

Gazeta WROCŁAWSKA

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko złamań str. 8



Tajemnice Jeziora Pilchowickiego. Po spuszczeniu wody pokazała się zatopiona wioska **str. 5**

Politechnika Wrocławska szóstą uczelnią w kraju w rankingu Perspektyw **str. 5**



Zelenski nie przyjedzie str. 6

ROZMOWA

Karne Ogórasy za oszustwa w sklepie

- Nasi rolnicy dostają grosze za owoce i warzywa, a markety sprzedają mnóstwo importowanego towaru i jeszcze wprowadzają konsumentów w błąd - mówi Marcin Wroński, inicjator niezwyklej akcji i zarazem wiceprzewodniczący Związku Zawodowego Rolnictwa Samoobrona w Kujawsko-Pomorskiem.

Czytaj str. 2

Plebiscyt

Mistrzowie Urody
Sprawdź, kto walczy o tytuły w finale wojewódzkim **str. 12**

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



PRZYRODA ZASKAKUJĄCE USTALENIA PO INTERWENCJI NASZEGO CZYTELNIKA

Trociniarka kosi drzewa

Podejrzenia okazały się nietrafione. To wcale nie wandale. Połamane topole, lipy i wierzby przeżarła od środka gąsienica. A wichury dopełniły dzieła zniszczenia

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Po ostatnich wichurach Wrocławianie coraz częściej zauważają połamane młode drzewa przy ulicach i przystankach. Na pierwszy rzut oka wyglądają, jakby padły ofiarą młodocianych wandalów.

- Chuligani połamali nowo posadzone drzewo przy przystanku tramwajowym Smolecka w stronę Nowego Dworu. Jestem oburzony, bardzo przykry widok - mówi pan Włodzimierz, czytelnik „Gazety Wrocławskiej”.

Sygnały o połamanych drzewach pojawiają się także z innych części miasta, m.in. z Buforowej, skrzyżowania Alei Wielkiej Wyspy z Wróblewskiego.

Część mieszkańców - jak pan Włodzimierz - podejrzewa, że to celowe niszczenie zieleni. Inni mówią o ostatnich wichurach, które nawiedziły Wrocław. I to oni są najbliższe prawdy.



Pień tego drzewa został uszkodzony przez gąsienicę

Specjaliści, oprócz silnego wiatru, wskazują na jeszcze inne źródło problemu.

- Czy przyczyną takiego wyłamywania się drzew jest silny wiatr? Niekoniecznie. Zazwyczaj w miejscu złamania wyraźnie widoczna jest czarna

plama, ciemny wysięk, a pod spodem ślad po wypływającym z pnia soku. Wewnątrz pień jest niemal pusty. Niekiedy otwór widać wyraźnie na zewnątrz, ale czasami jest to tylko niewielka dziurka, a wokół martwa kora - mówi mgr inż. Krzysztof Krasicki,

certyfikowany inspektor drzew z Wrocławia.

Jak tłumaczy, za takie uszkodzenia odpowiada trociniarka czerwica. Motyl, którego gąsienice przez kilka lat rozwijają się wewnątrz pnia. Żerując, wygryzają korytarze i stopniowo osłabiają strukturę drzewa. Gdy nadchodzą silniejsze poddmuchy, osłabione drzewo może bardzo łatwo się złamać. Czasem wygląda to tak, jakby ktoś przeciął pień piłą.

- Trociniarka czerwica występuje najliczniej na lipach, klonach, topolach, brzozech, olszach, wierzbach, jarzębach, ale spotykałem ją już nawet na platanie, gledicji czy jesionie. Niekiedy, szczególnie na topolach i osikach, można spotkać czyniącego podobne szkody rzemlika topolowca - dodaje Krzysztof Krasicki.

Czy istnieje metoda zapobiegania tym zniszczeniom? Czy można w jakiś sposób powstrzymać szkodliwą gąsienicę?

Czytaj dalej na str. 3

Nowa klinika. Tu leczą chore serca małych pacjentów

Monika Fajge
Wrocław

We Wrocławiu otwarto Klinikę Kardiologii i Kardiologii Dziecięcej. Mieści 19 łóżek dla małych pacjentów, salę intensywnego nadzoru oraz gabinety zabiegowe.

Na III piętrze Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego przy ul. Borowskiej we Wrocławiu działa już Klinika Kardiologii i Kardiologii Dziecięcej. Niedawno trafili tam pierwsi mali pa-

cjenci, ale - póki co - większość z sześciu sal chorych stoi pusta. Oprócz łóżek dla chorych maluchów w salach są też rozkładane fotele dla ich rodziców. Pomieszczenia są jasne i przestronne, z motywem dekoracyjnym w postaci drzewa.

Nowa klinika zapewni kompleksową diagnostykę i leczenie dzieci z chorobami serca - od diagnostyki prenatalnej, przez specjalistyczną opiekę kardiologiczną, po nowoczesne leczenie interwencyjne i operacyjne najbardziej wymagających przy-

padków. Drugiego takiego miejsca nie ma ani we Wrocławiu, ani w regionie.

Dotychczas brakowało kompleksowego ośrodka pediatrycznego. - Takie centrum powstaje obecnie przy szpitalu uniwersyteckim, a ta klinika jest jego bardzo ważną częścią - powiedział podczas wtorkowej konferencji prasowej dr Paweł Cześniewicz, kierownik Kliniki Kardiologii i Kardiologii Dziecięcej. - W jednym miejscu została zgromadzona wiedza i doświadczenie specjalistów zarówno kardiologii dziecięcej, jak

i kardiologii - stwierdził dr Marek Kopala, kierownik Oddziału Klinicznego Kardiologii Dziecięcej USK. I dodał: - Jako zespół jesteśmy przygotowani na wszystkie rodzaje operacji wad wrodzonych serca u dzieci i wspomagania mechanicznego serca. Możemy operować zarówno noworodki, niemowlęta, dzieci starsze, jak i pacjentów z wadami rozwojowymi u dorosłych. Jesteśmy na to gotowi. Łączymy wiedzę, umiejętności i technologię.

Czytaj dalej na str. 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● PRL-owscy przedstawiciele ludu pracującego miast i wsi mieli godny pozazdrosczenia dryg do wystawnego, wręcz pańskiego życia.

Zamów prenumeratę

Gazeta Wrocławska ☎ 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

Wrocławskie muzea przygotowały mnóstwo atrakcji na wakacje

RS
Wrocław

Za kilka dni dzieci i młodzież rozpoczną wakacje. Dla tych, którzy część wolnego czasu spędzą w mieście, przygotowano interesujące propozycje.

„Wakacje z kolażem” w Muzeum Narodowym we Wrocławiu to wyjątkowa okazja, by połączyć muzealne opowieści z twórczą zabawą plastyczną. Uczestnicy zajęć będą podglądać zwierzęta na obrazach, odkrywać włoskie i japońskie inspiracje, a nawet tropić niezwykłe dekoracje ukryte pod stopami. Spróbują sił w muzealnej grze o milion, poznają świat barwnych kwiatów oraz sprawdzają, jak się dawniej bawiono i ubierano. Następnie chwycą za nożyczki, klej i papier, dając się porwać artystycznej wienie.

Z kolei wakacyjne poranki w Muzeum „Panorama Racławicka” to gwarancja niezapomnianych doznań podczas oglądania obrazu wysokiego jak czteropiętrowy blok, do którego prowadzi ciemny, kręty tunel. Zanim jednak najmłodszy udadzą się na platformę widokową i wiosenne pola Racławic, czeka ich wizyta w Małej Rotundzie, gdzie dowiedzą się, kim był Tadeusz Kościuszko, dlaczego jest bohaterem Stanów Zjednoczonych, czy potrafił ładnie rysować i jak wyglądała jego mama.

Muzeum Etnograficzne zamieni się w twórczą manufakturę dla małych rzemieślników. Dzieci wraz z opiekunami wyruszą w niezwykłą podróż śladami tradycyjnego rzemiosła i sztuki ludowej. Wspólnie stworzą własną wakacyjną skrzynię skarbów, spróbują sił w malowaniu dolnośląskich mebli, uszyją unikatową torebkę oraz poznają sekrety huculskiej ceramiki i snycerki. Będą też haftować, wycinać, wyplatać i układać mozaiki z darów natury.

Wakacje w Pawilonie Czterech Kopuł Muzeum Sztuki Współczesnej wciągną młodych odkrywców w świat dwóch niezwykłych wystaw. W lipcu inspiracji do działań plastycznych dostarczy wystawa stała polskiej sztuki współczesnej - dzieci zbadają, jaki kolor mają wakacje, eksperymentując z pracami abstrakcyjnymi oraz rozszyfrują sny, marzenia i sekretnie mapy wyobraźni.

Druga połowa wakacji to wyprawy tropami historii i tajemnic średniowiecza na wystawie „Stulecie”. Uczestników średniowiecznych podróży czeka świat smoków i legend, odkrywanie królewskiego skarbcza oraz budowanie zamków z papieru. Nie zabraknie też kreatywnego tworzenia anielskich skrzydeł i gotyckich ołtarzyków oraz poszukiwań ukrytych w muzeum stwórow.

Szczegóły na naszym portalu: gazetawroclawska.pl



Tym razem Muzeum Narodowe połączy ciekawe opowieści z twórczą zabawą plastyczną

ZŁOT KLASYKÓW

Na kowarskiej starówce prześleliśmy się w ostatnią niedzielę do czasów PRL, gdy w Polsce na ulicach królowały syrenki, małe fiaty, Audi 80 i mercedesy „beczki”. Pano wie w każdym wieku dzielili się fachowymi uwagami na temat silników i osiągow aut, panie fotografowały się przy każdym samochodzie. Ósmy już zlot zorganizowało Muzeum Sentymentów w Kowarach, wspólnie z Grupą Jeleniogórskie Klasyki oraz samorządem Kowar.

Alina Gierak



FOT. INFORMACJA TURYSTYCZNA KOWARY

ROZMOWA DNIA

Akcja rolników. Karne Ogórasy za podszywanie się pod polską żywność – czyli za oszustwo

Lucyna Talaśka-Klich
lucyna.talaska@polskapress.pl

Rozmowa z Marcinem Wrońskim, wiceprzewodniczącym Związku Zawodowego Rolnictwa Samoobrona w Kujawsko-Pomorskiem.

Gdy zadzwoniłam, był pan w sklepie. Wlepił pan Karne Ogórasy?

Nie, ale bacznie przyglądałem się żywności, bo sieci handlowe oszukują konsumentów, podając Polskę jako kraj pochodzenia towaru, chociaż nie zawsze jest to prawda. Np. ostatnio znaleźliśmy w markecie marchew, która rzekomo była z Polski, a z informacji na kartonach wynikało, że to towar z Grecji. No i wlepił mi Karne Ogórasy.

Kto stoi za Karnym Ogórasem? To akcja polityczna? Kto ją wymyślił?

Akcję wymyśliłem z grupą rolników z powiatów inowrocławskiego i mogileńskiego. Pomysł się spodobał i chcą się do nas przyłączyć rolnicy z różnych części Polski. Nie ma w tym polityki, chodzi o polską żywność. Nasi rolnicy dostają grosze za owoce i warzywa, a markety sprzedają mnóstwo importowanego towaru i jeszcze wprowadzają konsumentów w błąd. Nie może być tak, że nasi rolnicy nie mają gdzie sprzedać warzyw. W powiecie inowrocławskim wielu nawet zaory-

wało towar, bo nie było zbytu. Jestem autorem znaku „Produkt polski”. Stworzyłem go w czasach, gdy pracowałem w Krajowym Ośrodku Wsparcia Rolnictwa. Do dziś ministrowie się tym chwala, ale nie potrafią lub nie chcą obronić interesów polskich producentów żywności. A jest Inspekcja Jakości Artykułów Rolno-Spożywczych i inne podmioty, które tym powinny się zająć.

Zatem jest w tym także polityka. Pracował pan przecież na wysokich stanowiskach, więc zapewne pan wie, że inspektorów jest za mało.

To prawda, że inspektorów jest za mało, ale trzeba też zmienić prawo. Zresztą w innych unijnych krajach również mają z tym problem. Na przykład gdyby zsumować wszystkie warzywa, które trafiają na rynki europejskie z krajem pochodzenia „Holandia”, to by się okazało, że nie ma tam tak dużej powierzchni gruntów, żeby aż tyle tego towaru urosło.

Dlaczego fałszerze tak upodobał sobie akurat Holandię?

Bo to kraj z dużym portem i największym rynkiem warzywnym. A że lepiej w UE sprzedają się warzywa z Holandii niż np. z Maroka, Egiptu czy z Rosji, to wpisują w papierach nieprawdę.

Jak to możliwe? Nikt tego nie sprawdza?



FOT. LUCYNA TALASKA-KLICH

PRZYRODA

Inwazyjny rdest

Za najgroźniejszą roślinę inwazyjną uchodzi barszcz Sosnowskiego. Dlaczego? Bo parzy. Ale są gorsi od niego, choć bezpieczni w dotyku. Wyobraźcie sobie: topole i wierzyby dwudziestometrowej wysokości i gęstwina pomniejszych krzewów przetykana głogami, czarnym bzmem i tarniną - czyli piękny las łęgowy. Z bliska czar jednak pryska. Gęstwina zieleni u stóp drzew okazała się gęstym łanami rdestowca. Rdest, rdest i jeszcze raz rdest. I łany kwitnącej nawłoci. Rdest sachaliński, ostrokończysty i ich mieszańce, zarastają brzegi rzek i lasów. Wysokie na trzy metry, gęste kępy soczycie zielonego pa-skudztwa. Ten odcinek brzegu Dunajca opanował rdest ostrokończysty. Ławo go rozpoznać po kształcie liści i wielkich kiściach białych kwiatów. Pełno na nich owadów zbierających nektar i pyłek. Pojedyncze chrząszcze, liczne muchówki i błonkówek. Pszczół nawet na lekarstwo. Rdesty i nawłocie skutecznie mordują swoich sąsiadów. Zabierają słońce, sole mineralne i wodę. W zielonym gąszczu nie uświadczysz ani żdźbła trawy czy listeczka innych roślin. Intruzi niszczą przyrodniczą różnorodność i co gorsza nie ma skutecznego sposobu, by się rdestowców pozbyć. Na walkę z barszczem są pieniądze, zaś rdestowce i nawłocie są tylko na czarnej liście gatunków inwazyjnych. Co im nie szkodzi. Gdyby choć troszkę parzyły... Grzegorz Tabasz

Przepisy są dziurawe w całej Unii Europejskiej. Niestety, nie ma obowiązku podawania kraju pochodzenia na fakturze. Do tego dochodzą sieci handlowe, które masowo - w sposób niekiedy niezamierzony, ale bardzo często jednak zamierzony - fałszują informacje o kraju pochodzenia, bo wiedzą, że klient chętniej kupi warzywo od lokalnych rolników niż z odległego kraju. Gdyby były wyższe sankcje za takie kłamstwa, to by tego problemu nie było.

Na zakupach jest pan patriotą? Nawet nie patriotą, ale nacjonalistą konsumenckim i gospodarczym. Kupuję tylko to, co z Polski.

No to ma pan problem, bo polskich bananów pan nie kupi. Jednak, gdy mam do wyboru sok z pomarańczy lub jabłkowy, to wybieram ten drugi. ©



nasz REGION

KRÓTKO

KAMIENNA GÓRA

Uważajcie w lesie na... kangura

Pan Olgierd, prawnik i podróżnik, podczas wycieczki okolic Skalek Gorzeszowskich (powiat kamiennogórski) napotkał na leśnej ścieżce kangura. Nie wiadomo, skąd torbaczk wziął się w tym rejonie. - Kangur zaciekał się samochodem i spokojnie pozował do zdjęć - relacjonował mężczyzna w Muzycznym Radiu. Było tuż po burzy, więc pan Olgierd podejrzewał, że torbaczk uciekł z jakiejś hodowli. Sygnały o kangurze kicającym po lesie zgłaszali także internauci. Na leśnej

drodze w Gorzeszowie zauważono, jak skakał w stronę Chełmska.

Bartłomiej Dymek z Nadleśnictwa Kamienna Góra wyjaśnia, że ustalają, skąd mógł uciec torbaczk. O nietypowym mieszkańcu kamiennogórskich lasów powiadomieni są myśliwi. - Mimo że są postrzegane jako przyjazne stworzenia, kangury w sytuacji stresowej mogą okazać się nieprzewidywalne i niebezpieczne. Lepiej się do nich nie zbliżać - ostrzega Dymek. Alina Gierak

LEGNICA

Specjalny czepek dla chorych



FOT. SZPITAL

Legnicki szpital otrzymał czepek chłodzący systemu PAXMAN, wykorzystywany podczas chemioterapii do ograniczania utraty włosów. Dar został przekazany przez Magdalenę Terlecką (w środku) z Fundacji Słonko Oddział Onkologiczny. Piotr Krzyżanowski

WAŁBRZYCH

Festiwal Twórczej Wyobraźni

W najbliższy piątek ruszy w Wałbrzychu trzydniowy Festiwal Twórczej Wyobraźni. Łączy literaturę, muzykę, teatr i publicystykę. Organizowany jest na terenie Starej Kopalni we współpracy z Biblioteką pod Atlantami. Jednak kluczowe jest zaangażowanie się Ambasadora Wałbrzycha - Jacka Bończyka. Znakomity artysta jest dyrektorem arty-

stycznym festiwalu, który nie tylko odpowiada za kształt wydarzenia, ale również prezentuje swój autorski projekt muzyczny „Kaczmarek subiektywnie”.

Uznanych nazwisk polskiej sceny artystycznej będzie więcej. Wystarczy wymienić: Voo Voo, Błażeja Króla czy Katarzynę Groniec. PG

WAŁBRZYCH

Trwa budowa nowej zajezdni autobusowej za 75 mln zł. Będzie tu stacionować ponad 60 autobusów, pracować ponad 200 osób (trwają rekrutacje), a w halach będą warsztaty, lakiernia, diagnostyka i myjnie.

KARPACZ

Ma tu być pięknie jak na słynnych Krupówkach. Ulica Konstytucji 3 Maja nie będzie już zwykłą jezdnią z chodnikami, lecz deptakiem z prawdziwego zdarzenia. Roboty potrwają do października.



FOT. SZPITAL BOLESŁAWIEC

ZGORZELEC

Kamil Barczyk będzie dyrektorem nowo powstałego Wielospecjalistycznego Zespołu Opieki Zdrowotnej „Bolesławiec-Zgorzelec”. Był szefem placówki w Bolesławcu i zwolennikiem połączenia szpitali w obu miastach.

To nie wandale zniszczyli nam drzewa. Trociniarka w akcji

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Największe szanse na uratowanie drzewa są wtedy, gdy larwa zostanie wykryta wcześniej, jeszcze zanim zdąży wydrążyć rozległe tunele.

Dokończenie ze str. 1

Ekspert podkreśla, że kluczowa jest szybka reakcja. W praktyce wymaga to regularnych kontroli i dokładnych oględzin pni.

- Owady zostawiają ślady. U nasady pnia zazwyczaj bardzo łatwo znaleźć charakterystyczne trociny. Na pniu zazwyczaj pojawiają się wycieki oraz zawsze widoczny jest niewielki, dokładnie okrągły otwór średnicy ok. 5mm, zupełnie jakby ktoś wywiercił go wiertarką - opisuje mgr inż. Krzysztof Krasicki.

Jeżeli uszkodzenie jest niewielkie, możliwe jest mechaniczne usunięcie larwy i pozostawienie miejsca do naturalnego gojenia.

- Po namierzeniu otworu wystarczy cienki drucik ogrodniczy. Ja jeszcze robię maleńki haczyk na końcu, który wciskam aż do końca tunelu, zazwyczaj 10-12cm. W ten sposób zabijam larwę. Dzięki haczykowi w większości przypadków larwy udaje się wyjąć. Otwór zostawiamy otwarty, aby dobrze się wentylował i żeby nie doszło do infekcji bakteriami beztlenowymi. Niektórzy stosują odpowiednie środki chemiczne i tzw. korek,



FOT. KRZYSZTOF KRASICKI

Tak wygląda groźna dla drzew gąsienica

ale ja osobiście tego nie będę polecał, bo w niemal w 100 procentach zachowanie przewietrzania wystarczyło, żeby drzewo dobrze zaczęło zabiżniać ranę - rekomenduje Krzysztof Krasicki.

Jeszcze inny sposób walki z trociniarką ma Honorata Tomczyk, certyfikowany inspektor drzew, architekt krajobrazu, właścicielka firmy Oliwny Gaj.

- W przestrzeni publicznej nie wolno nam stosować środków chemicznych na gąsienice. Zresztą te najbardziej skuteczne zostały przez unię wycofane. My, jako wykonawcy, nie możemy nic poradzić na obecność troci-

niarki, bo przecież nie zabronimy latać motylom. Na drzewa stosuję specjalne, bezpieczne środki wapienne, które zniechęcają owady do siadania na nich. Natomiast otwór po trociniarce zabezpieczam gliną. Zabezpieczam go w ten sposób przed wejściem innych owadów - mówi.

Przy większych ubytkach konieczne bywa dodatkowe zabezpieczenie i stabilizacja drzewa nawet przez kilka sezonów, minimum 2-3 lata. Zapobiegnie to wyłamaniu się pnia w miejscu zerwania. Są jednak sytuacje, gdy uszkodzenia są zbyt duże i drzewa nie da się już uratować.

Czy Wrocław ma problem z plagą trociniarki? - Może do nas trafić z młodym drzewem ze szkółki, ale nie musi. Takie drzewa łatwiej poddają się atakom tej gąsienicy, więc trudno stwierdzić gdzie ją „złapały”. Zarząd Zieleni Miejskiej w przypadku, gdy zostanie ona stwierdzona, działania kieruje na konkretne drzewo i na obszar. Z uwagi na skryty tryb życia owada oraz dwu- a nawet czteroletni cykl przekształcania najsukceszniejszą jest ich mechaniczne usuwanie i zaklejanie wyjść z ich korytarzy. Trzeba też uważnie obserwować cały obszar potencjalnego występowania - mówi Marek Szempliński, rzecznik prasowy Zarządu Zieleni Miejskiej we Wrocławiu.

Podkreśla, że nie ma mowy o żadnej inwazji trociniarki we Wrocławiu.

- Oczywiście walczymy z trociniarką na bieżąco, ale są większe problemy zieleni we Wrocławiu, choćby skutki powodowane przez kozioroga dębosza, którego larwy żerują wewnątrz pni żywych dębów, jednak to gatunek chroniony i podlega specyficznym działaniom. W ogóle owady w drzewach to część ekosystemu - mówi Marek Szempliński.

Zapewnia, że każde stracone młode drzewo zostaje wymienione, ale dopiero o odpowiedniej porze roku, w sezonie kiedy Zarząd Zieleni Miejskiej sadi drzewa. Wtedy jest większa szansa, że roślina się przyjmie.

Śmierć na autostradzie w kierunku Wrocławia

Karolina Kwiatek
Wrocław/Opole

29-letni pracownik obsługi autostrady poniósł śmierć na miejscu, gdy w jego służbowego busa wjechała rozpędzona laweta. Tragedia zdarzyła się w nocy.

Do wypadku doszło w poniedziałek (22 czerwca) przed godz. 3 w nocy w Rzędziwojowicach (województwo opolskie) na 219. kilometrze autostrady A4 między węzłami Opole Zachód a Brzeg.

- Mimo prowadzonej reanimacji 29-letni pracownik obsługi autostrady poniósł śmierć na miejscu. 60-letni kierowca lawety również odniósł obrażenia. Został przetransportowany do szpitala - informował asp. Przemysław Kędzior z Komendy Miejskiej Policji w Opolu.

Niemalże 30-kilometrowy odcinek autostrady A4 w kierunku Wrocławia był zablokowany. Policja zamknęła węzeł Opole Zachód dla pojazdów wjeżdżających na kierunek Wrocław oraz Katowice.



FOT. POLICJA

Kierowca lawety nie zachował ostrożności i wjechał w pojazd służbowy obsługi autostrady

Nowa klinika. Tu we Wrocławiu leczą chore serca małych pacjentów

Monika Fajge
Wrocław

Klinika Kardiologii i Kardiologii Dziecięcej działa w strukturach Instytutu Chorób Serca wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego.

Dokończenie ze str. 1

Powstanie Kliniki Kardiologii i Kardiologii Dziecięcej jest bardzo ważne, bo zapewnia pacjentowi ciągłość opieki kardiologicznej. Dzieci leczone kardiologicznie dorastają, stając się młodymi dorosłymi, którzy nadal potrzebują leczenia.

- Tego, czego nam we Wrocławiu brakowało, to by pacjent kardiologii dziecięcej, gdy podrośnie, nie musiał jechać z jednego do drugiego miejsca, ale by zmienił tylko piętro w szpitalu, by miał zapewnioną kontynuację leczenia. Bo ci pacjenci, młodzi do-



FOT. MONIK AFAUGE

Niedawno trafili do kliniki pierwsi mali pacjenci, ale – póki co – większość z sześciu sal chorych stoi pusta

rośli, to osoby, które mają aspiracje, by żyć normalnie. To m.in. młode pacjentki, które chcą zostać matkami. Zapewnienie im ciągłości opieki jest niezwykle ważne – tłumaczyła dr Ewa Mroczek,

koordynator Obszaru Wad Wrodzonych i Nadciśnienia Płucnego w Klinice Kardiologii USK.

Dzięki ogromnemu postępowi w kardiologii interwencyjnej i dia-

gnostyce obrazowej przeżywalność dzieci z wrodzonymi wadami serca (WWS) przekracza obecnie 90 proc., a wielu pacjentów dożywa dorosłości w bardzo dobrym stanie zdrowia.



FOT. MONIK AFAUGE

Dla najmłodszych pacjentów przygotowano jasne, przestronne pomieszczenia

Dodajmy jeszcze, że nowa klinika dziecięca działa w strukturach Instytutu Chorób Serca wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego.

- Dlaczego dzieci mają jeździć po pomoc do Zurichu? Dlaczego dzieci mają jeździć do Harvardu? Można to zrobić tutaj – mówił prof. dr hab. Piotr Ponikowski, rektor Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

0011543208

REKLAMA

0011486419

Z wielkim smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 17 czerwca 2026 roku odszedł od nas Ukochany
Mąż, Tato, Dziadek i Brat



**dr n. med. Jarosław
Iwankiewicz**

Uroczystość pogrzebowa rozpocznie się w
dniu 26 czerwca 2026 r. (piątek) o godzinie 14:00 na
cmentarzu komunalnym przy ul. Grabiszyńskiej.

Pograżona w smutku
Rodzina



AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

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

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

ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **„WITWICCY”** Zakład Usług Pogrzebowych, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Rozliczamy ZUS, KRUS, WBE, MSWiA w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Wrocław Borowska 254 - naprzeciw Akademii Medycznej, Wrocław Kościuszki 67/1a – róg Gwarnej, Krzyżowice ul. Główna 14 gm. Kobierzyce, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

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

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

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

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

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

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 24.06

● **OSOBOWICE**
Elżbieta Bogumiła Górecka, g. 9.20
Teresa Anna Sławińska-Ochla, 11.20

Jerzy Stanisław Sikora, 12
Jan Jagodziński, 12.40
Danuta Graboń, 13.20
Marcin Pikuła, 14.40
Małgorzata Łubińska, 15.20

● **GRABISZYN**
Józef Szatkowski, g. 9
Serhii Torbin, 10

Marianna Kędzia, 11
Zygfryd Krawiec, 12
Wanda Świtalska, 13

● **PSIE POLE**
Janusz Kozłowski, g. 8
Danuta Mularz-Niedźwiecka, 10
Władysława Zarzeczna, 12

Marianna Chrobot, 13
Barbara Budka, 14
Zbigniew Deckert, 15

● **PAWŁOWICE**
Tadeusz Kozak, g. 11

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

Jezioro Pilchowickie odslania kolejne tajemnice. Są resztki zatopionej wioski

Alina Gierak
Jelenia Góra

Podczas budowy zapory pod wodą znalazło się kilka domostw przysiółka Pokrzywnik. Gdy spuszczone wodę, światło dzienne ujrzęły jego pozostałości.

Budowę zapory w Pilchowicach zakończono w 1912 roku. Wiadomo, że wówczas niezbędne było zalanie części wsi Pilchowice oraz przysiółków. Mieszkańcy zostali przesiedleni na wyższe tereny, a część budynków rozebrano. Prawdopodobnie pozostawiono młyn, gospodę i kilka zabudowań gospodarczych.

Kiedy przed planowanym remontem zaczęto spuszczać wodę, odkryto wraki samocho-

dów. Na brzegach można zobaczyć również m.in. butelki, pojemniki, kosze sklepowe, opony, sprzęt RTV czy zabawki.

Wraz z opadaniem wody odpadów będzie z pewnością jeszcze więcej. Dlatego wykonawca czeka z działaniem do końca czerwca. Będzie usuwał odpady, gdy okaże się to bezpieczne i możliwe technicznie.

Remont 114-letniej zapory w Pilchowicach trwa od marca. Teraz wchodzi w najciekawszy etap, gdy dobiega końca spuszczenie wody z jeziora. Po raz pierwszy od 50 lat ujrzemy dno zbiornika. Remont zapory wzbudza ogromne zainteresowanie. Pojawili się poszukiwacze skarbów z wykrywaczami metali. Jest sporo gapiów, bo zaporą jest jeszcze większą, niż wcześniej, atrakcją turystyczną.



Pozostałości po zatopionych domostwach podczas budowy zapory w Pilchowicach

Najlepsze uczelnie według rankingu Perspektyw

Remigiusz Biały
Wrocław

Politechnika Wrocławska okazała się szóstą szkołą wyższą w kraju w renomowanej klasyfikacji.

Ranking publikuje co roku Fundacja Edukacyjna Perspektyw. Nad jego przygotowaniem czuwa kapituła pod przewodnictwem prof. Michała Kleibera, byłego prezesa PAN, składająca się z reprezentantów środowiska akademickiego, instytucji wspierających innowacyjność, rynku pracy – na który trafiają absolwenci – i wydawnictwa Elsevier.

- Nasz ranking skierowany jest głównie do maturzystów. To swoisty „kompas”, który ma im pomóc w obraniu najlepszego kierunku drogi dalszej edukacji. Ale na wyniki rankingu czeka też środowisko akademickie – mówi Waldemar Siwiński, kierownik rankingu, twórca polskich rankingów edukacyjnych.

Ranking Szkół Wyższych Perspektywy to obecnie trzy wzajemnie się uzupełniające zestawienia:

- Ranking Uczelni Akademickich obejmujący wszystkie (z wyjątkiem artystycznych) szkoły wyższe w kraju, posiadające co najmniej uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora;

- Ranking Kierunków Studiów, obejmujący w tym roku



Politechnika Wrocławska od lat plasuje się w gronie polskich szkół wyższych, które cieszą się najwyższym uznaniem

76 głównych kierunków lub grup kierunków studiów w uczelniach akademickich (nowością jest elektrotechnologia);

- Ranking Uczelni Zawodowych obejmujący uczelnie publiczne i niepubliczne kształcące na poziomie magisterskim.

Jak wypadły nasze uczelnie? W zestawieniu uczelni państwowych najlepsza okazała się Politechnika Wrocławska. Z wynikiem 79,4 pkt znalazła się na szóstym miejscu. Uniwersytet Wrocłowski zdobył 73,18 pkt i zajął 15. miejsce ex aequo z Uniwersyteciem Medycznym

w Łodzi i Akademią Leona Koźmińskiego w Warszawie. W rankingu szkół zawodowych w najlepszej piątce nie ma wrocławskich uczelni. Jest tylko Wyższa Szkoła Medyczna z Kłodzka z 14. lokatą.

Najlepszymi w Polsce kierunkami studiów wykładowymi

Ranking Perspektyw, publikowany od 2000 r., to kompletna i aktualna mapa polskiego szkolnictwa wyższego, pożyteczna dla maturzystów

we Wrocławiu okazały się budownictwo, technologia chemiczna i inżynieria chemiczna - wszystkie na Politechnice Wrocławskiej.

- Dzięki swojej cykliczności, spójności metodologicznej i zdolności do ewolucji Ranking Szkół Wyższych Perspektywy stał się „lustrem”, w którym co roku „przeglądają się” również polskie uczelnie akademickie i zawodowe. To dla nich podpowiedź, co idzie dobrze i jest powodem do dumy, a co być może należałoby zmienić lub poprawić - dodaje Waldemar Siwiński.

Wielki parkiet taneczny stanie w centrum miasta

RSM
Wrocław

Na Skwerze Wrocławianek od 26 do 28 czerwca będzie można oglądać pokazy taneczne, wziąć udział w lekcjach tańca i o tańcu porozmawiać - od hip-hopu przez breakdance po latino.

Przy Muzeum Architektury (ul. Bernardyńska) zaplanowano bezpłatne wydarzenia dla wszystkich miłośników ruchu. - Przed nami pokazy, ale i lekcje tańca dla tych, którzy dopiero uczą się tańczyć, a przede wszystkim pełen przekrój przez style: hip-hop, k-pop, waacking, breakdance, lindy hop, hustle, tańce ludowe, latino, jazz i modern. Pojawiają się nawet: taniec brzucha i zorba. Warto przyjść i dołączyć albo po prostu zobaczyć, jak tańczą

miasto - zachęca Marek Gluziński, kurator Polskiej Platformy Tańca Wrocław 2026.

Parkiet zostanie we Wrocławiu na całe wakacje - w lipcu przeniesie się do Parku Staromiejskiego, na Scenę Letnią Teatru Lalek. Będzie można z niego korzystać samodzielnie, po wcześniejszej rezerwacji.

- Lubię powtarzać, że wszyscy jesteście tancerzami i tancerkami. Taniec nie zaczyna się na scenie. Zaczyna się od ruchu, a ruch jest czymś absolutnie podstawowym dla każdego z nas - dodaje kurator.

Taniec w przestrzeni miejskiej jest zapowiedzią Polskiej Platformy Tańca, najważniejszego w kraju wydarzenia w obszarze tańca i choreografii. Od 17 do 20 września zaprezentowane zostaną we Wrocławiu najciekawsze polskie spektakle. Szczegóły: gazeta.wroclaw.pl

Kąpielisko Glinianki we Wrocławiu otwarte z nowymi atrakcjami, również dla wędkarzy

Tomasz Pawlak
Wrocław

Gdy termometry we Wrocławiu przekraczają 30 stopni Celsjusza, Park Glinianki przy ul. Kosmonautów 2 staje się idealnym miejscem ucieczki przed miejskim skwarem.

Kąpielisko zarządzane przez Wrocławskie Centrum Trenin-gowe Spartan oficjalnie otworzyło sezon letni i w tym roku ma więcej do zaoferowania niż kiedykolwiek wcześniej.

Dla najmłodszych odwiedzających gruntownie zmodernizowano brodzik. Miłośnicy aktywnego wypoczynku na wodzie skorzystają z kajaków i desek SUP, które w tym sezonie przeniesiono na główny staw - dzięki temu przestrzeń do pływania jest



Najmłodszy plażowicz ucieszą się zapewne ze zmodernizowanego brodzika

większa i wygodniejsza. Wędkarze z kolei znajdą własny kąpiel - jeden ze stawów został im udostępniony w całości.

Nowością jest również możliwość wejścia na teren kąpeli-

ska na kartę MultiSport (Plus, Classic, MultiActive, Light, Student i Senior), co czyni Glinianki jeszcze bardziej dostępnymi dla wrocławian korzystających z pakietów sportowych.

Rozległy kompleks o powierzchni ponad 17 hektarów (z czego ok. 10 ha to woda) oferuje boiska do siatkówki plażowej i piłki nożnej plażowej, wodny tor przeszkód, Wake-Park, stoły do tenisa stołowego oraz wypożyczalnię sprzętu pływającego. Na miejscu działają foodtrunki z szeroką ofertą gastronomiczną.

Bezpieczeństwo zapewnia zespół 9 ratowników, a dzienny limit odwiedzających wynosi trzy tysiące osób.

Godziny otwarcia

Kąpielisko czynne jest od poniedziałku do piątku w godz. 9-19, a w weekendy i święta do godz. 20.

Obiekt znajduje się przy ul. Kosmonautów 2, kilka minut od Tarczyński Arena, i jest dobrze skomunikowany z centrum miasta.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

URLOPY

Wakacyjne wyjazdy Polaków

W tym roku co najmniej raz latem chce wyjechać 74 procent badanych Polaków, a kolejne 5 proc. planuje jednodniowe wycieczki. Urlopu nie przewiduje 12 proc. osób, a 9 proc. jeszcze nie zdecydowało. Ponad połowa (58 proc.) wyjeżdżających pozostanie w Polsce, natomiast za granicę wyjedzie 34 proc. - wynika z badania Polskiej Organizacji Turystycznej i Travelist.

Pytani o cel swoich podróży uczestnicy badania najczęściej wymieniali wypoczynek i relaks (58 proc.) oraz zwiedzanie

atrakcji (22 proc.). Aktywny wyjazd połączony ze sportem planuje 8 proc. osób, a kolejne 7 proc. odwiedzi krewnych i znajomych. Wśród kierunków wyjazdu najczęściej wskazywano na morze (33 proc.), góry (20 proc.) i jeziora (13 proc.).

Pytani o wakacyjne wydatki Polacy najczęściej deklarowali, że chcą zmieścić się w przedziale od 1001 do 2000 zł (29 proc.) na osobę. Od 2001 do 3000 zł planuje przeznaczyć 16 proc. i taki sam odsetek myśli o kwotach powyżej 4000 zł. PAP

POŻEGNANIE

Nie żyje Krzysztof Dowgiałło



Zmarł Krzysztof Dowgiałło - architekt, działacz opozycji demokratycznej w PRL, uczestnik strajków w Stoczni Gdańskiej, poseł na Sejm X kadencji i autor słów „Ballady o Janku Wiśniewskim”, który był jednym z najbardziej znanych utworów upamiętniających Grudzień '70. Miał 87 lat.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Wyludzili pomoc covidową

13 osób zostało zatrzymanych przez małopolskich policjantów w śledztwie dotyczącym wyludzenia co najmniej 2,3 mln zł. Pieniądze pochodziły z programu Tarcza Finansowa, czyli środków przeznaczonych na wsparcie przedsiębiorców w czasie pandemii COVID-19. Dwóch podejrzanych aresztowano. Jak ustalili policjanci, zatrzymani składali wnioski

dla spółek, które jedynie figurowały w KRS, jednak w rzeczywistości nie prowadziły działalności gospodarczej - poinformowali śledczy. Kluczową rolę w tym procederze odgrywały tzw. słupy, czyli osoby, które zgadzały się pełnić funkcje prezesów zarządu w zamian za dostęp do rachunków bankowych. PAP

EDUKACJA

Uniwersytet Warszawski oraz Uniwersytet Jagielloński w Krakowie zdobyły ex aequo pierwsze miejsce w rankingu uczelni akademickich Perspektywy 2026. Podium zamknęła Politechnika Warszawska. Z kolei wśród uczelni zawodowych zwyciężyła Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Koszalinie. Drugie miejsce ex aequo zajęły: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy oraz Uczelnia Państwowa im. Jana Grodka w Sanoku.

Prezydent Zelenski nie przyjedzie do Gdańska

Karolina Wrońska
Warszawa

Wołodimir Zełenski nie przyjedzie do Gdańska na Konferencję Odbudowy Ukrainy, która odbędzie się 25 i 26 czerwca. Na czele ukraińskiej delegacji stanie premier Julija Swyrydenko.

Premier Ukrainy Julia Swyrydenko ogłosiła we wtorek, że stanie na czele delegacji, która weźmie w tym tygodniu udział w Konferencji na rzecz Odbudowy Ukrainy (URC 2026) w Gdańsku. Wcześniej oczekiwano, że Kijów będzie reprezentowany przez prezydenta Wołodymira Zełenskiego.

„Przewodniczącą ukraińskiej delegacji i, ogólnie, naszym pracownikiem podczas URC 2026 w Gdańsku. W skład ukraińskiego zespołu na konferencję wejdą przedstawiciele ukraińskiego biznesu, kierownictwo przedsiębiorstw państwowych, reprezentanci naszych wspólnot lokalnych z całego kraju, a także, oczywiście, przedstawiciele rządu i parlamentu” - napisała Swyrydenko na platformach społecznościowych.

Swyrydenko oświadczyła, że zadaniem delegacji ukraińskiej w Gdańsku będzie osiągnięcie konkretnych porozumień, które „przyczynią się do zwiększenia zdolności obronnych i odporności Ukrainy oraz rozszerzą współpracę gospodarczą z partnerami”.



Prezydent Ukrainy Wołodimir Zełenski nie weźmie udziału w konferencji ds. odbudowy Ukrainy w Gdańsku

Napisała także, że Ukraina oczekuje na podpisanie wielu ważnych umów z partnerami międzynarodowymi, w szczególności dotyczących wzmocnienia sektora energetycznego.

„Ukraina jest nastawiona na konstruktywne i wzajemnie korzystne partnerstwo w interesie wspólnego bezpieczeństwa europejskiego, rozwoju gospodarczego i długofalowego dobrobytu” - podkreśliła szefowa ukraińskiego rządu.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, poproszony o komentarz do tej sytuacji, podkreślił, że „wszystko zaczyna się

”

Nie ma mowy o tym, że Polska będzie budowała za własne pieniądze drogi w Ukrainie

Dariusz Klimczak, minister infrastruktury

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że „dialog wciąż jest możliwy” oraz że „potrzebna jest refleksja po stronie ukraińskiej”. W kontekście konferencji w Gdańsku dodał, że „tam będą też ministrowie”, m.in. minister energetyki Ukrainy Denys Szmyhal.

Premier Donald Tusk podkreślił we wtorek, że na planowaną w Gdańsku Konferencję na rzecz Odbudowy Ukrainy Polska przygotowała i pomogła przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele „bezpośrednio polsko-ukraińskich”. - W interesie Polski i Ukrainy jest, żeby ta współpraca była kontynuowana - ocenił Tusk.

- Na konferencję pomogliśmy przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele bezpośrednio polsko-ukraińskich, jeśli chodzi o wspólne przedsięwzięcia i wspólny biznes po zakończeniu wojny - podkreślił premier przed posiedzeniem rządu. - Mówimy o setkach miliardów dolarów, i to nie są polskie pieniądze, tylko to będą pieniądze do wydania także przez polskie firmy w Ukrainie po zakończeniu wojny - dodał Tusk. Zaznaczył, iż w interesie obu krajów jest to, aby kontynuowana była współpraca, która zaczęła się przez te umowy i porozumienia, jakie zostaną podpisane w Gdańsku.

Obecność na konferencji potwierdziła m.in. szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. PAP

Dwa śledztwa w sprawie Szpitala Południowego. Prokuratura przesłucha nawet 50 świadków

Greta Sulik
Warszawa

Śledczy ruszają z postępowaniem dotyczącym nieprawidłowości w Warszawskim Szpitalu Południowym. Przesłuchanych ma zostać nawet ponad 50 osób, w tym członkowie rady nadzorczej i urzędnicy ratusza.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wszczęła dwa śledztwa dotyczące funkcjonowa-

nia Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Warszawskiego Szpitala Południowego. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prokurator Piotr Antoni Skiba, pierwsze postępowanie dotyczy doprowadzenia szpitala do niekorzystnego rozporządzenia mieniem na kwotę co najmniej 558,5 tys. zł przez wystawianie faktur opartych na nierzetelnych danych dotyczących czasu pracy lekarza.

Drugie śledztwo obejmuje możliwą niegospodarność i brak nadzoru nad funkcjonowaniem SOR-u, a także niedopełnienie obowiązków przez urzędników miasta stołecznego Warszawy odpowiedzialnych za nadzór nad placówką. Jak zapowiada prokuratura, śledztwo będzie miało szeroki zakres.

- Jest bardzo dużo świadków do przesłuchania, nie jestem w stanie powiedzieć, kiedy będą zapraszani na przesłuchanie.

Na pewno będziemy rozmawiać z radą nadzorczą, wszystkimi pracownikami z SOR-u. Bardzo dużo świadków do przesłuchania będzie - mówi prokurator Piotr Antoni Skiba.

Według rzecznika prokuratury liczba świadków może przekroczyć 50 osób. Wśród nich mają znaleźć się lekarze, personel medyczny, pracownicy recepcji, zarząd szpitala, dyrekcja, rada nadzorcza i urzędnicy warszawskiego ratusza. PAP

Brytyjczycy żałują wyjścia z Unii Europejskiej

Adam Kielar
Londyn

Mija 10 lat od referendum, w którym Brytyjczycy opowiedzieli się za opuszczeniem Unii Europejskiej. Dziś 60 procent młodych Brytyjczyków zagłosowałoby za ponownym członkostwem w UE.

23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii miało miejsce referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej. Większość uczestników referendum (51,89 procent) opowiedziała się za opuszczeniem Unii. Frekwencja wyniosła 72 procent. Wynik głosowania spowodował, że Wielka Brytania wyszła z UE, choć finalnie nastąpiło to dopiero w 2020 roku.

Co ważne, niecałe Zjednoczone Królestwo popierało wyjście z Unii Europejskiej. Za pozostaniem w strukturach unijnych w większości głosowały Szkocja i Irlandia Północna, a także Gibraltar. Po ogłoszeniu wyników świat obiegały obrazy pokazujące płaczących Szkotów. Potencjalny powrót do Unii był także jednym z postulatów zwolenników niepodległości tego regionu Wielkiej Brytanii.

Polityczne skutki referendum ws. brexitu

Referendum brexitowe spowodowało także polityczne trzęsienie ziemi na Wyspach Brytyjskich. Do dymisji podał



23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii odbyło się referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej

się ówczesny premier David Cameron, który z jednej strony zorganizował plebiscyt, ale jednocześnie wzywał do głosowania za pozostaniem w UE.

Kłopoty miał także ówczesny lider Partii Pracy (Labour) Jeremy Corbyn, który jednak zachował stanowisko.

Z kolei jedna z twarzy kampanii za wyjściem z Unii, Nigel Farage (dziś lider partii Reform UK), ustąpił z funkcji szefa Partii Niepodległości Zjednoczonego Królestwa (UKIP).

Sondaż: Brytyjczycy z pokolenia Z chcą powrotu do UE

Dziennik „Guardian” opublikował wyniki sondażu, który

przeprowadził think tank More in Common. Wynika z niego, że 60 procent młodych Brytyjczyków dziś zagłosowałoby za ponownym członkostwem Zjednoczonego Królestwa w Unii Europejskiej.

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy z pokolenia Z mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on po-

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką

rażką, podczas gdy tylko 16 procent postrzega go jako sukces.

Chociaż młodzi Brytyjczycy w większości popierają powrót do UE, rozmowy w grupach fokusowych z wyborcami z pokolenia Z sugerują, że wahają się oni przed powrotem do niekończących się debat na temat brexitu, które pamiętają z młodości. Grozi to odwróceniem uwagi od kwestii, na których im najbardziej zależy: kosztów utrzymania, niedrogich mieszkań, miejsc pracy i zmian klimatu – mówi Luke Tryl, dyrektor wykonawczy More In Common.

Zmiana pokoleniowa w Wielkiej Brytanii

Od czasu referendum w 2016 roku nastąpiły istotne zmiany demograficzne w brytyjskim elektoracie. Starsze pokolenia, które w dużej mierze popierały brexit, stopniowo znikają z elektoratu. Od referendum zmarło ponad 6 milionów Brytyjczyków, w tym 15 procent głosujących za wyjściem z UE i 10 procent za pozostaniem.

Jednocześnie około 6 milionów młodych ludzi uzyskało prawa wyborcze od 2016 roku, co znacząco zmieniło demografię elektoratu.

Badanie More in Common pokazuje, że 62 procent młodszych Brytyjczyków uważa, iż referendum o ponownym przystąpieniu do UE powinno odbyć się w ciągu pięciu lat.

Przedstawiciel Ukrainy: nasza cierpliwość jest ograniczona

Anna Nagel
Nowy Jork

Kijów jest cały czas gotowy do bezpośrednich negocjacji z Rosją. – Nasza cierpliwość jest jednak ograniczona – ostrzegł podczas posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ stały przedstawiciel Ukrainy Andrij Melnyk.

Melnyk podkreślił, że Ukraina jest gotowa do rozmów z Rosją o rozejmie na linii frontu i ostrzegł, że jeśli Rada Bezpieczeństwa nadal będzie trwać w postawie wyczekującej i nie przyjmie rezolucji w sprawie całkowitego i bezwarunkowego zawieszenia broni, Kijów może zrewidować swoją propozycję.

– Nasza cierpliwość jest ograniczona. Nie mogę wykluczyć, że Ukraina zrewiduje i zmieni swoje stanowisko. Zawieszenie broni na linii frontu to już i tak duży kompromis – mówił ukraiński dyplomata.

Przypomniał, że w ciągu ostatnich 15 miesięcy Kijów wielokrotnie apelował do RB ONZ o przyjęcie rezolucji w sprawie zawieszenia broni, ale „wyciągnięta ręka Ukrainy pozostaje zawieszona w powietrzu”.

– Bumerang wojny rozpętanej przez Putina powrócił na terytorium Rosji i po raz pierwszy Rosjanie odczuwają jej ciężki oddech – podkreślił Melnyk. Dodał, że prawie 40 procent rosyjskich rafinerii ropy naftowej zostało już uszkodzonych i nie wspierają one już rosyjskiej maszyny wojennej.

Melnyk zwrócił się też do przedstawicieli Rosji i wezwał Moskwę do wycofania swoich wojsk z okupowanych terytoriów Ukrainy. – Nigdy nie uda się wam utrzymać okupowanych ziem. Dlatego wynoście się z Ukrainy jak najszybciej, za nim będzie za późno – mówił ukraiński przedstawiciel przy ONZ.

PAP



Melnyk wziął udział w posiedzeniu RB ONZ, które zostało zwołane po ostatnich atakach Rosji na Ukrainę

Kryzys paliwowy w Rosji po ukraińskich atakach. Rząd walczy ze spekulantami

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W Rosji wprowadzono zakaz sprzedaży benzyny na platformach handlowych w celu „zapobiegania spekulacyjnej odsprzedaży” paliwa – poinformowała Federalna Służba Antymonopolowa.

Jak podała Federalna Służba Antymonopolowa, na platformach Ozon i Wildberries ogłoszenia będą blokowane na etapie moderacji, a serwis Avito już ukrył podobne ogłoszenia „do czasu dopracowania zasad w tej kategorii”. FAS ogłosiła również kontrole dużych podmiotów zajmujących się handlem ropą naftową i zleciła wzmocnienie kontroli dostaw paliwa do producentów rolnych.

W Rosji, w wyniku ukraińskich ataków na rafinerie i in-



Kolejka na stacji benzynowej w Kazaniu

frastruktury paliwowej, pojawiły się problemy z benzyną. Na stacjach benzynowych w całym kraju rosną ceny paliwa. W dziesiątkach regionów wprowadzono ograniczenia w sprzedaży paliwa dla samochodów prywatnych. Władze

regionalne mówią o gwałtownym wzroście popytu i wzywają obywateli do oszczędzania oraz ograniczenia podróży.

Ataki ukraińskich dronów doprowadziły do zatrzymania pracy dużych rafinerii ropy naftowej w centralnej części Rosji, w wyniku czego w połowie czerwca kraj ten stracił około 25% produkcji benzyny w porównaniu do średniej dziennej z czerwca 2025 roku, oraz o 20-25% w porównaniu do poziomu z marca bieżącego roku – przed rozpoczęciem intensywnych ataków na rosyjskie rafinerie.

Źródła Reutera podają, że spadek produkcji benzyny grozi powstaniem deficytu paliwa w Rosji. Krajowe zużycie benzyny w szczycie sezonu letniego szacuje się na co najmniej 110 000 ton dziennie. Obecnie,

według wspomnianych źródeł, wielkość produkcji spadła do około 90 000 ton dziennie. Produkcja systematycznie spadała z około 120 000 ton dziennie w marcu do 110 000 ton w kwietniu i 100 000 ton w maju, a następnie osiągnęła poziom 90 000 ton dziennie w czerwcu.

Wstrzymanie produkcji przez dwóch dużych producentów – rafinerię moskiewską i rafinerię TANECO w Tatarstanie – w zeszłym tygodniu spowodowało utratę dodatkowych 15 000 ton ropy dziennie, co doprowadziło do spadku wydobycia do najniższego poziomu od kilku miesięcy.

Jak wynika z obliczeń agencji Reuters, powoduje to deficyt paliwa na rynku krajowym wynoszący około 20% w porównaniu do typowego popytu krajowego.

Rząd podał się do dymisji po zmianach w koalicji

Anna Nagel
Wilno

Litewski rząd kierowany przez premier Ingę Ruginienę podał się we wtorek do dymisji po zmianach w koalicji rządzącej.

– Mimo wszystkich trudności mamy powody do dumy, a każdy z was wniósł znaczący wkład w dobrobyt naszego państwa i poprawę życia ludzi – powiedziała premier Ruginienė podczas ostatniego posiedzenia rządu.

Uchwała o dymisji, którą zatwierdzono jednogłośnie, zostanie przekazana prezydentowi Gitanasowi Nausiedzie. Następnie szef państwa powierzy dotychczasowemu gabinetowi dalsze pełnienie obowiązków do czasu powołania nowego rządu.

W ciągu 15 dni prezydent przedstawi parlamentowi kandydata na nowego premiera. Na mocy porozumienia nowej większości stanowisko to ma objąć lider socjaldemokratów Mindaugas Sinkevicius.

Nowa większość parlamentarna powstała za porozumieniem socjaldemokratów współpracujących z ugrupowaniem Świt Niemna. W skład nowej koalicji weszły Litewska Partia Socjaldemokratyczna, Związek Demokratów „W imię Litwy”, a także sejmowa frakcja Litewskiego Związku Chłopów i Zielonych oraz Związek Chrześcijańskich Rodzin, tworzona m.in. przez trzech posłów Akcji Wyborczej Polaków na Litwie – Związku Chrześcijańskich Rodzin. Nowa większość posiada 75 mandatów w 141-osobowym parlamencie.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking 11 najlepszych sanatoriów dla reumatyków

Pogoda wreszcie sprzyja tur-
nusom w sanatoriach. Jeśli
zmagasz się z chorobą reuma-
tyczną i odczuwasz stały dys-
komfort, wybranie odpow-
iedniego sanatorium jest
kluczowe, by wreszcie zaznać
ulgi. Dlatego przygotowali-
śmy ranking 11 najlepszych
sanatoriów w całej Polsce dla
osób chorujących na reuma-
tyzm.

ZA TYDZIEŃ:

- Najlepsze polskie owoce dla cukrzyka. Czego po-
winny unikać osoby z cu-
krzyką?
- Jak wygląda zdrowie
w wersji 2.0? Wizyta u leka-
rza się zmienia...



FOT. LISA FOTIOS / PEXELS

Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań. Przez długi czas może przebiegać bezobjawowo.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikro-urazów np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. Ta grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem. Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow



Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań

naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddychowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i pająk co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor ra-

portu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Ta najczęstsza choroba kości dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo - często do czasu, aż zanik masy kostnej osłabi je na tyle, by doszło do złamania. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy.

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesotnienia kości.

Densytometria jest zalecana osobom po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała w rodzinie, kobietom po 50. r.ż. i mężczyznom po 55. r.ż.

Pierwsze symptomy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgow stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz,

a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddychowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamanie kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią.

MISTRZOWIE BUDOWNICTWA



UROCZyste WRĘCZENIE NAGRÓD 21 CZERWCA UHONOROWALIŚMY MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

Gala w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki





OGÓLNOPOLSKI FINAŁ AKCJI NAGRODZILIŚMY LAUREATÓW MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

Poznaliśmy najlepszych fachowców i firmy remontowo-budowlane w Polsce



oprac. kk

W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w warszawskim Pałacu Kultury i Nauki nagrodziliśmy laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026.

W tegorocznej edycji nagrody przyznano w ośmiu kategoriach: Hydraulik Roku, Elektryk Roku, Budowlaniec Roku, Projektant/Architekt Roku, Geodeta Roku, Stolarz Roku, Szef Firmy Remontowo-Budowlanej Roku, Firma Remontowo-Budowlana Roku.

Najlepsi hydraulicy, elektrycy i budowlancy w Polsce

Tytuł Hydraulika Roku 2026 zdobył Adrian Drab z firmy Instal4U Adrian Drab w Janinie w województwie świętokrzyskim. Drugie miejsce zajął Tomasz Kopczyński z Pogotowia Technicznego 24 w Poznaniu, a trzecie Przemysław Harłuko-

wicz z firmy Instal-Heat w Żaganiu.

W kategorii Elektryk Roku 2026 zwyciężył Ireneusz Bal z EL-BAL System w Stobiernej w województwie podkarpackim. Na drugim miejscu znalazł się Jakub Bendowski z Grodziska Wielkopolskiego, a trzecie miejsce zdobył Andrzej Kurnyta ze Szczereża w Małopolsce.

Najlepszym budowlancem w Polsce został Paweł Ostaszewski z firmy Usługi Remontowo-Budowlane Paweł Ostaszewski w Szprotawie. Drugie miejsce w kategorii Budowlaniec Roku 2026 przypadło Robertowi Świerczowi z RM SYSTEM w Malborku, a trzecie Rafałowi Miziołkowi z firmy Cegielka Usługi Budowlane w Boninie.

Architekci, geodeci i stolarze też mają swoich mistrzów

W kategorii Projektant/Architekt Roku 2026 zwyciężył Daniel Drzazga z ArchStudio Biuro Projektowe w Mińsku Mazowieckim. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Baworowska-Wolf

z KBW Architektura & Design we Wrocławiu, a trzecie Joanna Maciejewska ze Space Concept - Projektowanie Wnętrz w Sierpcu.

Tytuł Geodety Roku 2026 trafił do Kamila Milnera z Wojewódzkiego Biura Geodezji i Terenów Rolnych w Gdańsku. Drugie miejsce zdobył Roman Węgliński z Geopartner Inżynieria sp. z o.o. w Gdańsku, a trzecie Norbert Rakowiecki ze Szczecina.

W kategorii Stolarz Roku 2026 najlepszy okazał się Tomasz Friedrich z AT-Meble w Słotwinach w województwie łódzkim. Drugie miejsce zajął Bartłomiej Łucki z Bartimex Meble i Wnętrza w Praszce, a trzecie Artur Pawlak ze Stolarni Strug-ART w Poznaniu.

Najlepsi szefowie i firmy remontowo-budowlane

W plebiscycie wyróżniono także osoby zarządzające firmami remontowo-budowlanymi oraz same przedsiębiorstwa. To kategorie, w których li-

czy się nie tylko kunszt wykonawczy, ale również organizacja pracy, odpowiedzialność za zespół i umiejętność prowadzenia inwestycji od pierwszych ustaleń po finalny efekt.

Tytuł Szefa Firmy Remontowo-Budowlanej Roku 2026 zdobył Adam Stefański z ASPARK INWESTYCJE w Katowicach. Drugie miejsce zajął Rafał Piera z RPIB w Trzebnicy, a trzecie Rafał Tański z Ravnolit w Nidzicy.

W kategorii Firma Remontowo-Budowlana Roku 2026 zwyciężyła firma Kompleksowo z Wołomina. Drugie miejsce przypadło firmie Build Fast Usługi Remontowo-Budowlane z Dąbrowy Górniczej, a trzecie Rajkowski Budownictwo z Lutyń.

Nagrody wręczyliśmy na gali

Plebiscyt Mistrzowie Budownictwa zwraca uwagę na ludzi, których praca często pozostaje w cieniu gotowych inwestycji. Są to hydraulicy, elektrycy, budowlancy, stolarze, geodeci, ar-

chitekci i przedsiębiorcy remontowo-budowlani. Odpowiadają za to, by domy, mieszkania i lokale użytkowe były funkcjonalne, bezpieczne i wykonane zgodnie z oczekiwaniami klientów.

To właśnie nasi Mistrzowie Budownictwa budują, projektują, remontują, instalują i wykańczają domy, mieszkania oraz inwestycje, od których zależy codzienny komfort tysięcy klientów.

W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki uroczystie uhonorowaliśmy tych laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026, którzy przybyli na nasze zaproszenie do Warszawy.

W plebiscycie wyróżniliśmy zarówno indywidualnych fachowców, jak i firmy, które zdobyły największe zaufanie klientów. O tytuły rywalizowali laureaci etapów wojewódzkich, wyłonieni wcześniej w głosowaniu Czytelników regionalnych dzienników i serwisów Polska Press Grupy.

To właśnie nasi Czytelnicy, głosujący w plebiscycie, wybrali najlepszych hydraulików, elektryków, budowlanców, architektów, geodetów, stolarzy oraz firmy remontowo-budowlane w Polsce.

Rekomendacja ma znaczenie

Tegoroczny finał pokazał, że w budownictwie wciąż najważniejsze są jakość, terminowość, rzetelność i dobra opinia klientów, bo to między innymi głosy zadowolonych klientów zdecydowały o tym, kto może posługiwać się tytułem jednego z najlepszych fachowców w Polsce. W branży budowlanej rekomendacja ma ogromne znaczenie. Dobrego fachowca bardzo często poleca się dalej - rodzinie, sąsiadom, znajomym, dlatego już sama nominacja w plebiscycie Mistrzowie Budownictwa i głosy klientów były dla laureatów szczególnym wyróżnieniem. To dowód, że ich codzienna praca została zauważona i doceniona.

HYDRAULIK ROKU MIEJSCE I

Piotr Polak

Hydraulikiem Roku całego województwa został Piotr Polak z firmy MONTEAM (Barcinek). Zajmuje się m.in. pompami ciepła, klimatyzacją, rekuperacją oraz instalacjami grzewczymi i sanitarnymi. Klienci podkreślają, że mogą liczyć na pomoc oraz rzeczowe wsparcie już na etapie planowania robót, a także wyjaśnienie różnych możliwości i technologii. Doceniają też dobry kontakt, terminowość oraz indywidualne podejście do każdego zlecenia. Laureat dobrze odnajduje się zarówno przy nowoczesnych instalacjach, które dopiero zyskują popularność, jak i przy bardziej klasycznych rozwiązaniach znanych od lat. W branży, która stale się zmienia i wymaga ciągłego poszerzania wiedzy, takie połączenie doświadczenia, otwartości i praktycznego podejścia jest dziś szczególnie cenione.



MIEJSCE II

Marcin Jawień

Marcin Jawień (HYDRO-MAR, Słotwina) jako dziecko uwielbiał układać klocki i majstrować śrubokrętami. Jedną z jego zabawek był „Mały konstruktor”, który pochłoniął go bezgranicznie. - Wykonywanie instalacji traktuję jak klocki i pochłania mnie to bez końca. Moja praca jest po prostu moją pasją, pochłania mnie do cna. Kocham ją - mówi. Większość instalacji, które wykonują, kończy pod tynkami itp., więc ich nie widać: - Ale tak na serio, tak naprawdę niewidoczne dla klienta są takie rzeczy, jak nasze zaangażowanie w pracy oraz stres w sytuacjach kryzysowych i praca przy papierologii po nocach w biurze.



MIEJSCE III

Mateusz Jamrozik

Mateusz Jamrozik (M-Gaz, Legnica) zawsze lubił pracę, w której efekt widać od razu. - Hydraulika przyszła naturalnie: od pomagania w domu po pierwsze samodzielne zlecenia - mówi. Pamięta momenty, kiedy po trudnej pracy wszystko zaczynało działać tak, jak powinno - bez przecieków, problemów. - To daje największą satysfakcję i zostaje w pamięci, bo w tym zawodzie najważniejsze jest poczucie, że zrobiło się coś solidnie i na lata - mówi. Ten zawód wymaga nie tylko wiedzy technicznej, ale też elastyczności i myślenia w praktyce. I daje dużą satysfakcję, kiedy wszystko działa tak, jak powinno.



ELEKTRYK ROKU MIEJSCE I

Sebastian Grzybek

Sebastian Grzybek (Elektryk Usługi elektryczne - Sebastian Grzybek, Wrocław) mówi, że w jego pracy często widać tylko efekt końcowy, a nie cały proces. - Najtrudniejsze jest przewidywanie zagrożeń i dbanie o bezpieczeństwo. Praca z prądem wymaga pełnej koncentracji i odpowiedzialności. Niewidoczną jest też wiedza techniczna, którą trzeba stale aktualizować oraz umiejętność diagnozowania problemów, które nie zawsze są oczywiste. Z kolei najciekawsze jest to, że każda instalacja czy awaria jest inna i często wymaga indywidualnego podejścia - mówi. Wygrana to dla niego potwierdzenie dotychczasowych osiągnięć, doświadczenia i lat pracy w zawodzie. To także dowód zaufania ze strony klientów i uznanie dla jakości wykonywanej pracy.



MIEJSCE II

Dawid Celencewicz

Dawid Celencewicz reprezentuje firmę D&C ELECTRIC. Firma zdobywcę drugiego miejsca w kategorii Elektryk Roku ma siedzibę w Jeleniej Górze i specjalizuje się w kompleksowych usługach elektrycznych oraz teletechnicznych. Obsługuje zarówno klientów indywidualnych, jak i firmy, zapewniając nowoczesne, bezpieczne i dopasowane rozwiązania. Dzięki doświadczeniu oraz zaangażowaniu realizuje różne projekty - od instalacji po zaawansowane systemy automatyki budynkowej.



MIEJSCE III

Konrad Wieromiej

Konrad Wieromiej (Instalacje elektryczne - Kontech Konrad Wieromiej, Święte) zainspirowany tym że dziadek był elektrykiem, poszedł do szkoły technicznej w tym zawodzie jako elektroenergetyk. Poważniejszą decyzją prowadzenia własnego biznesu zaczęła się z kryzysem w przemyśle, w którym dłuższy czas pracował w zawodzie. - Praca, która sprawia przyjemność, jest najlepsza na wszystko. I warto robić w życiu to, co umiemy i chcemy robić, a nie to, co nam każą - mówi specjalista, którego cechuje dokładność, precyzja.



BUDOWLANIEC ROKU MIEJSCE I

Szymon Beszterecha

Szymon Beszterecha (Usługi Budowlane Saj-Bud, Boguszów-Gorce) kontynuuje rodzinną tradycję. - Moja tato miał firmę budowlaną, już jako dziecko tworzyłem konstrukcje - wspomina. Później szkoła budowlana, po pewnym czasie decyzja o założeniu własnej działalności, którą klienci często sami z siebie pozytywnie opiniują. Najtrudniejsze w tej branży jest radzenie sobie z kosztami pracy, ilość przepisów też nie pomaga. Do tego dochodzi coraz większy problem ze znalezieniem ambitnych, młodych pracowników budowlanych. A co oznacza dla niego wygrana w Mistrzach Budownictwa? - Dumę i nagrodę za to, że przez te wszystkie lata zawsze podchodziłem do każdego człowieka z szacunkiem; że do każdego zlecenia podchodzę tak, jakbym to ja sam był klientem - mówi.



MIEJSCE II

Krystian Gawęda

Krystian Gawęda (Strzegom) od dziecka lubił bawić się narzędziami i tworzyć konstrukcje. - Mój dziadek był złotą rączką. Nie było dla niego zadania, którego by nie potrafił zrobić. Uwielbiałem mu pomagać, a on chętnie mnie zabierał ze sobą. Fakt, że mogłem budować coś poważnego i bezkarnie się przy tym ubrudzić, sprawiał mi dużo frajdy i przede wszystkim satysfakcji. Wydaje mi się, że to właśnie w tamtym czasie, poniekąd, już wiedziałam, kim chcę zostać w przyszłości - mówi. Zdobyć tytułu odbiera jako nagrodę za włożone serce, wytrwałość w ciężkich warunkach i wiele godzin pracy.



MIEJSCE III

Dariusz Mroczkowski

Dariusz Mroczkowski (Kompleksowe Usługi Remontowe - Dariusz Mroczkowski, Siechnice) zawsze był postrzegany jako złota rączka i lubił majstrować. - Moją pierwszą realizacją od początku do końca była własna łazienka, z której jestem bardzo zadowolony. Kolejne drobne remonty dla rodziny i znajomych oraz ich zadowolenie z mojej pracy zadecydowały o zaczęciu pracy w tym zawodzie - wspomina. Ceni częsty błysk w oku i zadowolenie klientów z wykonanej przez niego pracy. Zdobyć tytułu Mistrza Budownictwa potwierdza, że wykonywana praca jest także jego pasją.



PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU MIEJSCE IRafał
Feliks

Zwycięskiego Rafała Feliksa (HR Project, Jelenia Góra) od zawsze fascynowało to, jak ogromny wpływ na człowieka ma przestrzeń, w której żyje. Już jako młody człowiek zwracał uwagę nie tylko na architekturę budynków, ale przede wszystkim na atmosferę wnętrz - światło, materiały, proporcje i emocje, jakie wywołują. Z czasem ta pasja naturalnie przerodziła się w drogę zawodową i studia magisterskie z architektury wnętrz.

Przełomowym momentem były jednak pierwsze samodzielne realizacje i reakcje klientów. - Pojawiło się wtedy poczucie, że projektowanie wnętrz to nie tylko estetyka, ale realny wpływ na naszą codzienność, komfort i sposób życia. To właśnie wtedy pojawiła się myśl: „To jest moje miejsce” - wspomina nasz Projektant Roku w całym województwie.



MIEJSCE II

Katarzyna
Baworowska-Wolf

Katarzyna Baworowska-Wolf - architektka, projektantka wnętrz, założycielka pracowni projektowej KBW Architektura i Design. Absolwentka Wydziału Architektury i Urbanistyki Politechniki Wrocławskiej i Architektury Wnętrz Wyższej Szkoły Humanistycznej we Wrocławiu. Od blisko 20 lat aktywnie działa na wielu płaszczyznach projektowych. Projektując, wykorzystuje wiedzę z zakresu biofilicznego projektowania, neuroarchitektury i neuroestetyki, wierząc, że architektura ma moc leczenia - przywracania równowagi, budowania więzi z naturą i nadawania sensu miejscom, w których żyjemy.



MIEJSCE III

Aneta
Szymańska

Aneta Szymańska (Aneta Szymańska - projektowanie i aranżacja wnętrz, Głogów) mówi, że jej rodzice budowali dom systemem gospodarczym. Uwielbiała pracować z tatą. - Kładliśmy razem gładź, panele, wybieraliśmy płytki, mało waliśmy ściany. Mój zawód zrodził się z miłości. I tak na niego patrzeć do dziś - mówi. Dodaje, że wszyscy myślą, że wykonuje zawód, gdzie chodzi się elegancko ubranym, przeważnie w szpilkach. - A ja często biegam w dresach i gumowcach - wyjawia nasza laureatka, która biuro prowadzi sama i sama czuwa nad ciągłością prac na budowach.

**GEODETA ROKU** MIEJSCE ITomasz
Kułakowski

Tomaszowi Kułakowskiemu (Geoida Usługi Geodezyjne, Oława) geodezja od początku wydawała się zawodem konkretnym i odpowiedzialnym. Takim, gdzie efekty pracy naprawdę zostają na lata. - Z czasem okazało się, że najbardziej satysfakcjonuje mnie połączenie pracy w terenie i biurze z wykorzystaniem nowych technologii. Pamiętam też pierwsze większe zlecenia, po których pojawiło się poczucie, że to jest dokładnie to, co chcę robić. Duży wpływ na to, czym dzisiaj się zajmuję, mieli również ludzie z branży, od których od początku czułem duże wsparcie i mogłem uczyć się profesjonalizmu - wspomina. Wyjawia, że w geodezji często pracuje się pod dużą presją czasu, a zawsze odpowiedzialności i dokładności, która stoi za każdym pomiarem.



MIEJSCE II

Dawid
Golczewski

Dawid Golczewski (Dawid Golczewski Usługi geodezyjne, Bolesławiec) wspomina, że do wyboru tego właśnie zawodu przekonała go mama. A zdarzają się w nim sytuacje niezapomniane, bo ziemia potrafi wzbudzić tak skrajne emocje, że jak się dwoje ludzi kłóci, jeden z nich biegnie po maczetę... - Ciekawe jest poznanie ludzi i praca latem na powietrzu, natomiast trudna jest praca zimą - mówi o swoim fachu nasz laureat. Miejsce na podium w akcji to dla niego wyróżnienie, z którego jest dumny, a bliscy są zadowoleni.



MIEJSCE III

Marcin
Kostrzewski

Marcin Kostrzewski reprezentuje Agrad Progeo z Jeleniej Góry. Ten inżynier geodezji i kartografii jest jej twórcą i właścicielem. Zaczęło się od pasji, jaką było pozyskanie i przetwarzanie informacji o terenie. Już w 1996 roku uczestniczył w pierwszych wdrożeniach takich systemów, które poprzedzone były pomiarami klasycznymi. Intensywnie uczestniczył w rozwoju zastosowania nowoczesnych technologii. Fascynujące w tej profesji jest to, że kiedy dochodzi się do wniosku, że ktoś czuje się już pewnie w nowej, powstaje kolejna innowacja.

**STOLARZ ROKU** MIEJSCE IMateusz
Socha

Mateusz Socha (Aurel Meble Mateusz Socha, Sobótka) fascynuje się rzemiosłem, pracą rękoma. - Lubię widzieć jej efekt i wiedzieć, że coś zostało wykonane solidnie i na lata. Stolarstwo uczy cierpliwości, dokładności i pokory - i właśnie to najbardziej mnie w tym zawodzie trzyma - wyjaśnia. Do dziś pamięta swoje pierwsze duże zlecenie. Było dużo stresu i odpowiedzialności, ale kiedy wszystko zostało zamontowane i efekt końcowy wyglądał tak, jak sobie wyobrażał, poczuł ogromną dumę. Utwierdził się, że idzie właściwą drogą. Najtrudniejsze i jednocześnie najciekawsze jest to, że za każdym projektem stoi dużo pracy, której nie widać. Sam montaż czy gotowy mebel to tylko finał, wcześniej są godziny planowania, przygotowań i dopracowywania szczegółów. To ta „niewidoczna” część często wymaga największego zaangażowania.



MIEJSCE II

Jarosław
Piechota

Jarosław Piechota reprezentuje firmę Nowy Wymiar Mebli (Krzyżanowice). Zajmuje się produkcją mebli na wymiar. Oferuje szeroki wybór mebli do każdego pomieszczenia w biurze lub domu. Można na przykład zamówić kuchenne szafki, blaty i stoły albo szafki łazienkowe czy stół lub komodę do salonu albo sypialniane łóżko, szafę, komodę czy toaletkę. Klienci cenią nowoczesny, elegancki design i jakość wykonania. Chwalą maksymalne wykorzystanie przestrzeni, dzięki funkcjonalnym rozwiązaniom, które sprawiają, że nawet najmniejsze zakamarki nie pozostają niewykorzystane.



MIEJSCE III

Marcin
Pomagalski

Marcin Pomagalski (Bialic Pomagalski, Brzezinka Średzka) prowadzi firmę stolarską i przede wszystkim produkuje schody z drewna. Z wielką pasją łączy tradycyjne stolarstwo z nowoczesnymi technologiami. We Wrocławiu można spotkać prawie 2 km jego poręczy drewnianych we Wrocławiu, w Renomie, poręczy drewnianych i siedzisk na peronach dworca głównego PKP, schodów z egzotycznego drewna iroko w aquaparku. „Dbam o zadowolenie klientów, staram się spełniać ich marzenia, które można zrobić z drewna” - opowiada laureat. Praca to jego hobby.



SZEF FIRMY REM.-BUD. ROKU MIEJSCE I

Rafał Piera

Rafał Piera (RPIB, Trzebnica) mówi, że budownictwo i tworzenie czegoś trwałego od zawsze było mu bliskie. Z czasem pojawiły się pierwsze realizacje, pierwsze odpowiedzialne zlecenia i właśnie wtedy utwierdził się w przekonaniu, że jest to jego droga zawodowa. - Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy klient widzi efekt końcowy i wie, że może zaufać naszej pracy - wyjaśnia. Duże znaczenie miało również zdobywane przez lata doświadczenie oraz chęć stworzenia firmy, która będzie kojarzona z jakością, profesjonalizmem i uczciwym podejściem do inwestora. Tak powstało RPIB - jego firma oparta na zaangażowaniu, odpowiedzialności za swoją pracę i dbałości o każdy detal, bo w tej branży ogromne znaczenie mają nie tylko same umiejętności techniczne.



MIEJSCE II

Dawid Frąckowiak

Dawid Frąckowiak reprezentuje firmę Wykończenie wnętrz HydBud (Oborniki Śląskie). „Jesteśmy firmą, która zajmuje się remontami i wykończeniem wnętrz, wraz z hydrauliką oraz elektryką. Pracujemy na terenie Wrocławia, jak i okolic” - przedstawia się na firmowym Facebooku. Można tam zobaczyć również kolejne ukończone realizacje, na przykład poddasza, antresoli czy mieszkania w stanie deweloperskim. Klienci podkreślają, że prace zostały wykonane starannie i terminowo - i że przy kolejnych remontach ponownie zdecydowaliby się na współpracę.



FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA MIEJSCE I

Rajkowski Budownictwo, Lutynia

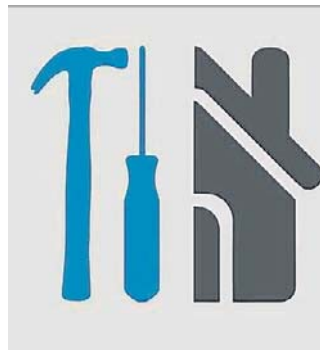
„Rajkowski Budownictwo to firma, która stawia na jakość, solidność i terminowość. Każdy projekt realizujemy z pełnym zaangażowaniem i dbałością o detale. Zadowolenie klientów to nasz największy sukces - jeśli cenisz profesjonalizm, oddaj na nas swój głos!” - właśnie tak nam się przedstawiali podczas trwania plebiscytu, w którym finalnie zajęli pierwsze miejsce w kategorii Firma Remontowo-Budowlana Roku w całym województwie. Nasi zwyczajcy oferują kompleksowe i profesjonalne wykończenie wnętrz. „Przeprowadzamy prace remontowe od A do Z, łącznie z urządzeniem i dekorowaniem mieszkania” - czytamy na ich firmowym Facebooku, na którym można również zobaczyć przykładowe realizacje w ich wykonaniu.



MIEJSCE II

WektoR Usługi Remontowe, Legnica

WektoR Usługi Remontowe Kamil Wachtor to prężnie rozwijająca się firma remontowo-wykończeniowa działająca od 2022 r. Od początku stawia na rzetelność, terminowość i indywidualne podejście do klienta, realizując zarówno drobne prace renowacyjne, jak i kompleksowe remonty wnętrz. Firma specjalizuje się w generalnych remontach mieszkań, domów i biur, a także usługach wykończeniowych, takich jak malowanie, kafelkowanie, montaż paneli podłogowych, gładzie, zabudowy karton-gips czy kompleksowe wykończenia łazienek.



MIEJSCE III

Kamil Drozd - remonty i wykończenia, Wrocław

„Cześć! Nazywam się Kamil Drozd i od lat udowadniam, że wykończenia wnętrz to coś więcej niż tylko kładzenie płytek czy malowanie ścian. To tworzenie przestrzeni, w których moi klienci czują się po prostu dobrze. Wrocław to wymagający rynek, ale dzięki Waszemu zaufaniu moja firma stale się rozwija. Każdy zakończony projekt to dla mnie powód do dumy. Dziś proszę Was o wsparcie w konkursie - każdy głos to dla mnie sygnał, że to, co robię, ma sens!” - przedstawiał nam się w czasie akcji Kamil Drozd - remonty i wykończenia wnętrz.



PROMOCJA

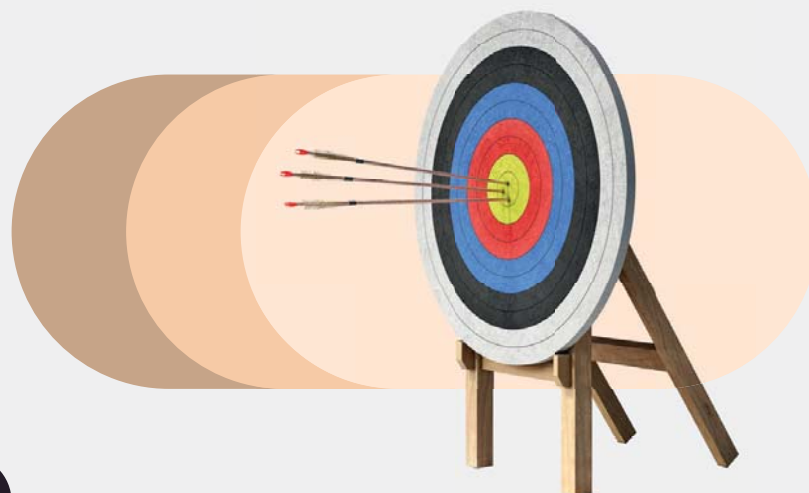
Q604966364A

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE BUDOWNICTWA 2026

HYDRAULIK ROKU	
Jelenia Góra i powiat karkonoski	Piotr Polak , MONTEAM, Barcinek
Legnica i powiat legnicki	Mateusz Jamrozik , M-Gaz, Legnica
Wałbrzych i powiat wałbrzyski	Grzegorz Szczęsny , Złota Rączka, Wałbrzych
Wrocław i powiat wrocławski	Paweł Magdy , Hydrofix, Wrocław
powiat górowski	Sebastian Litwa , Hydroterm, Góra
powiat kłodzki	Robert Tomaszewski , Quick Fix, Kłodzko
powiat lwówecki	Przemysław Baranowski , Home Energy, Gryfów Śląski
powiat milicki	Marcin Wawrzyniak , HTS ENERGY, Milicz
powiat oławski	Arkadiusz Akula , Aquatim Technika Grzewcza Arkadiusz Akula, Sobocisko
powiat świdnicki	Marcin Jawień , HYDRO-MAR, Slotwina
powiat trzebnicki	Marcin Krajewski , RPIB, Trzebnica
powiat ząbkowicki	Damian Pietrasz , Usługi Hydrauliczne Damian Pietrasz, Lutomierz

BUDOWLANIEC ROKU	
Jelenia Góra i powiat karkonoski	Łukasz Wojtczak , LUKAS Usługi Remontowo-Budowlane, Sosnówka
Legnica i powiat legnicki	Kamil Wachtor , WectoR Usługi Remontowe, Legnica
Wałbrzych i powiat wałbrzyski	Szymon Beszterecha , Usługi Budowlane Saj-Bud, Boguszów-Gorce
Wrocław i powiat wrocławski	Dariusz Mroczkowski , Kompleksowe Usługi Remontowe - Dariusz Mroczkowski, Siechnice
powiat dzierzoniowski	Bartosz Klementowski , Klementowski Remonty, Dzierżoniów
powiat głogowski	Robert Żelazowski , Karo-Bud, Głogów
powiat lubiński	Gracjan Cudziło , Niemstów
powiat oleśnicki	Marcin Nowosad , Ciepła CHATA, Oleśnica
powiat oławski	Grzegorz Gopon , Oława
powiat strzeliński	Piotr Ważny , MC PRO, Wiązów
powiat świdnicki	Krzystian Gawęda , Strzegom
powiat ząbkowicki	Szymon Janik , Szym-Bud Szymon Janik, Ziębice
powiat zgorzelecki	Kamil Radomski , KR-wykończenia, Zgorzelec

ELEKTRYK ROKU	
Jelenia Góra i powiat karkonoski	Dawid Celencewicz , D&C ELECTRIC, Jelenia Góra
Legnica i powiat legnicki	Sławomir Skrzeczewski , Elektropol, Legnica
Wałbrzych i powiat wałbrzyski	Dawid Kobylański , Faurecia, Wałbrzych
Wrocław i powiat wrocławski	Sebastian Grzybek , Elektryk Usługi elektryczne - Sebastian Grzybek, Wrocław
powiat głogowski	Radosław Gandecki , Eldor, Głogów
powiat górowski	Bartosz Drag , Krótkie Spiećie, Góra
powiat kłodzki	Wojciech Hrynowiecki , Gorzanów
powiat lubański	Przemysław Przybyszewski , Siekierzyn
powiat lubiński	Sylwester Garbera , Elektriciti, Rudna

powiat oleśnicki	Michał Perzyński , Techfix-instalacje elektryczne, Oleśnica
powiat oławski	Przemysław Kosecki , SMARTwire, Oława
powiat strzeliński	Kamil Piskorz , Twój Elektryk, Jegłowa
powiat średzki	Konrad Wieromiej , Instalacje elektryczne - Kontech Konrad Wieromiej, Święte
powiat trzebnicki	Krzystian Werba , Werly, Trzebnica

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU	
Jelenia Góra i powiat karkonoski	PepeBud remonty i wykończenia , Jelenia Góra
Legnica i powiat legnicki	WectoR Usługi Remontowe , Legnica
Wałbrzych i powiat wałbrzyski	Usługi Budowlane Saj-Bud , Boguszów-Gorce, Strażacka 10
Wrocław i powiat wrocławski	Kamil Drozd - remonty i wykończenia wnętrz , Wrocław
powiat głogowski	Eldor Radosław Gandecki , Głogów
powiat kłodzki	Quick Fix , Kłodzko, Łukasirskiego 27/6
powiat lubański	SZARY Remonty , Lubań, Robotnicza 6
powiat lwówecki	D&D Usługi remontowo-budowlane , Gryfów Śląski, Wojska Polskiego
powiat oleśnicki	Ciepła CHATA , Oleśnica
powiat oławski	Drapieński Usługi Ogólnobudowlane , Stanowice, Stanowice 88
powiat średzki	Rajkowski Budownictwo , Lutynia
powiat trzebnicki	RPIB , Trzebnica, Kościelna 46
powiat ząbkowicki	Firma Budowlana Fachmar , Ząbkowice Śląskie, Młynarska 39

SZEFE FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU	
1. miejsce	Rafał Piera , RPIB, Trzebnica
2. miejsce	Dawid Frąckowiak , Wykończenie wnętrz HydBud, Oborniki Śląskie

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU	
1. miejsce	Rafał Feliks , HR Project, Jelenia Góra
2. miejsce	Katarzyna Baworowska-Wolf , KBW Architektura & Design, Wrocław
3. miejsce	Aneta Szymańska , Aneta Szymańska - projektowanie i aranżacja wnętrz, Głogów

GEODETA ROKU	
1. miejsce	Tomasz Kulakowski , Geoida Usługi Geodezyjne, Oława
2. miejsce	Dawid Golczewski , Dawid Golczewski Usługi geodezyjne, Bolesławiec
3. miejsce	Marcin Kostrzewski , Agrad Progeo, Jelenia Góra

STOLARZ ROKU	
1. miejsce	Mateusz Socha , Aurel Meble Mateusz Socha, Sobótka
2. miejsce	Jarosław Piechota , Nowy Wymiar Mebli, Krzyżanowice
3. miejsce	Marcin Pomagalski , Białic Pomagalski, Brzezinka Średzka

AUTOREKLAMA Q604965542B

Cała
budowlanka
w jednym
miejscu

e-Budownictwo.pl

serwis dla profesjonalistów



Ranking najlepszych polskich sanatoriów dla chorych na reumatyzm

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pogoda wreszcie sprzyja turnusom w sanatoriach. Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe.

Wiele Polek i Polaków zmagają się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekłe postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczykowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczianowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowskiej.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawiązałem listę do tych, które rze-



Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną, odpowiednie sanatorium jest kluczowe

czywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na Narodowy Fundusz Zdrowia.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowaliśmy napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyliśmy ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Nasz ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależy od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Punkty liczymy mnożąc średnią ocen przez liczbę recenzji.

Sanatoria ze średnią ocen 4,5 lub wyższą otrzymują bonus +500 punktów, a te ze średnią 4,0 lub niższą dostają karę -500 punktów.

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm

● Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

Średnia ocen: 4,9
Liczba recenzji: 85
Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt

● Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

Średnia ocen: 3,8
Liczba recenzji: 389
Punktacja: 1478,2 - 500 = 978,2 pkt

● Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak” w Horyńcu-Zdroju

Średnia ocen: 4,5
Liczba recenzji: 158
Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

● Miejsce 8: Świerkowy Źródło Medical SPA Iwonice-Źródło

Średnia ocen: 4,0
Liczba recenzji: 435
Punktacja: 1740 - 500 = 1240 pkt

● Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowskie Dedal w Polanicy-Zdroju

Średnia ocen: 4,3
Liczba recenzji: 291
Punktacja: 1251,3 pkt

● Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 357
Punktacja: 1463,7 pkt

● Miejsce 5: Świerkowy Źródło Medical SPA Rymanów-Źródło

Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460

● Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowskie Krystynka w Ciechocinku

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

● Miejsce 3: Uzdrowsko Ustroń, sanatorium Równica

Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 811
Punktacja: 3325,1 pkt
Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowskie Augustów Medical SPA

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 693
Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

● Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

Średnia ocen: 4,2
Liczba recenzji: 942
Punktacja: 3956,4 pkt
Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy.

Według naszych wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.



Drżenie rąk to objaw m.in. choroby Minora. Nie ma na nią lekarstwa, ale można sobie pomóc

Niewinny objaw oznaką tajemniczej choroby

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Coraz trudniej ci utrzymać długopis albo widelec, bo ręce drżą ci nawet wtedy, gdy nie jesteś zdenerwowana albo zmęczona? To może być objaw choroby.

Każdemu czasem drżą ręce. To naturalny objaw zdenerwowania i silnego stresu, albo wyjątkowego zmęczenia. Czasem jednak drżenie rąk staje się tak intensywne, że zaczyna przeszkadzać nam w wykonywaniu codziennych czynności. Coraz trudniej nam pisać (na klawiaturze komputera, telefonu lub długopisem na papierze), wiązać sznurówki i krawaty, robić makijaż, a nawet jeść sztucami.

W takim przypadku konieczne należy skonsultować się z lekarzem, najpierw POZ, a potem neurologiem. Drżenie rąk może być bowiem objawem kilku bardzo poważnych chorób, takich jak:

- choroba Parkinsona - występuje drżenie spoczynkowe (przy rozluźnionych mięśniach),
- choroba Wilsona - gromadzenie miedzi w obszarach mózgu odpowiedzialnych m.in. za ruch powoduje drżenie spoczynkowe,
- stwardnienie rozsiane - cechuje je drżenie zamiarowe, czyli pojawiające się przy wykonywaniu celowych ruchów.

Drżenie rąk pojawia się także przy:

- nadczynności tarczycy,
- hipoglikemii,
- niedoborze magnezu, potasu, wapnia lub witamin z grupy B.

Tajemnicza choroba Minora

Drżenie rąk może też być chorobą samą w sobie. To tzw. choroba Minora, czyli drżenie samoistne obejmujące najczęściej ręce, ale też twarz, wargi, język, całą głowę (ruchy jak przy potakiwaniu lub przeczeniu), a w zaawansowanym stadium także nogi.

Drżenie samoistne to dość tajemnicze schorzenie, nie dlatego, że jest rzadkie (występuje ok. 10 razy częściej niż choroba Parkinsona, w Polsce zdiagnozowano je u ok. 30 tys. pacjentów), lecz dlatego, że medycyna słabo rozumie jego przyczyny.

Wiadomo, że choroba Minora ma podłoże neurologiczne, często jest dziedziczna, choć nie wiemy, który gen za nią odpowiada, i postępuje. Najczęściej dotyka osób po 40. roku życia.

Na drżenie samoistne nie ma w tej chwili lekarstwa ani nie da się prowadzić skutecznej profilaktyki tej choroby. Są jednak sposoby na złagodzenie jej objawów i ułatwienie życia choremu.

Jeśli podejrzewasz u siebie drżenie samoistne, musisz skonsultować się z neurologiem, by wykluczyć inne możliwe choroby, którym towarzyszy drżenie rąk. Następnie lekarz wskaże ci najlepszy sposób na złagodzenie objawów:

- Zmiana stylu życia: to chyba najprostszy sposób na złagodzenie drżenia rąk. Choroba Minora nasila się u osób przesadzających z kawą i alkoholem, więc najlepiej usunąć je ze swojej diety. Drżenie wzmacnia też silny stres i nieleczona stan lękowy, więc warto nauczyć się technik relaksacji i radzenia sobie z napięciem, jak medytacja czy automasaż.
- Farmakologia: w łagodzeniu drżenia rąk używają się leków zawierających substancje takie jak propranolol i prymidon.

- Neurochirurgia.
- Ultradźwięki.
- Przystosowania: można także zastosować kilka sprytnych sposobów, które ułatwiają wykonywanie codziennych czynności nawet przy silnym drżeniu rąk. Specjaliści polecają np. stosowanie obciążników na nadgarstki, a także korzystanie z większych, cięższych naczyń, sztuczków i przyborów do pisania. Pomaga też technologia: zamiast męczyć się z wystukiwaniem SMS-a, możesz po prostu użyć funkcji dyktafonu w telefonie.

WARTO WIEDZIEĆ

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różne formy:

- Hydroterapia i balneoterapia w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masażu wodnych
- Fizykoterapia: krioterapia, elektrotterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami
- Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Cel leczenia jest ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

To już plaga. Powoduje zawał serca i zbiera żniwo wśród pięćdziesięciolatków



Jedną z głównych przyczyn wzrostu liczby zawałów serca jest choroba otyłościowa, z którą zmagają się coraz większa część społeczeństwa – w Polsce i na świecie

oprac. Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby sercowo-naczyniowe coraz częściej dotyczą osób w średnim wieku. Eksperci zauważają niepokojący wzrost zgonów w grupie wiekowej 50-54 lata.

Otyłość coraz bardziej wpływa na światowe trendy chorób serca, prowadząc do przedwczesnych zgonów wśród ludzi w średnim wieku oraz mieszkańców krajów rozwijających się. To zjawisko, które wcześniej było kojarzone głównie z bogatszymi regionami świata, teraz staje się problemem globalnym.

Podczas konferencji ENDO 2026, która odbyła się w dniach 13-16 czerwca w Chicago, naukowcy przedstawili wyniki badań dotyczących wpływu otyłości na choroby sercowo-naczyniowe. Analiza obejmowała dane z 204 krajów i terytoriów zebrane w latach 1990-2023. Wyniki wskazują, że choroby sercowo-naczyniowe związane z otyłością coraz częściej dotyczą ludzi w średnim wieku, a największy wzrost liczby zgonów obserwowany jest w grupie wiekowej 50-54 lata.

Jeśli obecny trend się utrzyma, do 2050 roku otyłość będzie odpowiadać za ponad 1,37 miliona przedwczesnych zgonów rocznie z przyczyn kar-

diologicznych. To alarmujące dane, które pokazują, jak poważnym problemem staje się otyłość na całym świecie.

Największy wzrost problemu otyłości i związanych z nią chorób serca odnotowano w Azji Południowej oraz krajach o niskich dochodach, takich jak Afryka Subsaharyjska. Liczba przedwczesnych zgonów związanych z otyłością rosła tam ponad trzykrotnie szybciej niż średnia światowa. To pokazuje, że problem ten nie ogranicza się już tylko do krajów bogatych.

Hardik Dineshbhai Desai, współautor badania, podkreślił: „Nasze wyniki to sygnał ostrzegawczy dla świata. Choroby układu krążenia związane z otyłością nie są już problemem bogatych krajów i nie ograniczają się do jednego regionu. (...) Jest to wspólne wyzwanie dla nas wszystkich, wymagające wspólnej reakcji. Jego przyczyny są wieloczynnikowe, a zapobieganie jest o wiele tańsze niż leczenie”.

Otyłość to nie tylko problem zdrowotny, ale również gospodarczy. Według szacunków Światowej Federacji ds. Otyłości, globalne koszty związane z tą chorobą mogą do 2035 roku sięgnąć 4,32 biliona dolarów rocznie. Najbardziej dotknięte będą kraje o niskich i średnich dochodach, które już teraz zmagają się z rosnącą liczbą zachorowań i zgonów.

Otyłość to poważna choroba metaboliczna, która wpływa na przetwarzanie cukrów i tłuszczów oraz regulację stanów zapalnych w organizmie. Zmiany te kumulują się przez lata, stopniowo zwiększając ryzyko chorób układu krążenia. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować działania zapobiegawcze.

WARTO WIEDZIEĆ

Coraz młodszy Polacy umierają na zawał serca

Jedną z konsekwencji otyłości jest zawał serca. W Polsce co roku dochodzi do ok. 70-80 tys. zawałów, a śmiercią kończy się 12-15 tys. z nich. Lekarze alarmują, że granica wieku systematycznie się obniża – coraz częściej incydenty sercowe występują już po 50. roku życia, a nawet wcześniej. Specjaliści podkreślają, że nawet 90 proc. ryzyka zawału jest związane ze stylem życia – w tym dietą, aktywnością fizyczną i masą ciała. Otyłość znacząco zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych, a jej rosnąca skala może w najbliższych latach przełożyć się na dalszy wzrost liczby zachorowań.

W zapobieganiu otyłości kluczowe znaczenie mają zdrowa dieta, odpowiednia ilość ruchu, dobry sen oraz tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowym wyborom żywieniowym i aktywności fizycznej. To działania, które każdy z nas może podjąć, aby zmniejszyć ryzyko związane z otyłością i chorobami serca.

Otyłość staje się jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia – głównej przyczyny zgonów Polaków. Eksperci podkreślają, że nadmierna masa ciała sprzyja rozwojowi miażdżycy, nadciśnienia i cukrzycy, a w konsekwencji zwiększa ryzyko zawału serca.

Z danych epidemiologicznych wynika, że z otyłością zmagają się już ok. 9 mln Polaków, a ponad połowa dorosłych ma nadwagę lub otyłość.

To problem o skali populacyjnej, który bezpośrednio przekłada się na zdrowie serca – aż 74 proc. badanych łączy otyłość z niewydolnością serca, a jeszcze więcej wskazuje jej związek z nadciśnieniem i cukrzycą.

Choroby sercowo-naczyniowe pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Odpowiadają za ok. 37 proc. wszystkich śmierci, co oznacza setki tysięcy przypadków rocznie. Szacuje się, że w 2021 roku z ich powodu zmarło ponad 168 tys. osób.

Tyle zarabiają lekarze. Niektóre kwoty mogą przyprawić o zawrót głowy

oprac. Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Mediana miesięcznych wynagrodzeń lekarzy w przypadku kontraktów to 25 595 zł brutto, a ponad 1 proc. wypłat na podstawie tych umów przekroczyło 100 tys. zł.

Rząd przyjął i skierował do Sejmu projekt ustawy, która umożliwi zbieranie danych o zarobkach medyków w powiązaniu z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu. Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty chce, aby głosowanie nad rządowym projektem odbyło się jeszcze podczas bieżącego posiedzenia izby. Obecnie Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji nie ma możliwości przypisania zarobków wynikających z różnych umów do jednej osoby.

73 proc. lekarzy specjalistów jest na kontraktach

Na majowym posiedzeniu Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia działającego przy Ministerstwie Zdrowia przedstawiono materiał roboczy AOTMiT z lutego 2026 r. o zarobkach kadr medycznych. Z danych Agencji wynika, że 73 proc. lekarzy specjalistów wykonuje świadczenia na podstawie kontraktów.

Lekarz „na kontrakcie” jest niezależnym wykonawcą prowadzącym własną działalność gospodarczą, a nie pracownikiem. Jako firma wystawia szpitalowi faktury za wykonane usługi. Szpitale rozliczają się z lekarzami kontraktowymi w różny sposób, w zależności od wynegocjowanych warunków. Z danych AOTMiT wynika, że 51 proc. lekarzy ze specjalizacją na kontrakcie rozlicza się z przepracowanych godzin, a 34 proc. z wykonanych procedur, co oznacza, że otrzymują oni procent kwoty, którą za świadczenie płaci Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).

Kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie

Mediana miesięcznych wynagrodzeń brutto wypłacanych na podstawie kontraktu to 25 595 zł brutto. Ponad 20 proc. kontraktów lekarzy ze specjalizacją przekłada się na wynagrodzenie w wysokości od 10 do 15 tys. zł. Natomiast 1,2 proc. kontraktów, czyli 625, opiewało na kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie – wynika z danych AOTMiT.

Najwyższe wynagrodzenia mogą negocjować specjaliści najwyższej wycenianych przez NFZ procedur, o których szpitale konkurują. Ponadto lekarz

może mieć kilka kontraktów podpisanych z różnymi szpitalami. Obecnie AOTMiT nie wie, jak wartość kontraktu wyglądałaby w przeliczeniu na etat. Agencja zaznacza, że nie ma obowiązku i praktyki ewidencjonowania czasu pracy w ramach umów kontraktowych.

Od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie

Mediana wynagrodzenia lekarza specjalisty na umowie o pracę to 23 666 zł brutto miesięcznie. Blisko 37 proc. lekarzy zarabia od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie, a zarobki jedynie 0,2 proc. sięgają miesięcznie ponad 100 tys. zł brutto – wynika z danych AOTMiT.

Kształcenie lekarza specjalisty to minimum 12 lat. Na ten okres składają się sześciolatnie studia, 13-miesięczny staż i kilkuletnie szkolenie specjalizacyjne. Najmniej zarabiają lekarze na początku drogi zawodowej. Od lipca minimalne wynagrodzenie lekarza bez specjalizacji wyniesie 10 595 zł brutto, a lekarza stażysty 8458 zł brutto. Do wynagrodzenia zasadniczego należy doliczyć dodatki, m.in. za dyżury w nocy, w niedziele i święta, a także wynagrodzenie za nadgodziny.

Media w ostatnich dniach nagłośniły sprawę lekarza w trakcie specjalizacji Dawida Kacprzyka, który w 2025 roku zarobił 1,6 mln zł. Lekarz, który był jednocześnie radnym Koalicji Obywatelskiej w dzielnicy Ursus, był zatrudniony m.in. w Warszawskim Szpitalu Południowym. Po nagłośnieniu sprawy Kacprzyk złożył rezygnację z członkostwa w KO.

Ministerstwo Zdrowia już od kilku miesięcy procuje nad projektem przepisów, które umożliwiłyby zbieranie danych o wynagrodzeniach medyków w powiązaniu z PESEL-em lub prawem wykonywania zawodu. W ramach Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia przy Ministerstwie Zdrowia dyskutowane były rozwiązania zakładające m.in., aby szpital nie mógł zawierać kontraktów określających zarobki jako procent od procedury. Proponowano także, aby lekarz na kontrakcie pracował w jednym podstawowym szpitalu, a główny pracodawca udzielałby mu zgody na pracę w innym. W kwietniowym wywiadzie dla PAP minister zdrowia Jolanta Sobiechowska-Grenda powiedziała z kolei, że dyskutowane jest wprowadzenie limitu w budżecie szpitala, który może być przeznaczany na wynagrodzenia. Resort zdrowia proponuje, by to było 60-70 procent.

ŹRÓDŁO: PAP

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WAŻNA WITAMINA B12

Czym jest witamina B12 i dlaczego jest tak ważna?

Witamina B12, znana naukowo jako kobalamina, jest rozpuszczalną w wodzie witaminą z grupy B. Jest wyjątkowa z kilku powodów:

- Jest witaminą o najbardziej złożonej strukturze chemicznej spośród wszystkich znanych witamin.
- Zawiera w swojej strukturze kobalt (stąd nazwa „kobalamina”) – pierwiastek rzadko występujący w żywności.
- W przeciwieństwie do innych witamin z grupy B jest gromadzona w wątrobie przez miesiące, a nawet lata, co oznacza, że niedobór może rozwijać się powoli i po cichu, bez natychmiastowych, wyraźnych objawów.

B12 bierze udział w kluczowych procesach dla naszego codzien-

nego samopoczucia. Oto, co konkretnie robi:

- Przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego w komórkach: witamina B12 uczestniczy w procesach metabolicznych zachodzących w mitochondriach – strukturach komórkowych odpowiedzialnych za wytwarzanie energii, czyli „silnikach” naszych komórek. Jej niedobór może zmniejszyć wydajność metabolizmu energetycznego i wiązać się z uczuciem zmęczenia i zmniejszenia.
- Chroni układ nerwowy: jest niezbędna do tworzenia mieliny, „otuliny izolacyjnej” otaczającej nerwy. Bez mieliny przewodzenie impulsów nerwowych zwalnia – jak w przypadku przewodu elektrycznego bez izolacji.
- Tworzy krwinki czerwone: współdziała z kwasem foliowym w produkcji zdrowych erytrocytów. Niedobór prowa-

dzi do niedokrwistości megaloblastycznej, z krwinkami czerwonymi zbyt dużymi i mało funkcjonalnymi.

- Reguluje homocysteinę: w synergii z folianami i witaminą B6 przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Wysokie poziomy homocysteiny wiążano ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.
- Wspiera układ odpornościowy: przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych organizmu.
- Sprzyja podziałom komórkowym: jest niezbędna do syntezy DNA.
- Pomaga osobom przeżywającym okresy stresu: stres może zaburzać funkcjonowanie

układu trawiennego i barierę jelitową, czyli czynniki zaangażowane w procesy wchłaniania składników odżywczych.

Gdzie występuje witamina B12?

Witamina B12 ma cechę, która odróżnia ją od niemal wszystkich innych witamin: w naturze nie występuje w roślinach. Jest

wytwarzana wyłącznie przez bakterie i archeony (mikroorganizmy), a do nas trafia poprzez łańcuch pokarmowy pochodzenia zwierzęcego:

- Wątroba i podroby: wątroba wołowa: 60-70 g na 100 g – kilkadziesiąt razy więcej niż dzienne zapotrzebowanie.
- Małże i mięczaki: małże zajmują absolutnie pierwsze miej-

sce, zawierając około 98 g na 100 g. Ostrygi są również doskonałym naturalnym źródłem B12.

- Ryby: sardynki, makrela, łosoś, tuńczyk i pstrąg to świetne źródła. Porcja 150 g sardynek dostarcza około 8-10 g.
- Czerwone mięso: wołowina, cielęcina i jagnięcina zawierają średnio 2-3 g na 100 g.
- Jaja: żółtko jest najbogatszą częścią. Dwa jaja dostarczają około 1-1,5 g.
- Nabiał: sery dojrzewające są bardziej skoncentrowane niż świeże.
- Kurczak i indyk: zawierają mniej niż czerwone mięso, ale nadal są wartościowymi źródłami.

Jakie jest zapotrzebowanie na witaminę B12?

Unia Europejska ustaliła Referencyjną Wartość Spożycia (RWS) dla witaminy B12 na po-

ziomie 2,5 mikrograma (g) dziennie dla zdrowej osoby dorosłej.

Witamina B12 a diety bezmięsne

Fizjologia jest tu prosta: jeśli nie je się produktów pochodzenia zwierzęcego, nie dostarcza się z dietą witaminy B12.

Jako alternatywne źródła roślinne często wymienia się: alg, tempeh, miso, drożdże nieaktywne, spirulinę – jednak większość dostępnych badań sugeruje, że B12 zawarta w tych produktach występuje głównie w postaci nieaktywnych analogów, częściej strukturalnie podobnych do prawdziwej kobalaminy, ale pozbawionych jej biologicznych funkcji. W niektórych przypadkach mogą one wręcz konkurować z prawdziwą B12 o receptory jelitowe.

Tak wpadasz w błędne koło lęku

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

Palpitacje serca, zimne poty, strach przed utratą kontroli. Napad paniki, znany też jako atak paniki, może mieć wiele twarzy. Często zaskakuje nas w najmniej spodziewanym momencie.

Skąd się bierze ten problem i jak wyrwać się z błędnego koła lęku? O tym rozmawialiśmy z ekspertem, Sebastianem Sitowskim, psychoterapeutą TSR w procesie kształcenia, coachem, nauczycielem, trenerem i facylitatorem. Członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Autorem książki „Jak radzić sobie z lękiem”.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Jak objawy najczęściej towarzyszą napadom paniki?

Sebastian Sitowski: Przede wszystkim na początku warto wspomnieć o tym, że napad paniki może pojawić się w dowolnym momencie i czasie, niezależnie od pory dnia, sytuacji czy okoliczności zewnętrznych. Często pojawia się w chwilach, kiedy jesteśmy wypoczęci i zrelaksowani, bo to są te momenty, kiedy puszcza kontrolę i nasz układ nerwowy ma szansę dojść do głosu i dać nam znać, że się przeciążamy, że coś jest nie tak. Mówię o tym, dlatego że to często ludzi zaskakuje. Wydaje się to niezrozumiałe, że w stresie i napięciu nie mamy napadów paniki, a przy-



chodzą one wtedy, gdy mamy chwilę na luz i odpoczynek i powinniśmy być spokojni. Napadom paniki towarzyszą objawy psychiczne i somatyczne. Najczęściej są to odczucia niepokoju, oszołomienia, odrealnienia, lęku przed utratą kontroli czy myśl, że właśnie umieramy, co pociąga za sobą bardzo silne reakcje fizjologiczne. Palpitacje serca, zimne poty lub uderzenia gorąca i palący żar zalewający nas błyskawicznie od środka, mdłości lub uczucie omdlenia, dreszcze, drżenie całego ciała lub tylko kończyn, drętwienie lub mrowienie, duszności, ból w klatce piersiowej, ucisk w gardle, bóle i za-

wroty głowy. Nie da się wymienić wszystkich, bo one mogą zależeć też od chorób współistniejących, ale tych objawów jest naprawdę wiele i każdy może ten stan przechodzić i odczuwać na swój sposób.

Czy istnieją grupy osób szczególnie narażonych na ten problem?

Na pojawienie się zaburzeń lękowych wpływa kilka czynników, w tym oczywiście te genetyczno-środowiskowe, nasze życiowe doświadczenia, ale też neurobiologia, choroby przewlekłe czy uwarunkowania psychologiczne. Szczególnie narażone są te osoby, które do-

świadczają na co dzień chronicznego stresu, przekraczającego ich okno tolerancji, osoby, które nie miały bezpiecznego środowiska domowego, co przełożyło się na rozwój ich mózgu, ci, którzy mają tendencje do zamartwiania się, negatywnego myślenia i wyszukiwania zagrożeń, a także perfekjoniści czy osoby z zaniżoną samooceną.

Osoby zmagające się z lękiem często podejmują różne działania, które mają dać im poczucie bezpieczeństwa i chwilową ulgę. Paradoksalnie jednak wiele z tych zachowań może z czasem wzmacniać sam lęk.

Dlaczego tak się dzieje i jakie zachowania najczęściej wpędzają ludzi w takie błędne koło?

Niestety tak jest, ponieważ jedną z najczęstszych strategii radzenia sobie z lękiem jest unikanie lub wspieranie się innymi osobami. Mówiąc o wspieraniu, mam na myśli taką sytuację, kiedy ktoś mówi, np. „mogę pójść do galerii handlowej, ale z przyjaciółką, bo czuję się bezpieczniej”. To asenkuracja, która staje się przymusem, a więc jest szkodliwa. Natomiast unikanie staje się bardzo szerokie. To unikanie wszelkich działań, sytuacji czy miejsc, które mogłyby znów wywołać te wszystkie nieprzyjemne odczucia z ciała. Finalnie jedynie umacnia lęk, bo tracimy szansę weryfikacji swojego „lęku przed lękiem”, boimy się robić coraz więcej zwyczajnych rzeczy i tracimy wiarę w naszą siłę, sprawczość i możliwości. A kiedy się temu mimochodem poddamy i zagniemy zrezygnować z różnych rzeczy, to ten lęk, który i tak wciąż z nami jest, będzie musiał przejąć kontrolę nad kolejnymi działaniami, miejscami czy sytuacjami. Czy chcemy, czy nie, on musi się uzewnętrznić. I będzie szukać na to swoich sposobów. I tak właśnie powstaje błędne koło lęku, które się szybko zamyka. Ogarnia nas „lęk przed lękiem”. W skrajnych przypadkach ludzie przestają zupełnie wychodzić z domu, gdyż dom staje się jedynym bezpiecznym miejscem, w którym czują się jako

tako, choć napady paniki w domu też występują. Tutaj jednak jest to trochę łatwiej znieść.

Jakie metody pracy z lękiem przynoszą najlepsze efekty?

Te, które są stosowane regularnie i konsekwentnie, a nie tylko doraźnie, w momencie napadu lęku. Najlepiej na początek wybrać takie, którymi idziemy od ciała do umysłu, a nie odwrotnie, co może też zaskakiwać. Będą to zatem oddech, uważność, medytacja, wizualizacja, ruch, sport, stymulacja nerwu błędnego, wyrażanie emocji i inne. Nie mamy tu miejsca, bym o nich opowiedział więcej, ale te i wiele innych dokładnie opisuję w swojej książce. W przypadku pracy z lękiem kluczowa jest bowiem profilaktyka i uspokajanie swojego nadaktywnego ciała migałowego w mózgu, a więc codzienne dbanie o swój dobrostan psychofizyczny oraz o to, by po dniu pełnym stresu umieć wrócić do spokoju. I mamy na to naprawdę ogrom metod, prostych, bezpłatnych i do tego szalenie przyjemnych, trzeba tylko po nie sięgnąć i spróbować. Najtrudniej jednak nam uwierzyć w ich skuteczność i po prostu zacząć, bo wydają nam się zbyt proste, by mogły coś zdziałać. A mogą! I to o wiele więcej niż myślimy. 10 minut kojąco-rytmicznego oddechu ukoji ciało tak, że po kilku dniach takiego rytuału na lęk nie będzie już tyle miejsca, bo więcej go zaczniesz zajmować spokojem.

Przed nami finał wojewódzki Mistrzów Urody. Oni walczą o zaszczytne tytuły, a zwycięzców poznamy już 2 lipca!

Dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się w poniedziałek, a kończy się 2 lipca.

Poprawiają nam zdrowie, wygląd i samopoczucie, a my odwdzięczamy się im, nominując ulubionych specjalistów do akcji Mistrzowie Urody. W jej ramach, jak co roku, wspólnie przyznamy nagrody między innymi fryzjerom, kosmetyczkom, stylistkom paznokci, ma-

kijażystrkom czy linergistkom. O uczestnikach akcji pisaliśmy w gazecie i internecie, abyście mogli poznać ich bliżej. Ponieważ jednak plebiscyt wszedł w gorącą fazę finiszowania, dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się on w poniedziałek, a kończy się 2 lipca. Rankingi zmieniają się jednak dynamicznie, bo pamiętajmy, że na zwycięzców czekają nie tylko zaszczytne tytuły, ale także wspaniałe nagrody. Tradycyjnie to

właśnie głosy zadowolonych klientów zadecydują o tym, kto będzie mógł nazywać się Mistrzem Urody i postawić w swoim salonie statuetkę czy wywiesić potwierdzający to dyplom. - Laureaci poprzednich edycji opowiadają nam, że sukces w Mistrzach Urody niesamowicie napędza do działania. Mówią, że zwycięstwo jest jak wiatr w żagle, a każdy otrzymany głos to rynkowa rekomendacja i jasny sygnał dla obecnych oraz przyszłych klientów, że warto skorzystać z usług. Zdobyć tytułu najlepszego specjalisty w branży be-

auty z pewnością zwiększa zaufanie klientów i wzmacnia pozycję na rynku - opowiada Katarzyna Borek, która rozmawia z uczestnikami Mistrzów Urody i dba o ich promocję w naszych wydawnictwach. Jak dodaje dziennikarka, która opiekuje się Mistrzami - po zakończeniu głosowania do gazety zostanie dołączony specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy wszystkich laureatów w każdej kategorii i salony, które zdobędą najwięcej głosów: - Z pewnością stanie się on przewodnikiem po branży beauty w naszym województwie.

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w pozostałych kategoriach plebiscytu

BARBER ROKU

1. **Łukasz Kalka**, Salon Fryzjerski Łukasz Kalka, Trzebnica
2. **Julia Żółkiewska**, Barber Shop Scrappy Coco, Legnica
3. **Sylwia Pawłowska (Sysia)**, The Court Barber, Wrocław

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Agnieszka Gryszczuk**, Divine Beauty Studio, Wrocław
2. **Paulina Kruszelnicka**, Salon Inezja, Syców
3. **Ewelina Głos**, Głos Piękna, Gryfów Śląski

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. **Ewelina Szczepanik**, Ewelina Szczepanik - Stylizacja rzęs i brwi, Legnica
2. **Monika Olszewska**, Karkaja Makeup Studio, Wrocław
3. **Martyna Ewiak**, Stylizacja Rzęs i Brwi - Martyna Ewiak, Wążów

LINERGISTKA ROKU

1. **Karolina Kuna**, Kunka Studio, Wrocław
2. **Maryna Baysza**, Studio Makijażu Permanentnego Maryna Baysza, Oława
3. **Aleksandra Gadowicz**, Makijaż Permanentny Aleksandra Gadowicz, Wrocław

PODOLOG ROKU

1. **Dagmara Rzeszutek**, Beauty Angel & MedEstetica, Szklarska Poręba
2. **Anna Kielar-Krawiec**, Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny, Trzebnica
3. **Karolina Bokszczanin**, Podologia Karolina Bokszczanin, Świdnica

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Hubert Włodarczyk**, Tren Ink, Bolesławiec
2. **Karolina Pazdro**, karo.inktattoo, Wrocław
3. **Mikołaj Włodarczyk**, messy.dots, Wrocław

KOSMETOLOG ROKU

1. **Natalia Andruszewska**, Cristal de Beaute, Żąbkowice Śląskie
2. **Luiza Kościelny**, Salon Kosmetyczny Lilia, Bolesławiec
3. **Joanna Stasińska**, Pracownia Piękna, Jelenia Góra

MASAŻYSTA ROKU

1. **Karolina Ryma**, Genesa SPA, Wrocław
2. **Ewelina Szumyło**, Studio Masażu Harmonia Dotyku, Wrocław
3. **Klaudia Wichlacz**, Ahimsa Salon Masażu Balijskiego, Wrocław

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Jakub Cyburt**, Hardy Wyższa Forma, Wrocław
2. **Konrad Wrona**, Xtreme Fitness, Strzegom
3. **Weronika Puczyńska**, Zen Time Pilates, Wrocław

DIETETYK ROKU

1. **Marcin Rozumiszewski**, Poradnia Odchudzania i Odżywiania Slim Clinic, Jelcz-Laskowice
2. **Kamila Młoczek**, Revita Centrum Medycyny Przeciwwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej, Bielany Wrocławskie
3. **Paulina Moruś**, Dietetyk na insta, Wrocław

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:

www.gazetawroclawska.pl/uroda

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**



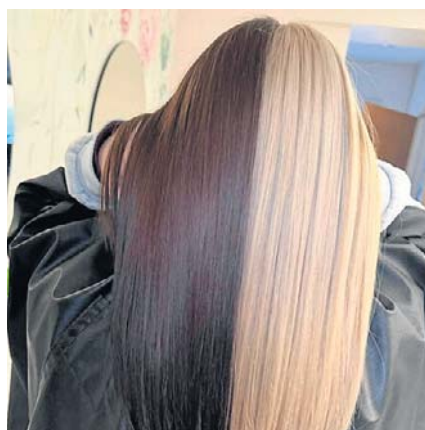
Fryzjer Roku 1. miejsce **Justyna Rejek**, Studio Fryzjerskie Justyna Rejek, Wołów



Salon Fryzjerski Roku 1. miejsce **Pasja Joanna Gach**, Bierkowiec 1



Stylistka Paznokci Roku 1. miejsce **Marcela Świercz**, Stylizacja Paznokci Marcela Świercz, Głogów



Fryzjer Roku 2. miejsce **Aleksandra Młodzieniewska**, Marilyn Salon Fryzjerski, Lwówek Śląski



Salon Fryzjerski Roku 2. miejsce **Od inspiracji do stylizacji Paulina Walęcka**, Trzebnica, Olszewskiego 5



Stylistka Paznokci Roku 2. miejsce **Natalia Januszkiewicz**, NjPaznokcie, Oława



Fryzjer Roku 3. miejsce **Paulina Walęcka**, Od inspiracji do stylizacji Paulina Walęcka, Trzebnica



Studio Urody Roku 1. miejsce **Usługi Kosmetyczne Voys**, Wrocław



Stylistka Paznokci Roku 3. miejsce **Anna Jaworska**, Mani u Ani, Legnica

Mój mąż to mój najlepszy przyjaciel. Partnerstwo jest dla nas ważne

Magdalena Lamparska na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 95

Sandra Kubicka

usiadła za kierownicą

Celebrytka i Adam Zaorski wybrali się w romantyczną podróż do Włoch, co sumiennie relacjonują na Instagramie. Na jednym ze zdjęć widać, jak ukochany trzyma Kubicką za udo, prowadząc sportowy kabriolet. Przy okazji modelka pochwaliła się, że Adam „chyba ją kocha”, bo pozwolił jej usiąść za kierownicą.



Małgorzata Tomaszewska na wysokiego syna

Popularna prezenterka i Marcela Leszczak spędziły w weekend wspólnie czas w parku, zabierając ze sobą dzieci. W mediach społecznościowych nie zabrakło zdjęć z wypadu. Uwagę zwracają synowie celebrytek: Fryderyk – Marceli i Enzo – Małgorzaty, którzy już niebawem przerosną swoje mamy.

Mandaryna będzie się bawiła

Tancerka oficjalnie potwierdziła swą obecność w najbliższej edycji „Tańca z Gwiazdami”. Jedną z pierwszych osób, które skomentowały w internecie udział Mandaryny w show, był jej były mąż. „Baw się dobrze!” – napisał Michał Wiśniewski. Instagramowa zapowiedź udziału Mandaryny w programie Polsatu zebrała przez weekend ponad 48 tysięcy polubień. Wpis pozostawił też jej syn Xavier, który zagrzewa ją do walki słowami: „Jedziesz, matka!”.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB

Polsat, 20:00

Rozgrywki Ligi Narodów FIVB mężczyzn 2026 przenoszą się do Gliwic, gdzie mecze będą rozgrywane od 24 do 28 czerwca. W środę Polacy, zesłoroczni triumfatorzy ligi, zagrają z Bułgarią, dzień później z Turcją, a w weekend kolejno z Niemcami i Argentyną.

Ostatni bastion

Stopklatka, 20:00

Weteran wojny w Wietnamie, generał Eugene Irwin (Robert Redford), trafia do więzienia o zaostrożnym rygorze. Przypomina innym osadzonym, że są żołnierzami i powinni domagać się swoich praw. Niebawem wybucha bunt.

Wspomnienie lata

TVP Kultura, 21:05

Dwunastoletni Piotrek spędza lato z mamą. Piękny czas pełen nowych wrażeń i silnych uczuć kończy się odejściem zdrażonego przez żonę ojca. Chłopiec ma poczucie, że również zawiódł jego zaufanie.

Ania

TVP 2, 23:00

Film dokumentalny o historii życia aktorki Anny Przybylskiej. Film oparty na nieopublikowanych do tej pory prywatnych materiałach zdjęciowych. Oprócz rodziny i przyjaciół zmarłej artystki, opowiadają o niej również znani twórcy filmowi. Aktorka odeszła po ciężkiej chorobie w 2014 r.

Poziomo:

- 1) Jean, fiński kompozytor,
- 5) ułańska pomysłowość,
- 9) drapieżny kot, lew górski,
- 10) stolica i największe miasto Łotwy,
- 12) młody, bardzo tłusty śledź,
- 14) anielskie na choince,
- 15) Isabelle, aktorka z filmu „Królowa Margot”,
- 17) gromada żyraf lub antylop,
- 18) budynek gospodarczy,
- 21) między ustami a przełykiem,
- 23) „... w Srebrnym Jeziorze”, powieść Karola Maya,
- 28) dzielnica administracyjna Gdańska,
- 29) srebrozostary, miękki metal o symbolu Sr,
- 32) barwny ptak łowny,
- 36) gładka powierzchnia wody,
- 37) daje początek strumieniowi,
- 38) ryba z rodziny karpiowatych,
- 39) dawna gra rekreacyjna,
- 40) rozciągliwy plaster z opatrunkiem.

Pionowo:

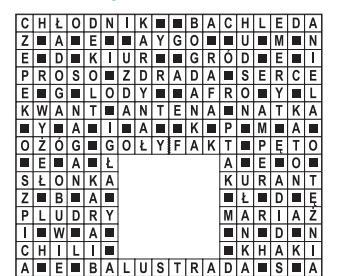
- 1) komplet naczyń stołowych,
- 2) ssak naczelny, szympanś kartowaty,
- 3) jeden z rodzajów literackich,
- 4) owoc pod jabłonią,
- 5) rzymskie bóstwo lasów, opiekun pasterzy,
- 6) duży stan w USA z Austin,
- 7) pierwszy, druga i trzecia w fabryce,
- 8) dawniej nieskrępowanie, tupet,
- 11) „... Olsena jedzie do Jutlandii”,



- 13) piaszczysty wał tworzący zatokę,
- 16) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 19) pomoc z powietrza dla partyzantów,
- 20) wieczne w plecaku ucznia,
- 22) broń Robin Hooda,
- 24) Zamek ..., na Pogórze Wałbrzyskim,
- 25) pewność siebie, śmiałość,

- 26) lina do ustawiania żagla,
- 27) znak szlacheckiego rodu,
- 29) lampa emitująca promienie podczerwone,
- 30) kierowany przez ministra,
- 31) zgrubienie na powierzchni ciała,
- 33) kolczasty krzew owocowy,
- 34) mały kraj w Pirenejach,
- 35) znawca dogmatów religijnych.

ROZWIĄZANIE NR 94



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji – dzięki temu pojawi się cenna okazja do działania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by w relacjach postawić na szczerość i cierpliwość. Baran (21.03 - 19.04) Czekaj Cię inspirująca rozmowa. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe pomysły mogą otworzyć drogę do ciekawych zmian.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że drobny gest życzliwości poprawi nastrój Tobie oraz Twoim bliskim. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze – dzięki temu uda Ci się osiągnąć ważny cel. Rak (22.06 - 22.07) Dobra organizacja pomoże uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wieczór sprzyja odpoczynkowi oraz refleksji.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach będzie dziś kluczowa. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać pośpiechu przy ważnych decyzjach. Panna (23.08 - 22.09) Możesz odkryć coś istotnego. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by zachować czujność i nie ignorować subtelnych sygnałów. Waga (23.09 - 22.10) Dzień sprzyja planowaniu podróży oraz nowych projektów. Horoskop dzienny na środę wróży, że optymizm będzie Twoim atutem.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zrażać się przeszkodami – sukces oraz satysfakcja są blisko. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem z innymi osobami. Koziorożec (22.12 - 19.01) Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by znaleźć chwilę dla siebie i zadbować o wewnętrzny spokój.

Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundialu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA Dwa gole przeciwko Austrii w drugiej rundzie fazy grupowej mistrzostw świata uczyniły 38-letniego Lionela Messiego najlepszym strzelcem w historii mundialu.

Kapitan reprezentacji Argentyny strzelił dwa gole, zapewniając swojej drużynie zwycięstwo nad Austrią 2:0.

Te dwa gole były 17. i 18. trafieniami Leo Messiego na mistrzostwach świata, co zapewniło „Mesjaszowi” pierwsze miejsce na liście najskuteczniejszych strzelców mundialu. Przed tym meczem rekord należał do Mirosława Klose, niemieckiego napastnika polskiego pochodzenia, który przez wiele lat dzierżył ten rekord z 16 golami.

Sam „Miro” odniósł się do wyczynu Messiego, gratulując mu osiągnięcia tego kamienia milowego. „Zawsze mówiłem, że Messi nie jest taki zły! Lionel Messi to dla mnie najlepszy piłkarz wszech czasów! Gratulacje, mistrzu!” – zacytował Klosego „Süddeutsche Zeitung”.

A Leo, w swoim typowym stylu, przemawiał skromnie i podkreślał wagę zwycięstwa swojej drużyny, choć przyznał, że dla niego ważne było zdobycie bramki po nieudanej akcji na początku meczu. – Cieszę się tą chwilą i nie mogę się doczekać, aż zobaczę, jak daleko zajdziemy



FOT. GRZEGORZ WĄDA Z DALLAS

Messi pobił rekord zdobytych bramek w historii mundialu, a przed nim kolejne kamienie milowe mistrzostw świata

jako drużyna w tym turnieju. Może gdybym wykorzystał rzut karny, nie strzeliłbym reszty goli. Szczerze mówiąc, jestem bardzo zadowolony z tego zwycięstwa, zwłaszcza że to tak ważne zwycięstwo, ciężko wywalczone i w pełni zasłużone. Daje nam pewność siebie przed tym, co nas czeka. To mistrzostwa

świata. To był bardzo wyrównany, bardzo napięty mecz i cieszymy się, że zdobyliśmy sześć punktów i awansowaliśmy z grupy – wyznał Messi.

18 bramek to tylko jedno z wielu osiągnięć Leo. Messi jest też mistrzem świata wszech czasów pod kilkoma kluczowymi względami.

Po pierwsze, dzieli z Cristiano Ronaldo pierwsze miejsce pod względem liczby rozegranych turniejów: obaj mają ich na koncie sześć (2006, 2010, 2014, 2018, 2022 i 2026).

Jednak Leo prowadzi w turnieju z ogromną przewagą pod względem rozegranych meczów – spotkanie z Austrią było jego 28. meczem. Legendarny niemiecki pomocnik Lothar Matthäus (25) jest drugi, a Klose (24) trzeci. Spośród aktywnych zawodników największe szanse na dogonienie Messiego mają Cristiano Ronaldo (23), niemiecki bramkarz Manuel Neuer (21) i chorwacki pomocnik Luka Modrić (20).

Argentyńczyk jest również rekordzistą pod względem liczby rozegranych minut (2400+), meczów w roli kapitana (21) i czasu między pierwszym a ostatnim golem na mistrzostwach świata – wynosi on ponad 20 lat.

Messi może też pobić inne rekordy. Po pierwsze, najlepszego asystującego: na koncie ma obecnie 8 asyst, dorównując dorobkowi Diego Maradony. Po drugie, może zostać królem strzelców w jednym turnieju. Obecny rekord należy do Francuza Justa Fontaine’a, który strzelił 13 goli na mistrzostwach świata w 1958 roku. Leo ma po dwóch meczach 5 goli. Po trzecie, może minąć Kyliana Mbappe wilości bramek w play-offach (8) lub Olega Salenka pod względem liczby bramek strzelonych w jednym meczu (5). ©

Polacy przed własną publicznością o miejsce w finałach Ligi Narodów

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Polscy siatkarze przed własną publicznością rozegrają drugi turniej Ligi Narodów. Ich celem podczas rozgrywek w Gliwicach jest zapewnienie sobie awansu do turnieju finałowego.

Pierwszy turniej w chińskim Linyi Polacy zakończyli z bilansem dwóch zwycięstw – 3:0 nad Kubą i 3:2 nad Ukrainą oraz dwóch porażek – po 2:3 z Japonią i Słowenią.

Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić przed rozpoczęciem rozgrywek zapowiadał, że po zawodach w Gliwicach chciałby, żeby jego podopieczni mieli już za-

pewniony awans do turnieju finałowego, który zostanie rozegrany w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia). Miejsce w fazie pucharowej będzie miało siedem najwyższeklasyfikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Po czterech meczach Polacy zajmują siódme miejsce – ostatnie premiowane grą w Ningbo. Plan serbskiego szkoleniowca nieco się więc skomplikował. Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej. Do gry wracają lider zespołu, przyjujący Wilfredo Leon, atakujący Bartłomiej Boładź, libero Jakub Popiwczak i środkowy Mateusz Poręba.

Dzisiaj o 20 Polska zagra z Belgią. Transmisja w Polsacie Sport 1 i Polsacie Sport Extra 2. ©



FOT. VOLLEYBALLWORLD

Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej w Lidze Narodów w Gliwicach

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata w USA, Meksyku i Kanadzie wkraczą w 3. rundę. Znamy już pierwsze zespoły, które awansowały do 1/16 finału, oraz ekipy, które po fazie grupowej pojadą do domu.

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - RPA 2:0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Płd. - Czechy 2:1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59), **Czechy - RPA 1:1** (Sadilek 6 - Mokoena 83), **Meksyk - Korea Płd. 1:0** (Romo 50).

1. Meksyk	2	6	3-0
2. Korea Południowa	2	3	2-2
3. Czechy	2	1	2-3
4. RPA	2	1	1-3

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1:1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1:1** (Larin 78 - Lukic 21), **Szwajcaria - Bośnia i Hercegowina 4:1** (Manzambi 74, 90, Vargas 84, Xhaka 90+7 - Mahmic 90+3), **Kanada - Ka-**

tar 6:0 (Larin 16, David 29, 45+3, 90+2, Saliba 64, Al Mannai 75 samobójcza).

1. Kanada	2	4	7-1
2. Szwajcaria	2	4	5-2
3. Bośnia i Hercegowina	2	1	2-5
4. Katar	2	1	1-7

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1:1 (Vincius Junior 32 - Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0:1** (McGinn 28), **Szkocja - Maroko 0:1** (Saibari 2), **Brazylia McGinn Haiti 3:0** (Cunha 23, 36, Vincius Junior 45+3).

1. Brazylia	2	4	4-1
2. Maroko	2	4	2-1
3. Szkocja	2	3	1-1
4. Haiti	2	0	0-4

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4:1 (Bobadilla 7, Bologun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2:0** (Irankunda 27, Matcalfe 75), **USA - Australia 2:0** (Burgess 11 sam., Freeman 43), **Turcja - Paragwaj 0:1** (Galarza 2).

1. USA	2	6	6-1
2. Australia	2	3	2-2
3. Paragwaj	2	3	2-4
4. Turcja	2	0	0-3

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curaçao 7:1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90), **Niemcy - Wybrzeże Kości Słoniowej 2:1** (Undav 68, 90+4 - Kessie 30), **Ekwador - Curaçao 0:0**.

1. Niemcy	2	6	9-2
2. WKS	2	3	2-2
3. Ekwador	2	1	0-1
4. Curaçao	1	1	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2:2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5:1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekik 43), **Holandia - Szwecja 5:1** (Brobbe 5, 17, Gakpo 47, 54, Summerville 89 - Elanga 59), **Tunezja - Japonia 0:4** (Kamada 4, Ueda 31, 83, Ito 69).

1. Holandia	2	4	7-3
2. Japonia	2	4	6-2
3. Szwecja	2	3	6-6
4. Tunezja	2	0	1-9

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1:1 (Ashour - Hany 66 samobój), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64), **Belgia - Iran 0:0**, **Nowa Zelandia - Egipt 1:3** (Surman 15 - Ziko 58, Salah 67, Trezeguet 82).

1. Egipt	2	4	4-2
2. Iran	2	2	2-2
3. Belgia	2	2	1-1
4. Nowa Zelandia	2	1	3-5

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0, **Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1** (Al-Amri 41 - Araujo 80), **Hiszpania - Arabia Saudyjska 4:0** (Yamal 10, Oyarzabal 21, 24, Al-Tambakti 49 samobój), **Urugwaj - Republika Zielonego Przylądka 2:2** (Araujo 44, Canobbio 45+6 - Lenini 21, Varela 61).

1. Hiszpania	2	4	4-0
2. Urugwaj	2	2	3-3
3. Zielony Przylądek	2	2	2-2
4. Arabia Saudyjska	2	1	1-5

GRUPA I

Wyniki: Francja - Senegal 3:1 (Mbappe 66, 96, Barcola 82 - Mbaye 95), **Irak - Norwegia 1:4** (Hussein 38 - Haaland 28, 42, Ostigard 75, Hussein 98 samobój), **Francja - Irak 3:0**

(Mbappe 14, 54, Dembele 66), **Norwegia - Senegal 3:2** (Pedersen 43, Haaland 48, 58 - Sarr 53, 90+3).

1. Francja	2	6	6-1
2. Norwegia	2	6	7-3
3. Senegal	2	0	3-6
4. Irak	2	0	1-7

GRUPA J

Wyniki: Argentyna - Algieria 3:0 (Messi 16, 60, 75), **Austria - Jordania 3:1** (Schmid 21, Al Arab 74 samobój, Amautović 100 z karnego, Olwan 49), **Argentyna - Austria 2:0** (Messi 38, 90+5), **Jordania - Algieria 1:2** (Al Rashdan 36 - Benbouali 69, Gouri 82).

1. Argentyna	2	6	5-0
2. Austria	2	3	3-3
3. Algieria	2	3	2-4
4. Jordania	2	0	2-5

GRUPA K

Wyniki: Portugalia - DR Konga 1:1 (Neves 6 - Wissa 45+5), **Uzbekistan - Kolumbia 1:3** (Fayzullaev 60 - Munoz 40, Diaz 65, Campaz 90+9).

1. Kolumbia	1	3	3-1
2. DR Konga	1	1	1-1
3. Portugalia	1	1	1-1
4. Uzbekistan	1	0	1-3

GRUPA L

Wyniki: Ghana - Panama 1:0 (Yirenkyi 90+5), **Anglia - Chorwacja 4:2** (Kane 12 z karnego, 42, Bellingham 47, Rashford 85 - Baturina 36, Musa 45+5).

1. Anglia	1	3	4-2
2. Ghana	1	3	1-0
3. Panama	1	0	0-1
4. Chorwacja	1	0	2-4

CZOŁÓWKA STRZELCÓW

5 goli: Leo Messi (Argentyna); **4 gole:** Erling Haaland (Norwegia) Kylian Mbappe (Francja); **3 gole:** Jonathan David (Kanada), Deniz Undav (Niemcy).

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Bośnia i Hercegowina - Katar (godz. 21.00, TVP Sport); **Szwajcaria - Kanada** (godz. 21.00, TVP 1); **Maroko - Haiti** (godz. 00.00, TVP Sport); **Szkocja - Brazylia** (godz. 00.00, TVP 1); **Czechy - Meksyk** (godz. 3.00, TVP 2); **Republika Południowej Afryki - Korea Południowa** (godz. 3.00, TVP Sport). ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Śląsk myśli o napastniku Lechii Gdańsk, ale na razie nowych ruchów nie będzie

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

Śląsk Wrocław wciąż poszukuje wzmocnień. Jednym z kandydatów jest były młodzieżowy reprezentant Ukrainy Bohdan Wjunnyk. 24-latek ostatnie dwa lata spędził w Lechii Gdańsk

Bohdan Wjunnyk to dobrze znane fanom PKO Ekstraklasy zawodnik. 24-letni napastnik ma status wychowanka Szachtara Donieck. W pierwszej drużynie rozegrał 12 spotkań (1 gol, 4 asysty). W CV ma także takie zespoły jak FK Mariupol, szwajcarski FC Zürich czy austriacki Grazer AK 1902. W marcu 2024 roku trafił do Lechii Gdańsk, ale zadebiutował w niej cztery miesiące później, już po awansie do PKO Ekstraklasy. Od tamtej pory uzbierał łącznie 61 meczów w Lechii, strzelił 10 bramek i zanotował 5 asyst, lecz ostatnio nie grał na swojej nominalnej pozycji.

Po spadku Lechii w ostatnim sezonie piłkarz ma zgodę na odejście z klubu, a ukraiński portal „sport.ua” podał, że interesują się nim Śląsk Wrocław i Cracovia. Lechia nie zamierza na siłę zatrzymywać Ukrańca, ale wedle informacji „Gazety Wrocławskiej” nie chce też oddawać wycenianego na 500 tys. euro (za: transfermarkt.de) napastnika za darmo. Problemem jest też jego wysoka pensja.



Ukraińiec Bohdan Wjunnyk (z prawej) jest jednym z kandydatów do wzmocnienia ofensywy Śląska Wrocław

We wtorek portal „FAKT” poinformował, że Wjunnyk jest bliski porozumienia ze Śląskiem i na dniach ma zostać piłkarzem WKS-u. Niedługo potem Piotr Potępa z „Wrocławskich Faktów” napisał, że „nie ma tematu”, ale wedle naszych informacji... sytuacja wygląda jeszcze inaczej.

Na pewno nie jest tak blisko, jak pisze „FAKT”, ale nie jest też prawdą, że tematu nie było lub nie ma wcale. Nasze źródło twierdzi, że Bohdan Wjunnyk wciąż jest w kręgu zainteresowań Śląska Wrocław, lecz nie na takich warunkach, jakich obecnie oczekuje on i jego klub. Jest szansa, że temat wróci później, nawet kilka kolejek po rozpoczęciu sezonu (letnie okno transferowe zamyka się dopiero 9 września), jeśli Ukraina do tej pory nie zmieni pracodawcy. Obecnie nie jest on jednak priorytetem transferowym WKS-u.

Jeśli nie wydarzy się nic nieprzewidzianego, „Wojskowi” w najbliższych dniach nie dokonają kolejnych wzmocnień. Drużyna w aktualnym składzie: ze sprowadzonymi latem Karolem Niemczyckim, Grzegorzem Tomasiem, Malalem Dembélé oraz Enissem Shabanem - rozpoczęła przygotowania i ma grać w sparingach. Kolejne ruchy mają być uzależnione od tego, jak wyglądać będzie zespół w obecnym kształcie.

©©

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 22.06

Multi Multi – godz. 22:00

2, 3, 4, 12, 13, 18, 21, 22, 23, 30, 34, 38, 54, 55, 64, [73], 75, 76, 79, 80

Mini Lotto

3, 26, 33, 36, 38

Kaskada – godz. 22:00

2, 3, 5, 6, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24

Ekstra Pensja

1, 5, 7, 33, 35 + 2

Ekstra Pensja

8, 9, 13, 14, 15 + 3

WTOREK, 23.06

Multi Multi – godz. 14:00

2, 4, 9, 11, 13, 20, 27, 30, 31, [33], 46, 54, 56, 60, 62, 64, 66, 72, 76, 77

Kaskada – godz. 14:00

1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18

KRÓTKO



PIŁKA NOŻNA

Drugi mecz Marciniaka

Szymon Marciniak został wyznaczony do prowadzenia meczu Egiptu z Iranem w grupie G piłkarskich mistrzostw świata - poinformowała FIFA. Będzie to drugi występ polskiego arbitra w tegorocznym mundialu. Spotkanie, które rozegrane zostanie w Seattle w sobotę nad ranem czasu polskiego, będzie miało duży ciężar gatunkowy, gdyż Egipt z czterema punktami prowadzi w tabeli grupy G, a Iran ma dwa i plasuje się na drugiej pozycji. Stawkę uzupełniają Belgia oraz Nowa Zelandia i wszystkie cztery ekipy mają szansę na awans do 1/16 finału. Na liniach pomagać będą Marciniakowi Tomasz Listkiewicz i Adam Kupsik, a arbitrem technicznym będzie Japończyk Yusuke Araki. (PAP)

KOSZYKÓWKA

Z Wałbrzycha do kadry USA

Elijah Pemberton, który w minionym sezonie ligowym był koszykarzem Górnik Zamek Książ Wałbrzych, znalazł się w 12-osobowej reprezentacji USA, powołanej na lipcowe mecze z Dominikaną i Meksykiem w kwalifikacjach mistrzostw świata 2027. 29-letni niski skrzydłowy w barwach klubu z Wałbrzycha rozegrał osiem spotkań w ekstraklasie, uzyskując średnio 7,6 pkt i 3,9 zbiórki. W 2022 roku z reprezentacją USA zdobył brązowy medal w FIBA Americas, mistrzostwach kontynentalnych z udziałem zespołów narodowych z obu Ameryk. W kadrze Stanów Zjednoczonych, zestawionej przez Stephena Silasa, trenera z przeszłością w NBA, znalazł się tylko jeden koszykarz, który wystąpił we wszystkich 82 meczach sezonu regularnego 2025/26 tej ligi - Jay Huff z Indiana Pacers. Reprezentacja USA jest jedną z 80 drużyn (wśród nich Polska w strefie europejskiej) walczących o 32 miejsca w finałowym turnieju MŚ w Katarze (27 sierpnia - 12 września 2027).

(PAP) ©©

Czwarta w kadrze Ślezy na nowy sezon



Vihmane miała wydatny udział w wywalczeniu przez Ślązę Pekao Pucharu Polski

DF

sport@gazeta.wroc.pl

KOSZYKÓWKA. Rozgrywająca reprezentacji Łotwy, Ketija Vihmane, zostaje w Ślązie Wrocław. 25-letnia koszykarka podpisała nową umowę, wiążąc się z klubem na sezon 2026/2027.

Łotyszka wystąpiła we wszystkich meczach ubiegłego sezonu, 19 razy wychodząc w pierwszej piątce. Na przestrzeni tych spotkań notowała średnio 7,8 punktu, 2,3 zbiórki, 3,6 asysty i 0,7 przechwyty. Vihmane trafiła blisko 41 proc. swoich rzutów z gry, w tym 32 proc. prób za trzy punkty. To dzięki niej Śląza wygrała w Gdyni z VBW, gdzie Vihmane trafiła cztery trójki. Świetnie spisała się w Warszawie przeciwko Polonii, do 11 punktów dokładając pięć zbiórek, osiem asyst i dwa przechwyty. Do samego końca walczyła o brązowy medal dla IKS-u, w decydującym spotkaniu zdobywając 22 oczka i rozdając pięć asyst.

Osobny akapit należy poświęcić turniejowi finałowemu Pekao Pucharu Polski, który w wykonaniu całej Ślązy był wyśmienity, a bez Vihmane trudno byłoby sobie wyobrazić historyczne trofeum w gablocie IKS-u. To właśnie Łotyszka

miała piłkę w rękach w decydujących sekundach ćwierćfinału przeciwko AZS-owi UMCS-owi Lublin, z zimną krwią realizując rozpisaną zagrywkę i trafiając na 75:74. W półfinale w niespełna 20 minut rozgrywająca Ślązy do 10 punktów dołożyła pięć asyst, a finał skończyła z dorobkiem 14 oczek (3/3 z dystansu), czterech zbiórek i czterech asyst. Nic zatem dziwnego, że do teraz 25-letnia koszykarka ma w pamięci styczniowy weekend spędzony w Sosnowcu.

Miniony sezon opisałabym jako pamiętny. Sięganie po Pekao Puchar Polski było niesamowitym osiągnięciem dla naszej drużyny i był to moment, który zapamiętam na zawsze. Ale jednocześnie nie zakończyliśmy tego sezonu tak, jak sobie tego życzyliśmy i to było rozczarujące. Ostatecznie nie myślę, że te doświadczenia uczynią nas mocniejszymi w przyszłości - mówi Vihmane.

Dla Łotyszki będzie to pierwszy sezon od czterech lat, w którym zostanie na dłużej w tym samym klubie. Poprzednie trzy przystanki zawsze kończyły się po jednym sezonie. Teraz Vihmane będzie miała więcej stabilizacji, grając drugi rok we Wrocławiu. Co zadecydowało o tym, że reprezentantka Łotwy wróci do stolicy Dolnego Śląska?

- Zdecydowałam się zostać w Ślązie, bo miniony sezon w tym klubie był naprawdę świetnym doświadczeniem. Od pierwszego dnia czułam się mile widziana przez wszystkich w organizacji, sztab, koleżanki z drużyny i kibiców. Śląza szybko stała się miejscem, w którym poczułam się komfortowo zarówno na parkiecie, jak i poza nim - tłumaczy Vihmane, która wspomina również o celach sportowych. - Czuję, że mamy tu niedokończone sprawy. Osiągnęliśmy sporo jako drużyna, ale ostatecznie nie zrealizowaliśmy naszych celów. To dało mi jeszcze większą motywację do tego, aby wrócić do Ślązy i nadal budować to, co zaczęliśmy. Ambicje, profesjonalizm i aspiracje klubu do rywalizacji na najwyższym poziomie sprawiły, że decyzja o powrocie była dla mnie bardzo łatwa - podkreśla Łotyszka.

Vihmane to czwarta zawodniczka w kadrze Ślązy na sezon 2026/2027. Oprócz Łotyszki klub ogłosił również jej rodaczkę Dignę Strautmane oraz reprezentantki Polski: Zuzannę Kulińską i Aleksandrę Mielnicką.

Z wrocławskim klubem zagna się natomiast G'mrice Davis. Amerykańska podkoszowa przenosi się do Enei AZS-u Politechniki Poznań. ©©