: Imbramowice ulice: Mostowa 1 – 7, 2 – 14, Spokojna 5 – 9, 6 – 12, Rybacka, Krótka, Dworcowa, Kolejowa, Żarowska.
Godz. 9:00 – 16:00
Miejsce: Witoszów Góry nr 8, 9, 10, 11, 11A, 12, 12B, 13, 35, 35B, 36, 39, 41, 43, 45, 46A, 46B, 46, dz. nr 46, 50/3, 50/4, 66/4, 58/2, 58/4.

1.03.2022
Godz. 8:00 – 14:00
Miejsce: Świdnica ulice: Marusarzówny 2, 4, 6.
Godz. 9:00 – 16:00
Miejsce: Wałbrzych ulica: Batorego 84c.
Godz. 9:00 – 16:00
Miejsce: Jedlina-Zdrój ulica: Reja działka 475/8, 475/9, 475/2, 475/3.
Godz. 10:00 – 14:00
Miejsce: Jaworzyna Śląska ulica: Prądzińskiego dz. nr 799/2, 487/1, 487/2,

487/4, 460/5, 460/10, 378/5.

REGION DZIERŻONIÓW
23.02.2022
Brak planowych wyłączeń

1.03.2022
Godz. 08:00 - 15:00
Miejsce: Piława Góra ul.: Wąska 3, 5, 7, 7A, 7B, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 14A, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 26, 26A, 26B, 28, 30, działka nr 335/2, Limanowskiego od nr 6A do 27, działka nr 396, Polna 2, 4, 7.

REGION KŁODZKO
23.02.2022
Godz. 7:00 – 18:30
Miejsce: Bystrzyca Kłodzka ulica Okrzei 49 Szpital - odbiorca będzie zasilany z agregatu prądowłczego
Godz. 9:00 – 14:00
Miejsce: Kłodzko ulice: Warty parzyste od 40 do 72, Graniczna 2, Dz. nr. AR_4.14, AR_6.52

1.03.2022
Brak planowych wyłączeń

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

Zgłoś kandydatów do nagród w wielkiej akcji



Wybierz z nami sklep, butik, kwiaciarnię
i ulubionego sprzedawcę...

Szczegóły na: www.gazetawroclawska.pl/handel

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249

Przez internet: ibo.polskapress.pl

e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: Wrocław, ul. Świętego Antoniego 2/4

tel. 71/37-48-249, 71/37-48-292, 71/37-48-132

Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00



BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Kłodzko, tel. 502 499 187

Legnica, ul. Rynek 5/6,

tel. 514 800 870

Syców, tel. 502 499 187

Lubin, tel. 514 800 870

Wałbrzych, ul. Rynek 13,

tel. 502 499 983

Głogów, ul. Słodowa 8,

tel. 798 751 830

Oleśnica, tel. 502 499 187

Świdnica, tel. 502 499 983

Zgorzelec, ul. Kościuszki 64a,

tel. 75 771 33 33

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

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

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

KUPIĘ mieszkanie do remontu,
609-499-555.

KUPIĘ zadłużone, z lokatorem,
z komornikiem, udział 695-133-322

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

POSZUKUJEMY GRUNTÓW DO
DZIERŻAWY POD
ELEKTROWNIE SŁONECZNE ORAZ
FARMY WIATROWIE
ATRAKCYJNE STAWKI DZIERŻAWY
KONTAKT: 512-179-065

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

Handlowe

ANTYKI

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

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE
609 155 327

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu
i drewna oraz oprządkowanie do
maszyn. Tel. 782-592-611

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO ochrony z orzeczeniem
o niepełnosprawności oraz do
sprzątania obiektów we Wrocławiu.
CV kierować na kadry@robot1.pl,
osobiście lub do skrzynki
zamontowanej przy wejściu do biura
ul. Pomorska 42, Wrocław.

DOWÓDCA zmiany, Krajków-
Żórawina, 19 zł/godz.
netto,604-630-556

Firma Gepard Security Sp. z o.o.
zatrudni w obiekcie Bema Plaza ul.
Gen. Bema 2 pracownika ochrony
z doświadczeniem w branży
ochrony. Tel. 503-100-120 lub
503-100-230.

NIEMCY zatrudnimy murarzy,
cieśli szalunkowych, brygadzystów,
dźwigowych. Tel: 882 064 600,
607 923 444

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
elektryk, spawacz: 730-011-300.

Polska restauracja w Düsseldorfie
zatrudni od zaraz kucharza/
kucharkę. Znajomość języka
niemieckiego nie jest wymagana.
Własne mieszkanie w pobliżu
restauracji. Proszę o przesłanie CV
i listu motywacyjnego na adres:
Joachim.prynda@web.de

POSZUKUJEMY niani dla
9-miesięcznego dziecka. Współpraca
długoterminowa, u nas w mieszkaniu
(Krzyki), pół etatu. Konieczne
szczepienie przeciw COVID-19.
666-943-025

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB
STARSZYCH W NIEMCZECH,
ZAROBKI DO 1800 EURO
MIESIĘCZNIE, DARMOWY
PRZEJAZD, SPRAWDZONE OFERTY.
Tel. 518 733 727

PRACOWNIK ochrony, Krajków-
Żurawina, 16 zł /godz.netto,
604-630-556

PREZES Wojewódzkiego Sądu
Administracyjnego we Wrocławiu
ogłasza konkurs na stanowisko:
Referent - stażysta w Wojewódzkim
Sądzie Administracyjnym we
Wrocławiu ul. Św. Mikołaja 78-79, 50-
126 Wrocław. Szczegółowe informacje
dotyczące konkursu zamieszczone
są na stronie internetowej Biuletynu
Informacji Publicznej Wojewódzkiego
Sądu Administracyjnego we
Wrocławiu w zakładce Praca.

ZAOPIEKUJ się Seniorom w Polsce!
Gwarantujemy bezpieczną i legalną
pracę od zaraz, z zamieszkaniem
i wyżywieniem u Podopiecznego!

Kontrakty dopasowane do
doświadczenia Opiekuna/nki! Zgłoś
się do nas już dziś!Promedica24 Tel.
BOLESŁAWIEC -51969 458
LEGNICA -509 892 301
WAŁBRZYCH- 509892436, 516 051 585
WROCLAW -666 096 762

SZUKAM PRACY

DO kadr szpitali. Szukam zatrudnienia
w szpitalu na zewnątrz lub wewnątrz,
783-052-632.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

KUPIĘ każde auto i motocykle, tel.
723-035-022.

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Zdrowie

CHIRURGIA

ESPERAL - Lubin tel. 603 123 112

STOMATOLOGIA

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

Protezy na NFZ, 507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA lodówki, zamrażarki, lody,
montaż klimatyzacji, 792-016-323.

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

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

KUCHENKI gazowe, elektryczne -
piekarniki. Naprawa, podłączanie,
gwarancja, 888-750-960.

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z malowanie, tanio, 517-067-530.

CYKLINOWANIE bezpyłowe
606-697-554.

DACHY - papa, solidnie 602-114-080.

DRZWI tel. 71/341-83-03.

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

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

ELEKTRYK, tanio, 731-562-414.

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772

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

PEŁNE remonty mieszkań 665-939-825

POSADZKI agregatem. 501363456.

REMONTY, wykończenia, podłogi,
ogrody, transport, tel. 576-843-659

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

INSTALACYJNE

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

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

ANTENY, montaż od 69 zł,
603-103-232.

ELEKTRYK, 601-740-666.

HYDRAULICY wszystko, 500-890-180.

HYDRAULIK junkers piec, 603-925-230

Hydraulik natychmiast 500323373

HYDRAULIK, 24h 505-982-689.

HYDRAULIK, tanio, cito 606-986-618.

REKLAMA

0010433263



Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy
o gospodarce nieruchomościami

Wójt Gminy Gromadka

informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy w Gromadce
przy ul. gen. Wł. Sikorskiego 9
wywieszony został wykaz nieruchomości
przeznaczonych do sprzedaży objęty
Zarządzeniem nr 46/2021
z dnia 21.06.2021 r.

Zwierzęta

USŁUGI

KURY nioski młode. 690570009

Matrymonialne

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

MAGIA dotyku 787-846-722.

OLA Grunwaldzki 8, 575-913-357.

WANDY, 505-353-547.

Usługi kamieniarskie

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

REKLAMA

0010433192

Wójt Gminy Lubin

informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Lubinie przy
ul. Księcia Ludwika I nr 3 wykazu nieruchomości przeznaczonych
do oddania w użyczenie z przeznaczeniem na prowadzenie
działalności sportowo-rekreacyjnej, stanowiących:

- 1) działkę nr 449/78 obręb Obora wraz z obiektem kontenerowym szatni;
- 2) działkę nr 240 i 239/2 obręb Raszkówka wraz z obiektem kontenerowym szatni;
- 3) działkę nr 185 obręb Księginice wraz z budynkiem szatni;
- 4) działkę nr 44/49 obręb Szklary Górne wraz z budynkiem szatni;
- 5) działkę nr 230/1 obręb Siedlce wraz z obiektem kontenerowym szatni;
- 6) działkę nr 164 obręb Miłoradzice wraz z budynkiem szatni;
- 7) działkę nr 146 obręb Niemstów wraz z obiektem kontenerowym szatni.

Pełna treść wykazu wywieszona została na tablicy ogłoszeń
Urzędu Gminy w Lubinie, ponadto opublikowana jest na stronie
www.bip.ug-lubin.dolnyslask.pl

Grunt to biznes
Serwis nowoczesnego rolnika

strefaagro.pl

Niespodziewane „wzmocnienie” Śląska przed derbami. Transfer Expósito upadł!

Piotr Janas

piotr.janas@gazeta.wroc.pl

Pilka nożna

Takiego obrotu spraw nie spodziewał się chyba nikt... Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują na to, że Erik Expósito dokończy sezon w barwach Śląska Wrocław. Transfer Hiszpana do Chin stał się nieaktualny. Czy w związku z tym zagra w niedzielnych derbach z KGHM Zagłębiem Lubin? To całkiem prawdopodobny scenariusz.

Saga związana z transferem Erika Expósito do chińskiego klubu Changchun Yatai zdawała się zmierzać do szczęśliwego zakończenia. Szczęśliwego, ponieważ Hiszpan miał podpisać w Państwie Środka umowę życia (pod kątem finansowym), Śląsk zarobić między 2,5 a 3 mln euro i mieć w zanadrzu ciekawego następcę, w postaci reprezentanta Kazachstanu Artura Szuszenaczewa.

Wszystkie strony były już dogadane - Śląsk z klubem Changchun Yatai na kwotę odstępnego za Expósito, z Kairatem Ałmaty, z którym Szuszenaczew ma ważny kontrakt do 31 grudnia 2022 roku oraz z samym Kazachem na warunki kontraktu indywidualnego. Agencja Expósito zapewniała z kolei, że osiągnęła porozumienie z Chińczykami co



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Erik Expósito jedną nogą był już w Chinach, ale musiał wrócić do Polski. Od dzisiaj znów trenuje z drużyną przy Oporowskiej

do warunków umowy Hiszpana oraz innych spraw, które są do załatwienia na miejscu. Do finalizacji brakowało wizy oraz badań medycznych, które miał przejść już po przylocie do Chin. O tym, że naprawdę chodziło już tylko o pozornie błahe formalności, najlepiej świadczy fakt, że Expósito przed wylotem... pobrał się ze swoją partnerką życiową Verónicą González, by ta mogła lecieć i zamieszkać tam z nim. Tylko że nigdy tam nie polecili, bo Chińczycy zaczęli kombinować.

Jak podaje „Przegląd Sportowy” problemem nie były pieniądze, lecz zabezpieczenia dla

samego zawodnika. Nie było ich wcale lub były niewiarygodne, a czas płynął. Śląsk w podpisanej umowie transferowej zawarł termin, do którego ta transakcja ma zostać przeprowadzona. Został on przekroczony, dlatego WKS poinformował Chińczyków, samego zawodnika, a także Kajrat Ałmaty i Szuszenaczewa, że umowa nie wchodzi w życie, Expósito ma wracać do Wrocławia, a Kazach zostaje w ojczyźnie.

Kibice nie zostawiają suchej nitki na działaczach. W mediach społecznościowych obwiniają prezesa Piotra Waśniewskiego i dyrektora sportowego Dariusza

Sztylkę o nieudolne przeprowadzenie transferu i fakt, że piłkarz wraca do Śląska nieprzygotowany do rywalizacji w lidze. Te zarzuty nie mają jednak żadnego pokrycia w faktach, bo klub dopełnił wszystkich formalności, a to co wydarzyło się później, jest winą wyłącznie strony chińskiej. Brak odpowiedniego przygotowania z kolei wynika przede wszystkim z faktu, że podczas przerwy zimowej Expósito bę-

Śląsk Wrocław podał informację, że umowa transferowa z chińskim Changchun Yatai nie weszła w życie. Erik Expósito wraca do klubu

dać w Hiszpanii zachorował (drugi raz) na COVID-19 i ze względu na restrykcje sanitarne nie mógł wylecieć z kraju. Nie poleciał siłą rzeczy na obóz do Turcji, nie rozegrał ani minuty w sparingach, tylko siedział zamknięty w domu.

Kiedy w końcu skończyła mu się kwarantanna wrócił do Wrocławia i rozpoczął treningi przy Oporowskiej, czekając na kolegów z drużyny, którzy lada dzień mieli wrócić ze zgrupowania nad Bosforem. Już wtedy było wiadome, że jego transfer jest blisko, dlatego nie zagrał ani z Lechią Gdańsk, ani z Górnikiem Łęczna, a kiedy

Śląsk mierzył się z Piastem Gliwice, on załatwiał już swoje sprawy w Hiszpanii.

Teraz wrócił i ponownie trenuje pod okiem Jacka Magiery. Czy zagra w niedzielnych derbach z Zagłębiem? Nic nie stoi na przeszkodzie, choć mając na uwadze braki w przygotowaniach, raczej rozpocznie je na ławce. ©P

23. kolejka PKO Ekstraklasy

Piątek: Raków Częstochowa - Wisła Płock (godz. 18, Canal+Sport, nSport+), Legia Warszawa - Wisła Kraków (g. 20:30, Canal+Sport).

Sobota: Pogoń Szczecin - Lech Poznań (g. 15, Canal+Sport, TVP Sport), Górnik Łęczna - Stal Mielec (g. 17:30, Canal+Sport), Piast Gliwice - Górnik Zabrze (g. 20, Canal+Sport).

Niedziela: Jagiellonia Białystok - Warta Poznań (g. 12:30, Canal+Sport), Radomiak Radom - Lechia Gdańsk (g. 15, Canal+Sport), **Śląsk Wrocław - KGHM Zagłębie Lubin** (g. 17:30, Canal+Premium).

Poniedziałek: Cracovia - Bruk-Bet Termalica Nieciecza (g. 18, Canal+Sport).

1. Pogoń Szczecin	22	46	40-17
2. Lech Poznań	22	45	45-17
3. Raków Częstochowa	22	42	40-23
4. Lechia Gdańsk	22	39	36-25
5. Radomiak Radom	22	36	30-21
6. Górnik Zabrze	22	32	31-30
7. Cracovia	22	31	30-29
8. Stal Mielec	22	31	28-29
9. Wisła Płock	22	30	31-32
10. Piast Gliwice	22	29	31-29
11. Jagiellonia Białystok	22	28	27-34
12. Śląsk Wrocław	22	25	32-36
13. Warta Poznań	22	23	19-26
14. KGHM Zagłębie Lubin	22	23	25-42
15. Wisła Kraków	22	22	21-33
16. Górnik Łęczna	22	21	21-38
17. Legia Warszawa	21	19	22-32
18. Termalica Nieciecza	21	16	22-38

Złota para Gwardii celuje w sukces na igrzyskach w Paryżu

Siatkówka plażowa

Dawid Foltyniewicz

dawid.foltyniewicz@gazeta.wroc.pl

W gronie nominowanych w Plebiscycie Gazety Wrocławskiej na Sportowca Roku na Dolnym Śląsku znaleźli się siatkarze plażowi Gwardii Wrocław, którzy w 2021 roku sięgnęli po mistrzostwo Polski.

Zdybek i Lewandowski znają się jak tyse konie, grając razem jeszcze w czasach młodzieżowych. Początek ich współpracy przebiegał jednak bez większych sukcesów, aż w końcu doszło do ich rozstania.

- Obydwaj mają bardzo mocne charaktery, własne zdanie, więc między nimi wielokrotnie iskrzyło. W sezonie 2021 byli już umówieni na grę z innymi partnerami. Zależało mi jednak na tym, aby połączyć ich siły. Widziałem w nich ogromny potencjał. Postawiłem jednak warunek, że jeśli chcą grać pod szyldem Gwardii, muszą znów stworzyć duet. Po latach więc ich połączyliśmy, co okazało się wręcz strzałem w dziesiątkę - wspominał na naszych łamach prezes Gwardii Wrocław, Łukasz Tobys.

Zdybek i Lewandowski swój nad wyraz udany sezon (we wszystkich ubiegłorocznych za-

wodach z cyklu Plaża Open znajdowali się w czołowej trójce) zwińczyli triumfem w rozgrywanych w Mysłowicach PKN Orlen Mistrzostwach Polski.

- Kiedy na samym początku mówiłem, że naszym celem jest medal mistrzostw Polski, a w dalszej perspektywie udział w igrzyskach olimpijskich w Paryżu w 2024 roku, niektórzy się śmiali. Myślę, że po ostatnim sukcesie przestali i zaczęli traktować nas poważnie - uważa Tobys.

Mistrzowie Polski nie mogą narzekać na warunki, jakie zapewnia im Gwardia. Wrocławski klub zarządza halą na Kozanowie, która została przystosowana

do potrzeb treningów siatkówki plażowej przez cały rok. Finał 69. Plebiscytu Gazety Wrocławskiej na Najlepszego Sportowca i Trenera Roku 25 lutego w hotelu The Bridge we Wrocławiu.

Organizatorem plebiscytu i gali finałowej - razem z Gazetą Wrocławską - jest Samorząd Wo-

jewództwa Dolnośląskiego, który funduje nagrody finansowe dla zwycięzców. Partnerami generalnymi plebiscytu są: PKN ORLEN oraz KGHM. Partnerami imprezy są także: Tarczyński Arena, Aquapark Wrocław, PCC Rokita i Duda Cars. Partnerem medialnym TVP3 Wrocław. ©P



FOT. CHEMEX SYSTEM GWARDIA WROCŁAW

Jakub Zdybek i Paweł Lewandowski w finale mistrzostw Polski pokonali narodową parę Michał Bryl - Bartosz Łosiak



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Żużel

Zawody Grand Prix za specjalną opłatą

Od sezonu 2022 rolę promotora cyklu Grand Prix będzie pełniła należąca do Discovery grupa Eurosport Events. Fani czarnego sportu liczyli, że ta zmiana może wpłynąć na „odkodowanie” zmagani o indywidualne mistrzostwo świata na żużlu. Tak się jednak nie stanie - rundy Grand Prix będą pokazywane za dodatkową opłatą wyłącznie w Playerze, należącym do Grupy TVN. Tylko zawody rozgrywane w Polsce (Warszawa, Gorzów Wielkopolski, Wrocław, Toruń) będą transmitowane w niekodowanej telewizji. Turnieje z naszego kraju pokaże stacja TTV, Eurosport bądź TVN Turbo. (DF)

Siatkówka

MŚ w Polsce? Ważna deklaracja ministra

- W przypadku nałożenia na Rosję sankcji w sferze sportu, jesteśmy gotowi zorganizować tegoż roku mistrzostwa świata w siatkówce. Rozmawialiśmy już o tym z premierem Mateuszem Morawieckim i prezesem Polskiego Związku Piłki Siatkowej Sebastianem Świderskim - poinformował Minister Sportu i Turystyki Kamil Bortniczuk. Siatkarskie mistrzostwa świata mają rozpocząć się 26 sierpnia i zakończyć 11 września tego roku. Tytułu będzie bronić reprezentacja Polski, która zdobyła go w 2014 roku i powtórzyła sukces cztery lata temu. - Jesteśmy współorganizatorem mistrzostw świata kobiet, więc trudno byłoby przyjąć także organizację tej imprezy. Nie ukrywam jednak, że jeśli byłaby taka potrzeba, to przy wsparciu FIVB, byłibymy w stanie zorganizować mundial mężczyzn - powiedział Świderski. (AIP)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 21.02

MULTI MULTI - GODZ. 21.50
5, [10], 15, 16, 23, 33, 35, 38, 39, 40, 42, 47, 48, 50, 60, 64, 74, 75, 78, 80

MINI LOTTO

4, 5, 7, 21, 24

KASKADA - GODZ. 21.50

1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 21

EKSTRA PENSJA

2, 21, 26, 32, 35 + 2

SUPER SZANSA - GODZ. 21.50

9, 6, 2, 5, 6, 4, 8

WTOREK, 22.02

MULTI MULTI - GODZ. 14.00

2, 13, 15, 18, 20, 22, 26, 27, 30, 32, 35, 39, 42, 43, 47, [53], 56, 71, 75, 76

KASKADA - GODZ. 14.00

2, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 20, 23, 24

SUPER SZANSA - GODZ. 14.00

0, 7, 8, 3, 3, 7, 4

Partnerzy
Generalni:

Organizatorzy:



Partnerzy:



Patron medialny:



Polscy piłkarze nie powinni lecieć do Moskwy na baraż



Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Sport

Niewykluczone, że ze względu na napięcia na granicy rosyjsko-ukraińskiej barażowy mecz Rosja - Polska zostanie przeniesiony na neutralny teren. - Będziemy się o to starać - zapewnił minister sportu i turystyki Kamil Bortniczuk.

Uznając niepodległość dwóch separatystycznych regionów Ukrainy - Donieckiej oraz Ługańskiej Republiki Ludowych - Władimir Putin wywołał zamieszanie i niepokój także w świecie sportu. Z perspektywy Polski to tym ważniejsze, że 24 marca w Moskwie Polska ma zagrać z Rosją w meczu barażowym o udział w tegorocznych mistrzostwach świata. Według FIFA i UEFA miejsce rozegrania spotkania może zostać przeniesione, jeśli sytuacja w danym regionie byłaby niebezpieczna. Na razie tak nie jest, więc temat nie został podjęty.

Jednak sytuację od pewnego czasu monitorują działacze Polskiego Związku Piłki Nożnej. Już na początku lutego badali, co musiałoby się stać, żeby spotkanie zostało przeniesione w inne miejsce.

- Będziemy się starać o to, przynajmniej takie mam zapewnienie ze strony Polskiego Związku Piłki Nożnej, żeby w wersji minimalnej rozegrać ten mecz na terenie neutralnym. Jeżeli nie będzie na to zgody ze strony Federacji Rosyjskiej, będziemy wówczas zastanawiać się, co robić. Natomiast osobiście uważam - choć nie konsultowałem tego z przedstawicielami rządu ani przede wszystkim



Bortniczuk: Rosyjski sport też powinien zostać objęty sankcjami

z naszą federacją, do której należy ostateczna decyzja - że reprezentacja Polski nie powinna lecieć do Moskwy na mecz z Rosją - stwierdził w rozmowie z Polskim Radiem 24 minister sportu i turystyki Kamil Bortniczuk.

Nie można też wykluczyć, że w razie zaostrzenia konfliktu PZPN zadeklaruje gotowość zorganizowania barażu w Polsce. Areną zmagani najpewniej stałby się wtedy Stadion Śląski w Chorzowie, na którym 29 marca ma się odbyć ewentualny finał baraży.

Szef resortu w „Rozmowie poranka” z Dorotą Kanią dodał, że świat sportu nie powinien wyrażać zgody na praktyki przywódcy Rosji. - Zaakceptowanie tego stanu rzeczy, tego „kryminalnego aktu”, jak nazwał to wi-

ceminister spraw zagranicznych Paweł Jabłoński, miałby również skutki dla kształtu europejskich lig piłkarskich. Świat sportu nie powinien w żaden sposób „przyklepywać” praktyk Władimira Putina i Rosji - podkreślił. Jego zdaniem potencjalne sankcje, które mają zostać nałożone na agresora, powinny objąć także tamtejszy sport.

- I to w bardzo konkretnych przypadkach, bo mamy Ługańsk, mamy Donieck, mamy kluby piłkarskie grające w lidze ukraińskiej, a Szachtar Donieck gra również w rozgrywkach europejskich. Zaakceptowanie działań Rosji wobec Ukrainy miałoby również skutki dla kształtu europejskich lig piłkarskich - nie miał wątpliwości Bortniczuk.

Ponadto w maju w Sankt Petersburgu ma się odbyć finał Ligi Mistrzów. Już pojawiły się wątpliwości, czy w związku z poniedziałkowymi wydarzeniami powinien dojść do skutku w rosyjskim mieście. Zdaniem polskiego ministra, także należy go przenieść do innego kraju.

- Miejsce rozegrania finału Ligi Mistrzów to jedno, a trzeba też pamiętać, że jednym z głównych sponsorów rozgrywek jest Gazprom. Tajemnicą poliszynela jest, że środki ze sprzedaży surowców finansują również aktywność militarną Rosji. FIFA i UEFA mają więc dwa bardzo twarde orzechy do zgryzienia w kontekście sytuacji międzynarodowej. Myślę, że będą to działania konsekwentne z działaniami rządów większości cywilizowanego świata, które obejmują Rosję sankcjami. Świat sportowy powinien podejmować najdalej idące działania po to, żeby społeczeństwu rosyjskiemu pokazać, że to, czego dopuszcza się Putin, jest nieakceptowalne przez międzynarodową społeczność - zaznaczył w PR24 Bortniczuk, który podsumował występ reprezentacji Polski w zakończonych w niedzielę igrzyskach olimpijskich. Białoczerwoni wrócili z nich z jednym brązowym medalem zdobyty przez Dawida Kubackiego.

- Niewątpliwie igrzyska mogły być dla nas lepsze. Piotrowi Michalskiemu niewiele zabrakło do dwóch medali, Kamil Stoch też był blisko. Gdyby im się udało, z perspektywy kibica mówilibyśmy o udanym starcie. W każdym razie zarówno polskich sportowców, jak i przedstawicieli związków sportowych poprosiłem o pogłębioną analizę i przygotowanie raportów. Na ich podstawie będziemy podejmować decyzje dotyczące finansowania danych dyscyplin i sportowców - wyjaśnił Bortniczuk.



Cristiano Ronaldo ma patent na Atletico i Diego Simeone

Ronaldo znów na drodze Atletico w Lidze Mistrzów

Piłka nożna

Filip Bares

Twitter: @Bares34

Cristiano Ronaldo wróci do Madrytu postraszyć Atletico, czy Simeone obnaży braki Manchesteru United? Dziś gra też główny rywal Roberta Lewandowskiego w wyścigu o koronę króla strzelców Ligi Mistrzów - Sebastian Haller.

Bilans Atletico na własnym stadionie w fazie pucharowej Ligi Mistrzów jest imponujący: 14 rozegranych meczów od 1997 roku, dziewięć zwycięstw i żadnej porażki. Jednak jeśli cokolwiek jest w stanie pokonać ten zespół w Madrycie, to z pewnością Cristiano Ronaldo, który w całej karierze zdobył 25 bramek przeciwko zespołom Diego Simeone. Portugalczyk jest dodatkowo jedynym piłkarzem, któremu udało się strzelić hat-tricka defensywowemu Cholo - i to nie raz, nie dwa, nie trzy, a czterokrotnie, w tym trzy razy w ostatnich ośmiu meczach!

Mimo fali krytyki, to United znajduje się w lepszej formie. Od ostatniej kolejki fazy grupowej LM Czerwone Diabły wygrały 7 spotkań, 4 zremisowały

i tylko dwa przegrały we wszystkich rozgrywkach. W ostatniej kolejce Premier League pokonały Leeds 4:2. Natomiast Atletico wygrało pięciokrotnie, ale siedem razy przegrało i raz zremisowało. Simeone najpewniej nie będzie mógł dodatkowo skorzystać z usług Daniela Wassa i Matheusa Cunha, a do ostatniej chwili mają rozstrzygnąć się losy Jose Gimenez i Antoine'a Griezmann. Głównym zmartwieniem United powinien być jednak Luis Suarez. Środowy mecz będzie też okazją dla Davida De Gei do powrotu do Madrytu - pierwszy raz od czasów transferu do Manchesteru.

W drugim śródownym starciu Ajax Amsterdam podejmie Benfikę Lizbona. Zespół Erika Ten Haga wygląda na maszynę - w końcu wygrał wszystkie sześć spotkań fazy grupowej. „Frontmanem” zespołu jest Sebastien Haller, pierwszy piłkarz w historii, który strzelił dziesięć goli w sześciu pierwszych meczach Ligi Mistrzów. i dopiero drugi - po Cristiano Ronaldo - który trafił do siatki we wszystkich sześciu meczach grupowych. Francuz jest obecnie liderem klasyfikacji strzelców LM i ma gola przewagi nad drugim Robertem Lewandowskim.

Mateusz Gamrot zakończył panowanie „Cieszyńskiego Księcia” w polskim MMA

Mieszane sztuki walki

Stanisław Moneta

redakcja@polskapress.pl

Mateusz Gamrot przerwał dominację Jana Błachowicza. „Gamer” został wybrany najlepszym polskim zawodnikiem roku zarówno przez ekspertów, jak też publiczność. Z gali Heraklesy 2021 wrócił z dwiema statuetkami.

Po trzyletnim panowaniu Jana Błachowicza najlepszym zawodnikiem MMA w Polsce został Mateusz Gamrot. Tak zadeklowała składająca się gło-

nie z branżowych dziennikarzy kapituła plebiscytu organizowanego przez MMARocks.pl, a ich werdykt potwierdziło głosowanie publiczności. „Gamer” zgarnął więc dwa Heraklesy: najbardziej prestiżowe nagrody w polskim MMA.

O detronizacji Błachowicza przesądziła jego październikowa porażka z Gloverem Teixeirą w drugiej obronie pasa mistrza UFC wagi półciężkiej. W marcu skutecznie bronił tytułu przed Israellem Adesanya, niepokonanym wcześniej czempionem kategorii średniej, który celował w podwójną koronę.

Gamrot również celuje w tytuł mistrza największej organizacji MMA na świecie.

- Kiedyś głęboko wierzyłem i wizualizowałem sobie to, że mogę zdobyć pas UFC. Teraz po prostu wiem, że tak będzie. To kwestia czasu - zapewniał nas w grudniowym wywiadzie.

Na razie jest na dobrej drodze. Po kontrowersyjnej porażce z Guramem Kutateladze w debiucie w UFC, w 2021 roku wygrał trzy walki - wszystkie przed czasem. Odprawił kolejno Scotta Holtzmana, Jeremiego Stephensa i Diego Ferreira. Awansował dzięki temu

na 12. miejsce w rankingu UFC wagi lekkiej. Dwa, trzy kolejne zwycięstwa mogą postawić go w roli pretendenta do pasa.

Katapultować w rankingu mogła go walka z numerem 4 UFC, Islamem Machaczewem.

- Dwóch zawodników z TOP 10 rankingu UFC odmówiło walki ze mną. Brad Riddell byłby wyzwaniem - podkreśla Gamrot

Polak dostał propozycję zastąpienia kontuzjowanego Beneila Dariusha, z powodów logistycznych musiał ją jednak odrzucić.

- Zanim podjąłem decyzję, menedżer zrobił to za mnie. Uznał, że pięciorundowa walka bez aklimatyzacji w USA byłaby szaleństwem - przyznał przed kamerami Polsatu Sport.

Kiedy więc ponownie zobaczymy go w oktagonie? I czy rywalem będzie 14. w rankingu Brad Riddell, który ostatnio rzucił mu wyzwanie?

- Dwóch zawodników z TOP 10 rankingu odmówiło walki ze mną. O wyżej notowanego ry-

wala może być trudno. Brad byłby dużym wyzwaniem. Dyspozycję dałem na kwiecień-maj, ale cały czas jestem w treningu. Kiedy przyszłaby oferta walki, mógłbym ją zaakceptować - dodał Gamrot. ©©

Heraklesy 2021 - wyniki:

Zawodnik Roku: Mateusz Gamrot; **Walka Roku:** Sebastian Przybysz vs Antun Racić (KSW 59); **Nokaut Roku:** Patryk Likus (vs Piotr Olszyna, KSW 65); **Podanie Roku:** Sebastian Przybysz (vs Bruno Santos, KSW 64); **Gala Roku:** KSW 64; **Odkrycie Roku:** Damian Piwowarczyk; **Klub Roku:** Czerwony Smok; **Zawodnik Roku Amatorów:** Magdalena Czaban; **Mecenas Roku:** dr Łukasz Nagrabaz z MD Clinic.