

Tradycyjna wiecha na Centrum Himalaizmu
im. Jerzego Kukuczki **str. 4**



FOT. ARC

Najlepsze owoce dla cukrzyka.
Czego powinny unikać osoby
z cukrzycą? - str. 9
Zdrowie w wersji 2.0 - str. 10

STRONA
ZDROWIA

DZIENNIK ZACHODNI

Środa
1.07.2026

www.dziennikzachodni.pl

Nr 150 (24 602)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

„Dziennik Zachodni”
na drugim miejscu
rankingu najbardziej
opiniotwórczych
mediów **str. 2**



FOT. ADAM JANKOWSKI

Śledztwo w sprawie
tzw. afery dwóch
wież zostało
umorzone
str. 7

Ratownicy
i wolontariusze
nie ustają
w poszukiwaniach
str. 8



FOT. PAP/EP/ RONALD PENAR



FOT. OSP OZAROWICE

SKUTKI NAWALENICY

Powalone drzewa, zerwane dachy
i linie energetyczne **str. 4, 6**

GÓRNICTWO OD DZISIAJ LIKWIDACJA KOPALNI „BIELSZOWICE”

Dyrekcja zapewnia: nikt nie straci pracy

Arkadiusz Biernat
Ruda Śląska

Kopalnia „Bielszowice” w Rudzie
Śląskiej zatrudniała ponad 1600
górników. Przy jej likwidacji po-
trzebnych będzie 400. Jaka przy-
szłość czeka pozostałych pracow-
ników?

Od 1 lipca rozpoczyna się likwidacja
kopalni „Bielszowice” w Rudzie Ślą-
skiej należącej do Polskiej Grupy Gór-
niczej.

Ostatni symboliczny wagonik z wę-
głem wyjechał 25 czerwca 2026 roku.
Fedrowano tutaj przez 122 lata. To je-
den z najstarszych tego typu zakładów
na Śląsku. Rozległy obszar górniczy
obejmuje dziś blisko 22 km na terenie
Rudy Śląskiej, Zabrze i Mikołowa.

Kopalnia jest zamykana na podsta-
wie umowy społecznej z 2021 roku,
która określa harmonogram zakończe-
nia wydobycia węgla energetycznego
w Polsce.

Kopalnia „Bielszowice” zatrudniała
do tej pory około 1650 osób. Nikt nie
straci pracy.

- Od początku roku prowadzimy
alokację [przenoszenie pracowników
na inne kopalnie PGG - red.]. Aloko-
wano już 250 osób - mówi Jacek Ko-
walczuk, dyrektor KWK „Ruda”.

Część trafiła na pobliską „Ha-
lembę”, a część do „Sośnicy”. Pracow-
nicy wypełniają ankiety, w których
wskazują, do którego zakładu chcie-
liby się przenieść.

Od lipca do października będzie
trwać alokacja kolejnych pracow-
ników - ok. 500 osób.

Dyrektor Kowalczuk przyznaje, że
to trudny moment dla pracowników.
Wielu przez lata miało miejsce pracy
„pod nosem”, a teraz muszą się prze-



FOT. KARINA TROJOK

Kopalnia „Bielszowice” zatrudniała 1600 osób. Po 122 latach
zakończono tam wydobycie węgla

nieść do zakładów na przykład w in-
nych miastach.

Najwięcej pracowników - co natu-
ralne - wyraziło chęć przeniesienia
na pobliską „Halembę”, ale nie ma
możliwości przeniesienia tam wszyst-
kich zainteresowanych.

- Kończymy wydobycie. Nie mamy
możliwości zatrudnienia tutaj wszyst-
kich pracowników przy procesie likwi-
dacji, więc proponujemy różne roz-
wiązania i staramy się zachować różne
możliwości dla tych pracowników,
żeby mogli te kopalnie wybierać - do-
daje Kowalczuk.

Przy wygaszaniu kopalni pracować
będzie tam 410 pracowników (likwi-
dacja potrwa 3-4 lata). Reszta załogi
korzysta z jednorazowych odpraw pie-
niężnych, urlopów górniczych i prze-
róbekarskich.

Prezes Polskiej Grupy Górniczej
Łukasz Deja przyznaje, że zaintereso-

wani pracownicy mogą się przekwa-
lifikować.

- Z partnerami prowadzimy pro-
jekt związany z koleją - podkreśla Łu-
kasz Deja.

Program obejmuje między in-
nymi doradztwo zawodowe, badania
predyspozycji, szkolenia oraz wspar-
cie w procesie zatrudnienia.

Prezes Deja podkreśla, że w lipcu
rozpocznie się nie tylko likwidacja za-
kładu, ale jego transformacja.

- W tym zakresie współpracujemy
z prezydentem Rudy Śląskiej. Pracuj-
my nad tym, aby temu majątkowi
po kopalni nadać drugie życie, aby
powstały nowe miejsca pracy, żeby
rozwinął się tutaj innego rodzaju
przemysł - przyznaje prezes Łukasz
Deja.

Jako jeden z atutów wskazał loka-
lizację terenu w pobliżu autostrady
i z dostępem do kolei.

SOSNOWIEC

31 mln zł na onkologię

Blisko 31 milionów złotych Sosno-
wiecki Szpital Miejski zainwestował
w rozwój nowoczesnej onkologii.
We wtorek, 30 czerwca, lecznica za-
prezentowała wszystkie aktualne
przedsięwzięcia, które zmieniają
diagnostykę i leczenie nowotworów.
Oficjalnie zaprezentowany został
również tomograf komputerowy.

Rozwój onkologii jest jednym
z największych wyzwań stojących
przed współczesną ochroną zdro-
wia. Dzięki pieniądзом pozyska-
nym z Krajowego Planu Odbudowy
i Zwiększania Odporności placówka

realizuje największy obecnie projekt
inwestycyjny, którego wartość prze-
kracza 31 milionów złotych, z czego
ponad 28 mln zł stanowi dofinanso-
wanie z KPO.

Projekt realizowany w ramach
Krajowej Sieci Onkologicznej SOLO
obejmuje rozwój diagnostyki oraz
leczenia onkologicznego w kluczo-
wych obszarach - chirurgii, gineko-
logii i urologii - tworząc wysokospe-
cjalistyczne zaplecze odpowiadające
na potrzeby współczesnej medycyny.
Piotr Sobierajski
Czytaj str. 5

Tramwaje znikają
z krajobrazu
Częstochowy
str. 6

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



Jutro w naszej gazecie Pod Paragrafem

● Prawdziwy Hans Kloss istniał
przynajmniej w trzech wcieleniach.
Najwięcej z nim wspólnego miał Mikołaj
Beljung – bohater śląskiego podziemia

Zamów prenumeratę

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



FOT. MAT. TS

Motorniczowie Tramwajów Śląskich wicemistrzami Polski

oprac. Piotr Sobierajski
Katowice

W Poznaniu, na terenie jednej z tamtejszych zajezdni, odbyły się ogólnopolskie mistrzostwa motorniczych. Znakomicie zaprezentowali się w nich reprezentanci Tramwajów Śląskich.

Aleksandra Krztoń i Przemysław Piotrowski zdobyli tytuł wicemistrzów Polski. Ciekawostką jest fakt, że prywatnie tworzą parę. Poznali się kilkanaście lat temu w pracy w zajezdni w Gliwicach.

- Do wygranej, celebrowanej przez zespół z Gorzowa Wielkopolskiego, zabrakło nam niewiele. Dlatego jesteśmy szczęśliwi, choć czujemy lekki niedosyt. Nasze apetyty były mistrzowskie. Podczas zawodów sprawdzano umiejętności jazdy, które sprawiają, że podróżnym jeżdżąc tramwajami przyjemniej - mówi nasza reprezentantka

Aleksandra Krztoń, związana z Tramwajami Śląskimi od 18 lat.

W konkursie wystartowało 12 drużyn z całego kraju, reprezentujących zakłady komunikacji z Bydgoszczy, Częstochowy, Gdańska, Gorzowa, Krakowa, Łodzi, Olsztyna, Poznania, Torunia, Warszawy, Wrocławia. Nie zabrakło także reprezentantów Tramwajów Śląskich aglomeracji śląsko-zagłębiowskiej. Motorniczowie musieli wykazać się w zadaniach, takich jak m.in. tramwajowe kręgle i bilard. Płynność jazdy sprawdzano za pomocą pojemnika z wodą, a umiejętność prawidłowej oceny odległości obiektu od boku tramwaju za pomocą figury koziołka. Ponadto brano pod uwagę także płynność i precyzję hamowania maszyny. Ekipe TS wspierali trenerka Barbara Kriegel (instruktorka nauki jazdy) oraz kierownik drużyny Sebastian Wiśniewski (kierownik Ośrodka Szkolenia Motorniczych w spółce Tramwaje Śląskie S.A.).

„Dziennik Zachodni” ponownie na podium najczęściej cytowanych mediów regionalnych

oprac. Julia Muc
Media

Dziennik Zachodni zajął drugie miejsce w ogólnopolskim rankingu najbardziej opiniotwórczych mediów regionalnych za maj 2026 r. Cytowano nas 162 razy.

Instytut Monitorowania Mediów opublikował najnowszy raport dotyczący cytawalności polskich środków masowego przekazu. W kategorii mediów regionalnych „Dziennik Zachodni” uplasował się na drugim miejscu w kraju. W maju 2026 roku inne redakcje powoływały się na informacje podawane przez tytuł 162 razy. Wynik ten oznacza dla redakcji awans o jedno miejsce w porównaniu do wcześniejszego zestawienia. Dane poka-



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

„DZ” uplasował się na drugim miejscu w kraju. Na zdjęciu nasi tegoroczni laureaci nagród Silesia Press

zuja, że tematy poruszane na łamach gazety i jej portalu internetowego były stałym elementem ogólnokrajowego obiegu informacji. Majowe zestawienie najbardziej opiniotwórczych me-

diów regionalnych otwierają tytuły prasowe. Pierwsze miejsce utrzymała „Gazeta Krakowska” z liczbą 344 cytowań. Na taki rezultat wpłynęły m.in. szeroko powielane publikacje, w których

właściciel Wieczystej Kraków, Wojciech Kwiecień, zdementował plotki o rzekomym wycofaniu drużyny z rozgrywek Betclia I Ligi po zakończeniu obecnego sezonu. Na drugim miejscu znalazł się „Dziennik Zachodni” ze wspomnianym wynikiem 162 odniesień. Podium zamyka natomiast „Głos Wielkopolski” - tytuł ten odnotował 152 cytowania w innych mediach, co przełożyło się na awans o cztery pozycje w rankingu. Teksty o ogólnopolskiej „sile rażenia” to m.in. „Metallica po latach: Historia fanów z Katowic obiegła Polskę”, „Afera w Tramwajach Śląskich: Kolejne zatrzymania w śledztwie”, „Powrót Frontside po ośmiu latach”, „Górnicy Zabrza ma nowego właściciela”, „Po śmierci Łukasza Litewki: Apel o walkę z dezinformacją”.

Na Śląsku też mamy swoją własną Prowansję

Jolanta Pierończyk
Pszczyna

Magiczna Lawenda pod Lasem Anny Mazur znajduje się w Pszczynie-Studzienicach.

Pierwszy z dwóch weekendów w roku, kiedy plantacja stoi otworem dla wszystkich, już za nami, ale druga taka okazja będzie w tym tygodniu: 4 i 5 lipca 2026. Z roku na rok właścicielka lawendowej plantacji w Studzienicach, Anna Mazur, stara się, by stworzyć ciekawe miejsca

do zdjęć na tle lawendowych krzaczków. Prócz spacerów po lawendowym polu i odpoczynku wśród lawendowych zapachów, jest oczywiście okazja do zakupów. Lawenda pod Lasem ma przebogatą ofertę produktów tworzonych na miejscu z lawendy, która pod dniami otwartych jest ścinana i przetwarzana na olejki, hydrolaty, syropy, mydła, kremy i różne pachnidła. Wiele z nich ma certyfikaty Lokalnej Marki Ziemi Pszczyńskiej, czyli pszczyński znak jakości.



FOT. FB/LAWENDA POD LASEM

W pierwszy lipcowy weekend będzie okazja zobaczyć Lawendę pod Lasem

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
31 °C	20 °C	24 °C	13 °C
Barometr 1013 hPa			
Wiatr płn.-zach., 22 km/h			
Biomet niekorzystny			
Piątek		Sobota	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
20 °C	16 °C	23 °C	11 °C

Wciąż jeszcze zagrażają nam burze i deszcze. Temperatura nieco spadnie.

NUMERY SANEPIDÓW

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

KALENDARIUM

1650

W Lipsku ukazało się 1. wydanie (4 strony) najstarszego na świecie dziennika „Einkommende Zeitungen”. Gazeta była wydawana aż do 1921 roku.

1906

120 lat temu otwarto w Międzyzdrojach molo – pomost dł. 395 m wychodzący z plaży w głąb Morza Bałtyckiego. Ma także status przystani morskiej.

1953

Stanisław Hadyna (kompozytor) i Elwira Kamińska (choreografka) założyli Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Śląsk” z siedzibą w Koszęcinie.

2004

Zmarł Marlon Brando, jeden z najwybitniejszych aktorów USA, kojarzony głównie z rolą Vita Corleone w filmie „Ojciec chrzestny” F. Forda Coppoli. JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennikzachodni.pl
j.muc@dz.com.pl

Dzisiaj w godz. 7-9 jestem reporterką dyżurną. Postaram się odpowiadać na wszystkie interesujące Państwa kwestie.



Julia Muc
797 602 036

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEK.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLENU, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treningów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimiry Dębskiej, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Koszmarne skutki nawałnicy. Powalone drzewa, zerwane dachy i linie energetyczne

Ireneusz Stajer
Rybnik

Cały wczorajszy dzień trwało usuwanie szkód spowodowanych przez nocną nawałnicę. Do godz. 6:00 30 czerwca, w całym regionie zanotowano 1255 interwencji straży pożarnej.

Najtrudniejsza sytuacja była w Rybniku i powiecie rybnickim. W dzielnicy Chwałęcice wiatr łamał drzewa jak zapalki, zrywał też fragmenty poszycia dachów. Wczoraj pojechaliśmy na miejsce zobaczyć, jak duże są straty.

Jechaliśmy ulicą Rudzką w kierunku Rybnika-Chwałęcic. To jedna z najbardziej położonych na północ dzielnic miasta i jedna z najbardziej doświadczonych przez nawałnicę.

Pierwsza rzecz, to niedziałająca sygnalizacja świetlna. Napotkani po drodze o godz. 8:30 pracownicy Tauronu mówili, że nie działa jeszcze... 250 stacji zasilania. Część mieszkańców regionu wciąż nie miała prądu. Służby szukały zerwanych przewodów energetycznych. Penetrowały za-



Spore szkody kataklizm wyrządził na terenie Stacji Wodnej 6HDŻ w Rybniku

kamarki dzielnicy, wjeżdżały do lasów. Wichura powaliła dużo drzew wzdłuż ul. Rudzkiej w rejonie Zalewu Rybnickiego. Potężne okazy różnych gatunków padły, powyrywane z korze-

niami. Na razie udało się uprzątnąć z jezdni złamane konary, na wiatrołomy przyjdzie czas. Spore szkody kataklizm wyrządził na terenie Stacji Wodnej 6HDŻ w Rybniku. Wiatr wyrwał

fragment ściany jednego z budynków. Drzewa leżą jakby pokotem. Na miejscu pojawiają się strażacy, szukają właściciela tego miejsca. Mieszkaniec Chwałęcic ciał na swojej posesji pozostałość

wierzby. Resztki drzewa rosnącego przy samym ogrodzeniu mogłyby zagrozić przechodniom i rowerzystom.

- Jak to się stało, nie było nas w domu. Po powrocie, zobaczyliśmy taki oto widok - rozkłada ręce Robert Wojczek.

Jak dodaje, bywało już tak, że wichura połamała konary. Nigdy jednak wcześniej nie zniszczyła doszczętnie drzewa.

Przy ul. Marusarzówny złamane drzewo uszkodziło ogrodzenie. Runęło na płot z całym impetem niszcząc betonową konstrukcję.

- Wczorajem przyszła zawie-rucha. Siedziałam w drugim pokoju. Nagle zobaczyłam, że za oknem w pokoju przy drodze zrobiło się jasno, a wcześniej widok zasłaniało drzewo. Pomyślałam, że coś jest nie tak. Wysłam na zewnątrz, a tam drzewo upadło na ogrodzenie. Strażacy poycinali konary, reszta została - mówi Grażyna Cieślak, właścicielka posesji.

Szczęście w nieszczęściu, że nie został uszkodzony dom. Pani Grażyna martwi się jednak co dalej, posesja nie jest ubezpieczona.

Służby wojewody powiadomiły, że do godz. 6:00 30 czerwca strażacy interweniowali 1255 razy. Najwięcej działań podjęto w pow. rybnickim - 334, cieszyńskim 109 oraz wodzisławskim 103. Interwencje związane były przede wszystkim z silnym wiatrem oraz opadami deszczu. Uszkodzeniu uległo 38 dachów, zerwanych zostało pięć dachów z budynków mieszkalnych i gospodarczych. Wskutek warunków atmosferycznych bez prądu pozostaje 18 882 odbiorców, bez zasilania są 232 Stacje Średniego Napięcia.

- W Rydułtowach na placu zabaw przy ulicy Osiedle Karola na 15-latkę przewróciło się drzewo. Chłopca wyciągnęli rodzice. Po przebadaniu przez ZRM został zabrany do szpitala z otarciami na profilaktyczne badania - informują służby wojewody.

W Rybniku drzewo runęło na linię kolejową. Skutkowało to zatrzymaniem pociągu relacji Katowice-Bohumin (pociąg Kolei Śląskich). Działania PSP polegały na pomocy 49 podróżnym w przemieszczaniu do komunikacji zastępczej. W Łędzinach piorun uderzył w samochód.

Tradycyjna wiecha na Centrum Himalaizmu im. Jerzego Kukuczki

Klaudia Bąk
Katowice

Na budowie Centrum Himalaizmu im. Jerzego Kukuczki w Katowicach zawieszono wiechę. To oznacza, że wykonawca osiągnął najwyższy punkt konstrukcyjny budynku.

Centrum Himalaizmu im. Jerzego Kukuczki powstaje w Katowicach-Bogucicach. We wtorek, 30 czerwca na budowie zawieszono tradycyjną wiechę. Jak po-

informował Andrzej Sowa, dyrektor Oddziału Południowego Budownictwa Ogólnego Budimex S.A., symbolizuje to ukończenie najwyższego punktu konstrukcyjnego obiektu.

- Zakończyliśmy kilka ważnych etapów tej inwestycji. Przede wszystkim zakończyliśmy prace konstrukcyjne w pomieszczeniu, w którym znajdzie się ścianka wspinaczkowa - przekazał Andrzej Sowa.

Prace konstrukcyjne zakończono także w kamienicach przy ul. ks. Leopolda Markieckiego 96

i Katowickiej 3. Gotowa jest również konstrukcja w mieszkaniu Jerzego Kukuczki, które znajduje się w kamienicy przy ul. ks. Leopolda Markieckiego 94.

Wykonawca zapowiada, iż wszystkie prace powinny zakończyć się zgodnie z harmonogramem, czyli na początku 2027 roku. Z kolei w połowie 2027 roku gotowa ma być wystawa wewnątrz Centrum Himalaizmu.

Ekspozycja ma opowiadać o historii wypraw w Himalaje i Karakorum, polskim himala-

izmie oraz pierwszych wejściach na ośmiotysięczniki. W centrum będzie znajdować się interaktywna ekspozycja, która ma przybliżyć zwiedzającym realia gór wysokich.

Wśród atrakcji będą m.in. grotła śnieżna oraz specjalne stanowisko poznawcze.

Koszt budowy Centrum Himalaizmu szacowany jest na 47 mln zł. Miasto Katowice pozyskało na ten cel 27,2 mln zł dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027.



Wykonawca zapowiada, iż wszystkie prace zakończy się zgodnie z harmonogramem, czyli na początku 2027 r.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544567

ZDROWIE BLISKO 31 MILIONÓW ZŁ NA NOWOCZESNĄ ONKOLOGIĘ W SOSNOWIECKIM SZPITALU MIEJSKIM

Pomoże zaawansowany tomograf

oprac. Piotr Sobierajski
Sosnowiec

Blisko 31 milionów złotych Sosnowiecki Szpital Miejski zainwestował w rozwój nowoczesnej onkologii. We wtorek 30 czerwca lecznica zaprezentowała wszystkie aktualne przedsięwzięcia.

Rosnąca liczba zachorowań na choroby nowotworowe sprawia, że pacjenci oczekują nie tylko szybkiego rozpoznania choroby, ale również dostępu do kompleksowego leczenia prowadzonego w jednym miejscu. Odpowiedzią na te potrzeby jest konsekwentny rozwój potencjału onkologicznego Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego.

Dzięki pieniądзом pozyskanym z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności placówka realizuje największy obecnie projekt inwestycyjny, którego wartość przekracza 31 mln zł, z czego ponad 28 mln zł stanowi dofinansowanie z KPO.

Projekt realizowany w ramach Krajowej Sieci Onkologicznej SOLO obejmuje rozwój dia-

gnostyki oraz leczenia onkologicznego w kluczowych obszarach - chirurgii, ginekologii i urologii - tworząc wyspecjalizowane zaplecze odpowiadające na potrzeby współczesnej medycyny.

- Rozwijając nasz szpital chcemy patrzeć znacznie szerzej niż przez pryzmat pojedynczych inwestycji czy zakupów sprzętu. Budujemy potencjał naszej placówki na wielu poziomach - technologicznym, organizacyjnym i personalnym - tak, aby pacjent otrzymywał kompleksową opiekę od momentu rozpoznania choroby aż po leczenie zabiegowe. To właśnie połączenie zaawansowanej aparatury z doświadczeniem naszych specjalistów i dobrze zorganizowanym procesem leczenia daje największą wartość pacjentom oraz zwiększa skuteczność terapii - podkreśla Aneta Kawka, prezes zarządu Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego.

Jednym z elementów realizowanego projektu jest zakup tomografu komputerowego SOMATOM X.cite firmy Siemens Healthineers o wartości ponad 6



Oficjalna inauguracja nowego tomografu

mln zł. To zaawansowany technologicznie tomograf, który znacząco zwiększa możliwości diagnostyczne Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego, szczególnie w obszarze onkologii, neurologii oraz kardiologii.

Aparat umożliwia wykonywanie niezwykle precyzyjnych badań obrazowych z wykorzystaniem aż 128 cienkich warstw, co przekłada się na dokładniejsze obrazowanie narządów wewnętrznych oraz wykrywanie zmian nowotworowych już

na bardzo wczesnym etapie ich rozwoju. Zastosowane technologie oraz zaawansowane algorytmy przetwarzania obrazu wspierają lekarzy w ocenie charakteru zmian chorobowych oraz monitorowaniu efektów prowadzonego leczenia.

- Nowoczesna ochrona zdrowia zaczyna się od inwestycji, które realnie przekładają się na bezpieczeństwo i komfort mieszkańców. Zakup najwyższej klasy tomografu komputerowego to nie tylko nowoczesny

sprzęt, ale przede wszystkim możliwość szybszego wykrywania chorób, trafniejszej diagnostyki i skuteczniejszego leczenia. Konsekwentnie rozwijamy Szpital, aby mieszkańcy naszego miasta i całego regionu mieli dostęp do opieki medycznej na najwyższym poziomie, bez konieczności szukania specjalistycznej diagnostyki poza Sosnowcem - mówi Arkadiusz Chęciński, prezydent Sosnowca.

Wysoka jakość obrazowania idzie w parze z bezpieczeństwem pacjentów. Aparat został wyposażony w rozwiązania pozwalające wykonywać badania przy możliwie najniższej dawce promieniowania, bez utraty jakości. Urządzenie zaprojektowano również z myślą o pacjentach o szczególnych potrzebach - szeroki otwór gantry oraz stół o udźwigu do 340 kilogramów zapewniają komfortowe i bezpieczne wykonywanie badań także osobom bariatrycznym.

Integralnym elementem systemu jest platforma wykorzystująca sztuczną inteligencję, która wspiera personel medyczny w analizie badań. Automatycznie

wykonuje pomiary oraz identyfikuje zmiany wymagające szczególnej uwagi. Dzięki temu możliwa jest jednoczesna ocena wielu schorzeń, w tym zmian nowotworowych, chorób układu sercowo-naczyniowego oraz patologii płuc, co usprawnia interpretację wyników i przyspiesza podejmowanie decyzji terapeutycznych.

Tomograf komputerowy stanowi jeden z filarów projektu realizowanego w ramach KPO. Równolegle Sosnowiecki Szpital Miejski rozwija kolejne obszary diagnostyki i leczenia onkologicznego, tworząc spójny system opieki nad pacjentami. Oprócz tomografu zakupiono również między innymi - aparat USG, aparaty RTG przyłóżkowy i międzyoperacyjny czy lasery operacyjne.

Równolegle Sosnowiecki Szpital Miejski inwestuje w kolejne obszary leczenia, obejmujące urologię onkologiczną, endoskopię oraz nowoczesne wyposażenie oddziałów zabiegowych. Dzięki temu powstaje spójny system opieki nad pacjentami z chorobami nowotworowymi.

Nowa linia autobusowa w Sosnowcu obsłuży 13 przystanków

Piotr Sobierajski
Sosnowiec

Dzisiaj, 1 lipca, po raz pierwszy w trasę wyrusza w Sosnowcu nowa linia autobusowa. Autobusy linii nr 634 obsłużą osiedle Kukułek, nowy żłobek miejski oraz centrum Sosnowca.

To całkowita zmiana, bowiem przez wiele lat autobusy tej właśnie linii kursowały na trasie z Dąbrowy Górniczej do Sławkowa. Było to tak zwane połączenie „krajoznamowe”, a do pokonania po drodze było aż 30 przystanków. Linia 634 w takim kształcie funkcjonowała aż do listopada 2022 roku, kiedy to zastąpiona została połączeniem metropolitalnym M109.

- Osiedle Kukułek to najdynamiczniej rozwijająca się część So-

snowca. W ostatnich latach przybyło tutaj wiele budynków mieszkalnych - zarówno wielorodzinnych, jak i jednorodzinnych. Od 1 lipca działalność rozpocznie również zupełnie nowy Żłobek Miejski - wyjaśnia Arkadiusz Chęciński, prezydent Sosnowca.

W pierwszych tygodniach funkcjonowania linia 634 będzie rozpoczynać i kończyć trasę na dworcu autobusowym przy ul. Mościckiego. Autobusy obsłużą przystanki: Sielec Wawel oraz Sielec Wawel Kościół, a następnie wjadą w ul. Klimontowską, zatrzymując się na przystankach: Sielec Klimontowska, Sosnowiec Kosów oraz Sosnowiec Zielona Dolina.

Później autobusy pojadą ul. 11 Listopada, by następnie skręcić w ul. Kukułek. Tam obsłużą trzy zupełnie nowe przystanki: So-

snowiec Kukułek, Kukułek Żłobek oraz Kukułek Koźła, a także przystanek Sielec Kombajnistów. Następnie, po obsłużeniu przystanków Sielec Wawel Kościół i Sielec Wawel, wrócą na dworzec autobusowy.

W przeciwnym kierunku po obsłużeniu przystanku Sielec Wawel Kościół autobus skręci w ulicę Klimontowską, zatrzyma się na Sielec Klimontowska, Kukułek Koźła, Kukułek Żłobek, Sosnowiec, Kukułek, Sosnowiec Zielona Dolina, Sosnowiec Kosów, Sosnowiec Klimontowska, Sielec Wawel Kościół, Sielec Wawel.

- Docelowo linia zostanie wydłużona i będzie obsługiwać centrum miasta, zatrzymując się przy dworcu PKP lub od strony placu Stulecia. Rozkład jazdy może się jeszcze zmieniać - dodaje Arkadiusz Chęciński.

Setka wykorzystywanych kobiet i milion złotych zysku. Gang sutenerów rozbity

Jacek Bombor
Śląsk

Bezwzględny, zorganizowany i dochodowy - tak w skrócie można opisać mechanizm gangu sutenerów, który przez lata opłatał swoimi mackami województwo śląskie oraz trzy sąsiednie regiony.

To był potężny, precyzyjnie zaplanowany cios wymierzony w podziemie sutenerskie na południu i zachodzie Polski. Agencji Centralnego Biura Śledczego Policji, działając z funkcjonariuszami Nadodrzańskiego Oddziału Straży Granicznej i policjantami z Komendy Wojewódzkiej Policji w Opolu, przeprowadził jednoczesny szturm na nieruchomości w czterech województwach: śląskim, dolnośląskim, opolskim i wielkopolskim.

Na polecenie Dolnośląskiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej we Wrocławiu zatrzymano siedem osób - pięciu mężczyzn i dwie kobiety w wieku od 37 do 52 lat. W ręce mundurowych wpadło ścisłe kierownictwo grupy. Podejrzani tworzyli sieć zakonspirowanych agencji towarzyskich w wynajmowanych lokalach, starając się wtopić w codzienne życie śląskich czy opolskich osiedli. Zgromadzony materiał dowodowy obnaża potężną skalę tego procederu. Grupa od kilku lat kontrolowała kilkanaście agencji mieszkaniowych. W lokalach mogło przebywać i świadczyć usługi seksualne blisko 100 kobiet. Proceder przyniósł grupie czysty dochód w wysokości blisko 1 miliona złotych. Podczas przesłuchań miejsc zamieszkania i kryjówek gangsterów, funkcjonariusze

zabezpieczyli ponad 70 tysięcy złotych w gotówce, substancje psychotropowe i środki odurzające w postaci amfetaminy oraz marihuany, a także kilkadziesiąt telefonów komórkowych i laptopy. Urządzenia te służyły do bezwzględnej koordynacji pracy kobiet oraz werbowania klientów.

Zatrzymani zostali doprowadzeni do prokuratury we Wrocławiu, gdzie usłyszeli zarzuty dotyczące m.in. kierowania oraz udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, a także przestępstw przeciwko wolności seksualnej i obyczajności. Wszystkim podejrzanym grozi teraz kara do 10 lat pozbawienia wolności. Na wniosek prokuratora, Sąd Rejonowy we Wrocławiu podjął decyzję o tymczasowym aresztowaniu dwóch kluczowych członków grupy.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544542



KOMUNIKACJA TRWAJĄ PRACE SERWISOWE NA TOROWISKACH

Częstochowa bez tramwajów

Piotr Ciastek
Częstochowa

Na trzy tygodnie z miejskiego krajobrazu Częstochowy znikną tramwaje linii 1, 2 i 3. W lipcu ich miejsce zajmą autobusy komunikacji zastępczej.

Od 6 do 26 lipca tramwaje linii 1, 2 i 3 nie będą kursować po Częstochowie. Jak wynika z informacji organizatora komunikacji miejskiej, przerwa w ruchu związana jest z pracami serwisowymi prowadzonymi na torowisku przez MPK Częstochowa.

Zawieszenie ruchu tramwajowego ma umożliwić wykonanie prac serwisowych na odcinku, który nie był objęty modernizacją w ramach inwestycji z lat 2019-2021. Chodzi o fragment infrastruktury zaczynający się w pobliżu zakończonej niedawno inwestycji przedłużenia ulicy 1 Maja do Krakowskiej z nowym wiaduktem nad torami kolejowymi, aż do estakady na Rakowie. - Odcinek ten został wyremontowany 16 lat temu i obec-



Z miejskiego krajobrazu Częstochowy na trzy tygodnie znikają tramwaje linii 1, 2 i 3

nie wymaga niezbędnych prac korygujących, które pozwolą utrzymać jego właściwy stan techniczny oraz zapewnić bezpieczne kursowanie tramwajów - informuje Urząd Miasta.

Zmiany oznaczają całkowite wstrzymanie ruchu tramwajowego na kluczowych trasach, co bezpośrednio przełoży się na organizację codziennych przejazdów w mieście.

Na czas wyłączenia tramwajów uruchomione zostaną trzy linie autobusowej komunikacji zastępczej, które przejmą obsługę najważniejszych relacji tramwajowych.

Będą to:

- 01 Fieldorfa-Nila - Kucelin,
- 02 Fieldorfa-Nila - Raków Dworzec PKP,
- 03 Fieldorfa-Nila - Stadion Raków.

Autobusy zastępcze w większości będą zatrzymywać się na przystankach wykorzystywanych przez nocną linię autobusową nr 80.

To rozwiązanie ma ułatwić pasażerom orientację w nowej organizacji ruchu, choć jednocześnie oznacza konieczność przyzwyczajenia się do zmienionych punktów zatrzymań.

Rozkłady jazdy dla linii 01, 02 i 03 zostaną umieszczone bezpośrednio na przystankach na żółtych tabliczkach informacyjnych.

Po zakończeniu robót tramwaje mają wrócić na swoje trasy, a organizacja ruchu ma zostać przywrócona do normalności.

Ekstremalne upały zdeformowały płytę Starego Rynku

Piotr Ciastek
Częstochowa

Na Starym Rynku w Częstochowie pojawiły się wyraźne deformacje nawierzchni. Plac został już zabezpieczony, a w najbliższych dniach mają rozpocząć się prace naprawcze.

Od kilku dni na Starym Rynku w Częstochowie można zauważyć wybrzuszone i pofałdowane betonowe płyty. Uszkodzenia pojawiły się na odcinku pomiędzy fontanną a przeszklonym pawilonem, w którym mieści się muzeum oraz część gastronomiczna.

Ze względów bezpieczeństwa firma PreZero świadcząca usługi utrzymania czystości dla CUK-u, zabezpieczyła w poniedziałek teren pacholankami.

W ostatnich dniach Częstochowę nawiedziła fala ekstremalnych upałów z temperaturami sięgającymi nawet 39 stopni Celsjusza. To jeden z możliwych powodów deformacji nawierzchni, jednak miasto podkreśla, że na razie nie ma potwierdzonej przyczyny uszkodzeń.

- Na razie nie ma potwierdzonej przyczyny uszkodzeń. Nie dysponujemy jeszcze jednoznaczną diagnozą, choć nie można wykluczyć, że mogły mieć na nie wpływ wysokie temperatury. Więcej będzie wiadomo po rozpoczęciu prac i odsłonięciu nawierzchni - mówi Włodzimierz Tutaj, rzecznik Urzędu Miasta Częstochowy.

Miasto, a dokładnie Centrum Usług Komunalnych, które spra-

wuje pieczę nad Starym Rynkiem, przygotowuje się już do usunięcia uszkodzeń. Najpierw przeprowadzono oględziny miejsca, a jeśli harmonogram nie ulegnie zmianie, ekipy remontowe rozpoczną prace już następnego dnia.

- Wczoraj przeprowadzono oględziny uszkodzonej nawierzchni. Jeśli wszystko przebiegnie zgodnie z planem, już jutro na miejscu pojawią się ekipy remontowe. Rozpoczną one rozbiorę uszkodzonej kostki i prace mające na celu naprawę nawierzchni. Naprawę ma wykonać firma, która realizowała rewitalizację Starego Rynku. Choć okres gwarancyjny już się zakończył, to właśnie ten wykonawca ma odpowiadać za usunięcie uszkodzeń. Miejmy nadzieję, że prace pozwolą skutecznie przywrócić nawierzchnię do właściwego stanu - mówi Włodzimierz Tutaj.

Aby przywrócić nawierzchnię do pierwotnego stanu, konieczne będzie rozebranie uszkodzonego fragmentu, naprawa podbudowy oraz ponowne ułożenie płyt.

Stary Rynek został oddany do użytku 31 marca 2021 roku po trwającej dwa lata przebudowie. Cała inwestycja kosztowała 27,3 mln zł. Miasto pozyskało na ten cel ponad 16 mln zł dofinansowania z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020 oraz blisko 1,9 mln zł z budżetu państwa. Wkład własny samorządu wyniósł około 9,4 mln zł.



Uszkodzenia prawdopodobnie powstały na skutek fali upałów panujących w całym kraju

Powiat cieszyński po nocnej nawałnicy

Grzegorz Olma
Cieszyn

Wieczne i nocne burze i ulewę najbardziej w województwie śląskim dały się we znaki mieszkańcom powiatu cieszyńskiego.

Na przełomie poniedziałku i wtorku straż pożarna zanotowała tu 123 zdarzenia.

Najbardziej ucierpiały okolice Skoczowa. Pierwsze zgłoszenia zaczęły napływać do Stanowiska Kierowania Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Cieszynie w poniedziałek około godziny 18.30.

Z czasem ruszyła ich lawina. Strażaków wzywano do usuwania skutków nawałnicy, która przeszła przez okolice. Burze i towarzyszące im ulewę w wielu miejscach pozostawiły trwałe ślady.



Zerwane dachy, powalone drzewa, nieprzejezdne drogi. To efekt nocnej nawałnicy

- Odnotaliśmy 123 zdarzenia, do których zadysponowano około 45 zastępów Państwowej Straży Pożarnej i Ochotniczych Straży Pożarnych - relacjonuje oficer prasowy Komendy Powiatowej PSP w Cieszynie. - Najbar-

dziej ucierpiały okolice Skoczowa, w szczególności Ochaby Małe.

Najpoważniejsze interwencje dotyczyły uszkodzonych dachów - dwa zostały zerwane całkowicie w Simoradzu i Ocha-

bach. 13 kolejnych uległo częściowemu uszkodzeniu. Strażacy prowadzili również działania związane z usuwaniem powalonych drzew i konarów oraz zabezpieczaniem uszkodzonych budynków. Na szczęście w wyniku nawałnicy nikt nie został poszkodowany. Skutki nocnych nawałnic nadal odczuwają mieszkańcy powiatu cieszyńskiego. Jak informuje Tauron Dystrybucja na tym terenie występują liczne awarie i przerwy w dostawie energii elektrycznej. Prądu nie ma na wielu ulicach w Ochabach. Podobnie jest w pobliskim Międzywiciu, Kisielowie, Cisownicy, Lesznej Górnej czy Dębowcu. Bez prądu są także ulice Stalmacha, Wzgórze, Ceglana, Wiślicka, Katowicka i Potok w Skoczowie.

W niektórych miejscach awarie usunięto dopiero w godzinach wieczornych.

AKCJA CHARYTATYWNA

011154551



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

- Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną - nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



FOT. UM WARSZAWA

Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna - napisał na X.

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bielańskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała policjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latkę i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

30 czerwca 2026

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

„

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kielar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyję-

cia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięcia Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Pisowskie tabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiać w twarz” - napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamiennie jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystało śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kielar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w afierze gruntowej z 2007 roku. Prezy-

dent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku - jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego - prawa łaski przez prezydenta” - poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”.

Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzyśiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” - poinformowała prokuratura. PAP

Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne – OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIAŁYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!” – napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie

zrobią, przed nimi poważne problemy!” – dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwykłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

Eksplozja w Monako. Ranny ukraiński oligarcha

Adam Kielar
Monaco

W Monako doszło do eksplozji pozostawionego na ulicy plecaka. Jednym z poszkodowanych ma być ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew – poinformowała AFP.

Eksplozja, która miała miejsce na ulicy Reverend-Pere-Louis-Folla w Monako, dotknęła troje ludzi. Wśród nich jest ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew, znany z działalności w branży rolno-spożywczej.

W grudniu 2023 roku ukraińskie władze objęły go sankcjami w reakcji na to, że kontynuował działalność handlową na okupowanym przez Rosję Krymie.

Kobieta i mężczyzna są w stanie krytycznym, a 13-letni chłopiec odniósł lżejsze obra-

żenia. Wszystkie osoby, które ucierpiały, to obywatele Ukrainy. Dodatkowo cztery inne osoby trafiły do szpitala.

Minister stanu Monako, Christophe Mirmand, zasugerował, że eksplozja mogła być atakiem terrorystycznym.

Francuska i monakijska policja intensywnie poszukują osoby podejrzanej o pozostawienie plecaka z ładunkiem wybuchowym. Nagrania z monitoringu pokazują mężczyznę, który zostawił pakunek przed eksplozją.

Monako, znane z atrakcyjnego systemu podatkowego, jest popularnym miejscem zamieszkania dla zamożnych obywateli, w tym z Rosji i Ukrainy. Władze księstwa oraz Francji współpracują w celu ustalenia tożsamości sprawcy i motywów jego działania.

PAP

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeczesywanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsień ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniąc obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latka.

Prezydent Salwadoru Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latka, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wydobyc go na powierzchnię.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania pośród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Ekspertsi przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

– Takie jest założenie. To bardzo smutne – przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kostnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sytuacja w por-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

cie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolone z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałości państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzы gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy.

PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Ugoda, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmie 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego – przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekady wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że ugoda wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie nosiły ciężar (dokonanych wobec nich – PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” – dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przepraszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” – podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

– Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postawione archidiecezji San Francisco – powiedział Anderson. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinni unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego – są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

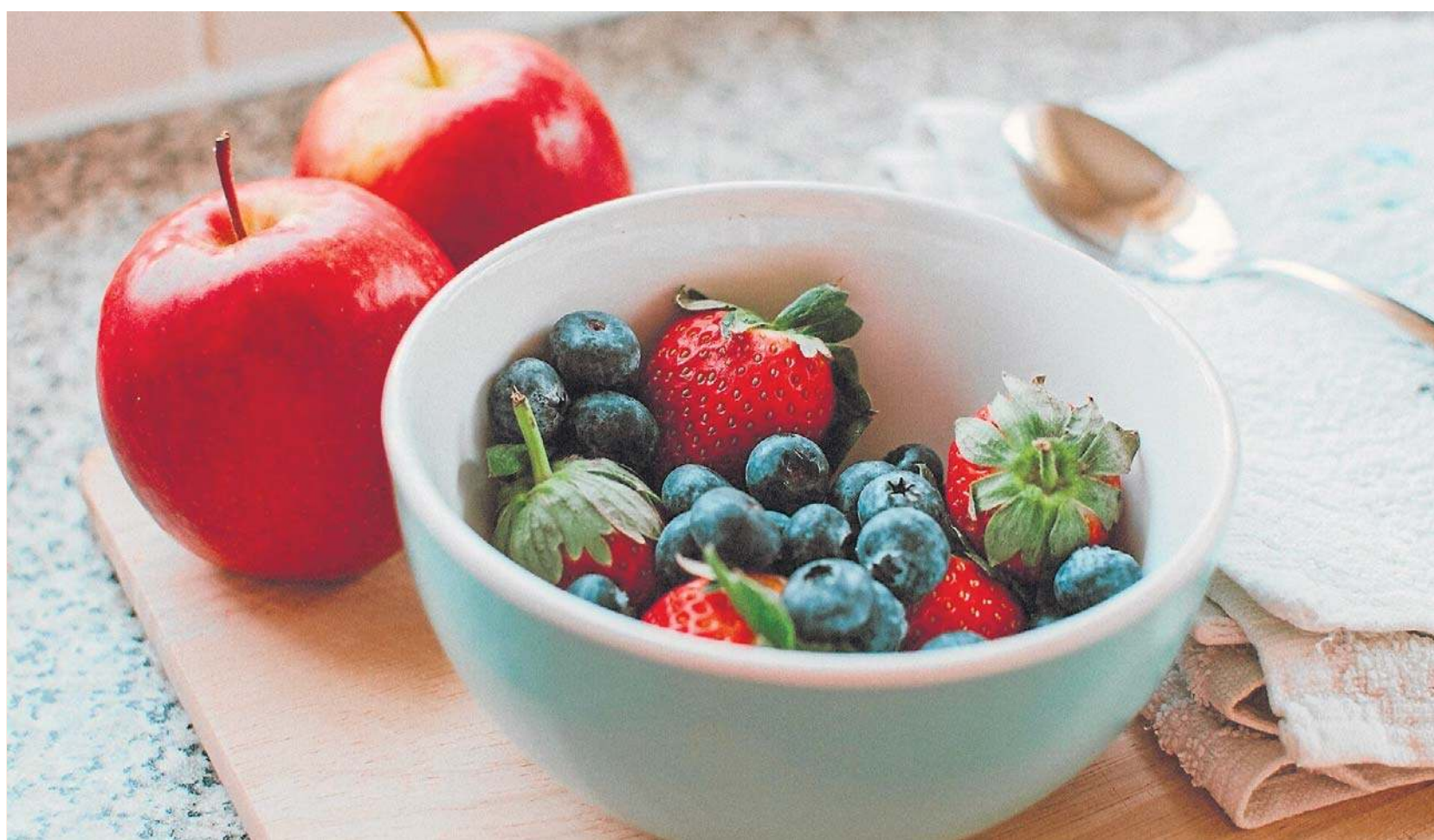
Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie – najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzyk powinien zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości – im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie – np. w koktajlu – podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w proporcjach ¾ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinni unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny mają jedzenie nie-rozdrobione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ugotować smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszeniczny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z maki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 – lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codziennosci.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaz (będące jednym z finałowych słów w plebiscycie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebodźcowanym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o informacje/powiadomienia/sprawy istotne z punktu widzenia osobistego czy zawodowego, ale te, które przy okazji przyciągają naszą uwagę. Wymieniając nasz czas na wyrzut dopaminy. Konieczna wydaje się asertywność i tzw. zdrowy egoizm. Dbanie o siebie. Dopamine detox to komfort, o który warto

powalczyć, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscycie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscycie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodzieżowy i viralowy. Nie słyszymy go już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20, najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaz, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia.

● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarstwa w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscycie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowało się ze mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zwyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby by nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycznym praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji; ● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picia wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnią, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picia wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłoszą pragnienie, bo często tego nie robią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcięzione soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy prze-mywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mija z wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wziewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergja krzyżowa. W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji. Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofo. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacji nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców poddanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób. Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłokany nos, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czułam już lekkie mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione



dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy. Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniające oddychanie obrzęk krtani. Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła. W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekrzyżowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych. W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergja na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej współwystępują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

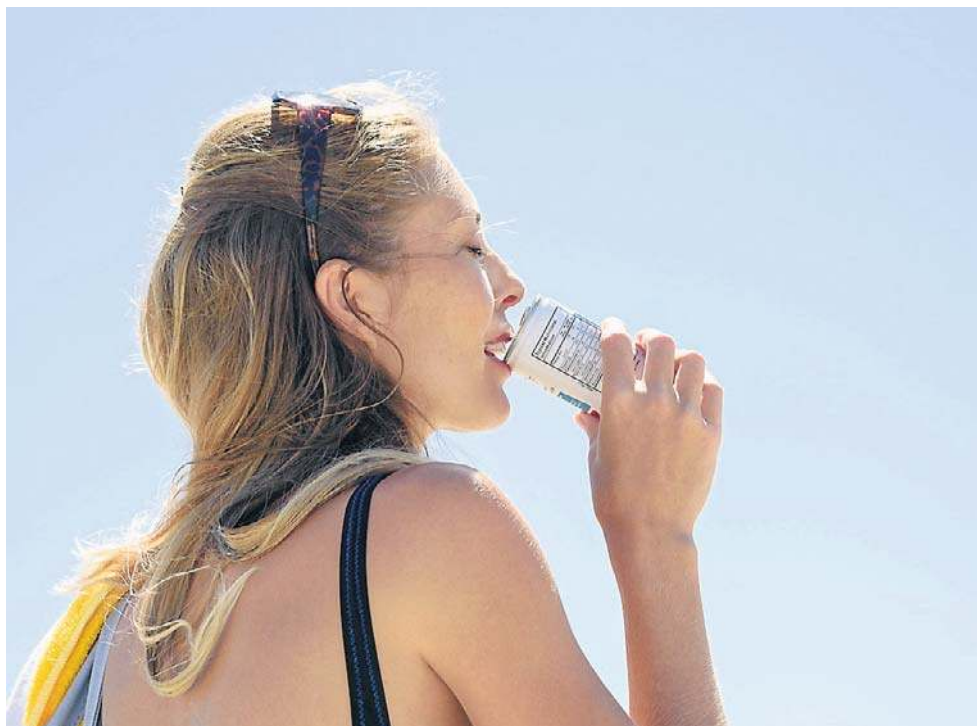
Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięło udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma za założenia wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednio opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;
- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, ale tylko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przyj-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania zaszkakuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 32 420 73 74

Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mail: ogloszenia@dz.com.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACHY - docieplanie stropodachów,
krycie papą termozgrzewalną, rynny,
kominy, obróbki blacharskie (25 lat na
rynku) Tel. (32)206-71-55, 501-404-612
www.termo-dach.pl

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz:
606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przewodzątki+Ekipa:
504709047

Turystyka

KRAJ - MORZE

KOŁOBRZEG!!! Wczasy-Tanio. Tel.
94/354-36-65.

ŁEBA- pokoje z łazienk., 606-687-996.

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

USTRONIE MORSKIE - pokoje
z łazienkami, VI-VII. PROMOCJA!
Blisko morza - 7 min. Tel.:
503-936-581.

Różne

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

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

Usługi pogrzebowe

0011457765
POGOTOWIE POGREBOWE
KATOWICKIE CMENTARZE
KOMUNALNE
ul. Murckowska 9, Katowice
Całodobowo:
32-255 15 51, 607 399 321
www.kck.katowice.pl

REKLAMA

0011546688

Prezydent Miasta Knurów informuje

o wywieszeniu w siedzibie Urzędu Miasta Knurów, ul. Doktora
Floriana Ogana 5, w terminie 21 dni, tj. od 1.07.2026 r. do 21.07.2026 r.
wykazu nieruchomości, w którym podaje do publicznej wiadomości,
iż przewiduje do przekazania w dzierżawę na okres do 31.12.2026
w trybie bezprzetargowym, nieruchomość komunalną położoną
w Knurowie przy ul. Targowej 2 – 1 część działki nr 1700, stanowiącą
fragment targowiska miejskiego.

AUTOREKLAMA

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net
i dziennikzachodni.pl/nekrologi

REKLAMA

0011546090

OGŁOSZENIE O PRZETARGU NIEOGRANICZONYM



Rudzka Spółdzielnia Mieszkaniowa
41-700 Ruda Śląska, ul. Magazynowa 12
NIP: 641 001 03 37 REGON: 000484713
tel. 0-32/ 24-82-411 /-15/, fax. 0-32/ 24-84-322
e-mail: rsm@rsm.com.pl

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony na:

**docieplenie budynku mieszkalnego wielorodzinnego
przy ul. Grzegorza Fitelberga 12, 12A, 12B, 12C w zasobach
Rudzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Rudzie Śląskiej.**

Formularz zawierający Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia można odebrać
od dnia 1.07.2026 r. do dnia 9.07.2026 r. w siedzibie Zamawiającego,
adres: Ruda Śląska, ul. Magazynowa 12.

Aby odebrać SIWZ osobiście w siedzibie Zamawiającego, należy:

- dokonać wpłaty na konto w ERSTE BANK S.A. nr 13 10902037000000053600 5415,
- zgłosić się do pokoju nr 310 z potwierdzeniem dokonania przelewu i odebrać SIWZ od godz. 800 do godz. 1300 w pokoju 310.

Aby odebrać SIWZ za zaliczeniem pocztowym należy przesłać faxem lub e-mailem
zamówienie z podaniem danych potrzebnych do wystawienia Faktury VAT.

Cena formularza wynosi: **141,45 PLN /z VAT/**.

Zamkniętą kopertę zawierającą ofertę należy składać w siedzibie Zamawiającego w Rudzie
Śląskiej, ul. Magazynowa 12, w pokoju 213 **do dnia: 15.07.2026 r. do godziny 8.30.**

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Zamawiającego w Sali nr 317 w **dnio 15.07.2026 r.
o godzinie 9.00.**

Okres obowiązywania oferty wynosi 60 dni od terminu składania ofert.

Wykonawca przystępując do przetargu obowiązany jest wnieść wadium przetargowe
w kwocie: **100.000,00 PLN/zadanie**

Wadium można wpłacić na konto ERSTE BANK S.A. w nr 13 10902037 000000053600
5415 do dnia **14.07.2026 r.**

Uwaga! Za datę wniesienia wadium w tej formie, uważa się datę wpływu środków
na konto zamawiającego.

W przypadku wybrania oferty uchylenie się od podpisania umowy spowoduje przepadek
wadium na rzecz Zamawiającego.

Zamawiający zastrzega sobie prawo unieważnienia lub zamknięcia przetargu bez
wybrania którejkolwiek z ofert i bez podania przyczyny. Pracownikiem uprawnionym
do kontaktów z oferentami jest: Alicja Pawłowska, pracownik Działu Technicznego, pok.
310, tel. 32 24 82 411 /15/ wewn. 306 w godzinach od 1000 do 1200
e-mail: alicia.pawlowska@rsm.com.pl.

REKLAMA

0011546188



PREZYDENT MIASTA BYTOMIA
ul. Parkowa 2
41-902 Bytom
Bytom, 24 czerwca 2026 r.
AAP.6733.4.2026

Udostępnienie zawiadomienia o wydaniu decyzji Nr 2/2026 o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego dla przedsięwzięcia pn.: „budowa sieci kanalizacji deszczowej na terenie Elektrociepłowni Szombierki w Bytomiu”

Zgodnie z art. 53 ust. 1 oraz art. 66a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jedn.: Dz. U. z 2026 r. poz. 538.), w związku z art. 59 ust. 2 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688 z późn. zm.), zmienionej ustawą z dnia 5 listopada 2025 r. (Dz.U. z 2025 r. poz.1668), w związku z art. 72 ust. 6 i 6a 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 (tekst jedn.: Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - kodeks postępowania

administracyjnego (tekst jedn.: Dz. U. z 2025 r. poz. 1691) zawiadamia się, że:

w dniu 24 czerwca 2026 r. została wydana decyzja Nr 2/2026 o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego dla przedsięwzięcia pn.: „budowa sieci kanalizacji deszczowej na terenie Elektrociepłowni Szombierki w Bytomiu”

na poprzemysłowym terenie obejmującym fragment nieruchomości w rejonie ulic: Składowa (w kierunku północnym) i Kosynierów (w kierunku południowym) o numerach geodezyjnych:

- nr 4, 46 - obręb Zamłyń, km 4,
- nr 701/3, 703/7, 970/9, 1708/9, 1709/9, 1710/9, 1711/9, 1714/9,

1787/9, 1802/7, 1846/9, 1848/9 - obręb Szombierki, km 1.
Wnioskodawcą przedsięwzięcia jest spółka ARCHE S.A., w imieniu której występuje, jako pełnomocnik, Pani Katarzyna Siodłok

z up. Prezydenta Miasta Bytomia
Kierownik Referatu Zagospodarowania
Przestrzennego Wydziału Architektury
(-) mgr inż. Katarzyna Daniluk-Lipińska

Z treścią decyzji Nr 2/2026 z dnia 24 czerwca 2026 r. można zapoznać się w Wydziale Architektury Urzędu Miejskiego w Bytomiu - Referat Zagospodarowania Przestrzennego, ul. Parkowa 2, 41-902 Bytom, pok. 401, III piętro (tel.: 32 78 68 401).

0011547237

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci w dniu 27 czerwca 2026 r.
zasłużonego kolejarza



ALEKSANDRA RODAKA

Naczelnego Dyrektora Śląskiego Okręgu Kolei Państwowych w Katowicach w latach 1981-1990,
a następnie członka organów firm logistycznych i projektowych branży kolejowej,
mądryego przełożonego, niezawodnego Przyjaciela, wspaniałego Człowieka.

CZEŚĆ JEGO PAMIĘCI

Rodzinie Zmarłego

składamy wyrazy najszczerzego współczucia

Bogusław Liberadzki, Adam Wielądek, Andrzej Gołaszewski, Zbigniew Palczewski, Aleksander Janiszewski,
Tadeusz Augustowski, Janusz Bućko, Józef Jastrzębski, Janusz Kłodos, Jerzy Langer, Janusz Luks,
Tadeusz Matyla, Bolesław Musiał, Ryszard Olszewski, Grzegorz Siewiera,
Józef Szczepański, Marek Wrzosiński



Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki

Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Brodka ma zaokrąglony brzusek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzusek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani pospieszyli jednak z życzeniami.

Małgorzata Rozenek-Majdan imprezuje z milionerami
Celebrytka spakowała manatki, zabrała najmłodszego syna i wyjechała na wakacje. Od razu pochwaliła się imprezową fotką, na której udo-kumentowała, że wybrała się na miasto z wizażystką Magdaleną Pieczonką i jej wybrankiem serca, a także z milionerem Pawłem Marchewką i jego żoną Aleksandrą.

Anna Lewandowska odpoczywa w luksusach
W najnowszych wpisach w mediach społecznościowych celebrytka obwieściła, że wybrała się wraz z mężem i dziećmi na turecką riviérę. Rodzina Lewandowskich zatrzymała się w pięciogwiazdkowym centrum wypoczynkowym Regnum Carya. Goście hotelowi mogą tam korzystać z dostępnego na terenie obiektu pola golfowego. W ofercie dostępnych jest też osiem basenów, korty tenisowe i boiska. Koszt pobytu czteroosobowej rodziny to 12 tys. zł za jeden nocleg. (GZL) Fot. Adam Jankowski



W TELEWIZJI



Pole rażenia TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracują w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja TVN Fabuła, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

Seks chrześzczący chityną Planete+ HD, 23:10
Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.

KRZYŻÓWKA NR 99

Poziomo:

- 1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
- 5) budynek zgromadzenia zakonnego,
- 9) rosyjska zupa rybna,
- 10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
- 12) odkryty wagon kolejowy,
- 14) głośnie odgłosy, zamęt lub poruszenie,
- 15) obsługuje gości w restauracji,
- 16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
- 17) kształt podobny do elipsy,
- 18) rudy nalot na blasze,
- 19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
- 22) czterech pancerni w „Rudym”,
- 23) węgierska potrawa, rodzaj raguût warzywnego,
- 28) opowiadka z dowcipną puentą,
- 29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
- 30) wyspa-więzienie Napoleona,
- 31) z milionami na koncie,
- 34) czwarta część całosci,
- 38) marynarz od mycia pokładu,
- 39) Piechniczek lub Słonimski,
- 40) ptak średniej wielkości z rodziny krakowatych,
- 41) ... przedni, zys,
- 42) książkowe określenie sklepienia nieba.

Pionowo:

- 1) pałac polskiego szlachcica,
- 2) naczynie przydatne w podróżach,
- 3) balowa suknia dworska,
- 4) nie przykładają się do pracy, obibok,
- 5) Maria, XIX-wieczna pianistka i mecenaska sztuki,



AUTOPROMOCJA 0011226848
DZIENNIK ZACHODNI
w prenumeracie z Tele Magazynem
☎ 32 555 02 05
TELE MAGAZYN

- 6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
- 7) popularna gra w karty,
- 8) podejmowane przez śmiałka,
- 11) akt prawny w carskiej Rosji,
- 13) wojskowy obóz tatarski,
- 20) grecka muza poezji miłosnej,
- 21) pszenica o kłującym kłosie,
- 24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,

- 25) zagarnięcie części ościenego państwa,
- 26) gęste zarośla w Afryce,
- 27) barwa sierści konia,
- 31) ozdoba świątecznego drzewka,
- 32) pracownik nadleśnictwa,
- 33) laska w ekwipunku tatarnika,
- 35) rodzaj sieci rybackiej,
- 36) przeciwieństwo altruizmu,
- 37) ostry dodatek do mięsa.

ROZWIĄZANIE NR 98

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozważą.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba okaże wsparcie, którego potrzebujesz. Horoskop dzienny sugeruje również zadbać o własny komfort oraz równowagę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi wykonanie obowiązków. Horoskop dzienny na środę wróży, że mały sukces poprawi Ci humor na cały dzień.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach przyniesie spokój. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na szczere rozmowy i porozumienia.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie ignorować drobnych sygnałów i zachować cierpliwość.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto spróbować czegoś nowego i wyjść poza rutynę dnia.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zniechęcać się chwilowymi przeszkodami po drodze.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże znaleźć nietypowe rozwiązanie. Horoskop na dziś podpowiada, by podzielić się pomysłami z zaufaną osobą.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje staną się Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć chwilę na refleksję – dzięki temu łatwiej podejmiesz dobrą decyzję.

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyliby swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajem dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowców Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dał one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje po zwycięskim golu w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontr sfinalizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkeeper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrzelił Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poeci tytułu mistrza świata, poniósł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppa.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronald Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawisła na włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą. ©P

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarz turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Konga, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwycała. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Zwycięstwo BiH bukmacherzy wyceniają na 8,00. ©P

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport);
Belgia - Senegal (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport);
USA - Bośnia i Hercegowina (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy sukces sprzed 60 lat

Świątek po meczarniach pokonała Townsend na początek Wimbledonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Rozstawiona z numerem trzecim Iga Świątek awansowała do drugiej rundy wielkoszlemowego Wimbledonu, pokonując specjalistkę od debla Taylor Townsend 6:1, 2:6, 6:3.

Aktualna mistrzyni Wimbledonu Iga Świątek płakała po tym, jak przeżyła ogromny strach w meczu pierwszej rundy. Polska gwiazda nie straciła nawet seta w meczu otwarcia turnieju wielkoszlemo-

wego od sześciu lat, a teraz znalazła się na skraju porażki w starciu z Amerykanką Taylor Townsend na korcie centralnym.

To był zupełnie inny mecz niż poprzedni mecz Świątek na korcie centralnym, kiedy to pokonała Amandę Anisimową 6:0, 6:0 w finale zeszłego roku - był to pierwszy „podwójny bagiel” w finale kobiecych turniejów Wimbledonu od 1911 roku.

Zgodnie z tradycją All England Club, jako obrończyni tytułu mistrzyni kobiet, Świątek rozpoczęła grę na korcie centralnym w pierwszy wtorek mistrzostw.

Początek przebiegał gładko, a Polka wyglądała na bliską kolejnego bezlitosnego zwycięstwa.

Świątek wygrała sześć gemów z rzędu, wygrywając pierwszego seta 6:1 w około pół godziny, popełniając zaledwie cztery niewymuszone błędy, a Townsend 11. Jednak w drugim secie sytuacja się odwróciła, gdy Amerykanka objęła prowadzenie 4:0, a obrończyni tytułu nagle poczuła się zagubiona.

Trzecia w rankingu zawodniczka poczwórnym zwiększyła liczbę niewymuszonych błędów z pierwszego seta, popełniając ich

aż 16 w drugim, podczas gdy Townsend popełniła ich tylko 7.

Iga tradycyjnie po przegranej secie opuszcza kort na chwilę wytchnienia przed rozpoczęciem decydującego seta i jako pierwsza przełamała akcję.

Przy stanie 4:2 30-30 Świątek popełniła podwójny błąd serwisowy, a następnie kolejny, dając się przełamać. Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema walczyła jednak z całych sił i wygrała kolejnego gema, natychmiast przełamując Amerykankę i zamknęła mecz swoim serwisem po dwóch godzinach gry.

Trudny, trzysetowy test dał się we znaki obrończyni tytułu, która natychmiast schowała głowę w ręczniku, siadając na ławce, pozwalając emocjom płynąć. Po odsunięciu ręcznika było jasne, że Świątek płakała, bo łzy pozostały na jej twarzy.

Kolejną rywalką Igi Świątek będzie w czwartek Karolina Pliskova. Czeska tenisistka wygrała z rodaczką Terezą Valentovą 6:3, 6:4.

34-letnia Pliskova jest finalistką Wimbledonu z 2021 roku. Przegrała w nim z Australijką Ashleigh Barty.

Trzy pozostałe polskie singlistki odpadły w pierwszej rundzie. W poniedziałek z turniejem pożegnały się Maja Chwalińska (nr 20.), która przegrała z Manancharayą Sawangkaew z Tajlandii 6:2, 5:7, 2:6; Magdalena Fręch po porażce z Rosjanką Anną Kalinską (nr 19.) 6:7 (5-7), 4:6, a także Magda Linette, która uległa Rosjance Mirze Andriejewej (nr 5.) 5:7, 4:6.

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabilo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla mężczyzn. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Sześciu nowych piłkarzy trenuje na zgrupowaniu Ruchu w Wałbrzychu

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. Na letni obóz Niebieskich nie pojechali Jakub Bielecki i Martin Konczkowski, którzy leczą urazy.

Piłkarze Ruchu Chorzów od poniedziałku przebywają na zgrupowaniu w Wałbrzychu. Trener Waldemar Fornalik na letni obóz zabrał 27 zawodników.

- Mam ten okres szczególnie zaplanowany - powiedział opiekun Niebieskich.

W Wałbrzychu trenuje sześciu nowych zawodników Chorzowian. Oprócz Jakuba Wrąbła, Michała Chrapka, Krystiana Rostka, Filipa Wójcika i Abrahama del Morała, którzy podpisali już kontrakty z Niebieskimi, z drużyną na Dolny Śląsk udał się także testowany napastnik Seweryn Cieślak. 18-letni zawodnik Skry Częstochowa w sparingu z Unią strzelił jedną z bramek.

Na obóz pojechali również zawodnicy drużyny rezerw: bramkarz Marcel Potoczny, lewy obrońca Mateusz Bąk, a także pomocnicy Kamil Lipiński i Patryk Sikora. Ten ostatni przy okazji sobotniego meczu w Oświęcimiu zanotował pierwszy występ od ponad roku. W kadrze na zgrupowanie znalazło się też dwóch juniorów Centrum Szkolenia Ruchu: prawy obrońca Filip Kędziera (rocznik 2008) oraz środkowy pomocnik Błażej Palica (r. 2009).

Do Wałbrzycha nie pojechali natomiast dwaj kontuzjowani

gracze: Jakub Bielecki i Martin Konczkowski. „Bielu” przechodzi rekonwalescencję po zabiegu zespolenia czwartej kości śródreżowej, a „Konczy” w minionym tygodniu doznał urazu skręcenia stawu skokowego wraz z naderwaniem więzadła trójkątowego.

- Martina czeka kontrolne badanie MRI, które oceni proces gojenia i pozwoli określić przybliżony termin powrotu na boisko. W czasie, gdy drużyna przebywa na zgrupowaniu, Martin przejdzie rehabilitację w centrum medycznym Urovita - powiedział Filip Czapla, fizjoterapeuta Ruchu.

Bazą piłkarzy Ruchu w Wałbrzychu jest ośrodek Aqua Zdrój z pełną odnową biologiczną, siłownią, halą sportową oraz naturalnym boiskiem trawiastym. W sobotę 4 lipca o godz. 10 na tej murawie Niebiescy rozegrają jedyny podczas zgrupowania mecz kontrolny z drugoligowym Śląskiem II Wrocław. Do Chorzowa piłkarze wrócą 7 lipca po porannym treningu. ©

KADRA RUCHU NA LETNI OBÓZ

Bramkarze: Marcel Potoczny, Nikodem Proczek, Jakub Wrąbel;

Obrońcy: Mateusz Bąk, Jakub Domagała, Filip Kędziera, Aleksander Komor, Nikodem Leśniak-Paduch, Andrej Lukić, Abraham del Moral, Filip Wójcik;

Pomocnicy: Michał Chrapek, Jakub Jendryka, Filip Lachendro, Kamil Lipiński, Shuma Nagamatsu, Błażej Palica, Mateusz Rosół, Krystian Rostek, Patryk Sikora, Jakub Sobeczko, Szymon Szymański, Patryk Szwedzik, Denis Ventura;

Napastnicy: Seweryn Cieślak, Marko Kolar, Daniel Szczepan.



Piłkarze Ruchu po tygodniu treningów w Chorzowie wyjechali na 9-dniowe zgrupowanie do Wałbrzycha

TERMINY MECZÓW GKS-U W LIDZE KONFERENCJI

Piłkarze z Katowic przebywają na zgrupowaniu w Opalenicy, gdzie przygotowują się do walki w lidze i o Ligę Konferencji. Zespół Rafała Góraka w drugiej rundzie kwalifikacji tego pucharu zmierzy się z przegranym z pary MSK Žilina - HNK Hajduk Split. Jeśli zagra ze Słowakami mecz wyjazdowy odbędzie się 23 lipca o 20.30, a jeśli z Chorwatami również 23 lipca, ale o 21. Rewanżowe spotkanie na Nowej Bukowej, bez względu na rywala, zaplanowano na 30 lipca o 20.30. RM



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

KUDŁA W ZAGŁĘBIU

Dawid Kudła podpisał kontrakt z Zagłębiem Sosnowiec. 34-letni bramkarz, który na własną prośbę opuścił GKS Katowice, bo miał w nim małe szanse na grę, związał się z trzecioligowcem do 30 czerwca 2029 r. RM

Ekstraklasa podzieliła miliony. Górnik i GKS z rekordami

Rafał Musiol
r.musiol@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. Ten moment księgowi w klubach Ekstraklasy lubią najbardziej. Spółka ogłosiła oficjalny podział pieniędzy za sezon 2025/26. Pula okazała się rekordowa.

W puli za sezon 2025/26 znalazło się prawie 320 mln zł, co jest nowym finansowym rekordem Ekstraklasy. Zarobił też Polski Związek Piłki Nożnej, do którego trafiło z tej puli 12 mln zł za sędziów, obserwatorów i delegatów, z tytułu prowadzenia ligi czy współfinansowania programu Double Pass.

- Jeszcze 5 lat temu osiągnęliśmy sumę 230,5 mln zł, a 10 lat temu 137 mln zł. Możemy świętować 12. miejsce w rankingu UEFA, ponad 4-milionową frekwencję i blisko 62 mln skumulowanej oglądalności - podkreślił Marcin Animucki, prezes zarządu Ekstraklasy SA.

Model podziału środków jest standardowy. 50 procent to kwota stała, dzielona równo między wszystkie 18 klubów. 33,5 procent to premia za wynik sportowy. Składają się na to 14,5 procent za miejsce w tabeli, 14 przeznaczone dla pucharowców oraz 1 procent solidarnościowy dla spadkowiczów. 14 procent to ranking historyczny uwzględniający 5 ostatnich sezonów, a 2,5 procent znajduje się w Pro Junior Systemie (Młodzieżowiec 2.0).



Górnik Zabrze rozbił bank - z ligi dostanie blisko 30 mln, za Puchar Polski kolejne pięć

Najwięcej zarobił oczywiście mistrz Polski. Do kasy Lecha Poznań trafi w sumie 36.819.265,27 zł. Wicemistrzowski Górnik Zabrze zyskał 29.735.411,58 zł plus 5 mln zł za zdobycie Pucharu Polski. W rozbiu na elementy składowe to 8.222.700 kwoty stałej, 3.150.409,36 ranking historycznego, 18.072.222,22 wyniku sportowego, 290.080 zł za młodzieżowców.

Trzecie miejsce przy kasie przypadło Jagiellonii Białystok (26.518.732,98 zł), ale kolejne dwa zajęły kluby z naszego regionu. Czwarty był bowiem Raków Częstochowa - 21.676.992,75 zł (8.222.700 stałej, 4.119.766,08 historycznej, 9.120.666,67 wyniku sportowego i 213.860 młodzieżowca), a piąty GKS Katowice - 17.990.565,61 (odpowied-

nio 8.222.700/ 969.356,72/ 8.788.888,89/9.620).

Ze śląskiego kwartetu najniżej w tabeli i pod względem finansowym znalazł się Piast Gliwice. Na Okrzei popłynę 12.741.301,29 zł (8.222.700 stałej, 2.908.070,18 historycznej, 1.327.111,11 wyniku sportowego i 283.412 młodzieżowca).

Na dnie znaleźli się spadkowicze. Stawkę zamknęła Termalica Nieciecza - 9.079.486,14 zł.

- Na podstawie decyzji Rady Nadzorczej zrealizowaliśmy także jednorazową wypłatę dla spadających z ligi beniaminków w wysokości ok. 494 tys. zł per klub, doceniając ich wkład w zwiększanie wartości Ekstraklasy, w tym zaangażowanie w budowanie frekwencji i walkę do ostatniego gwizdka - zazna-

czył Krzysztof Bauza, dyrektor finansowy Ekstraklasy SA. ©

PREMIE EKSTRAKLASY ZASEZONU 2025/26

1. Lech Poznań	36.819.265,27
2. Górnik Zabrze	29.735.411,58
3. Jagiellonia Białystok	26.518.732,98
4. Raków Częstochowa	21.676.992,75
5. GKS Katowice	17.990.565,61
6. Legia Warszawa	16.703.698,83
7. Zagłębie Lubin	16.042.305,15
8. Wisła Płock	12.635.533,10
9. Pogoń Szczecin	15.955.144,68
10. Radomiak Radom	13.389.752,64
11. Korona Kielce	12.683.556,49
12. Motor Lublin	12.384.360,35
13. Cracovia	12.905.737,66
14. Widzew Łódź	11.878.762,33
15. GKS Katowice	12.741.301,29
16. Lechia Gdańsk	11.666.098,42
17. Arka Gdynia	9.214.064,74
18. Termalica Nieciecza	9.079.486,14

Polki trenują w Szczyrku i myślami są już przy ME w Katowicach

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIŁKA RĘCZNA. Reprezentacja Polski przygotowuje się do mistrzostw Europy, których areną będzie Spodek.

Reprezentacja Polski kobiet pod wodzą selekcjonera Arne Senstadu trenuje w Centralnym Ośrodku Sportu w Szczyrku. Na letnim zgrupowaniu kadry, które potrwa do 8 lipca, ćwiczy 17 zawodniczek.

- Zgrupowanie zaczęliśmy od testów wydolnościowych, które określiły zdolności repre-

zentantek, aby jak najlepiej zaplanować dalsze treningi i cały okres przygotowawczy do EURO. W kolejnych dniach czekają nas treningi techniczne, zajęcia na siłowni, ale także aktywności integracyjne. Chcemy jak najlepiej przygotować zespół, zbudować team-spirit i określić plany na kolejne miesiące, aby na turnieju być w jak najlepszej dyspozycji - powiedział Adrian Struzik, asystent trenera kadry.

Plan obozu jest dość intensywny. Oprócz standardowych treningów, zajęć na siłowni oraz sesji analiz wideo i testów wydolnościowych, w planie są też

aktywności team-buildingowe oraz integracyjne.

Przypomnijmy, że Białe-Czerwone rywalizację w fazie grupowej EHF EURO 2026 Kobiet rozpoczyna od starcia z Francją (5 grudnia, g. 18). Następnie zmierzą się z Ukrainą (7 grudnia, g. 18) oraz Wyspami Owczymi (9 grudnia, g. 18). Wszystkie spotkania odbędą się w Katowicach, które będą gospodarzem także kolejnych etapów turnieju - w tym decydującego weekendu z półfinałami i meczami o medale. To będzie pierwsza żeńska impreza seniorska tej rangi w piłce ręcznej organizowana w Polsce.

Biletyienne na poszczególne dni meczowe EHF EURO 2026 Kobiet cały czas można kupować za pośrednictwem strony tickets.eurohandball.com. Wejściówki na jeden dzień do Spodka w fazie wstępnej kosztują w zależności od kategorii miejsca 72, 89, 119 oraz 148 zł. ©

KADRA TRENUJĄCA W COS

Magda Balsam, Joanna Gadżina, Nikola Głębocka, Adrianna Górna, Aleksandra Hypka, Dagmara Nocur, Monika Kobylirska, Paulina Kuźnińska, Daria Michalak, Patrycja Noga, Natalia Nosek, Aleksandra Olek, Natalia Pankowska, Aleksandra Rosiak, Paulina Uścińcowa, Paulina Wdowiak, Dominika Więckowska.