

Koniec z szybką jazdą nad morze. Nowy odcinkowy pomiar prędkości na A1 **str. 5**



FOT. ARCHIWUM

Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj tego cennego daru – str. 9
Najlepsze sanatoria w Polsce – str. 10

STRONA
ZDROWIA

DZIENNIK ZACHODNI

Środa
10.06.2026

www.dziennikzachodni.pl

Nr 132 (24 584)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Zmiany w Tramwajach Śląskich. Prezes i wiceprezes odwołani **str. 3**



FOT. WIKIMEDIA

W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci **str. 6**

Trump: Porozumienie z Iranem możliwe w ciągu 2-3 dni **str. 7**



FOT. PAP/EPA

ZDROWIE

Nową poradnię onkologiczną za 14 mln zł otwarto w Katowicach **str. 3**



FOT. KARINA TROJOK

RUCH PRZYWRÓCONY SĄ ZMIANY W ROZKŁADACH JAZDY AŻ 15 LINII

Tramwaje i autobusy znów jeżdżą pod estakadą

oprac. Marcin Śliwa
Chorzów

Od wtorku 9 czerwca pasażerowie komunikacji publicznej znów mogą korzystać z centrum przesiadkowego na rynku i innych przystanków w okolicy zamkniętego dla ruchu obiektu.

Komunikacja publiczna wróciła na chorzowski rynek.

Większość autobusów i tramwajów, które jeździły pod estakadą przed jej zamknięciem, wraca do obsługi przystanków w tym rejonie. Następne zmiany będą wprowadzane wraz z kolejnymi decyzjami dotyczącymi organizacji ruchu, m.in. przywróceniem ruchu na estakadzie – mówi Michał Wawrzaszek, rzecznik Zarządu Transportu Metropolitalnego.

Po zamknięciu obiektu od roku komunikacja publiczna w tym rejonie została tymczasowo przemodelowana. Otwarcie całej przestrzeni pod estakadą oznacza kolejne zmiany w rozkładach jazdy. Najważniejsze modyfikacje dotyczą tras i rozkładów jazdy 10 linii autobusowych: 190, 192, 632, 664, 830, 840, 840N, 998, M3 i T-9. Autobusy tych linii ponownie będą kursować pod estakadą i obsługiwać znajdujące się w tym rejonie przystanki. Wprowadzenie tych zmian oznacza przywrócenie obsługi kilku przystanków: Chorzów Miasto PKP, Chorzów Powstańców Szkoła, Chorzów Rynek, Chorzów Sobieskiego i Chorzów Zjednoczenia. Ponadto uruchomione zostaną dwa przystanki tymczasowo zlokalizowane przy ul. Katowickiej.

Zmiany, jakie wprowadzamy, nie dotyczą linii kursujących tylko po Chorzowie. Są to autobusy, które kursują m.in. do Katowic, Gliwic, Siemianowic Śląskich, Tarnowskich Gór i Bytomia.



FOT. MS

Od momentu, kiedy ostatni raz tramwaje i autobusy mogły przejechać pod estakadą w Chorzowie, minęły rok i tydzień

Oznacza to, że szczegółowe informacje, które opublikowaliśmy na naszych stronach, będą przydatne również pasażerom z innych miast – mówi Wawrzaszek.

Zmiany dotyczą także ruchu tramwajów. 9 czerwca tramwajowe linie 17 i 20 wróciły do kursowania pod estakadą i na swoje stałe trasy. Trasa tej pierwszej linii będzie zaczynać się na pętli na Chebziu w Rudzie Śląskiej, a drugiej w zajeźdni na Zawodziu w Katowicach. W obu przypadkach tramwaje kończą kursy na rynku w Chorzowie. Pozostałe istotne zmiany w ruchu tramwajów dotyczą linii 2 i 7, na których wprowadzone zostaną nowe rozkłady jazdy, oraz linii 40, która zostanie zawieszona.

Estakada w centrum Chorzowa pozostaje zamknięta od 2 czerwca 2025 roku. Wtedy władze miasta otrzymały ekspertyzę, z której wynikało, że należy zrobić to niezwłocznie ze względu na fatalny stan techniczny obiektu, który

w każdej chwili może ulec awarii lub katastrofie. Według ekspertyzy uzupełniającej, przedstawionej w kwietniu br., estakada jest w stanie przedawaryjnym. Może być użytkowana tymczasowo – maksymalnie do pięciu lat. Warunkiem jest wykonanie niezbędnych napraw i stały monitoring. Może się na niej odbywać ruch pojazdów do 3,5 tony – po jednym pasie w każdym kierunku – oraz tramwajów – pojedynczo.

Od maja br., po otrzymaniu ekspertyzy uzupełniającej i wykonaniu prac naprawczych, sukcesywnie przywracany jest ruch pod estakadą. 5 maja władze Chorzowa zaczęły przywracać ruch pieszy, a później samochodowy – najpierw na odcinku od ul. Powstańców do ul. Kościuszki, a od minionego piątku kierowcy mogą także korzystać z przejazdów w rejonie ul. Faski i Pocztowej. Decyzja o udostępnieniu estakady dla samochodów jeszcze nie zapadła. (PAP)

POLITYKA

Poseł z Mysłowic straci immunitet?

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował we wtorek, że skierował do komisji regulaminowej wniosek europejskiej prokurator generalnej o uchylenie immunitetu posłowi KO Wojciechowi Królowi. Dodał, że spotka się też we wtorek po południu z prokuratorem Laurą Kovesi. To ona wniosła o uchylenie immunitetu w związku z podejrzeniem płatnej protekcji przy modernizacji infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Śledztwo Prokuratury Europejskiej dotyczy podejrzenia o oszustwa

i korupcję w ramach zamówień dot. modernizacji infrastruktury tramwajowej na terenie Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Przewidziane na to wsparcie z funduszy UE na lata 2021-2027 to 1,9 mld zł.

Wojciech Król jest posłem na Sejm RP od 2015 roku.

W 2024 r. został przewodniczącym Rady Mediów Narodowych. Jest również wiceprzewodniczącym zarządu regionalnego KO w woj. śląskim.

oprac. Robert K. Lewandowski
Czytaj str. 4

Hospicjum dla dzieci „TuSieTuli” powstaje w Tychach **str. 4**

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



Jutro w naszej gazecie Pod Paragrafem

● Marszałkowie Związku Radzieckiego tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców kraju. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina.

Zamów prenumeratę

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



FOT. LOTUS

Legendarna marka samochodów zadebiutuje na Śląsku

oprac. R. K. Lewandowski
Katowice

Na ten debiut czekały pokolenia fanów. Marka, która zdefiniowała brytyjski luksus i wyposażała samego Jamesa Bonda, rozgłasza się nad Wisłą. Co więcej, nie ominie Śląska.

Kiedy myślimy o klasycznych autach sportowych, które na zawsze zapisały się w popkulturze, brytyjski Lotus od razu przychodzi na myśl. Przez dziesięciolecia firma słynęła z maszyn, które kładły nacisk na lekkość i fenomenalne prowadzenie. To właśnie te cechy sprawiły, że marka dominowała na torach Formuły 1. Jednak dla wielu z nas Lotus to przede wszystkim niezapomniany model Esprit, za kierownicą którego na przełomie lat 80. i 90. zasiadał sam James Bond.

Wprowadzenie brytyjskiego giganta do Polski to zasługa

Grupy Pietrzak. Dealer wziął na swoje barki odpowiedzialność za budowę struktur Lotus Poland. Do końca 2026 roku przy ul. Feliksa Bocheńskiego 109, w kompleksie La Squadra, otworzy się autoryzowany salon i serwis marki. Miejsce to ma nie tylko sprzedawać auta, ale stać się swobodną mekką dla miłośników motoryzacji, oferując wyjątkowe wydarzenia i zrzeszając społeczność wokół dziedzictwa Colina Chapmana. Klienci na Śląsku nie będą musieli iść na żadne kompromisy.

W katowickim salonie będzie można zamówić zarówno hołdującą tradycji, napędzaną silnikiem V6 z manualną skrzynią biegów Emirę, jak i pojazdy na wskroś nowoczesne. Dla najbardziej wymagających i bezkompromisowych klientów przygotowano model Evija – elektryczny hipercar, którego moc przekracza oszałamiające 2000 koni mechanicznych.

Światowy sukces architektoniczny. Gambit Office Roberta Koniecznego z prestiżową nagrodą

oprac. Julia Muc
Gliwice

Projekt Gambit Office w Gliwicach zdobył tytuł Jury Winner w światowym konkursie Architizer A+Awards. Industrialny budynek zachwycił międzynarodowe jury.

Gliwice mają kolejny powód do dumy. Budynek biurowo-magazynowy Gambit Office, zaprojektowany przez pracownię KWK Promes pod kierownictwem Roberta Koniecznego, zdobył tytuł Jury Winner w kategorii Office - Low Rise w tegorocznej edycji prestiżowego konkursu Architizer A+Awards. To jedno z najważniejszych wyróżnień architektonicznych na świecie, w którym o wygranej decyduje międzynarodowe



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Gambit Office Roberta Koniecznego z prestiżową nagrodą Architizer A+Awards

jury złożone z ikon współczesnego designu.

Gliwicka realizacja pokonała tysiące zgłoszeń z całego globu. O przyznaniu tytułu dla Gambit Office zdecydowali: Carlo Ratti

(MIT, kurator Biennale Architektury w Wenecji), Ma Yansong z MAD Architects i Andrés Jaque z OFFPOLINN. Sukces jest tym większy, że budynek udowadnia, iż wybitna i nagradzana architek-

tura użytkowa może powstać przy mocno ograniczonym budżecie inwestora.

Firma Gambit Systems, zajmująca się dystrybucją specjalistycznych rur, potrzebowała obiektu, który stanie się jej wyjątkową wizytówką, ale przy zachowaniu jak najniższych kosztów budowy. Architekci z KWK Promes wpadli na pomysł. Postanowili stworzyć bryłę, która swoim wyglądem od razu zasygnalizuje profil działalności przedsiębiorstwa. Początkowo elewacja miała powstać z rur dystrybuowanych przez firmę, jednak ze względu na brak odporności na promieniowanie UV oraz rygorystyczne wymogi przeciwpożarowe architekti musieli poszukać innego rozwiązania. Sięgnięto po nieodrogi, surową blachę aluminiową.

Queen of Poland 2026 w Katowicach

Piotr Sobierajski
Katowice

Jeśli marzycie o tym, by prezentować się na modowych wybiegach, to konkurs Queen of Poland może stać się przepustką do spełnienia tych marzeń.

Konkurs Queen of Poland organizowany jest przez agencję Maxima Models już od ponad dwudziestu lat. Najbliższy casting odbędzie się w Katowicach. Wystarczy zjawić się wtedy o godzinie 12

w hotelu Voco położonym przy ul. Wojciecha Korfańskiego 9.

Organizatorzy castingu czekają na panny i panie w wieku od 16 do 30 lat. Stan cywilny nie ma znaczenia. Wystarczy zabrać ze sobą strój kąpielowy, sukienkę i szpilki, a do tego pozytywne nastawienie. Finał ogólnopolskiego konkursu piękności Queen of Poland odbędzie się w październiku w którymś z egzotycznych krajów. Koordynatorem regionalnym castingu w Katowicach jest Małgorzata Stankowska. Kontakt: 889 226 918.



FOT. KAMIL PAWLAK

Queen of Poland 2026 w Katowicach. To ciekawa propozycja dla pań

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień 13 °C		Dzień 18 °C	
Noc 13 °C		Noc 10 °C	
Barometr 1018 hPa		Piątek	
Wiatr płn., 7 km/h			
Biomet niekorzystny		Dzień 16 °C	
		Noc 5 °C	
		Sobota	
		Dzień 21 °C	
		Noc 6 °C	

Pogoda nie będzie nas rozpieszczać. Szykują się deszcze i silne burze. Chłodno.

NUMERY SANEPIDÓW

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

KALENDARIUM

1829

Odbył się 1. wyścig łodzi między drużynami uniwersytetów Oxford i Cambridge. Zawody wiosłarskie rozgrywane co roku na Tamizie w Londynie.

1909

Po raz pierwszy został skutecznie wykorzystany sygnał SOS – w katastrofie brytyjskiego liniowca S/S Slavonia, który rozbił się na Azorach.

1979

Zakończyła się I pielgrzymka papieża Jana Pawła II do Polski. Odbędzie się w dniach 2-10 czerwca. Przebiegała pod hasłem „Gaude Mater Polonia”.

2004

Zmarł Ray Charles, amerykański wokalista jazzowy, muzyk i pianista uważany za artystę, który ukształtował rhythm and blues. Stracił wzrok w wieku 7 lat. JJ

DYŻURNY DZ

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

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



Julia Muc
797 602 036

Nowa poradnia onkologiczna za 14 mln zł skróci kolejki

Arkadiusz Biernat
Katowice

W Katowickim Centrum Onkologii otwarto nowoczesną poradnię onkologiczną. Budowa kosztowała 14 milionów złotych. Sfinansowano ją z Krajowego Planu Odbudowy finansowanego z UE.

Inwestycja powstała w ramach projektu pt. „Podniesienie jakości i dostępności do procedur onkologicznych poprzez zakup sprzętu medycznego oraz rozbudowę Poradni Onkologicznej w Katowickim Centrum Onkologii”. Umowę na realizację podpisano w kwietniu 2025 r., a inwestycja została ukończona w maju tego roku. Z łącznej kwoty 14 mln zł unijne dofinansowanie z KPO wyniosło 11 mln zł, dotacja z budżetu województwa śląskiego to 2,4 mln zł, natomiast blisko 800 tys. zł pochodziło ze środków własnych szpitala.

– Dla nas to kamień milowy. Oddajemy do użytku piękną, nowoczesną poradnię onkologiczną dostosowaną do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.



Nowa poradnia onkologiczna została otwarta w Katowickim Centrum Onkologicznym

Dzięki nowej poradni zwiększy się liczba pacjentów, których będziemy mogli przyjąć, skróci się czas oczekiwania na wizytę i poprawi się komfort świadczonych usług – mówił Włodzimierz Migacz, dyrektor Katowickiego Centrum Onkologii.

Jak dodał, rocznie przyjmowanych jest około 800 tysięcy osób ze schorzeniami nowotworowymi i dostępność się poprawia. W nowym, w pełni klimatyzowanym i ucyfrowionym budynku znajdują się wyłącznie gabinety onkologiczne, gabinet zabiegowy oraz specjalne udogodnienia dla pacjentów leżących oraz niepełnosprawnych.

– Wszystko jest przystosowane tak jak powinno być w XXI wieku. Nowoczesnym rozwiązaniem jest m.in. miejsce z przewijakiem dla pacjentów leżących czy wymagających opieki – mówi dyrektor.

Marszałek województwa śląskiego Wojciech Saługa zaznaczył, że projekt jest częścią większych inwestycji medycznych w regionie, które ze środków KPO wyniosą łącznie ponad miliard złotych.

– Wierzę, że dzięki tej inwestycji, a przede wszystkim pracy znakomitych specjalistów, pacjenci będą mogli liczyć na najlepszą jakość leczenia, co w przypadku chorób onkologicznych przekłada się na zdrowie i dłuższe życie. Warto pamiętać, że to projekt finansowany ze środków pochodzących z Unii Europejskiej, które zmieniają oblicze regionu oraz Polski od lat i poprawiają komfort życia nas wszystkich – podkreślił Wojciech Saługa.

Uruchomienie samej poradni stanowi część większego projektu o łącznej wartości ponad 55 mln zł ze środków KPO (przy współudziale ponad 6,2 mln zł z budżetu województwa i 2 mln zł ze środków KCO).

W ramach tego zadania placówka zakupiła także nowy sprzęt medyczny, w tym aparaty ultrasonograficzne oraz monitory.



Odwołanie prezesa Tramwajów Śląskich to pokłosie afery

Odwołani prezesi Tramwajów Śląskich

Arkadiusz Biernat
a.biernat@dz.com.pl

Duże zmiany we władzach Tramwajów Śląskich. Ze stanowisk zostali odwołani prezes i członek zarządu. Powodem jest afera i zatrzymanie przez CBA.

Decyzją rady nadzorczej z 9 czerwca z funkcji odwołano prezesa zarządu (pełniącego funkcję dyrektora naczelnego) oraz członka zarządu (i dyrektora infrastruktury i rozwoju): Bolesława K. i Marcina M. Zmiany w Tramwajach Śląskich to pokłosie afery. 2 czerwca funkcjonariusze Centralnego Biura

Antykorupcyjnego zatrzymali na terenie Katowic i Chorzowa prezesa i wiceprezesa. – Mężczyźni są podejrzewani o korupcję – przekazuje CBA.

Sprawa dotyczy zamówienia publicznego na modernizację infrastruktury tramwajowej na terenie Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Inwestycja jest finansowana ze środków Unii Europejskiej, a kwota dofinansowania na lata 2007-2027 wyniosła 1,9 mld zł. Delegatura CBA w Katowicach prowadzi śledztwo w sprawie podejrzenia m.in. o korupcję czynną i bierną, nadużycie uprawnień, wywieranie bezprawnego wpływu na wynik postępowania przetargowego.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

Jak ograniczyć działalność nielegalnych kasyn online i chronić dochody państwa i konsumentów?

Rynek hazardu internetowego liczony jest w miliardach złotych i dynamicznie rośnie. Problemem jest działalność nielegalnych platform reklamujących się w Internecie. Totalizator Sportowy wspólnie z instytucjami finansowymi i nadzoru podejmuje działania zaradcze i edukacyjne, aby ograniczyć nielegalny hazard, który może być niebezpieczny dla graczy.

W Polsce obowiązuje monopol na większość kategorii gier hazardowych. Graczom dostarcza je Totalizator Sportowy. Rocznie jego działalność generuje 6 mld zł wpływów podatkowych do budżetu, 9 mld wartości dodanej w gospodarce i 1,1 mld zł dochodów netto dla pracowników spółki oraz innych przedsiębiorstw. Totalizator Sportowy odpowiada za ponad 50 proc. finansowania państwowych programów w zakresie kultury fizycznej oraz ponad 70 proc. w zakresie kultury – wynika z raportu Szkoły Główniej Handlowej, którego wstępne wyniki przedstawiono w trak-

cie debaty „Zabezpieczenie sektora finansowego i konsumentów przed działalnością nielegalnych operatorów hazardowych w sieci” podczas Europejskiego Kongresu Finansowego.

Współpraca wielu instytucji

Udział nielegalnych kasyn w krajowym rynku hazardu online to 20-30 proc. To poważny problem rodzący wiele zagrożeń, jak pranie pieniędzy, finansowanie nielegalnej działalności czy najwyczerpienie wyłudzenie pieniędzy do graczy. Podejmowane są działania, aby ukrócić ten proceder.

– W ostatnich latach wykonałiśmy ogromną pracę dla wyeliminowania nielegalnych kasyn zarejestrowanych poza granicami kraju, a oferowanych na terytorium Polski. Potrzebne jest kilka elementów, które eliminowałyby promowanie i dostęp do nielegalnych kasyn, często będących tylko narzędziem do wyłudzenia danych czy pieniędzy – powiedział Mariusz Kaczmarek, Dyrektor Zarządzający Pionem Tech-



nologicznym w Totalizatorze Sportowym.

Uczestnicy rozmowy zwracali uwagę, że potrzebne są rozwiązania prawne uszczelniające system.

– Rejestr nielegalnych domen hazardowych powinien gromadzić i udostępniać informacje o właścicielach tych domen. Przełożyłoby się to na większą skuteczność blokowania płatności. Taki kształt rejestru zawierającego dane dotyczące podmiotów funkcjonuje w kilku krajach, jak na przykład na Słowacji czy Norwegii

– mówił Paweł Szulik, radca prawny z Zespołu Bezpieczeństwa Banków, Związek Banków Polskich.

– Rozwiązaniem przez nas wdrażanym jest weryfikacja, kto jest faktycznym odbiorcą przelewu. Wiedza ta pozwoli zdecydować osobie wpłacającej pieniądze czy chce kontynuować transakcję. Mamy doświadczenie w budowaniu takich rozwiązań sektorowych. Współpraca z Totalizatorem Sportowym i Związkiem Banków Polskich pozwala wypracować mechanizmy

i procesy, które będziemy mogli przełożyć na technologię – powiedział Wojciech Pantkowski, wiceprezes zarządu Krajowej Izby Rozliczeniowej.

Podnosić świadomość graczy

Równie ważne jak działania regulacyjne i nadzorcze jest budowanie świadomości. Wiele osób jest przekonanych, że jeżeli coś jest dostępne w Internecie, jeżeli za coś można zapłacić kartą czy przelewem, to musi być legalne.

– Otóż w przypadku kasyn nie jest legalne. Nie wszyscy mają świadomość, że jedynie legalne w Polsce kasyno w Internecie jest prowadzone przez Totalizator Sportowy. Tę świadomość trzeba budować. Po drugie, w przypadku nielegalnych kasyn często wygrana nie jest wypłacana. Pieniądże przepadają. Po trzecie, nasza rola w dostarczaniu gier kasynowych online jako monopolu, polega na umożliwianiu dostępu do nich wyłącznie osobom pełnoletnim. Przeprowadzamy kilkietapową wery-

fikację, aby mieć pewność, że po drugiej stronie jest osoba dorosła, która może z tej rozrywki korzystać w sposób odpowiedzialny – mówi Mariusz Kaczmarek z Totalizatora Sportowego. – Zdajemy sobie sprawę, że hazard to emocje, które mogą przeobrazić się w niebezpieczne uzależnienie prowadzące na graczy kłopoty finansowe. Mamy narzędzia i procedury monitorujące, ile środków przeznaczają, ile czasu dany gracz spędza w tym świecie. Jeżeli zaobserwujemy coś niepokojącego, możemy nawet się skontaktować z tą osobą, aby się upewnić, że nic niepokojącego się nie dzieje. Nadzrębna dla nas jest odpowiedzialna i świadoma gra.

Podczas debaty wybrzmiała podstawowa kwestia, o której każdy gracz powinien pamiętać. Samo przystąpienie do gry u operatorów zagranicznych kasyn, nielegalnych z punktu widzenia polskiego prawa, jest również działaniem nielegalnym.

– Niestety, wielu klientów nie ma tej wiedzy. Dla organów państwa, dla nas, dla banków jest jeszcze duża rola do odegrania w uświadamianiu faktu, że w internetowych grach kasynowych jedyną legalną platformą jest Totalizator Sportowy – dodaje Mariusz Kaczmarek.

Posel Koalicji Obywatelskiej z Mysłowic może stracić immunitet

oprac. R. K. Lewandowski
Polityka

Marszałek Sejmu poinformował we wtorek, że skierował do komisji regulaminowej wniosek europejskiej prokurator generalnej o uchylenie immunitetu posłowi KO Wojciechowi Królowi.

Na początku maja br. Prokuratura Europejska poinformowała, że europejska prokurator generalna Laura Kovesi wystąpiła do Sejmu o uchylenie immunitetu jednemu z posłów w związku z podejrzeniem płatnej protekcji przy modernizacji infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Wniosek dotyczy posła Wojciecha Króla (KO).

Pod koniec maja marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty przekazał, że w ocenie służb prawnych Kancelarii Sejmu wyżej wymieniony wniosek zawiera błędy formalne, chodziło o brak wskazania podstawy prawnej oraz o to, że nie został

złożony marszałkowi za pośrednictwem prokuratora generalnego. Czarzasty zwrócił się o uzupełnienie wniosku i przesłanie do za pośrednictwem prokuratora generalnego.

Na wtorkowej konferencji prasowej Czarzasty powiedział, że 28 maja europejska prokurator generalna poinformowała Kancelarię Sejmu, że zastrzeżenie dotyczące podstawy prawnej zostały uznane i wniosek został uzupełniony.

- I została nam po raz kolejny przedstawiona informacja, że ten wniosek (ws. posła Króla) może pójść poprzez Sejm albo poprzez prokuratora generalnego - powiedział Czarzasty. - Ta informacja została przez nas przyjęta i w związku z tym 3 czerwca podjąłem decyzję o skierowaniu wniosku do rozpatrzenia przez komisję regulaminową, spraw poselskich i immunitetowych - poinformował we wtorek marszałek Sejmu. Wyjaśnił jednocześnie, że wniosek dotyczy zgody na pociągnięcie do odpowie-



Wojciech Król, poseł Koalicji Obywatelskiej z Mysłowic może stracić immunitet. Marszałek Sejmu skierował już odpowiedni wniosek

dzialności karnej oraz na zatrzymanie i tymczasowe aresztowanie.

Czarzasty poinformował również, że we wtorek o godz. 17 spotka się z europejską prokurator generalną Laurą Kovesi w sprawie posła Króla.

Na początku maja Król przekazał, że ws. wniosku o uchy-

lenie mu immunitetu „wie tyle samo, co w mediach”.

- Będę komentował, jak stanę o tym fakcie poinformowany. Nie wiem, czego wniosek dotyczy, a o fakcie wysłania wniosku dowiedziałem się z smsa od dziennikarzy, zanim trafił do Sejmu. Będę komentował sprawę wówczas, gdy zo-

stanę poinformowany, czego wniosek konkretnie dotyczy - przekazał polityk.

Wojciech Król jest posłem na Sejm RP od 2015 roku. W 2024 r. został przewodniczącym Rady Mediów Narodowych. Jest również wiceprzewodniczącym zarządu regionalnego KO w woj. śląskim.

Sledztwo Prokuratury Europejskiej dot. podejrzeń o oszustwa i korupcję w ramach zamówień dot. modernizacji infrastruktury tramwajowej na terenie Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Przewidziane na to wsparcie z funduszy UE na lata 2021-2027 to 1,9 mld zł.

W grudniu 2025 r. śledczy zatrzymali cztery osoby. Jedna z nich do dziś pozostaje w areszcie tymczasowym. Zarzuca się jej, że od 2021 r. przekazywała poufne informacje dot. zamówień faworyzowanej firmie, aby zapewnić jej przyznanie kontraktu. Korzyści majątkowe miały być również wypłacane w zamian za zatwier-

dzenie zawyżonych kosztów lub rozliczanie fikcyjnych prac.

W kwietniu 2026 r. zatrzymano kolejnych sześć osób i przedstawiono im zarzuty korupcyjne. Prokuratura Europejska poinformowała, że przeszkucia były prowadzone w prywatnych mieszkaniach oraz biurze posła.

Centralne Biuro Antykorupcyjne podsumowało, że jego funkcjonariusze - działający na zlecenie Prokuratury Europejskiej - zabezpieczyli w sumie ponad 1 mln zł w gotówce, nośniki pamięci oraz dokumenty. „Łączna wartość przyjmowanych korzyści przez osoby uczestniczące w korupcyjnym procederze wynosi blisko 2,7 mln zł” - zaznaczyło CBA.

EPP0 jest prokuratą Unii Europejskiej. Odpowiada za prowadzenie dochodzeń, ściganie i kierowanie do sądu spraw dotyczących przestępstw przeciwko interesom finansowym UE. (PAP)

Kto ma najlepszy patrol na Śląsku?

oprac. Piotr Ciastek
Policja

Na torze przeszkód liczyły się sekundy, na strzelnicy opanowanie, a w testach wiedza o codziennej służbie. Po dwóch dniach rywalizacji na Śląsku wyłoniono najlepszy patrol prewencji.

Do wojewódzkiego finału XXX Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Prewencji „Patrol Roku” 2026 stanęły 34 zespoły z całego śląskiego garnizonu. W tej rywalizacji nie było miejsca na straty punktów

Każda para miała ten sam cel, ale drogę do niego pełną przeszkód. Dosłownie i w przenośni. Rywalizacja trwała dwa dni, a każda konkurencja odsłaniała inny fragment policyjnej codzienności. Najpierw w przeszkód, gdzie liczyła się sprawność, refleks i wytrzymałość. Chwilę później strzelnica, na której nie było miejsca na przypadkowe ruchy. Każdy błąd oznaczał utratę cennych punktów.

W drugim dniu nie zwalniano tempa. Policjanci zmierzali się z zadaniami z zakresu taktyk i technik interwencji, czyli sytuacjami, które w realnej

służbie wymagają szybkich decyzji i opanowania. Na końcu czekał test wiedzy, który domykał całość rywalizacji.

Wszystko pod okiem sędziów z Wydziału Doboru i Szkolenia oraz Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach oraz Oddziału Prewencji Policji w Katowicach. Funkcję głównego sędziego pełnił mł. insp. Katarzyna Wesołowska.

Po podliczeniu punktów emocje mogły wreszcie opaść, choć tylko na chwilę. Najlepszy wynik osiągnęła para z Komendy Miejskiej Policji w Mysłowicach w składzie sierż. szt. Jakub Zając oraz sierż. Mateusz Kania. To oni sięgnęli po tytuł najlepszego patrolu w województwie śląskim.

Drugie miejsce zajęli funkcjonariusze z Katowic, sierż. szt. Mateusz Ciszewski i sierż. Rafał Brożek. Na trzecim stopniu podium stanęli policjanci z Tarnowskich Gór, sierż. Mateusz Dziedziko i sierż. Piotr Koszyk.

Teraz przed najlepszymi kolejne wyzwania. We wrześniu w Szkole Policji w Słupsku staną do rywalizacji w ogólnopolskim finale, gdzie zmierzą się już z najlepszymi patrolami z całego kraju.

W Tychach budują hospicjum dla dzieci „TuSieTuli”. Trwa wznoszenie ścian

Arkadiusz Biernat
Tychy

Będzie to miejsce, które ma zapewnić chorym dzieciom i ich rodzinom wsparcie, ciepło i specjalistyczną opiekę w najtrudniejszych momentach życia.

- To nie tylko hospicjum - to przestrzeń, w której dzieci nie zostaną same. Gdy ich życie będzie dobiegało końca, otoczymy je czułością, by ostatnie chwile wypełnił spokój, a nie strach - zapowiedano w fundacji Śląskie Hospicjum dla Dzieci Świetlikowo.

Prace budowlane w Tychach rozpoczęły się na przełomie listopada i grudnia. Na obecnym etapie trwa wznoszenie ścian. Hospicjum ma posiadać dwie kondygnacje.

Powierzchnia parteru wyniesie 730 m kw. Znajdzie się tam 20 przytulnych pokoi dla podopiecznych, nie zabraknie stanowisk ze specjalistyczną opieką dla dzieci wymagających wentylacji mechanicznej. Całość ma zostać zaprojektowana z myślą o domowej atmosferze z dostępem do nowoczesnej aparatury medycznej. Natomiast na piętrze o powierzchni 645 metrów kwadratowych znajdą się gabinety le-



W Tychach trwa budowa hospicjum dla dzieci „TuSieTuli”

karskie i terapeutyczne, przyjazna sala dla wolontariuszy, miejsce do odpoczynku i regeneracji dla rodzin i opiekunów oraz opieka wytnieniowa.

W Polsce wciąż brakuje miejsc, które zapewniłyby nieuleczalnie chorym dzieciom godną, pełną miłości i profesjonalną opiekę. Tymczasem wielu małych pacjentów nie może pozostać w domu ze względu na złożoną opiekę medyczną, jaką trzeba im zapewnić. Dlatego tak potrzebne jest miejsce, gdzie dzieci otrzymają: całodobową specjalistyczną opiekę (pielęgna-

cyjną, żywieniową, oddechową), skuteczne zabezpieczenie przed bólem, wsparcie psychologiczne (zarówno dla dziecka, jak i dla rodziny), atmosferę ciepła i zrozumienia, zbliżoną do domowej. Tutaj bezpieczną przystań i troskę otrzymają dzieci nieuleczalnie chore - zwłaszcza w okresach zaostrzenia choroby, gdy wymagają intensywnego wsparcia medycznego, pozbawione opieki bliskich - by żadne dziecko nie musiało być samo w najtrudniejszych chwilach i te, których rodzice chwilowo nie mogą być przy nich z powodu choroby, na-

głych sytuacji życiowych czy innych ograniczeń. Nie zawsze odchodzenie w domu jest możliwe. „TuSieTuli” ma być alternatywą pełną ciepła - miejscem, gdzie ostatnie chwile wypełni bliskość, spokój i obecność życzliwych osób.

Za budowę odpowiada Fundacja Śląskie Hospicjum dla Dzieci Świetlikowo, która każdego dnia troszczy się o dzieci zmagające się z nieuleczalnymi chorobami z całego województwa śląskiego. Od 2009 roku objęła opieką około 900 osób. Rocznie pomaga 80 podopiecznym.

W ramach hospicjum domowego pomaga w całodobowej bezpłatnej opiece lekarskiej i pielęgniarskiej, wypożycza specjalistyczny sprzęt (koncentratory tlenu, łóżka rehabilitacyjne), zapewnia wsparcie rehabilitacyjne dla dzieci oraz psychologiczne dla pacjentów i ich bliskich, pomaga w uzyskaniu refundacji leków, a dla potrzebujących również żywności specjalistycznej.

Od 2017 r. w ramach fundacji działa Centrum Opieki Diennej. To pionierska placówka oferująca dzienną opiekę dla nieuleczalnie chorych dzieci, rehabilitację i stymulację rozwoju podopiecznych, wytnienie dla rodziców i opiekunów.

DROGI NOWY ODCINKOWY POMIAR PRĘDKOŚCI NA A1 ZA CZĘSTOCHOWĄ JUŻ SPRAWDZA KIEROWCÓW

Koniec z szybką jazdą nad morze

Piotr Ciastek
p.ciastek@dz.com.pl

Na jednym z najbardziej obciążonych ruchem fragmentów autostrady A1 ruszył odcinkowy pomiar prędkości. Kierowcy muszą liczyć się z kontrolą na kilkunastu kilometrach.

Od poniedziałku 8 czerwca kierowcy poruszający się autostradą A1 między Kamińskim a Stobieckim Szlacheckim znajdują się pod nadzorem nowego odcinkowego pomiaru prędkości.

System został uruchomiony punktualnie o godz. 12.00 przez Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym.

Kontrolą objęto fragment autostrady położony w województwie łódzkim, ale na styku z województwem śląskim, gdzie dość często dochodziło do wypadków drogowych. Długość odcinka pomiarowego wynosi 12,8 km w kierunku Łodzi oraz 13,6 km w kierunku Częstochowy.



Nowy odcinkowy pomiar prędkości na A1 już działa. Kierowcy muszą liczyć się z kontrolą średniej prędkości na kilkunastokilometrowym odcinku trasy

Na tym fragmencie obowiązują standardowe limity prędkości dla autostrady. Samochody osobowe mogą poruszać się z prędkością do 140 km/h, natomiast dla pojazdów ciężarowych limit wynosi 80 km/h.

Nowe urządzenie zostało zakupione w ramach projektu „Rozwój operacyjności Cen-

trum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym w zarządzaniu bezpieczeństwem ruchu drogowego na polskich drogach”.

W przeciwieństwie do tradycyjnego fotoradaru system nie kontroluje prędkości w jednym punkcie. Odcinkowy pomiar prędkości analizuje śred-

nią prędkość pojazdu na całej długości wyznaczonego fragmentu drogi.

Mechanizm działania jest prosty. Na początku kontrolowanego odcinka kamera rejestruje pojazd, odczytuje numer rejestracyjny i zapisuje godzinę przejazdu. Analogiczne dane są zbierane na końcu odcinka. Na-

stępnie system wylicza średnią prędkość na podstawie czasu potrzebnego do pokonania trasy.

Jeżeli wynik przekroczy obowiązujący limit, informacja trafia do Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym, gdzie rozpoczyna się procedura związana z wykroczeniem.

Kierowcy są informowani o rozpoczęciu i zakończeniu strefy kontroli za pomocą znaków D-51a oraz D-51b.

Odcinkowy pomiar prędkości należy dziś do najważniejszych narzędzi wykorzystywanych do kontroli przestrzegania limitów prędkości na polskich drogach. Pierwsze systemy tego typu uruchomiono w kraju w listopadzie 2015 roku.

Obecnie funkcjonuje 87 odcinków objętych takim nadzorem, a w planach znajduje się uruchomienie kolejnych 41 lokalizacji. System działa zarówno na drogach krajowych, trasach ekspresowych, jak i autostradach.

Za przekroczenie dopuszczalnej średniej prędkości kie-

rowcy grożą takie same konsekwencje jak w przypadku wykroczeń zarejestrowanych przez fotoradary.

Dane trafiają do CANARD, a dalsze postępowanie prowadzone jest zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Rozbudowa sieci odcinkowych pomiarów prędkości obejmuje również województwo śląskie. W planach znajdują się następne lokalizacje na autostradzie A1 oraz A4.

Wśród wskazywanych odcinków są fragmenty A1 między Brodowym a węzłem Mykanów, Częstochową Południe i Woźnikami oraz pomiędzy węzłami Zabrze Północ i Zabrze Zachód.

Na liście znajduje się również odcinek autostrady A4 między węzłami Mikołowska i Murckowska.

Dla kierowców oznacza to coraz większą liczbę miejsc, w których kluczowe znaczenie będzie miało utrzymanie dozwolonej prędkości na całym odcinku trasy, a nie jedynie w pobliżu pojedynczego urządzenia kontrolnego.

Sprawę śmiertelnego w skutkach wypadku szybowca bada prokuratura

oprac. R. K. Lewandowski
Bielsko-Biała

We wtorek wszczęto śledztwo w sprawie wypadku szybowca, do którego doszło poprzedniego wieczoru. W zdarzeniu zginęła kursantka, a instruktor odniósł bardzo ciężkie obrażenia.

Postępowanie w tej sprawie prowadzi Prokuratura Rejonowa w Bielsku-Białej. Rzeczniczka bielskiej prokuratury okręgowej Małgorzata Moś-Brachowska poinformowała, że zdarzenie jest badane pod kątem spowodowania wypadku komunikacyjnego w ruchu powietrznym ze skutkiem śmiertelnym. Kodeks karny przewiduje za to do ośmiu lat więzienia.

Przypomnijmy: z informacji przekazanych DZ przez naoczego świadka wynika, że do wypadku doszło w poniedziałek tuż po godz. 19.00, chwilę po starcie. Płatowiec runął z wysokości 50-100 metrów na ziemię. Na miejsce wezwano wszystkie służby - dwa ambulanse pogotowia ratunkowego, cztery zastępy straży pożarnej oraz policję. Lądował też śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Śledczy ustalili, że szybowiec wznosił się

na wysokość kilkudziesięciu metrów przy pomocy wyciągarki.

Po wypięciu liny kursantka przystąpiła do wykonania awaryjnego manewru lądowania, który był elementem przeprowadzanego egzaminu. Ze wstępnych ustaleń wynika, że manewr nie przebiegł prawidłowo i szybowiec wraz z załogą uderzył o płytę lotniska - potwierdza prokurator Moś-Brachowska.

Mimo natychmiastowej reanimacji 38-letnia kursantka poniosła śmierć. Towarzyszący jej 57-letni instruktor doznał cięż-

kich obrażeń ciała. Został przewieziony do szpitala. Był operowany. Jego stan jest określany jako bardzo ciężki.

Jak powiedziała rzeczniczka, na miejscu wypadku do późnych godzin nocnych policjanci pod nadzorem prokuratora i z udziałem przedstawicieli Państwowej Komisji Badania Wypadków Lotniczych wykonywali oględziny. Zebrali niezbędne dowody, w tym zabezpieczyli do specjalistycznych badań szybowiec.

(PAP)



Do wypadku szybowca doszło na bielskim lotnisku w Aleksadrowicach tuż po godz. 19.00

REKLAMA

0011535076

WE ARE THE FIREWALL



CYBERSEC EXPO & FORUM

15-16 CZERWCA 2026
MIĘDZYNARODOWE CENTRUM
KONGRESOWE W KATOWICACH

ZAREJESTRUJ SIĘ

**BĄDŹ Z NAMI NA NAJWAŻNIEJSZYM
WYDARZENIU POŚWIĘCONYM
CYBERBEZPIECZEŃSTWU
W NASZEJ CZĘŚCI EUROPY**

Więcej o wydarzeniu na stronie:
www.cybersecforum.eu/2026/pl/



KRÓTKO

PROKURATURA

Zarzuty dla Macierewicza

Prokuratura Regionalna w Warszawie ogłosiła wczoraj Antoniowi Macierewiczowi zarzuty publicznego znieważenia kierownictwa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, gen. Jarosława Stróżyka oraz jego zastępców: płk. Krzysztofa Duszę i płk. Artura Pluto, i pomówienia o zachowanie mogące poniżyć te osoby w opinii publicznej. Chodzi o słowa posła PiS o „agentach rosyjskich”.

Prokuratura zarzuca Macierewiczowi dwa czyny: jeden zagrożony karą pozba-

wienia wolności do lat 3, a drugi karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Zawiadomienie w tej sprawie złożyło kierownictwo SKW. Rzecznik prokuratury regionalnej, prok. Mateusz Martyniuk, podał, że Macierewicz nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i odmówił składania wyjaśnień.

Sejm uchylił Macierewiczowi immunitet w tej sprawie pod koniec kwietnia tego roku.

POSIEDZENIE RZĄDU

Radzili o minimalnej płacy



Wczoraj zebrała się Rada Ministrów, która zajmowała się m.in. propozycjami dotyczącymi wysokości minimalnego wynagrodzenia, minimalnej stawki godzinowej oraz wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w 2027 roku. Ministrowie zapoznali się też z informacją o prognozowanych wielkościach makroekonomicznych na 2027 r.

EUROPEJSKI ORDER ZASŁUGI

Chcą uhonorowania prezydenta

Przed wczorajszym posiedzeniem Sejmu marszałek Włodzimierz Czarzasty poinformował, że prezydium Sejmu podjęło decyzję o wystąpieniu do przewodniczącej PE Roberta Metsoli o rozpatrzenie możliwości uhonorowania byłego prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego tytułem Wybitnego Członka Europejskiego Orderu Zasługi. - Ten

order w Polsce Polakom już był przyznawany, m.in. dostał go pan prezydent Lech Wałęsa oraz pan premier Jerzy Buzek - przypomniał Czarzasty.

19 maja w Parlamencie Europejskim w Strasburgu odbyła się pierwsza w historii ceremonia wręczenia Europejskiego Orderu Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej.

WZROST ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ Z LYME

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy opublikował dane o przyroście w całym kraju zachorowań na boreliozę z Lyme. Od końca kwietnia do końca maja 2026 r. zanotowano 2939 nowych przypadków. To wzrost o 65,2 proc. w ciągu miesiąca. Od początku roku było 7448 chorych. Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna wywołwana przez bakterie (krętki z rodzaju Borrelia).

W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci

Oprac. Alina Mazurska
Huta Pieniacka

W Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim rozpoczęły się we wtorek pierwsze wykopy w miejscach, gdzie mogą znajdować się masowe mogiły Polaków zabitych w lutym 1944 roku.

Huta Pieniacka to symbol martyrologii Polaków zamordowanych na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej.

- Poszukujemy tutaj przynajmniej dwóch masowych dołów śmierci. Mamy je wstępnie zlokalizowane na podstawie relacji świadków oraz według zdjęć i topografii tego miejsca - powiedział PAP ks. Tomasz Trzaska z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN.

Prace prowadzone są na terenie wokół nieistniejących kaplicy i kościoła. Na miejscu pracuje mała koparka, która zdejmuję wierzchnią warstwę ziemi. Następnie wykopy badane są przez archeologów.

- Zdejmujemy wierzchnią warstwę ziemi i sprawdzamy, czy nie ma zarysu jamy grobowej - wyjaśnił ks. Trzaska.

Pytany, szczątków ilu osób dotyczy poszukiwania, przedstawiciel IPN poinformował, że są to dwie liczby: „szacunkowa i konkretna”.

Jak mówił, jeżeli chodzi o liczbę konkretną są to 634 osoby, ale wiadomo, że ta liczba już wzrosła i to jest lista imienna,



Ruszą prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej. Ukraińcy zamordowali tu około 850 Polaków

przygotowana przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji w IPN. - Natomiast całkowitą liczbę ofiar szacujemy na między 800 a 1000 - powiedział.

Wyjaśnił, że ta rozpiętość wynika z tego, iż w Hucie Pieniackiej zginęli nie tylko jej mieszkańcy, ale również ludzie, którzy uciekali przed mordami z innych okolicznych wsi.

Ks. Trzaska przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi w Ukrainie procedurami, ekshumacje mogą nastąpić dopiero po pracach poszukiwawczych, czyli ujawnieniu miejsc pochówków.

”

Głos Episkopatu nie ma wpływu na kształt podstawy programowej z edukacji zdrowotnej

Barbara Nowacka, minister edukacji

sterstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

Według historyków 28 lutego 1944 r. w tej wsi w obwodzie lwowskim jej polscy mieszkańcy zostali zamordowani przez ukraińskich żołnierzy 4. Galicyjskiego Pułku Ochotniczego SS - Policijnego (wydzielonego z 14. Dywizji Waffen SS „Galizien”) pod dowództwem niemieckim, przy udziale oddziału UPA i oddziału paramilitarnego ukraińskich nacjonalistów pod dowództwem Włodzimierza Czerniawskiego.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciw Narodowi Polskiemu w Krakowie, w Hucie Pieniackiej zamordowano około 850 osób, a wieś została zrównana z ziemią. Zbrodnia ta stanowi jedną z wielu popełnionych w ramach zbrodni wołyńskiej.

Od wiosny 2017 r. trwa spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPA w Hruszowicach w województwie podkarpackim w kwietniu 2017 r.

Decyzja o zniesieniu obowiązującego od 2017 r. moratorium na poszukiwania i ekshumacje szczątków polskich ofiar zbrodni wołyńskiej została ogłoszona pod koniec listopada 2024 r. PAP

Wicepremier Kosiniak-Kamysz jednoznacznie na temat fake newsów: Żaden sprzęt z SAFE nie trafi do Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnił wczoraj w Sejmie, że wbrew fake newsom żaden sprzęt kupiony z SAFE nie trafi do Ukrainy.

Kosiniak-Kamysz zabrał głos ws. SAFE na początku posiedzenia Sejmu. Jak mówił, realizacja programu to absolutny priory-

tet dla rządu, a pod koniec maja udało się w ciągu trzech dni zawrzeć 63 umowy z polskim przemysłem obronnym na kwotę ok. 120 mld zł. Teraz rząd przechodzi do drugiej fazy programu SAFE, tj. wspólnych zakupów z innymi państwami, wśród których szef MON wskazał m.in. zakup powietrznych tankowców w kooperacji z Hiszpanią oraz nowych śmigłowców szkolnych. Szef MON zarzucił też opozycji, że szerzy fake newsy o programie SAFE, m.in.

o tym, że pieniądze z programu miałyby trafić do niemieckiego przemysłu. - To program Polski, wymyślony w Polsce i zaakceptowany w Komisji Europejskiej - powiedział, podkreślając, że lista zakupów dla Polski powstała „pod dyktando Sztabu Generalnego Wojska Polskiego”. Jak mówił, najnowszy fake news mówi, jakoby zamówiony przez Polskę sprzęt miał trafić do ukraińskich sił zbrojnych.

- Żaden sprzęt nie trafi do Ukrainy - zapewnił. Jak pod-

kreślił, zgodnie z ustawą Fundusz Wsparcia Sił Zbrojnych, za pomocą którego realizowane są zakupy z SAFE, służy tylko do finansowania modernizacji Wojska Polskiego. - Tak jest w ustawie i tak to będzie realizowane - zapewnił.

Unijny program SAFE przewiduje ok. 43,7 mld euro dla Polski w formie europejskich pożyczek, które mogą zostać wydane na inwestycje w obronność, przede wszystkim na sprzęt dla Wojska Polskiego. PAP

Trump: Porozumienie z Iranem możliwe w ciągu 2-3 dni

Oprac. Karolina Wrońska
USA

Prezydent USA Donald Trump powiedział dziennikarzom, że istnieje duża szansa na podpisanie porozumienia z Iranem w ciągu dwóch-trzech najbliższych dni. Dziennikarze policzyli, że to już 37 raz padają takie zapewnienia.

- Mamy duże szanse na podpisanie umowy w ciągu dwóch lub trzech dni - powiedział Trump w poniedziałek wieczorem po finałowym meczu NBA w Nowym Jorku. - Jesteśmy bardzo blisko zawarcia bardzo, bardzo dobrej, silnej, potężnej umowy.

- Gdybyśmy ich zbombardowali - co moglibyśmy zrobić z łatwością - gdybyśmy zbombardowali ich przez kolejne dwa lub trzy tygodnie, nie zostałoby im nic. Ale cieśnina (Ormuz - PAP) nie zostałaby otwarta przez całe miesiące. Zginęłoby bardzo wielu ludzi - powiedział Trump.

Nie podał żadnych konkretów

Prezydent nie ujawnił żadnych szczegółów na temat porozumienia z Iranem, nie wyjaśnił też powodów swojej optymistycznej oceny - zauważyła AP.

Stacja CNN wyliczyła, że od początku wojny 28 lutego do poniedziałku włącznie



Od początku wojny, 28 lutego, prezydent Trump już 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem

Trump 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem.

Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem, która zakończyłaby obecny konflikt. Zarówno Teheran, jak i Waszyngton zajęły jednak twarde stanowiska - przypomniła AP.

Oczekiwanie stron są odmienne

Stany Zjednoczone chcą, by Iran zrezygnował ze swoich zasobów wysoko wzbogaconego uranu, czego Iran odma-

wia, domagając się ze swojej strony złagodzenia sankcji. Żąda też od USA uwolnienia swoich zamrożonych aktywów jeszcze przed zawarciem ostatecznego porozumienia kończącego wojnę, na co z kolei nie zgadza się Trump. Iran dąży też do przejścia na stałe

Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem

kontroli nad Cieśniną Ormuz, która stanowi ważny szlak dla eksportu paliw z Zatoki Perskiej, i zamierza pobierać opłaty od statków pokonujących tę trasę.

Wygwiadany w Nowym Jorku

Donald Trump został wygwizdany w poniedziałek w hali sportowej przed rozpoczęciem 3. meczu finałowego NBA w Nowym Jorku.

Prezydent nie cieszy się popularnością w mieście zdominowanym przez wyborców Demokratów.

PAP

Papież otrzyma pastorał inspirowany dziełem Antonia Gaudiego

Wojciech Rogacin
Vatican News

Rzeźbiarz i jubiler Joan Serramià podczas mszy św. w bazylice Sagrada Familia w Barcelonie przekaze papieżowi papieski pastorał, który sam wykonał. Dzieło to nawiązuje do twórczości wybitnego architekta Antonia Gaudiego.

10 czerwca papież Leon XIV poświęci najwyższą wieżę bazyliki Sagrada Familia - wieżę Jezusa Chrystusa.

W pastorał, który zostanie подарowany Leonowi XIV z okazji jego podróży apostolskiej do Barcelony, znajduje się fragment tysiącletniego drzewa oliwnego z Katalonii. Jest tam również afrykańskie drewno hebanowe, a także

fragmenty drewna sprowadzanego z Azji, Ameryki i Australii. Poza tym można tam znaleźć małe kamyczki zebrane w rodzinnych stronach Antonia Gaudiego. Jeszcze zanim pastorał zostanie ukończony, już zdaje się opowiadać o lokalnej kulturze, głęboko zakorzenionej w swoich tradycjach.

Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, powiedział: - Nie chciałem, żeby to był przedmiot dekoracyjny. Gaudí nigdy nie używał piękna jako pustej ozdoby.

- Nie zarabiam nic na tej pracy. Robię to dla przyjemności - dodał. Również dlatego pastorał nosi w sobie coś z katalońskiej pobożności ludowej, konkretnej wiary, która wyrażana jest bardziej czynami niż słowami.



Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, pracował nad pastorałem przez wiele tygodni

Trzęsienie ziemi nawiedziło Kubę. Odczuli je również mieszkańcy Meksyku i Florydy

Kazimierz Sikorski
Kuba

Trzęsienie ziemi o magnitudzie 6,2 nawiedziło w poniedziałek po południu Kubę. Na razie nie ma informacji o ofiarach. Epicentrum znajdowało się 104 km na północny zachód od Mantui.

- To trzęsienie było nietypowe dla tego obszaru Karaibów - mówił Paul Earle, seismolog z Amerykańskiej Służby Geologicznej (USGS). Dodał, że trzęsienie miało miejsce w obrębie płyty tektonicznej, gdzie ruchy ziemi są zazwyczaj bardziej rozproszone i rzadsze niż na granicach płyt.

Najsilniejsze od prawie 150 lat

Tak silnego trzęsienia ziemi nie odnotowano w promieniu



Wystraszeni mieszkańcy Kuby wybiegli na ulice

322 km od 1880 roku, kiedy to wstrząs o magnitudzie 6,0 uderzył w pobliżu San Cristobal na Kubie.

Lokalne media podały, że dotychczas nie zanotowano ofiar śmiertelnych ani rannych, a zniszczenia ograniczają się je-

dynie do nieznacznych pęknięć na budynkach. Trzęsienie wywołało jednak ogromny niepokój na Kubie, gdzie dekady kryzysu doprowadziły do poważnego zniszczenia budynków.

- To było bardzo silne. Nigdy czegoś takiego nie czułam - mówiła 44-letnia Yusmila Hernandez w swoim domu w Pinar del Rio w zachodniej Kubie. - Ludzie wybiegli na zewnątrz, wszyscy byli wystraszeni. Nie potrafię tego opisać - dodała.

Zatrzęsło też w Meksyku i na Florydzie

USGS podał, że wstrząsy były odczuwalne też na Florydzie. W Meksyku ruchy ziemi były odczuwalne w turystycznych centrach Cancún, Playa del Carmen i Tulum na półwyspie Jukatan. Mieszkańcy i pra-

cownicy centrum Cancún ewakuowali się z budynków.

W stanach Jukatan i Quintana Roo wdrożono protokoły alarmowe; na razie nie ma doniesień o uszkodzeniach.

Według Narodowej Służby Meteorologicznej Stanów Zjednoczonych po trzęsieniu ziemi nie wydano ostrzeżenia ani alarmu przed tsunami.

Wzrosła liczba ofiar na Filipinach

Wczoraj lokalne władze poinformowały, że do 37 wzrosła liczba ofiar najsilniejszego od pół wieku trzęsienia ziemi na Filipinach. Wstrząs o sile 7,8, który w poniedziałek nawiedził wyspę Mindanao na południu kraju, wymusił ewakuację 20 tysięcy ludzi. Cztery osoby są zaginione. Trwa przeszukiwanie gruzów.

PAP

W Chinach udało się zamknąć ubojnię psów

Oprac. Alina Mazurska
Chiny

Pierwsza ubojnia psów w chińskim Yulin zakończyła swoją działalność. Przez lata działalności zginęło w niej ponad 15 tysięcy psów.

Na kilka dni przed rozpoczęciem niesławnego „festiwalu” psiego mięsa w Yulin w chińskiej prowincji Kuangsi, udało się zamknąć na stałe pierwszą rzeźnię psów. Jedenaście psów znalezionych na jej terenie zostało uratowanych przed ubojem. Cztery z nich wciąż miały obroże, co wskazuje na to, że były wcześniej skradzione. Wśród nich były między innymi: labrador, któremu ratownicy nadali imię An An, beagle, któremu nadano imię Moli, pudel nazwany Lian, oraz collie o imieniu Longlong.

Stowarzyszenie Ochrony Zwierząt Vshine, dzięki wsparciu Humane World for Animals (dawniej Humane Society International), zawarło prawnie wiążącą umowę z właścicielem rzeźni psów. W jej ramach ubojnia, w której uśmiercono ponad 15 tysięcy psów, została zamknięta na dobre. Rzeźnia dostarczała psie tusze do restauracji i na targowiska podczas festiwalu Yulin. To pierwsza w historii rzeźnia zamknięta w chińskim Yulin, centrum produkcji psiego mięsa, co było możliwe dzięki współpracy organizacji Vshine i Humane World for Animals w ramach programu „Models for Change”. Jest to program prowadzony przez Humane World for Animals w całej Azji od ponad dekady. Dzięki niemu udało się zamknąć hodowle psów na mięso w Korei Południowej, Wietnamie i Indonezji. PAP



PREZYDENT MIASTA KATOWICE

ogłasza konkurs na najem wolnych lokali użytkowych zarządzanych przez Komunalny Zakład Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach pod nazwą „Lokal na kulturę”.

Podstawową formą działalności prowadzonej w lokalu powinna być działalność kulturalna, artystyczna, twórcza. Dopuszcza się prowadzenie w lokalu, w ograniczonym zakresie, działalności innej niż określona powyżej pod warunkiem, że uzyskane środki finansowe przeznaczane będą na wspomaganie działalności podstawowej - kulturalnej, artystycznej, twórczej.

- Oferta powinna być złożona na formularzu, którego wzór stanowi załącznik do ogłoszenia o konkursie, podpisana przez osoby uprawnione i zawierać:
 - nazwę oferenta i jego siedzibę, a w przypadku gdy oferentem jest osoba fizyczna, jej imię, nazwisko wraz z adresem zamieszkania, dane kontaktowe: nr telefonu, adres do korespondencji (w razie działania oferenta przez pełnomocnika - stosowne pełnomocnictwo w formie pisemnej),
 - dane oferenta oraz dokumenty potwierdzające jego status prawny:
 - osoby fizyczne prowadzące działalność jednoosobowo:**
 - PESEL,
 - numer identyfikacyjny REGON,
 - NIP,
 - osoby fizyczne prowadzące działalność w formie spółki cywilnej:**
 - numer identyfikacyjny REGON każdego ze wspólników spółki cywilnej,
 - NIP każdego ze wspólników spółki cywilnej,
 - PESEL każdego ze wspólników spółki cywilnej,
 - kopię umowy spółki cywilnej,
 - numer identyfikacyjny REGON spółki cywilnej,
 - NIP spółki cywilnej,
 - osoby prawne oraz jednostki organizacyjne niebędące osobami prawnymi, którym ustawa przyznaje zdolność prawną:**
 - numer KRS, a w przypadku spółek w organizacji wniosek o wpis do KRS oraz akt założycielski (umowa, statut),
 - numer identyfikacyjny REGON, jeżeli nie jest wpisany do KRS,
 - NIP, jeżeli nie jest wpisany do KRS,
 - osoby fizyczne, nieprowadzące działalności gospodarczej:**
 - oświadczenie, że po wygraniu konkursie zarejestrują działalność gospodarczą w terminie do 14 dni od daty ogłoszenia jego wyników,
 - PESEL.
 - adres lokalu, którego oferta dotyczy,
 - rodzaj i zakres planowanej do uruchomienia w lokalu działalności kulturalnej, artystycznej lub twórczej wraz z niżej wymienionymi dokumentami:
 - wstępny harmonogram działań (rodzaj, częstotliwość), przedstawienie dorobku kulturalnego, artystycznego lub twórczego,
 - listy referencyjne uznanych autorytetów w dziedzinie, którą reprezentuje oferent (oryginały lub uwierzytelnione kopie),
 - kwalifikacje zawodowe oferenta, adekwatne do rodzaju i zakresu planowanej działalności,
 - wstępna koncepcja zagospodarowania lokalu wraz z zakresem planowanych prac remontowo- adaptacyjnych, szacunkowym kosztem ich wykonania oraz czasem zrealizowania robót w lokalu,
 - rodzaj i zakres planowanej do uruchomienia w lokalu działalności gospodarczej innej niż określona w pkt 4, jako działalności uzupełniającej, z której uzyskane środki finansowe przeznaczane będą na wspomaganie działalności kulturalnej, artystycznej, twórczej,
 - opis korzyści, jakie odniosą mieszkańcy miasta/dzielnicy, związanych z działalnością w lokalu,
 - oświadczenie, że oferent zapoznał się z warunkami konkursu oraz warunkami wynajmu lokalu i przyjmuje je bez zastrzeżeń,
 - oświadczenie, że oferent zapoznał się ze stanem technicznym lokalu, na który przystępuje do konkursu na najem i możliwością jego adaptacji na planowaną do uruchomienia działalność, w tym ewentualną konieczność dokonania zgłoszenia zmiany sposobu użytkowania lokalu i posiada zabezpieczone środki finansowe na realizację przedstawionego zamierzenia,
 - oświadczenie, że oferent nie posiada zaległych zobowiązań wobec miasta Katowice i Komunalnego Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach,
 - kopię dowodu wpłaty wadium lub oryginał polecenia przelewu w wysokości 500 zł (słownie: pięćset złotych).
 - Oferta zawiera klauzulę informacyjną o przetwarzaniu danych osobowych zgodnie z postanowieniami rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE.
 - Wadium w wysokości 500 zł na każdy lokal, którego oferta dotyczy, należy wpłacić w terminie do dnia 3 lipca 2026 r. na konto: Urząd Miasta Katowice, Wydział Księgowo-Rachunkowy Bank PKO BP S.A. nr 68 1020 2313 0000 3702 0514 9218. Wpłaty można dokonać bez dodatkowych opłat we wszystkich oddziałach Banku PKO BP S.A (w pobliżu Urzędu Miasta Katowice zlokalizowane są oddziały Banku przy pl. Marii i Lecha Kaczyńskich, ul. Dworcowej, pl. Karola Miarki).**
 - Oferent przystępujący do konkursu zobowiązany jest do złożenia oferty w zaklejonej kopercie opieczątowanej lub podpisanej w miejscu zaklejenia z adnotacją „Konkurs pn. Lokal na kulturę” i jej dostarczenia do Biura Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice przy Rynku 1 w terminie do dnia 3 lipca 2026 r. w godzinach pracy UM Katowice (jeżeli zgłoszenie będzie przekazywane za pośrednictwem operatora pocztowego - data wpływu do Urzędu nie może być późniejsza niż 3 lipca 2026 r.).**
 - Lokale użytkowe przeznaczone do konkursu udostępniane są do oglądania przez Oddziały Eksploatacji Budynków Komunalnego Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach do dnia 3 lipca 2026 r. w godzinach ich pracy, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu.**
 - Istotne warunki konkursu:
 - oferenci, którzy po dwukrotnym wygraniu konkursu nie przystąpili do zawarcia umowy najmu, nie zostaną dopuszczeni do kolejnego konkursu,
 - oferenci, którzy wygrali konkurs, ale uchyliłi się od zawarcia umowy, nie mogą ponownie przystąpić do konkursu na ten sam lokal,
 - oferenci, którzy złożyli nieprawdziwe oświadczenia w ofercie konkursowej, nie zostaną dopuszczeni do II etapu konkursu,
 - wadium oferenta, który wygra konkurs, zalicza się na poczet przyszłego czynszu,

- wadium przepada, jeżeli oferent, który wygrał konkurs, uchylił się od zawarcia umowy najmu w terminie 28 dni od daty ogłoszenia wyników,
- w trakcie konkursu oraz po jego zakończeniu niedopuszczalna jest zmiana oferenta,
- oferent, który wygrał konkurs, zobowiązany jest wpłacić kaucję zabezpieczającą należności z tytułu najmu w wysokości trzykrotnej miesięcznej czynszu wyłącznie w środkach pieniężnych. Kaucja może być na uzasadniony wniosek rozłożona na nie więcej niż sześć rat miesięcznych. Decyzję o rozkładaniu kaucji na raty podejmuje Dyrektor Komunalnego Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach. Kaucja lub pierwsza jej rata powinna być wpłacona przed zawarciem umowy najmu. Nieuregulowanie w terminie chociażby jednej raty powoduje natychmiastową wymagalność całej kaucji. Nieuregulowanie w określonym terminie co najmniej dwóch rat kaucji może stanowić podstawę dla wynajmującego do wypowiedzenia umowy najmu bez zachowania terminów wypowiedzenia. Kaucja podlega zwrotowi po zakończeniu najmu w terminie 30 dni od dnia spisania protokołu zdawczo-odbiorczego wraz z oprocentowaniem w wysokości równej oprocentowaniu rachunków bieżących w banku wynajmującego po odliczeniu należności wynajmującego. Oprocentowanie podlega naliczeniu wyłącznie za okres trwania umowy,
- w przypadku planowanej do uruchomienia działalności w lokalu powodującej konieczność zmiany warunków m.in. bezpieczeństwa pożarowego, pracy, zdrowotnych, higieniczno-sanitarnych, ochrony środowiska bądź wielkości lub układu obciążeń, najemca zobowiązany będzie do dokonania zgłoszenia zmiany sposobu użytkowania lokalu w Wydziale Architektury i Budownictwa Urzędu Miasta Katowice. Koszty związane z uzyskaniem zgody na zmianę sposobu użytkowania (np. wykonania projektu technicznego, uzyskania opinii właściwych rzeczoznawców, itp.) oraz przeprowadzenia prac wynikających z konieczności realizacji tej zgody obciążają najemcę lokalu,
- najemca, który planuje dokonać adaptacji lub modernizacji lokalu przed uruchomieniem działalności zobowiązany jest wystąpić do Komunalnego Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach pisemnie o zgodę na roboty budowlane przekraczające zwykły zakres remontu. W takim przypadku Komunalny Zakład Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach pisemnie określi warunki i wymagania, jakie należy spełnić w celu ich wykonania,
- najemca, który dokonywać będzie adaptacji lokalu, zobowiązany jest uzyskać wszystkie prawem wymagane pozwolenia i zgody niezbędne do wykonania określonych powyżej robót budowlanych, w szczególności w lokalu usytuowanym w budynku wpisanym do rejestru zabytków i gminnej ewidencji zabytków,
- z przyszłym użytkownikiem, który dokonywać będzie adaptacji lokalu, przed uruchomieniem planowanej działalności zawierana będzie umowa najmu umożliwiająca wykonanie robót remontowych oraz dokonanie zmiany sposobu korzystania z lokalu. Lokal oddawany będzie do adaptacji na czas określony. Termin adaptacji lokalu ustalać będzie Dyrektor Komunalnego Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach. W okresie adaptacji najemca opłacać będzie czynsz w wysokości netto 1 zł/m² oraz opłaty za media. Po spisaniu protokołu odbioru technicznego robót adaptacyjnych najemca będzie opłacał czynsz umowny,
- nakłady poniesione przez najemcę na adaptację lokalu nie będą podlegać rozliczeniu z wynajmującym po zakończeniu najmu,
- dla lokalu usytuowanego w budynku położonym na nieruchomości stanowiącej własność wspólnoty mieszkaniowej z udziałem miasta Katowice, w przypadku konieczności wykonania robót budowlanych związanych z ingerencją w część wspólną nieruchomości wymagana jest zgoda wspólnoty mieszkaniowej,
- sprzedaż napojów alkoholowych w wynajętym lokalu będzie wymagać uzyskania stosownego zezwolenia. Zgodnie z art. 18 ust. 6 pkt 3 ustawy z dnia 26.10.1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. z 2023 r. poz. 2151 ze zm.) warunkiem jej uzyskania będzie pisemna zgoda właściciela, użytkownika, zarządcy lub administratora budynku mieszkalnego. Rozeznanie możliwości uzyskania ww. zgody leży po stronie oferenta,
- najemca jest zobowiązany do założenia podstrony, opcjonalnie z linkiem przekierowującym na inne platformy internetowe, na stronie internetowej pod nazwą „Lokal na kulturę” z krótkim opisem przedstawiającym profil najemcy oraz umieszczania tam bieżących informacji o wydarzeniach kulturalnych podejmowanych w lokalu,
- najemca będzie zobowiązany do umieszczenia w widocznym miejscu wewnątrz, jeżeli to możliwe na drzwiach wejściowych albo witrynie lokali oraz wewnątrz lokali logotypu z informacją o tym, że lokal został przyznany w konkursie „Lokal na kulturę”. Logotyp zostanie przekazany przez Urząd Miasta.
- Oferenci, którzy nie wygrali konkursu otrzymują zwrot wadium po upływie 3 dni roboczych od daty ogłoszenia wyników konkursu. Zwrot wadium następuje przelewem na podany przez oferenta rachunek bankowy.
- Umowy najmu lokali zawiera się na czas nieoznaczony. Okres wypowiedzenia umów wynosi trzy miesiące. Dopuszcza się możliwość rozwiązywania umów za porozumieniem stron za zgodą Dyrektora Komunalnego Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach.
- Najemcy lokali zobowiązani będą wnosić podatek do nieruchomości do organu podatkowego, tj. Wydziału Podatków i Opłat Lokalnych Urzędu Miasta Katowice. W tym celu należy złożyć deklarację podatkową w terminie 14 dni od daty zawarcia umowy najmu w Wydziale Podatków i Opłat Lokalnych Urzędu Miasta Katowice przy ul. Francuskiej 70.
- Stawka czynszu będzie waloryzowana corocznie o wzrost średniorocznego wskaźnika cen towarów i usług konsumpcyjnych ogłaszany przez Prezesa GUS.
- W okresie obowiązywania umowy najemca zobowiązany będzie raz na 12 miesięcy, licząc od daty zawarcia umowy, do przedkładania Wydziałowi Kultury Urzędu Miasta Katowice pisemnego sprawozdania z prowadzonej działalności. Wzór sprawozdania stanowi załącznik nr 2 do zarządzenia. Sprawozdanie należy składać drogą pocztową na adres Wydziału Kultury Urzędu Miasta Katowice, 3 Maja 7, 40-096 Katowice, albo poprzez e-doręczenia albo osobiście w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice.
- Ogłoszenie o konkursie wraz z wykazem lokali wystawionych do konkursu dostępne jest na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy Rynku 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice <https://www.katowice.eu/biznes/wolne-lokale-uzytkowe/lokal-na-kulture> wraz z formularzem ofertowym, formularzem sprawozdania i projektem umowy najmu lokalu użytkowego.
- Prezydent Miasta Katowice zastrzega sobie prawo wycofania lokalu wystawionego do konkursu oraz unieważnienia konkursu bez podania przyczyny na każdym etapie konkursu.
- Od czynności związanych z przeprowadzonym konkursem można się odwołać do Prezydenta Miasta Katowice w terminie 7 dni od dnia ogłoszenia wyników konkursu.
- Sposób przeprowadzania konkursu określa Regulamin stanowiący załącznik nr 1 do Zarządzenia nr 283/2024 Prezydenta Miasta Katowice z dnia 13 sierpnia 2024 r. ze zm. w sprawie wykonania Uchwały Rady Miasta Katowice w sprawie wyrażenia woli przeprowadzenia konkursu na najem lokali użytkowych pod nazwą „Lokal na kulturę”.
- Wyniki konkursu zostaną podane do wiadomości poprzez umieszczenie ich na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice przy Rynku 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice <https://www.katowice.eu/biznes/wolne-lokale-uzytkowe/lokal-na-kulture>.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Wstydźmy się mówić

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety

czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem. Najczęściej wynika to ze wstydu albo obawy przed krytyką. Aż co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydliwy temat do rozmów.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak nerki występuje stosunkowo rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Te sygnały wysłało nasze ciało
- Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca



FOT. 123RF

Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Niestety, krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek.

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a ok. 37 proc. mieszkańców Starego Kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie ok. 25 proc. osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy.

Kto może oddać krew?

Krew może oddać każda osoba dorosła w wieku 18-65 lat, która waży powyżej 50 kg i nie przyjmuje leków na stałe. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy u osoby, która chce zostać krwiodawcą nie mogą być wykonywane zabiegi takie jak akupunktura, tatuaż, przekłucia uszu lub innych części ciała oraz zabiegi operacyjne, endoskopowe i inne diagnostyczne badania (np. gastroskopia, panendoskopia, artroskopia, laparoscopia). Przyszły krwiodawca w tym czasie nie może też być leczony krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi nie można być przeziębionym lub mieć innego rodzaju infekcji, nie należy również brać żadnych leków. Trzeba natomiast wypić kilka dni wcześniej dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli wypijać co najmniej 2 litry wody. Nie można również spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ani palić papierosów w ciągu 24 godzin poprzedzających oddanie krwi.

Jak przebiega procedura?

Krew można oddać w najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (RCKiK).

Na wizytę należy wziąć dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.



FOT. GETTY IMAGES

W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie 25 proc. dorosłych. Niechęć do krwiodawstwa wynika głównie z niewiedzy

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Wizyta w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety.

Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny - w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie

dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

Zalecana dieta przed oddaniem krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie zleca, aby uniknąć tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

Krew może oddać każdy dorosły pomiędzy 18. a 65. rokiem życia, który waży powyżej 50 kg i spełnia dodatkowe warunki

Produkty zalecane w diecie to:

- chudy nabiał,
- ryby,
- wędliny o niskiej zawartości tłuszczu,
- warzywa i owoce,
- pieczywo pełnoziarniste,
- soki owocowe,
- chude mięso.

Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9 proc. ogólnej objętości krwi w naszym ciele. Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniec w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia.

Po oddaniu krwi zaleca się wypoczynek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

Oddawanie krwi, osocza i płytek krwi

Choć w większości przypadków dawca oddaje właśnie krew, warto wiedzieć, że szpitalne i oddziały ratunkowe potrzebują też osocza, płytek krwi i innych jej składników.

W zależności od metody (konwencjonalna metoda pobierania krwi pełnej lub afe-rezy, w wyniku której krew zostaje zubożona o konkretny składnik i powraca do organizmu dawcy) można pobrać lub wyizolować:

- krew pełną (ok. 450 ml),
- koncentrat krwinek płytkowych,

- koncentrat krwinek czerwonych,
- osocze do użytku klinicznego,
- osocze, z którego wyizolowane zostaną albuminy, immunoglobuliny oraz koncentraty czynników krzepnięcia,
- koncentrat białych krwinek.

Oddawanie krwi, osocza czy płytek krwi ma w Polsce charakter honorowy, dobrowolny i bezpłatny. Oznacza to, że dawca krwi nie otrzymuje za nią pieniędzy. Może jednak uzyskać pewne przywileje w dniu pobrania oraz na stałe.

Każdemu, kto choć raz oddał krew lub jej składniki, przysługuje tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK). Po kolejnych pobraniach dawca krwi może liczyć na dalsze przywileje, a także tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi.



Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców

„Kolano gospodyni”. Co to za schorzenie?

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

Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolaniem gospodyni”.

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania, poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni”.

- Człowiek idzie do lekarza z kolanem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie boją! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedziałna funkcja w KGW - napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni”, czyli zapalenie kaletki przedrzep-

kowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisisci i piłkarze, u których stawy kolane są stale poddawane dużym obciążeniom.



Na uciążliwy ból kolana skarżą się także osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz z nich zadowolony

Ola Głowacka
agata.siemiaszko@polskapress.pl

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych” sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

- Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz - jedno z najwyższych ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń

WARTO WIEDZIEĆ

Razem z małżonkiem

Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia, na które dana osoba została zakwalifikowana, oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania. Takie wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia. Aby ubiegać się o wspólny wyjazd do sanatorium, należy przygotować odpowiednie dokumenty.



Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić, jaką bazą zabiegową dysponuje

rzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazą zabiegową.

- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
- Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specjalizuje się w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).
- Ciechocinek - cenione są tu „Promień”, „Chemik”, „Orion”.
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpieli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),

- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Ekspertki podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg” dla wszystkich.

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobry ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- opinie pacjentów i rankingi,
- dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ). W praktyce najważniejszy jest

nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku: nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.

Nie mówimy lekarzom prawdy, diagnozujemy się sami. Wyniki badań alarmują



Nie potrafimy otwarcie mówić o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Dużo łatwiej przychodzi nam to w przypadku rozmów dotyczących innych schorzeń i dolegliwości

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

Co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydliwy temat do rozmów - bardziej krępujący niż choroby weneryczne czy uzależnienia.

Mimo, że świadomość społeczna wciąż rośnie, to zdrowie psychiczne pozostaje najbardziej wstydliwym tematem w oczach Polaków (32 proc.). Przewyższa to inne krępujące kwestie, takie jak choroby przenoszone drogą płciową (30 proc.), problemy urologiczne a także ginekologiczne (24 proc.) czy uzależnienia (20 proc.).

O tym mówimy niechętnie

Szpecially dotkliwą barierą w rozmowach o zdrowiu psychicznym odczuwają millennialsi między 25. a 44. rokiem życia. Opór przed takimi rozmowami wśród tej grupy najwyższy.

Co ciekawe, to kobiety częściej niż mężczyźni mają trudność z poruszaniem tej tematyki (35 proc. wobec 29 proc.).

Badanie Warty ujawnia, że 27 proc. respondentów zdarzyło się zataić lub niewłaściwie przedstawić wyniki swoich badań z obawy przed oceną rozmówcy.

W tej grupie wyróżniają się młodzi dorośli (25-34 lata), gdzie

prawie połowa (42 proc.) przyznaje, że ukrywa informacje o swoim zdrowiu.

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem.

Najczęściej wynika to ze wstydu, który deklaruje niemal połowa badanych. Kolejną przyczyną jest obawa przed krytyką (41 proc.), a trzecią poczucie winy - co czwarty respondent nie chce przyznać, że nie stosował się do zaleceń lekarskich.

- Patrząc na wyniki badania Warty o podejściu Polaków do mówienia o zdrowiu wydaje się, że mamy zakorzenioną potrzebę wypadania dobrze przed innymi, nawet przed lekarzem w gabinecie. Wolimy przemilczeć gorsze nawyki czy objawy choroby, bo tak jest po prostu wygodniej i mniej stresująco - komentuje Karolina Kołaszewska, kierownik Biura Zarządzania Produktami z TUnŻ Warta.

Co dziesiąty respondent sięga w tym celu po sztuczną inteligencję, np. ChatGPT. Choć 31 proc. badanych od razu kieruje się do lekarza, to największą skłonność do polegania na technologiach w procesie autodiagnozy wykazują młodzi dorośli - w grupie 18-24 lata aż 17 proc. traktuje AI jako pierwszy krok

w poszukiwaniu pomocy medycznej.

Tęsknimy za bliskością

Podobne wnioski zawarto w podsumowaniu badań prowadzonych przez naukowców związanych z Instytutem Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Znalazły się one w opublikowanym przed dwoma laty raporcie „Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak przełamać bariery?

Wśród kluczowych barier związanych z niechęcią do korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej znalazły się postawy wobec problemów w obszarze zdrowia psychicznego, takie jak przekonanie, że możemy poradzić sobie z nimi sami lub że rozwiążą się one same. Połowa badanych wskazywała na brak środków na opłacenie profesjonalnego wsparcia, co podkreśla konieczność większych inwestycji w tym obszarze. Istotne jest także zapewnienie lepszego dostępu do specjalistów: psychologów i psychiatrów, a także wzmacnianie wiedzy oraz pozytywnych postaw wobec problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

W naszym badaniu zauważyliśmy, że problemy związane z psychiką są zgłaszane rzadziej niż trudności dotyczące innych aspektów zdrowia. Respondenci ocenili swój stan psychiczny wyraźnie lepiej niż ogólny stan zdrowia (bardzo dobry: 64% vs. 48%) - piszą autorzy raportu „Dobrostan Psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

Jednak szczegółowe analizy wykazały, że sytuacja nie wygląda tak optymistycznie. Niemal połowa badanych doświadczyła objawów stale obniżonego nastroju w ciągu swojego życia. Analiza dobrostanu psychicznego ujawniła, że najniższe wyniki respondenci odnotowali w obszarze życia społecznego. Istotną część respondentów często tęskni za bliskością i obecnością innych osób. Duży odsetek badanych doświadcza także przewlekłego zmęczenia, które znacząco utrudnia wykonywanie codziennych obowiązków. Wyniki te pokazują, że konieczne jest większe zaangażowanie w poprawę dobrostanu psychicznego - przez edukację, podnoszenie świadomości społecznej oraz zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia psychicznego, tak by pacjenci potrafili otwarcie mówić o swoich problemach.

Nie ignoruj gęstej i lepkiej śliny – może być objawem uciążliwej choroby. Sprawdź to koniecznie

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

Wiele osób bagatelizuje gęstą, lepka ślinę, traktując ją jako przypadkowy objaw. Tymczasem organizm często w ten sposób wysyła sygnał, że coś jest nie tak.

Ślina to wydzielina produkowana przez gruczoły ślinowe w jamie ustnej. Składa się głównie z wody (w około 99%) oraz związków nieorganicznych i organicznych. Do jej najważniejszych składników o charakterze organicznym należą m.in.:

- białka: immunoglobuliny, albuminy, glikoproteiny, enzymy trawienne (np. amylaza ślinowa);
- hormony steroidowe;
- lipidy: np. cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe, fosfolipidy;
- związki azotowe: mocznik, kwas moczowy, aminokwasy.

Zaburzenia prawidłowego wydzielania śliny mogą dotyczyć dwóch aspektów: jej zbyt obfitego wydzielania (nazywanego też ślinotokiem) lub wręcz przeciwnie - zmniejszonego wydzielania lub jej całkowitego braku (tzw. kserostomia). Pacjenci skarżą się na „gęstą” ślinę, która utrudnia przełykanie, a nawet swobodne mówienie.

Należy pamiętać, że konsystencja lepkiej, gęstej śliny jest jedynie objawem innych schorzeń - często o odmiennym podłożu - a nie chorobą samą w sobie.

Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza odczuwana rano, zaraz po przebudzeniu, może być sygnałem choroby refluksowej. To schorzenie, w którym treść żołądka regularnie cofa się do przełyku, podrażniając jego ścianę i prowadząc do stanów zapalnych.

Problem wynika najczęściej z osłabienia dolnego zwieracza przełyku, który nie domyka się prawidłowo i pozwala cofającej

się treści żołądkowej przedostać się wyżej.

Objawy bywają szczególnie dokuczliwe po nocy, kiedy przez wiele godzin pozostajemy w pozycji leżącej. Wtedy częściej pojawia się zgaga, pieczenie w przełyku i jamie ustnej, a czasem także uczucie duszności.

Kwaśne środowisko w jamie ustnej wpływa również na ślinę. Zmienia jej skład i sprawia, że staje się bardziej lepka i gęsta. To nie tylko nieprzyjemne, ale też niekorzystne dla zdrowia zębów, ponieważ kwaśny odczyn sprzyja rozwojowi próchnicy i osłabia szkliwo.

Refluksu nie trzeba znosić w ciszy ani „przeczekać”. Jeśli objawy wracają regularnie (pieczenie w przełyku, uczucie cofania treści żołądkowej czy właśnie gęsta, lepka ślina) to sygnał, że warto poszukać pomocy u lekarza gastroenterologa. To właśnie on zajmuje się leczeniem powszechnej wśród Polaków choroby refluksowej.

Pomocne mogą okazać się leki dostępne bez recepty, które szybko łagodzą objawy - neutralizują kwas żołądkowy albo tworzą barierę ochronną w przełyku. Trzeba jednak pamiętać, że działają one doraźnie i nie rozwiązują przyczyny problemu.

W przypadku silniejszych lub nawracających dolegliwości lekarz może włączyć skuteczniejsze leczenie, przede wszystkim leki zmniejszające produkcję kwasu żołądkowego (tak zwane inhibitory pompy protonowej, np. omeprazol czy pantoprazol). To one pozwalają wyciszyć stan zapalny i dać przełykowi szansę na regenerację.

Dlatego zamiast przyzwyczajać się do objawów, warto je sprawdzić. Odpowiednio dobrane leczenie potrafi naprawić szybko przynieść ulgę i zapobiec poważniejszym powikłaniom.



Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza po przebudzeniu, może być oznaką choroby refluksowej

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WARZYWA GOTOWANE
CZY SUROWE?Jak najlepiej
wykorzystać
jarmuż?

Z dietetycznego punktu widzenia najlepszym sposobem spożywania jarmużu jest jedzenie go na surowo, na przykład w postaci świeżej sałatki. Dzięki temu zachowuje on najwięcej cennych składników odżywczych, w tym witaminę C, kwas foliowy, witaminę K oraz antyoksydanty. Obróbka cieplna może z jednej strony ułatwiać żucie oraz przyswajanie jarmużu, z drugiej jednak wiąże się z częściową utratą jego cennych składników odżywczych. Szczególnie podatna na działanie wysokiej temperatury jest witamina C, która szybko ulega rozkładowi, zwłaszcza podczas gotowania w wodzie. Jeżeli jednak surowe liście są

dla ciebie zbyt twarde, w ostateczności postaw na gotowanie na parze.

Jakie witaminy
zawierają brokuły?

Brokuły są cenione przede wszystkim za obecność sulforafanu – związku roślinnego o silnym działaniu antyoksydacyjnym, który wspiera ochronę komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. W badaniach naukowych wskazuje się, że może on odgrywać rolę w ograniczaniu rozwoju niektórych procesów zapalnych, wspierać prawidłową mikroflorę układu pokarmowego oraz pomagać w ochronie błony śluzowej żołądka, m.in. przez działanie wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Dodatkowo brokuły dostarczają witamin takich jak C i B2, które wspierają odporność oraz prawidłowe

funkcjonowanie narządu wzroku.

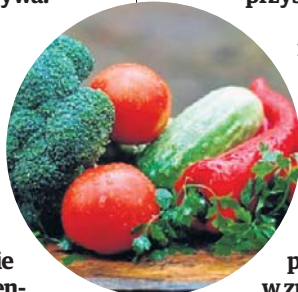
Jednocześnie warto zwrócić uwagę na sposób przygotowania tego warzywa. Kluczową rolę odgrywa mirozyna – enzym niezbędny do powstawania sulforafanu. Niestety, jest on wrażliwy na wysoką temperaturę, dlatego długie gotowanie lub intensywne obróbka cieplna mogą znacząco obniżyć ilość tego cennego związku. W efekcie część prozdrowotnego potencjału brokułów zostaje utracona.

Jakie warzywa
warto gotować?

Niektóre warzywa zdecydowanie zyskują po obróbce cieplnej.

Gotowanie zwiększa biologiczną dostępność składników odżywczych, co oznacza, że organizm może je lepiej przyswoić.

Gotowane pomidory uwalniają likopen, silny przeciwutleniacz, który wspiera ochronę serca i może pomagać w zmniejszaniu ryzyka niektórych przewlekłych chorób. Szpinak zawiera kwas szczawowy, który blokuje wchłanianie minerałów, takich jak wapń. Gotowany szpinak jest więc zdrowszą alternatywą, ponieważ przez ten proces kwas jest neutralizowany, pozwalając organizmowi lepiej wchłaniać wapń i żelazo.

Marchewka
na surowo
czy ugotowana?

Marchewka należy do tych warzyw, które są cenne w obu formach, a każda z opcji przynosi swoje unikalne korzyści. Surowa charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika, co wspiera zdrowe trawienie i uczucie sytości. Zawiera także witaminy K i B6. Obróbka cieplna jednak uwalnia więcej beta-karotenu, który przekształca się w witaminę A – ważną dla zdrowia oczu i skóry.

Czy gotowanie
niszczy witaminy?

Gotowanie niekorzystnie wpływa na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witaminy C i B, oraz polifenole. Na wszelką obróbkę termiczną bardziej odporne są witaminy i substancje roz-

puszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, D, E i K oraz przeciwutleniacze – karotenoidy. Wiele zależy jednak od sposobu gotowania. Na przykład zbyt długie gotowanie powoduje, że utracona zostaje większość zawartych w warzywach i owocach witamin, ale w innych przypadkach (np. gotowanie na parze) strata ta nie przekracza 15 proc. – wynika z badań specjalistów z University of California. Trzeba pamiętać jednak o tym, że poszczególne składniki w tych samych produktach różnie reagują na ten sam sposób obróbki termicznej. W gotowanej marchwi mamy więcej karotenoidów w porównaniu do surowej, ale w surowej jest z kolei więcej polifenoli. Nie ulega tylko wątpliwości, że najbardziej niekorzystną metodą przygotowania warzyw jest ich smażenie.

Tajemnica 117 lat życia kobiety

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Historia Marii Branyas
- kobiety, która dożyła 117 lat
- może zmienić sposób, w jaki
myślimy o starzeniu się.
Nowe badanie pokazuje
bowiem coś zaskakującego.

Maria Branyas Morera była do niedawna najstarszą potwierdzoną żyjącą osobą na świecie. Przeżyła dwa konflikty światowe, pandemię grypy hiszpanki, wojnę domową w Hiszpanii i pandemię COVID-19. Zmarła w 2024 roku w wieku 117 lat i 168 dni.

Jej wyjątkowa długowieczność sprawiła, że stała się obiektem jednego z najbardziej szczegółowych badań medycznych, jakie kiedykolwiek przeprowadzono u tak zwanych superstulatków, czyli osób mających ponad 110 lat.

Zespół naukowców kierowany przez Manelę Estellera, profesora genetyki na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Barcelonie, przeanalizował praktycznie wszystkie najważniejsze elementy jej biologii. Badacze przyjrzyli się m.in. genomowi (czyli materiałowi genetycznemu), epigenomowi (mechanizmom regulującym działanie genów), mikrobiomowi jelitowemu, a także białkom i metabolizmowi.

Najważniejsze odkrycie badania nie polegało na tym, że Maria Branyas Morera „nie starzała się”. Wręcz przeciwnie: jej organizm nosił wyraźne ślady



– Miała szczęście w loterii genetycznej – przyznali naukowcy, którzy ją przebadali. Jej przypadek pokazał, że skrajnie zaawansowany wiek i zły stan zdrowia nie są ze sobą nierozdzielnie związane, a styl życia kobiety może być wskazówką dla innych

zaawansowanego wieku. Jednocześnie jednak wykazywał cechy typowe dla zdrowego starzenia.

Naukowcy opisali to jako swoistą podwójność – jednocześnie występowanie sygnałów głębokiego starzenia i dobrej kondycji biologicznej.

To ważny wniosek dla pacjentów: starzenie się organizmu i choroby związane z wiekiem nie zawsze muszą iść w parze.

Analizy wykazały, że organizm kobiety miał wiele kla-

sycznych cech starzenia, takich jak:

- bardzo krótkie telomery, czyli fragmenty DNA chroniące chromosomy;
- układ odpornościowy o cechach przewlekłego stanu zapalnego;
- „postarzałe” komórki odpornościowe (limfocyty B);
- tzw. klonalna hematopoeza, czyli mutacje w komórkach krwi typowe dla starszego wieku.

Takie zmiany zwykle wiążą się z wyższym ryzykiem po-

ważnych chorób, w tym nowotworów krwi, chorób serca czy zaburzeń hematologicznych.

Jednak w przypadku tej pacjentki nie doszło ani do rozwoju raka, ani demencji, ani poważnych chorób sercowo-naczyniowych. To jeden z najbardziej zaskakujących wniosków badania.

Mimo zaawansowanego wieku biologicznego, organizm Marii Branyas wykazywał wiele cech ochronnych. Naukowcy znaleźli u niej

rzadkie warianty genetyczne związane z dobrą kondycją układu odpornościowego, ochroną mózgu, serca i mitochondriów (czyli „elektrowni” komórkowych odpowiedzialnych za energię).

Jej wyniki krwi wskazywały także na bardzo korzystny metabolizm tłuszczów:

- niski poziom „złych” tłuszczów (VLDL i trójglicerydów);
- wysoki poziom „dobrego” cholesterolu HDL.

Co równie ważne, w jej organizmie stwierdzono bardzo niski poziom przewlekłego stanu zapalnego, który dziś uznaje się za jedną z głównych przyczyn chorób związanych z wiekiem.

Szczególną uwagę naukowców zwrócił mikrobiom jelitowy, czyli bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym.

U Marii Branyas Morera dominowały bakterie z rodzaju *Bifidobacterium*, które:

- wspierają odporność;
- działają przeciwzapalnie;
- poprawiają metabolizm.

To o tyle ciekawe, że zwykle ich liczba spada wraz z wiekiem. Tymczasem u niej była wyjątkowo wysoka.

Badacze zwrócili uwagę na jeden szczególnie istotny element stylu życia: przez około 20 lat spożywała codziennie kilka jogurtów. Nie można jednoznacznie stwierdzić, że właśnie to odpowiada za skład mikrobiomu, ale może mieć znaczenie.

Najbardziej zaskakujące wyniki dotyczyły tzw. wieku biologicznego. Naukowcy wy-

korzystali tzw. zegary epigenetyczne, które na podstawie zmian chemicznych w DNA pozwalają oszacować rzeczywisty wiek organizmu.

W przypadku Marii Branyas okazało się, że jej komórki były biologicznie młodsze niż wskazywał na to wiek metrykalny. W jednej z przeprowadzonych analiz różnica wyniosła ponad 20 lat.

Oznacza to, że choć kobieta miała ponad 117 lat, jej organizm pod pewnymi względami funkcjonował jak u znacznie młodszej osoby. Badanie nie daje prostego przepisu na długowieczność. Naukowcy podkreślają, że tak długie życie to efekt rzadkiej kombinacji genów, stylu życia, środowiska i zwykłego przypadku.

Jednak z punktu widzenia pacjenta najważniejsze są inne wnioski:

- starzenie się nie musi automatycznie oznaczać ciężkiej choroby;
- organizm może jednocześnie wykazywać oznaki starości i dobrej kondycji;
- kluczową rolę mogą odgrywać niski stan zapalny, metabolizm oraz mikrobiom jelitowy;
- zdrowe nawyki, nawet proste, mogą wspierać organizm przez lata.

Historia Marii Branyas pokazuje, że granice starzenia nie są tak sztywne, jak długo powszechnie sądzono. A nauka dopiero zaczyna rozumieć, dlaczego niektórzy ludzie starzeją się wolniej i zdrowiej.

UŚMIECH DZIECKA trwa dłużej niż Dzień Dziecka. Ta akcja go przedłuża. Zobacz najpiękniejszą galerię - pełną tak szczerej radości

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Ze zdjęć nadesłanych do nas przez dumnych rodziców powstaje w czerwcu wyjątkowa galeria małych buziek i uśmiechów, które rozjaśniają każdy dzień. Dziś prezentujemy pierwszych liderów tej radosnej akcji.

Jest w dziecięcym uśmiechu coś wyjątkowego. Taki od ucha do ucha, szczery i spontaniczny, potrafi poprawić humor nawet w pochmurny dzień. Ma moc wywoływania dobrych emocji, dlatego od lat, tradycyjnie, z ogromną przyjemnością zapraszamy do udziału w akcji Uśmiech Dziecka i tworzenia

galerii pełnej najpiękniejszych emocji. Dziś prezentujemy fotografie najmłodszych mieszkańców naszego regionu, którzy już uczestniczą w akcji. Ciągłe można się do niej zgłaszać - jeszcze do 15 czerwca. Warto, bo czekają fantastyczne nagrody, m.in. zabawki i fotoksiążki, rodzinne wyjazdy do Suntago

i Disneylandu, a także 40 tys. zł na spełnienie marzeń dziecka i jego rodziny! Każde zdjęcie nadesłane do Uśmiechu Dziecka to osobna historia, wyjątkowy moment zatrzymany w kadrze - wielkie przygody, chwile bez trosk i zabaw, rodzinne spacerki i codzienne sytuacje, które warto zachować na pamiątkę.

Tak powstaje pełna ciepła galeria, przypominająca o tym, jak wiele radości można znaleźć w prostym, szczerym uśmiechu dziecka. - Zapraszamy do oglądania i życzymy wielu powodów do uśmiechu - nie tylko najmłodszym, ale także wszystkim, którzy będą podziwiać te rozpromienione buzie -

mówi Katarzyna Adamczyk, która zajmuje się akcją od strony redakcyjnej. Poniżej prezentujemy zdjęcia pierwszych liderów głosowania, a za tydzień w gazecie znajdziecie pełne uśmiechu historie naszych małych uczestników! Więcej o akcji na: dziennikzachodni.pl/usmiech

MALUSZKI do lat 2



Apolonia Golczuk,
Katowice



Marcelina Ślęzak,
Częstochowa i powiat
częstochowski



Nikodem Pasternak,
Mysłowice



Marcel Urbanek,
Rybnik



Milan Woźniak,
Żory



Marcelina Grela,
Gliwice



Tymon Jańta,
Gliwice



Oskar Cwik,
powiat raciborski



Milena Szymańska,
powiat cieszyński



Sara Kozioł,
Tychy

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Lilianna Bizoń,
Bielsko-Biała



Marcel Busz,
powiat mikołowski



Szymon Lech,
Katowice



Staś Wilk,
powiat raciborski



Rafał Sadlok,
powiat cieszyński



Wiktoria Jańta,
Gliwice



Alan Wolny,
Częstochowa
i powiat częstochowski



William Bogdanowicz,
Rybnik



Teodor Itsov,
powiat wodzisławski



Zoja Szot,
Zabrze

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Od „muszę coś zrobić dla siebie” czasem się zaczyna

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Chcemy zacząć żyć aktywniej, lepiej się czuć, znaleźć czas dla siebie w codziennym biegu... Właśnie wtedy na naszej drodze pojawiają się trenerzy i masażyści.

Coś nam strzyka w kolanie, coś trzeszczy w kościach, plecy bolą po całym dniu siedzenia przy komputerze albo nie jesteśmy w stanie wejść po schodach bez zadyszki... Wielu z nas właśnie w takich momentach życia trafia do masażyistów, trenerów personalnych, instruktorów fitness, jogi czy pilatesu. Czasami jest to decyzja odkładana latami - bo praca, bo dom,

bo wywiadówki, bo coraz dłuższa lista codziennych spraw do załatwienia. A czasami jest to decyzja podjęta z dnia na dzień, pod wpływem impulsu i myśli: „O nie, muszę wreszcie zrobić coś dla siebie, bo dłużej tak nie wytrzymam”.

I oddajemy się, czasami dosłownie, w ręce ekspertów, idąc do nich na trening czy masaż, aby w końcu lepiej się poczuć, mieć więcej chęci do życia, obudzić się rano bez bólu. Aby odzyskać sprawność, lekkość, dobre samopoczucie albo po prostu własne ciało.

Za decyzją o pierwszym treningu czy masażu stoją różne powody. W gabinecie czy sali treningowej spotykają się bardzo różne historie, ale niemal

wszystkie mają wspólny mianownik: troskę o zdrowie i lepszą jakość życia, w ramach której wyruszamy w drogę, na której naszymi przewodnikami są specjaliści.

- W akcji Mistrzowie Urody od miesiąca prezentujemy osoby, które każdego dnia pomagają nam poczuć się lepiej we własnym ciele. Tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii związanych z treningiem i masażem, by opowiedzieli nam więcej o sobie. Jak trafili do swoich zawodów? Co daje im największą satysfakcję? Jakie historie klientów zapamiętali najbardziej? Przeczytajcie! Podzielili się z nami różnymi wspomnieniami i opowiedzieli coś o sobie, bo prze-

cież za każdym zawodem stoi konkretny człowiek, który też ma swoją opowieść wartą pokazania i wysłuchania - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Klienci już docenili tych wyjątkowych ekspertów, nominując ich do Mistrzów Urody i głosując na nich, by zdobyli tytuły i nagrody będące swojego rodzaju podziękowaniem. Bo za każdą wizytą i każdym treningiem stoi coś więcej niż plan ćwiczeń czy konkretny zabieg. Stoją też rozmowy, poznawanie ludzi i towarzyszenie im w różnych momentach życia, często bardzo bolesnych.

Więcej na
dziennikzachodni.pl/uroda



Ryszard Szkatuła,
Legnij Se,
Katowice

Kategoria: Masażysta Roku

- Masaż pojawił się w moim życiu z potrzeby pomagania ludziom w odzyskiwaniu komfortu, zdrowia i równowagi. Na co dzień pracuję również fizycznie, dlatego dobrze rozumiem, jak stres, napięcia i przeciążenia wpływają na organizm. Z czasem zacząłem coraz bardziej interesować się ludzkim ciałem, jego możliwościami regeneracji oraz wpływem dotyku na samopoczucie. To, co początkowo było zainteresowaniem, szybko stało się pasją. Zrozumiałem, że masaż to nie tylko technika, ale przede wszystkim sposób na poprawę jakości życia drugiego człowieka. Dlatego stworzyłem własne miejsce: Legnij Se, gdzie łączę pracę z ciałem z głębokim relaksem i chwilą prawdziwego odpoczynku od codziennego pośpiechu - tłumaczy pan Ryszard. Największą satysfakcję daje Mu moment, kiedy klient wychodzi z gabinetu spokojniejszy, bardziej rozluźniony i z uśmiechem na twarzy. Lubi obserwować, jak już po kilkudziesięciu minutach napięcie ustępuje miejscem lekkości i wyciszeniu. W swojej pracy najbardziej ceni indywidualne podejście do każdej osoby. Każdy przychodzi z inną historią, innymi potrzebami i oczekiwaniami. Świadomość, że może pomóc im odnaleźć równowagę i zadbać o siebie, jest dla Niego największą nagrodą i motywacją.



Dorota Pyrkosz,
Harmonia Ducha i Ciała,
Częstochowa

Kategoria: Masażysta Roku

Dorota Pyrkosz i już ponad 10 lat jest związana zawodowo z masażami. Oprócz ukończenia szkoły masażu we Wrocławiu, na co dzień prowadzi gabinet fizjoterapii. Swoją wiedzę i umiejętności zdobywała w Polsce i za granicą. Pracując wiele lat w Niemczech, poznała różne techniki masażu u wspaniałych nauczycieli. Pasją do masażu zrodziła się już na studiach fizjoterapii. Już wtedy wiedziała, że poprzez dotyk, którym otula drugą osobę, działa nie tylko w sferze fizycznej, ale również psychicznej i duchowej. Ta praca sprawia naszej nominowanej masażystce dużo radości i satysfakcji. Największą wartością jest dla Niej widoczna poprawa sprawności oraz uśmiech i zaufanie pacjentów. W gabinecie fizjoterapii i masażu w spokojnej atmosferze wspólnie pracuje nad zdrowiem i regeneracją organizmu osób, które powierzyły Jej swoje samopoczucie i zdrowie. W kontakcie z pacjentami stawia na indywidualne podejście, uważnie wsłuchując się w ich potrzeby i dobierając rozwiązania wspierające proces powrotu do pełnej sprawności. Jej profesjonalizm, doświadczenie oraz zaangażowanie sprawiają, że od lat cieszy się zaufaniem osób poszukujących skutecznej pomocy i wsparcia w dbaniu o zdrowie.



Regla Maria Penalver Hernandez,
Nova Szkoła Tańca,
Katowice

Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku

- Jestem rodowitą Kubanką, w mojej kulturze muzyka i taniec to codzienność, jak powietrze, bez którego nie można żyć. W moim domu zawsze tańczył celebrowany, a moja mama była założycielką słynnej Szkoły Tańca na Kubie. Od dziecka trenowałam taniec, tańczyłam na pokazach, podczas karnawału, śniłam o tańcu, a idąc do szkoły, robiłam figury taneczne. Po ukończeniu szkoły kształciłam się zawodowo jako tancerka, jestem Maestra de baile, choreograf, a w Polsce także jestem instruktorką tańca. Taniec daje mi wolność, chwile gdzie zapominam o świecie, bo emocje niosą mnie krokami tanecznymi dalej i dalej. Kocham wyrażać się w tańcu, bo to jest autentyczne i bardzo osobiste, a z drugiej strony daje wzruszenie i przyjemność innym - opisuje. Podkreśla, że kocha swoją pracę, bo pozwala ona wyrażać emocje, komunikować się z ludźmi poprzez taniec. Uwielbia też pracę z ludźmi, widzi, jak się rozwijają na parkiecie, budują siebie: - Często osoby przychodzące na moje zajęcia mają duży bagaż doświadczeń, które niosą ze sobą i często to właśnie ten trudności nie pozwalają im na głęboki oddech w życiu. Zawsze powtarzam, że wchodząc na salę, jesteśmy tylko my, problemy zostają za drzwiami.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU
1. Aneta Liboska , ANET, Lubliniec
2. Marcin Drewniok , Salon Fryzjerski Pani i Pani, Katowice
3. Kinga Wszolek , Atelier Fryzur kinga wszolek, Sosnowiec
BARBER ROKU
1. Sylwia Goj , Fenomania, Mysłowice
2. Damian Wnuk , Boston Barber, Zawiercie
3. Justyna Borowiecka , Majlo Barber Shop, Gliwice
KOSMETYCZKA ROKU
1. Wioleta Pawłowska , Studio Urody Bellissima, Zory
2. Anna Foksa-Skowron , Kosmetyka i Wizaz, Łodygowice
3. Justyna Kłoda , Kosmetyka JotKa Bellesa, Gliwice
MAKE-UP ARTIST ROKU
1. Irina Brailian , MakeUp Irina Brailian, Jastrzębie-Zdrój
2. Sylwia Michalak , SyMi make up, Częstochowa
3. Martyna Biernacka , Marti Beauty, Miedźno
STYLISTKA PAZNOKCI ROKU
1. Martyna Cuglewska , CuglewskaNailsBeauty, Rudnik Wielki
2. Sandra Wątor , Manilistka, Bytom
3. Kamila Kokot , Pracownia Zdrowia i Urody, Koszęcin
STYLISTKA RZĘSI BRWI ROKU
1. Sandra Steiner , Black by Sandra Steiner Beauty Salon, Bytom
2. Angelika Kazior , AK Studio angelika kazior, Zawiercie
3. Daria Blachnicka , Beauty Clinic Prasalek & Blachnicka, Częstochowa
LINERISTKA ROKU
1. Ewa Brudny , LinEyes, Cieszyn
2. Estera Safarian , Estera Safarian - Makijaż Permanentny, Stylizacja Brwi i Rzęs, Szkolenia, Sosnowiec
3. Ilona Chruściel , Studio Urody Ilona Chruściel, Bytom
PODOLOG ROKU
1. Natalia Kowalik , Podomedic Poradnia Podologiczno-Medyczna, Gliwice
2. Olga Legkoszkur , Gabinet Podologiczny Foot Care Pioneers, Katowice
3. Teresa Agnieszka Klimczak , Podologia & Chirurgia - Teresa Agnieszka Klimczak, Jaworzno
MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU
1. Adam Krużolek , GRYF ART TATTO, Pszczyna
2. Sandra Daria Niedziela , Gold Angel, Bytom
3. Kornelia Zawadzka , NIECH BOLI Studio Tatuażu i piercingu, Bytom
KOSMETOLOG ROKU
1. Edyta Wajer , Salon Kosmetyki Estetycznej Edit, Pawłowice
2. Sandra Bochenek , Salon Zdrowia i Urody ODNOWA, Dobieszowice
3. Patrycja Duda , Cosmed, Myszków
MASAŻYSTA ROKU
1. Dorota Pyrkosz , Harmonia Ducha i Ciała, Częstochowa
2. Ryszard Szkatuła , Legnij Se, Katowice
3. Justyna Lewicka , Chillout Room Marta Zacharko, Racibórz
TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU
1. Paweł Prohaska , Well Fitness, Czeladź
2. Regla Maria Penalver Hernandez , Nova Szkoła Tańca, Katowice
3. Magdalena Engel , Smart Gym wodospady, Katowice
DIETYTYK ROKU
1. Krzysztof Kielkowski , Cross, Świętochłowice
2. Iwona Flegel , Dietetyk Iwona Flegel, Racibórz
3. Anna Sokolik , DietaMedical, Czechowice-Dziedzice
SALON FRYZJERSKI ROKU
1. Kinga Wszolek Atelier Fryzur , Sosnowiec, Lenartowicza 102/30
2. Studio Justyna Hajducka , Bielsko-Biała, Browarna 13A
3. Włos Love , Częstochowa, Michałowskiego 11/13
STUDIO URODY ROKU
1. RajskiePazy , Pszów
2. Angelika DreamNails , Bytom, Łużycka 12
3. Glow Helena Przybylska , Tarnowskie Góry, al. Kwiatów 2

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

REKLAMA

0011536649



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA KATOWICE

o przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości zabudowanej budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym o powierzchni użytkowej 83,64 m², położonej w Katowicach przy ul. Kosmicznej 10, oznaczonej geodezyjnie jako działka nr 3526/55 o powierzchni 127 m², z karty mapy 2, obręb Mysłowice Las, stanowiącej własność Miasta Katowice. W księdze wieczystej prowadzonej dla nieruchomości brak obciążeń. Przedmiotowa nieruchomość nie jest objęta miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 260 000 zł
Wysokość wadium wynosi: 26 000 zł

Sprzedaż nieruchomości następuje za cenę uzyskaną w wyniku przetargu.

Sprzedaż przedmiotowej nieruchomości zabudowanej zwolniona jest z podatku od towarów i usług.

Zainteresowani uczestnictwem w przetargu zobowiązani są przedłożyć niezbędne dokumenty określone w warunkach przetargu, w tym dowód wpłaty wadium:

- w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu (numer tel. 32 259 33 17, 32 259 31 69) **do dnia 8.09.2026 r. do godz. 13:00** lub
- drogą elektroniczną na adres e-mail: gmprzetargi@katowice.eu

do dnia 7.09.2026 r. do godz. 13:00.

Złożenie dokumentów elektronicznie zostanie potwierdzone wiadomością zwrotną – w przypadku nieotrzymania potwierdzenia w terminie wyznaczonym do składania, wymagany będzie kontakt telefoniczny pod numerem 32 259 33 17, 32 259 31 69. Osoby składające dokumenty drogą elektroniczną zobowiązane są do przedłożenia bezpośrednio przed rozpoczęciem przetargu w wyznaczonym dniu oryginału oświadczenia stanowiącego załącznik nr 1 do warunków przetargu, co będzie podstawą dopuszczenia do licytacji.

Wadium może być wnoszone w pieniądzu **do dnia 7.09.2026 r.**

Przetarg odbędzie się w dniu 15.09.2026 r. o godz. 9:20 w sali nr 4-5 w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4.

Prezydentowi Miasta Katowice przysługuje prawo odwołania lub unieważnienia przetargu.

Oglądanie nieruchomości będzie możliwe w dniach od 11.06.2026 r. do 7.09.2026 r. po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z Komunalnym Zakładem Gospodarki Mieszkaniowej - Oddział Eksploatacji Budynków nr 2 w Katowicach, ul. Bednorza 60, tel. 32 201 86 68.

Informacji dotyczących nieruchomości udziela ww. Oddział Eksploatacji Budynków.

Informacji dotyczących przetargów udziela Wydział Gospodarki Mieniem Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616, telefon 32 259 33 17, 32 259 31 69.

Warunki przetargu, które są integralną częścią niniejszego ogłoszenia udostępnione są do publicznej wiadomości na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice katowice.eu.

Ogłoszenie o przetargu na sprzedaż nieruchomości zostało udostępnione do publicznej wiadomości na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice katowice.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej bip.katowice.eu oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 – I piętro.

REKLAMA

0011535812



OGŁOSZENIE

Prezydent Miasta Sosnowca informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu przy Al. Zwycięstwa 20 na okres od dnia **10.06.2026 r.** do dnia **30.06.2026 r.** został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy zlokalizowanej przy:

- ul. Gwiedznej, część działki nr 413/49 obręb 0006 Klimontów,
- ul. Armii Krajowej, część działki ozn. geod. jako nr 496/7 obręb 0004 Kazimierz,
- ul. Bohaterów Monte Cassino, część działki ozn. geod. jako nr 2123/6 obręb 0003 Zagórze,
- ul. Regulacyjnej, część działki ozn. geod. jako nr 3474 obręb 0011 Sosnowiec,
- ul. Kalinowej, część działki ozn. geod. jako nr 315 obręb 0012 Sosnowiec,
- ul. Czołgistów/Minerów, część działki ozn. geod. jako nr 2640/8 obręb 0007 Porąbka,
- ul. Kowalskiego, działka ozn. geod. jako nr 600/57 obręb 0003 Zagórze,
- ul. Gwiedznej, część działki ozn. geod. jako nr 413/35 obręb 0006 Klimontów,
- ul. Brata Alberta, część działki ozn. geod. jako nr 4818/5 obręb 0009 Sosnowiec,
- ul. Naftowej, część działki ozn. geod. jako nr 4996 obręb 0011 Sosnowiec,
- ul. Zielonogórskiej, działka ozn. geod. jako nr 114/29 oraz część działki ozn. geod. jako nr 114/52 obręb 0006 Klimontów,
- ul. Zapolskiej, część działki ozn. geod. jako nr 1161/98 obręb 0003 Zagórze,
- ul. Partyzantów, część działki ozn. geod. jako nr 4415 obręb 0011 Sosnowiec,
- ul. Bohaterów Monte Cassino, część działki ozn. geod. jako nr 2120/3 obręb 0003 Zagórze,
- ul. Bohaterów Monte Cassino, część działki ozn. geod. jako nr 2120/3 oraz 2119/7 obręb 0003 Zagórze.

REKLAMA

0011536086



OGŁOSZENIE

Mostostal Zabrze Gliwickie Przedsiębiorstwo Budownictwa Przemysłowego Spółka Akcyjna
ogłasza przetarg na sprzedaż następujących środków trwałych:

Lp.	Nazwa środka trwałego	Rok produkcji	Przebieg (km/mth)	Cena wywoławcza (zł)
1	Spycharka Dressta TD-8R z systemem 3D TRIMBLE	2015	6 444 mth	188 000,00 netto
2	Renault Trafic DW3JT45	2020	211 700 km	43 000,00 brutto
3	Skoda Scala SK 762RV	2019	237 000 km	17 000,00 brutto

Przedmioty przetargu można oglądać w bazie Przedsiębiorstwa w Zabrzu przy ul. Nad Kanałem 35 od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 14.00 do dnia 23 czerwca 2026 r. Po zapoznaniu się z Regulaminem Przetargu, oferty należy składać w bazie Spółki do dnia 24 czerwca 2026 r. do godz. 14.00. Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać pod nr. tel. 662 223 699 oraz 509 721 567 w godzinach 8.00 – 14.00.

REKLAMA

0011536631



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA PREZYDENTA MIASTA KATOWICE

o przetargach ustnych nieograniczonych na sprzedaż:

1. lokalu mieszkalnego nr 8 o pow. 28,52 m², usytuowanego w Katowicach przy ul. Rybnickiej 8, wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu w wysokości 0,0484 cz. oznaczonego jako nr 160/1 o pow. 222 m², karta mapy 58, obręb Bogucice - Zawodzie, stanowiącej współwłasność Miasta Katowice i innych osób.

W księdze wieczystej prowadzonej dla nieruchomości brak obciążeń.

Cena wywoławcza wynosi: 380 000,00 zł

Wysokość wadium wynosi: 38 000,00 zł

Sprzedaż przedmiotowego lokalu następuje za cenę uzyskaną w wyniku przetargu. Na wniosek nabywcy zostanie udzielona bonifikata w wysokości 50% z tytułu wpisania nieruchomości położonej przy ul. Rybnickiej 8 do rejestru zabytków.

2. lokalu mieszkalnego nr 13 o pow. 21,35 m², usytuowanego w Katowicach przy ul. Broniewskiego 1b, wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu w wysokości 0,0099 cz. oznaczonego jako działki nr 110/21 i 127/1 o łącznej pow. 349 m², karta mapy 24, obręb Bogucice - Zawodzie, stanowiącej współwłasność Miasta Katowice i innych osób. Dla lokalu prowadzona jest księga wieczysta.

W księgach wieczystych prowadzonych dla nieruchomości gruntowej oraz dla lokalu brak obciążeń.

Cena wywoławcza wynosi: 170 000,00 zł

Wysokość wadium wynosi: 17 000,00 zł

3. lokalu mieszkalnego nr 12 o pow. 52,41 m², usytuowanego w Katowicach przy ul. Sokolskiej 52, wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu w wysokości 0,0935 cz. oznaczonego jako działka nr 25/5 o pow. 194 m², karta mapy 24, obręb Bogucice - Zawodzie, stanowiącej współwłasność Miasta Katowice i innych osób. Dla lokalu prowadzona jest księga wieczysta.

W dziale III księgi wieczystej prowadzonej dla nieruchomości gruntowej znajduje się wpis wg załącznika nr 3 do warunków przetargu. W księdze wieczystej prowadzonej dla lokalu brak obciążeń.

Cena wywoławcza wynosi: 330 000,00 zł

Wysokość wadium wynosi: 33 000,00 zł

4. lokalu mieszkalnego nr 4 o pow. 48,00 m², usytuowanego w Katowicach przy ul. Grażyńskiego 42, wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu w wysokości 0,0100 cz. oznaczonego jako działki nr 25/35, 59/8 i 60/1 o łącznej pow. 174 m², karta mapy 24, obręb Bogucice - Zawodzie, stanowiącej współwłasność Miasta Katowice i innych osób.

W księdze wieczystej prowadzonej dla nieruchomości brak obciążeń.

Cena wywoławcza wynosi: 320 000,00 zł

Wysokość wadium wynosi: 32 000,00 zł

Sprzedaż lokali następuje za cenę uzyskaną w wyniku przetargów.

Sprzedaż lokali zwolniona jest z podatku od towarów i usług.

Zainteresowani uczestnictwem w przetargu zobowiązani są przedłożyć niezbędne dokumenty określone w warunkach przetargu, w tym dowód wpłaty wadium:

- w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu (numer tel. 32 259 33 17, 32 259 31 69) **do dnia 7.07.2026 r. do godz. 13:00** lub
- drogą elektroniczną na adres e-mail: gmprzetargi@katowice.eu **do dnia 6.07.2026 r. do godz. 13:00.**

Złożenie dokumentów elektronicznie zostanie potwierdzone wiadomością zwrotną – w przypadku nieotrzymania potwierdzenia w terminie wyznaczonym do składania, wymagany będzie kontakt telefoniczny pod numerem 32 259 33 17, 32 259 31 69. Osoby składające dokumenty drogą elektroniczną zobowiązane są do przedłożenia bezpośrednio przed rozpoczęciem przetargu w wyznaczonym dniu oryginału oświadczenia stanowiącego załącznik nr 1 do warunków przetargu, co będzie podstawą dopuszczenia do licytacji.

Wadium może być wnoszone w pieniądzu **do dnia 6.07.2026 r.**

Przetargi odbędą się w dniu 14.07.2026 r.

1. na sprzedaż nieruchomości **z poz. 1 o godz. 9:20**
2. na sprzedaż nieruchomości **z poz. 2 o godz. 9:40**
3. na sprzedaż nieruchomości **z poz. 3 o godz. 10:00**
4. na sprzedaż nieruchomości **z poz. 4 o godz. 10:20**

w sali nr 4-5 w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4.

Prezydentowi Miasta Katowice przysługuje prawo odwołania lub unieważnienia przetargów.

Oglądanie lokali będzie możliwe w dniach **od 11.06.2026 r. do 6.07.2026 r.** po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z Komunalnym Zakładem Gospodarki Mieszkaniowej:

ad 1 Oddział Eksploatacji Budynków nr 3 w Katowicach, ul. Słowackiego 18, tel. 32 350 44 41.

ad 2 - 4 Oddział Eksploatacji Budynków nr 1 w Katowicach, ul. Katowicka 46b, telefon 32 258 10 79.

Informacji dotyczących lokali udzielają ww. Oddziały Eksploatacji Budynków.

Informacji dotyczących przetargów udziela Wydział Gospodarki Mieniem Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616, telefon 32 259 33 17, 32 259 31 69.

Warunki przetargów, które są integralną częścią niniejszego ogłoszenia, udostępnione są do publicznej wiadomości na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice katowice.eu.

Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż nieruchomości zostały udostępnione do publicznej wiadomości na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice katowice.eu, w Biuletynie Informacji Publicznej bip.katowice.eu oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 – I piętro.

REKLAMA

0011536138



Prezydent Miasta Siemianowice Śląskie

działając na podstawie art. 35. ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (jednotliwy tekst: Dz.U. z 2026 r., poz. 399) informuje, że na tablicach informacyjnych Urzędu Miasta przy ulicy Jana Pawła II 10 i ulicy Michałkowickiej 105 oraz na stronie internetowej <https://bip.msiemianowicesl.finn.pl> zostały umieszczone wykazy nieruchomości gruntowych wchodzących w skład zasobu Gminy Miasta Siemianowice Śląskie, do wydzierżawienia z przeznaczeniem na ogródki działkowe, przydomowe, tereny zielone i drogę dojazdową.

REKLAMA

0011535269



OGŁOSZENIE Prezydent Miasta Sosnowca informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu przy Al. Zwycięstwa 20 na okres **od dnia 10.06.2026 r. do dnia 30.06.2026 r.** zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, zlokalizowanych w Sosnowcu przy:

- ul. Długa, część działki ozn. geod. nr 1329 obręb 0012 Sosnowiec,
- ul. Lenartowicza, działki ozn. geod. nr 2422/40, 2423/23, 2424/17 oraz część działki ozn. geod. nr 2425/20 obręb 0003 Zagórze,
- ul. Urbanowicz, część działki ozn. geod. nr 2560 obręb 0011 Sosnowiec.

REKLAMA0011530126



CHORZÓW
wprawia w ruch

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Chorzów

ogłasza

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 38, usytuowanego w budynku położonym w Chorzowie przy ulicy Lipińskiej 24 wraz ze sprzedażą udziału w częściach wspólnych budynku i gruncie – działce nr 6/25 o powierzchni 952 m², k.m. 64, obręb 0004, dla której w Sądzie Rejonowym w Chorzowie prowadzona jest księga wieczysta KA1C/XXXXXXX/X.

Powierzchni użytkowa przedmiotowego lokalu mieszkalnego nr 38 składającego się z jednego pokoju, kuchni, łazienki z w.c., przedpokoju, będącego przedmiotem przetargu wynosi 25,06 m² + piwnica 1,66 m², wielkość udziału w gruncie i budynku wynosi 119/10000.

W planie zagospodarowania przestrzennego ww. działka oznaczona jest symbolem M/G – tereny zabudowy mieszkaniowej mieszanej.

Wskaźniki charakterystyki energetycznej dla omawianej części budynku: rocznego zapotrzebowania na energię użytkową EU = 78,71 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na energię końcową EK = 108,85 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną EP = 91,48 kWh/(m²*rok), jednostkowa wielkość emisji CO₂ E_{CO2} = 0,0368 t CO₂/(m²*rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową U_{OZE} =0,00%.

Cena wywoławcza nieruchomości 170 000,00 zł.

Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z opodatkowania podatkiem VAT na podstawie ustawy z dnia 11.03.2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm).

Termin i miejsce przetargu: w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, II piętro, mała sala posiedzeń p. 234, dnia 21.07.2026 r. godz. 11:00.

Wysokość wadium wynosi 17 000,00 zł (w pieniądzu).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać codziennie w godzinach pracy Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1 w pokoju 423 oraz pod numerem telefonu 32 416 5000 wew. 5570, mail: pampuch_k@chorzow.eu, glowacz_a@chorzow.eu.

Ogłoszenie o ww. przetargu zostało opublikowane na stronach internetowych Urzędu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na elektronicznej tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Chorzów.

REKLAMA0011530130



CHORZÓW
wprawia w ruch

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Chorzów

ogłasza

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 6, usytuowanego w budynku położonym w Chorzowie przy ulicy Wróblewskiego 2a wraz ze sprzedażą udziału w częściach wspólnych budynku i gruncie – działce nr 3581/92 o powierzchni 2069 m², k.m. 4, obręb 0004, dla której w Sądzie Rejonowym w Chorzowie prowadzona jest księga wieczysta KA1C/XXXXXXX/X

Powierzchni użytkowa przedmiotowego lokalu mieszkalnego nr 6, składającego się z jednego pokoju, kuchni, łazienki z w.c., przedpokoju, będącego przedmiotem przetargu wynosi 32,24 m² + piwnica 5,69 m², wielkość udziału w gruncie i budynku wynosi 230/10000.

W planie zagospodarowania przestrzennego ww. działka oznaczona jest symbolem MW/R,G – tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej.

Wskaźniki charakterystyki energetycznej dla omawianej części budynku: rocznego zapotrzebowania na energię użytkową EU = 69,19 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na energię końcową EK = 106,98 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną EP = 89,03 kWh/(m²*rok), jednostkowa wielkość emisji CO₂ E_{CO2} = 0,0360 t CO₂/(m²*rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową U_{OZE} =0,00%.

Cena wywoławcza nieruchomości 170 000,00 zł.

Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z opodatkowania podatkiem VAT na podstawie ustawy z dnia 11.03.2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.).

Termin i miejsce przetargu: w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, II piętro, mała sala posiedzeń p. 234, dnia 28.07.2026 r. godz. 12:00.

Wysokość wadium wynosi 17 000,00 zł (w pieniądzu).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać codziennie w godzinach pracy Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1 w pokoju 423 oraz pod numerem telefonu 32 416 5000 wew. 5570, mail: pampuch_k@chorzow.eu, glowacz_a@chorzow.eu.

Ogłoszenie o ww. przetargu zostało opublikowane na stronach internetowych Urzędu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na elektronicznej tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Chorzów.

REKLAMA0011530125



CHORZÓW
wprawia w ruch

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Chorzów

ogłasza

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 14, usytuowanego w budynku położonym w Chorzowie przy ulicy Krzywej 21 wraz ze sprzedażą udziału w częściach wspólnych budynku i gruncie – działce nr 3673/252 o powierzchni 1975 m², k.m. 5, obręb 0004, dla której w Sądzie Rejonowym w Chorzowie prowadzona jest księga wieczysta KA1C/XXXXXXX/X.

Powierzchnia użytkowa przedmiotowego lokalu mieszkalnego nr 14, składającego się z dwóch pokoi, kuchni, łazienki z w.c., przedpokoju, będącego przedmiotem przetargu wynosi 32,53 m² + piwnica 3,77 m², wielkość udziału w gruncie i budynku wynosi 168/10000.

W planie zagospodarowania przestrzennego ww. działka oznaczona jest symbolem MW,U/R,P,G – tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej i usług.

Wskaźniki charakterystyki energetycznej dla omawianej części budynku: wskaźnik rocznego zapotrzebowania na energię użytkową EU = 72,35 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na energię końcową EK = 101,29 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną EP = 85,38 kWh/(m²*rok), jednostkowa wielkość emisji CO₂ E_{CO2} = 0,0342 t CO₂/(m²*rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową U_{OZE} =0,00%.

Cena wywoławcza nieruchomości 200 000,00 zł.

Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z opodatkowania podatkiem VAT na podstawie ustawy z dnia 11.03.2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.).

Termin i miejsce przetargu: w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, II piętro, mała sala posiedzeń p. 234, dnia 21.07.2026 r. godz. 10:00.

Wysokość wadium wynosi 20 000,00 zł (w pieniądzu).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać codziennie w godzinach pracy Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 423 oraz pod numerem telefonu 32 416 5000 wew. 5570, e-mail: pampuch_k@chorzow.eu, glowacz_a@chorzow.eu

Ogłoszenie o ww. przetargu zostało opublikowane na stronach internetowych Urzędu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na elektronicznej tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Chorzów.

REKLAMA0011530129



CHORZÓW
wprawia w ruch

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Chorzów

ogłasza

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 3, usytuowanego w budynku położonym w Chorzowie przy ulicy Długiej 5d wraz ze sprzedażą udziału w częściach wspólnych budynku i gruncie – działkach nr: 4258/265 o powierzchni 938 m², 4525/264 o powierzchni 45 m², k.m. 1, obręb 0002, dla których w Sądzie Rejonowym w Chorzowie prowadzona jest księga wieczysta KA1C/XXXXXXX/X.

Powierzchnia użytkowa przedmiotowego lokalu mieszkalnego nr 3 składającego się z dwóch pokoi, kuchni, łazienki z w.c., przedpokoju, będącego przedmiotem przetargu wynosi 44,45 m² + piwnica 5,50 m², wielkość udziału w gruncie i budynku wynosi 327/10000.

W planie zagospodarowania przestrzennego ww. działka oznaczona jest symbolem MW/G – tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej.

Wskaźniki charakterystyki energetycznej dla omawianej części budynku: EU = 83,09 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na energię końcową EK = 123,49 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną EP = 101,96 kWh/(m²*rok), jednostkowa wielkość emisji CO₂ E_{CO2} = 0,0416 t CO₂/(m²*rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową UOZE =0,00%.

Cena wywoławcza nieruchomości 210 000,00 zł.

Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z opodatkowania podatkiem VAT na podstawie ustawy z dnia 11.03.2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.).

Termin i miejsce przetargu: w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, II piętro, mała sala posiedzeń p. 234, dnia 28.07.2026 r. godz. 9:00.

Wysokość wadium wynosi 21 000,00 zł (w pieniądzu).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać codziennie w godzinach pracy Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 423 oraz pod numerem telefonu 32 416 5000 wew. 5570, e-mail: pampuch_k@chorzow.eu, glowacz_a@chorzow.eu.

Ogłoszenie o ww. przetargu zostało opublikowane na stronach internetowych Urzędu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na elektronicznej tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Chorzów.

REKLAMA0011530127



CHORZÓW
wprawia w ruch

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Chorzów

ogłasza

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 2, usytuowanego w budynku położonym w Chorzowie przy ulicy Wróblewskiego 12a wraz ze sprzedażą udziału w częściach wspólnych budynku i gruncie – działce nr 3813/92 o powierzchni 1151 m², k.m. 4, obręb 0004, dla której w Sądzie Rejonowym w Chorzowie prowadzona jest księga wieczysta KA1C/XXXXXXX/X.

Powierzchni użytkowa przedmiotowego lokalu mieszkalnego nr 2, składającego się z 1 pokoju, kuchni, łazienki z w.c., przedpokoju, będącego przedmiotem przetargu wynosi 36,11 m² + piwnica 11,85 m², wielkość udziału w gruncie i budynku wynosi 48/1000.

W planie zagospodarowania przestrzennego ww. działka oznaczona jest symbolem MW/R,G – tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej.

Wskaźniki charakterystyki energetycznej dla omawianej części budynku: rocznego zapotrzebowania na energię użytkową EU = 84,48 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na energię końcową EK = 125,26 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną EP = 103,61 kWh/(m²*rok), jednostkowa wielkość emisji CO₂ E_{CO2} = 0,0422 t CO₂/(m²*rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową U_{OZE} =0,00%.

Cena wywoławcza nieruchomości 170 000,00 zł.

Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z opodatkowania podatkiem VAT na podstawie ustawy z dnia 11.03.2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm).

Termin i miejsce przetargu: w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, II piętro, mała sala posiedzeń p. 234, dnia 28.07.2026 r. godz. 11:00.

Wysokość wadium wynosi 17 000,00 zł (w pieniądzu).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać codziennie w godzinach pracy Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1 w pokoju 423 oraz pod numerem telefonu 32 416 5000 wew. 5570, mail: pampuch_k@chorzow.eu, glowacz_a@chorzow.eu.

Ogłoszenie o ww. przetargu zostało opublikowane na stronach internetowych Urzędu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na elektronicznej tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Chorzów.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 32 420 73 74

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

OPERATOR ciągnika Tychy, tel. 604 630 556

PRACOWNIK ochrony z gr. niepełnosprawności Bielsko Biała tel. 604 630 556

SERWIS sprząający z gr. niepełnosprawności Gliwice tel. 604 630 556

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato
Czerwcowe promocje - pobyty lecznicze i wypoczynkowe
Zdzwon już dziś: 41/378-19-48 lub 696-958-319 www.sanato.com.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

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

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

Matrymonialne

"ROMEO" biuro matrym. 502 363 127

Różne

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

Usługi pogrzebowe

0011457765
POGOTOWIE POGRZEBOWE
KATOWICKIE CMENATARZE KOMUNALNE
ul. Murcowska 9, Katowice
Całodobowo:
32-255 15 51, 607 399 321
www.kck.katowice.pl

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

 **nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011536174

**USŁUGI
DEKARSKIE**

POGOTOWIE DEKARSKO-BLACHARSKIE!
Naprawa i remont dachów • Likwidacja przecieków.
Darmowa wycena • Szybko i solidnie • Atrakcyjne ceny.

Zadzwoń!

573-852-370, 517-343-744



REKLAMA

0011536153

Prezydent Miasta Siemianowice Śląskie

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r., poz. 399.) informuję, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta przy ul. Jana Pawła II 10 i ul. Michałkowskiej 105 oraz na stronie internetowej www.siemianowice.pl zostały umieszczone wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy lub najmu w trybie bezprzetargowym.

REKLAMA

0011536535



DYREKTOR ZAKŁADU KOMUNALNEGO „PGM” W CHORZOWIE ZAWIADAMIA

że na tablicy ogłoszeń Zakładu Komunalnego „PGM” - przy wejściu do budynku i Urzędu Miasta Chorzów - na parterze oraz na stronach internetowych obu instytucji zostało wywieszone na okres 21 dni ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy części nieruchomości gruntowej, położonej w Chorzowie przy **ul. A. Krajowej 105a**, stanowiącej własność Miasta Chorzów, na której posadowiony jest garaż nabyty ze środków własnych Użytkownika, oznaczony nr **G-1**.

REKLAMA

0011536891

OGŁOSZENIE Prezydent Miasta Sosnowca informuje,

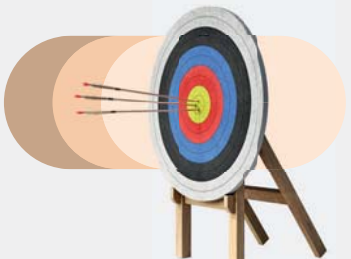
że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu przy Al. Zwycięstwa 20 na okres od dnia **10.06.2026 r.** do dnia **1.07.2026 r.** został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy zlokalizowanychw Sosnowcu przy:
- ul. KWK Kazimierz-Juliusz, działka ozn. geod. jako nr 978 obręb 0007 Porąbka.

AUTOREKLAMA

**strefa
BIZNESU.pl**

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



REKLAMA

0011536670

OGŁOSZENIE z dnia 10.06.2026

Prezydent Miasta Chorzów



na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U.2025.1691 t.j. z dnia 2025.12.03) oraz art. 72 ust. 6 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U.2026.670 t.j. z dnia 2026.05.22) zawiadamia, że wydał w dniu 03.06.2026 roku decyzję pozwolenia na budowę dot. „Budowy sześciu budynków mieszkalnych wielorodzinnych z usługami w parterze wraz z garażami podziemnymi i infrastrukturą zewnętrzną przy ul. 75 Pułku Piechoty w Chorzowie” oraz informuje, że jest możliwość zapoznania się z jej treścią oraz z dokumentacją sprawy

CHORZÓW
wprawia w ruch

REKLAMA

0011536700

OGŁOSZENIE

PREZYDENT MIASTA KATOWICE

WYKONUJĄCY ZADANIA

Z ZAKRESU ADMINISTRACJI RZĄDOWEJ

informuje,

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 8.06.2026 r. dotyczącego nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej przy ul. Sienkiewicza (działka nr 120/10), wyznaczonej do zbycia w trybie bezprzetargowym, w drodze przyłączenia.

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

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu oraz na stronach internetowych katowice.eu i bip.katowice.uw.gov.pl.

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się również pod numerem telefonu (32) 259-38-39 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616a.

REKLAMA

0011530124



CHORZÓW
wprawia w ruch

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU Prezydent Miasta Chorzów ogłasza

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 16, usytuowanego w budynku położonym w Chorzowie przy ulicy Krasickiego 18 wraz ze sprzedażą udziału w częściach wspólnych budynku i gruncie – działce nr 3596/252 o powierzchni 1 382 m², k.m. 5, obręb 0004, dla której w Sądzie Rejonowym w Chorzowie prowadzona jest księga wieczysta KA1C/XXXXXXX/X.

Powierzchnia użytkowa przedmiotowego lokalu mieszkalnego nr 16, składającego się z jednego pokoju, kuchni, łazienki z w.c. i przedpokoju będącego przedmiotem przetargu wynosi 30,04 m², + piwnica 2,40 m², wielkość udziału w gruncie i budynku wynosi 228/10000 części.

W planie zagospodarowania przestrzennego ww. działka oznaczona jest symbolem MW,U/R,P,G – tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej i usług.

Wskaźniki charakterystyki energetycznej dla omawianej części budynku: rocznego zapotrzebowania na energię użytkową EU = 82,98 kWh/(m²*rok), rocznego zapotrzebowania na energię końcową EK = 123,46 kWh/(m² * rok), rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną EP = 102,17 kWh/(m²*rok), jednostkowa wielkość emisji CO₂ E_{CO2} = 0,0416 t CO₂/(m²*rok), udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową U_{OZE} = 0,00%.

Cena wywoławcza nieruchomości 190 000,00 zł.

Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z opodatkowania podatkiem VAT na podstawie ustawy z dnia 11.03.2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm).

Termin i miejsce przetargu: w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, II piętro, mała sala posiedzeń p. 234, dnia 21.07.2026 r. o godz. 9:00.

Wysokość wadium wynosi 19 000,00 zł (w pieniądzu).

Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać codziennie w godzinach pracy Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1 w pokoju 423 oraz pod numerem telefonu 32 416 5000 wew. 5570, mail: pampuch_k@chorzow.eu, glowacz_a@chorzow.eu.

Ogłoszenie o ww. przetargu zostało opublikowane na stronach internetowych Urzędu, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na elektronicznej tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Chorzów.

Ludzie, którzy zajmują się sztuką, nie powinni dawać się wkręcać w żadne polityczne gry

Sebastian Fabijański w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dawid Podsiadło jest przeszczęśliwie zajęty
Podczas inauguracji trasy „Obrotowy Tour 2026” na Stadionie Śląskim w Chorzowie piosenkarz niespodziewanie nawiązał do swego życia prywatnego. Kiedy jedna z fanek zwróciła się do muzyka z propozycją matrymonialną, odpowiedział: Jestem przeszczęśliwie zajęty. Moja babcia się mega-ucieszyła.

Sandra Kubicka odpoczywała na sportowo
Celebrytka pochwaliła się w sieci fotką z pola golfowego, gdzie spędzała czas w towarzystwie nowego wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

Wojciech Szczęsny świętował 10. rocznicę ślubu
Piłkarz i jego żona Marina pod koniec maja świętowali 10. rocznicę ślubu, co rzecz jasna odnotowali w mediach społecznościowych. 5 czerwca wyprawili przyjęcie w Muzeum Historii Polski w Warszawie. Choć impreza była prywatna, w internecie było sporo zdjęć. Dzięki temu wiemy, że wpadli na nią między innymi Grzegorz Krychowiak z żoną Celią Jaunat, Robert i Anna Lewandowscy, Roksana Węgiel z mężem, Jessica Mercedes, Maffashion czy Julia Wieniawa. (GZL)



W TELEWIZJI



Król Artur: Legenda miecza TVN, 20:50

Artur dorastał na ulicy. Pewnego dnia w jego ręce trafił niezwykle miecz – Excalibur. Za jego sprawą młody mężczyzna znalazł się w więzieniu. Tam odwieść go król. Władca wyznał, że Arturowi, że jest on jego bratankiem i zarazem synem prawowitego króla. W obawie przed zemstą król decyduje się skazać młodzieńca na śmierć.

TikTok. Chińska superbroń Planete+ HD, 20:50

Z ustaleń uzyskanych przez zachodnie służby wywiadowcze wynika, że TikTok umożliwia chińskim władzom dostęp do danych milionów użytkowników w USA i Europie. Informacje te są kluczowe w walce o wpływy, a w razie konfliktu zbrojnego mogą stanowić realną broń.

Wojownik TV Puls, 22:05

Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta po długiej nieobecności. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki.

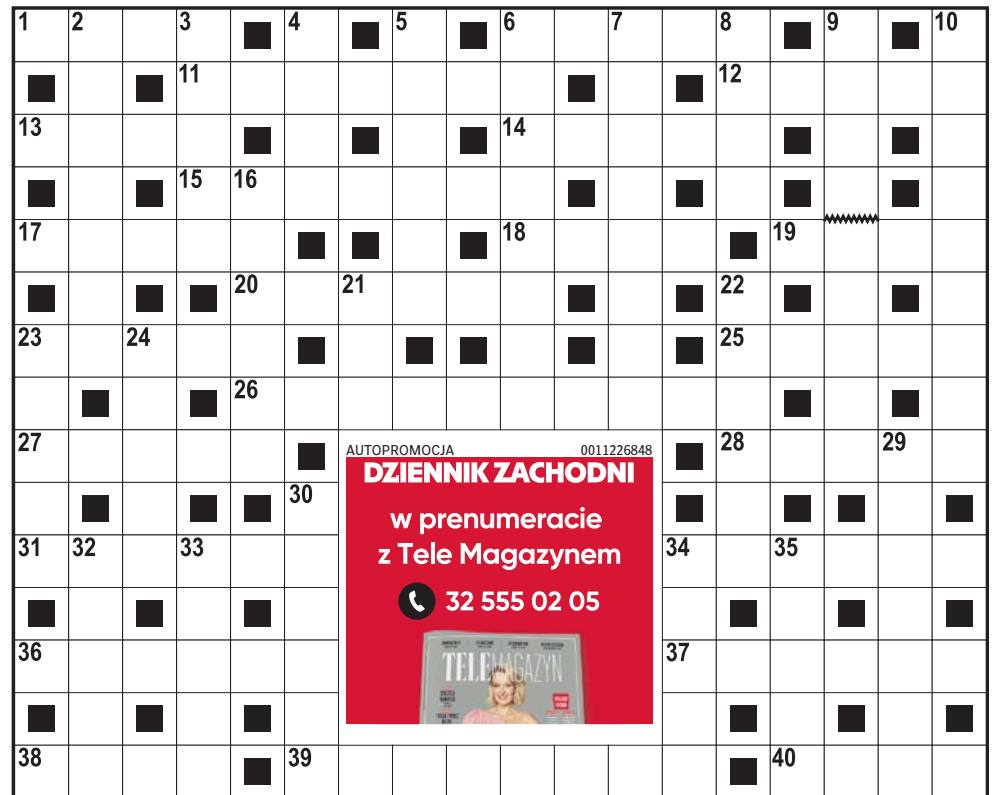
Wyspa strachu TV 4, 23:05

Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Od napotkanych turystów dowiadują się, że na wyspie doszło do morderstwa. Niebawem zaczyna się brutalna walka o przetrwanie.

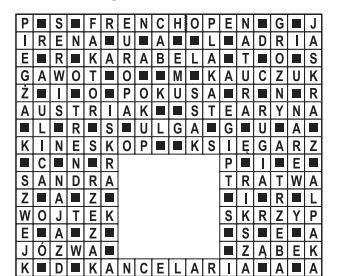
KRZYŻÓWKA NR 87

Poziomo:

- 1) starogrecki szczyt rozwoju umysłowego,
 - 6) Tadeusz, prezenter teletur-niej „Jeden z dziesięciu”,
 - 11) wypełnia przestrzeń międzygwiazdą,
 - 12) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
 - 13) na początku greckiego abecadła,
 - 14) meldunkowe lub notarialne,
 - 15) ssak morski podobny do foki,
 - 17) futro z drapieżnych ssaków,
 - 18) kobiecy wdzięk i powab,
 - 19) spec od stawiania pieców,
 - 20) stolica Iraku położona nad Tygrysem,
 - 23) grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
 - 25) brazylijski taniec,
 - 26) twórca obrazu „Dawid i Goliat”,
 - 27) Hieronim, autor „Ogrodu rozkoszy ziemskich”,
 - 28) robotnik leśny jak ptak wodny,
 - 31) zasiada za sterami awionetki,
 - 34) gwara, mowa środowiskowa,
 - 36) niedobór czerwonych ciałek krwi,
 - 37) kwartałny w zakładzie pracy,
 - 38) nie słuchał rad Dedala,
 - 39) rozwidła się na dwa oskrzela główne,
 - 40) hurma wschodnia, persymona.
- Pionowo:**
- 1) nimfa morska, córka Atlasa,
 - 3) krakowska zabawa wielk-nocna,
 - 4) stan w USA z Salt Lake City,
 - 5) jednostka natężenia pola magnetycznego,
 - 6) francuski departament z Chambéry,
 - 7) leczy choroby układu nerwowego,
 - 8) syropowe drzewo z Kanady,
 - 9) aktorka z filmu „Nie ma mocnych”,
 - 10) gregoriański lub juliański,
 - 16) część nargili, fajki wodnej,
 - 21) dolna część martena,
 - 22) żartobliwa odmiana krzyżówki,
 - 23) stolica Afganistanu jak sos,
 - 24) pręty nad paleniskiem,
 - 29) poboczna część jezdni,
 - 30) przyrząd do pomiaru kątów,
 - 32) narzędzie do korowania,
 - 33) na koszulce koszykarza,
 - 34) klasyczny styl pływakki,
 - 35) gatunek skowronka.



ROZWIĄZANIE NR 86



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótka rozmowa przyniesie nowy pomysł i poprawi Ci nastrój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś mówi, że wieczór sprzyja relaksowi oraz rozmowom.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość może zmienić plany. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachować elastyczność i otwartość.

Byk (20.04 - 20.05)

Intuicja podpowie właściwy kierunek i pomoże dokonać dobrego wyboru. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by zaufać sobie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale słuchać też, co mają do powiedzenia inni.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały sukces doda motywacji do dalszych działań.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach zdecydowanie poprawi Ci nastrój. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę na przyjemności oraz odpoczynek.

Panna (23.08 - 22.09)

Ciekawa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś wróży, że warto być uważnym na nowe możliwości, które mogą się pojawić.

Waga (23.09 - 22.10)

Determinacja pomoże osiągnąć Ci cel. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by unikać pochopnych decyzji i zbędnych sporów.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dzień sprzyjający porządkowaniu spraw.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność będzie Twoim atutem. Podziel się pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą zyskać uznania Twoich znajomych.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojne podejście pomoże zachować równowagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że przed Tobą dobry moment na refleksję i odpoczynek.

TENIS OSIEMNAŚCIE LAT GRAM I TERAZ WŁAŚNIE WSZYSTKO FAJNIE ZŁOŻYŁO SIĘ W JEDNĄ CAŁOŚĆ

Maja Chwalińska: Jestem w szoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Maja Chwalińska po przylocie do Polski spotkała się w Warszawie z dziennikarzami. Finalistka Rolanda Garrosa z właściwym sobie wdziękiem odpowiadała na pytania.

Twój sukces i awans do finału Rolanda Garrosa odbił się głośnym echem nie tylko w Polsce, ale też za granicą. Spodziewałaś się aż tak dużego zainteresowania tym, co się stało?

Będąc na turnieju w Paryżu, nie czułam skali tego, co dzieje się w Polsce. Do końca turnieju to do mnie nie dochodziło. Skupiałam się na każdym kolejnym meczu. Mierzyłam się z najlepszymi zawodniczkami na świecie i musiałam grać swój najlepszy tenis, żeby z nimi wygrać. Gdy przyleciałam do Warszawy, byłam w szoku widząc tłumy na lotnisku. Chciałabym podziękować wszystkim, dzięki

którym znalazłam się w tym miejscu i którzy wspierali mnie od wielu lat. Dziękuję też za ciepłe przywitania i ogromne wsparcie, które otrzymałam przez ostatnie trzy tygodnie. Potrzebuję teraz kilku dni, żeby wyjechać, odpocząć i zyskać nową energię na kolejne występy.

Jak odnajdujesz się w nowej rzeczywistości?

Jest ona dla mnie pełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy wokół, ale się zaadaptuję i zrobię wszystko najlepiej jak potrafię. Przez ostatnie dwie noce nie spałam zbyt wiele i chcę to nadrobić, a także zjeść coś dobrego. Podejrzewam, że moje życie się zmieni i że będzie to dla mnie nowe doświadczenie. Potraktuję to jako nowe wyzwanie.

Dzięki sukcesowi w Paryżu awansowałaś ze 114. na 21. miejsce. Teraz wszystko będzie już łatwiejsze? Będziesz mogła brać udział we wszystkich turniejach bez kwalifikacji.

cji. W czym tkwił klucz do twojego sukcesu?

W końcu kliknęło. Osiemnaście lat gram w tenisa i tak wyszło, że teraz właśnie wszystko fajnie złożyło się w jedną całość. Ciężka praca, cierpliwość, ale się opłaciło. Emocje muszą jeszcze trochę opaść, będę potrzebowała trochę czasu, żeby to wszystko przetrwać.

Czy był jakiś mecz w kwalifikacjach, który okazał się trudniejszy od tego już w turnieju głównym?

Mecz trzeciej rundy był dla mnie piekielnie trudny, bardzo chciałam go wygrać i czułam, że wręcz muszę. Czułam wtedy dużą presję i stres. Trudno natomiast jest to wszystko porównać, bo każde spotkanie jest inne.

Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Maja Chwalińska: Nowa rzeczywistość jest dla mnie pełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy

dać twoje przygotowania do występu w Anglii?

Ewentualna dzika karta ma duże znaczenie. Brak konieczności gry w kwalifikacjach to spore ułatwienie. Byłoby to coś fajnego, ale nie chcę wybiegać zbyt daleko w przyszłość. Na razie jeszcze wraz ze sztabem nie zdecydowaliśmy, gdzie będziemy się przygotowywać,

czy za granicą.

Przeskok z nawierzchni ziemnej na trawę będzie dosyć duży. Jak podchodzisz do tej kwestii?

Ja bardzo lubię grać na trawie i myślę, że nawet mój tenis do niej pasuje. Mogę wykorzy-

stać na tej nawierzchni dużo swojego czucia kortu, jego geometrii. Mogę też częściej zagrać slajsem czy skrótami. Będzie to duża zmiana, ale lubię grać na trawie, choć oczywiście czasu na przygotowania zbyt wiele nie będzie.

W Dąbrowie Górniczej, w której dorastałaś, powstał nawet mural przedstawiający twoją osobę.

To mnie akurat bardzo wzruszyło, bo na tamtejszych kortach spędziłam najwięcej czasu podczas swojej kariery. Dziękuję twórcy tego muralu.

Twój sukces wzbudził ogromne zainteresowanie kibiców, mediów, ale też sponsorów. Czy ustawiłaś się już kolejka chętnych, aby nawiązać z tobą współpracę reklamową?

Do tej pory skupiałam się wyłącznie na grze, wszystkim innym zajmował się mój zespół, ale teraz na pewno usiądziemy i zobaczymy, jak to się ułoży. ©©

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o mistrzostwach świata 2026

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata 2026 zapiszą się na kartach historii FIFA, stając się najdłuższym i najliczniej odwiedzanym turniejem. Potrwa 39 dni od 11 czerwca do 19 lipca.

Zmiana formatu mundialu wpłynęła nie tylko na skład uczestników, ale też na strukturę rozgrywek, rozmieszczenie meczów i harmonogram transmisji.

Kluczowe kraje i daty

Turniej będzie najdłuższym w historii FIFA i potrwa 39 dni, podczas gdy poprzednie rekordy nie przekraczały 32 dni.

Daty: 11 czerwca - 19 lipca 2026 r.

Liczba zespołów: 48 (poprzednio 32).

Łączna liczba meczów: 104 (poprzednio 64).

Kraje gospodarze: USA (78 meczów), Kanada (13 meczów), Meksyk (13 meczów).

Najważniejsza zasada: od ćwierćfinałów wszystkie mecze będą rozgrywane wyłącznie na terytorium USA.

Nowy format play-offów

Główna zmiana wpłynęła na strukturę fazy grupowej. Ze-



FOT. EPA/PAP

Słynny Stadion Azteca, po rewitalizacji zwany Stadionem Mexico City w stolicy Meksyku - Mexico City jest gotowy na ceremonie otwarcia mundialu 2026

społy zostały podzielone na 12 grup (od A do L), po cztery drużyny w każdej.

Losowanie odbyło się w Waszyngtonie.

Awans do play-offów: drużyny, które zajęły 1. i 2. miejsce (24 drużyny), a także 8 najlepszych drużyn z 3. miejsc, awansują bezpośrednio do następnego etapu.

Nowy etap: po raz pierwszy wprowadzono rundę 16, wydłużając drogę do tytułu o jeden mecz.

Przewodnik po grupach

FIFA rozszerzyła kwoty dla wszystkich konfederacji: Europa (16 miejsc), Afryka (10), Azja (9), Ameryka Płd. (6), Ameryka Płn. i Środkowa (6), Oceania (1).

Ostateczne składy grupowe: Grupa A: Meksyk, Republika Południowej Afryki, Korea Południowa, Czechy.

Grupa B: Kanada, Bośnia i Hercegowina, Katar, Szwajcaria.

Grupa C: Brazylia, Maroko, Haiti, Szkocja.

Grupa D: Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, Paragwaj, Australia, Turcja.

Grupa E: Niemcy, Curacao, Wybrzeże Kości Słoniowej, Ekwador.

Grupa F: Holandia, Japonia, Szwecja, Tunezja.

Grupa G: Belgia, Egipt, Iran, Nowa Zelandia.

Grupa H: Hiszpania, Republika Zielonego Przylądka, Arabia Saudyjska, Urugwaj.

Grupa I: Francja, Senegal, Irak, Norwegia.

Grupa J: Argentyna, Algieria, Austria, Jordania.

Grupa K: Portugalia, DR Kongo, Uzbekistan, Kolumbia.

Grupa L: Anglia, Chorwacja, Ghana, Panama

Kalendarz etapów

Faza grupowa: 11-28 czerwca.

1/8 finału: 28 czerwca-3 lipca.

1/8 finału: 4-7 lipca.

Czwierćfinały: 9-11 lipca

Półfinały: 14-15 lipca

Mecz o 3. miejsce: 18 lipca

Finał: 19 lipca

Ze względu na różnicę czasu (od 4 do 9 godzin) mecze na Zachodnim Wybrzeżu rozpoczynają się według czasu środkowoeuropejskiego, między godziną 1.00 a 5.00.

Ceremonia otwarcia

Szesnaście miast będzie gospodarzami meczów.

W ciągu pierwszych dwóch dni odbędą się trzy ceremonie otwarcia:

11 czerwca (Meksyk): Stadion Azteca. W programie: Alejandro Fernandez, Belinda, J Balvin i Mana. Mecz: Meksyk - Republika Południowej Afryki.

12 czerwca (Toronto): BMO Field przed meczem Kanada - Bośnia i Hercegowina.

12 czerwca (Los Angeles): Stadion SoFi przed meczem USA kontra Paragwaj.

Historie i uczestnicy

Ostatni taniec

Dla 38-letniego Lionela Messiego (Argentyna), 41-letniego Cristiano Ronaldo (Portugalia).

Debiutanci

Reprezentacja Uzbekistanu (selekcjoner Fabio Cannavaro) jest pierwszą drużyną z Azji Środkowej na mundialu.

Reprezentacja Curacao (selekcjoner Dick Advokaat) jest drużyną z najmniejszego kraju.

Reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka (selekcjoner Bubista) jest pierwszą drużyną z wysp Czarnego Łądu.

Reprezentacja Jordanii (selekcjoner Jamal Sellami).

Powroty

Reprezentacja Haiti wraca po 52 latach - w 1974 grała m.in. w grupie z Polską (0:7).

Reprezentacja Demokratycznej Republiki Konga wraca po 52 latach - w 1974 grała jako Zair i przegrała m.in. z Jugosławią 0:9.

Wielcy nieobecni

Gwiazdy, których reprezentacje nie zdołały awansować na mistrzostwa świata 2026:

Robert Lewandowski (Polska), Chwiczka Kwaracchelia (Gruzja), Jan Oblak (Słowenia), Dominik Szoboszla (Węgry), Victor Osimhen (Nigeria) i reprezentacja Włoch. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

W meczu Polska - Anglia na 70. urodziny Stadionu Śląskiego zagra tłum gwiazd

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. Obie reprezentacje 5 września poprowadzą Antoni Piechniczek i Peter Shilton. Znamy także pierwsze nazwiska piłkarzy, którzy zagrają w Chorzowie.

Głównym punktem obchodów 70-lecia Superauto.pl Stadionu Śląskiego będzie mecz Polska - Anglia. Biało-Czerwoni zagraли w Chorzowie wiele pamiętnych spotkań, ale wybór akurat tego rywala na jubileuszowy pojedynek nie był przypadkowy.

- Od tego spotkania w 1973 roku zaczęła się tak naprawdę era sukcesów polskiej reprezentacji, choć wcześniej zdobyliśmy złoty medal olimpijski. No i od 53 lat nie wygraliśmy z Anglikami - powiedział Jan Tomaszewski, który był uczestnikiem tamtego meczu.

- Chcielibyśmy, żeby ten pojedynek przypominał wszystkim to najważniejsze sportowe wydarzenie w Kotle Czarownic, czyli mecz Polska - Anglia - dodał Waldemar Bojarun, członek zarządu województwa śląskie-go.

Przydomek Kocioł Czarownic chorzowski gigant nosi właśnie od potyczki z Anglikami, a nadali mu go dziennikarze z Wysp Brytyjskich widząc dymy z chorzowskich hut snujące się nad obiektem.

- Zastanawialiśmy się jak dobrać skład na ten mecz, bo przecież przez te 70 lat przewinęło się przez nasz obiekt wielu wspaniałych piłkarzy, ale myślę, że udało nam się skompletować dwie fajne jedenastki, który systematycznie będziemy ujawniać - stwierdził Adam Strzyżewski, dyrektor Superauto.pl Stadionu Śląskiego.

Meczowi Polska - Anglia zaplanowanemu na 5 września towarzyszyć będą inne uroczyste wydarzenia, m.in. koncert niespodzianka, na który będzie można wejść z biletem na mecz.

Sprzedaż wejściówek rozpocznie się w piątek 12 czerwca, a najtańsze bilety na mecz gwiazd Polska - Anglia kosztować będą 69 zł

Sprzedaż wejściówek rozpocznie się w piątek 12 czerwca, a najtańsze kosztować będą 69 zł.

Wiemy już, że w reprezentacji Polski zagrają Zbigniew Boniek, Artur Boruc, Tomasz Hajto, Sławomir Peszko, Łukasz Piszczek, Euzebiusz Smolarek, Radosław Kałużny i Tomasz Waldoch, a jej trenerem będzie Antoni Piechniczek.

W reprezentacji Anglii wystąpią takie gwiazdy jak John Terry, Tony Adams, Robie Fowler, Shaun Wright-Phillips, Emile Heskey, Steve McMananan, David Jones, Gareth Barry i Glen Johnson, a w rolę szkoleniowca wcieli się Peter Shilton.

- Śląsk to mój drugi dom, bo tutaj w barwach Górnika startowałem do mojej kariery, a na Stadionie Śląskim w meczu z Rosją strzeliłem dwa gole i zaliczyłem asystę. Moi rodzice płakali po tym spotkaniu i jak jestem tu z moimi dziećmi to zawsze im o tym opowiadam. Stadion Śląski to jest prawdziwy Kocioł Czarownic i zawsze byli tu wspaniali kibice - powiedział Tomasz Hajto.

Artur Boruc wspominał pierwszy awans reprezentacji Polski do finałów ME wywalczony na tym stadionie pod wodzą Leo Beenhakera, a na pytanie czy zatrzyma Anglię spojrzał znacząco na Jana Tomaszewskiego i z uśmiechem odparł: - Nie chciałbym wychodzić przed szereg i przyćmić legendę. Mogę jednak obiecać, że dam z siebie wszystko.

- Chętnie strzelę gola na tym stadionie i na pewno będziemy chcieli wygrać z Polakami. Kiedy jest się dzieckiem człowiek marzy o tym, żeby być reprezentantem kraju i ja miałam do szczęścia, że mogłem założyć angielską koszulkę - stwierdził Shaun Wright-Phillips, a Emile Heskey. dodał: Fajnie będzie znów założyć koszulkę reprezentacji Anglii. Na pewno będę się u was dobrze bawił. W Liverpoolu grałem razem z Jurkiem Dudkiem. Mieszkaliśmy blisko siebie i byliśmy przyjaciółmi. Jestem pewien, że atmosfera na tym meczu będzie wspaniała.

Wszystkie informacje na temat spotkania gwiazd Polska - Anglia zaplanowanego na 5 września można znaleźć na stronie legendarnymecz.pl. ©©

PIAST GLIWICE OBRONIŁ TYTUŁ MISTRZA POLSKI
Futsaliści z Gliwic w finałowej batalii po raz trzeci pokonali **Texom Eurobus Przemyśl**. Bielski Rekord przegrał walkę o brąz. Piast zamknął rywalizację wygrywając na wyjeździe 4:2 (2:2), dzięki czemu pokonał Texom 3:1. To trzeci tytuł Gliwiczan. Wcześniej triumfowali w 2022 i 2025 roku. Brązowy medal wywalczył Constract Lubawa, który wygrał rywalizację z bielskim Rekordem 2:1. Ekstraklasę opuszczają Dreman Exlabesa Opole Komprachcice, Widzew Łódź i Ruch Chorzów. **RM/PAP**



FOT. PIASTGLIWICEFUTSAL

GÓRALE PRZEDŁUŻAJĄ
Beniaminek I ligi podpisał nowe kontrakty z trójką piłkarzy. Zawodnikami Podbeskidzia Bielsko-Biała pozostaną Wojciech Stomka, Dalibor Takać (co najmniej przez kolejny sezon) oraz Oskar Tomczyk (do grudnia 2027). **RM**

Górniki rozbija bank. Karnety i koszulki biją rekordy sprzedaży

Rafał Musiol
r.musiol@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. W minionym sezonie Górnik zdobył wice-mistrzostwo i Puchar Polski, zapewniając sobie grę w kwalifikacjach Champions League. Ten fakt sprawił, że klub, który przejął Lukas Podolski, stał się po prostu „modny”.

Karnet Górnika Zabrze na nadchodzący sezon gwarantuje także pierwszeństwo zakupu biletów na „mecze specjalne”, a więc także w europejskich pucharach. Zapewne ten fakt sprawił, że padł klubowy rekord - na rozgrywki 2026/27 „zapisano się” już ponad 10.000 karnetowiczów. W poprzednim sezonie największą sprzedaż zanotował Widzew Łódź, który przekroczył 15.000, i Lech Poznań, z wynikiem niespełna 12.000. Zabrzanie osiągnęli minimalnie ponad 8.000.

Sukcesy sportowe przełożyły się na podwyżkę cen. Nowi kibice płacą 777 zł, podczas gdy przed poprzednim sezonem było to 699 zł. Ulgowa opcja wzrosła o 85 zł (z 585 do 670). W pakiecie znajduje się także jeden domowy mecz Pucharu Polski, ale w tym przypadku to swoista loteria. Zabranie na drodze do trofeum nie zagraли u siebie ani jednego spotkania. Kibice, którzy posiadali już karnet i szybko zdecydowali się na nowy wyłożą 609 zł (było 525). W przeliczeniu na jeden mecz to niewiele ponad 35 zł.

Koszulka niespodzianka

Karnet zapewnia także 10 procent zniżki w klubowym sklepie, w którym też zapowiadają się niespotykane wcześniej zyski. W związku ze zmianą producenta koszulek rolę tę przejął Reebok - klub zdecydował się na oryginalną strategię. Rozpoczął sprzedaż trykotów, które stanowią wielką niewiadomą. Kibice zobaczą je dopiero 1 lipca, gdy otrzymają przesyłki, czyli przed oficjalną premierą. Cena? 349 zł „dorosła” i 299 w wersji „kids”. Co wiadomo o koszulkach?



FOT. DAVID WYGAS

Kibice Górnika Zabrze w nadchodzącym sezonie znów będą bić rekordy frekwencji

- To projekt nowoczesny, inspirowany jednym z kolorów klubu. Jednocześnie trykoty oddają hołd tradycji, przede wszystkim w formie detali - informuje Górnik, dodając, że w projektowaniu brał udział także Lukas Podolski.

Miliony nie robią wrażenia

Portal Meczyki doniósł, że na liście potencjalnych transferów Widzewa Łódź znaleźli się Maksym Chłani i Patrik Hellebrand z Górnika Zabrze. Kluczem ma być kwota odstępnego przy wyłożeniu której zmiana barw zależy już tylko od samych zawodników. W tym pierwszym przypadku w rubryce widnieją podobno 3 miliony euro, w drugim 1,7 miliona. Klub z Roosevelta liczb nie komentuje, ale zaprzecza, by Łodzianie osiągnęli już porozumienie z samymi piłkarzami, mogące zostać uruchomione w przypadku wyłożenia wspomnianych sum.

Przeliczając na złotówki - ponad 12,6 miliona za Ukrainca i ponad 7 milionów za Czecha - jeszcze niedawno stanowiłyby dla Górnika ofertę z marzeń. Sytuacja nieco się jednak zmieniła, chociaż finanse klubu przejętego przez Lukasa Podolskiego wciąż są dalekie od stabilizacji. Nawiasem mówiąc

oba takie transfery lokowałyby się w TOP-10 najwyższych w historii klubu: Chłani znalazłby się na trzecim miejscu na poziomie Ousmane Sowa, a Hellebrand na ósmym, między Daisuke Yokotą i Pawłem Bochniewiczem, wypychając z tego grona Krzysztofa Kubicę i Kamila Kosowskiego. Nawiasem mówiąc ten ostatni fakt pokazuje także, jak nisko, w kontekście współczesnych transferów, zawieszona została poprzeczka, co wynikało ze sprzedaży w trybie ratunkowym dla budżetu, co skrzętnie wykorzystywali kupujący.

Sytuacja na Roosevelta ulega jednak wyraźnej zmianie. Perspektywa występów w stanowiących potencjalne bogate źródło przychodów europejskich pucharach mocno wpłynęła na kalkulacje sprzedażowe. Zachowanie siły sportowej stało się priorytetem, który nie istniał w poprzednich latach. Także sam Lukas Podolski należy zresztą do twardych biznesowych graczy, w dodatku ma dużą siłę przekonywania samych zawodników, gdyż to do nich będzie należało ostatnie słowo. A tak się składa, że bez Chłania i Hellebranda szanse na przedarcie się do fazy ligowej któregoś z europucharów będą znacząco mniejsze. Z tego powodu podwójna sprze-

daż jest bardzo mało prawdopodobna, a przy pojedynczej trzeba postawić wielki znak zapytania. Patrząc na to, co dzieje się w Widzewie zmiana barw w tym kierunku jest jednak mało atrakcyjna

Pierwszy trening w środę

Zespół Michała Gasparika na pierwszym treningu przed nowym sezonem spotka się w środę 17 czerwca. Pierwszym testem będzie sparing z Puszcą Niepołomice, z którym Zabranie podpisał umowę o współpracy. Mecz zaplanowano na 24 czerwca, a trzy dni później Górnik wyruszy na zgrupowanie. Po drodze 28 czerwca zagra w Niemczech z obchodzącym 60-lecie Hallscher FC, a 29 zamelduje się na obozie w Austrii. Tam czekają drużynę trzy sparingi 4 (podwójny) i 10 lipca. Znany jest tylko pierwszy z rywali - SB Salzburg. Pozostały dobór uzależniony jest między innymi od wyników losowania w LM, gdzie Górnik trafi albo na Sturm Graz, albo na Fenerbahce.

Obóz potrwa do 10 lipca. Dwumecz kwalifikacji Champions League odbędzie się 21/22 i 28/29 lipca, a inauguracja Ekstraklasy jest planowana pomiędzy tymi terminami. ©©