



DZIŚ STRONA ZDROWIA

# PRZEZ TE NAWYKI SKRACASZ ŻYCIE

## SPRAWDŹ 10 BŁĘDÓW, KTÓRYCH MUSISZ UNIKAĆ JAK OGNIĄ

Nr ISSN 2353-6195  
Nr indeksu 350-079



www.dziennikzachodni.pl

Nr 180 (24 632) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 5.08.2026

81  
lat

# DZIENNIK ZACHODNI

## Relaks

Krzyżówki  
do kawy.  
Nowości  
w programie TV



## Sport

Górnik gra dziś  
w Budapeszcie.  
Czeka go mecz-  
-klucz do Europy

Starcie z wicemistrzem Węgier  
w kontekście awansu do IV rundy  
Ligi Konferencji ma dla wicemi-  
strzów Polski wagę superciężką  
– Str. 24

## Kultura

Nasze teatry  
rozbiły bank  
na Festiwalu  
Szekspirowskim

Złoty York dla „Hamleta” Teatru  
Zagłębia w reż. Jacka Jabrzyka i na-  
groda publiczności dla „Tragedyjo  
Hamleta” w reż. Roberta Talarczyka  
– Str. 2

Ruch DoBBre Miasto chce utwo-  
rzenia biletu aglomeracyjnego.  
Ruszyła zbiórka podpisów  
pod petycją – Str. 8

Jeszcze w tym roku kultowa Pogo-  
ria III w Dąbrowie Górniczej się  
zmieni. Paźkowice będą zachwy-  
ceni  
– Str. 6



FOT. ARCHIWUM DZ

## Plebiscyt UŚMIECH DZIECKA

### OTO LAUREACI PLEBISCYTU UŚMIECH DZIECKA 2026



Nikodem Pasternak, Mysłówice



Lilianna Bizoń, Bielsko-Biała

Prezentujemy zwycięzców akcji Uśmiech Dziecka we wszystkich miastach i powiatach - Str. 9-16

## Siemianowice Śląskie, Pohořelice

### W wypadku zginęli żona i syn, ojciec walczy o życie

Robert K. Lewandowski

**Po niewyobrażalnej tragedii  
w Czechach, w której zginęły  
trzy osoby, poruszający wpis  
opublikował pan Marcin, któ-  
ry przeżył ten koszmarny wy-  
padek.**

Mężczyzna, który stracił w nim  
żonę, młodszego syna oraz przyja-

ciółkę rodziny, poinformował, że  
mimo początkowych ciężkich roko-  
wań dających mu zaledwie 30 pro-  
cent szans na przeżycie, właśnie  
wraca ze starszym synem Tymkiem  
do Polski.

Rodzina z Siemianowic Śląskich  
w tych najtrudniejszych chwilach  
otrzymuje ogromne wsparcie –  
od tysięcy darczyńców, społeczno-  
ści kibiców Ruchu Chorzów,

a także od pracodawcy zmarłej  
żony.

Przypomnijmy: trzy osoby zgi-  
nęły, a dwie zostały ranne w dra-  
matycznym wypadku, który  
przed kilkoma dniami wydarzył się  
w Czechach.

Wśród rannych znalazł się pan  
Marcin i jego syn Tymek, którzy  
w jednej chwili stracili ukochaną  
żonę i mamę Patrycję, 18-miesięcz-

nego Huberta oraz przyjaciółkę ro-  
dziny Magdę.

W opublikowanym w sieci wpi-  
sie pan Marcin po raz pierwszy  
od czasu tragedii odniósł się do tych  
wydarzeń. Mężczyzna przekazał in-  
formacje o ciężkiej walce o życie  
w czeskim szpitalu, powrocie  
do kraju i podziękował za sphywa-  
jącą zewsząd pomoc.

– Str. 4

## POLECAMY

## JUTRO Renta wdowia. Komu przysługuje? PIĄTEK Kod przestępstwa, czyli tajemnice DNA

5.08.2026

Środa

**Dzisiaj imieniny obchodzą:** Lidia, Stanisława, Oswald  
**Telefon alarmowy:** 112

## RUDA ŚLĄSKA

## Na dachu centrum handlowego jeszcze nie tańczyliśmy

oprac. Paweł Kurczonek

Wspólne potańcówki cieszą się coraz większą popularnością. Są organizowane na placach i rynkach, a także na dachach centrów handlowych. Przynajmniej w Rudzie Śląskiej. Cykl sierpniowych zajęć tanecznych zaplanowany został na dachu rudzkiego centrum handlowego Plaza.

Cykl bezpłatnych zajęć tanecznych w Rudzie Śląskiej będzie odbywać się przez cały sierpień na dachu centrum handlowego Plaza.

– W każdy piątek uczestnicy będą mogli zadbać o aktywność fizyczną, dobrą energię i świetną atmosferę podczas treningów prowadzonych przez instruktorów klubu Zdrofit Ruda Śląska Obrońców Westerplatte – czytamy w zapowiedzi.

Zajęcia rozpoczynają się o godz. 17.30.

– Uczestnicy powinni zabrać ze sobą wygodny strój, sportowe obuwie, butelkę wody i przede wszystkim dobry humor. Zajęcia są



FOT. RUDA ŚLĄSKA PLAZA

**Sportowe zajęcia na dachu Plazy. Tańców jeszcze nie było**

otwarte zarówno dla osób stawiających pierwsze kroki na parkiecie, jak i tych, które mają już doświadczenie z tańcem i aktywnością fitness – przekazują organizatorzy.

– Aktywność fizyczna najlepiej smakuje wtedy, gdy łączy ludzi i daje radość z ruchu. Cieszymy się, że wspólnie z Ruda Śląska Plaza możemy zaprosić mieszkańców Rudy Śląskiej i okolicznych miast na wyjątkowe zajęcia taneczne na dachu centrum. To doskonała okazja, by zadbać o zdrowie, ale też spędzić czas w dobrej atmosferze i przekonać się, że aktywny styl życia może być dostępny i przyjemny dla każdego – mówi Kamila Makowska, koordynator marketingu w Zdrofit.

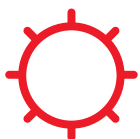
Organizatorem wydarzenia jest Ruda Śląska Plaza we współpracy z klubem Zdrofit Ruda Śląska Obrońców Westerplatte.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
„Dziennik  
Zachodni”

tel. 32 555 02 05  
 bok.prenumerata@polskapress.pl  
 prenumerata.dziennikzachodni.pl

## POGODA



dzisiaj  
38°C/22°C



jutro  
36°C/22°C

**DZ** **DZIENNIK  
ZACHODNI**

**Redaktor naczelny**  
 Marcin Zasada  
**Z-ca redaktora naczelnego**  
 Bartłomiej Romanek  
**Wydawcy** Agata Markowicz,  
 Marlena Polok-Kin, Katarzyna  
 Wiśniewska-Lewicka

www.dziennikzachodni.pl

**Polska Press**  
**Makroregion Śląsk, Łódź**  
**Redakcja** ul. Baczyńskiego 25a,  
 41-203 Sosnowiec  
 tel. 32 634 21 00  
 redakcja@dz.com.pl  
**Prezes Makroregionu**  
 Aneta Sarga-Burtan  
**Dyrektor reklamy**  
 Anna Galiuszka  
**Biuro reklamy oddziału**  
 tel. 502499257  
**Druk**  
 Polska Press Oddział Poligrafia,  
 41-203 Sosnowiec Miłowice,  
 ul. Baczyńskiego 25a

**POLSKA  
PRESS  
GRUPA**

**Wydawca Polska Press Sp. z o.o.**  
 ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
 tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10  
**p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy**  
 Elżbieta Zuraw  
**Redaktor naczelny Polska Press Grupy**  
 Marek Twaróg  
**Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG**  
 Tomasz Bocheński  
**Dyrektor kolportażu PPG** Tomasz Osoliński  
**Biuro Konsumenta PPG**  
 biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

**PBC**  
 POLSKIE BUREAU CEN  
**AGENCJA CENTRALNA**

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

## KULTURA

## Nasze teatry rozbiły bank na 30. Festiwalu Szekspirowskim w Gdańsku

Magdalena Nowacka-Goik

**Dzień po dniu, najlepsze wiadomości z Gdańska. W poniedziałek Złoty York dla „Hamleta” Teatru Zagłębia w reż. Jacka Jabrzyka, a wczoraj nagroda publiczności dla „Tragedyjo Hamleta w reż. Roberta Talarczyka. Wielka duma w regionie!**

Jury w uzasadnieniu przyznania nagrody uznało spektakl za „najbardziej uniwersalny z obejranych przedstawień, z wyjątkowym zespołem aktorskim [...] Ciekawy koncept reżyserski uświadomił jurorom, że „Hamlet” wciąż pozostaje wyzwaniem dla współczesnej sceny”. Wyróżnienie od Jury Dziennikarzy i Dziennikarek otrzymał występujący w tym spektaklu Wojciech Leśniak.

„Świat Szekspira przez kalkę współczesności nałożoną przez Jacka Jabrzyka jest pełen zagubienia, braku wzajemnego zrozumienia, umiejscowienia w ramach. Hamletyzm w tej wersji to już nie tylko dylematy dotyczące zemsty i związanych z nią wątpliwości moralnych. Sztuka staje się próbą szukania odpowiedzi także na pytanie, czy kodeksy etyczne



FOT. JEREMI ASTASZOW/TEATR ZAGŁĘBIA

**„Hamlet” w reż. Jacka Jabrzyka – spektakl Teatru Zagłębia w Sosnowcu zdobył nagrodę na Festiwalu Szekspirowskim**

w świecie wirtualnym i rzeczywistym różnią się od siebie, co jest dopuszczalne tutaj, co tam, a przede wszystkim jak odróżnić tę przestrzeń „tu” od tej „tam”. I czy w ogóle jest to możliwe.”

Podczas festiwalu zaprezentowano 18 spektakli, w tym osiem premier. Odbyło się kilkadziesiąt wydarzeń towarzyszących, między innymi dyskusje z artystami, pokazy filmów i warsztaty. Sosnowiecki „Hamlet” znalazł się w ścisłym finale Konkursu o Złotego Yoricka, najważniejszej w Polsce na-

grody dla inscenizacji dzieł Williama Szekspira.

Zwycięzcą głosowania na spektakl Publiczności została z kolei sztuka „Tragedyjo Hamleta, Księżniczka Dymyńka” Teatru Śląskiego im. Stanisława Wyspiańskiego w reżyserii Roberta Talarczyka, zdobywając niemal połowę wszystkich oddanych głosów. Sporo głosów zdobył też „Hamlet” Teatru Zagłębia w Sosnowcu oraz „Hamlet. Książę Danii” – Ex Machina, Côté Danse, Dvoretzky Productions, w reżyserii Roberta Lepage’a.

## KALENDARIUM

1888

Bertha Benz, żona Carla Benza, konstruktora pierwszego pojazdu, jako 1. osoba w historii samodzielnie pokonała samochodem dystans około 106 km.

1963

W Moskwie ZSRR, USA i Wielka Brytania podpisały układ o zakazie doświadczeń z bronią jądrową w atmosferze, przestrzeni kosmicznej i pod wodą.

1914

W Cleveland w amerykańskim stanie Ohio uruchomiono pierwszą na świecie elektryczną sygnalizację świetlną. Była ona wtedy zielono-czerwona.

2011

Andrzej Lepper, założyciel i 1. przewodniczący Samoobrony, poseł, wicepremier, został znaleziony martwy w biurze swojej partii w Warszawie. JJ

## DYŻURNY DZ

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

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



JULIA MUC  
 797 602 036

REKLAMA

0111533247



Widzisz tylko  
fragment historii...

**KATOWICE**

## W piątek OFF Festival. Trwa budowa scen

Anna Jaroch, Olga Sikora

W Dolinie Trzech Stawów ruszyły budowy scen, pod którymi już w ten weekend zgromadzą się tysiące ludzi. Od 7 do 9 sierpnia Dolina Trzech Stawów w Katowicach po raz kolejny zamieni się w tętniące życiem serce niezależnej kultury. OFF Festival ruszy ze swoją 20. edycją już w ten piątek.

Dolina Trzech Stawów w Katowicach już w najbliższy weekend po raz kolejny stanie się muzycznym centrum Polski. W tej chwili trwają intensywne prace montażowe scen i infrastruktury festiwalowej, które przygotowują teren na przyjęcie tysięcy fanów muzyki alternatywnej z Polski oraz całego świata.

Początkowo organizowany w rodzinnych dla Artura Rojka Mysłowicach, w 2010 roku przeniesiony do Doliny Trzech Stawów w Katowicach, OFF Festival szturmem wbił się na pozycję jednego z najważniejszych festiwali muzycznych w Europie.



Powstają sceny na tegoroczną edycję OFF Festivalu

**SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE, POHOŘELICE**

## W wypadku zginęli żona i syn, ojciec walczy o życie

Robert K. Lewandowski

Trzy osoby zginęły, a dwie zostały ranne w dramatycznym wypadku, który przed kilkoma dniami wydarzył się w Czechach. Wśród rannych znalazł się pan Marcin i jego syn Tymek, którzy w jednej chwili stracili ukochaną żonę i mamę Patrycję, 18-miesięcznego Huberta oraz przyjaciółkę rodziny Magdę.

Przypomnijmy: do wypadku doszło w nocy z 31 lipca na 1 sierpnia na autostradzie w pobliżu czeskiej miejscowości Pohorelice. Samochód, którym podróżowała pięcioosobowa grupa z Polski oraz pies, uderzył w wybiegające na jezdnię dziki i zatrzymał się na pasie ruchu. Za uszkodzonym pojazdem stanęło drugie auto, którego pasażerowie chcieli udzielić pomocy. Chwilę później w oba stojące samochody uderzył trzeci, nadjeżdżający pojazd. Marcin i Tymek przeżyli, ale w bardzo ciężkim stanie trafili do szpitali w Czechach.

### „Świat wyrócił się do góry nogami”

W opublikowanym w sieci wpisie pan Marcin po raz pierwszy od czasu tragedii odniósł się do tych wydarzeń. Mężczyzna przekazał informacje o ciężkiej walce o życie w czeskim szpitalu, powrocie do kraju i podziękował za spływającą zewsząd pomoc.

- Świat wyrócił się do góry nogami, podobnie jak moje serce. Straciłem prawie wszystko, co miałem - kochaną żonę Patrycję, kochanego 18-miesięcznego Hubcia i wspinałką przyjaciółkę Magdę. Na szczęście z Tymkiem mamy takie wsparcie, że pomimo tego, co się wydarzyło, wciąż nie możemy uwierzyć w dobro, które



Kibice Ruchu Chorzów wywiesili na Stadionie Śląskim transparent ze słowami wsparcia

rego doświadczamy. To, jaką pomoc od Was otrzymujemy, jest po prostu niesamowite i nie do opisanie. Dziękujemy wszystkim za okazane wsparcie. Jest Was naprawdę tak wielu, że nie jestem w stanie wymienić każdego z osobna. Otrzymałem też tyle wiadomości, że nie jestem w stanie odpowiedzieć na wszystkie. Dlatego przekazuję tę informację tutaj, żeby wobec wszystkich być fair. Po mojej ciężkiej walce w szpitalu, gdzie po przyjęciu dawano mi zaledwie 30% szans na przeżycie, oraz po walce o Tymusia, powoli udaje nam się pozbierać. Właśnie teraz z Tymkiem jesteśmy transportowani karetką do polskiego szpitala - napisał pan Marcin.

Ojciec dziękuje również Zintegrowanej Służbie Ratowniczej, która tego samego dnia i całkowicie bezpłatnie wysłała po nich karetkę do Brna. Zaznacza przy tym, że chociaż czeska służba medyczna jest na najwyższym poziomie, to dowiedzenie się czegoś od tamtejszej policji czy konsula granicznego z cudem. W tym najtrudniejszym momencie z pomocą

przyszła firma Polpharma, pracodawca zmarłej żony, która na własny koszt wynajęła dla rodziny międzynarodową kancelarię prawną.

- Nagle odbieram telefon a tam pracodawca od mojej kochanej żony - Polpharma i sympatyczna pani z panem przekazują informacje, że jest dla nas wynajęta międzynarodowa kancelaria prawna na ich koszt i mamy już tylko konsultować się z panem mecenasem i nie tracić siły i czasu. Jeszcze raz dziękuję wszystkim. To WY trzymacie nas z Tymkiem przy życiu - zaznaczył.

### „Otto, Tymek trzymajcie się”

Tragedia rodziny z Siemianowic Śląskich wywołała natychmiastową reakcję. Podczas ostatniego spotkania na Stadionie Śląskim kibice Ruchu Chorzów wywiesili transparent ze słowami wsparcia.

Równolegle uruchomiono zbiórki internetowe. Główna zrzutka na wsparcie dla Marcina i Tymka przekroczyła już 340 tysięcy złotych. Druga zbiórka, z której środki mają pomóc w sprowadzeniu do kraju ciała

zmarłej Magdy, zebrała ponad 35 tysięcy złotych.

O pomoc zaapelował również klub Ruch Chorzów, publikując wideo z udziałem zawodników pierwszej drużyny.

- Niebiescy!! Marcin, fanatyk Ruchu z Siemianowic, w wypadku samochodowym stracił żonę i syna. Wraz z drugim synem, Tymkiem walczy o zdrowie w szpitalu w Czechach. (...) Wiemy, jaka siła tkwi w Niebieskiej Społeczności. Pomóżmy braciom po szalu w tym niewyobrażalnie trudnym momencie - zaznaczono.

Na nagraniu kapitan zespołu Szymon Szymański skierował słowa bezpośrednio do poszkodowanych.

- Tymek, Marcin. Dotarli do nas wieści o tej niewyobrażalnej tragedii, jaka się wydarzyła. W tych bardzo ciężkich chwilach pamiętajcie, że nie jesteście sami. Życzymy Wam zdrowia i bardzo dużo siły, a wszystkich kibiców zachęcamy do wsparcia zbiórki, do której jako klub i pierwsza drużyna Ruchu Chorzów też oczywiście się dorzucamy.

REKLAMA 0011563411

**CHORZÓW**  
wprawia w ruch

**Prezydent Miasta Chorzów**

w wykazie stanowiącym załącznik do zarządzenia nr OR. 182. 2026 z dnia 21 lipca 2026 roku przeznaczył do dzierżawy część działki nr 1148/17, karta mapy 2, obręb: 0002.

Ww. wykaz został podany do publicznej wiadomości na okres 21 poprzez zamieszczenie na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów.

REKLAMA 0011563399

**CHORZÓW**  
wprawia w ruch

**Prezydent Miasta Chorzów**

w wykazie stanowiącym załącznik do zarządzenia nr OR. 167. 2026 z dnia 9 lipca 2026 roku przeznaczył do dzierżawy:

- część działki nr 1000/87, karta mapy 1, obręb: 0001
- część działki nr 1002/88, karta mapy 1, obręb: 0001

Ww. wykaz został podany do publicznej wiadomości na okres 21 poprzez zamieszczenie na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów.

REKLAMA 0011563412

**CHORZÓW**  
wprawia w ruch

**Prezydent Miasta Chorzów**

w wykazie stanowiącym załącznik do zarządzenia nr OR. 183. 2026 z dnia 21 lipca 2026 roku przeznaczył do dzierżawy:

- część działki nr 3510/284, karta mapy 4, obręb: 0004
- część działki nr 3795/282, karta mapy 4, obręb: 0004
- część działki nr 3796/282, karta mapy 4, obręb: 0004

Ww. wykaz został podany do publicznej wiadomości na okres 21 poprzez zamieszczenie na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów.

REKLAMA 0011563410

**CHORZÓW**  
wprawia w ruch

**Prezydent Miasta Chorzów**

w wykazie stanowiącym załącznik do zarządzenia nr OR. 173. 2026 z dnia 9 lipca 2026 roku przeznaczył do dzierżawy:

- część działki nr 1000/87, karta mapy 1, obręb: 0001
- część działki nr 1002/88, karta mapy 1, obręb: 0001
- część działki nr 1004/89, karta mapy 1, obręb: 0001

Ww. wykaz został podany do publicznej wiadomości na okres 21 poprzez zamieszczenie na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów.

REKLAMA 0011563405

**CHORZÓW**  
wprawia w ruch

**Prezydent Miasta Chorzów**

w wykazie stanowiącym załącznik do zarządzenia nr OR. 171. 2026 z dnia 9 lipca 2026 roku przeznaczył do dzierżawy część działki nr 3798/92, karta mapy 4, obręb: 0004.

Ww. wykaz został podany do publicznej wiadomości na okres 21 poprzez zamieszczenie na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów.

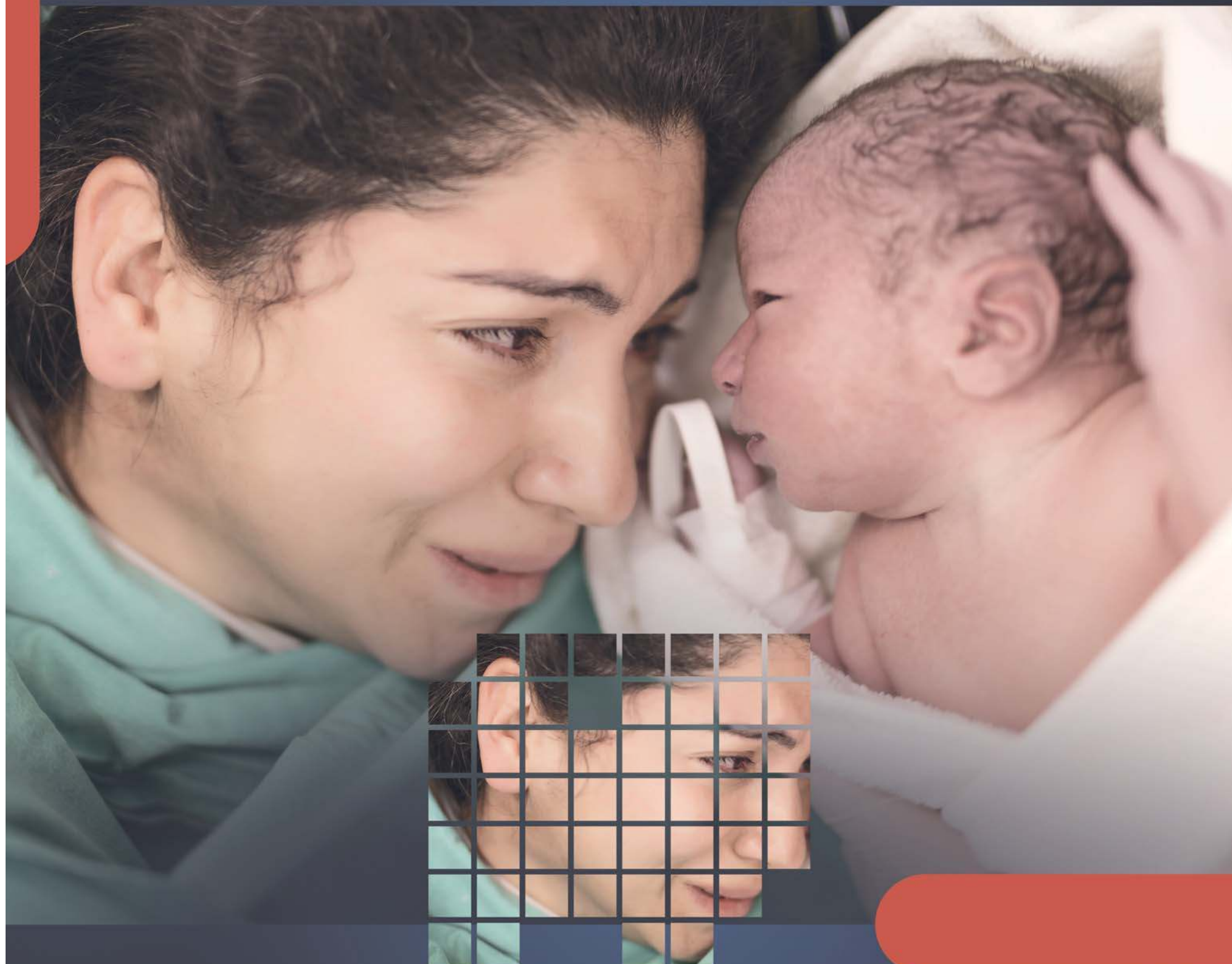
REKLAMA 0011563403

**CHORZÓW**  
wprawia w ruch

**Prezydent Miasta Chorzów**

w wykazie stanowiącym załącznik do zarządzenia nr OR. 170. 2026 z dnia 9 lipca 2026 roku przeznaczył do dzierżawy część działki nr 791/25, karta mapy 6, obręb: 0001. Ww. wykaz został podany do publicznej wiadomości na okres 21 poprzez zamieszczenie na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów.

# TVP | info\_



Zawsze pokazujemy **pełny obraz.**  
Dla Ciebie.

**DĄBROWA GÓRNICZA**

# Tak zmieni się kultura Pogoria. Plażowicze będą zachwyceni

Pogoria III w Dąbrowie Górniczej w upalne, letnie dni daje ochłodę i ogromną przestrzeń do wypoczynku oraz różnych form rekreacji. Wkrótce oferta dla plażowiczów i amatorów wodnych szaleństw znacznie się poszerzy

**Piotr Sobierajski**

Jak informuje miasto, jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, jeszcze przed końcem tego roku cypelek przy Pogorii III nabierze nowego kształtu i będzie mógł służyć mieszkańcom oraz gościom w odświeżonej odsłonie.

Realizacja projektu, wybranego głosami mieszkańców w zeszłorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego, sprawi, że przestrzeń od strony Łęknicy wkrótce stanie się jeszcze bardziej przyjazną przestrzenią do wypoczynku i rekreacji.

Cypelek nad Pogorią III oddalony jest nieco od głównej plaży, ale to dosłownie odległość krótkiego spaceru. Łatwiej tam trafić bezpośrednio właśnie od strony Łęknicy. Dotychczas także można tam było wypoczywać, ale wokół brakuje między innymi ławek, zaplecza sanitarnego, porządnie przygotowanej plaży a także jakichkolwiek atrakcji dla najmłodszych. Teraz to wszystko ma się całkowicie zmienić.

Pierwszym krokiem do tego, by to miejsce stało się nieco bardziej dostępne była realizacja jednego z projektów budżetu obywatelskiego. Dzięki poparciu przez mieszkańców inicjatywie wokół Pogorii III pojawiło się oświetlenie, pozwalające przemierzać trasę spacerową także wieczorami.

Zmiany zostały zaproponowane w ramach zwycięskiego projektu w ramach VI edycji Budżetu Obywatelskiego w Dąbrowie Górniczej.

Początkowe propozycje zostały skonsultowane z mieszkańcami. W toku wspólnej dyskusji i poszukiwaniu jak najlepszych rozwiązań powstał ostateczny projekt tego przedsięwzięcia, którego realizacja ma się rozpocząć już za kilka tygodni. Planowany koszt tego ważnego dla Dąbrowian projektu to 3 miliony złotych. Taka kwota pozawala na przygotowanie, a potem materializację naprawdę ciekawych pomysłów. I takich też nie brakuje.

Projekt łączy więc funkcje rekreacyjne z poszanowaniem naturalnego charakteru tego obszaru. Zakłada zachowanie dotychczasowego sposobu użytkowania terenu oraz jego walorów przyrodniczych. Najważniejsze działania koncentrują się na poprawie komfortu i bezpieczeństwa odwiedzających, a także uporządkowaniu przestrzeni bez nadmiernej ingerencji w naturę.

W trakcie konsultacji wszystkie grupy stanowczo sprzeciwiły się betonowaniu i nadmiernej urbanizacji cypla. Cały teren ma więc zmienić się z poszanowaniem dla przyrody – bez wycinki drzew i ingerencji w linię brzegową zbiornika. Zaplanowano jedynie niezbędną pielęgnację zieleni oraz nowe nasadzenia rodzimych gatunków krzewów.

– W planach znalazły się m.in.: remont istniejących alejek, stworzenie stref rekreacji i wypoczynku, uporządkowanie plaży na końcu cypla, budowa punktu widokowego, odnowienie rejonu altany i miejsca ogniskowego, montaż ławek, leżaków, stojaków rowerowych oraz sto-



Takiego miejsca wypoczynku nad Pogorią III jeszcze nie było

ków, stojaków rowerowych oraz stołów piknikowych – informuje Agnieszka Sienkiewicz-Ćwik, zastępca naczelnika Wydziału Organizacji Pozarządowych i Aktywności Obywatelskiej w dąbrowskim Urzędzie Miejskim.

Strefa rekreacyjna (centralna, przy plaży) obejmuje centralną część cypla od istniejącej altanki do plaży po stronie północnej, wzdłuż głównej ścieżki. To strefa aktywności i największego ruchu. Tu powstaną cztery stanowiska grillowe z ławostołami, rozmieszczone w okolicy istniejącej altanki i miejsca na ognisko.

Stałe leżaki mają stanąć w miejscach słonecznych, nienadających się do kąpieli, wzdłuż wschodniego brzegu. Dodatkowo miejsca, najlepiej w formie ciekawych siedzisk wzmacniających integrację, mogą znaleźć się w części zacienionej.

Plaża musi zostać oczyszczona z potłuczonego szkła i niebezpiecznych elementów, uzupełniona czystym piaskiem.

Strefa cicha, przyrodnicza (część zachodnia plusa zatoka) po zachodniej stronie cypla pozostanie w stanie możliwie nienaruszonym. To kompromis wynegocjowany z przyrodnikami. Będzie to strefa bufo-

rowa, chroniąca siedliska ptaków, ryb i bobrów. Nie będzie żadnej ingerencji w trzcinowisko, będące miejscem rozrodu ryb i gniazdowania rzadkich gatunków ptaków.

Strefa dla dzieci zlokalizowana ma być w południowej części cypla, z dala od głębokiej wody i strefy tłocznej. Ma mieć charakter naturalnego placu zabaw: elementy zabawowe oparte na materiałach naturalnych – drewno, kamienie, przeszkody terenowe wkomponowane w krajobraz (nie klasyczny plac zabaw z plastikowymi urządzeniami).

Nawierzchnie i ścieżki nie będą wykonane z betonu czy kostki brukowej. Wszystkie nawierzchnie muszą być przepuszczalne. Jedynym miejscem, gdzie dopuszcza się tradycyjne utwardzenie to zjazd drogi technicznej.

Powinna pojawić się także centralnie umieszczona, obrotowa kamera monitoringu, obejmująca swym zasięgiem cały cypelek. Rodziny w trakcie konsultacji optowały również za stałą obecnością ratownika wodnego w sezonie letnim, kąpielowy. Seniorzy wskazywali natomiast na konieczność regularnych patroli policji i straży miejskiej.

Zakres projektu zmian na Cypelku nad Pogorią III obejmuje m.in. remont nawierzchni alejek i ścieżek, montaż drewnianych urządzeń leśnej ścieżki zdrowia, uporządkowanie i zagospodarowanie istniejącej plaży usytuowanej na krańcu „cypelka”, budowę punktu widokowego i zagospodarowanie rejonu istniejącej altany.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544567



AKCJA CHARYTATYWNA

0211551697



**BIELSKO-BIAŁA**

**PORAJ**

# Ruch DoBBre Miasto chce utworzenia biletu aglomeracyjnego

Jacek Drost

**Internetową zbórkę podpisów pod petycją w sprawie utworzenia biletu aglomeracyjnego w Bielsku-Białej prowadzi Ruch DoBBre Miasto. Petycja skierowana jest do Rady Miejskiej w Bielsku-Białej.**

-Petycję kierujemy do Rady Miejskiej, proponując jej podjęcie szeregu możliwych działań - uchwały intencyjnej rozpoczynającej proces bądź zobowiązania prezydenta miasta do określonego celu. Chcemy, aby na ten temat odbyła się szersza dyskusja na forum Rady Miejskiej jako przedstawicielstwa mieszkańców. Bielsko-Biała nie da rady wprowadzić tego rozwiązania samodzielnie, potrzebuje do tego współpracy z innymi organizatorami transportu, jednak inicjatywa powinna wyjść naszym zdaniem właśnie od miasta jako głównego ośrodka regionu - mówi Antoni Jankowski, jeden z twórców petycji i członek DoBBrego Miasta.

Inicjatorzy zwracają także uwagę, że utworzenie takiego biletu znajduje się w dokumentach strategicznych miasta i Aglomeracji Beskidzkiej. DoBBre Miasto proponuje, aby docelowo bilet obejmował pięciu przewoźników: MZK w Bielsku-Białej, PKM w Częstochowie-Dziedzicach, Komunikację Beskidzką, a także Koleje Śląskie i Polregio S.A. (w wyznaczonej strefie).



FOT. KOMUNIKACJA BESKIDZKA/FB

**Jeden wspólny bilet na kilku przewoźników? Czemu nie!**

- Główną korzyścią płynącą z tego rozwiązania powinno być zmniejszenie łącznych kosztów dla pasażera w przypadku przejazdu środkami transportu więcej niż jednego przewoźnika, co zwiększy dostępność ekonomiczną transportu publicznego. Poszerzyłoby to jednocześnie znacznie ofertę transportu, umożliwiając kombinację na jednym bilecie przejazdu różnymi przewoźnikami - dojazd do miasta jednym i poruszanie się w jego ramach drugim czy poruszanie się różnymi opcjami po mieście - mówi Tymoteusz Dadok, członek ruchu DoBBre Miasto. Dodaje, że takie działania

należy traktować przede wszystkim jako inwestycję w realną równość szans, rozwój gospodarczy, łatwiejszy i tańszy dojazd dla pracowników, uczniów i wszystkich mieszkańców, a nie tylko jako bezpośredni koszt budżetowy.

Zgodnie z petycją taki bilet miałby być podzielony na co najmniej dwie strefy - miejską i podmiejską.

- Podział na strefy pozwoliłby na dostosowanie ceny biletu do realnie przejechanej odległości. Ponadto, w przypadku zakupu biletu na strefę miejską pozwalałby on na poszerzenie możliwości przejazdu w granicach miasta oporuszające się w jego granicach au-

tobusy Komunikacji Beskidzkiej czy częstochowskiego PKM, a także pociągi. Wykorzystanie tego rodzaju oferty w granicach miasta mogłoby gwarantować na przykład szybszą podróż na przedmieścia - dodaje Antoni Jankowski. - Do tego dochodzi oczywiście większy komfort i oszczędność czasu wynikająca z tego, że potrzebujemy kupić tylko jeden bilet.

Takie rozwiązanie - zdaniem DoBBrego Miasta - pomogłoby także lepiej wykorzystać planowane inwestycje publiczne.

- Planowana odbudowa linii kolejowej nr 190 w kierunku Skoczowa, w ramach której w samym Bielsku-Białej zacznie funkcjonować szereg nowych przystanków kolejowych, a także budowa centrum przesiadkowego to działania, które aż proszą się o ułatwienie przesiadek i zintegrowanie transportu w regionie, co pozwalałoby na korzystanie z kolei regionalnych także w uzupełniającą rolę kolei aglomeracyjnej czy tworzyłoby rzeczywisty, mocny argument za częstszymi przesiadkami w postaci jednego, tańszego biletu - stwierdza Tymoteusz Dadok.

DoBBre Miasto przedstawiło podstawowe założenia, jednak pozostawiło pod rozwagę władz miasta organizacyjno-techniczne szczegóły, takie jak formalnoprawne podstawy biletu, rozliczenia czy nośnik biletu - przedstawiając jednak różne możliwości tego, jak mogłoby to być uregulowane.

Katarzyna Stacherczak

**Ta przygoda mogła skończyć się tragicznie. Para kajakarzy wpadła do wody po tym, jak ich kajak wywrócił się na zalewie w Poraju. Oboje byli kompletnie pijani.**

Policjanci z Częstochowy i Myszkowa, którzy patrolowali zalew w Poraju na łodzi, usłyszeli rozpaczliwe wołanie o pomoc. Ruszyli w tamtą stronę. Około 150 m od brzegu zobaczyli dryfujący dnem do góry kajak i dwoje ludzi walczących w wodzie o życie. Choć oboje mieli na sobie kamizelki ratunkowe, to założyli je tak niedbale, że w ogóle im nie pomagały. Para opadła z sił i nie była w stanie o własnych siłach wrócić na ląd. Policjanci natychmiast podpłynęli do poszkodowanych, wyciągnęli ich z wody na pokład swojej łodzi i bezpiecznie przetransportowali na brzeg. Odholowali też ich kajak. Szybko wyszło na jaw, co było przyczyną tego wypadku. Gdy mundurowi zaczęli rozmawiać z uratowanymi, od razu poculi od nich alkohol. Badanie alkomatem tylko to potwierdziło. 38-letnia kobieta miała w organizmie prawie 2 promile, a jej 34-letni partner - blisko promil.

Zgodnie z polskim prawem, za sterowanie kajakiem, rowerem wodnym czy łódką po alkoholu grozi do 500 zł grzywny. Trzeba też zapłacić za odholowanie sprzętu do brzegu.

REKLAMA

0011550896

## NIEZWYKŁA POLSKA!

### Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

**CZYTAJ na:**  
[stronapodrozy.pl/przewodnik](http://stronapodrozy.pl/przewodnik)

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

## UŚMIECH DZIECKA

### OTO ZWYCIĘZCY AKCJI UŚMIECH DZIECKA!

Poznajcie laureatów tegorocznej edycji akcji Uśmiech Dziecka. To właśnie ich fotografie zdobyły największą sympatię głosujących. Dla nas bohaterem tej akcji jest jednak każde dziecko, które podzieliło się z nami swoim uśmiechem. Każde z prezentowanych zdjęć zatrzymało w kadrze wyjątkowy moment dzieciństwa - pełen radości, spontaniczności i beztroski, które tak pięknie wpisują się w świat najmłodszych. A dziś zapraszamy do obejrzenia galerii laureatów - i jeszcze raz serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym rodzinom.



**Michalina Czermak**  
Bielsko-Biała



**Lilianna Bizoń**  
Bielsko-Biała



**Kaja Pierucka**  
Bytom



**Oskar Stanik**  
Bytom



**Gabriel Zadlok**  
Chorzów



**Konstanty Jarosz**  
Chorzów



**Marcelina Ślęzak**  
Częstochowa i powiat częstochowski



**Eryk Rataj**  
Częstochowa i powiat częstochowski



**Franciszek Podsiadlik**  
Dąbrowa Górnicza

## UŚMIECH DZIECKA



**Percival Wells**  
Dąbrowa Górnicza



**Marcelina Grela**  
Gliwice



**Amelia Nowak**  
Gliwice



**Henryk Wilk**  
Jastrzębie-Zdrój



**Alicja Kąkol**  
Jastrzębie-Zdrój



**Jagoda Soska**  
Jaworzno



**Nikodem Adamski**  
Jaworzno



**Apolonia Golczuk**  
Katowice



**Aaron Enzo Rydzewski**  
Katowice

## UŚMIECH DZIECKA



**Nikodem Pasternak**  
Mysłowice



**Wiktor Haładus**  
Mysłowice



**Nikodem Kaleja**  
Piekary Śląskie



**Pola Rodak**  
Piekary Śląskie



**Leon Wiśniewski**  
Ruda Śląska



**Emilia Jackowiec**  
Ruda Śląska



**Marcel Urbanek**  
Rybnik



**Nikodem Rydzeński**  
Rybnik



**Laura Niesłony**  
Siemianowice Śląskie

## UŚMIECH DZIECKA



**Ines Pysiak**  
Siemianowice Śląskie



**Wiktor Drażkiewicz**  
Sosnowiec



**Jan Goliński**  
Sosnowiec



**Mikołaj Mosur**  
Świętochłowice



**Magdalena Wieczorek**  
Świętochłowice



**Sara Koziół**  
Tychy



**Vanessa Celder**  
Tychy

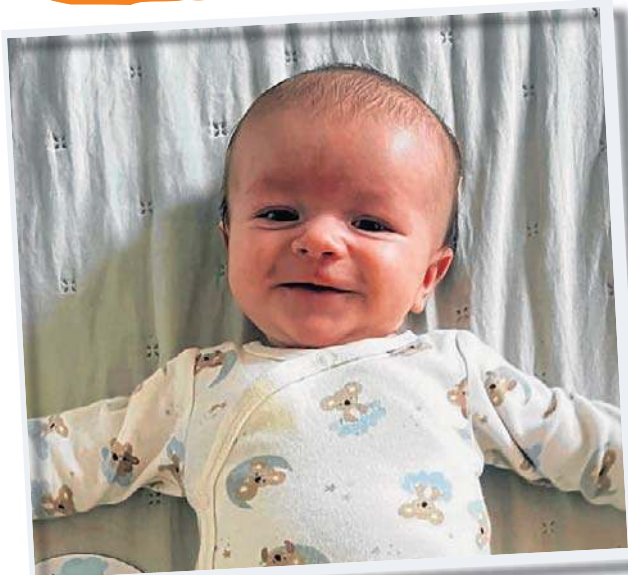


**Gloria Trąd**  
Zabrze



**Zoja Szot**  
Zabrze

## UŚMIECH DZIECKA



**Gabriel Basoń**  
Żory



**Maja Kubiak**  
Żory



**Laura Niedrygós**  
powiat będziński



**Antoni Rodak**  
powiat będziński



**Maja Kozub**  
powiat bielski



**Wojciech Kozik**  
powiat bielski



**Kacper Nawrocki**  
powiat bieruńsko-lędziński



**Hanna Świtała**  
powiat bieruńsko-lędziński



**Milena Szymańska**  
powiat cieszyński

## UŚMIECH DZIECKA



**Rafał Sadlok**  
powiat cieszyński



**Kornelia Szwamberger**  
powiat gliwicki



**Nikodem Morciniec**  
powiat gliwicki



**Kacper Mrasek**  
powiat gliwicki



**Marcelina Pietrzak**  
powiat kłobucki



**Stanisław Drab**  
powiat kłobucki



**Nikodem Nowak**  
powiat lubliniecki

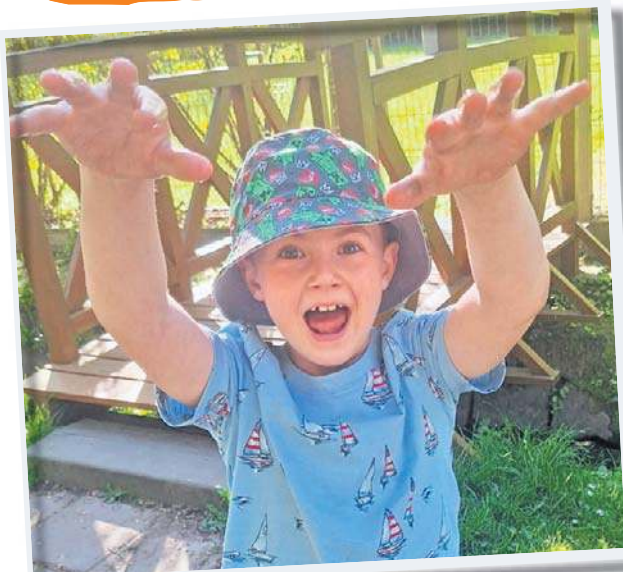


**Pola Knop**  
powiat lubliniecki



**Franciszek Ormanin**  
powiat mikołowski

## UŚMIECH DZIECKA



**Marcel Busz**  
powiat nikołowski



**Laura Olszewska**  
powiat myszkowski



**Zuzanna Ciszewska**  
powiat myszkowski



**Piotr Zakrzewski**  
powiat pszczyński



**Maksymilian Siwek**  
powiat pszczyński



**Oskar Cwik**  
powiat raciborski



**Stanisław Karpisz**  
powiat raciborski

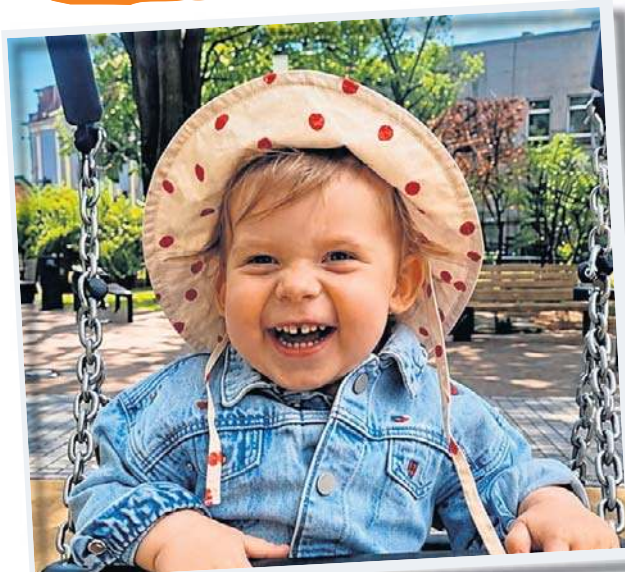


**Nikodem Wuzik**  
powiat rybnicki



**Maria Dworzecka**  
powiat rybnicki

## UŚMIECH DZIECKA



**Kinga Derej**  
powiat tarnogórski



**Leon Ossowski**  
powiat tarnogórski



**Jakub Budziński**  
powiat wodzisławski



**Tymoteusz Birawski**  
powiat wodzisławski



**Mikołaj Dwórski**  
powiat zawierciański



**Kacper Boroń**  
powiat zawierciański



**Martyna Biegun**  
powiat żywiecki



**Emilka Wolna**  
powiat żywiecki

# FOKUS

• **Kościół katolicki** w Polsce obchodzi w tym roku 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu

## PRAWO ŁASKI

# Prezydent ułaskawił trzy osoby. Wśród nich Piotr Pytel, skazany na dożywocie

Prezydent Karol Nawrocki zastosował prawo łaski wobec trzech osób. Chodzi o Adama Borowskiego, Piotra Staruchowicza ps. „Staruch” i Piotra Pytla

Karolina Wrońska

Ułaskawieni to: Adam Borowski, działacz opozycji demokratycznej w PRL, który został skazany na sześć miesięcy pozbawienia wolności za zniesławienie adwokata i posła KO Romana Giertycha; Piotr Staruchowicz ps. „Staruch”, jeden z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa, ukarany przez sąd dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) oraz Piotr Pytel, skazany przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo, którego – zdaniem polskiej prokuratury – nie popełnił.

Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej w Pałacu Prezydenckim podsekretarz stanu w KPRP Mateusz Kotecki poinformował, że prezydent wydał tego dnia trzy postanowienia w zakresie ułaskawień.

Mówiąc o motywach ułaskawienia w pierwszym przypadku, wskazał na względy humanitarne, w tym po-



FOT. ADAM JANOWSKI

**Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób**

deszły wiek skazanego oraz pogarszający się w związku z tym stan zdrowia, ustabilizowany tryb życia, zasady sprawiedliwości oraz racjonalności, incydentalny charakter czynu, a także

ponadprzeciętne zasługi m.in. na rzecz przemian demokratycznych.

Ułaskawienie to dotyczy Adama Borowskiego, działacza opozycji demokratycznej w PRL, represjono-

wanego przez ówczesny aparat bezpieczeństwa. Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce został odznaczony w 2006 roku przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W 1995 r. był założycielem, a w latach 2000-2006 przewodniczącym Komitetu Polska – Czeczenia. W latach 2008-2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. Przez ostatnie lata związany ze środowiskiem „Gazety Polskiej”.

W drugim przypadku – mówił Kotecki – postępowanie ułaskawieniowe zostało wszczęte na żądanie prezydenta, a prawo łaski zastosowano przez darowanie środka karnego – zakazu wstępu na imprezy masowe – i zarządzono zatarcie skazania.

Chodzi o Piotra Staruchowicza ps. „Staruch”, jednego z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa. Sąd w Lublinie ukarał Staruchowicza dwuletnim zakazem

wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) za to, że podczas meczu Motoru Lublin z Legią Warszawa w marcu 2025 r. przebywał w miejscu nieprzeznaczonym dla publiczności, na ogrodzeniu stadionu, mimo – jak argumentował sam Staruchowicz – posiadania akredytacji wydanej przez organizatora spotkania.

Mateusz Kotecki poinformował, że w trzeciej sprawie doszło do rozpoznania dwóch wniosków prokuratora generalnego, a pozytywne opinie w sprawie wydał zarówno sąd pierwszej, jak i drugiej instancji. Jak dodał, prezydent zastosował prawo łaski przez warunkowe przedterminowe zwolnienie z odbycia reszty kary dożywotniego pozbawienia wolności na okres próby 5 lat, z ustanowieniem dozoru kuratora sądowego. Osoba ta została skazana za zabójstwo z rozbojem i rozbój.

Sprawa dotyczy Piotra Pytla, o którego ułaskawienie zwrócił się do prezydenta w połowie lipca prokurator generalny Waldemar Żurek. Pytel w 2006 roku skazany został przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo. Postępowanie prowadzone przez prokuraturę w Polsce wykazało, że to nie on popełnił zbrodnię.

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób.

PAP

## STREFA GAZY

# Lekarze Bez Granic alarmują. Zawieszenie broni nic nie dało

Jan Nowaczyk

**Mimo trwającego od 10 października 2025 r. zawieszenia broni w Strefie Gazy, średnio co godzinę i 20 minut ginie lub jest ranny Palestyńczyk – zaalarmowali we wtorek Lekarze Bez Granic. Według ministerstwa zdrowia Strefy Gazy od października 2025 r. do lipca br. zginęło ponad tysiąc osób.**

Według danych resortu zdrowia Strefy Gazy w działaniach wojennych sił Izraela zabitych zostało 1185 osób, a 3816 zostało rannych.

## Cierpią mimo zawieszenia broni

Lekarze Bez Granic poinformowali, że w trakcie dziewięciomiesięcznego zawieszenia broni przyjęli 625

dzieci z obrażeniami, w większości odniesionymi w wyniku wybuchów. Z kolei według UNICEF-u do 19 czerwca śmierć poniosło ponad 265 dzieci.

Organizacja podała również, że w ciągu 30 dni obejmujących końcówkę czerwca i większość lipca do szpitala w Az-Zawajdzie trafiło 49 osób rannych w izraelskich atakach. Co najmniej 15 z nich stanowiły dzieci.

## Pracują w warunkach zagrożenia

Lekarze Bez Granic podkreślili, że ich personel w Strefie Gazy pracuje w warunkach nieustannego zagrożenia, które dotyczy także rodzin pracowników. W połowie lipca w wyniku izraelskiego ataku uszkodzone zostały budynki w mieście Gaza, w których mieszkali pracownicy organizacji.

## „Żółta linia” nie zdaje egzaminu

Zdaniem organizacji tzw. żółta linia, wynegocjowana w ramach zawieszenia broni w celu zapewnienia bezpieczeństwa, w praktyce stała się kolejnym mechanizmem kontroli i przemocy stosowanym przez siły izraelskie. Według Lekarzy Bez Granic prowadzi ona do dalszego podziału Strefy Gazy i ograniczania przestrzeni dostępnej dla ludności palestyńskiej.

– „Żółta linia” się przemieszcza. Nie jest ani wyraźnie oznaczona, ani stała: przesuwana się na zachód, ilekroć siły izraelskie uznają to za stosowne. Bez negocjacji, bez ostrzeżenia i bez prawa do poszerzania strefy – powiedział koordynator działań natychmiastowych Lekarzy bez Granic w Palestynie Ozan Agbas.

Organizacja wskazała, że w momencie wejścia w życie zawieszenia



FOT. EAST NEWS/ZD. ILLUSTRACYNE

**Lekarze Bez Granic niosą pomoc w wielu zakątkach świata. W Strefie Gazy pracują w warunkach nieustannego zagrożenia**

broni siły izraelskie kontrolowały około połowy terytorium Strefy Gazy. Obecnie niemal dwa miliony Palestyńczyków ma pozostawać na obszarze stanowiącym około 30 procent jej powierzchni.

## Przymusowe wysiedlenia

Według Lekarzy Bez Granic około 90 proc. mieszkańców zostało przymusowo wysiedlonych, często wielokrotnie. Większość z nich przebywa obecnie w przepełnionych namiotach lub prowizorycznych schronieniach. Organizacja zwróciła uwagę na powszechne występowanie chorób, takich jak świerzb i infekcje dróg oddechowych, a także na przypadki pogryzień przez szczury.

Zdaniem Lekarzy Bez Granic jest to „powolna metoda” prowadząca do przekształcenia jednej trzeciej Strefy Gazy w obszar niezdatny do życia dla uwięzionej tam ludności. PAP

## STRONA ZDROWIA

● **Za tydzień:** O czym świadczy świadczy leworęczność? Zaskakujące fakty, o których nie miałeś pojęcia

### SENIORZY

# Przez te nawyki skracasz sobie życie. 10 błędów, których musisz uniknąć jak ognia

Dwie doświadczone ekspertki geriatrici zestawili listę 10 powszechnych błędów, które odbierają ludziom szansę na długowieczność. Sprawdź, ile z nich popełniasz i jak to naprawić, nim będzie za późno.

Emil Hoff

Ci z nas, którym dopisze szczęście, zestarzeją się. Szczęściu jednak można pomóc: nie tylko geny decydują o tym, czy dożyjemy np. setki. Kto chce żyć długo (i w dobrej kondycji), powinien już teraz zacząć wprowadzać w swoim życiu zmiany, które sprzyjają długości życia.

Dwie geriatrici, Lee Lindquist i Heather Whitson, stworzyły listę nawyków, które nam wyjątkowo szkodzą i odbierają szansę na długie życie. Im wcześniej pozbędziesz się złych nawyków, tym większa szansa, że zachowasz dobre zdrowie na bardzo długo.

### Te błędy odbierają ci szansę na długowieczność

● **Brak wykonywania badań profilaktycznych.**

W Polsce profilaktyka niestety leży, tymczasem to właśnie odpowiednie badania, wykonywane profilaktycznie nawet bez żadnych objawów, pozwalają wykryć groźne choroby we wczesnych stadiach, z rakiem na czele.

Według WHO ponad 90 proc. populacji świata zostanie dotkniętych rakiem w ten czy inny sposób. By nie dać się zaskoczyć nowotworowi i innym chorobom, wykonuj badania profilaktycznie regularnie i trzymaj się ścieżki leczenia. Nie zaniedbuj też szczepień ochronnych.

● **Niedostateczna socjalizacja.**

Relacje społeczne są bardzo dobre dla mózgu i mają bezpośrednie przełożenie na nasz ogólny poziom szczęścia, o ile przestajemy z ludźmi pozytywnymi i zadowolonymi. Zadawanie się z osobami o negatywnym usposobieniu, ciągle narzekającymi i smutnymi, może z kolei mieć na nas zły wpływ. Dlatego warto zadbać o to, by mieć w kręgu znajomych osoby pozytywne, i by stale uzupełniać ten krąg nowo poznanymi.

● **Niedostosowanie listy leków do wieku.**

To zaskakująco powszechny, choć prosty błąd. Ludzie zaczynają przyjmować jakieś leki, gdy



**Do długiego życia warto się przygotować i zawczasu zmienić nawyki, które mogą utrudnić, a nawet uniemożliwić pogodną i w miarę wygodną starość**

mają 40 czy 50 lat, i lękają je nadal jeszcze np. po siedemdziesiątce. Tymczasem niektóre z leków wraz z upływem lat przestają być potrzebne, a nawet mogą stać się szkodliwe, np. leki nasenne czy przeciwłękowe mogą czasem zaciemniać umysł, pogarszać koncentrację czy zwiększać ryzyko upadku u osób starszych.

Dlatego należy regularnie konsultować listę przyjmowanych leków z lekarzem lub farmaceutą, by się upewnić, że wszystkie specyfiki, które się na niej znajdują, na pewno są nadal potrzebne.

● **Zaniedbywanie ćwiczeń.**

Trudno przecenić, jak wielki pozytywny wpływ na nasze zdrowie ma regularne uprawianie ćwiczeń.

Ruch pomaga nam kontrolować wagę, utrzymać dobrą mobilność, wzmacnia krążenie i natlenienie, poprawia nam nastrój. Zaleca się, by każda osoba zażywała ok. 75 minut intensywnego ruchu

w tygodniu lub ok. 150 minut łagodniejszych ćwiczeń. Seniorom wskazane są np. spacer. Oczywiście nie ma co czekać do emerytury, by zacząć się ruszać. Im wcześniej wprowadzisz ćwiczenia do codziennej rutyny, tym większe korzyści z nich będziesz odczuwać na starość.

● **Palenie.**

Rak płuc to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu złośliwego. Badania wskazują na silny związek palenia z ryzykiem zachorowania na ten nowotwór. Dodatkowo papierosy mają bardzo zły

wpływ na cały układ oddechowy, zwiększają też ryzyko udaru. Kto chce długo żyć, powinien rzucić palenie. Lekarz może doradzić ci odpowiednią metodę wyjścia z nałogu.

● **Zła dieta.**

Jesteśmy tym, co jemy, a jedzenie to w istocie podstawowe i najważniejsze lekarstwo. Jeśli nasze posiłki są złej jakości i niezbalansowane, nasze ciało odczuje to prędzej czy później.

Zdrowa dieta z kolei utrzymuje nas w dobrej kondycji niezależnie od wieku. Za wyjątkowo dobroczynną dla naszych organizmów uchodzi dieta śródziemnomorska, oparta na rybach, warzywach i owocach, i produktach pełnoziarnistych.

Na starość zmiana nawyków przychodzi z trudem. Jeśli podejrzewasz, że twoja aktualna dieta może nie być najzdrowsza, skonsultuj się z lekarzem i wprowadź odpowiednie zmiany.

● **Niedosypianie.**

Człowiek potrzebuje od 7 do 9 godzin snu każdej nocy. Stałe niedosypianie zwiększa ryzyko demencji i chorób serca, zmniejsza odporność na stres, pogarsza nastrój. Dlatego warto zadbać o zdrowy sen.

Starsze osoby często potrzebują go mniej niż młode. By poprawić swój sen, odstaw kofeinę i alkohol, kładź się spać i wstawaj stale o tych samych godzinach, a jeśli zdarza ci się chrapać lub cierpieć na bezdech, skonsultuj się z lekarzem. Odpowiednia kuracja może ci przywrócić zdrowy sen.

● **Stres.**

Nadmierne stresowanie się to niestety jeden z kluczowych czynników skracających nam przewidywaną długość życia. Stres osłabia nasz układ odpornościowy, zaburza metabolizm i sen, podnosi ciśnienie krwi.

Jeśli odczuwasz silny i stały stres związany z pracą czy życiem prywatnym, skonsultuj się z lekarzem, który może skierować się na odpowiednią terapię. Im wcześniej nauczysz się radzić sobie ze stresem, tym większą będziesz miał szansę na dożycie późnej starości.

● **Zaniedbywanie planowania na ostatnie lata życia.**

Liczymy na to, że starość upłynie nam przyjemnie i beztrudnie, i nie lubimy myśleć o negatywnych aspektach późnego wieku, jak ograniczenie mobilności czy nawarstwienie się problemów zdrowotnych. Tymczasem ważnym czynnikiem, który umożliwia dożycie późnej starości, jest odpowiednie zaplanowanie sobie ostatnich 10-20 lat życia pod kątem właśnie codziennej egzystencji.

● **Zaniedbywanie planowania przyszłości finansowej.**

w ciągu całego życia warto pamiętać, że starość też kosztuje, i zadbać o odpowiedni poziom biernego dochodu na ostatnim etapie życia, czy to w formie emerytury, czy konta rentierskiego, zysków z wynajmu lub inwestycji – możliwości jest sporo. Im wcześniej zaczniesz myśleć o finansowaniu swojej długowieczności, tym lepiej.

**Badania potwierdzają, że proces starzenia można wspierać poprzez odpowiedni styl życia, profilaktykę oraz świadome dbanie o organizm. Ważną rolę pełnią też w nim nasze nawyki**

# PROGRAMOWO



## G. 14:05

Splątane losy

**TVP 1**

Meltem postanawia zdobyć sympatię pielęgniarek i zaprasza je na spotkanie w kawiarni. Czy to wypali – czas pokaże... W międzyczasie Ayfer i Halil odwiedzają Münevver. Nie pojawiają się z pustymi rekoma; przynoszą ciasto i zostają u niej na kolacji. Rodzinna atmosfera sprawia, że Mine po raz pierwszy zwraca się do Münevver „babciu”. Starsza dama z trudem ukryje wzruszenie i to, jakie emocje w niej wywoła jedno proste słowo z ust dziecka. Meltem nie odpuszcza Yasemin i wypytuje ją o jej spotkanie z Selçukiem. W rozmowie z lekarką Yasemin wyjaśnia jej, że doktor poświęca swój czas samotnym pacjentom, których nikt nie odwiedza. Mimo, że te wyjaśnienie ma sens, nie gasi podejrzeń Meltem.

## G. 20:15

Na Wspólnej

**TVP**

Greg – po wczorajszym spotkaniu w restauracji – mówi Nalepie, że Ewelina polubiła Weronikę. Jednak Kalski nie wygląda na zachwyconego słysząc, że Roztocka chce spotkać się z jego żoną... Kiedy na ich oddział przywożą młodą kobietę, obydwa lekarze zgodnie wykluczają zawał. Lew ma inne podejrzenia – przemoc domową! Kobieta – mimo wyraźnych śladów pobicia – nie chce o tym rozmawiać. Basia martwi się o synów – nie wie, jak ma im powiedzieć w co wpłatał się ich ojciec. Tymczasem Krzysztof spotyka się z Andrzejem i mówi wprost, że wie o handlu dyplomami i że za miesiąc wszystko zostanie ujawnione! Radzi przerażonemu Brzozowskiemu, by robił co może, żeby się ratować!



## G. 13:50

Noce i dnie

**Kino Polska**

Prwdziwa gratka dla miłośników starych polskich seriali! Stacja Kino Polska wyemituje serial Jerzego Antczaka „Noce i dnie”. Ekranizacja powieści Marii Dąbrowskiej, obejmującej dzieje jednej polskiej rodziny od powstania styczniowego (1863) do wybuchu pierwszej wojny światowej (1914) to jedno z największych przedsięwzięć polskiej kinematografii. Przybliży historię niedanego małżeństwa, które ma za tło dzieje Polski na przestrzeni 50 lat. Bogumił, były powstaniec, zarabia jako administrator wielkich majątków ziemskich. Żeni się z Barbarą, panienką z „białego dworku”, która nie odwzajemnia jego uczuć, zakochana w niedostępnym dla niej, przystojnym magnacie. Część scen pojawia się również w filmie o tym samym tytule, jednak fabuła serialu jest znacznie bardziej rozbudowana. W głównych rolach wystąpił Jerzy Bińczycki i Jadwiga Barańska.



## G. 18:50

### STAWKA WIĘKSZA NIŻ ŻYCIE

**Kino Polska**



W 1966 roku Telewizja Polska nadała cykl widowisk telewizyjnych pod tytułem „Stawka większa niż życie”. Ich powodzenie skłoniło autorów do przeniesienia na mały ekran przygód oficera polskiego wywiadu, działającego pod kryptonimem J – 23 i występującego jako oficer faszystowskiej Abwehry. Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę. Serial stał się ponadczasowy, kolejne pokolenia wychowywały się na produkcji, która do dziś budzi emocje i zainteresowanie. Akcja zaczyna się w 1941 r. Młody Polak Stanisław Kolicki rozpoczyna współpracę z wywiadem radzieckim. Przedostaje się na stronę sojusznika i przekazuje informacje o koncentracji niemieckich wojsk wzdłuż granicy. W tym samym czasie wywiad radziecki aresztuje oficera niemieckiego Hansa Klossa, do którego Kolicki jest łudząco podobny. Rosjanie postanawiają wykorzystać to podobieństwo. Kolicki jako Hans Kloss dokonuje brawurowej ucieczki i zajmuje miejsce oficera. Jako agent J – 23 zaczyna tajną misję w niemieckiej armii. Kolicki zostaje zdemaskowany, ale udaje mu się zbiec i upozorować własną śmierć. Wkrótce znowu przenika do sił niemieckich, tym razem już jako „prawdziwy” Kloss.

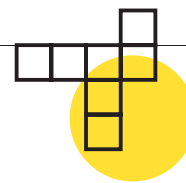


## G. 20:00

Powrót Sherlocka Holmesa

**TVP Kultura**

Seriali i filmów z Sherlockiem Holmesem, postacią wykreowaną przez sir Arthura Conana Doyle’a powstało już mnóstwo. Część twórców przenosi bohatera w czasy współczesne, lecz nie wszystkie. Fani tych starszych na kanale TVP Kultura mają okazję oglądać produkcję z 1988 roku z Jeremym Brettem w roli głównej i Edwardem Hardwicke w roli dr Watsona. W odcinku wyemitowanym w środę, 5 sierpnia, zobaczymy, jak Sherlock Holmes bada morderstwo Garcii i odkrywa, że trop prowadzi do ukrywającego się w Anglii obalonego dyktatora San Pedro, don Murilla. Dzięki swojej wrodzonej inteligencji, sprytności i ogromnej pomocy panny Burnet, wdowy po jednej z ofiar tyrana, detektyw ujawnia spisek i ratuje ją z niewoli. Sprytny detektyw pomaga doprowadzić Murilla oraz jego współników przed wymiar sprawiedliwości.



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, ale rozsądnie. Horoskop dzienny mówi, że miła rozmowa przyniesie nową inspirację.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój pomoże Ci rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś wróży, że wieczór będzie sprzyjał relaksowi.

### Baran (21.03 - 19.04)

Dobry dzień na nowe pomysły. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ktoś doceni Twoją kreatywność.

### Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na własnych potrzebach. Horoskop dzienny mówi, że intuicja wskaże Ci najlepsze rozwiązanie.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Pewność siebie otworzy  
przed Tobą nowe możliwo-  
ści. Horoskop na dziś radzi  
unikać sporów.

### Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja pozwoli szybko zakończyć zadania. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na relaks.

## Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach po-  
prawi nastrój. Horoskop  
dzienny wróży, że uśmiech  
da więcej niż dyskusja.

### Panna (23.08 - 22.09)

Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że mogą przynieść ciekawe szanse. Zaufaj doświadczeniu.

**Waga (23.09 - 22.10)**

Energia dopisze, więc horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać ją na realizację ważnych planów i marzeń.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da efekty.  
Horoskop dzienny mówi, że  
przed Tobą dobry moment  
na porządkowanie spraw.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Otwarty umysł pozwoli znaleźć ciekawe rozwiązanie. Horoskop na dziś wróży, że spotkanie będzie inspirujące.

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi jednak zachowywać równowagę.

**Pozioomo:**

- 3) wieje w Karpatach i Sudetach,
- 10) portugalski archipelag na Atlantyku,
- 11) jednoaktowa opera Siergieja Rachmaninowa,
- 12) roślina jaskrowata, powojnik,
- 14) rzecz niezwykła, kuriozum,
- 15) roślina jak odmiana czerwieni,
- 16) Wojciech, polski prozaik i scenarzysta,
- 19) dawny pojazd konny, rodzaj faetonu,
- 23) grzbietowa część pancerza żółwi,
- 27) pudełko u pasa samuraja,
- 28) „... o Basię”, powieść Kornela Makuszyńskiego,
- 29) czasopismo dla kobiet,
- 30) obsługuje piec w kotłowni,
- 33) chroniony ptak leśny,
- 37) ciasto pieczone na rożnie,
- 38) „Czerwona ...”, francuska komedia z Fernandem,
- 39) przystawka z surowego mięsa,
- 40) bliźniaczy brat Romulusa,
- 41) uczeń kończący szkołę średnia.

**Pionowo:**

- 1) ... Bullock, aktorka z filmu „Miss Agent”,
- 2) miasto satelickie Szczecina,
- 3) głębokie na placu budowy,
- 4) mieszkanca stolicy z Akropolem,
- 5) mityczna córka Uranosa i Gai,
- 6) metropolia Zambii,
- 7) japoński konkurent Kawasaki,
- 8) dyskusja w parlamencie,
- 9) muszkieter z powieści Aleksandra Dumasa.

[illegible]

- 13) znakomitość w talii kart,
- 17) żużlowy klub z Leszna,
- 18) odkryty obiekt fortyfikacyjny,
- 20) przemawia na wiecu wyborczym,
- 21) stopień służbowy w hierarchii wojskowej,
- 22) formacja dzikich gęsi w locie,
- 24) czarny lub zielony,
- 25) uniwersyteckie miasto we Włoszech.

- 26) Benny Hill lub Buster Keaton,
- 30) bezleśny step na Wyżynie Węgierskiej,
- 31) miejsce w sportowym rankingu,
- 32) miejsce śmierci hetmana Żółkiewskiego,
- 34) ... Redford, aktor z filmu „Trzy dni Kondora”,
- 35) blizna po operacji,
- 36) staroświeckie względy, grzeczności.

## ROZWIAZANIE NR 118

[illegible]

## KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

|                                           |                                       |                                   |                                  |                                   |                                      |                                   |                          |                                     |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Piotr,<br>aktor z<br>„Ojca Ma-<br>teusza” | gra<br>w karty<br>mały for-<br>tepian | tkanina<br>na<br>bluzki           | lud<br>Afryki<br>Zachod-<br>niej | kobieta<br>imię<br>z<br>Ateny     | okreś-<br>lenie,<br>miano<br>chodnik | żądający<br>owad                  | uczes-<br>nik<br>desantu | alpejski<br>wiatr<br>zmora<br>senna |
| sprawuje<br>kuratelę                      |                                       |                                   |                                  | osesek<br>w<br>gnież-<br>dzie     |                                      |                                   |                          |                                     |
| śrutówka<br>na zajęcia                    |                                       |                                   |                                  |                                   |                                      |                                   |                          |                                     |
|                                           |                                       |                                   | arab-<br>ski<br>książę           |                                   |                                      | płynie<br>przez<br>Floren-<br>cję |                          |                                     |
| uczes-<br>nik<br>wielu<br>bitew           |                                       |                                   | sze-<br>f<br>juhasów             | głębia<br>sąsiad<br>Wiet-<br>namu |                                      |                                   | hin-<br>duska<br>bogini  | formuła<br>ślubo-<br>wania          |
| lewy<br>dopływ<br>Wisły                   | du-<br>chowny<br>prawo-<br>sławny     | włoska<br>waluta<br>przed<br>euro | „Jezioro<br>łabe-<br>dzie”       |                                   |                                      | osiada<br>na<br>meblach           |                          |                                     |
| samuraj<br>bez<br>pana                    |                                       |                                   |                                  | silna<br>karta<br>w<br>grze       |                                      | jądro<br>+ elek-<br>trony         |                          |                                     |
|                                           |                                       |                                   | opłata<br>gra-<br>niczna         |                                   | siłacz,<br>mocarz                    |                                   |                          |                                     |
| prawna<br>lub<br>lekarska                 |                                       |                                   |                                  | gouda<br>lub<br>grana             |                                      | mityczny<br>lot-<br>niarz         |                          |                                     |

**Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, tworzą rozwiązanie.**

ROZWIĄZANIE: KASZTELANIA.

**PUPIL ROKU 2026**

# Oto bohaterowie kolejnych opowieści o przyjaźni

(kb)

W życiu, jak to w życiu - czasem jest słońce, a czasem deszcz. Ale nasze ukochane zwierzęta są z nami każdego dnia! Wiernie czekają na nasz powrót do domu, witając nas z ogromną radością już od progu. Wyczuwają nasze emocje. Potrafią rozbroić jednym spojrzeniem i bez słów poprawić humor nawet po najtrudniejszym dniu.

Bywają najlepszym przyjaciółmi, są pełnoprawnym członkiem wielu rodzin. Zostawiają w naszym życiu ślad, którego nie da się niczym zastąpić... Uczą nas bezwarunkowej miłości, cierpliwości, odpowiedzialności i czerpania radości z małych rzeczy. My też zgadzamy się z tym, że dzięki nim każdy dom staje się cieplejszy, a codzienność nabiera kolorów.

Każdy opiekun wie, że jego pupil ma własny cha-

rakter, ulubione zwyczaje, zabawne nawyki i niepowtarzalną historię. To właśnie one również sprawiają, że więź między człowiekiem a zwierzęciem jest tak wyjątkowa, zostawiająca taki ślad w sercu.

Tak wyjątkowa, że co roku tworzymy galerię Waszych pupili. Pokazujemy nam swoich psich i kocich przyjaciół, a także inne zwierzęta, które zajmują szczególne miejsce w Waszym życiu. Przesyłacie ich

zdjęcia i opowiadacie kilka słów o tym, jak mają na imię, ile mają lat, co najbardziej lubią i dlaczego są tak ważne dla Waszej rodziny. - A zwierzęta są domownikami, powiernikami sekretów. Towarzyszą nam codziennie i źródłem wielkiej radości. Wspierają w trudnych chwilach, rozśmieszają, uczą cierpliwości i przypominają, że szczęście często kryje się w prostych gestach, choćby w dotyku zimnego noska - mówi

Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku 2026. Jak dodaje dziennikarka: - Każdy opiekun wie, że jego pupil ma wyjątkowy charakter, własną historię i mnóstwo związanych z nią wspomnień, dlatego co roku pokazujemy światu Wasze psy, koty i inne ukochane zwierzęta. A tym razem poprosiliśmy właścicieli również o to, by pochwalili się swoimi niezwykłymi przyjaciółmi - opowiedzieli o nich

kilka słów i zaprezentowali je naszym czytelnikom. Tydzień temu poznaliście bliżej pierwszych uczestników Pupila Roku 2026, a dziś zapraszamy do poznania kolejnych wyjątkowych historii zwierząt, które biorą udział w naszej akcji. Tak powstaje piękna opowieść o przyjaźni, oddaniu i codziennych chwilach, które udowadniają, że zwierzęta nie tylko towarzyszą nam w życiu, ale często czynią je po prostu lepszym.

## KATEGORIA - PIES



**Daisy i Czila**

- Nasze dwie suczki są wyjątkowe przede wszystkim dlatego, że każda z nich ma swój niepowtarzalny charakter, a razem tworzą niezwykle duet. Jedna jest bardziej odważna i ciekawska, druga spokojniejsza i bardziej czuła, ale obie łączą ogromną miłość do ludzi oraz radość życia. Wyróżniają je ich zabawne zwyczaje i codzienne rytuały. Zawsze chcą być blisko nas, towarzyszą nam w każdym domowym zajęciu i czuwają, aby nikt nie czuł się samotny. Potrafią rozbawić

nas swoimi pomysłami, a jednocześnie wyczuć, kiedy potrzebujemy spokoju lub odrobiny czułości - opisuje Marzena Podoba. Ich najważniejszą cechą jest bezwarunkowe oddanie. Każdego dnia witają bliskich z takim samym entuzjazmem, jakby nie widzieli się od tygodni. Są pełne energii, miłości i wdzięczności za każdą wspólnie spędzoną chwilę: - To właśnie dzięki nim nasz dom jest pełen ciepła, śmiechu i szczęścia, a każdy dzień staje się odrobinę piękniejszy.

## KATEGORIA - KOT



**Lucjusz**

Lucjusz to 4-letni słodziak. Jest kotem towarzyskim, lubiącym przebywać razem z domownikami. Jest ciekawy, co wokół niego się dzieje. Uczestniczy w różnych czynnościach, np. podlewając kwiaty, on zawsze w pobliżu. Ulubionym miejscem Lucjusza jest łóżeczko, na której lubi leżeć w pobliżu grającego radia. - Z racji tego, że Lucjusz jest ciekawski i wszystko obserwuje, pewnego razu, gdy zauważył przygotowany na blacie kuchennym gar-

nek na zupę, wszedł do niego niepostrzeżenie i tak długo w nim siedział, że zmusił do użycia innego naczynia - wspomina Dawid Natkaniec. Dodaje, że dzięki temu pupilowi, jego domu po prostu żyje kotem. On jest najważniejszy. Kochają go za to, że jest. Przytuli się, chce być ciągle głaskany. - Jak wracamy do domu, on czule nas wszystkich wita i radośnie miauczy. Jest szczęśliwy, a my razem z nim - dodaje pan Dawid.

## KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO



**Mikuś**

Mikuś to papuga nimfa, która ma rok i od samego początku jest wyjątkowym członkiem rodziny pani Ewy. Ptak został wychowany i wykarmiony przez swoich opiekunów od małego, ponieważ jego rodzice go odrzucili. Dzięki troskliwej opiece szybko nawiązał silną więź z domownikami i dziś nie wyobraża sobie bez nich codzienności. Mikuś jest niezwykle ciekawski i uwielbia obserwować wszystko, co dzieje się wokół niego. Chętnie nasłuchuje różnych

dźwięków, a później próbuje je naśladować - potrafi gwizdać melodie piosenek, powtarzać pojedyncze słowa, a czasem zaskakuje domowników swoimi umiejętnościami. Papuga szczególnie cieszy się z powrotów domowników. - Zawsze się cieszy, jak przychodzimy do domu. Wtedy wszyscy sąsiadzi słyszą: „O, Ewa wróciła z pracy”, bo Mikuś krzyczy - śmieje się Ewa Dobrek. Ten mały, pełen energii ptak każdego dnia wnosi do domu mnóstwo radości.

### Groomer Roku

1. **Aneta Piosek**, Psia Laguna - Salon Fryzjerski dla psów, Lisowice
2. **Oliwia Kucharczyk**, Przychodnia Weterynaryjna & Salon Groomerski Zwierzak, Tarnowskie Góry
3. **Wiktoria Beń**, MAŁE BIAŁE - Salon Urody Zwierząt, Rybnik

### Sklep Zoologiczny Roku

1. **Zwierzakowo Sklep Zoologiczny**, Ruda Śląska, Katowicka 54
2. **Animals Magdalena Plucik**, Chorzów, 3-go Maja 125
3. **Gryzoniowy Sklep**, Tarnowskie Góry

### Weterynarz Roku

1. **Katarzyna Jakóbczyk-Naglik**, Przychodnia weterynaryjna Gawra, Dąbrowa Górnicza
2. **Michał Szopa**, Klinika Weterynaryjna Vetka, Bielsko-Biała
3. **Małgorzata Muszyńska**, Przychodnia Weterynaryjna Omniwet, Orzesze

### Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Anna Wierzbicka-Szykuła**, Szkolenie Psów - Szumak-Centrum Zwierzęcych Spraw, Jaworzno
2. **Katarzyna Banaś**, Dietetyk weterynaryjny behawiorysta - Katarzyna Banaś, Ossy
3. **Jan Świątek**, Jan Świątek-Behawiorysta Psów, Bytom

Czytaj więcej o akcji na [dziennikzachodni.pl/pupil](https://dziennikzachodni.pl/pupil)

# DROBNE

## 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.

## Praca

ZATRUDNIĘ

Szukamy cieśli, zbrojarzy do pracy w Niemczech. Praca od zaraz. Niemiecka umowa, darmowe zakwaterowanie. Znajomość j. niemieckiego będzie dużym atutem. Kontakt tel. 693 795 178. Zadzwoń już dziś.

## Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato Pobyty lecznicze i wypoczynkowe w promocyjnych cenach. Zadzwoń już dziś: 41-378-19-48 lub 696-958-319 www.santo.com.pl

## 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 Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

## Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

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

## Różne

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

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

## Usługi pogrzebowe

POGOTOWIE POGRZEBOWE KATOWICKIE CMENTARZE KOMUNALNE

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

OBWIESZCZENIE  
PREZYDENTA MIASTA PIEKARY ŚLĄSKIE

Na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r. poz. 311)

zawiadamiam,

o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji zezwalającej na realizację inwestycji w zakresie drogi publicznej w ramach zadania pn.: „Budowa ścieżki rowerowej w ulicy Oświęcimskiej w Piekarach Śląskich”. Inwestycja realizowana na działkach nr 710/13, 1550/8, 711/13, 712/13, 713/13, 759/13, 715/13, 716/13, 719/13, 720/13, 723/13, 724/13, 727/13, 728/13, 731/13, 732/13, 735/13, 736/13, 739/13, 740/13, 743/13, 744/13, 747/13, 748/13, 749/13, 750/13, 752/13, 753/13, 754/13, 755/13, 1523/13, 1208/8, 1522/13, 826/13, 1203/18, 1588/26, 1587/26, 356/26, 1692/26, 1187/25, 452/34, 793/34, 1417/35, 794/35, 1418/35, 2026/36, 795/36, 1992/40, 796/40, 1894/41, 797/41, 798/48, 799/48, 800/49, 801/49, 802/51, 803/53, 2022/53, 589/58, 804/58, 881/58, 880/58, 355/52, 805/52, 818/52, 806/65, 807/73, 346/65, 2035/65, 350/65, 351/73, 352/73, 808/92, 2028/92, 1223/92, 811/105, 2064/89, 809/89, 1674/89, 4940/5, 3673/6, 1991/7, 3087/7, 5159/7, 2298/11, 2837/11, 3011/12, 4232/13, 4909/14, 2265/14, 2958/16, 2957/16, 926/130, 817/54, 815/67, 816/57, 814/66, 813/72, 812/93, 810/90, 3674/6, 2253/8, 2363/9, 5160/7, 4826/8 i 4233/13.

Inwestorem jest: Zarządca drogi - Prezydent Miasta Piekary Śląskie, ul. Bytomska 84, 41-940 Piekary Śląskie.

W związku z powyższym informuje się, że w terminie 14 dni od daty ukazania się niniejszego obwieszczenia można zapoznać się z aktami sprawy - w tym z dokumentacją projektową, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, składać wnioski i zastrzeżenia w Referacie Architektury Wydziału Gospodarki Przestrzennej Urzędu Miasta w Piekarach Śląskich przy ul. Bytomskiej 92 (II piętro), pokój nr 214 lub pod numerem telefonu 32/ 39 39 360.

DYREKTOR ZAKŁADU KOMUNALNEGO „PGM” W CHORZOWIE  
ZAWIADAMIA

że na tablicy ogłoszeń Zakładu Komunalnego „PGM” - przy wejściu do budynku i Urzędu Miasta Chorzów - na parterze oraz na stronach internetowych obu instytucji zostało wywieszone na okres 21 dni ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy części nieruchomości gruntowej położonej w Chorzowie przy ul. Ligonia 4, stanowiącej własność Miasta Chorzów, na cele ogródka przydomowego, oznaczonego nr O-1.

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

Prezydent Miasta Chorzów

w wykazie stanowiącym załącznik do zarządzenia nr OR. 166. 2026 z dnia 9 lipca 2026 roku przeznaczył do dzierżawy:

- część działki nr 448/1 o powierzchni 7,45 m², karta mapy 3, obręb: 0002,
- część działki nr 448/1 o powierzchni 18,55 m², karta mapy 3, obręb: 0002,
- część działki nr 1148/17 o powierzchni 16,86 m², karta mapy 2, obręb: 0002,
- część działki nr 1148/17 o powierzchni 8,14 m², karta mapy 2, obręb: 0002,
- część działki nr 1495/15 o powierzchni 36 m², karta mapy 2, obręb: 0003,
- część działki nr 612/17 o powierzchni 20 m², karta mapy 2, obręb: 0002,
- część działki nr 832/56 o powierzchni 13,5 m², karta mapy 6, obręb: 0004,
- część działki nr 3933/226 o powierzchni 20 m², karta mapy 1, obręb: 0002,
- część działki nr 9/5 o powierzchni 17,5 m², karta mapy 36, obręb: 0004,
- część działki nr 4092/153 o powierzchni 20 m², karta mapy 4, obręb: 0004,
- część działki nr 724/1 o powierzchni 55,2 m², karta mapy 3, obręb: 0002,
- część działki nr 1496/15 o powierzchni 16,89 m², karta mapy 2, obręb: 0003,
- część działki nr 1496/15 o powierzchni 2,11 m², karta mapy 2, obręb: 0003,
- część działki nr 724/1 o powierzchni 18,5 m², karta mapy 3, obręb: 0002,
- część działki nr 37/6 o powierzchni 23 m², karta mapy 53, obręb: 0004.

Ww. wykaz został podany do publicznej wiadomości na okres 21 dni poprzez zamieszczenie na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów.

OGŁOSZENIE  
Prezydent Miasta Katowice informuje,

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 31.07.2026 r. dotyczącego nieruchomości stanowiącej własność Miasta Katowice, położonej przy ul. Sendzimira (dz. nr 1998/35), wyznaczonej do zbycia w trybie bezprzetargowym, w drodze przyłączenia.

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

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej katowice.eu i w Biuletynie Informacji Publicznej bip.katowice.eu.

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się również pod numerem telefonu (32) 259-32-22 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616a.

OGŁOSZENIE  
Prezydent Miasta Katowice informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 3.08.2026 r. dotyczącego nieruchomości stanowiących własność lub będących w użytkowaniu wieczystym Miasta Katowice, przeznaczonych do oddania w dzierżawę lub najem.

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

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (katowice.eu) i w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.katowice.eu).

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się pod numerem telefonu 32 259 3355, 32 259 3379, 32 259 3340.

OGŁOSZENIE  
Prezydent Miasta Katowice informuje,

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 31.07.2026 r. dotyczącego nieruchomości stanowiących własność lub będących w użytkowaniu wieczystym Miasta Katowice, przeznaczonych do oddania w dzierżawę lub najem.

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

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (katowice.eu) i w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.katowice.eu).

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się pod numerem telefonu 32 259 33 55, 32 259 33 79, 32 259 33 40.

**TENIS**

# Iga Świątek wraca do gry. O tenisie ostatnio nie myślała

Paweł Wiśniewski

Tylko Wimbledon i US Open mają dłuższą historię. Po raz pierwszy turniej – znany dzisiaj jako „National Bank Open presented by Rogers” – odbył się w 1891 roku jako „Canadian National Championships”. Wciąż pozostaje zatem jednym z najstarszych trwających turniejów tenisowych na świecie.

W tym roku na starcie turnieju pań WTA 1000 (pula nagród: 7 433 076 dolarów), który organizują miasto Toronto i „Sobeys Stadium”, stanęły aż cztery Polki: Iga Świątek, Maja Chwalińska, Magdalena Fręch i Magda Linette.

To już 124. edycja tej imprezy. Ósma w światowym rankingu Iga Świątek wraca do rywalizacji po kilku tygodniach przerwy. Jej ostatnim turniejem był wielkoszlemowy Wimbledon,

w którym broniła tytułu, jednak odpadła już w 3. rundzie. Po zakończeniu zmagania na trawie w Londynie znalazła czas na tak potrzebny wypoczynek.

– To było siedem, może osiem dni – wyjaśniła Raszyńska na konferencji prasowej. – Byłam w Grecji z przyjaciółmi, więc było całkiem fajnie. Był to czas, kiedy nawet nie myślałam o tenisie, tylko oglądałam mecze Huberta Hurkacza, ale nic poza tym. To był dobry moment, żeby się zrelaksować i żyć innym życiem niż to tenisowe.

Kanadyjski „tysięcznik” jest na zmianę rozgrywany w Montrealu i w Toronto. Rok temu Iga Świątek rywalizowała w Montrealu, gdzie dotarła do 1/8 finału. Dwa lata temu opuściła turniej w Toronto.

Turniej w stolicy prowincji Ontario, mimo że odbywa się w środku lata, znany jest z nieprzewidywalności. Często leje jak z cebra, co sprawia,

że opóźnienia w rozgrywanych meczach są czymś całkowicie normalnym...

## Kasa wypłaci WTA 1000:

1. runda = 18 420 dolarów;
2. runda = 28 425 dolarów;
3. runda = 47 605 dolarów;
4. runda = 81 800 dolarów;
- ćwierćfinał = 154 354 dolarów;
- półfinał = 297 315 dolarów;
- finalistka = 564 920 dolarów;
- zwycięzcy = 1 085 220 dolarów.

Z kolei panowie w turnieju ATP 1000 „National Bank Open presented by Rogers” rywalizują już po raz 136. W odróżnieniu od niewiast tenisiści (Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak) grają na „IGA Stadium” w Montrealu (pula nagród: 9 415 725 dolarów).

Do drugiego co do wielkości miasta Kanady z różnych przyczyn nie przyjechali w tym roku m.in. Włoch Jannik Sinner, Hiszpanie Carlos Alcaraz i Alejandro Davidovich Fokina, Serb Novak Djoković czy Kazach Aleksander Bublik.

## Kasa wypłaci ATP 1000:

1. runda = 24 335 dolarów;
2. runda = 36 110 dolarów;
3. runda = 61 865 dolarów;
4. runda = 105 720 dolarów;
- ćwierćfinał = 193 645 dolarów;
- półfinał = 340 190 dolarów;
- finalista = 612 340 dolarów;
- zwycięzca = 1 151 420 dolarów.

Turnieje WTA i ATP „National Bank Open presented by Rogers” to najważniejsze sprawdziany na twardej nawierzchni przed rywalizacją w US Open na kortach Flushing Meadows.



Bez wątpienia rok 2026 jest jednym z najsłabszych w dotychczasowej karierze Igi Świątek. Stąd spadek w rankingu światowym na 8. miejsce

**LEKKA ATLETYKA**

# Sebastian Chmara: Na ME jedziemy po siedem, a może dziewięć medali

Rafał Musioł, PAP

**Mistrzostwa Europy w Birmingham rozpoczną się 10 sierpnia. Do Anglii poleci kadra stanowiąca mieszankę gwiazd i nowych nadziei. W sumie 75 osób.**

Prezes PZLA Sebastian Chmara, który był gościem Studia PAP, uznał, że kadra, która pojedzie na ME do Birming-

ham, nie jest mocniejsza od tej, która wystartowała dwa lata temu w Rzymie, gdzie Polacy zdobyli sześć medali.

– To dzisiaj inna reprezentacja, młodsza, ale też to nie jest jednak tak, że stawiamy tylko na młodych zawodników. Przecież w kadrze na ME w Birmingham jest Anita Włodarczyk, są Wojtek Nowicki, Paweł Fajdek – wymieniał Chmara.

W jego ocenie Polska ma 7-9 realnych szans na podium. Wśród głów-

nych kandydatów do medali w Birmingham wymienił Natalię Bukowiecką, Pię Skrzyszowską, Ewę Swobodę czy Fajdkę, a także trenującą za oceanem specjalistkę od biegów średnich Klaudję Kazimierską czy płotkarza Jakuba Szymańskiego.

Dodał, że Swoboda wygląda na gotową do poprawienia rekordu Polski na 100 m, który od 1986 roku należy do Ewy Kasprzyk i wynosi 10,93.

**SIATKÓWKA**

# Polacy wygrali Ligę Narodów i... spóźnili się na samolot. Rosjanie nie zagrają w MŚ



Reprezentacja Polski w drodze powrotnej musiała się podzielić

Rafał Musioł, PAP

**W niedzielnym finale Białoczerwoni pokonali USA 3:2 i po raz drugi z rzędu triumfowali w Lidze Narodów. Kibice, którzy wczoraj chcieli powitać zawodników na Okęciu, przeżyli rozczarowanie.**

Polacy w podróż powrotną z Ningbo udali się zgodnie z planem w poniedziałek. Wyprawa okazała się jednak mocno pechowa i do kraju dotrą dopiero dziś. Trasa Białoczerwonych miała przebiegać przez Pekin, gdzie powinni przesiąść się na bezpośredni lot do Warszawy. Z powodu opóźnienia ich pierwszego samolotu z Ningbo nie zdążyli jednak na czas i samolot z Pekinu do Warszawy wystartował bez nich.

– Kadrowicze byli więc zmuszeni zostać na noc w stolicy Chin i do Warszawy będą wracać grupami – poinformowała krajowa federacja.

Jak dodaje Polska Agencja Prasowa pierwsza część kadry ma wyładować w Warszawie w środę o godz. 7.30. Wśród zawodników wracających do Polski będą m.in. Tomasz Fornal, uznany najlepszym zawodnikiem (MVP) turnieju fina-

lowego, i Kamil Semeniuk. Przylot pozostałych siatkarzy, wśród nich Bartłomieja Lemańskiego, Bartłomieja Boładzia, Artura Szalpuska i Wilfredo Leona oraz trenera Nikoli Grbicia zaplanowano w kolejnej turze.

Po powrocie do kraju zawodników czeka kilka dni wolnego, a następnie rozpoczęcie przygotowań do najważniejszej imprezy sezonu, czyli wrześniowych mistrzostw Europy, w których również będą bronić tytułu.

\* Międzynarodowa Federacja Piłki Siatkowej poinformowała we wtorek, że reprezentacja Rosji nie zagra w przyszłorocznych mistrzostwach świata, które odbędą się w Polsce. Przywrócony do światowej rywalizacji zespół weźmie jednak udział w Lidze Narodów. Rosjanie poinformowali, że decyzję o rezygnacji podjęli „z powodu obaw o bezpieczeństwo reprezentacji na terytorium Polski”. Dodali też, że spodziewają się, iż w turnieju „będzie mało sportu, a dużo polityki”. Nie padła natomiast żadna deklaracja dotycząca występu kadry tego kraju w mistrzostwach świata kobiet, które odbędą się na przełomie sierpnia i września 2027 roku w USA i Kanadzie.



Zdaniem prezesa związku Ewa Swoboda jest gotowa, by poprawić rekord Polski na 100 m. W tym roku mija 40 lat od jego ustanowienia

## SPORT

## PIŁKA NOŻNA - LIGA EUROPY

# Górnik gra dziś w Budapeszcie. Czeka go mecz-klucz do Europy

Starcie z wicemistrzem Węgier w kontekście losowania IV rundy Ligi Konferencji ma dla wicemistrzów Polski wagę superciężką

Rafał Musioł

Plan minimum Górnika Zabrze to gra w fazie ligowej Ligi Konferencji. Zespół Michała Gasparika jako wicemistrz Polski dostał na jego realizację trzy szanse polegające na wygraniu jednego z tylu właśnie dwumeczów. Pierwszy, w eliminacjach Ligi Mistrzów, przegrał, ulegając potężnemu Fenerbahce Stambuł (0:1, 1:1). Dziś rozpocznie drugi - w kwalifikacjach Ligi Europy. I wszystko wskazuje na to, że jest to etap kluczowy. Jeśli Ferencvaros również okazałby się za mocny, wówczas w ostatniej próbie ekipa z Roosevelta zmierzy się z Monaco. Chociaż to tylko sport, to jednak wyeliminowanie takiego przeciwnika byłoby sensacją większą niż porażenie siebie ze wspomnianym gigantem z Turcji.

Górnik nie jest faworytem budapesztańskiej konfrontacji, ale rywal nie jest też z pewnością poza jego zasięgiem. Wartość kadry gospodarzy szacowana jest na 39,89 mln euro. Najdrożsi zawodnicy to izraelski pomocnik Gabi Kanichowski (4 mln euro), norweski pomocnik Kristoffer Zachariassen (2,5 mln), belgijski obrońca Toon Raemaekers (2,5 mln) oraz nigeryjski napastnik Bamidele Yusuf (2,5 mln). Szatnia Górnika szacowana jest na 24,55 mln euro



**Lukas Podolski jako właściciel Górnika Zabrze liczy na okazałe dochody z występów zespołu co najmniej w Lidze Konferencji**

z ukraińskim skrzydłowym Maksymem Chłaniem (4 mln), chorwackim napastnikiem Bruno Durđevem (2,5 mln) i pomocnikiem Kacprem Urbańskim (2 mln) na czele.

W poprzedniej rundzie eliminacji LE Ferencvaros poradził sobie z Twente Enschede (2:1 na wyjeździe po golach Lenny'ego Josepha; 2:2 u siebie, trafiali Toon Raemaekers i znów Joseph, czerwoną kartkę eliminującą z meczu z Górnikiem zobaczył Philippe Rommens). W lidze też nie zachwyca. Zaczął od po-

rażki 2:4 z Paks i bezbramkowego remisu z Vasasem Budapeszt, w którym rywale przez ostatnie kilkanaście minut grali w dziesiątkę. Zabrzanie na takim tle wydają się być w lepszej dyspozycji.

Nagrodą za pokonanie Ferencvarosu jest pewność gry w Lidze Konferencji oraz spotkanie z Trabzonsporem w finałowej IV rundzie eliminacji Ligi Europy.

Srodowy mecz (g.20.15) poprowadzi Hiszpan Javier Alberola Rojas.

## Sport w telewizji w środę 5 sierpnia

- od 11.40, Tour de Pologne, 3. etap Gorzów - Zielona Góra (TVP Sport)
- 13.30, Tour de France kobiet, 5. etap (Eurosport)
- 20.05, Piłka nożna: Ferencvaros - Górnik Zabrze (Polsat Sport1)

## PIŁKA NOŻNA - EUROPEJSKIE PUCHARY

## Kara za karą. Na meczu z Ferencvarosem trybunę Torcidy wypełnią dzieci

Tomasz Kuczyński

**50.000 euro grzywny za występ w Stambule. Teraz 68.000 za rewanż na Roosevelta. I to nie koniec słonych „rachunków”, jakie Górnik dostał od UEFA za II rundę kwalifikacji Ligi Mistrzów.**

UEFA najpierw ukarała Górnika Zabrze za pierwszy mecz II rundy eliminacji Ligi Mistrzów z Fenerbahce w Stambule. Wicemistrz Polski dostał karę 50 tysięcy euro za zakłócanie porządku przez kibiców (doszło na trybunie do starcia z policją). UEFA nałożyła na Zabrze także zakaz sprzedaży biletów na następny mecz wyjazdowy w rozgrywkach UEFA w zawieszeniu na dwa lata.

Po rewanżu z Fenerbahce, na Arenie Zabrze, który odbył się 29 lipca, kary ze strony Komisji Odwoławczej UEFA są jeszcze surowsze.

Zarzuty wobec Górnika to:

- rasistowskie i/lub dyskryminujące zachowanie
- używanie środków pirotechnicznych
- głoszenie treści nieodpowiednich dla wydarzenia sportowego (niewłaściwe banery)
- blokowanie przejść.

Kary, które UEFA nałożyła na Górnika za mecz w Zabrzu są dla klubu dotkliwe:

- 50 tys. euro oraz częściowe zamknięcie stadionu (trybuna południowa) podczas najbliższego meczu rozgrywek klubowych UEFA w roli



**Pirotechnika na meczach z Galatasaraj kosztowała zabrzan łącznie 118 tysięcy euro**

gospodarza za rasistowskie i/lub dyskryminujące zachowanie oraz za używanie środków pirotechnicznych

- 10 tys. euro za głoszenie treści nieodpowiednich dla wydarzenia sportowego (niewłaściwe banery)
- 8 tys. euro za blokowanie przejść.

W efekcie 13 sierpnia na rewanżu z Ferencvarosem na trybunie zajmowanej przez Torcidę pojawić się będą mogły jedynie zorganizowane grupy dzieci do lat 14 z opiekunami.

Na każde 10 dzieci w grupie będzie przypadał jeden opiekun, a wiek dzieci może być weryfikowany przez delegata UEFA podczas spotkania.

\* Słono zapłaci także Lech Poznań. Za mecz z AGF Aarhus mistrzowie Polski otrzymali karę 65.000 euro, zamknięcie na jeden mecz „Kotła” (odpowiednik Torcidy).

## PIŁKA NOŻNA

## Jedni w Europie, drudzy w Polsce. Hit w Tychach

Rafał Musioł

### Cztery kluby z naszego regionu zagrają dziś w rundzie wstępnej STS Pucharu Polski.

W rundzie wstępnej STS Pucharu Polski wystąpią drugoligowcy z poprzedniego sezonu oraz spadkowicze z I ligi. Najciekawsze spotkanie odbędzie się w Tychach. Zdegradowany z I ligi GKS, który drugoligowy sezon rozpoczął od dwóch zwycięstw, podejmie Zagłębie Sosnowiec, czyli klub, który w kompro-

mitujący sposób znalazł się w lidze trzeciej. Początek srodowego spotkania o godzinie 19. W poprzednim sezonie Tyszanie odpadli w pierwszej rundzie, a Sosnowiczanie właśnie we wstępnej. Zespół Rene Pomsa będzie faworytem tej konfrontacji.

Do gry wchodzi także dwa zespoły z Bielska-Białej. Podbeskidzie zmierzy się u siebie z Hutnikiem Kraków (godz. 16), a Rekord na wyjeździe z Sandecją Nowy Sącz (18). GKS Jastrzębie swój mecz z Pogonią Siedlce oddał walkowerem.

Już w czwartek o godzinie 17.30 odbędzie się losowanie I rundy, już z udziałem krajowej elity. Trofeum broni Górnik Zabrze, który jednak wraz z Rakowem Częstochowa, GKS-em Katowice, Lechem Poznań i Jagiellonią Białystok ma w tej rundzie wolny los. Europucharowicze zaczną swoją drogę w 1/16. W I rundzie miały zagrać także rezerwy Górnika, które zdobyły Puchar na szczeblu wojewódzkim. Zespół został jednak rozwiązany, więc wylosowany rywal otrzyma awans walkowerem.



**Rozgrywki STS Pucharu Polski tradycyjnie zakończą się finałem rozgrywanym 2 maja na PGE Stadionie Narodowym w Warszawie**