

Już dziś specjalny dodatek **PUPIL ROKU**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

Środa
15.01.2025
Nr 11

www.gazetawroclawska.pl
Cena 4,80 zł
(w tym 8% VAT)

Gazeta WROCLAWSKA

Polska Miedź
wspiera sport, ochronę
zdrowia i kulturę. Dała
14 gminom dotacje
- 2,8 mln zł **str. 5**



Dobre tempo prac
na budowie szpitala
onkologicznego
w stolicy Dolnego
Śląska **str. 3**

Nasze lotnisko bije
kolejne rekordy.
Miliony pasażerów
korzystają z portu
we Wrocławiu **str. 4**



FOT. TOMASZ PAWLAK

USA

Głowy państw
na zaprzysiężeniu
Trumpa **str. 8**



FOT. PAP/PEPA

FINLANDIA

Szczyt krajów
bałtyckich NATO

Premier Donald Tusk wziął udział w szczycie krajów bałtyckich NATO. W trakcie szczytu rozmawiano m.in. o zabezpieczeniu strategicznej infrastruktury podmorskiej. Wzorem dla inicjatywy jest NATO Air Policing - kontrolowanie przez samoloty NATO przestrzeni powietrznej. Teraz chodzi o patrole na Morzu Bałtyckim.
Czytaj str. 7

Strona Zdrowia

Jesz posiłek zbyt
późno? Prosisz się
o chorobę. Grozi ci
m.in. cukrzyca
str. 9

SAMORZĄD DLACZEGO ZMIANA PREZYDENTA JEST WYKLUCZONA W NAJBLIŻSZYM CZASIE

Sutryk może spać spokojnie

Do rozpisania obywatelskiego plebiscytu nawołuje zaledwie trzech radnych. Czy taka inicjatywa ma realne szanse? Tylko jeśli przyłączy się do niej PiS

Remigiusz Biały
Wrocław

Pół tysiąca wrocławian zapytano w sondażu, czy powinno się zorganizować referendum w sprawie odwołania Jacka Sutryka. Większość odpowiedziała, że tak. Spośród nich prawie dwie trzecie oddałoby głos przeciwko prezydentowi.

Sondaż na zlecenie grupy wrocławskich radnych przeprowadziła firma Opinia 24. Przepytano 500 pełnoletnich mieszkańców w grudniu 2024 r. Wynika z niego, że 59 proc. ankietowanych uważa, że referendum powinno być zorganizowane, zaś 63 proc. zagłosowałoby „za” usunięciem Jacka Sutryka z urzędu. Trudno powiedzieć, na ile wyniki tego sondażu są miarodajne. Na pewno dają jakiś obraz nastrojów społecznych.

Ważniejsze jest chyba to, że obowiązujące przepisy wysoko stawiają poprzeczkę w przypadku tak dużego miasta jak Wrocław. Do zorganizowania referendum trzeba zebrać w ciągu 60 dni ok. 48 tysięcy podpisów. Załóżmy, że tak by się stało. Aby było ważne, do urn musi pójść co najmniej 104 264 mieszkańców. Aby odwołać Sutryka, potrzeba dokładnie 52 133 głosów na „tak”.

Intensywne rozmowy

- Trwają intensywne rozmowy na rzecz budowy porozumienia, aby przywrócić wyborcom sprawczość i kontrolę nad miastem. To tu będzie przestrzeń, by zdecydować, co dalej wydarzy się w sprawie referendum. Nasza akcja jest oddolna i chcemy to robić bez udziału partii politycznych. Te już pokazały w naszym mieście, na co je stać. Mieszkańcy zostali przez polityków zdradzeni. Partie przez wewnętrzne



Piotr Uhle (w środku) do niedawna wspierał Jacka Sutryka

konflikty nie wystawiły w wyborach kandydatów, którzy odpowiadaliby oczekiwaniom wrocławian. A po wyborach Koalicja Obywatelska nie dotrzymała słowa i nie kontroluje prezydenta - mówi Piotr Uhle, radny miejski z klubu Naprawmy Przyszłość.

Tu warto przypomnieć, że jeszcze do niedawna był on członkiem klubu, który jest w koalicji z Sutrykiem. Dlaczego odszedł wraz z dwoma innymi radnymi? O tym za chwilę.

Przed świętami odbyło się spotkanie pod hasłem „SOS Wrocław. Ratujmy nasze miasto”, na którym przedstawiono wyniki sondażu referendalnego. Inicjatywę podjęli się radni z nowego klubu w radzie miejskiej - Naprawmy Przyszłość. Są to Piotr Uhle oraz działacze z Akcji Miasto - Jakub Janas i Jakub Nowotarski. Ci znaleźli się poza klubem Koalicji Obywatelskiej po głosowaniu przeciw uchwale budżetowej na 2025 rok.

- Następny prezydent Wrocławia musi mieć pewność, że jeśli nie będzie dotrzymywał słowa złożonego mieszkańcom i przestrzegać zasad zwykłej

przyzwoitości, to może być odwołany. Chodzi też o to, aby zmienić układ sił w mieście, nadać inną rolę mieszkańcom. Przywrócić im realną kontrolę nad władzą - dodaje Piotr Uhle.

Co robi PiS?

Podobne głosy słysząc z drugiego końca sceny politycznej. - Jacek Sutryk to prezydent, którego należy odwołać. Im krótsza będzie jego kadencja, tym lepiej dla wrocławian. Tylko trzeba to przeprowadzić z głową, aby udało się plebiscytu zorganizować. Ważne jest też, aby następcą prezydenta Sutryka była osoba, która gwarantuje realną zmianę - mówi Paweł Hreniak, poseł PiS i przewodniczący struktur tej partii we wrocławskim okręgu wyborczym.

W listopadzie 2024 r. PiS podjął już kroki w sprawie zmiany władza. Dzień po zatrzymaniu Jacka Sutryka przez CBA w związku z aferą Collegium Humanum, radni z tej partii złożyli projekt uchwały wzywający prezydenta do rezygnacji z urzędu. Gdy doszło do głosowania na grudniowej sesji,

wniosek poparli tylko radni PiS. Przepadł.

Jak tłumaczą działacze tej partii, to jedyna rzecz, jaką mogli zrobić. Rada miejska ma wśród swoich kompetencji możliwość zarządzania referendum odwoławczego prezydenta. Jednak potrzebne jest poparcie 3/5 ustawowego składu rady. We Wrocławiu potrzeba 23 na 37 radnych. PiS ma ośmiu radnych. Koalicja Obywatelska i Lewica, które są w koalicji z prezydentem, mają - odpowiednio - 20 i 5 radnych. W takich okolicznościach wniosek nie ma szans.

- Przeprowadzamy rozmowy w sprawie oddolnej inicjatywy referendalnej. Sytuacja jest taka, że musimy tutaj grać zespołowo i szeroko, z różnymi podmiotami, aby udało się dokonać takiej zmiany. Ja jestem dobrej myśli, ale czy tak się stanie, to czas pokaże. Trzeba się przygotować, bo zbiórka podpisów to nie jest łatwa rzecz do zrobienia - dodaje Paweł Hreniak.

Z nieoficjalnych wypowiedzi działaczy PiS wynika, że teraz wszystkie siły będą zaangażowane w kampanię prezydencką, co oznacza, że będą zajęci zbieraniem podpisów pod kandydaturą Karola Nawrockiego.

Prezydent spokojny

Po ogłoszeniu sondażu prezydent Sutryk odniósł się do niego na antenie TVP3. Powiedział m.in.: „Jestem socjologiem z wykształcenia, mam dystans do takich sondaży. Trudno nie odnieść wrażenia, że to zostało zrobione w bardzo dziwnym momencie, bo to się akurat zbiegło z utworzeniem nowego klubu w radzie miejskiej. Ja to traktuję jako działanie czysto polityczne, niemające nic wspólnego z rzeczywistością, przede wszystkim nieoddające nastrojów wrocławian. Te znam, bo wśród mieszkańców jestem każdego dnia”.

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Polują samotnie. Zabijają, bo sprawia im to niewystawioną przyjemność. Nie mają skrupułów i wyrzutów sumienia. To bestie w ludzkiej skórze.

Marek Mazurkiewicz

EKSCENTRYCZNY GBUR CZY PROROK POSTĘPU

Na liście miliarderów „Forbesa” zajmuje pierwsze miejsce. Jego majątek jest obecnie szacowany na niewyobrażalną kwotę 425 miliardów dolarów. Jest większościowym właścicielem Tesli, SpaceX, portalu X i kilku innych przedsiębiorstw z branży technologicznej i informatycznej, zajmujących się również rozwojem sztucznej inteligencji. Na orbicie znajduje się 6764 satelitów jego firmy Starlink. Na Netflixie można znaleźć filmy przedstawiające jego udział w rozwoju branży kosmicznej, którego celem jest wznowienie lotów na Księżyc i realizacji marzenia o locie na Marsa.

Elon Musk, bo o nim mowa, na pewno jest postacią nietuzinkową. Przez wielu postrzegany jest jako wizjoner, może i nawet jako prorok postępu. Człowiek, którego pomysły i determinacja, mają wpływ na rozwój ludzkiej cywilizacji. Jest osobą nieszablonoową, ale i kontrowersyjną.

Znany jest także z niekonwencjonalnego podejścia do różnych kwestii, w tym życia rodzinnego. Uważa, że jednym z największych zagrożeń dla cywilizacji jest spadający w wielu krajach wskaźnik dzietności, dlatego sam chce aktywnie temu przeciwdziałać. W listopadzie ubiegłego roku urodziło się jego dwunaste dziecko. Niektóre z nich miały przyjść na świat przy pomocy surogatek.

Aktywnie zaangażował się we wsparcie kampanii prezydenckiej Donalda Trumpa. Opłaciło mu się to, bo jego majątek powiększył się po wyborach na skutek wzrostu cen akcji jego firm o ponad 25 miliardów dolarów.

Wyda się, że pieniądze nie są już dla niego najważniejsze. Teraz wchodzi do polityki i tu też porzuca konwenanse. Za pośrednictwem portalu X ruga kanclerza Niemiec, sugeruje dymisję premiera Wlk. Brytanii, premiera Kanady określa głupcem. Prawicowych populistów, na przykład z Niemiec, widzi zaś w roli reformatorów Europy.

Trump do najpilniejszych zadań na początku swojej prezydentury będzie chyba musiał dodać jeszcze okiełznanie swojego najbogatszego doradcy.

”

Nie da się ukryć, że PZPN, który przyszedł w 2021 roku, to jest zarząd PiS-owski. Wszystko, co się działo, to robiono z rządem. Nikt od tego nie uciekał

Zbigniew Boniek, były prezes PZPN

TYLKO W ŁAŃCUCHACH

Ta przełęcz to wyjątkowe miejsce na mapie Dolnego Śląska. Kierowcy, którzy wybierają się na Okraj, muszą wziąć pod uwagę, że na drodze będzie leżał śnieg.

- Kierowcy, którzy wjeżdżają na odcinek tej trasy są informowani poprzez oznakowanie pionowe o konieczności używania łańcuchów śniegowych na kołach pojazdu - przypomina Michał Nowakowski, rzecznik prasowy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.

Przemysław Kaczalko



FOT. PS

ROZMOWA DNIA

Hashimoto to choroba XXI wieku

Grażyna Rakowicz
grazyna.rakowicz@polskapress.pl

Rozmawiamy z lek. med. Edytą Giefert-Bartkowiak, specjalistą endokrynologiem i chorob wewnętrznymi.

Choroba Hashimoto jest jedną z najczęściej diagnozowanych chorób XXI wieku. W Polsce ma ją już ponad 1,2 mln osób. Jakie daje objawy? Hashimoto, czyli przewlekłe limfocytowe zapalenie tarczycy, jest chorobą o podłożu autoimmunologicznym. W prawidłowo funkcjonującym organizmie układ immunologiczny chroni organizm, a w tym przypadku - w wyniku nieprawidłowego pobudzenia układu immunologicznego - dochodzi do powstawania przeciwciał przeciwko własnej tarczycy. Powoduje to przewlekłe, niebolesne zapalenie tarczycy, które powoli i przez lata niszczy ją. W przebiegu choroby Hashimoto dochodzi do zwolnienia przemian metabolicznych, co powoduje takie objawy jak: przyrost masy ciała, osłabienie, zmęczenie i zmniejszoną tolerancję wysiłku, senność, zaburzenia koncentracji, uczucie chłodu i łatwe marznięcie, zaparcia. U kobiet obserwujemy zaburzenia miesiączkowania, niepłodność. Natomiast u mężczyzn - osłabienie libido.

U kogo występuje największa zachorowalność?

Choroba Hashimoto występuje we wszystkich grupach wiekowych, ale jej występowanie zwiększa się z wiekiem

- częściej chorobę odnotowuje się u osób po 60. roku życia. W przypadku rozpoznania niedoczynności tarczycy, należy stwierdzić jej przyczynę, w czym pomocne będzie USG i oznaczenie stężenia przeciwciał przeciw tarczycowym w surowicy. O Hashimoto warto pomyśleć, kiedy mamy stwierdzoną tę chorobę w rodzinie lub inne choroby z autoagresji, jak bielactwo, cukrzyca typu 1, łuszczyca.

Hashimoto wymaga leczenia objawowego. Na czym ono polega?

Nie ma skutecznej metody leczenia choroby Hashimoto, które zahamowałoby proces niszczenia tarczycy. Terapia tej choroby polega na leczeniu niedoczynności tarczycy, czyli na przyjmowaniu brakujących hormonów tarczycy - lewotyroksyna produkowana syntetycznie jest identyczna, jak hormon wytwarzany w tarczycy i ma takie samo działanie. Regularne jej przyjmowanie prowadzi do powrotu do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

A jaka jest rola diety?

U osób z chorobą Hashimoto ważne są związki wolotwórcze (czyli te, które mogą przyczynić się do powstania wola tarczycowego), występujące m. in. w kapuście, brukselce, rzepie, brokułach, kalafiorze, gorczycy, soi. Obróbka termiczna przyczynia się do inaktywacji blisko 30 proc. związków wolotwórczych, dlatego możliwe jest umiarkowane spożycie tych



FOT. NADSEJANE

warzyw przy optymalnej podaży jodu i seleniu.

Oprócz jodu, w chorobie Hashimoto do ważnych zalicza się witaminę D, selen i cynk. Dlaczego są tak istotne?

Jod to istotny element składowy hormonów tarczycy. Należy uważać ze zwiększeniem jego podaży, bo wiąże się to z częstszym występowaniem autoimmunizacji tarczycy. Selen jest zaliczany do kluczowych mikroelementów i bierze udział w produkcji hormonów tarczycy. Witamina D może odgrywać ważną rolę w zapobieganiu chorobom autoimmunizacyjnym oraz wspomaganiu leczenia chorób autoimmunologicznych. U osób dorosłych od września do kwietnia rekomenduje się suplementację witaminy D3. U pacjentów z chorobą Hashimoto obserwuje się niedobór żelaza, ponieważ występuje u nich także autoimmunologiczne zapalenie żołądka, które upośledza jego wchłanianie - może to dotyczyć nawet 60 proc. osób, dlatego rekomenduje się zwiększenie podaży przyswajalnych form żelaza z diety. Cynk to mikroelement, który działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie i odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego. ©©

PRZYRODA

Dokarmianie zimowe

Dwa dni śniegu, wiatru, mrozu i moje zapasy słonecznika dla ptaków stopniały w oczach. Tylko wspomnę, że jeśli zamierzacie dokarmiać naszych upierzonych braci mniejszych, to z przekonaniem, że będziecie to robić przez całą zimę. Do zejścia śniegów, bo jeśli nie starczy wam samozaparcia, to sikory mogą mieć problem. Przyzwyczajone do łatwego pokarmu zaniechają poszukiwania zimujących owadów, zabraknie im rezerwy tłuszczu i nie przeżyją mroźnej nocy, a takie właśnie są zapowiedziane. Czyli - systematycznie lub wcale. Odradzam kupne wynalazki w postaci kolb czy tłustych kul. Najlepszy jest słonecznik. Pastewny, po trzy-cztery złote za kilogram. Przepada za nim ptasia drobnica. Jeśli przy karmniku zobaczycie szczygły, to warto im dołożyć nieco ziarenek maku. To mniejszy kaliber nasion dopasowany do delikatniejszych dzióbków. Są też konopie. Pożywne i... ryzykowne. Teoretycznie nasiona nie mają zdolności kiełkowania. Teoretycznie, bo że dwa razy wyrosły mi w ogrodzie okazałe krzaki konopi, które na szczęście zdążyłem zlikwidować. Ciężko wytłumaczyć panom w kominiarkach, którzy wpadną o świcie na posesję, iż plantacja zakazanych konopi to sprawa sikorek... Na koniec słonina. Nie solona, ze skórą. Przysmak sikorek, dzięciołów, kowalików i pelzaczy. W sam raz na najsłabszą i śnieżną zimę, której wyglądam z utęsknieniem. To już następna historia...

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

KRÓTKO

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE

Miał być kontrolowany poślizg

Niecodzienny wypadek na rynku w Ząbkowicach Śląskich. 28-letni kierowca BMW popisywał się przed pasażerką jazdą w poślizgu. Auto wjechało w świąteczne dekoracje, potem w znak drogowy i latarnię.

Na filmie z monitoringu widać, że zaskoczony mężczyzna wyszedł z pojazdu i ocenił szkody. Jego auto miało wgniecenie w masce

a także dziurę w szybie. Zamiast zgłosić sprawę lub poprosić kogoś o pomoc, wsiadł z powrotem do auta i uciekł. Namierzyli go policjanci we współpracy z lokalną strażą miejską.

Sprawcą okazał się 28-letni mieszkaniec powiatu ząbkowickiego. Teraz czeka go sąd. Będzie musiał też pokryć straty, jakie spowodował. Karolina Kwiatek

DŁUGOŁĘKA

Zderzył się z ciężarówką



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Ponad dwa promile alkoholu we krwi miał kierowca audi, który wjechał wczoraj z impetem w ciężarówkę na łączniku pomiędzy trasą ekspresową na Warszawę i Długołęką. Został spięty w kajdanki i zatrzymany przez policjantów. KK, JJ

WROCŁAW

Tylko 7 389 urodzenia zarejestrowano w Urzędzie Stanu Cywilnego we Wrocławiu w 2024 roku. To kolejny rok z rzędu ze spadkiem liczby narodzin. W 2023 roku na świat przyszło u nas 7 602 dzieci.

OLEŚNICA

Nie żyje 25-letni policjant z oddziału prewencji. Jego ciało znaleziono w niedziele w lesie na terenie powiatu oleśnickiego. Wszystko wskazuje na to, że funkcjonariusz zastrzelił się z własnej broni.



FOT. UŻYCZONE

WAŁBRZYCH

Pies Rado zaginął na Wielkiej Sowie w sobotę. Po dwóch dniach jego właściciele odnaleźli go w pobliżu miejsca, gdzie stracili z nim kontakt. Był zmarznięty, ale cały i zdrowy. Rasa? Gończy polski.

Dobre tempo prac na budowie szpitala onkologicznego

Konrad Bałajewicz
Paweł Relikowski

Szybciej niż zakładano - tak wygląda postęp prac przy ulicy Kosmonautów we Wrocławiu. To największa tego typu inwestycja realizowana obecnie w Polsce.

Na placu budowy w zachodniej części miasta pracuje codziennie od 210 do 230 osób. Mimo zimowych warunków, budynek pnie się w górę. Wkrótce zakończą się prace przy stropie nad poziomem zero. Równocześnie trwa budowa obiektów związanych z kondygnacją +1: słupów wsporczych oraz konstrukcji szybów windowych. Prace są także prowadzone w trzech skrzydłach szpitala, gdzie również kończone są stropy.

- Prace na budowie szpitala przebiegają z dynamiką, dzięki której obecnie stan realizacji budowy wyprzedza założenia harmonogramu o ponad dwa miesiące. Inwestycja za ponad miliard złotych powstaje dzięki współpracy i współfinansowaniu przez Samorząd Województwa Dolnośląskiego oraz rząd RP - mówi nam Paweł Gancarz, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Do tej pory zużyto 35 tys. metrów sześciennych betonu. To tyle, ile potrzeba do wybudowania 14 basenów olimpijskich. A także 4,4 tys. ton stali zbrojeniowej, czyli tyle, ile



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Zdjęcia wykonane przy użyciu drona pozwalają ocenić wysiłki ekip budowlanych, zaangażowanych przy największej inwestycji tego typu w kraju

waży około 8 tys. samochodów osobowych. Na zewnątrz przygotowywany jest teren pod parkingi i drogi wewnętrzne, a także instalacja kanalizacji sanitarnej.

Nowy szpital będzie miał cztery kondygnacje naziemne i jedną podziemną. Znajdzie

Szpital będzie skupiał lecznictwo onkologiczne, hematologiczne wraz z Krajowym Bankiem Dawców Szpiku oraz chorób płuc

się w nim 26 oddziałów stacjonarnych oraz 30 jednostek leczenia ambulatoryjnego. Przychodnia szpitalna będzie miała 73 gabinety.

Pacjenci będą mieli do dyspozycji 671 łóżek w pokojach jedno- i dwuosobowych. 14 sal operacyjnych umożliwi przeprowadzenie nawet 10 tysięcy zabiegów rocznie.

- Dzięki temu projektowi zapewniamy wszystkim pacjentom: onkologicznym, pulmonologicznym i hematologicznym, dostęp do najnowszej opieki medycznej. Serdecznie dziękuję zało-

dze za nieocenioną pracę i zaangażowanie w budowę tego niezwykłego obiektu - mówi nam prof. dr hab. n. med. Adam Maciejczyk, dyrektor naczelny Dolnośląskiego Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii we Wrocławiu.

Od rozpoczęcia inwestycji nie minęło nawet pół roku. Jeśli jej tempo nie zwolni, pozwoli na ukończenie stanu surowego otwartego do czerwca 2025 r.

Zakończenie budowy nastąpi w drugiej połowie 2027 r., a pełne uruchomienie szpitala w 2028 r.

AUTOPROMOCJA

0011245257



Jeszcze więcej lokalnych wiadomości

Twój serwis w nowej odsłonie



GAZETA
WROCŁAWSKA.PL

POLSKA
PRESS
GRUPA

0011249796

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 11 stycznia 2025 r.
odeszła nagle
nasza Kochana Żona, Mama i Babcia

ś†p
Elżbieta Durek

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
w dniu 16 stycznia 2025 r. o godz. 12.30
w kaplicy cmentarza parafialnego
Parafii pw. Św. Rodziny
przy ul. Smętnej we Wrocławiu.

O czym zawiadamiają pogrążeni w smutku

Mąż, Dzieci i Wnuki

0011249195

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 05.01.2025
w wieku 92 lat zmarł



prof. dr hab. med.
Józef Małolepszy

lekarz specjalista w zakresie chorób wewnętrznych
i alergicznych, wieloletni Kierownik Katedry i Kliniki
Chorób Wewnętrznych i Alergologii Uniwersytetu
Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu,

nasz ukochany Tato, Teść i Dziadzio

Pogrzeb wraz z mszą świętą odbędzie się w kaplicy
na Cmentarzu Parafii Świętej Rodziny
przy ul. Smętnej we Wrocławiu (Sępolno),
w sobotę, 25 stycznia 2025 roku, o godzinie 12.30.

Pogrążona w smutku
Rodzina

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 15.01

● GRABISZYN

Wojciech Krajewski, g. 8
Jacek Dzikowski, 10
Sylwester Podymski, 11
Piotr Żarnicki, 12
Jerzy Tarnawski, 13
Eugeniusz Kaczmarek, 14
Janusz Kociemba, 15
● OSOBOWICE
Maria Dymek, g. 8.40
Łucja Izdebska, 9.20
Lilianna Cynar-
Kimaczyńska, 10
Bogusław Ceglarek, 10.40
Mieczysław Hałaj, 11.20
Edward Masłowski, 12

Teresa Hubala, 12.40
Barbara Stanisława
Różyńska-Spychała, 13.20
Helena Barańska, 14
Zdzisława Mirosława
Olejniczak, 14.40
Urszula Pączek, 15.20
● PSIE POLE
Grzegorz Dorsz, g. 8
Bartosz Dudziak, 9
Jan Wodziński, 10
Jan Sznajder, 15
● PAWŁOWICE
Eugeniusz Banasik, g. 13

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

Michał Perzanowski
Wrocław

Port Lotniczy Wrocław SA
pochwalił się, że w 2024 ro-
ku obsłużył 4,5 miliona pa-
sażerów. To o 600 tys. wię-
cej niż rok wcześniej.

Liczba startów i lądowań w se-
zonie letnim wyniosła niemal
26 tys., co daje średnią mie-
sięczną na poziomie 3,7 tys.
operacji lotniczych. - Dzięki
temu od końca marca
do końca października 2024
roku Port Lotniczy Wrocław
obsłużył ponad 3,1 miliona pa-
sażerów. Najbardziej inten-
sywnymi miesiącami były li-
piec i sierpień - mówi Bartosz
Wiśniewski, rzecznik prasowy
wrocławskiego lotniska.

Jeżeli chodzi o popularność
kierunków, to ta na przestrzeni
roku zmienia się nieznacznie.
W przypadku rejsów tradycy-
jnych największą popularno-
ścią cieszą się połączenia
z Wielką Brytanią. Londyn
Stansted i Londyn Luton to
dwa najpopularniejsze zagra-
niczne kierunki wybierane
z Wrocławia. Zaraz potem znaj-
dują się Włochy i Hiszpania -
Mediolan, Malaga, Bolonia
i Walencja. Wśród czarterów
we Wrocławiu najczęściej pasa-
żerów wybiera Turcję i Grecję.

- Ruch czarterowy rozwija
się dynamicznie. W 2024 roku
zanotowano wzrost o 35%
w porównaniu do roku 2023,
co oznacza 900 tysięcy pasa-



FOT. TOMASZ PAWLAK

Na wrocławskim lotnisku najbardziej intensywnymi miesiącami w ubiegłym roku były
lipiec i sierpień. To wtedy uruchamianych jest najwięcej czarterów dla urlopowiczów

żerów, czyli o 240 tysięcy wię-
cej niż rok wcześniej. W ofer-
cie zimowej pojawiły się no-
wości, np. loty do Salalah
w Omanie, oraz popularne
kierunki jak Wyspy Kanaryj-
skie, Afryka i Półwysep Arab-
ski - dodaje nasz rozmówca.

W ramach nowych inwe-
stycji wrocławskie lotnisko
planuje m.in. budowę szyb-
szej drogi zjazdowej dla samo-
lotów lądujących od zachodu.

- Zaprojektowana w ra-
mach prowadzonej inwestycji
infrastruktura pozwoli
na jeszcze sprawniejszą obs-
ługę operacji lotniczych. Do-
tyczy to zarówno samolotów

startujących, lądujących, jak
i kołujących na i z drogi starto-
wej. Droga szybkiego zjazdu,
przeznaczona dla samolotów
lądujących z kierunku za-
chodniego, pozwoli na skróce-
nie zajętości drogi startowej
przez statek powietrzny czasu
operacji o kilkadziesiąt se-
kund - wyjaśnia Bartosz Wi-
śniewski.

To automatycznie oznacza
jeszcze większą liczbę opera-
cji na dzień w optymalnych
warunkach. Wstępnie mówi
się, że po rozbudowie liczba ta
wyniesie nawet 8-10 mln pa-
sażerów rocznie. Co należy
podkreślić, Wrocław obsłu-

guje nie tylko ruch pasażerów,
ale służy m.in. wojsku.

- Jednym z elementów
planu inwestycyjnego Portu
Lotniczego Wrocław jest bu-
dowa wielopoziomowego par-
kingu po stronie zachodniej
terminalu. Inwestycja ta bę-
dzie realizowana po zakończe-
niu rozbudowy terminalu pa-
sażerskiego - mówi rzecznik.

Pod koniec 2024 roku za-
kończona została moderniza-
cja systemu obsługi bagażu re-
jestrowanego, co kosztowało
20 mln złotych. Pozwoli to
na sprawniejszą obsługę pasa-
żerów przylatujących i odlatu-
jących z lotniska.

REKLAMA

0310707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● „ABEL” – Zakład Pogrzebowy,
bezzotłokowa 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 bezzotłokowo.
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
- bezzotłokowo. Dom Pogrzebowy, biuro
i własna kaplica i chłdnia, organizowanie
pożegnań przed kremacją oraz czuwanie
przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym
w godzinach dogodnych dla klienta.

Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01
całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20,
Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe
przewozy zmarłych kraj i zagranicą.
Załatwianie formalności również w domu
klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85,
723 030 303.

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

www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● „Bożena Witwicka” – Usługi
Pogrzebowe, Producent Trumien.
Całodobowy przewóz zmarłych.
Bezzotłokowo - rozliczamy ZUS
w zakładzie. Własna chłdnia.
Kompleksowo. Solidnie! Borowska 254,
Wrocław - naprzeciw Akademii
Medycznej, 71/336-12-65,
Kościuszki 67/1a (róg Gwarnej)
Wrocław 691-220-203, Krzyżowice
ul. Główna 14, 71/311-84-40, Sobótka
ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60,
www.zakladpogrzebowy24.pl

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

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

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

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

● ROCH – Zakład Pogrzebowy,
bezzotłokowo, 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).



W Polsce szczepieniom podlegają dzieci do 19. roku życia. Wszystkie szczepienia obowiązkowe są bezpłatne

Sanepid przypomina o obowiązkowych szczepieniach dzieci

Monika Fajge
Wrocław

Zaszczep dziecko, bo nie poślesz go do żłobka - taka zasada obowiązuje m.in. we Wrocławiu. Tymczasem przybywa rodziców, którzy nie godzą się na obowiązkowe szczepienia.

- W roku 2023 na obszarze województwa dolnośląskiego odnotowano 6255 osób (rodziców lub opiekunów prawnych), uchylających się od obowiązku szczepień ochronnych u ich małoletnich dzieci. Nie zostało zaszczepionych 5011 dzieci. W I i II kwartale roku 2024 liczba osób uchylających się od obowiązku szczepień ochronnych wyniosła 6503 osób. Nie zaszczepiono 5229

dzieci - informuje Witold Paczosa, kierownik działu epidemiologii Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej we Wrocławiu.

Oznacza to, że w pierwszym półroczu ubiegłego rodzice nie zaszczepili więcej dzieci niż w całym 2023 roku. Dodajmy, że w ostatnich 5 latach liczba uchyleń od szczepień obowiązkowych zwiększyła się prawie dwukrotnie.

Rodzice nie szczepią dzieci, mimo że mają taki obowiązek, a za nieszczepienie dziecka można zapłacić karę w wysokości 500 zł. Gdy to nie przynosi efektu, kwota grzywny wzrasta nawet do kilku tysięcy złotych. Co więcej, nieszczepionych maluchów, w wielu miastach, nie można zapisać do żłobków i klubów dziecięcych.

Grażyna Szyszka
Dolny Śląsk

Do gmin Zagłębia Miedziowego trafi z KGHM blisko 3 mln zł. Na co zostaną przeznaczone te pieniądze?

KGHM podpisał coroczne umowy z 14 samorządami Zagłębia Miedziowego na realizację projektów i inwestycji dedykowanych lokalnym społecznościom. Zgodnie z umową do gmin i miast trafi po 200 tys. zł na realizację projektów ważnych dla mieszkańców.

Jak podkreśla Zbigniew Bryja, wiceprezes zarządu KGHM ds. rozwoju, KGHM od lat kładzie duży nacisk na aspekt społeczny swojej działalności.

- Chcemy być nie tylko kłucowym pracodawcą regionu, lecz również dobrym sąsiadem i partnerem dla lokalnych samorządów. Jestem przekonany, że trwający dialog z samorządami pozwala nam na wybór najlepszych form wsparcia lokalnych inicjatyw prospołecznych oraz umożliwia lepsze zrozumienie potrzeb i oczekiwań mieszkańców Zagłębia - dodał Zbigniew Bryja.

Pieniądze, które trafiły do gmin i miast Zagłębia Miedziowego, będą przeznaczone na realizację ponad 50 inicjatyw z zakresu m.in. promocji ochrony zdrowia, sportu oraz kultury i tradycji. Poszczególne projekty zostały wybrane w efekcie przeprowadzonych



Na liście finansowanych przedsięwzięć są m.in. projekty związane z rekreacją i sportem

w ubiegłym roku konsultacji z władzami samorządowymi regionu.

Środki, w łącznej kwocie 2,8 mln zł, zostały już przekazane władzom gmin i miast objętych współpracą.

Dzięki wsparciu KGHM mieszkańcy Głogowa skorzy-

stają z badań i konsultacji w Poradni Endokrynologicznej w kierunku profilaktyki chorób tarczycy, a dzieci i młodzież z Jerzmanowej będą mogły uczestniczyć w programie profilaktyki i wypoczynków zdrowotnych. Dofinansowaniem zostaną również objęte zajęcia sportowe dla uczniów z gminy Lubin. W gminie Radwanice zostanie zbudowana tężnia solankowa na terenie zabytkowego parku. Kontynuowany będzie również program „Zdrowa Legnica”.

W ramach umowy zawartej z KGHM, w 2025 roku samorządy wykorzystają pieniądze

Pieniądze, które trafiły do gmin i miast Zagłębia Miedziowego, będą przeznaczone na realizację ponad 50 inicjatyw

na konkretne inicjatywy prospołeczne. Oto niektóre z nich:

Gmina Gaworzyce: program wzmacniający w obszarach zdrowia, kultury oraz integracji społecznej oraz pobudzania aktywności lokalnej.

Gmina Legnica: program promocji zdrowia Zdrowa Legnica - działania z zakresu promocji zdrowia, zdrowego stylu życia oraz działań prospołecznych.

Gmina Lubin: Projekt „Gambit” - cykl szkoleń obejmujących naukę gry w szachy dla mieszkańców z terenu gminy Lubin, projekt „Akademia Żaczek”, organizacja zajęć oraz Turnieju Bezpieczeństwa w Ruchu Drogowym dla uczniów szkół podstawowych, program profilaktyki i wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci.

Gmina Miejska Głogów: profilaktyka zdrowotna - badania i konsultacje w Poradni Endokrynologicznej w kierunku profilaktyki chorób tarczycy.

Gmina Polkowice: wydarzenia społeczno-kulturowe dla mieszkańców sołectw gminy Polkowice: Dąbrowa, Komorniki, Pieszkowice, Tarnówek, Żelazny Most, Żuków: warsztaty mikołajkowe dla dzieci, spotkanie mikołajkowe, warsztaty bożonarodzeniowe dla dorosłych, Dzień Seniora w Żelaznym Moście, spotkanie oplatkowe w Żelaznym Moście, paczki świąteczne dla dzieci i młodzieży do lat 18, paczki świąteczne dla Seniorów 60+, potańcówki noworoczne.

OSOBOWOŚĆ ROKU 2024. Ruszyło głosowanie!

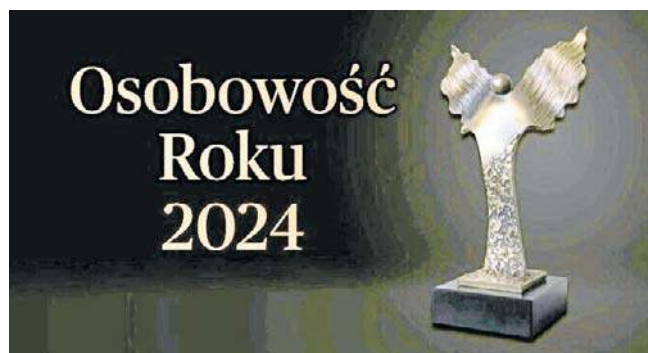
Katarzyna Borek
katarzyna.borek@polskapress.pl

Waszymi głosami przyznamy prestiżowe tytuły w pięciu kategoriach. Akcję zakończy wspaniała gala na Zamku Królewskim, a laureaci zostaną uwiecznieni na kartach książki!

OSOBOWOŚĆ ROKU to wielki plebiscyt od lat organizowany w całej Polsce przez dzienniki regionalne i serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press. W naszym województwie akcję prowadzi więc właśnie nasza gazeta, a także serwisy internetowe.

Prestiż i docenienie zasług

- Osobowość Roku to jeden z naszych najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów, organizowany



na przełomie nowego i starego roku. Jego historia sięga czasów, kiedy głosowanie na osoby najbardziej wyróżniające się w naszym regionie odbywało się za pomocą kuponów wyciętych z gazet i przyniesionych lub wysłanych do redakcji - wspomina Daria Jankiewicz-Kaczmarek, menadżerka plebiscytów, dodając: - Choć od tego czasu sporo się zmieniło, jedno jest

niezmienne: celem akcji jest wyróżnienie osób, które angażowały się w mijającym roku w życie lokalnych społeczności, osiągały sukcesy, pomagały innym, wykazywały się kreatywnością i talentem. A robimy to nie tylko po to, by im podziękować, ale również, by dodać skrzydeł tym, którzy mają chęć zaangażować się w różne projekty, ale brakuje im odwagi.

Kandydatów do tytułów Osobowości Roku 2024 nominuje kolegium naszej redakcji. Każda nominacja jest poparta uzasadnieniem: wskazaniem, za jakie konkretne działania lub sukcesy w 2024 roku dana osoba została wyróżniona.

Do zgłaszania propozycji osób, które zasługują na uhonorowanie prestiżowymi tytułami, zaprosiliśmy także Was, naszych Czytelników, mieszkańców województwa. Możecie zgłaszać do nagrody przedstawicieli świata kultury, polityki, biznesu, nauki czy społeczników aż do 28 stycznia.

Głosowanie rozpoczyna się 15 stycznia

Będzie prowadzone w pięciu kategoriach: Kultura, Działalność społeczna i charytatywna, Biznes i Przedsiębior-

czość oraz Polityka, samorządność i społeczność lokalna i Nauka. W pierwszych czterech kategoriach nagrody zostaną najpierw przyznane osobno w miastach i powiatach naszego województwa. Laureaci nie tylko zdobędą tytuły Osobowości Roku 2024, lecz także awansują do wojewódzkiego finału akcji, w którym zostaną przyznane tytuły Osobowości Roku naszego regionu. W kategorii Nauka głosowanie będzie prowadzone w jednym etapie w skali całego województwa.

Laureaci z naszego województwa będą mieli także szansę na zdobycie wyróżnień w skali całej Polski. Plebiscyt jest prowadzony bowiem jednocześnie we wszystkich województwach w kraju. Zwycięzcy z każdego regionu wezmą udział w ogólnopolskim finale, w którym zwycięzcy zdobędą

tytuły Osobowości Roku Polski 2024 w każdej kategorii.

Statuetki i nagrody najpierw zostaną wręczone podczas uroczystej wojewódzkiej gali, a później przyjdzie czas na podsumowanie plebiscytu w skali całej Polski. Laureaci w każdej kategorii z każdego województwa zostaną zaproszeni na ogólnopolską galę, które odbędzie się na Zamku Królewskim w Warszawie.

Podobnie jak w poprzedniej edycji zwieńczeniem plebiscytu będzie publikacja książki „Osobowość Roku 2024”. Zaprezentujemy w niej sylwetki laureatów, z pierwszych trzech miejsc w każdej kategorii z każdego województwa. Wydawnictwo to jest nie tylko pamiątką, ale także źródłem inspiracji dla przyszłych pokoleń. **Kto już został nominowany do akcji? Sprawdź na: www.gazetawroclawska.pl/osobowosc**

Co dalej ze Wschodnią Obwodnicą Wrocławia?

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Na podpisanie umowy z wykonawcą, który wybuduje ostatni odcinek Wschodniej Obwodnicy Wrocławia, musimy jeszcze poczekać.

Pod koniec grudnia 2024 r. roku Dolnośląska Służba Dróg i Kolei zdecydowała, że ostatni odcinek Wschodniej Obwodnicy Wrocławia od al. Karkonoskiej do ronda na ul. Grota-Roweckiego wybuduje Skanska.

Był to jeden z dłuższych przetargów ostatnich lat, którego rozstrzygnięcie trwało niemal rok z powodu m.in. ogromnej liczby (ponad 750) pytań potencjalnych wykonawców, na które należało odpowiedzieć. Tym bardziej, kierownicy czekali na dzień, w którym zostanie zawarta umowa ze Skanską i prace ruszą z kopyta. Miał nastąpić zaraz na początku 2025 roku, ale pojawiła się kolejna przeszkoda. „Od wyniku przetargu odwołała się również biorąca

udział w przetargu firma Budimex” - poinformowało Radio Wrocław. Zgodnie z ustawą Prawo zamówień publicznych, na takie odwołanie jest 10 dni. Doniesienia te potwierdził nam Michał Nowakowski, rzecznik prasowy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. Odwołanie rozpatrzy teraz Krajowa Izba Odwoławcza (KIO) i wyda orzeczenie. Procedura trwa od około półtora do dwóch miesięcy.

- Jeśli KIO nie będzie miało zastrzeżeń co do wyboru, nastąpi podpisanie umowy ze Skanską i przekazanie placu budowy - mówi Michał Nowakowski. W przypadku unieważnienia przetargu Dolnośląska Służba Dróg i Kolei będzie mogła wybrać inną ofertę spośród zgłoszonych bez powtarzania przetargu. Przypomnijmy, że ten odcinek Wschodniej Obwodnicy Wrocławia ma mieć około 3,6 km długości.

Powojenna mapa Wrocławia pokazuje kierunek zmian - polskość

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Wyjątkowy, niesamowity - takie określenia przychodzą do głowy, gdy patrzy się na plan Wrocławia, który powstał 80 lat temu. Stara mapa została odnaleziona przez mieszkańca Wielkiej Własy.

Z przesłanym do naszej redakcji skanem starego planu Wrocławia, powiązana jest ciekawa historia. Jak opowiada nam Wojciech Janiak, mapę dostał przypadkiem. - Była razem z dokumentacją techniczną remontu poniemieckiej willi, którą kupiłem. Jej właściciel nie zdawał sobie sprawy, że w tych papierach znalazła się również ta mapa z 1947 roku - mówi.

Aby upewnić się, czy mapa faktycznie pochodzi z tego roku, z przesłanymi od pana Wojciecha skanami wybraliśmy się do Muzeum Historycznego w Pałacu Królewskim przy ul. Kazimierza Wielkiego.

- Pierwszy powojenny plan Wrocławia został wydany w styczniu 1946 r., więc na pewno ta mapa nie jest starsza. Wydaje się, że data jej produkcji to okres między 1946 r., a 1948 r. - ocenia Krystyna Jarysz, pracowniczka Muzeum Historycznego, oddziału Muzeum Miejskiego Wrocławia.

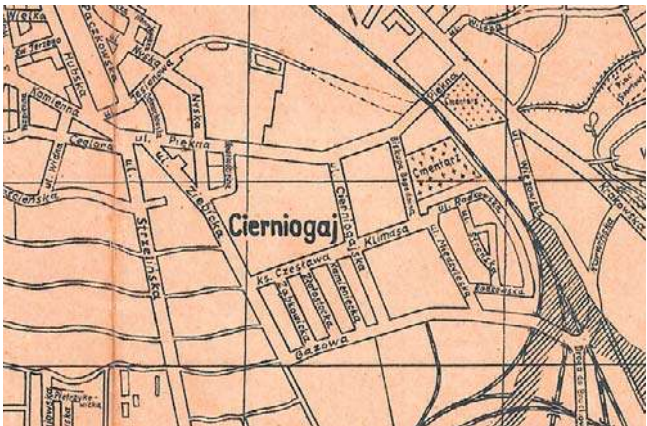
Pierwszym pytaniem, które najczęściej rodzi się przy tego rodzaju znaleziskach, jest w jaki sposób takie mapy były wtedy produkowane. W dobie nawigacji satelitarnej i mapach w telefonie, nie jest to takie oczywiste. Jak je tworzone?

- Wcześniej, w XIX w. dominującą techniką druku była litografia. Wykorzystywano ją jeszcze w latach 30. do druku etykiet, reklam, czy druków urzędowych. Najprawdopodobniej jednak ta mapa powstała w technice druku offsetowego. Przed wojną, aby określić siatkę ulic oraz ich lokalizację, wykorzystywano dane zebrane przez kartografów oraz

zdjęcia lotnicze. Pierwsze powojenne plany Wrocławia były oparte na wzorach planów Breslau, które zachowały się w drukarniach. Wykorzystywano stare niemieckie mapy i zmieniano nazwy osiedli oraz ulic na polskie - tłumaczy Krystyna Jarysz.

- W lipcu 1945 r. podczas posiedzenia Zarządu Miejskiego miasta Wrocławia, jedną z omawianych kwestii była zmiana nazwy ulic z niemieckich na polskie. Utworzono Komisję do Zmian Nazw Ulic. Komisja sukcesywnie i etapami dokonywała tych zmian, przy czym przyswiecały temu dwie zasady. Pierwsza mówiła o tym, aby nie tłumaczyć wprost nazw niemieckich na polskie, chyba że jest uzasadnienie historyczne, toponimiczne lub geograficzne. Drugą zasadą było zachowanie ciągłości numeracji ulicy. Przykładowo jeśli budynek znajdował się przy ul. Gräbschener StraÙe 1, to adres przemianowano na ul. Grabiszyńską 1. Zgodnie z ówczesną polityką starano się uzasadnić polskość ziem odzyskanych, polskość Wrocławia, który przecież kiedyś był piastowski.

- Są dwa źródła, które mówią o sporych zmianach w nazwach ulic zaraz po wojnie. Pierwsze mówi, że nastąpiło to w 1947 r. Drugie natomiast, że ostatnią nazwę ulicy z niemieckiej na polską zmieniono w marcu 1948 r. W późniejszym okresie nazwy, nie wszystkie oczywiście, ulegały reasumpcji. Często były to powody polityczne. Przykładowo ul. Stalina zmieniono na Jedności Narodowej. Sporo zmian nastąpiło po 1989 r. Uchwałami rady miejskiej nazwy kojarzące się z minionym ustrojem także uległy zmianie. Na wystawie „1000 lat Wrocławia” w Muzeum Miejskim Wrocławia można zobaczyć kilka tablic z nazwami ulic Wrocławia z okresu sprzed 1989 r. - wyjaśnia pracowniczka Muzeum Historycznego MMW.



Fragment mapy. Cierniogaj to dzisiejszy Tarnogaj. Więcej ciekawych nazw osiedli na: gazeta.wroclawska.pl

OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA JELENIEJ GÓRY

w sprawie wyłożenia do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu w rejonie ulicy Bolesława Chrobrego w Jeleniej Górze

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130, z późn. zm.) stosowanym w brzmieniu dotychczasowym w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. poz. 1688, z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 pkt 2, 3, 4, art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.), uchwały nr 241.XXIII.2020 Rady Miejskiej Jeleniej Góry z dnia 30 września 2020 r.

zawiadamiam
o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu w rejonie ulicy Bolesława Chrobrego w Jeleniej Górze wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

w dniach **od 23 stycznia 2025 r. do 14 lutego 2025 r.** w siedzibie Wydziału Architektury, Urbanistyki i Budownictwa Urzędu Miasta Jelenia Góra, przy ul. Ptasiej 6a (pokój nr 108) w godzinach pracy Urzędu; w dniach wolnych od pracy w siedzibie Straży Miejskiej, ul. Armii Krajowej 19, 58-500 Jelenia Góra; oraz na stronie internetowej www.bip.jeleniagora.pl w zakładce Prezydent: Obwieszczenia Prezydenta; Ogłoszenia Prezydenta.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi rozwiązaniami w **projekcie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu w rejonie ulicy Bolesława Chrobrego w Jeleniej Górze** odbędzie się w dniu **24 stycznia 2025 r.** w sali nr 13, ul. Sudecka 29, Urząd Miasta Jelenia Góra, o godzinie **12.00**.

Zainteresowani mogą składać uwagi do projektu planu oraz do prognozy oddziaływania na środowisko.

Uwagi do projektu planu należy składać do Prezydenta Miasta Jeleniej Góry wyłącznie za pomocą „FORMULARZA PISMA DOTYCZĄCEGO AKTU PLANOWANIA PRZESTRZENNEGO” w terminie **od dnia 23 stycznia 2025 r. do dnia 6 marca 2025 r.** Formularz dostępny jest w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Ptasia 6a, 58-500 Jelenia Góra (kancelaria Wydziału Architektury, Urbanistyki i Budownictwa pok. 101), oraz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Jelenia Góra na stronie internetowej: bip.jeleniagora.pl w zakładce Karty Usług / Architektura i Urbanistyka.

Uwagi można składać w formie:

- ✓ **papierowej** – osobiście w kancelarii Wydziału Architektury, Urbanistyki i Budownictwa pok. 101, ul. Ptasia 6a, 58-500 Jelenia Góra, lub listownie na adres Urzędu Miasta Jelenia Góra, Plac Ratuszowy 58, 58-500 Jelenia Góra;
- ✓ **Pelektronicznej** – za pomocą poczty elektronicznej w formie dokumentu elektronicznego (na adres: urbanistyka_um@jeleniagora.pl) lub platformy ePUAP.

W przypadku składania wniosku za pomocą poczty elektronicznej lub za pośrednictwem platformy ePUAP, konieczne jest załączenie wypełnionego i podpisanego FORMULARZA.

Zgodnie z art. 40 i 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.), uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone w formie:

- pisemnej na adres: Wydział Architektury, Urbanistyki i Budownictwa Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Ptasia 6A, 58-500 Jelenia Góra,
- ustnie do protokołu w Wydziale Architektury, Urbanistyki i Budownictwa Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Ptasia 6A (pokój 108) w godzinach pracy Urzędu,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: urbanistyka_um@jeleniagora.pl

Uwagi powinny zawierać imię i nazwisko lub nazwę jednostki organizacyjnej oraz adres, oznaczenie nieruchomości, której uwaga dotyczy. Uwagi należy składać w **nieprzekraczalnym terminie do dnia 6 marca 2025 r.**

Uwaga:
Liczy się data wpływu do tut. Urzędu, a pisma niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Prezydent Miasta Jeleniej Góry.

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 z późn. zm.), dalej „RODO”, informuję, że:

- Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina – Miasto Jelenia Góra z siedzibą: Plac Ratuszowy 58, 58-500 Jelenia Góra, reprezentowana przez Prezydenta Miasta Jeleniej Góry;
- Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym można się kontaktować w sprawach związanych z ochroną danych osobowych i realizacją praw z tym związanych w następujący sposób: pisemnie na adres – Urząd Miasta Jelenia Góra, Inspektor Ochrony Danych Osobowych, Plac Ratuszowy 58 58-500 Jelenia Góra; osobiście w ww. siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra; telefonicznie pod nr tel. 75 75 49 860 lub poprzez pocztę elektroniczną na adres: ido_um@jeleniagora.pl
- Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c) RODO w celu związanym z realizacją zapisów Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
- Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy. Konsekwencją niepodania danych osobowych jest pozostawienie formularza bez rozpoznania.
- Pani/Pana dane osobowe mogą być udostępnione uprawnionym służbom i organom administracji publicznej, tylko jeśli przepisy ustaw to nakazują lub na to pozwalają.
- Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres 25 lat.
- Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego w rozumieniu określonym w przepisach RODO.
- w odniesieniu do Pani/Pana danych osobowych decyzje nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany, stosowanie do art. 22 RODO;
- posiada Pani/Pan:
 - na podstawie art. 15 RODO prawo dostępu do danych osobowych Pani/Pana dotyczących;
 - na podstawie art. 16 RODO prawo do sprostowania Pani/Pana danych osobowych;
 - na podstawie art. 18 RODO prawo żądania od administratora ograniczenia przetwarzania danych osobowych z zastrzeżeniem przypadków, o których mowa w art. 18 ust. 2 RODO;
 - prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy RODO;
- nie przysługują Pani/Panu:
 - w związku z art. 17 ust. 3 lit. b, d lub e RODO prawo do usunięcia danych osobowych;
 - prawo do przenoszenia danych osobowych, o którym mowa w art. 20 RODO;
 - prawo sprzeciwu, wobec przetwarzania danych osobowych na podstawie art. 21 RODO, gdyż podstawą prawną przetwarzania Pani/Pana danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. c) RODO.

Zakres każdego z ww. praw oraz sytuacje, w których można z nich skorzystać, wynikają z przepisów z zakresu ochrony danych osobowych (RODO i przepisów krajowych). To, z którego uprawnienia będzie można skorzystać, będzie przedmiotem rozstrzygnięcia przez Administratora w ramach rozpatrywania ewentualnego wniosku o skorzystanie, z któregoś z ww. praw.

Urząd Miasta Jelenia Góra

www.jeleniagora.pl

POLSKA i ŚWIAT

Szczyt krajów bałtyckich NATO. „Wzmocnić bezpieczeństwo”

Oprac. Karolina Wrońska
Helsinki

Premier Donald Tusk wziął we wtorek udział w szczycie krajów bałtyckich NATO. W trakcie szczytu rozmawiano m.in. o zabezpieczeniu strategicznej infrastruktury podmorskiej.

We wtorkowym wydarzeniu, oprócz premiera Donalda Tuska, uczestniczyli również: sekretarz generalny NATO Mark Rutte, premier Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Olaf Scholz, prezydent Łotwy Edgars Rinkevics, prezydent Litwy Gitanas Nausėda, premier Szwecji Ulf Kristersson, a także wiceszefowa Komisji



Donald Tusk w Helsinkach rozmawiał z europejskimi przywódcami, m.in. z premier Danii Mette Frederiksen

WASZYNGTON

– Nasze sojusze są dziś silniejsze niż cztery lata temu, nasi wrogowie słabsi, a nasza pozycja względem Chin mocniejsza – oświadczył prezydent USA Joe Biden w przemówieniu podsumowującym jego politykę zagraniczną. Biden stwierdził, że zostawia swojemu następcy „silne karty do gry”. Zdaniem Bidena dwie sprawy będą kształtować przyszłość: sztuczna inteligencja i zielona transformacja energetyczna. | PAP

”

Moja administracja pozostawia następnej bardzo silne karty do gry. Nasze sojusze są silniejsze, a nasi wrogowie są słabsi

Joe Biden prezydent USA

nowaliśmy formę patrolowania przy użyciu jednostek NATO-wskich i także narodowych – mówił Donald Tusk.

– To wszystko wymaga absolutnie wzmocnienia bezpieczeństwa na Bałtyku – podkreślił premier.

Wzorem dla inicjatywy było NATO Air Policing – kontrolowanie przez samoloty NATO przestrzeni powietrznej nad krajami sojuszniczymi – z tym że proponowany patrol odbywałby się na Morzu Bałtyckim.

Tusk wskazał, że w rozwiązaniach tych chodzi o odstraszanie, ale też skuteczne monitorowanie, kto wpływa na Bałtyk i z czym.

– Kryzysy wokół Morza Bałtyckiego nasiliły się, ale kraje regionu należące zarówno do UE, jak i do NATO, są zjednoczone. Wspólny wróg nas wzmacnia – powiedział prezydent Finlandii Alexander Stubb przed rozpoczęciem szczytu w Helsinkach. – Chcemy dać jasny sygnał, że kraje nadbałtyckie są gotowe do działania i szerszego

„Kryzysy wokół Morza Bałtyckiego nasiliły się, ale kraje regionu (...) są zjednoczone. Wspólny wróg nas wzmacnia”

monitorowania regionu. W kwestiach bezpieczeństwa na morzu nie można być bezczynnym – powiedział Stubb.

Z kolei wiceprzewodnicząca Komisji Europejskiej Henna Virkkunen oświadczyła w Helsinkach, że UE jest gotowa zwiększyć inwestycje w infrastrukturę kablową i współpracować z NATO w celu jej ochrony.

– NATO powoła Straż Bałtycką, której celem będzie wzmocnienie bezpieczeństwa na Bałtyku z wykorzystaniem fregat, samolotów patrolowych oraz innych rodzajów uzbrojenia – oznajmił sekretarz generalny Sojuszu Mark Rutte na konferencji w Helsinkach podczas szczytu. PAP

WARSZAWA

Marcin Kulasek zostanie nowym ministrem nauki

Dr inż. Marcin Kulasek – poseł i doktor nauk rolniczych – został rekomendowany przez Lewicę na nowego ministra nauki. Od 2023 roku pełni funkcję wiceministra w Ministerstwie Aktywności Państwowych. – Lewica rekomenduje Marcina Kulaskę na stanowisko nowego ministra nauki i szkolnictwa wyższego, a na jego zastępczynię Karolinę Ziolo-Pużuk – powiedział współprzewodniczący Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty.

Kulasek jest absolwentem studiów magisterskich z zakresu technologii żywności na Wydziale Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińskiego – Mazurskiego (UWM) w Olsztynie. Skończył też studia podyplomowe z zarządzania funduszami unijnymi na UWM oraz bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego na Akademii Morskiej w Gdyni. W 2007 roku doktoryzował się na UWM. Oprac. Adam Kiełar | PAP

LONDYN

Król Karol III przyleci do Polski

Król Karol III przyjedzie do Polski na uroczystości 80. rocznicy wyzwolenia byłego nazistowskiego niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. W poniedziałek brytyjski monarcha przyjął ocalałego z Holocaustu. Podczas wizyty Karol III spotka się z prezydentem Andrzejem Dudą. | PAP



REKLAMA

0011247296

PREZYDENT MIASTA ŚWIDNICY UL. ARMII KRAJOWEJ 49, 58-100 ŚWIDNICA TEL. 74/856-28-00 OGŁASZA II PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY NR P-1/II/25 DOTYCZĄCY: „Oddania w najem lokalu użytkowego usytuowanego w zasobach komunalnych Miasta Świdnicy”.				
Nazwa lokalu	pow. m ²	stawka za m ² /m-c	wadium	godzina licytacji
1. Lokal użytkowy – stoisko nr 9 – (1 pomieszczenie + części wspólne, parter), MDH, pl. Grunwaldzki 12 Obowiązuje opłata ryczałtu na poczet ponoszonych kosztów eksploatacji w wysokości 250,00 zł plus podatek VAT miesięcznie. Lokal nie podlega prywatyzacji. Lokal zlokalizowany jest na obszarze, na którym obowiązują ustalenia miejscowego planu zagospodarowania miasta Świdnicy „Śródmieście – południe” zatwierdzonego Uchwałą Rady Miejskiej nr XLVI/546/10 z dnia 16 czerwca 2010 r. Zgodnie z ustaleniami planu przedmiotowy lokal znajduje się w obszarze oznaczonym na rysunku planu symbolem H3.1/UM – teren zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z usługami, wraz z przynależnym zagospodarowaniem terenu.*	6,40 m ²	68,90 zł	440,00 zł	10:00

*Informacja - pełny tekst Planu w formie uchwały oraz rysunku planu podlegają upublicznieniu na stronach internetowych tut. Urzędu w ogólnie dostępnym Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie www.bip.um.swidnica.pl, w zakładce „Architektura i urbanistyka” → „Miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego”.

Do wylicytowanej stawki zostanie doliczony podatek VAT zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Miesięczną opłatę za najem ww. lokalu będzie stanowił iloczyn powierzchni użytkowej i ustalonej w przetargu stawki plus podatek VAT.

Wadium w ww. wysokości winno być wniesione w pieniądzu do dnia 11.02.2025 r. na rachunek Urzędu Miejskiego w Banku PEKAO S.A I O/Świdnica 96 1240 1978 1111 0010 0166 5724. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego.

Wadium wpłacone po tym terminie nie uprawnia do wzięcia udziału w licytacji. Wpłata wadium przez uczestnika przetargu jest równoznaczna z potwierdzeniem przez niego faktu zapoznania się z warunkami przetargu i ich akceptacją.

W przypadku, gdy uczestnikiem przetargu jest osoba prawna, osoba upoważniona do reprezentowania uczestnika, powinna przedłożyć do wglądu aktualny wypis z Krajowego Rejestru Sądowego. Jeżeli uczestnik jest reprezentowany przez pełnomocnika, konieczne jest przedłożenie oryginału pełnomocnictwa upoważniającego do działania na każdym etapie postępowania przetargowego.

Jednocześnie Wynajmujący przypomina, że od czynności udzielenia pełnomocnictwa lub prokury należy uiścić opłatę skarbową zgodnie z wymogami ustawy z dnia 16 listopada 2006 r. o opłacie skarbowej (Dz.U. z 2023 r., poz. 2111), z wyłączeniem podmiotów zwolnionych z tego obowiązku.

Wadium zwraca się niezwłocznie (jednak nie później niż przed upływem 3 dni) po zamknięciu, odwołaniu, unieważnieniu lub zakończeniu przetargu wynikiem negatywnym. Wadium wniesione przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zalicza się na poczet czynszu najmu.

Licytant, który wygra przetarg ma obowiązek podpisać umowę najmu w ciągu 14 dni od daty rozstrzygnięcia przetargu, pod rygorem utraty wadium oraz unieważnienia wyniku przetargu. Wszelkie prace remontowe obciążają przyszłego najemcę, a ich koszt nie podlega zwrotowi.

Podpisanie umowy najmu poprzedzone jest wpłatą kaucji w wysokości 3-miesięcznego czynszu.

Przed zawarciem umowy najmu, wynajmujący zażąda od najemcy weksla in blanco z deklaracją wekslową oraz wyrażenia zgody współmałżonka na zaciąganie zobowiązań wynikających z umowy najmu.

W lokalach obowiązuje bezwzględny zakaz prowadzenia działalności w zakresie gier na automatach oraz gier na automatach o niskich wygranych, jak również jakiegokolwiek działalności w zakresie gier losowych i zakładów wzajemnych.

W lokalach obowiązuje bezwzględny zakaz prowadzenia działalności handlowej, promocyjnej i informacyjnej produktami powodującymi lub mogącymi powodować działania podobne do substancji psychotropowych lub odurzających, w szczególności tzw. „dopalaczami”, nawet jeśli nie są to produkty przeznaczone do spożycia.

Wszelkiego rodzaju reklamy umieszczane na fasadach budynków lub szybach/witrynach lokali wymagają odrębnych pozwoleń wydawanych na wniosek najemców lub właścicieli lokali przez Wydział Gospodarki Przestrzennej i Architektury Urzędu Miejskiego w Świdnicy.

Przetarg nr P-1/II/25 odbędzie się w dniu 17.02.2025 r. o godzinie 10:00 w Sali Narad Urzędu Stanu Cywilnego w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 47.

Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.

Oglądanie lokali - w dni robocze od godz. 8:00 do 15:00 po telefonicznym uzgodnieniu terminu z Panią Edytą Poleć lub Panem Janem Strachem, Wydział Eksploatacji Czynszowej, Miejski Zarząd Nieruchomości w Świdnicy, numer telefonu 74 852-40-71.

Szczegółowe informacje o Miejskowych Planach Zagospodarowania Przestrzennego można uzyskać w Wydziale Gospodarki Przestrzennej i Architektury, pok. 209, tel. 74 856-28-64, 74 856 -29-44.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego pod numerem telefonu 74 856-28-76 lub 74 856-28-77 w godz. od 8:00 do 15:00, pok. 224.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z podaniem uzasadnionej przyczyny.

Sporządziła: M. Prorok-Jurek

Elon Musk kupi TikToka? Miliarder prowadzi wstępne rozmowy z władzami Chin

Oprac. Karolina Wrońska
Pekin

Chińskie władze prowadzą wstępne rozmowy na temat sprzedaży chińskiej aplikacji TikTok miliardrowi Elonowi Muskowi – podał we wtorek Bloomberg.

Według Bloomberga TikTok mógłby zostać sprzedany w drodze przetargu lub na mocy porozumienia z amerykańskim rządem, co zdaniem autorów artykułu może sugerować, że przyszłość aplikacji nie leży wyłącznie w rękach jej macierzystej spółki ByteDance. Jak zaznaczono, chiński rząd posiada tzw. złotą akcję, która daje mu wpływ na strategiczne decyzje firmy.

Potencjalny zakup przez Muska TikToka, który tylko w USA

ma ponad 170 mln użytkowników, może poważnie wzmocnić platformę X, której Musk jest już właścicielem – zauważył Bloomberg. Miliarder założył także firmę zajmującą się sztuczną inteligencją xAI, która mogłaby korzystać z danych generowanych przez chińską aplikację.

Jak podała agencja, chińskie władze do tej pory nie osiągnęły konsensusu co do podjęcia działań w tej kwestii. Nie jest jasne, w jakim stopniu spółka ByteDance jest świadoma rozmów prowadzonych między Muskiem a Pekinem. Nie wiadomo też, czy Musk, TikTok i ByteDance przeprowadzili rozmowy na temat ewentualnej umowy.

Musk, X oraz ministerstwo cyberprzestrzeni i handlu Chin nie skomentowali sprawy.

PAP



Musk za TikToka musiałby zapłacić zapewne mniej więcej tyle, ile wyłożył za Twittera – około 44 miliardów dolarów

Oprac. Karolina Wrońska
Los Angeles

Amerykańska gwiazda muzyczna Beyonce przekazała 2,5 mln dolarów funduszowi LA Fire Relief Fund na pomoc dla osób, które ucierpiały w pożarach w Los Angeles.

„Fundusz ma pomóc rodzinom z rejonu Altadena/Pasadena, które straciły domy, a także Kościołom i ośrodkom społecznym, aby zaspokoić pilne potrzeby osób dotkniętych pożarami lasów” – oświadczyła założona przez artystkę fundacja BeyGOOD.

Beyonce nie jest jedyną. Amerykańska Gildia Aktorów Filmowych (SAG) przekazała milion dolarów na pomoc dla swoich poszkodowanych członków. O ile media poświęciły wiele uwagi gwiazdom, które straciły w pożarze domy, to poszkodowani zostali także o wiele mniej znani pracownicy branży filmowej – podkreśliła agencja.

Eva Longoria przekazała 50 tysięcy dolarów na wsparcie ofiar pożarów, Paris Hilton 100 tys. na zakwaterowanie rodzin pozbawionych domów, a Jamie Lee Curtis milion USD.

Disney zapowiedział przekazanie 15 mln dolarów takim organizacjom, jak Czerwony Krzyż, Fundacja Straży Pożarnej w Los Angeles i Regionalny Bank Żywności. Wytwórnia Paramount i stacja FOX Corp przekazały po milionie dolarów,



Silne wiatry w Kalifornii przyczyniają się nie tylko do rozprzestrzenienia pożarów lasów – utrudniają też pracę ekip samolotów i helikopterów gaśniczych

a organizatorzy gali nagród Grammy zapowiedzieli, że przy okazji wręczania statuetek będą zbierać fundusze „na wsparcie działań pomocowych oraz uczczenie odwagi i poświęcenia ratowników, którzy ryzykują życiem, aby nas chronić” – powiadomił portal „Hollywood Reporter”.

Kim Kardiashian zapowiedziała, że zarówno ona sama, jak i jej firma odzieżowa przekażą pomoc rzeczową – poinformował portal dziennika „USA Today”.

Ponadto celebrytka, która od dawna opowiada się za re-

formą amerykańskiego systemu penitencjarnego, w liście otwartym do gubernatora Kalifornii Gavina Newsoma wezwała do podniesienia kwot wypłacanych więźniom strażakom. Kardashian zaapelowała o podniesienie wynagrodzenia więźniów „do stawki

Disney zapowiedział przekazanie 15 milionów dolarów takim organizacjom, jak Czerwony Krzyż czy Fundacja Straży Pożarnej w LA

właściwej dla człowieka ryzykującego własnym życiem, by ratować nasze życie i domy” – napisała.

Odsiadujący wyroki strażacy, którzy zgłaszają się do programu, zarabiają niewielkie kwoty: obecnie jest to maksymalnie 10,24 dolara dziennie – przekazał „New York Times”. Za każdą godzinę pracy w sytuacjach kryzysowych dostają dodatkowo 1 dolara. Tym samym za dzień pracy więźniowie strażacy zarabiają mniej niż wynosi w Kalifornii płaca minimalna (16,5 dolara za godzinę).

PAP

Korea Północna prowokuje przed inauguracją Trumpa

Oprac. Anna Nagel
Pjongjang

Korea Północna wystrzeliła we wtorek „kilka” pocisków balistycznych w kierunku Morza Japońskiego – powiadomiła armia tego kraju. To druga prowokacja ze strony Pjongjangu w ciągu tygodnia.

„Południowokoreańskie wojsko wykryło kilka pocisków balistycznych krótkiego zasięgu, wystrzelonych w kierunku Morza Japońskiego” – oświadczyły wojskowe władze Korei Południowej.

Jak ustalono, pociski zostały wystrzelone około godziny 9.30 czasu lokalnego (godz. 1.30 w Polsce) z okolic miasta Kanggye w północnokoreańskiej prowincji Chagang i przeleciały dystans około 250 kilometrów.

Pelnicy obowiązki prezydenta Korei Płd. Czoï Sang Mok

potępił ostatnie prowokacje Pjongjangu, podkreślając, że naruszyły ono rezolucje Rady Bezpieczeństwa ONZ. Zapewnił, że władze w Seulu zareagują na te incydenty w sposób „bardziej zdecydowany”, z uwzględnieniem sojuszników relacji Korei Płd. z USA. Amerykańskie Dowództwo Indo-Pacyfiku również potępiło test rakietowy, apelując do Pjongjangu o zaniechanie kolejnych podobnych prób.

Według agencji Yonhap dystans 250 km wskazuje na to, że pociski – w teorii – mogłyby być wymierzone w Koreę Płd. Z kolei eksperci wypowiadający się dla agencji AFP interpretują ostatnie wystrzały rakiet (do poprzednich doszło 6 stycznia) jako próby „wywarcia nacisku” na nową administrację Donalda Trumpa, którego zaprzysiężenie zaplanowano na 20 stycznia.

PAP

Zaprzysiężenie Trumpa będzie pierwszym w historii z udziałem światowych przywódców

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Przywódcy państw, liderzy prawicowych partii i ruchów oraz wysocy rangą dyplomaci przyjadą 20 stycznia do Waszyngtonu na zaprzysiężenie Donalda Trumpa.

Choć lista gości, którzy pojawią się na zaprzysiężeniu Trumpa, nie jest jeszcze sfinalizowana, wiadomo już, że uroczystości rozpoczynające jego drugą kadencję w Białym Domu będą wyglądać inaczej niż jakiegokolwiek wcześniejsze w historii USA. O ile do tej pory grupa zagranicznych dygnitarzy biorących udział w tym wydarzeniu ograniczała się zwykle do waszyngtońskiego korpusu dyplomatycznego, tym razem obecna może być cała plejada zagranicznych przywódców: od sze-



Zaprzysiężenie Trumpa odbędzie się 20 stycznia

fów państw i rządów, przez przewodniczących partii, po ministrów spraw zagranicznych.

Jak dotąd udział potwierdziło dwóch przywódców: prezydent Argentyny Javier Milei, nazywany przez Trumpa jego „ulubionym prezydentem”, a także

zaproszona przez kongresmena Joe Wilsona prezydentka Gruzji Salome Zurbiszwili, która – choć opuściła pałac prezydencki – nadal uważa się za pełniącego urząd głowy państwa. Lista zaproszonych jest jednak znacznie dłuższa i obejmuje kilkunastu przywódców, spośród których wielu nie wykluczyło przybycia.

Wśród zaproszonych dominują liderzy ideologicznie zbliżeni do Trumpa. Poza Mileim, są to m.in. premierka Włoch Giorgia Meloni (która powiedziała, że postara się przybyć), premier Węgier Viktor Orban czy prezydent Salvadora Nayib Bukele. Lista zaproszonych obejmuje jednak nie tylko przywódców. Trump osobiście zaprosił przywódcę Chin Xi Jinpinga i choć nie przybędzie on do Waszyngtonu, to ChRL wysłał urzędników wysokiego szczebla. Według dziennika „Finan-

cial Times” chodzi albo o wiceprzewodniczącego ChRL Hana Zhenga, albo szefa dyplomacji Wanga Yi.

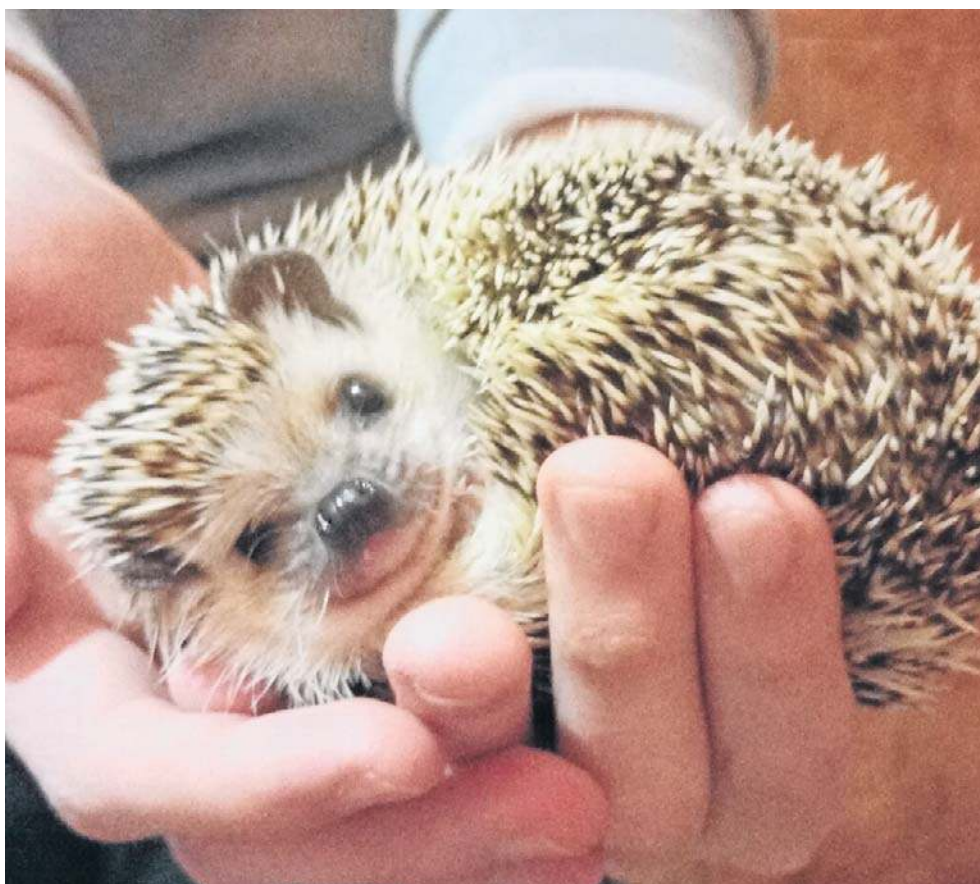
Jak wyjaśnił zespół Trumpa, celem nowej ekipy jest „stworzenie dialogu z przywódcami krajów, które są nie tylko sojusznikami (USA), ale też przeciwnikami i rywalami”. Sam Trump tłumaczył, że zerwanie z tradycją „może i jest ryzykowne”, lecz „lubi podejmować trochę ryzyka”.

Według gazety, w tym gronie jest też prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Pytany o zaproszenie dla Zełenskiego, Trump powiedział podczas konferencji prasowej na początku stycznia, że nie zaprosił ukraińskiego przywódcy. Dodał jednak, że „z chęcią by go przyjął”, gdyby Zełenski chciał przyjechać.

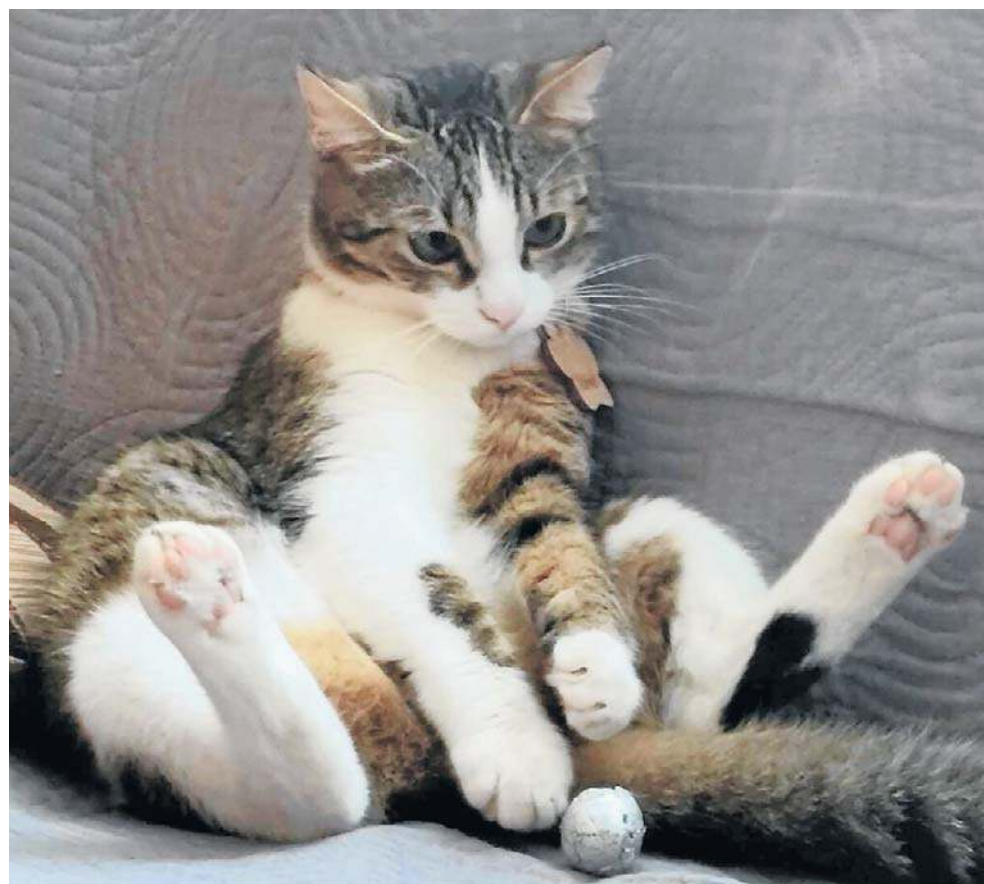
PAP

PUPIL

r o k u 2 0 2 4



Xaja, właściciel: Kamil Łoszko



Karmel, właściciel: Paulina Szkarpij



Lajla, właściciel: Piotr Kęsik

Tegoroczna edycja akcji Pupil Roku 2024, tradycyjnie, spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. Setki naszych Czytelników przesłały zdjęcia swoich pupili, które każdego dnia zdobywały coraz więcej głosów. Właściciele sympatycznych zwierzątek mieli szansę zdobyć atrakcyjne nagrody, ale przede wszystkim pupile mogły trafić na strony wyjątkowego albumu „NASZE PUPILE”, który zostanie wydany jako podsumowanie akcji, a także do specjalnego dodatku, który dziś trzymacie Państwo w dłoniach.

Z radością możemy stwierdzić, że już kolejny raz wspólnie stworzyliśmy wielką galerię zdjęć zwierzątek naszych Czytelników. Pupili zarówno miauczących, szczekających, jak i latających czy pełzających. Wszystkich tych, którzy w naszych domach i sercach zajmują wyjątkowe miejsca.

Z uśmiechem ogląda się te zdjęcia i patrzy na sympatyczne pyszczki, mordki czy dzioby. Kolejny raz udowodniliście, że nic nie poprawia humoru tak, jak widok merdającego ogona po powrocie z pracy, spokojne mruczenie do ucha, gdy leżymy na kanapie, czy dotyk mokrego nosa na twarzy na „dzień dobry”. Opisywaliście, że Wasze zwierzęta pomagają Wam wracać do zdrowia, towarzyszą i asystują w codziennym życiu, uczą odpowiedzialności i empatii, a przede wszystkim - przynoszą radość i mnóstwo bezwarunkowej miłości!

W naszym plebiscycie PUPILU ROKU, wielkiej akcji adresowanej do właścicieli zwierząt

domowych, nie mogło oczywiście zabraknąć także rankingów usług, z których oni korzystają. Dlatego głosami naszych Czytelników zostały przyznane tytuły Weterynarz Roku, Groomer Roku oraz Sklep Zoologiczny Roku. W tym roku po raz pierwszy w plebiscycie Pupil Roku zostały przyznane nagrody w kategorii - Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku.

Najpiękniejsze zdjęcia psów i kotów naszych Czytelników zostały wybrane w głosowaniu, które było prowadzone osobno w każdym mieście i powiecie naszego województwa. Natomiast głosowanie na inne zwierzęta domowe oraz głosowanie w kategoriach Weterynarz Roku, Groomer Roku, Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku i Sklep Zoologiczny Roku było prowadzone w skali całego województwa.

Przez cały czas trwania naszej akcji zdjęcia pupili, które były liderami rankingów, prezentowaliśmy w galeriach w naszym serwisie, fanpage'u na Facebooku, a także w drukowanym wydaniu gazety, gdzie opowiadaliście nam o ich zwyczajach, o nich samych.

Po zakończeniu głosowania laureatów obiecaliśmy, że przedstawimy Ich w specjalnym dodatku do gazety - i oto on! Na jego strony trafiły zdjęcia psów i kotów, które zdobyły najwięcej głosów w każdym mieście i powiecie oraz pierwsza dziesiątka wśród innych pupili. Na stronach dodatku przedstawiamy też weterynarzy, groomerów, behawiorystów/trenerów zwierząt i sklepy zoologiczne, które zwyciężyły w plebiscycie.

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I**Wieloletnie doświadczenie i bogata wiedza nadaje ton Jej pracy**

Pani doktor jest specjalistą chorób wewnętrznych małych zwierząt. Na co dzień zajmuje się diagnostyką kliniczną i laboratoryjną na Wydziale Medycyny Weterynaryjnej Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. Jak dowiadujemy się z Jej oficjalnej strony internetowej, od 2014 roku prowadzi własny gabinet weterynaryjny w Brzezie Łąka



Agnieszka Sikorska-Kopyłowicz
Gabinet Weterynaryjny ASKVET,
Brzezia Łąka

nowoczesnym sprzętem medycznym i współpracuję z renomowanym laboratorium weterynaryjnym - czytamy.

Dowiadujemy się również, że nasza zwyciężczyni w ciągu swojej wieloletniej praktyki lekarskiej nawiązała liczne kontakty ze specjalistami z różnych dziedzin medycyny weterynaryjnej.

- Mam doświadczenie w zakresie profilaktyki i leczenia chorób drobiu i ptaków ozdobnych - dodaje i nie przestaje się kształcić.

MIEJSCE II

Marek Włodarczyk
Przychodnia Weterynaryjna Kumak,
Wrocław

MIEJSCE III

Iwona Warulik
Przychodnia Weterynaryjna MED-VET,
Wrocław

GROOMER ROKU MIEJSCE I**Spod Jej rąk wychodzą najładniejsze i najmodniejsze psie fryzury**

W naszej wyjątkowej akcji poświęconej wszystkim czworonożnikom nie mogło zabraknąć kategorii poświęconej osobom, które na co dzień dbają o wygląd naszych pupili, ale często także o komfort ich życia. I to właśnie w kategorii Groomer Roku województwa dolnośląskiego zwyciężyła Katarzyna Trafny z Fryzjer Psijacieli, Wrocław



Katarzyna Trafny
Fryzjer Psijacieli,
Wrocław

skiej w trakcie trwania tegorocznej edycji Pupila Roku.

Co więcej, wszystko wskazuje na to, że wyznanie pani Katarzyny potwierdzają liczne, bardzo pozytywne opinie na temat Jej usług groomerskich w ramach Psijaciela. Klienci podkreślają, że po zabiegu sierść ich pupili jest gładka i lśniąca,

a samo zwierzątko w trakcie zabiegu pielęgnacyjnego czuło się bardzo zaopiekowane i bezpieczne.

MIEJSCE II

Nikoła Rosiek
Salon Fryzjerski dla zwierząt
Groomlandia, Zgorzelec

MIEJSCE III

Małgorzata Bepirszcz
Salon Groomerski Pupil,
Jelenia Góra

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I**Trenuje psy, prowadzi hotel dla zwierząt i buduje pozytywne relacje**

Jacek Falkenberg zawodu jest nauczycielem wychowania fizycznego. - Jestem absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu a od 2015r. Doktorem nauk o kulturze fizycznej - precyzuje. Do wybrania drogi zawodowej psiego trenera zmotywowało Go zaś zgłoszenie przez Jego uczniów ze szkoły K9 SWS. - Psy, odkąd pamiętam, były w moim życiu, w domu rodzinnym mieliśmy zawsze duże rasy: owczarki podhalańskie, bernardyny. Przy-



Jacek Falkenberg
Trening Psów,
Jelenia Góra

godę ze szkoleniem rozpocząłem ponad 14 lat temu w Karkonoskim Klubie Owczarka Niemieckiego, od tamtej pory stało się to moją pasją - opowiada. Obecnie oferuje metody szkolenia oparte na budowie motywacji pomiędzy psem a przewodnikiem.

Z kolei najbardziej pozytywne wspomnienie z pracy pana Jacka to pies, który miał być uśpiony ze względu na agresję, a dzisiaj jest jednym z najlepszych psów, z jakimi pracował.

- Jestem dość młodym sklepikiem, ponieważ 5 sierpnia 2024 roku obchodziliśmy swoje pierwsze urodzinki. Mimo młodego wieku mamy już swoich stałych klientów, którzy wracają do nas z uśmiechem - przedstawia swój sklep jego właściciel Wojciech Pietras. Tutaj każdego klienta traktuje się indywidualnie i stara się spełnić każde oczekiwanie jego pupila. - Z każdą dostawą rozwijamy nasze hobby i stajemy się co-

MIEJSCE II

Wadim Lis
DarlingDogs Behaviorystyka,
Wrocław

MIEJSCE III

Krzysztof Gostyński
Wrocław

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I**Dojście do sukcesu kosztowało Ich wiele wyrzeczeń i ciężkiej pracy**

- Jesteśmy dość młodym sklepikiem, ponieważ 5 sierpnia 2024 roku obchodziliśmy swoje pierwsze urodzinki. Mimo młodego wieku mamy już swoich stałych klientów, którzy wracają do nas z uśmiechem - przedstawia swój sklep jego właściciel Wojciech Pietras. Tutaj każdego klienta traktuje się indywidualnie i stara się spełnić każde oczekiwanie jego pupila. - Z każdą dostawą rozwijamy nasze hobby i stajemy się co-



Sklep Zoologiczny Lucjanek
Strzegom,
al. Wojska Polskiego 37E

raz lepsi w tym, co robimy, i sprawia nam to dużą satysfakcję - dodaje.

Najbardziej dumni są z tego, że mimo tak krótkiego istnienia na rynku mają już wyrobioną markę. Klienci chętnie do nich wracają po ulubione produkty. - W naszym sklepie panuje miła i przyjazna atmosfera - zaznacza. I to właśnie

ci klienci na wiadomość o zwycięstwie Jego sklepu w naszej akcji odpowiedziało: „Należało się”. To bardzo cieszy pana Wojciecha.

MIEJSCE II

Kizia Mizia Sklep Zoologiczny
Wrocław,
Miejszczańska 25/1F

MIEJSCE III

Sklep zoologiczny U Darka
Wrocław,
Średzka 30

PUPIL ROKU



Alex
Właściciel: Piotr Laskowski, powiat oleśnicki



Alvin
Właściciel: Beata Korcz, powiat wrocławski



Amaru
Właściciel: Bartłomiej Sagan, Jelenia Góra



Aruś
Właściciel: Amadeusz Klupak, powiat wołowski



Aza
Właściciel: Natalia, powiat średzki



Bella
Właściciel: Magdalena Lewkowicz, Wrocław



Blue
Właściciel: Justyna Pisarczyk, powiat trzebnicki



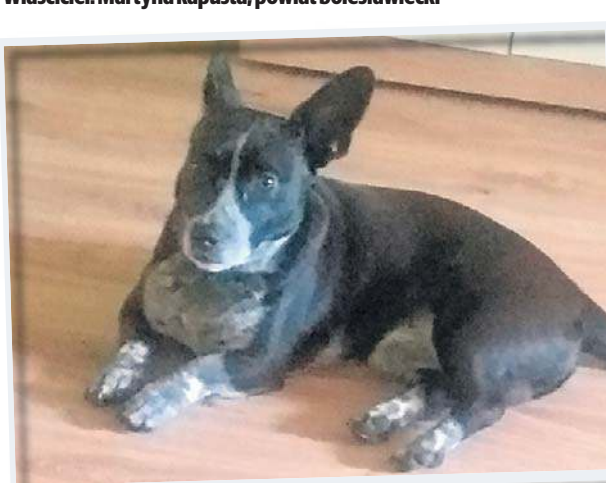
Borys
Właściciel: Martyna kapusta, powiat bolesławiecki



Codi
Właściciel: Nikola Kutya, powiat głogowski



Cookie
Właściciel: Ewa Gruszczyńska, powiat świdnicki



Czaki
Właściciel: Lucyna Stefan, powiat karkonoski



Dakota
Właściciel: Ania, powiat dzierzoniowski

PUPIL ROKU



Ewan
Właściciel: Ewa Hoszowska, powiat legnicki



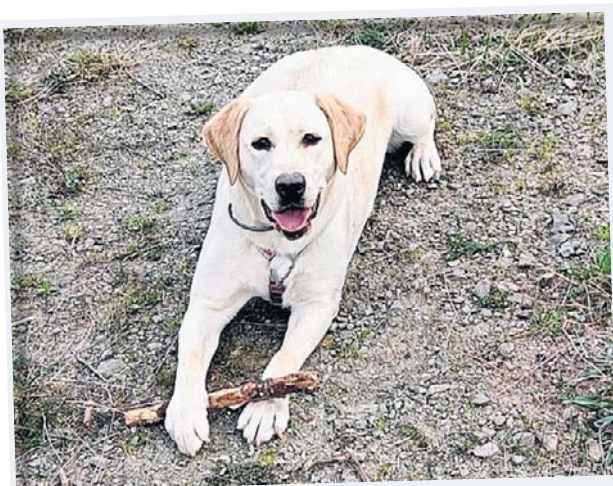
Igrek
Właściciel: Edyta Mazurkiewicz, powiat zgorzelecki



Jassper
Właściciel: Jolanta Kulpa, powiat kłodzki



Jordan
Właściciel: Sandra Romanec, powiat polkowicki



Lajla
Właściciel: Piotr Kęsik, Wałbrzych



Leo
Właściciel: Justyna Rawska, powiat jaworski



Lilly
Właściciel: Paulina Esz, powiat olawski



Lola, Laydi i Gizmo
Właściciel: JOANNA GAJDA, powiat lwówecki



Luna
Właściciel: Karolina Gładkowska, powiat kamiennogórski



Maja
Właściciel: Maks Czarniecki, powiat złotoryjski



Ori
Właściciel: Marta Szechlicka, powiat milicki



Pako
Właściciel: Iweta Kowal, powiat lubański

PUPIL ROKU



Papi
Właściciel: Agnieszka Groń, powiat strzeliński



Saba :)
Właściciel: Karolina Krakowska, powiat ząbkowicki



Sonia
Właściciel: Aneta Giezek, Legnica



Tosiu
Właściciel: Marek Matyszek, powiat lubiński



Urwis
Właściciel: Małgorzata Kuczma, powiat górowski



Vaiana
Właściciel: Oliwia Mazurkiewicz, powiat wałbrzyski



Awii
Właściciel: Paweł Tereskiewicz, powiat jaworski



Bajgiel i Lola
Właściciel: Aleksandra Wysocka, powiat dzierzoniowski



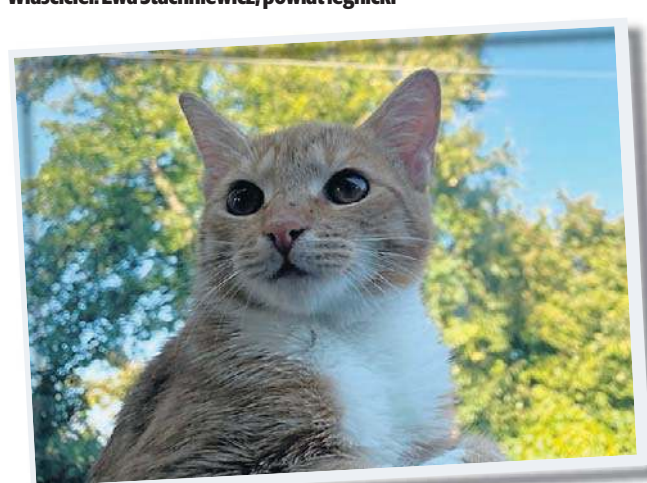
Bombeleek
Właściciel: Ewa Stachniewicz, powiat legnicki



Bonifacy
Właściciel: Oliwer Nowicki, powiat lwówecki



Bonnie
Właściciel: Magdalena Kichewko, powiat złotoryjski



Cyna
Właściciel: Gabriela Buryń, powiat średzki

PUPIL ROKU



Denis
Właściciel: Jarosław Olszowy, powiat kamiennogórski



Drapcio
Właściciel: Anna Żyta, Legnica



Fadzio
Właściciel: Joanna Nowak, powiat polkowicki



Ferdek
Właściciel: Kamila Kasprzyszak, powiat strzeliński



Filemon
Właściciel: Aneta Adam Bień, powiat kłodzki



Gizio
Właściciel: Patrycja Maciaszek, Wrocław



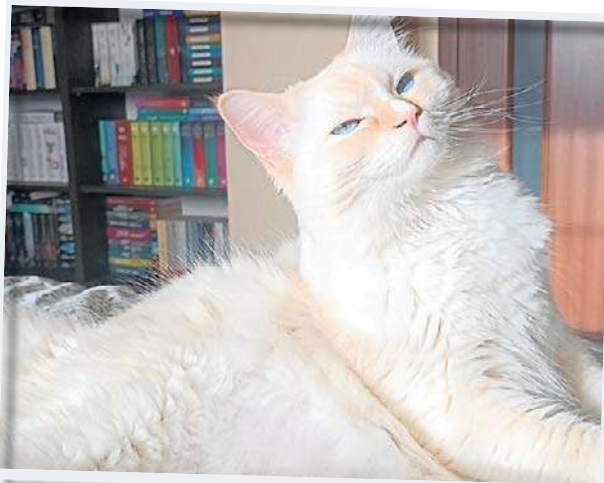
Karmel
Właściciel: Paulina Szkarpij, powiat świdnicki



Kicia
Właściciel: Lucyna Stefan, powiat karkonoski



Leo
Właściciel: Darek Zacharczuk, Jelenia Góra



Leos
powiat wołowski



Lucuś
Właściciel: Aleksandra Brot, powiat górski



Mania
Właściciel: Anita Missbach, powiat lubański

PUPIL ROKU



Masza
powiat trzebnicki



Misia
Właściciel: Martyna Płażewska, powiat zgorzelecki



Misia
Właściciel: Lucyna Herrmann, powiat glogowski



Oliver
Właściciel: Aleksandra Zembroń, powiat lubiński



Ozzy i Jerry
Właściciel: Daria Tretiak, powiat bolesławiecki



Piękna
Właściciel: Anna Staszczuk, powiat wałbrzyski



Puchatka
Właściciel: Adrianna Buczak, powiat olawski



Ryszard
Właściciel: Marzanna Dąbrowna, powiat oleśnicki



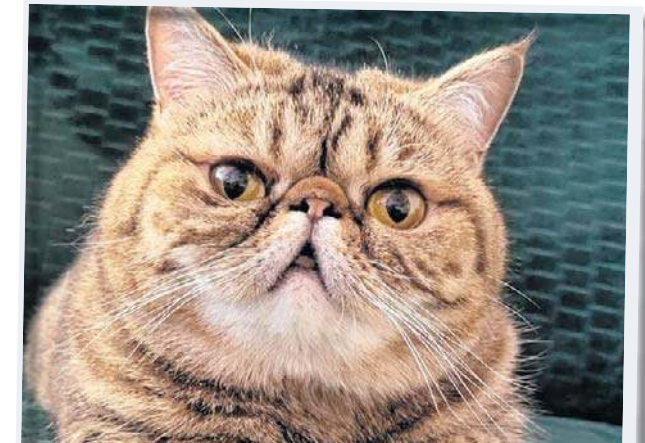
Simba
Właściciel: Sara Wołos, powiat ząbkowicki



Stormi
Właściciel: Weronika królik, powiat milicki



Szogun
Właściciel: Aneta Chlastawa, Wałbrzych



Zorita
Właściciel: Agnieszka Sobór, powiat wrocławski

PUPIL ROKU



Baks
Właściciel: Aleksandra Pajor



Hugo
Właściciel: Monika Hoffmann



Kuperek
Właściciel: Lucyna Stefan



Carlo i Rossi
Właściciel: Karolina Matyszczak



Gucio
Właściciel: Sarah Włodarczyk



Kubuś
Właściciel: Anna Młodziankowska



Misiu
Właściciel: Edyta Serniak



Grażyna
Właściciel: Karolina Alicja Korzecka



Karmelka
Właściciel: Oliwia Grabkowska



Lolus
Właściciel: Emilia Urban



Xaja
Właściciel: kamilloszko

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:
Skandynawska metoda snu na spokojne noce
Czy ciągle poprawianie kołdry lub nocne budzenie się przez wiercącego się partnera odbiera ci spokojny sen? Rozwiązaniem może być skandynawska metoda snu. Ten popularny w krajach Północy sposób spania pozwala poprawić jakość snu, zwiększyć komfort termiczny i zadbać o relacje. Jak się śpi po skandynawsku? Dowiedz się, na czym polega ten prosty, ale rewolucyjny pomysł.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?
- Katar, kaszel i ból głowy zimą nie muszą oznaczać przeziębienia



FOT. FREEPIK.COM

Jesz posiłek zbyt późno? Prosisz się o chorobę. Grozi ci m.in. cukrzyca

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Nie masz czasu na jedzenie w ciągu dnia, więc zwykle po pracy zjadasz sporą obiadokolację? To kiepski pomysł, który może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia.

Najnowsze badania naukowców z Hiszpanii i USA udowadniają, że jedzenie dużych posiłków o późnej porze, np. tzw. obiadokolacji, może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Badanie przeprowadzone przez zespoły z Universitat Oberta de Catalunya w Barcelonie w Hiszpanii i z Columbia University w Nowym Jorku sugeruje, że spożywanie posiłków zawierających ponad 45 proc. dziennego zapotrzebowania na kalorie po godzinie 17.00 może być powiązane z gorszą tolerancją glukozy, szczególnie u osób starszych ze stanem przedcukrzycowym lub wczesną cukrzycą typu 2. Jedzenie obfitego posiłku wieczorem może znacząco pogorszyć stan zdrowia w dłuższej perspektywie i doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycy czy zawał, i przewlekłego stanu zapalnego.

Badanie sugeruje, że niezależnie od masy ciała lub ogólnego spożycia kalorii, pora dnia, w której jemy, może mieć znaczące konsekwencje dla metabolizmu glukozy.

W badaniu wzięło udział 26 uczestników w wieku 50-75 lat, którzy mieli nadwagę lub otyłość, a także stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2. Zostali oni podzieleni na 2 grupy:

- „osoby jedzące wcześniej” – które spożywały większość swoich dziennych kalorii przed godziną 17.00,

- „osoby jedzące późno” – które spożywały 45 proc. lub więcej swoich kalorii po godzinie 17.00.

Obie grupy codziennie spożywały posiłki zawierające podobną ilość kalorii i składników odżywczych. Jednak osoby jedzące późno spożywały prawie dwukrotnie więcej kalorii po godzinie 17.00, spożywając ogólnie



FOT. FREEPIK

Jedząc obfite posiłki o późnej porze, narażasz się na rozwój cukrzycy typu 2 i chorób serca. Unikaj jedzenia zbyt dużych posiłków po godzinie 17

więcej tłuszczu i węglowodanów oraz wykazując tendencję do spożywania większej ilości białka i cukru niż osoby jedzące wcześniej. Uczestnicy byli obserwowani przez 14 dni.

Po przeprowadzeniu doustnych testów tolerancji glukozy okazało się, że osoby zjadające większość dziennego zapotrzebowania na kalorie po godzinie 17.00 miały wyższy poziom glukozy we krwi niezależnie od masy ciała uczestników i masy tłuszczowej, spożycia kalorii i składu diety.

– Uważamy, że problem z jedzeniem późno w nocy polega na tym, że spożywamy kalorie na tym, że spożywamy kalorie w czasie, gdy nasz organizm ich nie potrzebuje. Wyobraź sobie, że jesz kilka kawałków pizzy, a potem od razu idziesz spać. Rozbijamy to jedzenie na energię (kalorie), ale nie mamy z niej natychmiastowego pożytku, ponieważ

śpimy, a nie ćwiczymy! Co więc robi nasze ciało z tą energią? Przechowuje ją, aby wykorzystać ją później, kiedy jej potrzebujemy. A jak nasze ciało przechowuje energię? Jako tłuszcz! To jeden z powodów, dla których ogólnie zaleca się, aby jeść wcześniej w ciągu dnia, a nie później – wyjaśnia dla Medical News Today dr Nate Wood, wykładowca medycyny i dyrektor medycyny kulinarniej w Yale School of Medicine, który nie brał udziału w badaniu.

Pouya Shafipour, lekarz medycyny rodzinnej i otyłości z Providence Saint John's Health Cen-

Problem z jedzeniem późno w nocy polega na tym, że spożywamy kalorie w czasie, gdy nasz organizm ich nie potrzebuje

ter w Santa Monica w Kalifornii dodaje, że w nocy organizm jest znacznie bardziej insulinooporny.

Natomiast w ciągu dnia wydziela się więcej insuliny, a aktywność trzustki jest zwiększona.

– Kiedy receptory z tyłu siatkówki wyczuwają, że światło słabnie, melatonina zaczyna być wydzielana z przysadki mózgowej, co hamuje pracę trzustki. Jeśli jesteś nocnym markiem i jesz późno, występuje u ciebie większe prawdopodobieństwo insulinooporności, w zależności od twoich predyspozycji genetycznych. Wzrasta też ryzyko rozwoju stanu przedcukrzycowego i cukrzycy. Często zdarza się to u ludzi pracujących na nocną zmianę: strażaków, policjantów, lekarzy, personelu medycznego, którzy dużo pracują w nocy – powiedział Shafipour.

Naukowcy zalecają, aby kolacja była najlżejszym posiłkiem w ciągu dnia. Powinna ona zawierać mniejsze ilości węglowodanów, a więc nie jedz na kolację makaronu, ziemniaków czy białego chleba lub białego ryżu. Unikaj też alkoholu, deserów, wszelkiego rodzaju rafinowanego cukru, a nawet dużej ilości owoców, ponieważ zawierają one fruktozę, czyli cukier owocowy. Na szczęście, istnieje okno żywieniowe, w którym można spożywać posiłki o większej zawartości węglowodanów.

– Najbardziej aktywny czas pod względem metabolizmu to godziny między 10.00 a 16.00-17.00. Więc jeśli ktoś chce zoptymalizować swoją wrażliwość na insulinę, powinien spożywać cięższe posiłki węglowodanowe w tym właśnie czasie, a następnie spróbować się zrelaksować do zachodu słońca i zjeść lżejszą

kolację. A lżejsza kolacja pomoże we wrażliwości na insulinę i zapewni lepszą jakość snu – odpowiada dr Shafipour.

Na regulację poziomu cukru we krwi, metabolizm oraz apetyt duży wpływ ma także jakość i ilość snu.

Sen jest również sam w sobie bardzo ważny, ponieważ w czasie snu wydzielany jest hormon leptyna, który jest hormonem hamującym apetyt, a jego szczyt występuje po 6-6,5 godzinach snu.

Optymalny harmonogram snu dla przeciętnego dorosłego wynosiłby od 7 do 8 godzin, aby uzyskać wystarczającą ilość leptyny i greliny, która jest hormonem apetytu, dzięki którym nie śpisz zbyt długo w ciągu doby.

Jeśli więc śpimy krócej niż 6,5 godziny, zauważymy, że jesteśmy bardziej głodni w ciągu dnia i częściej szukamy jedzenia.

W nocy walczysz o kołdrę i nie możesz się wyspać? To może być rozwiązanie dla ciebie

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Czy ciągle poprawianie kołdry lub nocne budzenie się przez wiercącego się partnera odbiera ci spokojny sen? Rozwiązaniem może być skandynawska metoda snu.

Ten popularny w krajach Północy sposób spania pozwala poprawić jakość snu, zwiększyć komfort termiczny i zadbać o relacje. Jak się śpi po skandynawsku? Dowiedz się, na czym polega ten prosty, ale rewolucyjny pomysł.

Skandynawska metoda snu, znana również jako system dwóch kołdr, polega na tym, że osoby śpiące w jednym łóżku używają oddzielnych kołdr zamiast jednej wspólnej. To rozwiązanie jest popularne w krajach skandynawskich, takich jak Szwecja, Dania i Norwegia, ale także w Niemczech.

Uważa się, że dzielenie łóżka ma bardziej pozytywne efekty na relację niż zwykłe dzielenie pokoju z dwoma oddzielnymi łóżkami. Wspólne łóżko z ukochaną osobą może uwalniać oksycytynę, która jest powiązana z lepszą regulacją emocjonalną, niższym poziomem stresu i lepszym samopoczuciem.

Jak się śpi po skandynawsku?

Skandynawska metoda spania jest dobrą opcją dla par, które chcą dzielić łóżko, nie wydając pieniędzy na nowe materace, łóżka i zestawy pościeli. Spanie na jednym materacu jest też bardziej praktyczne dla par, które mają ograniczoną



Wprowadzenie skandynawskiej metody snu może przyczynić się do poprawy jakości snu

przestrzeń w sypialni i nie mogą mieć dwóch łóżek.

Jak stosować metodę skandynawskiego snu? Poznaj korzyści

Aby zastosować skandynawską metodę snu, wystarczy zaopatrzyć się w dwie oddzielne kołdry dostosowane do indywidualnych preferencji. Warto również zadbać o odpowiednią wielkość łóżka, aby zapewnić obu osobom wystarczającą przestrzeń. A jakie są korzyści z takiego sposobu spania?

Korzyści ze skandynawskiej metody snu to:

- **Poprawa jakości snu:** Jak wykazują badania, spanie z partnerem pod wspólną kołdrą może obniżyć jakość snu nawet o 30 proc. Używanie oddzielnych kołdr minimalizuje zakłócenia spowodowane ruchami partnera. Sprawia to, że twój sen jest głębszy i bardziej regenerujący.
- **Dostosowanie komfortu termicznego:** Partnerzy mogą mieć różne preferencje dotyczące temperatury podczas snu. Oddzielne kołdry pozwalają każdej osobie wybrać odpowiednie dla siebie okrycie, co zwiększa komfort i zapobiega przegrzewaniu lub wychłodzeniu.
- **Redukcja wielu konfliktów:** Wspólna kołdra bywa źródłem nocnych „walk” o okrycie. Dzięki oddzielnym kołdrom wyeliminujesz ten problem, co może pozytywnie wpłynąć na twoje relacje.

● **Mniejsze zakłócenia ze strony partnera:** Jeżeli twój partner lub partnerka ma tendencję do częstego budzenia się w nocy, skandynawska metoda snu sprawi, że będzie to dla ciebie mniej uciążliwe. Podobnie w przypadku innych harmonogramów snu. Jeżeli kładziecie się o różnych porach, to osobne kołdry mogą pomóc uniknąć budzenia drugiej osoby.

Ratunek także na bezsenne letnie noce

- Ciało ludzkie ma optymalny zakres temperatur, zwykle około 36,1°C do 37,2°C, do inicjowania i utrzymywania snu - mówi Carolina Gonçalves, nadinspektor farmacji w Pharmica. - Zakres ten wspiera naturalny spadek temperatury ciała, który jest ważnym elementem procesu snu. Gdy temperatura otoczenia wzrasta, organizm ma trudności z efektywnym rozpraszaniem ciepła, co jest niezbędne do rozpoczęcia snu - wyjaśnia. Jak mówi ekspertka, w czasie snu (szczególnie w fazie snu głębokiego i REM) zdolność organizmu do regulowania temperatury się zmniejsza. Utrudnia to ochłodzenie się, gdy jest gorąco, przez co możesz się częściej budzić i mieć lżejszy sen. Problem potęguje uczucie dyskomfortu i pocenie się. - Dodatkowe ciepło dostarczane przez inne ciało zdecydowanie nie jest pomocne - mówi Alison Cullen, ekspertka ds.

snu w avogel.co.uk. - Dzielenie się ciepłem ciała jest ratunkiem w bardzo zimnych warunkach i nie ma nic przyjemniejszego niż ciepłe ciało, którym można otulić zziębnięte stopy w chłodniejszych miesiącach. Ale gdy jest gorąco, przebywanie w pobliżu innego źródła ciepła tylko zwiększa problem.

Skandynawski sen jest wspaniały, ale ma też wady

Choć skandynawska metoda snu ma wiele zalet, to nie rozwiązuje wszystkich problemów związanych ze snem, takich jak chrapanie czy bezdech senny partnera. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą ds. snu. Jakie są wady spania pod oddzielnymi kołdrami?

Jeżeli lubisz się przytulać, to oddzielne kołdry mogą to utrudniać. Sposobem na to może być przytulanie się przed snem, a następnie przeniesienie się pod własną pościel na czas snu. Kłopotliwe może być też spanie na jednym łóżku, które może być zbyt małe na dwie kołdry. Możesz nałożyć je na siebie, kupić mniejsze lub zainwestować w większe łóżko. Również ścielenie łóżka może być nieco trudniejsze, ale czego się nie robi, żeby się wyspać?

Wprowadzenie skandynawskiej metody snu może przyczynić się do poprawy jakości snu i komfortu obojga partnerów, co pozytywnie wpłynie na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.



Niewydolność wątroby początkowo może nie dawać żadnych objawów

Domowe sposoby na sprawdzenie stanu wątroby

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Wątroba ma kluczowe znaczenie dla funkcji metabolicznych organizmu i układu odpornościowego. Bez sprawnej wątroby człowiek nie może przeżyć. Jakie sygnały daje chora wątroba?

Zastanawiasz się, czy możesz samodzielnie sprawdzić stan wątroby? Dr Saurabh Sethi, gastroenterolog, dzieli się czterema prostymi sposobami, w jakie każdy może sprawdzić stan wątroby w domu - jeszcze przed wizytą u lekarza.

- Po pierwsze, sprawdź, czy twoja skóra i oczy nie żółkną, szczególnie w świetle naturalnym. Może to wskazywać na dysfunkcję wątroby - wymienia dr Sethi.

Drugim sygnałem ostrzegawczym może być ciemniejszy kolor moczu.

- Ciemnożółty lub bursztynowy mocz może sygnalizować problemy z wątrobą. Normalny mocz powinien być jasnożółty - dodaje ekspert.

Trzecia rzecz, na którą należy zwrócić uwagę, to obrzęki w okolicy środkowej części ciała.

Może to wskazywać na gromadzenie się płynu z powodu problemów z wątrobą.

Czwarty objaw problemów z wątrobą zauważysz w toalecie. - Jasne lub gliniaste stolce mogą być oznaką problemów z wątrobą - mówi gastroenterolog.

Oznaką chorej wątroby mogą być też stolce czarne lub z krwią.

Niewydolność wątroby początkowo może nie dawać żadnych objawów. Często zdarza się, że pojawiają się one dopiero wtedy, kiedy dojdzie do znacznego uszkodzenia narządu. Poza żółtaczką, ciemnym zabarwieniem moczu, jasnym, gliniastym, czarnym lub krwawym stolcem oraz obrzękiem w środkowej części ciała mogą wystąpić niecharakterystyczne objawy, takie jak:

- ciągłe uczucie zmęczenia i osłabienia,
- utrata apetytu,
- niskie libido,
- swędząca skóra,
- nudności, wymioty,
- ból stawów,
- dyskomfort lub ból żołądka,
- krwawienia z nosa.

Chociaż nie wszystkim chorobom lub uszkodzeniom wątroby można zapobiec, to duże znaczenie dla zdrowia tego narządu ma twój styl życia.

Trzy główne przyczyny chorób wątroby to:

- otyłość,
- niezdiagnozowana infekcja wirusem zapalenia wątroby,
- nadużywanie alkoholu.



Jedną z głównych przyczyn chorób wątroby jest nadużywanie alkoholu

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZE PRODUKTY
WZMACNIAJĄCE
ODPORNOŚĆDlaczego dieta jest
ważna dla
odporności?

Układ odpornościowy chroni nasz organizm przed różnego rodzaju patogenami. Najbardziej zagrażają nam one właśnie teraz, gdy za oknami jest zimno, mokro i wietrznie. Jesteśmy narażeni na duże zmiany temperatur, suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach, małą dawkę słońca i mniejszą dostępność świeżych warzyw oraz owoców. Te wszystkie czynniki osłabiają odporność i sprawiają, że nasz organizm jest bardziej podatny na ataki wirusów czy bakterii krążących w powietrzu. Wzmocnić go możemy za pomocą zdrowego trybu życia,

a przede wszystkim diety oraz aktywności fizycznej czy odpowiedniej ilości odpoczynku i snu. W diecie należy przede wszystkim zadbać o właściwą ilość składników odżywczych takich jak białko i błonnik, witamin A, C, D, E, B oraz związków mineralnych, w tym żelaza, cynku, seleniu i miedzi. Ważne są też produkty z dużą zawartością antyoksydantów, które zwalczają wolne rodniki, a tym samym wspierają odporność, pomagają regenerację organizmu, opóźniają procesy starzenia i działają przeciwpalnie.

Jakie produkty
wzmacniają
odporność?

Najlepsze produkty wzmacniające odporność to:

1. Czerwona papryka - zawiera dużą dawkę witaminy C, ma jej znacznie więcej niż cytryna,

nawet 200 mg/100 g. Poza tym znajdziemy w niej także działającą antyoksydacyjnie witaminę A, która wzmacnia wzrok. Z kolei witaminy z grupy B wspierają działanie układu neurologicznego oraz mózgu. Papryka wspiera także układ krążenia i pracę serca.

2. Pomarańcze - ale też inne cytrusy, takie jak grejpfruty, mandarynki, cytryny i limonki, zawierają duże ilości witaminy C, która pomaga zwalczać infekcje poprzez zwiększanie liczby białych krwinek. Wzmacniają więc odporność zarówno spożywane w całości jako przekąska, dodawane do potraw, jak i w postaci wyciśniętego soku pomarańczowego czy grejfrutowego.

3. Orzechy i nasiona - takie jak migdały, pestki dyni czy słonecznika zawierają witaminy z grupy B, magnez, fosfor i selen, które wspomagają układ odpornościowy. Ich regularne spożywanie będzie wspomagało też działanie układu nerwowego i serca.

Możesz podjadać je samodzielnie lub dodawać do sałatek.

4. Owoce jagodowe - takie jak truskawki, jagody czy maliny, ale też łatwiej dostępne o tej porze roku borówki to bogactwo antyoksydacyjnych antocyjanów, które nadają owocom ciemny kolor, ale też wspomagają krążenie, pracę serca i mózgu.

5. Zielone warzywa liściaste - ciemne warzywa, takie jak

szpinak, jarmuż i brokuły mają duże ilości witaminy C, a także przeciwutleniaczy i beta-karotenu, które pomagają zwalczać infekcje. Są również dobre dla serca, mózgu i jelit.

6. Marchewka to także warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Słynie przede wszystkim z dużej zawartości beta-karotenu - 100 g pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A. Dostarcza również od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyny, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

7. Burak też jest świetnym źródłem potasu, 100 g tego warzywa pokrywa ok. 10 proc. dziennego zapotrzebowania na ten składnik mineralny. Ponadto dostarcza sporą dawkę żelaza i kwasu foliowego. Zawarte w nich betanina i beta-

ina wykazują działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, a także wzmacniające układ immunologiczny i układ krążenia.

8. Jabłka są dobrym źródłem błonnika i antyoksydantów, takich jak witaminy A, C i E oraz licznych polifenoli. Dzięki ich obecności jedzenie jabłek pomaga organizmowi w zwalczaniu czynników zakaźnych i stymuluje układ immunologiczny.

9. Śliwki - świeże i suszone - są dobrym źródłem witaminy C, dostarczają także witaminę A i witaminę K oraz pewne ilości potasu, miedzi i manganu. Są bogate w pektyny i kwasy oraz liczne sole.

Znajdziemy w nich również witaminy z grupy B, karotenoidy i fenole oraz flawonoidy. Jedzenie śliwek pomaga zmniejszyć stan zapalny w organizmie.

Wypróbuj sprzęt do ćwiczeń w domu

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Nowy rok to dobry czas na podjęcie pracy nad sobą oraz zadbanie o figurę. Pomogą ci w tym te sprzęty, które są tanie, łatwo dostępne i pozwalają na ćwiczenie w domu.

Nowy rok to dobry czas na podjęcie pracy nad sobą oraz zadbanie o figurę. Może to brzmieć banalnie, ale ma szansę zadziałać, jeśli wytrwasz w postanowieniu o odchudzaniu. Pomogą ci w tym te sprzęty, które są tanie, łatwo dostępne i pozwalają na ćwiczenie w domu. Zobacz, jakie przyrządy do ćwiczeń w domu warto kupić.

Czas zacząć
odchudzanie

Chcesz schudnąć, zadbać o dobrą kondycję i zgrabną figurę, ale równocześnie obawiasz się, że nie dasz sobie rady na siłowni, nie chcesz wydawać pieniędzy na karnet lub nie masz czasu na chodzenie na fitness? Jest na to sposób. Wypróbuj te sprzęty do ćwiczenia w domu.

W styczniu są one łatwo dostępne nawet w supermarketach, a przy tym tanie. Nie zajmują też dużo miejsca, więc nie musisz mieć oddzielnego pomieszczenia na domową siłownię. Hantle czy gumy do ćwiczeń schowasz w szafie czy komodzie. Dzięki temu oszczędzisz czas, pieniądze i miejsce. Nie pozostaje więc



Nowy rok to dobry czas na zadbanie o figurę. Nie musisz chodzić na siłownię czy kupować drogiego sprzętu do ćwiczeń w domu. Wystarczą hantle, mata czy skakanka, aby zrobić porządek i skuteczny trening

nic innego jak tylko wybrać się do sklepu i zacząć treningi w zaciszu własnego domu.

Tani i łatwy sposób
na smukłą sylwetkę

Wybór odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń zależy od tego, jaki trening chcesz lub lubisz wykonywać.

Jeśli jeszcze tego nie wiesz, zacznij od delikatnych ćwiczeń z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała i tych niedrogich, a zarazem bardzo pomocnych urządzeń.

Przydadzą ci się więc:

● Taśmy oporowe - to najprostszy i zarazem najbardziej przydatny sprzęt, który urozmaici twoje treningi. Gumy oporowe są małe i zmieszczą się wszędzie. Można ich używać zarówno do rozgrzewki, jak i do poprawy elastyczności oraz siły mięśni.

Mają one różną rozciągliwość, dzięki czemu możesz na początku wybrać taką, która stawia mniejszy opór, po czym zwiększać poziom oporu. Dzięki temu twój trening będzie

coraz bardziej efektywny.

● Mata do jogi - dzięki niej wyznaczysz sobie miejsce do ćwiczeń. Zapewni ona odpowiednie podparcie, amortyzację i izolację od podłoża.

Dzięki macie nie będziesz się także ślizgać przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń.

W zależności od twoich preferencji możesz wybrać matę do jogi o różnej grubości.

● Hantle - można się bez nich obyć szczególnie na początku swojej przygody z ćwicze-

niami, ale później warto jednak po nie sięgnąć.

Dzięki już nawet niewielkiemu obciążeniu, np. 0,5 lub 1 kg, zwiększysz siłę mięśni i wydajność treningu, wyrzeźbisz szczególnie mięśnie ramion, ale zyska też całe ciało, w tym klatka piersiowa, plecy, brzuch, a nawet nogi.

● Dyski poślizgowe - niewielkie podkładki, które podkłada się pod dłonie lub stopy podczas ćwiczeń, kosztują grosze. Zapewnią ci intensywniejszy trening i zaangażują do pracy więcej mięśni niż podczas ćwiczeń bez nich.

Będą one szczególnie pomocne przy wykonywaniu ćwiczeń takich jak wspinaczka górską w pozycji plank, łyżwiarz czy ślizganie rąk w pozycji leżącej na brzuchu. Dzięki temu wyrzeźbisz talię i spalisz tłuszcz z brzucha.

● Skakanka - skakanie na skakance może się wydawać dzieciinną zabawą, ale przecież ćwicząc na niej nawet bokserzy.

Ćwiczenie to świetnie spala kalorie z brzucha. Zaledwie 30 minut skakania pozwala na spalanie nawet 400 kcal. Angażuje ono głównie dolne partie ciała, rzeźbi więc mięśnie nóg i pośladki, ale też mięśnie brzucha i ramion.

Dodatkowo to świetny trening kardio, który zwiększa wydolność płuc, dotlenia oraz poprawia wydolność całego organizmu.

● Wałek/roller do masażu mięśni - roller służy do rozluźnienia i odprężenia mięśni po treningu oraz wzmacnia efekty

ćwiczeń, a także zmniejsza zakwas. Poza tym rollowanie jest bardzo przyjemne. Polega ono na przesuwaniu mięśni dociskanych ciężarem własnego ciała po rollerze. Każdą partię mięśni walcuj nie dłużej niż przez 3 minuty. Pamiętaj też o omijaniu stawów.

Jak widać, nie musisz chodzić na siłownię czy kupować drogich sprzętów do ćwiczeń w domu. Wystarczą hantle czy skakanka, aby zrobić porządek i skuteczny trening.

WAŻNE

Oponka na brzuchu jest
groźna dla zdrowia

Oponka na brzuchu jest wynikiem otyłości brzusznej. Podskórna tkanka tłuszczowa odkłada się nie tylko wokół talii, ale również wokół narządów wewnętrznych. Tkanka tłuszczowa uwalnia do krwiobiegu szkodliwe związki zapalne i wolne kwasy tłuszczowe. Z tego powodu u osób z otyłością brzuszną znacznie wzrasta ryzyko rozwoju zaburzeń metabolicznych. Aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu z brzucha, nie wystarczy więc wykonywanie samych ćwiczeń, chociaż są one bardzo ważne, ponieważ kształtują i wzmacniają mięśnie. Należy przede wszystkim zadbać o swoją dietę i zmianę nawyków żywieniowych.

REKLAMA
001124712



**AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO**

Agencja Mienia Wojskowego

Oddział Regionalny we Wrocławiu

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. 2024 r., poz. 1145 ze zm.) oraz art. 54 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 10 lipca 2015 r. o Agencji Mienia Wojskowego (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 98) informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 15.01.2025 r. do dnia 5.02.2025 r.)

wykaz nr 9/2025 nieruchomości z zasobu Agencji Mienia Wojskowego położonej we Wrocławiu, przeznaczonej do wynajęcia na czas oznaczony w trybie bezprzetargowym. Informacje na temat nieruchomości uzyskać można we Wrocławiu przy ul. Zwycięska 39, pok. nr 32, tel. 71/710 72 71, 71/710 72 99, oraz w sekretariacie Oddziału Regionalnego AMW we Wrocławiu, tel. 71/710 72 00 oraz na stronie internetowej: www.amw.com.pl

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW we Wrocławiu
 ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
 tel. (71) 710 72 00, fax (71) 710 72 01
 e-mail: wroclaw@amw.com.pl

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA 0011248828

**Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko-Własnościowej
im. dr. Jana Wyżykowskiego w Lubinie, ul. Krupińskiego 45**

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY NA:

Wymiana instalacji elektrycznej w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ulicy Budowniczych LGOM 1-5 – 3 klatki schodowe, budynek 5-kondygnacyjny (45 mieszkań) wybudowany w systemie WK-70

W przetargu mogą wziąć udział oferenci, którzy:

- Posiadają wymagane uprawnienia do wykonywania ww. prac.
- Spełniają warunki podane w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia.
- Wpłacą wadium w wysokości: – 15 000,00 złotych.

Specyfikacja Istotnych Warunków Zamówienia do pobrania na stronie internetowej Spółdzielni www.smlwwyzykowskiego.pl. Oferty należy składać w opisanych zamkniętych kopertach z dopiskiem **Wymiana instalacji elektrycznej w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ulicy Budowniczych LGOM 1-5 – 3 klatki schodowe, budynek 5-kondygnacyjny(45 mieszkań) wybudowany w systemie WK-70** w sekretariacie Spółdzielni.

Termin składania ofert upływa w dniu 28.01.2025 roku o godz. 10⁰⁰.
Otwarcie ofert nastąpi dnia 28.01.2025 roku o godz. 10³⁰ w siedzibie Spółdzielni bez udziału oferentów.

**Wszelkich informacji dotyczących zamówień udziela dział techniczny SML-W,
tel. 76-842-27-37 w godzinach 11⁰⁰-12⁰⁰.**

Przetarg zostanie przeprowadzony zgodnie z Regulaminem udzielania zamówień na roboty budowlane, usługi i dostawy obowiązującym w Spółdzielni z dnia 3.04.2014 r. z późniejszymi zmianami.

Zastrzegamy sobie prawo swobodnego wyboru oferenta lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

The image is a formal notice from the Gmina Zawonia. At the top left, the word 'REKLAMA' is printed in red. At the top right, the identification number '001124881A' is displayed. In the center, there is a circular emblem featuring a stylized sun with rays, a central figure, and a blue and red border. Below the emblem, the title 'WÓJT GMINY ZAWONIA' is written in large, bold, black capital letters. Underneath the title, the word 'informuje,' is written in a smaller, regular black font. The main body of the text, enclosed in a red rectangular border, states that on October 21, 2025, a list of land parcels (GPI.6845.W.1.2025) was posted for public auction. The parcels are located in the village of Niedary and are intended for agricultural use. Two specific parcels are listed: one 0.0677 ha in parcel 82/7 and another 3.8418 ha in parcel 13/1. At the bottom, outside the red border, it is noted that information can be obtained from the Gmina Zawonia office at ul. Trzebnicka 11, room 7, or by phone at 312-81-82 ext. 60.

EKLAKA

0011249551

OGŁOSZENIE

w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego pomiędzy Potokiem Rakownica a ul. Jana Sobieskiego w Jeleniej Górze

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130, z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Miejską Jeleniej Góry uchwały nr 101.XV.2024 z dnia 19 grudnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego pomiędzy Potokiem Rakownica a ul. Jana Sobieskiego w Jeleniej Górze.

Granice obszaru objętego ww. uchwałą przedstawia mapa stanowiąca załącznik do niniejszego ogłoszenia.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu planu oraz do prognozy oddziaływania na środowisko.

Wnioski do projektu planu należy składać do Prezydenta Miasta Jeleniej Góry wyłącznie za pomocą „FORMULARZA PISMA DOTYCZĄCEGO AKTU PLANOWANIA PRZESTRZENNEGO” w terminie od dnia 16 stycznia 2025 r. do dnia 7 lutego 2025 r. Formularz dostępny jest w siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra, ul. Ptasia 6a, 58-500 Jelenia Góra (kancelaria Wydziału Architektury, Urbanistyki i Budownictwa pok. 101), oraz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Jelenia Góra na stronie internetowej: bip.jeleniagora.pl w zakładce Karty Usług / Architektura i Urbanistyka.

Wnioski można składać w formie:

✓ **papierowej** – osobiście w kancelarii Wydziału Architektury, Urbanistyki i Budownictwa pok. 101, ul. Ptasia 6a, 58-500 Jelenia Góra, lub listownie na adres Urzędu Miasta Jelenia Góra, Plac Ratuszowy 58, 58-500 Jelenia Góra;

✓ **elektronicznej** – za pomocą poczty elektronicznej w formie dokumentu elektronicznego (na adres: urbanistyka_um@jeleniagora.pl) lub platformy ePUAP.

W przypadku składania wniosku za pomocą poczty elektronicznej lub za pośrednictwem platformy ePUAP, konieczne jest załączenie wypełnionego i podpisanego FORMULARZA.

Uwaga:

Liczy się data wpływu do tut. Urzędu, a pisma niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Prezydent Miasta Jeleniej Góry.

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 z późn. zm.), dalej „RODO”, informuję, że:

- Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina – Miasto Jelenia Góra z siedzibą: Plac Ratuszowy 58, 58-500 Jelenia Góra, reprezentowana przez Prezydenta Miasta Jeleniej Góry;
- Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym można się kontaktować w sprawach związanych z ochroną danych osobowych i realizacją praw z tym związanych w następujący sposób: pisemnie na adres – Urząd Miasta Jelenia Góra, Inspektor Ochrony Danych Osobowych, Plac Ratuszowy 58 58-500 Jelenia Góra; osobiście w ww. siedzibie Urzędu Miasta Jelenia Góra; telefonicznie pod nr tel. 75 75 49 860 lub poprzez pocztę elektroniczną na adres: ido_um@jeleniagora.pl
- Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c) RODO w celu związanym z realizacją zapisów Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym
- Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy. Konsekwencją niepodania danych osobowych jest pozostawienie formularza bez rozpoznania.
- Pani/Pana dane osobowe mogą być udostępnione uprawnionym służbom i organom administracji publicznej, tylko jeśli przepisy ustaw to nakazują lub na to pozwalają.
- Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres 25 lat.
- Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego w rozumieniu określonym w przepisach RODO.
- w odniesieniu do Pani/Pana danych osobowych decyzje nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany, stosowanie do art. 22 RODO;
- posiada Pani/Pan:
 - na podstawie art. 15 RODO prawo dostępu do danych osobowych Pani/Pana dotyczących;
 - na podstawie art. 16 RODO prawo do sprostowania Pani/Pana danych osobowych;
 - na podstawie art. 18 RODO prawo żądania od administratora ograniczenia przetwarzania danych osobowych z zastrzeżeniem przypadków, o których mowa w art. 18 ust. 2 RODO;
 - prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy RODO;
- nie przysługuje Pani/Panu:
 - w związku z art. 17 ust. 3 lit. b, d lub e RODO prawo do usunięcia danych osobowych;
 - prawo do przenoszenia danych osobowych, o którym mowa w art. 20 RODO;
 - prawo sprzeciwu, wobec przetwarzania danych osobowych na podstawie art. 21 RODO, gdyż podstawą prawną przetwarzania Pani/Pana danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. c) RODO.

Zakres każdego z ww. praw oraz sytuacje, w których można z nich skorzystać wynikają z przepisów z zakresu ochrony danych osobowych (RODO i przepisów krajowych). To, z którego uprawnienia będzie można skorzystać, będzie przedmiotem rozstrzygnięcia przez Administratora w ramach rozpatrywania ewentualnego wniosku o skorzystanie, z któregoś z ww. praw.

Urząd Miasta Jelenia Góra

www.jeleniagora.pl

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

W Biurze Reklamy:

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

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

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

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

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

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

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

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

REKLAMA

0011248723



Zawonia, 15.01.2025 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY ZAWONIA

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego we wsi Czeszów

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Zawonia uchwały nr V/38/2024 z dnia 12 września 2024 r. zmieniającą uchwałę Nr IV/26/2024 Rady Gminy Zawonia w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego we wsi Czeszów oraz o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko do Wójta Gminy Zawonia na piśmie utrwalonym:

- w postaci papierowej na adres Urząd Gminy Zawonia, ul. Trzebnicka 11, 55-106 Zawonia,

- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Zawonia, ul. Trzebnicka 11, 55-106 Zawonia,

- w postaci elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (Dz. U. z 2024 r., poz. 1725) na adres: urbanistyka@zawonia.pl – w postaci elektronicznej za pomocą platformy ePUAP,

na formularzu w terminie **do dnia 6.02.2025 r.**

Składający wniosek podaje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazać, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego dostępny na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii pod adresem internetowym: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>

Formularz dostępny jest również:

- w wersji papierowej, w Urzędzie Gminy Zawonia, ul. Trzebnicka 11, 55-106 Zawonia, w godzinach pracy Urzędu;
- w wersji elektronicznej na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Zawonia pod adresem internetowym: <https://bip.zawonia.pl/166/342/akty-planowania-przestrzennego.html> (zakładka: Akty planowania przestrzennego)

Zgodnie z art. 8a ust. 1 oraz art. 17a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Zawonia, danych osobowych, uzyskanych w toku przeprowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Wójt Gminy Zawonia
Agnieszka Wersta

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

Na podstawie art. 17a ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.Urz.UE.L 2016 Nr 119, str. 1), informuję, że:

- administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina Zawonia reprezentowana przez Wójta Gminy Zawonia, 55-106 Zawonia, ul. Trzebnicka 11,
- kontakt z Inspektorem Ochrony Danych możliwy jest pod adresem e-mail: iod@zawonia.pl,
- Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu przeprowadzenia procedury planistycznej związanej ze sporządzeniem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego,
- odbiorcami Pani/Pana danych osobowych będą wyłącznie podmioty wskazane we Pani/Pana wniosku/piśmie bądź w przepisach prawa, na podstawie których rozpatrywana jest sprawa;
- Pana/Pani dane osobowe przechowywane będą przez okres niezbędny do realizacji wskazanych w pkt. 3 celów, a po tym czasie przez okres oraz w zakresie wymaganym przez przepisy prawa,
- podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym,
- ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul Stawki 2, 00-193 Warszawa
- ma Pani/Pan prawo do wniesienia sprzeciwu wobec niezgodnego z prawem przetwarzania danych osobowych;
- niepodanie przez Pani/Pan danych osobowych będzie skutkowało pozostawieniem wniosku, sprawy bez rozpoznania o ile przepis szczególnie nie stanowi inaczej.

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ 2-3 pokoje. 500-185-254.

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

Handlowe

ANTYKI

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

INNE

SPRZEDAM miejsce na grobowiec

na cmentarzu przy ul. Bardzkiej, tel.

604-798-799.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

PRACA dla tokarza na tokarce

konwencjonalnej w Oławie. Praca

+ mieszkanie. Praca 7:00 - 15:00.

Kontakt: 505-257-266.

SZUKAM PRACY

EMERYT, dozorca, stróż z psem,

607-306-232.

REKLAMA

0011248644

WÓJT GMINY ŻÓRAWINA

Podaje do publicznej wiadomości informację o wykazie nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy - **Działka nr 124/17, obręb Żórawina, gm. Żórawina;**
Pełna informacja została zamieszczona na stronach internetowych: zorawina.bip.gov.pl i www.gminazorawina.pl w zakładce nieruchomości gminne oraz na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Żórawinie.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 71/347-91-54

STOMATOLOGIA

Ekspresowa naprawa protez -

507-650-105.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA lodówki, zamrażarki, lady,

montaż klimatyzacji, 792-016-323.

AGD - pralka, lodówka, odkurzacz,

kuchenki, W-w, 501-210-657.

Domowa naprawa telewizorów

LED, LCD; 71/351-60-02,

502-175-735.

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe

606-697-554.

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.

Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772

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

ROLETKI, żaluzje, moskitiery. Montaż,

produkcja, naprawa, 71/341-83-03.

SERWIS okien Wrocław.

Tel. 888405010.

<https://oknoserwis.com>

INSTALACYJNE

ANTENA absolutnie profesjonalnie,

tel. 603-867-128, 71/351-15-15.

ELEKTRYK, hydraulik 601-482-365.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

AlePranie Karcher: dywanów,

obić meblowych, tapicerki, tel.

505-087-474.

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
zlecisz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis

drzwi izraelskich, Gerda, innych

501-104-158.

Towarzyskie

MAGIA dotyku 787-846-722.

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki

granitowe. Koszt z montażem 2.500 zł.

Tel. 691-883-105.

W Miami można pójść z telefonem w rękę, z zegarkiem i nikt cię nie napadnie

Piotr Rubik o Ameryce w „Halo tu Polsat” Fot. Sławomir Mielnik



Z ŻYCIA GWIAZD

Tomasz Oświeciński oświadczył się

Brzydal z filmów Patryka Vegi był do 2016 roku mężem Aleksandry. Niestety, wtedy coś zazgrzytało i para się rozwiodła. Teraz Oświeciński zamieścił na swym Instagramie filmik, na którym ponownie oświadcza się byłej żonie na nadmorskiej plaży. „Nic bardziej romantycznego dziś nie zobaczycie” – podpisał filmik.

Roksana Węgiel dostała życzenia

W sobotę młoda piosenkarka skończyła 20 lat. Jej Instagram zasypano życzeniami. „Kochana córeczko, spełniaj marzenia” – napisała mama wokalistki, a tata dodał: „Droga córeczko, wszystkiego najlepszego”. Najważniejsze były jednak życzenia od męża Kevina: „Wszystkiego najlepszego, księżniczko. Nie zmieniaj się nigdy”.

Małgorzata Ostrowska ma emeryturę w zadzie

Weteranka polskiego rocka za brała głos w dyskusji na temat niskich emerytur gwiazd Perelu. – Nie liczę na emeryturę z ZUS-u, mam ją głęboko w zadzie, bo wiem, że będzie śmieszna – powiedziała w wywiadzie dla Wirtualnej Polski. – Gdybyśmy wszystkim Estradom, a potem agencjom, dopisywali składkę ZUS-owską, to nie mielibyśmy połowy pracy. Gdyby organizatorzy weszli w taki system, który ZUS akceptuje, to musieliśmy więcej płacić artystom i więcej żądać za koncerty – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Trafikant

TVN, 20:00

Wiedeń, rok 1937. Siedemnastoletni Franz zdobywa doświadczenie w małym sklepie z gazetami i wyrobami tytoniowymi. Bohater zaprzyjaźnia się z profesorem Zygmuntem Freudem. Gdy Wiedeń trafia pod okupację nazistowską, życie obu mężczyzn zmienia się nieodwracalnie.

Mistrzowskie pojedynki.

Eternal Glory

TVN, 20:50

Połączenie rywalizacji sportowej i reality show. Na półwyspie Peloponez prowadząca program Anna Senkara przywita ośmioro wybitnych sportowców. Gwiazdy różnych dyscyplin czeka seria wyczerpujących pojedynków.

Piep*zyć Mickiewicza

Polsat, 21:10

Wyrzucony z uczelni pisarz i wykładowca (Dawid Ogrodnik) zatrudnia się jako polonista w warszawskim liceum. Pod jego opiekę trafia słynna na całą szkołę klasa z piekła rodem. Czy uda mu się ich okiełznać i ocalić?

Ameryka. Prawo do broni

Planete+ HD, 22:20

Po prezydenturze Donalda Trumpa Amerykanie wydają się bardziej podzieleni w kwestii dostępu do broni niż kiedykolwiek wcześniej. Po jednej stronie znajdują się zwolennicy drugiej poprawki do konstytucji, dającej prawo do jej posiadania, a po drugiej bojownicy spod sztandaru pacyfistycznego.

KRZYŻÓWKA NR 7

Poziomo:

- 1) „Kryminalne zagadki ...”, serial USA,
- 6) wagon kolejowy z miejscami do leżenia,
- 10) dolna część kadłuba statku,
- 11) impreza odbywająca się co dwa lata,
- 12) zielona żabka nadrzewna,
- 13) filmowy partner i przyjaciel Flipa,
- 15) wartość emitowanych banknotów,
- 19) turecka broń sieczna,
- 23) element dekoracyjny,
- 25) most nad torami kolejowymi,
- 26) otwór w tęczówce oka,
- 27) miejscowe zaczerwienienie skóry,
- 28) umiarkowany lub zwrotnikowy,
- 32) ... Bullock, aktorka z filmu „Miss Agent”,
- 35) chiński statek rybacki,
- 36) łakomczuch wśród Smerfów,
- 37) sztaba na drzwiach,
- 38) europejska stolica z Wielkim Meczetem,
- 39) wyspa z Indonezji,
- 40) poskromiona w komedii Szekspira,
- 41) bagaże na grzbiecie zwierzęcia.

Pionowo:

- 2) producent zup w proszku,
- 3) film Juliusza Machulskiego,
- 4) mowa środowiskowa,
- 5) ... rządu, czyli premier,
- 6) ryba na wigilijnym stole,
- 7) powierzchnia kuli w matematyce,

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
				10						
11					12					
				13	14					
15	16	17	18			19	20	21	22	
			23		24					
25						26				
				27						
28	29	30	31	AUTOPROMOCJA			0011227954	32	33	34

- 8) część geologicznego okresu,
- 10) manekin w pracowni kra- wieckiej,
- 14) Czarny ... to Afryka,
- 15) to, co weszło w krew,
- 16) ... Heat, drużyna koszy- kówki w NBA,
- 17) zdobywanie wiedzy w szkole,
- 18) postępuje niegodziwie, łobuz,
- 19) świadoma część osobowości,
- 20) paraliżuje debiutanta,

- 21) ostry, przenikliwy dźwięk,
- 22) antylopa grzywiasta z Etiopii,
- 24) konkuruje z Leroy Merlin,
- 29) wąski tapczan,
- 30) stan w USA przy granicy z Kanadą,
- 31) zarabia przenosząc towary,
- 32) jarzynowa lub śledziowa,
- 33) atmosfera spotkania,
- 34) osusza ciało po kąpieli.

ROZWIĄZANIE NR 6

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Podjmiesz się zadania, o którym inne osoby nawet bały się myśleć. Horoskop dzienny zapowiada, że zrealizujesz je z powodzeniem. **Ryby (19.02 - 20.03)** Twoje relacje z otoczeniem będą układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop na dziś mówi, że będzie w tym sporo Twojej zaślugi. **Baran (21.03 - 19.04)** Sporo czasu poświęcisz po południu na swoje pasje i zainteresowania. Horoskop dzienny na środę radzi zaangażować do tego inne osoby.

Byk (20.04 - 20.05)

Będiesz przez cały dzień w doskonałym nastroju. Horoskop dzienny mówi, że wpłynie na to decyzja, która dotrze dzisiaj do Ciebie. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Konsekwencji w dążeniu do wyznaczonego celu będzie Ci można tylko pozazdrościć. Horoskop na dziś wróży, że sporo osiągniesz. **Rak (22.06 - 22.07)** Błysziesz talentem, o którym mało kto wiedział. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie przejmuj się, jeśli nie wszystko będzie dzisiaj szło po Twojej myśli. Horoskop dzienny mówi, że jutro po troskach nie będzie śladu. **Panna (23.08 - 22.09)** Unikaj ludzi, którzy zazwyczaj nie podzielają Twojego zdania. Horoskop na dziś ostrzega, że Wasze spotkanie może źle się skończyć. **Waga (23.09 - 22.10)** Ktoś będzie próbował wpływać na Twoje decyzje. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że może to zakończyć się sporą awanturą...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wykażesz się dużą otwartością na potrzeby i oczekiwania innych osób. Horoskop dzienny mówi, że ludzie będą Ci za to wdzięczni. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Twoje oczekiwania wobec innych osób mogą być nieco wygórowane. Horoskop na dziś stanowczo radzi nieco spuścić z tonu... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Łatwo Ci będzie przychodziło zjednywanie ludzi do swoich pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że niektórzy wręcz im przyklasną.

Czas na PŚ w Zakopanem!

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Kilka dni przed zawodami Pucharu Świata w Zakopanem rozmawiamy z posłem Apoloniuszem Tajnerem, byłym trenerem Adama Małysza i byłym prezesem Polskiego Związku Narciarskiego.

Za nami mistrzostwa Polski w skokach w Zakopanem, w których triumfował nasz obecnie najlepszy skoczek Paweł Wąsek. Srebrny medal wywalczył wracający po przerwie na treningi Kamil Stoch.

Ja wciąż bardzo w niego wierzę. Uważam, że jeszcze się odrodzi i z bardzo dobrej strony zaprezentuje się przede wszystkim na najbliższych mistrzostwach świata, które na przełomie lutego i marca odbędą się w norweskim Trondheim. Myślę, że może tam sprawić niespodziankę.

W klasyfikacji generalnej Pucharu Świata Kamil Stoch z dorobkiem zaledwie 57



Paweł Wąsek skacze obecnie najlepiej i najrówniej z Polaków i jest liderem naszej kadry

punktów zajmuje dopiero 37. miejsce. Przed sezonem zaryzykował, odłączył się od kadry i stworzył własny team z Michałem Doleżalem i Łukaszem Kruczkim na czele. Czy Pana zdaniem

to była dobra decyzja trzykrotnego mistrza olimpijskiego?

To była dla niego tak naprawdę jedyna szansa, żeby wrócić do skakania na najwyższym poziomie.

Naszych innych doświadczonych skoczków, Piotra Żyłę i Dawida Kubackiego, stać jeszcze na lepszą postawę?

Na pewno Kamil i Piotrek myślą o tym, aby po igrzyskach w 2026 roku kończyć kariery. Dawid Kubacki powinien jeszcze pozostać przy skokach - nie zapominajmy, że w ubiegłym roku miał poważne problemy rodzinne związane ze zdrowiem żony, które na pewno odbiły się na nim w okresie przygotowawczym do sezonu. Wierzę, że w tym sezonie będą mieli jeszcze piękne momenty.

Liderem kadry jest aktualnie Paweł Wąsek. Jego rosnąca forma może zwiastować stopniowo lepszą dyspozycję całego zespołu?

U Pawła widać już stabilizację, skacze solidnie, a doprowadził do tego dobry trening ze sztabem reprezentacji i Thomasem Thurnbichlerem. Mam nadzieję, że to natychmiast naszych pozostałych zawodników.

Polscy kibice skoków narciarskich bardzo duże nadzieje wiali z występami naszych młodych skoczków, jak Jan Habdas, Tomasz Pilch czy Kacper Juroszek. Dlaczego nie widać u nich na ten moment znaczących postępów?

Oni są w takim chwiejnym wieku. Jest niewielu zawodników, którzy mając 17 czy 18 lat wchodzi na wysoki poziom i tam zostają. Na ogół wyskakują, a później znikają. Przypomnijmy choćby Adama Małysza, który wygrał konkursy Pucharu Świata jako nastolatek, a później chciał kończyć karierę i iść do pracy. Kiedy się ustabilizował, to był jakiś kosmos. Skoki narciarskie są nieobliczalne. Ta wymieniona przez pana trójka jest niezwykle utalentowana i przyjdzie na nich czas. Jestem o tym absolutnie przekonany.

Już podczas najbliższego weekendu w Zakopanem odbędą się kolejne zawody Pucharu Świata (w dniach 17-19

stycznia). Czy jest możliwe, że właśnie na Wielkiej Krokwi Polacy w końcu się przełamają i potem pójdą za ciosem w następnych zawodach PŚ?

Cieszę się, że blisko kadry jest dyrektor sportowy Alexander Stoeckl, który jest doświadczonym trenerem i we współpracy z Thomasem Thurnbichlerem może coś jeszcze dobrego wycisnąć przez te najbliższe dni treningów.

Na koniec zmienimy nieco temat. Od ponad roku jest Pan politykiem, posłem na Sejm. Jak się Pan odnajduje w nowej roli?

Przez pierwsze trzy miesiące zapinałem się w „pasy bezpieczeństwa” bo tak gorąco było w Sejmie. Potem się oswoiłem, a teraz bardzo dobrze czuję się, działając na rzecz sportu, konkretnie w sejmowej komisji ds. sportu. Chciałbym podkreślić, że dużo dobrego w różnych obszarach w działaniach tej komisji już się stało. ©©

Polska – Niemcy na MŚ w piłce ręcznej. Artur Siódmiak prognozuje

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Na parkietach w Danii, Chorwacji i Norwegii rozpoczynają się mistrzostwa świata w piłce ręcznej. Rozmawiamy z Arturem Siódmakiem, wicemistrzem świata z 2007 r. i brązowym medalistą MŚ 2009.

Dzisiaj pierwszy mecz Białoczerwonych w turnieju – z Niemcami. W „polskiej” grupie są też Czechy i Szwajcaria. Podopiecznych Marcina Lijewskiego stać na awans do kolejnej fazy mistrzostw?

Grupa jest trudna, bo wszystkie drużyny są z Europy. Niemcy będą faworytem w meczu z nami, i to nie ulega wątpliwości. W kolejnych spotkaniach zarówno reprezentacja Czech, jak i Szwajcarii są w naszym zasięgu. To właśnie w pojedynkach z tymi zespołami rozstrzygnie się sprawa awansu do turnieju głównego i to powinien być cel minimum. A potem wiele może się zdarzyć. Sport widział już niejedno niespodziewane rozstrzygnięcie i liczę, że chłopaki swoją grą pozytywnie zaskoczą.

Kadra wciąż jest przebudowywana, doświadczonych i ograniczonych w wiek zawodników



Selekcjoner Marcin Lijewski w trakcie MŚ nie będzie mógł skorzystać z dwóch bardzo ważnych zawodników: Szymona Sićki i Michała Daszka

na arenie międzynarodowej jest jak na lekarstwo.

Jesteśmy w tej chwili europejskim średniakiem, i trzeba to sobie wyraźnie powiedzieć. Myślę, że na mundialu nie zabraknie chłopakom woli walki i przysłowiowego „serducha”, że dadzą z siebie wszystko. W dalszym ciągu sporo jest niedociągnięć, ale są też pozytywne. W eliminacjach widzieliśmy zespół, który momentami potrafił grać bardzo dobrze, a chwilę później drużyna notowała wyraźny spadek formy, popełniała seryjnie

błędy. To są rzeczy, które należy poprawić.

Reprezentacja Polski się rozwija czy stoi w miejscu?

Dostrzegam powolny, ale jednak progres. Na pewno nie stojemy w miejscu. W kadrze jest kilku bardzo młodych zawodników, powołanych z reprezentacji U-21. Mam nadzieję, że po zmianach w systemie szkolenia postępy będą szybsze i bardziej widoczne.

Na mistrzostwach świata zabraknie dwóch bardzo waż-

nych zawodników: Szymona Sićki i Michała Daszka.

To spore osłabienie, bo to są wiodące postacie w swoich klubach (Industria Kielce i Orlen Wisła Płock - przyp. red.) i reprezentacji. Poza tym, że mają duże umiejętności, odgrywają też ważną rolę w szatni. Zarówno Szymon, jak i Michał bardzo przydałoby się na lewej stronie. Mam nadzieję, że trener Lijewski jakoś zrekomensuje te straty i zaryzykuje na prawym rozegraniu zawodnikami rzucającymi prawą ręką. Na prawej stronie w naszej drużynie jest

lekki deficyt, są pozycje lepiej i gorzej obsadzone.

Białoczerwoni w pierwszej rundzie zagrają w duńskim Herning, a awans do kolejnej fazy turnieju wywalczą po trzy najlepsze zespoły z każdej grupy. Jeśli Polacy awansują, w drugiej rundzie będą rywalizować z trzema ekipami z grupy B, w której są Dania, Tunezja, Algieria i Włochy. Poza współgospodarzami imprezy rywale są jak najbardziej w zasięgu?

Życzyłbym sobie, aby reprezentacja awansowała do najlepszej dwunastki mundialu, a potem do ósemki. Jeśli zajmiemy miejsce od 8 do 10, to będzie lokata, z której powinniśmy być zadowoleni. Marzenia o strefie medalowej może na tę chwilę odłożymy, bo czołowe zespoły świata grają naprawdę na bardzo wysokim poziomie.

Pod koniec ubiegłego roku nowym prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce został Sławomir Szmaj, były znakomity bramkarz reprezentacji i pana kolega z boiska. To dobry wybór dla szczypiorniaka w kraju nad Wisłą?

Od samego początku byłem zwolennikiem jego kandydatury. Uważam, że to jest wła-

ściwa osoba na właściwym miejscu. Ma wsparcie w wielu osobach ze środowiska, w tym byłych zawodników. A to jest ważne, bo prezes sam nie rządzi. Owszem, może wytyczyć pewną strategię rozwoju, ale jej realizatorami są ludzie. To, co Sławek proponuje, ma moją aprobatę.

Zadanie nie będzie jednak łatwe. Trzeba sporo zmienić, aby piłka ręczna w Polsce się rozwijała?

Warto się trzymać jakiegoś planu, wtedy łatwiej będzie realizować swoje cele. Liczę, że Sławek podoła zadaniu.

Kadra kobiet zajęła na mistrzostwach Europy w grudniu dziewiąte miejsce. Jej norweski trener Arne Senstad po ponad pięciu latach pracy powinien ustąpić miejsca komuś innemu?

Dziewięć wykonał plan minimum, bo zagrały w drugiej rundzie, i to można nazwać małym sukcesem. Trener ma poważanie u zawodniczek, jego warsztat stoi na wysokim poziomie, a w drużynie panuje dobra atmosfera. Dałbym mu dalej szansę, ale zobaczymy, co zrobi nowy prezes związku po dokonanej analizie. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

PIŁKA RĘCZNA

Dolnośląskie derby na szczycie tabeli Orlen Superligi Kobiet

Dziś o godz. 17:30 piłkarki ręczne KPR-u Gminy Kobierzyce podejmą KGHM Zagłębie Lubin w 12. kolejce Orlen Superligi Kobiet. Będzie to starcie dwóch obecnie najlepszych drużyn rozgrywek. Liderem tabeli jest zespół z Kobierzyc. Zagłębie jest drugie, ale warto podkreślić, że rozegrało jeden mecz mniej od swoich najbliższych rywali.

Lubinianki do Kobierzyc udadzą się uskrzydłone zwycięstwem w fazie grupowej Ligi Europejskiej. Na inaugurację rozgrywek „Miedziowe” wygrały z węgierskim Motherson Mosonmagyaróvár 31:29.

W styczniu KPR Kobierzyce zanotował dwa wyjazdowe zwycięstwa. Liderki tabeli najpierw wygrały w Koszalinie, a następnie w Chorzowie.

Transmisję z derbów Dolnego Śląska przeprowadzi Polsat Sport 2. DF

PIŁKA NOŻNA

Pierwsze wzmocnienie Zagłębia



FOT. ZAGŁĘBIE LUBIN S.A.

Szwedzki pomocnik Ludvig Fritzon zasilili szeregi KGHM Zagłębia Lubin. 29-latek związał się z „Miedziowymi” kontraktem, który obowiązuje do 30 czerwca 2026 roku. To pierwszy transfer Zagłębia w zimowym okienku transferowym. Fritzon ostatnio był zawodnikiem szwedzkiego Brommapojkarna. DF

ŻUŻEL

Zawodnik Sparty blisko Orła

Transfer Mikkela Andersena ze Sparty do Orła Łódź nie został jeszcze sfinalizowany, ale władze wrocławskiego klubu są otwarte na takie rozwiązanie. Regularna jazda w Metalkas 2. Ekstralidze może pozytywnie wpłynąć na rozwój 17-letniego Duńczyka.

Wiele wskazuje na to, że pomimo transferu do Orła,

Andersen wciąż będzie mógł występować w U24 Ekstralidze, w zespole Beckhoff Sparty. Podczas ostatniego spotkania prezesów ekstraligowych klubów w Bydgoszczy dyskutowano o zmianie w regulaminie, dzięki której zawodnicy mogliby w jednym sezonie jeździć zarówno w U24 Ekstralidze, jak i Metalkas 2. Ekstralidze. DF

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 13.01
Multi Multi – godz. 22:00
9, 11, 13, 20, 23, 25, 28, 29, 35, 37, [39], 41, 43, 53, 54, 61, 66, 67, 74, 76
Mini Lotto
6, 15, 17, 26, 41

Kaskada – godz. 22:00
3, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 22, 24
Ekstra Pensja
4, 15, 21, 34, 35 + 1
Ekstra Premia
4, 7, 10, 17, 34 + 3

WTOREK, 14.01
Multi Multi – godz. 14:00
2, 5, 6, 9, 21, 22, 26, 28, 31, 38, 41, 42, 50, 61, 64, 65, [69], 72, 75, 77
Kaskada – godz. 14:00
2, 3, 5, 7, 9, 12, 15, 18, 19, 20, 23, 24

Czy reprezentacja będzie grała częściej we Wrocławiu?

Jakub Guder
jakub.guder@polskappress.pl

Piłkarska reprezentacja Polski może przenieść się ze Stadionu Narodowego na Stadion Śląski. Czy skorzysta na tym Wrocław?

W poniedziałek portal Meczyki.pl poinformował, że piłkarska reprezentacja Polski nie będzie grała dłużej na Stadionie Narodowym i przenosi się na Stadion Śląski. Wczoraj PZPN oświadczył, że negocjacje wciąż trwają. Czy wyprawka ze stolicy oznacza, że kadra częściej pojawić się będzie w innych miastach?

Za całą awanturą stoją pieniądze, ale też polityka. PL.2012+ udowadnia, że dotychczasowa organizacja meczów reprezentacji przynosiła straty. PZPN twierdzi, że nowy kontrakt w Warszawie byłby tak wysoki, że trzeba by drastycznie podnieść (i tak już wysokie) ceny biletów. Stąd przeprowadzka na Śląsk. Jest też drugie tło tej sytuacji. Piłkarskim baronem jest tam Henryk Kula, prezes Śląskiego Związku Piłki Nożnej, wiceprezes PZPN i jeden z najbliższych współpracowników Cezarego Kuleszy.

We Wrocławiu prezesem regionalnego związku jest Andrzej Padewski, jeden z głównych przeciwników obecnego szefa PZPN. Padewski był wiceprezsem u Bońki, jest jedną z niewielu osób, która na zjazdach otwarcie krytykuje obecne władze piłkarskiej centrali, a na po-



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

Ostatni mecz kadra narodowa zagrała we Wrocławiu w czerwcu 2022 roku. Wygrała wówczas z Walią 2:1

czątku roku sam ogłosił start w wyborach na prezesa Polskiego Związku Piłki Nożnej. Zresztą podobno od tego czasu Kulesza nie odbiera od niego telefonów. Te relacje to jeden z powodów dla których ostatnio kadra nie grała meczów we Wrocławiu. I pewnie grać nie będzie w najbliższym czasie.

Inny powód jest bardziej prozaiczny - Stadion Śląski ma 55 tys. miejsc, Tarczyński Arena tylko 43 tys. Działacze PZPN-u od dawna nie kryją, że to ważne, bo związek zarabia duże pieniądze na biletach i meczach reprezentacji.

Stąd prosta kalkulacja: mniejszy stadion - mniejszy zysk. Dlatego właśnie w ostatnim czasie wszystkie swoje mecze Biało-Czerwoni grali w Warszawie.

Nota bene ostatni mecz w Polsce poza stolicą zegrali właśnie na Dolnym Śląsku. Było to w czerwcu 2022 roku (a więc już dwa i pół roku temu), kiedy to na Tarczyński Arena pokonali w Lidze Narodów Walię 2:1. Od tego czasu nie wyściubili nosa poza Narodowy. W tym roku oprócz spotkań w eliminacjach mistrzostw świata Polacy mają też dwa terminy na mecze towa-

rzyskie (6-7 czerwca i 8-9 października). Nie wiadomo jeszcze, gdzie zostaną rozegrane. Może też na Stadionie Śląskim, ale może na... Narodowym. Walne Zgromadzenie Sprawozdawczo-Wyborcze Delegatów PZPN zaplanowano na 30 czerwca i trudno się spodziewać, by Kulesza i jego drużyna chcieli przed tym terminem wysłać kadre na mecz do Wrocławia.

Na Dolnym Śląsku też czekają nas wybory. Padewski nie chce ubiegać się o kolejną kadencję, ale rekomendował na prezesa swojego dotychczasowego współpracownika w DZPN-ie Łukasza Czajkowskiego. Chwali go bardzo, ale to młody działacz, który - w przypadku ewentualnej wygranej - musiałby trochę rozpychać się łokciami w PZPN-ie, by powalczyć o kadre we Wrocławiu. Łatwo mu nie będzie. Zważając na przypadku reelekcji Kuleszy.

- To wszystko zależy od tego, jakie umowy negocjuje PZPN i czy te umowy są już podpisane. Ja jestem zwolennikiem tego, że te mecze powinny być rozgrywane w różnych regionach. To są zresztą wzorce z dużych zachodnich federacji europejskich - mówił Czajkowski na niedawnej konferencji prasowej.

Do tej pory reprezentacja Polski na Tarczyński Arena rozegrała 13 meczów. Co ciekawe - na czterech ostatnich frekwencja była niższa niż 40 tys. To też nie najlepiej przemawia za Wrocławiem. ©

Llinares w Śląsku. Poleciał z nim do ojczyzny

Piotr Janas
x.xom: @Piotr_Janas

W poniedziałek późnym wieczorem Śląsk Wrocław potwierdził podpisanie 1,5-letniej umowy z Hiszpanem Marcem Llinaresem. Nowy piłkarz poleciał z drużyną na obóz do Hiszpanii.

O tym że Śląsk interesuje się Llinaresem informowaliśmy kilka dni temu. Lewy obrońca, który ostatnio grał w szwedzkim Hammarby, był dla WKS-u planem B, po tym jak upadł trans-

fer Brazylijczyka Conrado. Llinares podpisał ze Śląskiem umowę ważną do 30 czerwca 2026 roku.

Wczoraj wsiadł z nowymi kolegami do samolotu lecącego do Hiszpanii, gdzie WKS spędzi najbliższe 10 dni i rozegra trzy mecze kontrolne: w najbliższą sobotę zmierzy się z węgierskim Újpestem, 20 stycznia ze słoweńską Olimpiją Lublana i 23 stycznia z rywalem, który jeszcze nie jest potwierdzony.

„Wojskowi” do Polski wrócą 24 stycznia, a pięć dni później rozegrają ostatni tej zimy sparing z Chrobrym Głogów we Wrocławiu.



FOT. ADRIANA FICEK/SLASKWROCLAW.PL

Marc Llinares podpisał umowę do czerwca 2026

wiu. Pierwszy mecz o stawkę 3 lutego (z Piastem Gliwice). ©

KADRA ŚLĄSKA NA OBÓZ

Bramkarze: Rafał Leszczyński, Tomasz Loska, Bartosz Głogowski, Hubert Śliczniak.

Obrońcy: Aleksander Paluszek, Serafin Szota, Łukasz Bejger, Łukasz Gerstein, Krzysztof Kurowski, Jehor Macenko, Tommaso Guercio, Simeon Petrow, Marc Llinares.

Pomocnicy: Piotr Samiec-Talar, Peter Pokorný, Petr Schwarz, Simon Schierack, Arnau Ortiz, Aleksander Wolczek, Tudor Băluță, Mateusz Żukowski, Sylvester Jasper, Filip Rejczyk, Jakub Jezierski, Jehor Szarabura.

Napastnicy: Jakub Świerczok, Sebastian Musiolik, Adam Basse.