

Barbara Ptak w katowickiej galerii sławy.
Tak zdecydowali mieszkańcy **str. 2**



FOT. ARCHIWUM

Jazda na rowerze to skuteczna
recepta na zdrowie. Przynosi więcej
korzyści, niż myślisz **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

DZIENNIK ZACHODNI

Środa-czwartek
3-4.06.2026

www.dziennikzachodni.pl

Nr 127 (24 579)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Od zamknięcia
estakady minął już
rok, a polityczna
dyskusja w tej sprawie
jest wciąż gorąca **str. 3****



FOT. MAT. PRASOWE

**Marka „Izera” idzie
do kosza. Polski
elektryk będzie mieć
nową nazwę, są środki
na produkcję **str. 4****

**Patryk Jaki
straci immunitet?
Wniosek wpłynął
do Parlamentu
Europejskiego **str. 6****



FOT. SYLWIA DĄBROWA

BUMAR-ŁABĘDY NAJBLIŻSZE LATA JAWIĄ SIĘ POD ZNAKIEM DUŻYCH KONTRAKTÓW, WYZWAŃ I ROZWOJU SPÓŁKI

Rośnie śląski gigant zbrojeniowy

Arkadiusz Biernat
Przemysł obronny

Bumar-Łabędy w Gliwicach przejmie Bumar-Mikulczyce. Plan połączenia został już uzgodniony, przyjęty i podpisany przez zarządy spółek. Konsolidacja ma wzmocnić potencjał operacyjny i rozwojowy obu spółek.

Zakłady Mechaniczne Bumar-Łabędy istnieją od 75 lat. Specjalizują się w produkcji pancernych pojazdów. Obecnie serwisują i modernizują czołgi Leopard, a rozpoczną montaż południowokoreańskich K2 w spolonizowanej wersji. Bumar-Mikulczyce to spółka córka,

która dostarcza m.in. przekładnie boczne do bojowych wozów piechoty Borsuk oraz armatohaubic Krab, czy mechanizmy podnoszenia i naprowadzania wieży w kołowych transporterach opancerzonych Rosomak.

W 2025 roku prezes Polskiej Grupy Zbrojeniowej Adam Leszkiewicz zapowiedział konieczność konsolidacji spółek wchodzących w jej skład. Wskazywano, że rozproszony model z 70 spółkami nie przystaje do skali wyzwań. Ten proces trwa również w województwie śląskim.

Połączenie spółek Bumar-Łabędy z Bumarem-Mikulczyce wpisuje się w długofalową strategię Polskiej Grupy Zbrojeniowej oraz zalecenia Ministerstwa Aktywów Państwowych w tym za-

kresie. - Jest też zgodne z tendencjami zachodzącymi w europejskim sektorze obronnym. „Spółki, łącząc się, jako jeden podmiot uzyskują większą czytelność kompetencyjną w obszarze ciężkich platform pancernych oraz wybranych zespołów mechanicznych w Grupie PGZ, co wzmacnia ich pozycję jako ośrodka koncentracji kompetencji w ramach Grupy PGZ i poprawi przejrzystość struktury odpowiedzialności wobec zamawiającego” - czytamy w przygotowanym planie połączenia spółek.

Najbliższe lata jawią się pod znakiem dużej ilości zamówień, dużych kontraktów, wyzwań, ale i rozwoju. Bumar-Łabędy od 2028 roku rozpoczną montaż czołgów K2PL, a następnie wozów to-

warzyszących. Zakład z Gliwic ma też uczestniczyć w projekcie tarczy antydronowej SAN - będzie podwykonawcą. To w ramach funduszu SAFE.

Ten mechanizm zapewni dużo pracy w Bumarze-Mikulczyce. Tylko w ostatni weekend Agencja Uzbrojenia zamówiła w Hucie Stalowa Wola 146 bojowych wozów piechoty Borsuk (wcześniej wojsko zamówiło 111), 96 armatohaubic Krab, a także kolejne specjalistyczne wozy na podwoziu kołowego transportera opancerzonego Rosomak. Do wszystkich wymienionych spółka z Zabrza produkuje ważne elementy.

Na konieczność konsolidacji zwracała uwagę już kilka miesięcy temu na łamach DZ Monika Kruczek, prezes

Bumar-Łabędy. - Niewiele podmiotów na Zachodzie funkcjonuje w tak rozproszonym modelu. Tam zazwyczaj mamy do czynienia z kilkoma dużymi graczymi, bo to oni wygrywają kontrakty i mają realne możliwości rozwoju. (...) W naturalny sposób lepiej jest dziś funkcjonować jako jeden organizm - powiedziała Monika Kruczek.

Nie ukrywała, że przy ewentualnej konsolidacji pojawiłaby się możliwość połączenia produkcji z zapleczem badawczo-rozwojowym, mając na uwadze gliwicki OBRUM. - To rozwiązanie kompleksowe, które skraca drogę od projektu, przez testy, aż po wdrożenie do produkcji - mówiła prezes Kruczek.



HOLLYWOOD NA ŚLĄSKU

**Na celowniku
„Nieśmiertelnego” teraz
Zabrze. Gwiazdy zza oceanu
przyciągają tłumy**

Hollywoodzka gorączka w Śląskiem trwa w najlepsze. Po Łodzi to właśnie w naszym województwie kręcony jest nowy „Nieśmiertelny” (premiera w 2027 roku). Filmowcy najpierw gościli w Częstochowie, by potem przenieść się do Zabrza, a konkretnie do kościoła św. Józefa. Na planie pojawili się Jeremy Irons (na zdjęciu), Henry Cavill czy Russell Crowe. My też tam byliśmy. Szczegóły w piątkowym MAGAZYNIE

CZĘSTOCHOWA

**Promenada Niemena
zmienia kierunek**

Więcej zieleni, więcej cienia, więcej wody. Promenadę Niemena w Częstochowie w ciągu najbliższych lat czeka kompleksowa przebudowa.
Czytaj str. 5

Sport

**Awans
Podbeskidzia
do finału baraży.
Górale powalczą
o powrót do I ligi
str. 16**

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



W piątek w naszej gazecie **PULS**

● Frontside, kultowa kapela z Sosnowca, powraca z nową płytą ● Twardziele z pokolenia X. Przetrwali stan wojenny, hiperinflację i rewolucję technologiczną

Zamów prenumeratę

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



FOT. GUNS N' ROSES / FACEBOOK

Dla fanów Guns N' Roses podwójna gratka w PreZero Arenie w Gliwicach

Justyna Kidawa
Koncert gwiazd rocka

W ramach World Tour 2026 muzycy zagrają w sumie ponad 30 koncertów. W Gliwicach wystąpią aż dwa razy: jutro i w sobotę (4 i 6 czerwca). Bilety na czwartkowy koncert wczoraj jeszcze były.

Koncerty w Gliwicach zajmują szczególne miejsce w tournée Gunsów. Podczas otwarcia europejskiej części trasy koncertowej zespół po raz pierwszy prezentuje aktualną odsłonę setlisty. Będą nowe aranżacje i odświeżone brzmienia, a także niespodzianki przygotowane specjalnie z myślą o inauguracji kolejnego etapu światowego tournée.

Muzyczny spektakl potrwa ponad trzy godziny, a fani mogą liczyć na solidną dawkę emocji. Z pewnością nie zabraknie klasyków, takich jak „November Rain” czy „Welcome to

the Jungle”, ale zespół lubi także zaskakiwać rzadziej wykonywanymi utworami na koncertach.

Za sukcesem Gunsów stoi nie tylko lider Axl Rose, ale także Slash i Duff McKagan, którzy zdecydowali się powrócić do formacji w 2016 roku. Oprócz nich na scenie w Gliwicach pojawiają się: Dizzy Reed, Richard Fortus, oraz Isaac Carpenter.

Jako gość specjalny wystąpi Mammoth – zespół Wolfganga Van Halena, który podbija scenę rockową energicznym, nowoczesnym brzmieniem.

Dotychczas Guns N' Roses zagraли w Polsce sześć razy. W Gliwicach wystąpią po raz pierwszy. Do historii przeszedł słynny występ Gunsów na stadionie miejskim w Rybniku w 2012 roku, który rozpoczął się z aż 2,5-godzinny poślizgiem. Ponoć kiedy fani oczekiwali na występ amerykańskiej formacji, lider zespołu miał raczyć się sauną i szampanem w katowickim Monopolu.

Barbara Ptak zostanie uhonorowana w Galerii Artystycznej w Katowicach

Oprac. R. Lewandowski/PAP
Katowice

Kostiumografka i scenografka filmowa oraz teatralna Barbara Ptak została wybrana przez mieszkańców Katowic do uhonorowania w Galerii Artystycznej przy placu Grunwaldzkim. Popiersie artystki ma zostać odsłonięte we wrześniu podczas obchodów rocznicy nadania Katowicom praw miejskich.

Jak poinformował Urząd Miasta Katowice, w głosowaniu uczestniczyli mieszkańcy Katowic, którzy mogli oddawać głosy elektronicznie za pośrednictwem strony Katowice.eu lub przy użyciu papierowych kuponów opublikowanych w miejskim informatorze „Nasze Katowice”. Łącznie oddano ponad tysiąc głosów, z czego większość drogą elektroniczną.

Mieszkańcy, którzy wzięli udział w plebiscycie, zdecydowali, że to Barbara Ptak powinna zostać uhonorowana w Galerii Artystycznej. Ta wybitna kostiumografka i scenografka użyła ponad 32 proc. wszystkich oddanych głosów. Wynik ten jest tym bardziej cenny, że jej praca, choć kluczowa dla sukcesu licznych filmów i sztuk teatralnych, często pozostawała w cieniu tej wykonywanej przez aktorów czy reżyserów – poinformował prezydent Katowic Marcin Krupa.

Drugie miejsce w głosowaniu zajął raper, autor tekstów i współzałożyciel grupy Kaliber



FOT. ARCHIWUM

Barbara Ptak całe życie zawodowe związała z Katowicami. Współtworzyła ponad 130 spektakli i około 80 filmów

44 Michał „Joka” Marten z wynikiem 23 proc. głosów. Trzeci był wokalista, pianista i kompozytor Stanisław Soyka, który uzyskał 18 proc. poparcia.

Rzeźba przedstawiająca popiersie Barbary Ptak zostanie odsłonięta we wrześniu podczas obchodów kolejnej rocznicy nadania Katowicom praw miejskich.

Katowicki plebiscyt jest organizowany od 2004 r. Co roku na placu Grunwaldzkim pojawiają się odlane z brązu popiersia upamiętniające osoby, które wniosły szczególny wkład w życie kulturalne Katowic i całego regionu. Kandydatów do tegorocznej edycji wskazały działające w Katowicach instytucje kultury, w tym Akademia Sztuk Pięknych, Instytucja Filmowa „Silesia Film”, NOSPR, Teatr Ślą-

ski, Muzeum Historii Katowic oraz Związek Kompozytorów Polskich.

Wśród wcześniej uhonorowanych w Galerii Artystycznej znajdują się m.in. Wojciech Kilar, Kazimierz Kutz, Franciszek Pieczka, Krystyna Bochenek, Henryk Mikołaj Górecki, Aleksandra Śląska i Jan „Kyks” Skrzek.

Barbara Ptak, z domu Boruszak, urodziła się 6 kwietnia 1930 roku w Chorzowie. Zmarła 5 listopada 2025 roku w Hamburgu. W 1951 roku ukończyła Liceum Sztuk Plastycznych w Katowicach. W tym samym roku poślubiła Stanisława Ptaka, aktora i śpiewaka Operetki Śląskiej.

Całe życie zawodowe związała z Katowicami. Jako scenografka teatralna zadebiutowała w 1966 roku w Teatrze Śląskim

im. Stanisława Wyspiańskiego. Wykładała również na Wydziale Radia i Telewizji Uniwersytetu Śląskiego.

W trakcie kariery współtworzyła ponad 130 spektakli teatralnych i około 80 filmów. Przygotowywała kostiumy i scenografie do wielu znaczących produkcji polskiej kinematografii, w tym do filmów „Nóż w wodzie” Romana Polańskiego, „Faraon” Jerzego Kawalerowicza, „Ziemia obiecana” Andrzeja Wajdy oraz „Noce i dnie” Jerzego Antczaka. Wszystkie te produkcje były nominowane do Oscara w kategorii filmu nieanglojęzycznego.

Za działalność artystyczną otrzymała m.in. Złotą Maskę w 1989 i 2014 roku, Złoty Krzyż Zasługi, Nagrodę Prezydenta Miasta Katowice w Dziedzinie Kultury, srebrny medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” oraz Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski. W 2025 roku pośmiertnie odznaczono ją Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski.

W dawnym mieszkaniu Barbary i Stanisława Ptaków przy ul. Mikołaja Kopernika 11 w Katowicach mieści się obecnie ekspozycja stała Działu Teatralno-Filmowego Muzeum Historii Katowic. W zbiorach znajdują się m.in. fotografie, kostiumy sceniczne, plakaty, nagrody oraz dokumentacja życia zawodowego i prywatnego artystki.

Barbara Ptak będzie także patronką jednej z katowickich ulic. Decyzją radnych jej imię otrzymała droga łącząca ul. Bonifraterską i Ordona.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
			
Dzień	Noc	Dzień	Noc
25°C	11°C	24°C	7°C
Barometr 1008 hPa		Piątek	
Wiatr płd.-zach. 18 km/h			
Biomet niekorzystny		Dzień	Noc
		22°C	13°C
		Sobota	
			
		Dzień	Noc
		25°C	7°C

Długi weekend z pogodą w kratkę. Uwaga na wyjątkowo deszczowy piątek

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 Górń.: 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

1880

Szkocki naukowiec Alexander Graham Bell przeprowadził przy użyciu swego fototelefonu 1. na świecie bezprzewodową transmisję telefoniczną.

1925

Pierwszy raz do niepodległej Polski przyjechała Maria Skłodowska-Curie, wtedy już dwukrotna laureatka Nagrody Nobla: z fizyki (1903) i chemii (1911).

1989

Odbyła się I tura 1. po II wojnie św. częściowo wolnych wyborów do Sejmu i całkowicie wolnych do Senatu, zakończona triumfem obozu Solidarności.

2008

Zmarła Agata Mróz-Olszewska, siatkarka, 138-krotna reprezentantka Polski, zdobywczyni złotych medali na ME w piłce siatkowej kobiet (2003 i 2005). JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennikzachodni.pl
d.wygaz@dz.com.pl

Dzisiaj jestem reporterem dyżurnym. Postaram się odpowiedzieć na wszystkie interesujące Państwa kwestie.



Dawid Wygas
797 602 030

To już rok od zamknięcia estakady, a polityczna dyskusja wciąż gorąca

Marcin Śliwa
Chorzów

Wczoraj minął rok od zamknięcia estakady w Chorzowie. Infrastrukturalny kryzys okazał się dotkliwy dla kilku miast i trudny do rozwiązania, a sprawie od początku towarzyszy wiele emocji i politycznych przepychanek.

Po roku od zamknięcia obiektu wciąż nie wiadomo kiedy wznowiony zostanie ruch na estakadzie w Chorzowie. Mimo wniosków z drugiej ekspertyzy, o warunkowej i ograniczonej możliwości puszczenia ruchu drogowego na obiekcie, nie jest powiedziane, że do tego dojdzie.

Sprawie od początku towarzyszy wiele emocji i politycznych przepychanek. Estakada stała się również jednym z tematów zakończonej fiaskiem inicjatywy referendalnej w Chorzowie. W związku z infrastrukturalnym kryzysem momentami gorąco było także na linii Urząd



Prezydent Chorzowa uważa, że decyzja o zamknięciu obiektu była uzasadniona

Miasta Chorzów - Śląski Urząd Wojewódzki.

- Wojewoda jasno powtarza mi, że skoro decyzją prezydenta została zamknięta (estakada - red.), to decyzją prezydenta powinna być też otwarta. Te nieporozumienia wynikają też troszkę z kwestii myślenia samego faktu, że jest zamknięta. Wiadomo kto mi próbował to refe-

rendum w Chorzowie zrobić, w związku z tym wojewoda może mieć jakiś sentyment delikatnie negatywny - mówił Szymon Michałek, w „Protokole rozbieżności” Marcina Zasady, redaktora naczelnego „Dziennika Zachodniego”.

Prezydent Chorzowa w rozmowie na antenie TVP Katowice bronił swojej decyzji o zamknię-

ciu obiektu i odniósł się do swoich relacji z Markiem Wójcikiem, wojewodą śląskim.

- Myślę, że niektóre jego wypowiedzi mogłyby być bardziej stonowane. O ile ja, polityk od dwóch lat zaledwie, mogę się jeszcze lekko potykać o swoje nogi, to oczekiwałbym jednak od polityków takiego formatu jak wojewoda, żeby jednak to-

nował te nastroje, bo wszyscy wiemy, że przecież ta estakada nie była zamknięta przez „widzimiś” Szymona Michałka, tylko przez ekspertyzę, którą mieliśmy na biurku - podkreślił Michałek.

Wcześniej nie brakowało krytycznych komentarzy także w drugą stronę.

Prezydent Szymon Michałek: Oczekiwałem od polityków takiego formatu jak wojewoda, żeby tonował nastroje

- Uważam, że w interesie mieszkańców Chorzowa i również pana prezydenta jest możliwie szybkie otwarcie estakady - mówił Marek Wójcik, wojewoda śląski w maju na antenie TVP Katowice w „Protokole Rozbieżności”.

W połowie kwietnia, gdy prezydent Michałek przedstawił wnioski z drugiej eksper-

tyzy estakady, przekazał, że wznowienie ruchu na obiekcie będzie możliwe dopiero po wykonaniu niezbędnych prac naprawczych. Wojewoda zarzucił wówczas prezydentowi Chorzowa brak działania w tym zakresie i niewykonanie zaleceń nadzoru budowlanego z 2024 roku.

- Właściwie można było te wszystkie prace wykonać w 2025 roku i dziś nie byłoby tych kawałków betonu, które można pokazywać na konferencjach prasowych - podkreślał Marek Wójcik.

Wojewoda przekonywał też, że choć estakada nie była używana przez ostatni rok, to prace naprawcze „można wykonać w kilka tygodni, a nie kilka miesięcy”.

- Bycie prezydentem każdego miasta na pewno jest wyzwaniem, natomiast nie dziwię się, że po roku niemożliwości korzystania przez mieszkańców z estakady, mieszkańcy są zniecierpliwieni - podsumował Marek Wójcik.

REKLAMA

0111517284

Wiele możliwości na oszczędności!

Tańszy prąd
w wybranych godzinach

Niższe rachunki
dzięki dopasowanej grupie taryfowej

Doradca energetyczny
online

Szczegóły na **tauron.pl/jasne**

TAURON
Jasne,
że tak!



POLSKI ELEKTRYK MILIARDY NA PRODUKCJĘ ZABEZPIECZONE. AUTO BĘDZIE MIEĆ NOWĄ NAZWĘ

Marka „Izera” ląduje w koszu

Oprac. Julia Muc
Jaworzno

Wielkie zmiany i trudne decyzje w Jaworznie. Projekt polskiego auta elektrycznego zyskał 4,5 mld zł z KPO, choć sama marka przejdzie rewolucję. Prezydent Paweł Silbert mówi też o kulisach upadku fuzji szpitali oraz powodach rezygnacji z budowy schronu.

Wizja seryjnej produkcji polskiego samochodu elektrycznego staje się coraz bardziej realna. Po miesiącach niepewności, kluczowy projekt technologiczny w regionie zyskał potężne i stabilne źródło finansowania. W maju Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej podpisał umowę inwestycyjną z ElectroMobility Poland dotyczącą finansowania Polskiego Hubu Elektromobilności w Jaworznie. Środki w wysokości 4,5 miliarda złotych mają pochodzić z Krajowego Planu Odbudowy.

Władze samorządowe zapewniają, że od strony formalnej wszystko zostało dopięte na ostatni guzik. Jak przyznał, na antenie Radia Katowice, prezydent Jaworzna Paweł Silbert, jest duże prawdopodobieństwo, że projekt polskiego samochodu elektrycznego w końcu ruszy.

Jaworzniacki Obszar Gospodarczy gotowy na zmiany

Samorząd wykonał już kluczowe kroki administracyjne, które otwierają drogę ciężkiemu sprzętowi budowlanemu. Pierwsze prace budowlane na terenie fabryki mają wystartować w nadchodzących miesiącach. Gość Radia Katowice podkreślał, że miasto jest gotowe pod względem proceduralnym do wzięcia pierwszej łopaty pod budowę zakładu, co według zapowiedzi ministra aktywów państwowych ma nastąpić wiosną.

Urzednicy spodziewają się jednak pewnych korekt w dokumentacji architektonicznej z uwagi na globalne partnerstwa technologiczne spółki ElectroMobility Poland.

– Wydaliliśmy pozwolenie pod budowę fabryki samochodów osobowych. Ono pewnie będzie modyfikowane z uwagi na to, że zmienia się ten główny gracz w postaci firmy, która będzie partnerem ElectroMobility Poland – mówił Paweł Silbert.

Równolegle wokół strefy przemysłowej toczą się ogromne roboty infrastrukturalne, które mają zapewnić optymalne warunki dla nowych zakładów produkcyjnych. Prezydent dodał, że „w tej chwili wokół JOG-u (Jaworzniackiego Obszaru Gospodarczego – przyp. red.) trwa gigantyczna inwestycja, bo uzbrojenie terenu w postaci odwodnienia, doprowadzenia wody, odprowadzenia wód deszczowych, budowa dróg”. Te zadania, jak poinformował, wyce-
niono na 350 milionów złotych.



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Dotychczasowa, rozpoznawalna marka pojazdu odchodzi w przeszłość

ralne, które mają zapewnić optymalne warunki dla nowych zakładów produkcyjnych. Prezydent dodał, że „w tej chwili wokół JOG-u (Jaworzniackiego Obszaru Gospodarczego – przyp. red.) trwa gigantyczna inwestycja, bo uzbrojenie terenu w postaci odwodnienia, doprowadzenia wody, odprowadzenia wód deszczowych, budowa dróg”. Te zadania, jak poinformował, wyce-
niono na 350 milionów złotych.

Poza główną działalność dedykowaną pod halę montażową samochodów elektrycznych, samorząd dysponuje potężnym zapleczem dla kooperantów i poddostawców. W bezpośrednim sąsiedztwie wydzielono 90 hektarów, które błyskawicznie znikają z rynku nieruchomości.

– O jednej z tych, z którą rozmawiamy nie mogę powiedzieć, bo nas NDA (umowa o poufności – przyp. red.) do tego zobowiązuje, żebyśmy nie zdradzali szczegółów, a pozostałe – różne. Te wokół, te mniejsze, celowaliśmy w małych i średnich przedsiębiorców, tak żeby również oni mogli skorzystać. Tam są takie działki hektarowe, mniejsze jak hektarowe, takie adekwatne do potrzeb przedsiębiorców – wyjaśnił prezydent Jaworzna.

Co ciekawe, dotychczasowa, rozpoznawalna marka pojazdu odchodzi w przeszłość. Nowa nazwa samo-

chodu elektrycznego z Jaworzna, po rezygnacji z projektu „Izera”, będzie wyłonią w konkursie. Dla Pawła Silberta to nie ma jednak znaczenia, bo jak zaznaczył, „istotny jest cel do osiągnięcia”.

Nie będzie konsolidacji szpitali w Jaworznie i Mysłowicach

Podczas rozmowy na antenie poruszono również trudny temat lokalnej ochrony zdrowia. Fuzja placówek medycznych z sąsiadujących miast ostatecznie nie dojdzie do skutku, co wywołało spore rozczarowanie w Jaworznie.

– Decyzję prezydenta Mysłowic o rezygnacji z pomysłu konsolidacji szpitali miejskich w Jaworznie i Mysłowicach przyjąłem spokojnie, choć bez entuzjazmu – przyznał na antenie Radia Katowice prezydent Jaworzna.

Włodarz wskazał, że integracja personelu i budżetów niosła za sobą obopólne korzyści. Połączenie jednostek dawałoby jednej i drugiej placówce spore szanse.

– Jednej na przetrwanie, a drugiej na lepsze operowanie pieniędzmi – wskazał Paweł Silbert.

Pytany o szczegóły i podział ról w tym niedoszłym związku, prezydent zaznaczył wyższy status medyczny swojej lecznicy. – Zawsze większe ryzyko jest po stronie tego szpitala,

który jest na niższym poziomie referencyjności. My jesteśmy na wyższym – odparł prezydent Jaworzna.

Głównym celem restrukturyzacji miało być zniwelowanie narastającego zadłużenia wywołanego niedoszacowaniem procedur medycznych. W jego ocenie, fuzja miała uratować placówkę przed stratami finansowymi, które generuje obecny system rozliczeń z Narodowym Funduszem Zdrowia.

– Zawsze gdyby było tych pieniędzy więcej, to poziom świadczonych usług, plus to, że nie ponosilibyśmy takich strat, byłoby to dla nas korzystniejsze – mówił gość Radia Katowice.

Prezydent zdiagnozował też największe bolączki systemu medycznego, z jakimi na co dzień mierzy się wielospecjalistyczny szpital w Jaworznie, wskazując: „kłopot z personelem dzisiaj i to, że płatnik – Narodowy Fundusz Zdrowia – pewnie w ślad za tym, co robi minister finansów, po prostu nie płaci za to, co powinien płacić”. W ocenie Pawła Silberta, wycofanie się z pomysłu konsolidacji szpitali jest złą decyzją dla obu miast.

Włodarz zapewnił jednocześnie, że pacjenci z Jaworzna nie odczują negatywnych skutków tej decyzji, a dyrekcja szpitala w jego mieście będzie dbała o to, by opieka nad pacjentami była zapewniona, a usługi nie były ograniczane. Warto pa-

miętać, że pomysł od początku budził silny opór społeczny. W szpitalu nr 2 w Mysłowicach przeprowadzono referendum wśród pracowników, w którym wyrazili sprzeciw wobec pomysłu władz.

Jaworzno bez nowego schronu. Urzędnicza inercja zablokowała budowę centrum kryzysowego

Trzecim kluczowym tematem wywiadu była rezygnacja z flagowej inwestycji w obszarze bezpieczeństwa mieszkańców. Planowane nowoczesne schronienie oraz zaplecze logistyczne nie powstaną. W Jaworznie na razie nie powstanie centrum kryzysowe, składające się między innymi ze schronu dla mieszkańców. Władze miasta zrezygnowały z pomysłu.

Prezydent Jaworzna, pytany w Radiu Katowice o powody decyzji, wskazał na urzędniczą inercję.

– Inercja po stronie ministerstwa, gdzie czas na podjęcie decyzji uniemożliwił realizację inwestycji. Nie da się takiej dużej inwestycji, ponad 23 miliony złotych, zrealizować w jednym roku, wtedy kiedy trzeba zrobić projekt, przygotować się do tego, zrobić przetarg, rozstrzygnąć – stwierdził Paweł Silbert.

Zdaniem włodarza barierą nie do przebicia okazały się sztywne ramy prawne regulujące wydatkowanie środków zewnętrznych, które zmuszałyby miasto do podjęcia ogromnego ryzyka finansowego. Przy obecnych przepisach miasto musiałoby wziąć całe ryzyko finansowe na siebie.

– W sytuacji, w której pan wojewoda, z całym szacunkiem dla niego i z jego na prawdę dobrą wolą, nie może zagwarantować nam tego, że przedłuży nam te pieniądze w następnym roku, to ryzyko niezrobienia tego w tym roku spowodowało, że ja musiałbym dołożyć kilkanaście milionów złotych z budżetu, na co mnie po prostu nie stać – przyznał prezydent Jaworzna.

Prezydent podsumował problem w szerszym, ogólnokrajowym kontekście, zwracając uwagę na wieloletnie zaniebdania w budowaniu struktur obrony cywilnej w Polsce.

– Lata zapóźnień, braku środków na takie cele na poziomie państwa, a co za tym idzie również na poziomie samorządów, nie pozwalają na to, żeby dzisiaj można było mówić, że jesteśmy w pełni bezpieczni – podkreślił Paweł Silbert.

Spełnione marzenie o hali sportowej

Dawid Wygas
Siemianowice Śląskie

Zespół Szkół Sportowych w Siemianowicach Śląskich ma nową halę sportową. Obiekt kosztował ponad 7 milionów złotych.

Powierzchnia przeznaczona do gry wynosi aż 800 metrów kwadratowych. Wyznaczono tu wielofunkcyjne boiska do siatkówki, piłki ręcznej, futsalu, badmintona oraz – co jest nowością w Siemianowicach Śląskich – pełnowymiarowe boisko do koszykówki.

Dzięki inwestycji młodzi zawodnicy z regionu nie muszą już szukać profesjonalnych warunków do treningu w sąsiednich miastach Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii.

– Cieszę się, bo kiedy człowiek patrzy na wnętrze tej hali i na to, jak ona wygląda z zewnątrz, to serce się raduje. Jest to piękny obiekt, bardzo potrzebny dzisiaj – podkreślał podczas otwarcia (w poniedziałek, 1 czerwca) prezydent Siemianowic Śląskich, Rafał Piech.

Dodał również, że powiększona baza sportowa w godzinach popołudniowych będzie udostępniana mieszkańcom oraz lokalnym klubom.

Funkcjonalność i możliwości prowadzenia kilku treningów jednocześnie chwalił Adam Cebula, przewodniczący Rady Miasta. Ogromnego wzruszenia z finalizacji projektu nie krył jednak przede wszystkim Bogusław Szopa, dyrektor Zespołu Szkół Sportowych.

– Przed trzynastu laty, gdy zostałem dyrektorem, postawiłem sobie za cel stworzenie obiektów, które będą dumą miasta – wspominał Bogusław Szopa.

– Hala sportowa była marzeniem, ale przyznaję, że czegoś takiego nawet sobie nie wyobrażałem. Mam nadzieję, że podobnie jak wyremontowany basen pomógł wychować olimpijczyków, tak i ta hala będzie miejscem, gdzie będą rozwijać się przyszli reprezentanci Polski.

Realizacja inwestycji nie byłaby możliwa bez dużego zewnętrznego wsparcia. Całkowity koszt budowy wyniósł ponad 7,3 miliona złotych. Z tego niemal 4 miliony złotych pokryło dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach rządowego programu „Olimpia” (Program Budowy Przyszłych Reprezentacji Polski na Igrzyskach Olimpijskich). ©©

Wiecej zieleni, wiecej cienia, wiecej wody. To kierunek zmian na Promenadzie Niemena

Piotr Ciastek
Inwestycje

Promenadę Niemena w Częstochowie w najbliższych latach czeka kompleksowa przebudowa. A wszystko w duchu adaptacji do zmian klimatu. Miasto - korzystając z unijnych funduszy - przygotowuje inwestycję, która ma całkowicie przeorganizować sposób korzystania z tej przestrzeni. Pierwsze prace już trwają.

Obecnie prowadzone prace są częścią większego przedsięwzięcia związanego z budową węzła przesiadkowego Gombrowicza - Promenada Niemena - Kiedrzyńska. Sama modernizacja nawierzchni i infrastruktury Promenady to zadanie warte ok. 22,5 mln zł, z czego około 80 proc. kosztów kwalifikowanych ma pokryć dofinansowanie unijne.

Równolegle miasto zabezpieczyło środki na szerszą przebudowę terenów przyległych. Częstochowa uzyskała już gwarancję dofinansowania na odcinek do ul. Rolniczej (realizacja 2026-2029), a także złożyła wniosek do programu „Feniks” na kolejny etap - od Rolniczej w stronę Łasku Aniołowskiego. Łączna wartość obu projektów to ok. 32,5 mln zł, a wnioskowane dofinansowanie sięga 25,6 mln zł (z czego zatwierdzone wsparcie - decyzją Zarządu Województwa Śląskiego - wynosi blisko 16 mln zł).

Jak podkreślają władze miasta, to już nie wstępne koncepcje, lecz gotowy program funkcjonalno-użytkowy. Inwestycja ma być realizowana w formule „zaprojektuj i buduj”.

Mniej betonu i „recykling” deszczówki

Głównym założeniem projektu jest adaptacja przestrzeni do zmian klimatu. Oznacza to zróżnicowaną zieleni, ograniczenie powierzchni nieprzepuszczalnych oraz rozbudowany system magazynowania i ponownego wykorzystania wody opadowej.

- Promenada Czesława Niemena ma stać się miejscem dającym prawdziwy komfort - więcej zieleni, więcej cienia, więcej wody w przestrzeni publicznej - zapowiada pierwszy zastępca prezydenta Zdzisław Wolski. - Deszczówka będzie tu zatrzymywana i wykorzystywana do podlewania zieleni oraz zasilania elementów wod-



Częstochowska Promenada Niemena ma za sobą ponad 50-letnią historię. Powstała w dużej mierze dzięki pracy społecznej mieszkańców

nym. To plan na inwestycje, które jednocześnie upiększą miasto, uczynią je bardziej przyjaznym i zwiększą jego odporność na coraz trudniejsze warunki pogodowe.

Wszystko będzie służyć „rozszerzalnemu” terenu. Tam, gdzie to możliwe, usuwane będą nawierzchnie nieprzepuszczalne, a nowe ciągi piesze powstaną z materiałów umożliwiających wchłanianie wody. Ma to ograniczyć nagrzewanie się podłoża i poprawić komfort poruszania się w upalne dni.

Woda opadowa ma być gromadzona w zbiornikach retencyjnych i wykorzystywana ponownie - m.in. do nawadniania zieleni i zasilania elementów wodnych. W projekcie przewidziano także sztuczny ciek wodny biegnący wzdłuż deptaku, który ma spajać kolejne części Promenady i prowadzić aż w kierunku amfiteatru.

Ogrody, wodne place zabaw i „mikroświaty” zieleni

Nowa Promenada ma zostać podzielona na zróżnicowane strefy funkcjonalne. W planach są ogrody tematyczne oraz tzw. mikroświaty zieleni - przestrzenie o odmiennym charakterze roślinnym, które mają pełnić funkcje rekreacyjne, edukacyjne i wypoczynkowe.

Szczególną rolę mają odegrać trzy typy założeń. „Ogród leśny” zapewni naturalny cień i chłodniejszy mikroklimat. „Ogród sensoryczny” ma być przestrzenią wyciszenia, z roślinnością i elementami wodnymi wpływającymi na kom-

fort zmysłowy. Z kolei przy Łasku Aniołowskim zaplanowano teren spacerowy z łąką kwietną, wspierającą bioróżnorodność.

Istotnym elementem będą także nowe miejsca rekreacji dla rodzin. W projekcie znalazły się dwa place zabaw, w tym wodny plac zabaw dla dzieci, który ma być jedną z bardziej charakterystycznych atrakcji nowej Promenady. Jak wynika z założeń, woda będzie wykorzystywana również w infrastrukturze rekreacyjnej i małej architekturze.

Pojawią się m.in. ławki i zadaszenia zbierające deszczówkę, wolnostojące „kielichy deszczu” oraz toalety publiczne zasilane wodą opadową. Rozwiązania te mają łączyć funkcję użytkową z retencyjną.

W projekcie przewidziano również nowe nasadzenia drzew i roślin odpornych na suszę, a także rozległe tereny zieleni - łącznie w jednym z etapów ok. 20 tys. m kw.

Promenadę Niemena budowali mieszkańcy

Dzisiejsza Promenada ma za sobą ponad 50-letnią historię. Powstała jako „Promenada” według projektu inż. arch. Jana Bajdy z Miejskiej Prac-

Inwestycje upiększą miasto, uczynią je bardziej przyjaznym i zwiększą jego odporność na coraz trudniejsze warunki pogodowe

cowni Urbanistycznej. Budowa rozpoczęła się we wrześniu 1973 roku i w dużej mierze opierała się na pracy społecznej mieszkańców Częstochowy.

Teren ten obejmował m.in. obszary dawnej Żydowskiej Fermy Ogrodniczej. Jeszcze przed otwarciem mieszkańcy wybierali nazwę w miejskim plebiscycie - ostatecznie została nią Promenada XXX-lecia PRL, co upamiętnia obelisk przy wejściu od strony ul. Kiedrzyńskiej. W 2004 roku nadano jej imię Czesława Niemena.

Przekazanie obiektu zaplanowano pierwotnie na lipiec 1974 roku, jednak uroczystość przesunęła burza. Ostatecznie Promenadę otwarto 27 lipca 1974 roku.

Przez kolejne dekady miejsce to pełniło funkcję rekreacyjną i kulturalną - od festynów i jarmarków po koncerty i wydarzenia sportowe. Wśród charakterystycznych elementów była m.in. „Panorama”, gdzie odbywały się dąsingi, a także amfiteatr, który po latach degradacji został ponownie przebudowany na przełomie XX i XXI wieku. W tym czasie powstały także boiska, skatepark, siłownia plenerowa i place zabaw.

Mimo wcześniejszych modernizacji teren stopniowo tracił spójność funkcjonalną, co stało się impulsem do przygotowania obecnego, kompleksowego programu przebudowy. Realizację inwestycji zaplanowano etapowo do 2029 roku, a projekt przygotowała Grupa Verso.

Policja przechwyciła 5,5 kg narkotyku zombi. Trójka podejrzanych w areszcie

oprac. Marcin Śliwa/PAP
Podparagrafem

Policja zatrzymała w sprawie trzy osoby. W trakcie zatrzymania policjanci znaleźli alfa-PVP w ilości, która pozwala na odurzenie ponad 1,2 tys. osób. Szacunkowa wartość czarnorynkowa zarekwirowanego towaru wynosi nie mniej niż 250 tys. złotych.

Śledztwo, którego efektem są zatrzymania i konfiskata towaru, nadzorowane jest przez Prokuraturę Rejonową Bielsko-Białą Północ. - Zatrzymani Beata N., Paweł D. i Janusz R. usłyszeli zarzuty udziału w obrocie znaczną ilością substancji psychoaktywnej alfa-PVP. Chodzi o co najmniej 5,5 kg. Kobięcie śledczy zarzucili też udzielanie tego specyfiku innym osobom. Dwoje z zatrzymanych zostało aresztowanych. Trzeci otrzymał dozór policji. Każdemu z nich grozi 12 lat więzienia - poinformowała prokurator Małgorzata Moś-Bra-

chowska, rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Bielsku-Białej.

Jak poinformowała rzecznik, grupa działała od listopada 2023 roku do maja bieżącego roku w Bielsku-Białej i sąsiednich powiatach. Prokurator wyjaśniła, że alfa-PVP, nazywana potocznie flaką lub narkotykiem zombi, jest niezwykle silną i niebezpieczną substancją psychoaktywną. Jest wielokrotnie mocniejsza od kokainy.

- Bardzo silnie i szybko uzależnia. Podejrzani z chęci osiągnięcia zysków finansowych faktycznie dystrybuowali bardzo niebezpieczną substancję. Jej stosowanie zagraża życiu i zdrowiu - oznajmiła.

Alfa-PVP, nazywana potocznie flaką lub narkotykiem zombi, jest niezwykle silną i niebezpieczną substancją psychoaktywną

Nowe elektryki i nowe stacje ładowania

Jacek Drost
Bielsko-Biała

Nowa era w bielskim Miejskim Zakładzie Komunikacyjnym. Spółka oficjalnie wprowadziła na ulice miasta nowe autobusy, uruchomiona została także infrastruktura do ich ładowania.

Do floty MZK trafi łącznie 16 autobusów elektrycznych, w tym 12 dwunastometrowych autobusów klasy MAXI marki Irizar i cztery osiemnastometrowe autobusy przegubowe Solaris Urbino 18 electric. Wszystko w ramach unijnego projektu „Elektryfikacja taboru komunikacji miejskiej na terenie Miasta Bielsko-Białe”.

Na terenie zajezdni MZK stoi już 10 pojazdów, w tym sześć autobusów marki Irizar oraz wszystkie autobusy przegubowe Solaris. Pozostałe autobusy zostaną dostarczone do MZK w najbliższym czasie.

- Nowe autobusy są zeroemisyjne i wyposażone w nowoczesne rozwiązania zwiększające komfort oraz bezpieczeństwo pasażerów. Pojazdy posiadają m.in. klimatyzację, monitoring, ładowarki USB, nowoczesny system informacji pasażerskiej, wyświetlacze tras przejazdu oraz systemy wspomagające bezpie-

czeństwo jazdy - informuje bielski MZK.

Integralną częścią inwestycji jest nowoczesna infrastruktura ładowania, która powstała na terenie zajezdni MZK. W ramach projektu wybudowano pięć dwustanowiskowych ładowarek plug in, trzy dwustanowiskowe stacje pantografowe oraz nowe nawierzchnie i instalacje. Łączna moc infrastruktury wynosi 1080 kW i pozwoli na jednoczesne ładowanie 16 autobusów.

- Komunikacja miejska w naszym mieście z roku na rok przewozi coraz większą liczbę pasażerów. W 2025 roku było to 21.609.475 osób - poinformowała Emilia Klejmont z Wydziału Prawowego Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej.



10 nowych pojazdów stoi już w zajezdni MZK

KRÓTKO

PRAWO

Obowiązkowo w kasku

Dziś wchodzi w życie zmiany w polskim Prawie o ruchu drogowym. Nowelizacja przepisów wprowadza m.in. bezwzględny nakaz jazdy w kasku dla dzieci i młodzieży.

Od 3 czerwca 2026 roku dzieci i młodzież do 16. roku życia mają prawny obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego (UTO).

Niedopełnienie nowego obowiązku będzie się wiązało

z konsekwencjami finansowymi. Za brak kasku ochronnego u osoby poniżej 16. roku życia grozić będzie mandat karny w wysokości 100 złotych. Ponieważ dzieci nie posiadają pełnej zdolności prawnej, odpowiedzialnością i mandatem zostaną w praktyce obciążeni ich rodzice lub opiekunowie.

Przepisy podnoszą minimalny wiek samodzielnego korzystania z hulajnóg elektrycznych na drogach publicznych do 13 lat.

Marcin Koziestański

NOMINACJA

Zmiana w dowództwie armii



Prezydent Karol Nawrocki wręczył akt mianowania na stanowisko Dowódcy Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych gen. dyw. pil. Ireneuszowi Nowakowi. Prezydent powiedział, że gen. Nowak jest „pilotem z krwi i kości”, który „niesie w sobie piękną tradycję polskich Sił Powietrznych i polskich pilotów”.

BEZPIECZEŃSTWO

Pracownik Mesko zatrzymany

Polak zatrudniony w jednym z zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa na rzecz obcego państwa – poinformował wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak nieoficjalnie ustaliło RMF FM, zatrzymany pracował w zakładach Mesko w Skarżysku-Kamiennej, należących do PGZ. Sąd Okręgowy

w Poznaniu zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na okres trzech miesięcy. Zatrzymanie dokonano 27 maja. Jak przekazano, sprawa dotyczy artykułu 130 paragraf 2 Kodeksu karnego, odnoszącego się do działalności na rzecz obcego wywiadu i przekazywania informacji mogących wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.

PRZEPISY

Prezydent Karol Nawrocki podpisał we wtorek ustawę o Krajowym Rejestrze Oznakowania Psów i Kotów (KRO-PiK). Ustawa wprowadza obowiązek czipowania oraz rejestracji psów i kotów w elektronicznym systemie prowadzonym przez ARMiR. Celem jest ograniczenie bezdomności zwierząt i zmniejszenie „rosnących kosztów ponoszonych przez gminy na utrzymanie schronisk”.

Jest wniosek o uchylenie immunitetu europosła Jakiego

Dorota Kowalska
Warszawa

Do parlamentu europejskiego wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego i jego zatrzymanie. Tym razem nie chodzi o Fundusz Sprawiedliwości, ale o Służbę Więzienną.

„PG Waldemar Żurek przekazał dzisiaj do Przewodniczącej Parlamentu Europejskiego wniosek o wyrażenie przez Parlament Europejski zgody na pociągnięcie europosła Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie” – czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

– Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europosła lub wysłać sygnał, że po uchyleniu immunitetu takie działania podejmie – zauważyła Anna Adamiak, rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak.

Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

Według śledczych Jaki w czasie, kiedy był wiceministrem sprawiedliwości i sprawował nadzór nad Służbą Więzienną, dopuścił się przekroczenia uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków.

O co konkretnie chodzi? Zdaniem śledczych polityk miał z naruszeniem obowiązującej wówczas ustawy o Służbie Więziennej wydać dyrektorowi



Patryk Jaki nie może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej bez zgody Parlamentu Europejskiego

generalnemu SW polecenie podjęcia kolejnych „bezpodstawnych i bezprawnych decyzji personalnych dotyczących funkcjonariusza Służby Więziennej”.

Decyzje te, jak tłumaczyła prok. Adamiak, służyły wyłącznie mianowaniu tego funkcjonariusza na utworzone dla niego powtórnie stanowisko zastępcy dyrektora Biura Informatyki i Łączności Centralnego Zarządu SW, a tym samym „zapewnieniu mu wyższego uposażenia oraz gwarancji powrotu na to lub równorzędne stanowisko po ewentualnym zakończeniu od-

”

Nie jestem zwolennikiem propagowania w Polsce koncepcji szariatatu. Nie jestem zwolennikiem islamizacji Polski

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

uznał, że był to awans na stanowisko, którego nie było, i zostało specjalnie dla tego funkcjonariusza utworzone. W sytuacji, w której nie zmieniły się okoliczności, w których dyrektor tego biura wnioskował o usunięcie tego stanowiska – zauważyła prok. Adamiak.

Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

„To jest ośmieszanie państwa. Zarzut polega na tym, że miałem przekroczyć uprawnienia (słynny art. 231 kk), rzekomo awansując kogoś na zastępcę dyrektora jakiegoś biura (co jest ciągłą praktyką za każdym razem), a zacytuję – nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby”. Kropka. Czy oni są normalni?” – napisał europoseł w serwisie X.

„I z tego powodu chcę robić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdałnego przyklepali. Władza, która nie umie rządzić, ośmiesza się takimi wnioskami o prześladowanie swojej konkurencji” – dodał Jaki.

Wiadomo, że ludzie Zbigniewa Ziobry „opanowali” resort sprawiedliwości i właśnie w nim, jak wynika z ustaleń śledczych, łamali prawo. Brzmi to dość paradoksalnie, podobnie jak fakt, że były minister sprawiedliwości ucieka za ocean przed polskim wymiarem sprawiedliwości, któremu do niedawna szefował.

delegowania do Ministerstwa Sprawiedliwości”.

Prok. Adamiak podkreśliła, że „decyzje awansowe dotyczące tego funkcjonariusza podejmowane były w czasie prowadzonego wobec niego postępowania dyscyplinarnego”.

Rzeczniczka nie powiedziała, dlaczego Jaki, jak wynika ze zgromadzonego materiału dowodowego, faworyzował konkretnego pracownika Służby Więziennej.

– Każdy awans w każdej instytucji musi mieć jakieś uzasadnienie faktyczne i prawne. W tym przypadku prokurator

Koniec ze smartfonami w szkołach podstawowych. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września

Adam Kielar
Warszawa

Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, który zakazuje uczniom korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.

Minister edukacji, Barbara Nowacka, poinformowała, że nowelizacja ustawy Prawo oświatowe obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne.

Zakaz, oprócz telefonów komórkowych, obejmuje także inne urządzenia, które służą do nagrywania dźwięku i obrazu. Głównym celem wprowadzenia nowych rozwiązań jest zwiększenie koncentracji uczniów podczas lekcji oraz ograniczenie rozpraszaczy. Wprowadzenie tego zakazu jest odpowiedzią na potrzeby wyrażane przez pedagogów.

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

– Oczywiście wprowadziliśmy pewne wyjątki. Są to wyjątki dotyczące zdrowia, dotyczące bezpieczeństwa oraz w przypadku, kiedy nauczyciel, nauczycielka zdecydują, że do procesu dydaktycznego lub wychowawczo-opiekuńczego potrzebne jest użycie tego telefonu, takie działanie będzie możliwe – powiedziała minister.

Jak zaznaczyła Nowacka, decyzja ta została podjęta „na wyraźny głos nauczycielek i nauczycieli”. Obecnie w ponad 50

procent szkół takie ograniczenie już istnieje i jest dobrze przyjmowane przez społeczność uczniowską oraz nauczycielską.

Dodatkowo, zakaz ten cieszy się dużym poparciem w społeczeństwie. Badania wskazują, że aż 85 procent osób wspiera wprowadzenie takich regulacji.

Planowane zmiany zaczną obowiązywać od 1 września 2026 roku. Szkoły mają więc czas na przygotowanie się do nowych przepisów. PAP

Koniec wojny w Ukrainie jeszcze w tym roku? Prawa ręka Zełenskiego zaskakuje

oprac. Grzegorz Kuczyński
Kijów

- Wołodymyr Zełenski pragnie zakończyć działania wojenne przed zimą. Cel ten jest słuszny i realistyczny - oświadczył szef biura głowy państwa Kyrył Budanow.

- Potwierdzam, że prezydent rzeczywiście dąży do jak najszybszego zakończenia działań wojennych, najlepiej jeszcze przed zimą. Jako szef Biura Prezydenta z pewnością zrobię wszystko, aby zrealizować cel wyznaczony przez przywódcę Ukrainy. Moim zdaniem jest on całkowicie słuszny, aktualny i realistyczny - powiedział Budanow podczas poniedziałkowej konferencji Architecture

Security Forum w Kijowie. Zaznaczył również, że „obecnie istnieją realne oznaki wskazujące na to, że są już podstawy do zakończenia działań wojennych”.

Budanow poinformował, że Ukraina spodziewa się w najbliższym czasie wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie. - Strona amerykańska potwierdziła, że planuje w najbliższym czasie przybyć do Kijowa i Moskwy - przekazał. Zaprzeczył doniesieniom, jakoby proces negocjacyjny znalazł się w impasie.

Budanow powiadomił, że w najbliższym czasie może dojść do wymiany jeńców wojennych. Dodał przy tym, że trwają prace nad uwolnieniem wszystkich jeńców, w tym osób cywilnych. PAP



Kyrył Budanow powiedział, że Ukraina spodziewa się niebawem wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie

Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów

Grzegorz Kuczyński
Teheran

Najnowszym punktem spornym w negocjacjach między Iranem a Stanami Zjednoczonymi w sprawie porozumienia pokojowego są miliardy dolarów irańskich środków zamrożonych w zagranicznych bankach.

Agencja informacyjna Tasnim, powiązana z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), poinformowała w swoim raporcie, że Teheran domaga się uwolnienia około 24 miliardów dolarów zablokowanych środków w ramach 14-punktowego protokołu ustaleń, który jest przedmiotem rozmów z Waszyngtonem.

Iran nalega, aby około połowa tej kwoty – około 12 miliardów dolarów – została udostępniona natychmiast po ogłoszeniu protokołu, a pozostała część została uwolniona w ciągu 60-dniowego okresu negocjacyjnego.

Irańscy urzędnicy przedstawiają to żądanie jako test wiarygodności, a nie ustępstwo. W tym samym raporcie podkreślono, że wcześniejsze doświadczenia - zwłaszcza porozumienia dotyczące zamrożonych irańskich aktywów w Korei Południowej i Katarze - sprawiły, że Teheran obawia się opóźnień lub niepełnych transferów. „Biorąc pod uwagę dotychczasową niewiarygodność



Billboard w Teheranie z napisem „Cieśnina Ormuz na zawsze w rękach Iranu”

Amerikanów jako strony negocjacji”, jak podano w raporcie, Iran postępuje z „ostrożnością i rozważą”.

Skupienie się na kwestiach finansowych odzwierciedla szerszą zmianę w stanowisku negocjacyjnym Iranu. Zamiast koncentrować się w bezpośrednich rozmowach na ograniczeniach jądrowych, Teheran wydaje się priorytetowo traktować narzędzia przetrwania gospodarczego – w szczególności płynność finansową, złagodzenie sankcji i kontrolę nad zamrożonymi rezerwami zagranicznymi.

Struktura proponowanego memorandum – jeśli zostanie potwierdzona – sugeruje, że podejście to zyskuje na popularności. Przewiduje ono

wstępne porozumienie ramowe skupiające się na zakończeniu działań wojennych i odblokowaniu aktywów, a następnie drugą fazę zajmującą się szerszymi kwestiami nuklearnymi i regionalnymi.

Taka sekwencja odzwierciedla próbę Iranu, by wcześniej zapewnić sobie konkretne korzyści, zmniejszając narażenie na polityczne zwroty w Waszyngtonie, a jednocześnie zachowując elastyczność negocjacyjną.

Zamrożone aktywa Iranu obejmują środki zablokowane na zagranicznych rachunkach bankowych, w tym pochodzące ze sprzedaży ropy naftowej, a także z inwestycji w nieruchomości i infrastrukturę. Wiele z tych aktywów jest za-

mrożonych od dziesięcioleci, po tym jak pierwsze restrykcje nałożył prezydent Jimmy Carter w następstwie irańskiej rewolucji z 1979 r. oraz w odpowiedzi na zajęcie przez Iran ambasady USA w Teheranie.

Dokładna wartość zamrożonych aktywów Iranu pozostaje niejasna, ale szacunki rządowe przytoczone przez irańskie media mówią o ponad 100 miliardach dolarów przechowywanych w międzynarodowych instytucjach finansowych i w aktywach zagranicznych, co stanowi około jednej trzeciej PKB tego kraju.

Od czasu rewolucji w 1979 r. Iran wielokrotnie domagał się zwrotu swoich zamrożonych aktywów, ale większość z nich pozostaje zablokowana za granicą. Kraj boryka się z poważnymi trudnościami finansowymi w wyniku trwających od dziesięcioleci sankcji nałożonych po rewolucji. Inflacja wzrosła powyżej 50% w 2026 roku, a rial spadł do rekordowo niskiego poziomu w stosunku do dolara amerykańskiego, zmuszając rząd do zwiększenia wydatków w celu stabilizacji importu podstawowych towarów, takich jak żywność i paliwo.

Iran stara się również uzyskać dostęp do zamrożonych aktywów, aby sfinansować odbudowę i zrehabilitować gospodarcze i infrastrukturalne spowodowane wojną ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem, która rozpoczęła się 28 lutego.

Komisja europejska za umową handlową z USA

oprac. Anna Nagel
Bruksela

Umowa handlowa między Unią Europejską a Stanami Zjednoczonymi coraz bliżej finału. Komisja Handlu Międzynarodowego PE zgłosiła za porozumieniem.

Za przyjęciem dokumentu głosowało 31 eurodeputowanych, przeciw było 6, a trzech wstrzymało się od głosu. Kolejnym etapem procedury będzie głosowanie na sesji plenarnej Parlamentu Europejskiego, zaplanowane na 16 czerwca.

Wcześniej, pod koniec maja, państwa członkowskie UE dały zielone światło dla wejścia w życie porozumienia celnego z USA. W ten sposób Unia Europejska kończy prace nad regulacjami wdrażającymi porozumienie wynegocjowane przez szefową

Komisji Europejskiej Ursulę von der Leyen z prezydentem USA Donaldem Trumpem w lipcu 2025 roku w szkockim Turnberry. W zamian za obietnicę utrzymania cel - m.in. na europejskie samochody na poziomie 15 procent - von der Leyen zapowiedziała obniżenie lub zniesienie taryf na amerykańskie produkty rolne.

20 maja porozumienie w sprawie ostatecznego kształtu regulacji osiągnął Parlament Europejski i cypryjska prezydencja, która reprezentuje w tym półroczu państwa członkowskie w Radzie UE. Następnie stolice dały zielone światło porozumieniu zawartemu przez PE i reprezentującą państwa UE cypryjską prezydencję. Dokończenie procesu legislacyjnego wymaga jeszcze zatwierdzenia ustaleń przez Parlamentu Europejski. PAP

Ebola rozprzestrzenia się bez kontroli od stycznia, kiedy zidentyfikowano pacjenta zero

Kazimierz Sikorski
DR Kongo

Śmiertelny wirus Bundibugyo ebola rozprzestrzenił się bez żadnej kontroli w Demokratycznej Republice Konga od stycznia, a w tym czasie tysiące osób mogły zostać narażone na zakażenie.

Jednak z nieznanых przyczyn władze medyczne ukrywały tę informację przed światem aż do teraz. Lokalni lekarze przyznali, że ognisko choroby miało źródło u pacjenta leżonego w szpitalu w wiosce Rwampara we wschodniej części Demokratycznej Republiki Konga.

Lokalni lekarze twierdzą, że pacjent zero przybył do szpitala pod koniec stycznia i zmarł w lutym. „The Telegraph” donosi, że pacjent zaraził następ-



WHO ogłosiła epidemię w Kongo i Ugandzie

nie ośmiu pracowników służby zdrowia, zanim zmarł.

Jeśli informacje od lokalnych pracowników służby zdrowia zostaną zweryfikowane, będzie to oznaczać, że wirus krąży bez ograniczeń od miesięcy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) początkowo uznała, że przypadek zero dotyczył pracownika służby zdrowia z Bunii w Demokratycznej Republice Konga, u którego 25 kwietnia wystąpiły objawy eboli; mężczyzna zmarł.

Rachel Howard, starsza doradczyni techniczna ds. zdrowia w sytuacjach kryzysowych w IRC (Internet Relay Chat) mówi, że prawdziwa skala epidemii eboli jest prawdopodobnie poważniejsza niż sugerują oficjalne dane. - Kiedy czterech na pięć kontaktów nie udaje się namierzyć, trudno jest powstrzymać epidemię, a nawet zrozumieć jej prawdziwą skalę. Jesteśmy zaniepokojeni rozprzestrzenianiem się wirusa na inne kraje, takie jak Burundi czy Sudan Południowy - dodała.

Gdyby epidemia zaczęła się już w styczniu, oznaczałoby to,

że wiele tysięcy osób mogłoby zostać narażonych na wirusa Bundibugyo ebola, który jest niezwykle trudny do opanowania i na który nie ma żadnych zatwierdzonych szczepionek ani metod leczenia.

Tylko 20 procent osób, o których wiadomo, że miały bliski kontakt z chorymi na ebolę w Demokratycznej Republice Konga od oficjalnej daty wybuchu epidemii w kwietniu, udało się namierzyć.

- Do 30 maja w Demokratycznej Republice Konga i Ugandzie odnotowano 1077 podejrzewanych infekcji oraz 246 prawdopodobnych zgonów - poinformował dr Jean Kaseya, szef Afrykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom, w wywiadzie opublikowanym w dzienniku „Financial Times”.

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Trochę makijażu, trochę koloru i dużo dobrej energii

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie bez powodu kobiety mówią, że wizyta u stylistki paznokci czy makijażystki to ich chwila dla siebie. Mogą oderwać się od obowiązków i zadbać nie tylko o wygląd, ale też dobre samopoczucie.

Makijaż i stylizacja paznokci to jedne z tych dziedzin branży beauty, które kojarzą się z kreatywnością, estetyką i wydobywaniem atutów urody. Łączy je precyzja, dbałość o detale oraz umiejętność sprawienia, że ktoś zyskuje większą pewność siebie, bo przecież piękny makijaż potrafi zdziwiać cuda, a zadbane ręce to wizytówka.



Irina Brailian,
MakeUp Irina Brailian,
Jastrzębie-Zdrój

Kategoria: Make-up Artist Roku

Już jako nastolatka, mając 15-16 lat, interesowała się makijażem i uczyła się, jak podkreślać urodę w naturalny i estetyczny sposób. Inspiracją była dla Niej każda twarz: własna, koleżanek i kobiet, które spotykała na swojej drodze. Kiedy przyszedł czas wyboru ścieżki zawodowej, naturalnie skierowała swoje kroki w stronę edukacji związanej z kosmetologią. Makijaż nigdy nie był jedynie hobby, które z czasem przerodziło się w pracę. Od samego początku traktowała go jako świadomie wybraną ścieżkę zawodową. - Najbardziej w swojej pracy lubię kontakt z ludźmi i kobiecie metamorfozy. Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy klientka patrzy w lustro i widzi piękniejszą, pewniejszą siebie wersję. Jej uśmiech, wzruszenie i radość są dla mnie największą nagrodą. To właśnie ta branża motywuje mnie do ciągłego rozwoju. Posiadam około 40 certyfikatów potwierdzających moje kwalifikacje, a każdego roku uczestniczę w kolejnych szkoleniach. W świecie beauty nie można stać w miejscu, trzeba być na bieżąco z trendami, technikami i potrzebami klientek - podkreśla. Więź z klientkami jest kluczowa, przez 19 lat pracy miała zaszczyt towarzyszyć kobietom w najpiękniejszych momentach ich życia.

Dla nas efekt końcowy to po prostu zachwycające oko i podkreślone kości policzkowe lub starannie wykonany manicure, ale za tymi realizacjami stoją godziny ćwiczeń, nieustannego śledzenia trendów, wielu szkoleń i doskonalenia warsztatu. Zarówno make-up artyści, jak i stylistki paznokci działają w branży, która nieustannie się zmienia i wymaga ciągłego rozwoju. Nowe techniki, produkty, inspiracje i oczekiwania klientek sprawiają, że nauka właściwie nigdy się nie kończy. Dodatkowo są to zawody nie tylko związane z estetyką, ale bardzo często również z pracą opartą na relacjach. Wspólne przygotowania do ślubu, ważnej uroczystości,

sesji zdjęciowej czy po prostu spotkania odbywające się regularnie co kilka tygodni sprawiają, że między klientkami a specjalistkami rodzi się więź. Kto chodzi „na paznokcie”, doskonale wie, że z biegiem wizyt rozmowy coraz rzadziej dotyczą wyłącznie koloru lakieru, a pojawiają się historie z życia i prywatne sprawy. Można się pośmiać, oderwać od codzienności. Nie bez powodu wiele kobiet traktuje wizytę u stylistki paznokci czy makijażystki jako chwilę tylko dla siebie. Właśnie dlatego w tej branży tak ważne są nie tylko talent i umiejętności techniczne, ale także otwartość, empatia i umiejętność budowania atmosfery, co również bardzo do-



Sylwia Michalak,
SyMi make up,
Częstochowa

Kategoria: Make-up Artist Roku

- Pochodzę z rodziny o artystycznych korzeniach, więc już jako dziecko bardzo ładnie rysowałam. Nie było wtedy takich możliwości rozwoju, jakie są teraz, typu kursy czy indywidualne lekcje. Dopiero kiedy urodziłam syna i przebywałam na urlopie macierzyńskim, postanowiłam, że chcę mieć coś tylko dla siebie. I poszłam na pierwszy kurs makijażu. Złapałam bakcyła i zaczęłam chodzić na kolejne kursy, postanowiłam też skończyć szkołę wizażu. I tak po 8 latach pasja przerodziła się w sposób na życie - tłumaczy pani Sylwia. Wśród klientek jest znana jako makijażystka, która podkreśla urodę i wykonuje delikatne makijaże, nie zostawia tapety. Największą satysfakcję ma wtedy, kiedy klientki wracają i polecają ją swoim mamom, przyjaciółkom, sąsiadkom czy siostrom: - Część klientek maluje się u mnie od początku, a to najwyższa forma zaufania. Podczas każdej wizyty staram się, żeby klientka czuła się zapiekiowana, wysłuchana. Makijaż to usługa luksusowa i tak właśnie wygląda wizyta u mnie. Poza kawą i krótkim wywiadem odpowiadam na wszystkie pytania dotyczące techniki, poleceń kosmetyków czy aktualnych trendów. Zawsze słucham dokładnie oczekiwań klientek zgodnie z zasadą, że mają być zadowolone, a ja jestem profesjonalistką.

ceniamy w akcji Mistrzowie Urody. - Za nami miesiąc głosowania i dziś kolejna prezentacja osób, które tworzą nie tylko dzieła z branży beauty, ale także miejsca pełne dobrej energii i wyjątkowych doświadczeń. Jesteśmy ciekawi, jak wyglądają kulisy ich pracy, dlatego tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii Make-up Artist Roku oraz Stylistka Paznokci Roku, by opowiedzieli nam więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Kolory, pędzle i kobiece historie potrafią być fascynujące!

Więcej na
dziennikzachodni.pl/uroda



Martyna Cuglewska,
CuglewskaNailsBeauty,
Rudnik Wielki

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

Jako nastolatka została zmuszona do wjazdu na wakacje z rodzicami. I to pod namioty! Spędzając długie godziny na leżaku, obserwowała sąsiadkę obok. Godzinami siedziała przy małym stoliku i coś malowała cienkim jak włos pędzelkiem. Miała też mikro szpilkę, którą bez przerwy coś poprawiała. Pewnego dnia, łamanym angielskim, zapytała ją, co robi i czy może spróbować. - I tak powstały moje pierwsze arcydzieła. Po powrocie do domu nie mogłam przestać o tym myśleć. Przyszedł listopad, a jak listopad, to i list do Świętego Mikołaja. Treść była krótka i konkretna: „Drogi Mikołaju, chcę dostać zestaw startowy do robienia paznokci”. I tak też się stało, 6 grudnia dostałam wymarzony zestaw... razem z różgą, jak co roku - wspomina pani Martyna. Później wszyscy mieli już z nią pod górkę. Mama, siostra, babcia, sąsiadki bliższe i dalsze, żadna nie miała wyboru, wszystkie musiały się poddać pomysłom. Po maturze zdecydowałam, że idzie na kosmetologię, bo chciała naprawdę poczuć ten zawód. - Tylko czy to w ogóle jest dla mnie praca? Ja po prostu kocham to, co robię. Uwielbiam ludzi. Kocham patrzeć na piękne kobiety i sprawiać, że czują się jeszcze pewniej - dodaje.

Dziennik Zachodni
Środa-czwartek, 3-4.06.2026

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU
1. Aneta Liboska , ANET, Lubliniec
2. Marcin Drewniok , Salon Fryzjerski Pani i Pani, Katowice
3. Anna Nowak , Atelier Fryzur Anna Nowak, Siemianowice Śląskie
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, Żory
2. Anna Foksa-Skowron , Kosmetyka i Wizaz, Łodygowice
3. Barbara Garolis , DecuMed Gabinet Kosmetologii Estetycznej, 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. Marlena Leśniak , Salon Urody Magnolia, Jastrzębie-Zdrój
STYLISTKA RZĘSI BRWI ROKU
1. Daria Blachnicka , Beauty Clinic Prasalek & Blachnicka, Częstochowa
2. Angelika Kazior , AK Studio angelika kazior, Zawiercie
3. Sandra Steiner , Black by Sandra Steiner Beauty Salon, Bytom
LINERGISTKA 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. Teresa Agnieszka Klimczak , Podologia & Chirurgia - Teresa Agnieszka Klimczak, Jaworzno
3. Olga Legkoszkur , Gabinet Podologiczny Foot Care Pioneers, Katowice
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. Marta Demarczyk , Pracownia Kosmetyczna Marta Demarczyk, Lubliniec
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
DIETETYK ROKU
1. Anna Sokolik , DietaMedical, Czechowice-Dziedzice
2. Krzysztof Kielkowski , Cross, Świętochłowice
3. Mariusz Zagórski , Centrum Dietetyczne Aktiv-Diet, Sosnowiec
SALON FRYZJERSKI ROKU
1. Kinga Wszolek Atelier Fryzur , Sosnowiec, Lenartowicza 102/30
2. Włos Love , Częstochowa, Michałowskiego 11/13
3. Studio Justyna Hajducka , Bielsko-Biała, Browarna 13A
STUDIO URODY ROKU
1. Angelika DreamNails , Bytom, Łużycka 12
2. Glow Helena Przybylska , Tarnowskie Góry, al. Kwiatów 2
3. Altoria Strefa Urody , Rybnik, Łony 7A

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Interaktywna mapa kleszczy

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich,

ogrodach, a nawet na placach zabaw. Chcesz wiedzieć czy miejsce, które wybrałeś jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy - to praktyczne narzędzie, które pomoże ci zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich aktywności na świeżym powietrzu.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak się przygotować do oddania krwi?
- Co jeść, a czego unikać?
- Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa. Wyjedziesz z nich jak nowo narodzony



FOT. GETTY IMAGES

Jazda na rowerze skuteczną receptą na zdrowie. Korzystaj, ile możesz

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeżdżąc na dwóch kółkach, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć życie. Prawda, że warto?

Jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów.

Korzyści z jazdy na rowerze:

- Pomaga w odchudzaniu - jeśli chcesz schudnąć, musisz zmniejszyć wartość kaloryczną posiłków oraz zużywać tyle samo lub więcej energii przez nie dostarczanej. Redukcja tkanki tłuszczowej następuje przy deficycie kalorycznym. Godzina jazdy na rowerze pozwala spalić ok. 500 kalorii. Przy przeciętnym zapotrzebowaniu kalorycznym dla dorosłej osoby, wynoszącym ok. 2-2,5 tys. kcal dziennie, już 2 godziny jazdy na rowerze pozwalają spalić połowę kalorii. Regularna jazda pozwala zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.

- Dbą o płuca - zwiększony wysiłek fizyczny sprawia, że organizm potrzebuje więcej tlenu. Dlatego zarówno w czasie jazdy na rowerze, jak i każdej innej aktywności oddychamy częściej i głębiej. Dzięki temu zwiększa się wydolność płuc. Wystarczy regularna jazda na rowerze przez ok. 175-250 minut (3-4 godziny) tygodniowo, aby zwiększyć pojemność płuc i wydolność oddechową. Tym samym zwiększa się wydolność całego organizmu, bo dobrze dotlenione komórki to lepsze krążenie krwi, sprawniejsza praca serca i mózgu oraz lepsze samopoczucie.

- Nie obciąża stawów - jazda na rowerze to umiarkowana dawka ruchu, która nie obciąża stawów w tak dużym stopniu jak chociażby bieganie czy fitness. Przejazdka rowerowa zmniejsza ryzyko urazów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki temu rower jest wskazany dla kobiet w ciąży



FOT. 123RF.COM

Jazda na rowerze to przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów

i osób w każdym wieku, również seniorów zmagających się z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy dna moczanowa.

- Wzmacnia odporność - jeżdżenie rowerem wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, takimi jak przeziębienie, grypa, COVID-19 czy zapalenie oskrzeli. Osoby, które jeździły na rowerze przez 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu, brały o połowę mniej dni chorobowych w pracy niż te, które nie ćwiczyły. Inne badanie wykazało, że dorośli rowerzyści w wieku 55-79 lat mieli więcej limfocytów T (komórek odpornościowych) niż osoby w tym samym wieku, które nie ćwiczyły. Wytwarzali je też na poziomie zbliżonym do 20-latków.

- Wysmukla sylwetkę, rzeźbi mięśnie - jazda na rowerze spr-

wia, że silnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a także pleców. Dzięki temu jest to doskonały sposób na budowanie mięśni, a także poprawę siły dolnej części ciała. Przy tym nie dość, że nie obciąża stawów, to także wspomaga ich ruchomość. Dodatkowo jazda rowerem zapobiega bólowi pleców, co obecnie jest powszechne ze względu na siedzący tryb życia. Warto więc codziennie lub chociaż co drugi dzień po pracy wybrać się na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

Godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek

- Poprawia nastrój, zmniejsza stres - w czasie ćwiczeń takich jak jazda rowerem uwalniane są adrenalina i endorfiny. Adrenalina daje zastrzyk energii, a endorfiny nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ działają na ośrodek odczuwania przyjemności w mózgu i dają poczucie radości i satysfakcji. Z badania przeprowadzonego w 2017 r. wynika, że osoby dojeżdżające do pracy rowerem miały niższy poziom stresu niż te, które jeździły samochodem czy komunikacją publiczną. Jazda na rowerze zwiększa również dotlenienie organizmu, w tym mózgu, dzięki czemu łatwiej tworzą się nowe połączenia nerwowe. To pozwala na zachowanie funkcji poznawczych, poprawia pamięć i koncentrację oraz znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.

- Chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie - jazda na rowe-

rze poprawia wydolność nie tylko płuc, ale też serca i całego układu krążenia. W czasie jazdy sercowo-naczyniowy otrzymuje więcej tlenu, dzięki czemu skuteczniej wysyła go do pracujących mięśni, a mięśnie te efektywniej go wykorzystują. Badania z 2017 r. wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 50 proc.

Inne badanie z tego samego roku wykazało, że jazda na rowerze była związana z 52 proc. niższym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia. Sprawniejszy przepływ krwi sprawia również, że dzięki jeździe na rowerze ciśnienie krwi się normuje, co zapobiega nadciśnieniu, a także zawałowi serca.

- Obniża poziom cholesterolu - jeżdżąc na rowerze obniżasz poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszasz ryzyko

udarów i zawału serca. Badanie z 2019 roku wykazało, że regularna jazda na rowerze podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu HDL, który m.in. wspomaga trawienie i produkcję witaminy D, a także obniża poziom „złego” cholesterolu LDL, który jest przyczyną miażdżycy i chorób układu krążenia. Badanie wykazało także, że jazda na rowerze obniża również poziom trójglicerydów.

- Ułatwia zasypianie - jazda na rowerze poprawia jakość snu. Wynika to z kilku czynników. Ćwiczenia powodują zmęczenie, a organizm musi się zregenerować w czasie snu. Jazda na rowerze obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej jest nam zasnąć. Natomiast witamina D, wytwarzana dzięki ekspozycji na światło słoneczne podczas jazdy na rowerze, jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i snu.

Interaktywna mapa kleszczy w Polsce 2026. Gdzie jest teraz największe zagrożenie?

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

Planujesz wypoczynek w Polsce albo krótki wypad za miasto? Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy.

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Wraz z coraz cieplejszym klimatem sezon aktywności kleszczy zaczyna się wcześniej i trwa dłużej - nawet od marca do listopada.

Interaktywna mapa kleszczy pomaga zaplanować bezpieczny urlop

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy, stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy - i gdzie zagrożenie jest największe.

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce. Wiele niebezpiecznych obszarów zgłoszono w okolicach dużych miast - Warszawy, Wrocławia, Rzeszowa, na wybrzeżu w Trójmieście, a także wokół Tomaszowa Mazowieckiego.

Ryzyko jest jednak zmienne, dlatego warto regularnie zaglądać na mapę kleszczy 2026 i aktualizować swoją wiedzę.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak prawidłowo wyciągnąć kleszcza?

Ważne jest, aby kleszcza wbitego w skórę wyjąć jak najszybciej.

- Użyj plastikowej pęsety lub specjalnego narzędzia do usuwania kleszczy (tak zwane kleszczolapki czy haczyków do usuwania kleszczy, które możesz kupić w aptece).

- Chwyć kleszcza i stanowczo, ale delikatnie i powolnym ruchem prosto ku górze wyciągnij go ze skóry, nie szarp, bo może to spowodować jego urwanie się.

- Zdezynfekuj miejsce wkłucia oraz dłonie.



Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce

Projekt na stronie ciemnastronawiosny.pl to mapa zagrożeń tworzona przez użytkowników i ekspertów. Interaktywna mapa kleszczy to narzędzie, które pozwala użytkownikom zgłaszać miejsca, w których zauważyli kleszcze - zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

Dzięki systemowi anonimizacji dokładna lokalizacja ukąszenia nie jest ujawniana - kleszcz pojawia się na mapie w promieniu około 100 metrów od faktycznego miejsca. Oprócz pojedynczych zgłoszeń użytkownicy mogą także oznaczać obszary niebezpieczne, czyli miejsca, w których kleszcze występują regularnie.

Co ważne - brak oznaczenia na mapie nie oznacza, że dane miejsce jest w 100 proc. bezpieczne. Kleszcze potrafią pojawić się nagle i w nietypowych lokalizacjach, dlatego warto zachować czujność nawet w pozornie „czystych” rejonach.

Kleszcze najczęściej żerują w miejscach wilgotnych, zacienionych i porośniętych roślinnością - w lasach liściastych, wysokich trawach, na skraju ścieżek czy w miejskich parkach. Gdy tylko temperatura utrzymuje się powyżej 5°C, pasożyty budzą się do życia i rozpoczynają poszukiwania żywiciela.

Szczyt aktywności przypada na wiosnę i wczesne lato, ale w cieplejsze lata mogą być groźne nawet jesienią. W ciągu dnia największe ryzyko ukąszenia wystę-

puje rano i późnym popołudniem, gdy wilgotność powietrza jest wyższa.

Gdzie najczęściej są kleszcze?

Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszczone z bogatym podszytem, gdzie jest duży opad ścieki, a liście drzew zacieniają dno lasu zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Uniwersytetu Wydziału Biologii im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie posycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa bufo-

rowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

Jak się chronić przed kleszczami?

Jeśli planujesz spacer, piknik, wycieczkę rowerową czy wyjazd za miasto, warto wcześniej sprawdzić mapę kleszczy i przygotować się odpowiednio. Oto kilka sprawdzonych metod ochrony:

- Stosuj repelenty, które odstraszają kleszcze - dostępne są w formie sprayów, płynów i kremów.
- Ubieraj się odpowiednio - długie rękawy, spodnie i zakryte buty to podstawa. Jasna odzież ułatwia zauważenie pasożyta.
- Unikaj wysokich traw i zarośli, trzymaj się środka ścieżki.
- Po spacerze dokładnie obejrzyj ciało - szczególnie kark, pachy, pachwiny, za uszami, zgięcia kolan i miejsca intymne.
- Jeśli zauważysz kleszcza, usuń go jak najszybciej - najlepiej plastikową pęsetą, nie wykręcając, a delikatnie wyciągając pasożyta ze skóry. Miejsce ukąszenia należy odkażać i obserwować przez kilka dni.

Choć kleszcze mogą być niebezpieczne, nie musisz rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu. Wystarczy dobrze się przygotować, odpowiednio ubrać i regularnie sprawdzać interaktywną mapę kleszczy, która pokaże, gdzie jest największe zagrożenie. Dzięki temu możesz cieszyć się wiosennymi i letnimi spacerami bez stresu - wiedząc, jak chronić siebie i swoich bliskich.



Seniorzy są narażeni na tzw. polisensytyzację - uczulenie na wiele różnych alergenów jednocześnie

Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby alergiczne kojarzą się głównie z dziećmi i młodymi dorosłymi. Jak wskazują jednak naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, coraz częściej diagnozuje się je u osób po 60. roku życia.

Podczas konferencji poświęconej immunoterapii alergenowej u seniorów zauważono, że osoby starsze nie tylko nie są wolne od alergii, ale mogą doświadczać jej objawów po raz pierwszy.

- Obserwujemy pacjentów, którzy pierwszy raz w życiu w tym wieku doświadczają objawów alergicznego nieżyty nosa czy reakcji na pyłki - przyznał prof. Andrzej Bożek, kierownik Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych i Geriatrii.

Przyczyny tej zmiany mogą być związane z rosnącą liczbą czynników środowiskowych oraz urbanizacją, co skutkuje zanieczyszczeniem powietrza. Wysoko rozwinięte kraje oraz środowiska miejskie częściej odnotowują przypadki alergii. Wiąże się to z ilością toksyn i alergenów w powietrzu oraz wpływem zmian klimatycznych. Urbanizacja i długotrwała ekspozycja na alergeny mogą prowadzić do rozwoju alergii w późniejszym wieku. Ryzyko jest nie tylko dzie-

dziczne, ale także zależne od środowiska.

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem pozostaje immunoterapia alergenowa, znana jako odczulanie. Z badań specjalistów wynika, że ta metoda może być również efektywna u seniorów, jak u młodszych pacjentów. Leczenie łagodzi objawy alergii i ogranicza potrzebę stosowania dodatkowych leków objawowych. Każdy przypadek jednak wymaga indywidualnego podejścia.

Specjaliści wymieniają, że seniorzy są coraz częściej narażeni na tzw. polisensytyzację, co oznacza, że mogą być uczuleni na wiele różnych alergenów jednocześnie. Może to obejmować zarówno pyłki roślin, jak i roztozcza domowego czy grzyby pleśniowe. W momencie, gdy kilka alergenów wywołuje reakcje jednocześnie, leczenie staje się bardziej skomplikowane. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla osób z alergiami jest ryzyko anafilaksji, czyli ciężkiej reakcji ogólnoustrojowej. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku uczuleń na jad owadów, takich jak pszczoły i osy.

Jak podkreślili naukowcy, rozwój alergii może być efektem wieloletniego kontaktu z czynnikami środowiskowymi, które „uruchamiają” reakcję immunologiczną w późniejszym wieku. PAP



W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem jest immunoterapia alergenowa (odczulanie)

W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki, wysuszenie. Sprawdź, jak je chronić



FOT. IGETTY IMAGES. FOTO. ILLUSTRACJA

Obrzęk, infekcja, suchość oczu mogą zrujnować ci urlop. Sprawdź, jak zadbać o oczy w porze upałów. Proste domowe sposoby mogą uratować ci wzrok wiosną i latem

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. O wskazówki, jak je chronić, zapytaliśmy okulistę.

Ledwo zrobiło się ciepło, a już wiele osób ma podrażnione oczy. Kiedy temperatura wzrasta, nasze gałki oczne mogą ucierpieć, co szczególnie denerwuje w porze urlopów i wakacji, kiedy chcemy korzystać z pogody bez martwienia się o wzrok.

- Pogoda i temperatura mogą znacząco wpływać na stan naszych oczu - mówi dr Marcin Jezierski, okulista enel med. - Silne słońce oraz promieniowanie UV powodują podrażnienia i zmęczenie wzroku, a wiatr, mroz czy suche powietrze powodują podrażnienie powierzchni oczu i nasilają łzawienie.

Pora letnich upałów to czas szczególnie trudny dla naszych gałek ocznych. Wiele osób może mieć wtedy problemy z nawilżeniem oczu:

- Suche powietrze i upał mogą negatywnie wpływać na narząd wzroku, ponieważ przyspieszają parowanie filmu łzowego chroniącego powierzchnię oka - tłumaczy dr Jezierski. - W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęczenie

wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnimy o regularnym nawadnianiu się.

- Szczególnie narażeni są seniorzy i osoby cierpiące na zespół suchego oka - mówi okulista.

Temperatura wpływa na zdrowie oczu wszystkich członków rodziny, do niemowląt po seniorów, choć na różne grupy wiekowe działa inaczej. Jak tłumaczy dr Jezierski:

- Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne i alergeny, ponieważ ich aparat ochronny oczu nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.

- U dorosłych częstym problemem jest suchość oczu związana z klimatyzacją, ogrzewaniem i długą pracą przy ekranach (czyli w porze upałów wpływ monitora na oczy będziecie odczuwać jeszcze mocniej)

- Seniorzy częściej odczuwają skutki zmian pogody z powodu naturalnego starzenia się narządu wzroku i mniejszej produkcji ochraniających go łez.

Na szczęście wpływ temperatury na oczy można ograniczyć, stosując się do kilku zdroworozsądkowych zasad. Ogólne zasady dbania o oczy wiosną i latem to:

- W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV

- Zawsze dbać o nawodnienie organizmu

- Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

- O tej porze roku zwykle zwiększa się nasza aktywność na zewnątrz - podczas uprawiania sportów, prac ogrodowych i plenerowych, warto chronić oczy przed urazami za pomocą

dedykowanych okularów ochronnych.

A jeśli już wystąpią objawy podrażnienia oczu, jest kilka sposobów na ich złagodzenie:

- W przypadku wystąpienia łagodnych podrażnień oczu pomocne będą domowe sposoby, takie jak nawilżanie preparatami sztucznych łez, dostępnymi w aptekach bez recepty czy chłodne okłady na powieki - mówi okulista. Lekarz podkreśla także znaczenie odpowiednio zbilansowanej diety. To, co jemy, ma istotny wpływ na stan naszych oczu niezależnie od pory roku, a latem odpowiednie posiłki mogą być naszą najskuteczniejszą bronią w walce z suchością i podrażnieniami.

- W jadłospisie warto uwzględnić marchew, szpinak, jarmuż, borówki, ryby i orzechy. Dodatkowym wsparciem mogą być suplementy diety zawierające luteinę, zeaksantynę, cynk oraz witaminy A, C i E, luteinę i kwasy omega-3 - wylicza dr Jezierski.

Słońce, wiatr i suche powietrze mogą mieć szczególnie nieprzyjemny wpływ na osoby noszące soczewki kontaktowe.

- Soczewki kontaktowe mogą nasilać uczucie suchości, pieczenia i podrażnienia, zwłaszcza podczas upałów. Dodatkowym zagrożeniem jest ryzyko infekcji oczu wynikające z niewłaściwego użytkowania i przechowywania soczewek - przestrzega dr Jezierski.

Polacy odstają od Europy długością życia. Gubią nas codzienne, złe nawyki

oprac. Mateusz Zelek
mateusz.zelek@polskapress.pl

Polscy mężczyźni wciąż żyją wyraźnie krócej niż kobiety i gorzej wypadają na tle europejskich statystyk długości życia. Zdaniem ekspertów główną przyczyną pozostaje nie genetyka, lecz styl życia.

Polscy mężczyźni nadal żyją wyraźnie krócej niż kobiety i pozostają poniżej europejskiej średniej długości życia. Zdaniem specjalistów głównym problemem nie są czynniki genetyczne, lecz styl życia, który wciąż znacząco odbiega od zdrowotnych rekomendacji.

Prof. Bolesław Samoliński zwraca uwagę, że kluczowe znaczenie mają przede wszystkim nieprawidłowa dieta, narastający problem otyłości oraz brak regularnej aktywności fizycznej. Jak podkreśla ekspert, to właśnie te czynniki odpowiadają za dużą część chorób przewlekłych prowadzących do przedwczesnych zgonów.

Według danych zdrowotnych Polacy coraz częściej zmagają się z nadwagą i otyłością, które zwiększają ryzyko cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia czynnowców. Szczególnie niepokojąca sytuacja dotyczy mężczyzn w średnim wieku, którzy rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i później zgłaszają się do lekarza.

Styl życia głównym zagrożeniem dla zdrowia

Eksperci podkreślają, że problemem pozostaje także niska aktywność fizyczna. Wiele Polaków prowadzi siedzący tryb życia, a regularny ruch ogranicza się do minimum. Tymczasem nawet umiarkowana aktywność wykonywana kilka razy w tygodniu może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych.

Znaczenie ma również sposób odżywiania. Dieta bogata w wysoko przetworzoną żywność, cukier i tłuszcze nasycone sprzyja rozwojowi chorób metabolicznych. Specjaliści od lat apelują o większe spożycie warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych oraz ograniczenie alkoholu i papierosów.

Prof. Samoliński zaznacza, że poprawa sytuacji wymaga nie tylko indywidualnych zmian nawyków, ale także działań systemowych. Chodzi m.in. o skuteczniejszą edukację zdrowotną, promocję aktywności fizycznej oraz lepszy dostęp do profilaktyki.

Polska nadal poniżej europejskiej średniej

Różnice w długości życia między kobietami a mężczyznami

znami należą w Polsce do najwyższych w Europie. Mężczyźni żyją średnio o kilka lat krócej niż kobiety, a jednocześnie krócej niż przeciętny mieszkaniec Europy Zachodniej.

Eksperci podkreślają, że pandemia COVID-19 dodatkowo pogorszyła sytuację zdrowotną społeczeństwa, zwiększając liczbę chorób przewlekłych i pogłębiając problemy związane z profilaktyką. Wiele osób ograniczyło aktywność fizyczną, a część pacjentów zbyt późno wróciła do regularnych badań.

Zdaniem specjalistów poprawa statystyk długości życia będzie możliwa tylko wtedy, gdy zdrowy styl życia stanie się elementem codzienności, a profilaktyka zostanie potraktowana jako jeden z priorytetów zdrowia publicznego.

Z czym Polacy mają największy problem?

W ostatnich latach szczególnie szybko rośnie problem nadwagi i otyłości. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Światowej Organizacji Zdrowia ponad połowa dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała. Coraz częściej dotyczy to również dzieci i młodzieży, co oznacza ryzyko dalszego wzrostu liczby chorób cywilizacyjnych w kolejnych dekadach.

Eksperci zwracają uwagę, że polscy mężczyźni znacznie rzadziej niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych. Wiele pacjentów zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już zaawansowana. Problem dotyczy szczególnie profilaktyki chorób serca, cukrzycy oraz badań onkologicznych.

Istotnym czynnikiem pozostaje także sytuacja psychiczna mężczyzn. Psychologowie i lekarze alarmują, że w Polsce nadal istnieje silny kult „nieokazywania słabości”, przez co część mężczyzn unika konsultacji lekarskich i ignoruje pierwsze objawy problemów zdrowotnych. Dotyczy to również zdrowia psychicznego, co przekłada się m.in. na wysoki wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn.

Ministerstwo Zdrowia oraz instytucje publiczne od kilku lat próbują zwiększać znaczenie profilaktyki poprzez programy badań przesiewowych i kampanie edukacyjne. Coraz większy nacisk kładzie się również na promocję aktywności fizycznej i zdrowego żywienia. Ekspertiści podkreślają jednak, że poprawa wskaźników zdrowotnych wymaga długoterminowych działań i zmiany codziennych nawyków całego społeczeństwa. PAP

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 sprzątający z gr. niepełnosprawności Gliwice tel. 604 630 556

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato Czerwcowe promocje - pobyty lecznicze i wypoczynkowe
Zdzwoń 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

POGOTOWIE dekarско-blacharskie! Naprawa i remont dachów. Likwidacja przecieków. Szybko i solidnie. Atrakcyjne ceny, darmowa wycena. Zadzwoń! Tel. 573-852-370, 517-343-744

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Turystyka

KRAJ - MORZE

DANA - USTRONIE MORSKIE. Tanie wczasy z wyżywieniem dla Seniorów. 601-585-510 www.danaustronie.pl

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

ŁEBA - tanie pokoje z łoż. 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, porcelanę: 660-482-319.

Rolnicze

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/tona, 500-669-621

Usługi pogrzebowe

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

REKLAMA Q002692852A
Wczoraj zgłoszenie
DZIŚ OGŁOSZENIE
🕒 **32/420 73 74**

REKLAMA 0011533707
Miasto i Gmina Janów
Informuje,
że w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Janów na tablicy ogłoszeń wywieszone jest ogłoszenie o nieograniczonych przetargach ustnych na sprzedaż nieruchomości położonych w obrębach: Czepurka, Bystrzanowice, Pabianice, Żuraw, będących własnością Miasta i Gminy Janów, w dniu 3 lipca 2026 roku w godz. od 9⁰⁰ do 11⁴⁵.
Janów, dnia 1 czerwca 2026 r.

REKLAMA 0011534499

BURMISTRZ MIASTA I GMINY OGRODZIENIEC
informuje,
że w okresie **od dnia 3 czerwca 2026 r. do dnia 24 czerwca 2026 r.** w Urzędzie Miasta i Gminy Ogrodzieniec jest wywieszony do publicznego wglądu: WYKAZ NR 7/2026 NIERUCHOMOŚCI PRZENACZONYCH DO DZIERŻAWY stanowiących własność Gminy Ogrodzieniec, położonych na terenie gminy Ogrodzieniec:
• działka nr 4296/8 obręb Ogrodzieniec pow. 25 m²

REKLAMA 0011534500

BURMISTRZ MIASTA I GMINY OGRODZIENIEC
informuje,
że w okresie **od dnia 3 czerwca 2026 r. do dnia 24 czerwca 2026 r.** w Urzędzie Miasta i Gminy Ogrodzieniec jest wywieszony do publicznego wglądu: WYKAZ NR 8/2026 NIERUCHOMOŚCI PRZENACZONYCH DO DZIERŻAWY stanowiących własność Gminy Ogrodzieniec, położonych na terenie gminy Ogrodzieniec:
• działka nr 5724/2 obręb Ogrodzieniec pow. 1950 m²

REKLAMA 0011533817

OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Katowice
informuje
o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 28.05.2026 r. dotyczącego sprzedaży w trybie bezprzetargowym lokalu użytkowego – garażu usytuowanego przy ul. Deszczowej w Katowicach na rzecz dzierżawcy wraz ze sprzedażą gruntu (działka nr 709/5).
Niniejszy wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1 (I piętro), a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).
Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu:
poniedziałek – środa w godz. 7.30 – 15.30
czwartek w godz. 7.30 – 17.00
piątek w godz. 7.30 – 14.00
oraz na stronie internetowej www.katowice.eu i w Biuletynie Informacji Publicznej bip.katowice.eu
Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się pod numerem telefonu: 32 / 259 37 89 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, V piętro, pokój 516.

REKLAMA 0011533815

OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Katowice
informuje,
o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 28.05.2026 r. dotyczącego sprzedaży w trybie bezprzetargowym lokalu użytkowego – garażu usytuowanego przy ul. Owocowej w Katowicach na rzecz dzierżawcy wraz ze sprzedażą gruntu (działka nr 9/32).
Niniejszy wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1 (I piętro), a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).
Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu:
poniedziałek – środa w godz. 7.30 – 15.30
czwartek w godz. 7.30 – 17.00
piątek w godz. 7.30 – 14.00
oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (www.katowice.eu) i w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.katowice.eu).
Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się pod numerem telefonu 32 259 37 89 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 516.

REKLAMA 0011532451

Prezydent Miasta Chorzów
informuje,
że Zarządzeniem Nr OR.128.2026 z dnia 21 maja 2026 r. przeznaczone zostały do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemców, lokale mieszkalne położone w Chorzowie przy ulicach: Beskidzkiej 19/3, Podmiejskiej 48/12, Częstochowskiej 9b/8, Lipińskiej 12/3, Lipińskiej 22/22, Powstańców 95a/6, Gwareckiej 33/14, Lipińskiej 10/12, Gwareckiej 13/19, Rejtana 10/7, Żołnierzy Września 11/5, Małej 6/11 wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu, na którym usytuowane są budynki, stanowiące własność Miasta.
Wykaz stanowiący załącznik do ww. Zarządzenia został wywieszony na elektronicznej tablicy ogłoszeń - ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów na okres 21 dni.

REKLAMA 0011534116
WÓJT GMINY BOBROWNIKI
informuje
zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz. U. z 2026 r. poz. 399.) o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Bobrowniki przy ul. Gminnej 8, 42-583 Bobrowniki, a także publikacji w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Bobrowniki i stronie www.bobrowniki.pl na okres 21 dni wykazu nieruchomości ozn. nr 2984, 2985, 2986, 2987, 2988, 2989 obręb Bobrowniki, gmina Bobrowniki, przeznaczonych do sprzedaży w trybie ustnych przetargów nieograniczonych.
Przedmiotowy wykaz publikowany będzie od dnia 3 czerwca 2026 r.
Termin złożenia wniosku przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami: 6 tygodni licząc od dnia publikacji wykazu.
Szczegółowych informacji na temat nieruchomości zamieszczonych w niniejszym wykazie można zasięgnąć w Urzędzie Gminy Bobrowniki, ul. Gminna 8, 42-583 Bobrowniki w Referacie Mienia Komunalnego i Zagospodarowania Przestrzennego, pokój nr 17 oraz telefonicznie pod numerem telefonu: 32 287-78-83 wew. 51, 41 w godzinach pracy Urzędu.

REKLAMA 0011533818

OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Katowice
informuje,
o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 28.05.2026 r. dotyczącego sprzedaży w trybie bezprzetargowym lokalu użytkowego - garażu nr 73 usytuowanego w budynku przy ul. Ordona 12a wraz ze sprzedażą udziału w gruncie w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy.
Niniejszy wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1 (I piętro), a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).
Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu:
poniedziałek – środa w godz. 7.30 – 15.30
czwartek w godz. 7.30 – 17.00
piątek w godz. 7.30 – 14.00
oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (www.katowice.eu) i w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.katowice.eu).
Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się pod numerem telefonu 32 259 37 89 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 516.

Panie Sławomirze Mentzenie, chciałbym powiedzieć, iż wniosek jest jeden. Jest pan niekulturalnym osłem

Mateusz Damięcki na Instagramie w odpowiedzi na nazwanie artystów przez lidera Konfederacji „nierobami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 84

Marcela Leszczak ma okrągłą głowę

Celebrytka udzieliła „Fakto-wi” wywiadu, w którym zdradziła, że jej syn poznał nową wybrankę Michała Koterskiego. Przy okazji wyjawiała, co usłyszała od małego Fryderyka. – On mi powiedział, że taty dziewczyna jest ładniejsza, bo jest miss! Zapytałam, czemu tak mówi, a on odpowiedział, że dlatego, że ja mam okrągłą głowę!

Maja Bohosiewicz wytrenowała pośladki

Influencerka wylewa siódme poty, by osiągnąć wymarzoną sylwetkę. W sobotę pochwaliła się w mediach społecznościowych metamorfozą swoich pośladków. Zamieszcza zestawienie zdjęć „przed” i „po”. „Na początku powoli, a teraz ciężko mi myśleć o dobrym dniu bez treningu. Efekty widać szybko” – napisała.

Sandra Kubicka musiała oglądać mecz

Celebrytka w marcu sfinalizowała rozwód z Baronem, a już pod koniec maja potwierdziła, że jest zakochana i ma nowego partnera. Od tamtej pory zaczyna pokazywać jego „części”. Najpierw wrzuciła do internetu zdjęcie jego ręki splecionej z jej ręką. W sobotni wieczór też zobaczyliśmy rękę nowego obiektu westchnień Kubickiej, która podtrzymuje laptopa, na którym „idzie” transmisja meczu Paris St Germain – Arsenal. „Jak tam wasz wieczór, bo ja muszę oglądać Ligę Mistrzów” – podpisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Kochaj albo rzuć

ŚRODA, Polsat, 20:35

Ostatnia część komediowej trylogii o rodzinach Pawlaków i Kargulów. Seniorzy obu rodów i ich wnuczka wyruszają do Chicago na zaproszenie Johna Pawlaka. Po przyjeździe okazuje się, że John nie żyje i goście z Polski samotnie muszą stawić czoła Ameryce i obcej kulturze.

Wałęsa. Człowiek z nadziei

ŚRODA, TVP 1, 23:10

Rok 1981. Lech Wałęsa, przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym na całym świecie przywódcą związku zawodowego NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu włoska dziennikarka, Oriana Fallaci, przeprowadza wywiad. Wałęsa wspomina swoje życie.

63. KFPP w Opolu

CZWARTEK, TVP 1, 20:00

Pierwszy dzień festiwalu. Koncert Debiutów to jedno z najważniejszych wydarzeń Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Od lat odkrywa nowe talenty, które w przyszłości stają się gwiazdami polskiej sceny muzycznej.

Plan B

CZWARTEK, TVN, 22:15

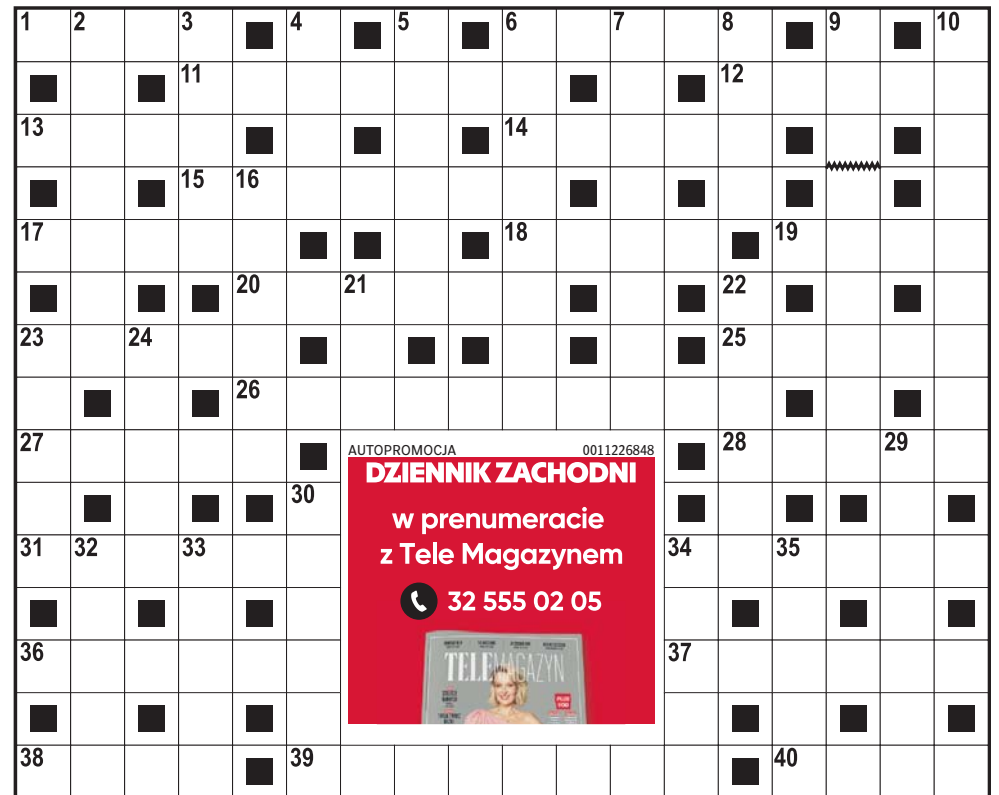
Kilka dni przed walentynkami Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka muszą się zmierzyć z niespodziewanymi sytuacjami. Przekonają się, że trudne początki często prowadzą do pozytywnych zdarzeń.

Poziomo:

- 1) „... na podwórzu”, film Alfreda Hitchcocka,
- 6) napój z mleka kłaczy,
- 11) pasza z drobno pociętej słomy,
- 12) najszybszy styl pływakki,
- 13) jednostka częstotliwości o symbolu Hz,
- 14) lokalna w miejscu przestępstwa,
- 15) metalowa zapinka krawiecka,
- 17) Ringo, perkusista grupy The Beatles,
- 18) pałac królewski w Paryżu,
- 19) rzymski bożek pól i lasów,
- 20) wielka flota wojenna,
- 23) długi, wąski pas ziemi uprawnej,
- 25) łączy łopatkę z barkiem,
- 26) perła literatury lub malarstwa,
- 27) wieloczynnościowy pomocnik w kuchni,
- 28) „Signal” do mycia zębów,
- 31) człowiek o konkretnej wiedzy, ekspert,
- 34) łakomczuch wśród smerfów,
- 36) daje początek strumieniowi,
- 37) udziela gwarancji kredytu,
- 38) duże naczynie krwionośne,
- 39) czwarta część całości,
- 40) podpora grochu lub fasoli.

Pionowo:

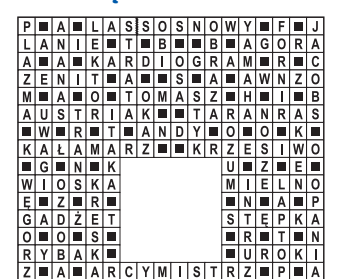
- 2) wypowiedź aktora w sztuce,
- 3) ... Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
- 4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
- 5) wklęsła łopata do zboża,
- 6) lubi stroić żarty, dowcipniś,



- 7) Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca,
- 8) popularna na Śląsku gra w karty,
- 9) miasto w archipelagu i regionie Wysp Kanaryjskich,
- 10) trzeci zodiakalny znak powietrzny,
- 16) kolor lub egzotyczny owoc,
- 21) zdolność oddziaływania, wywierania wpływu,

- 22) na końcu zdania,
- 23) potocznie o zmartwieniu,
- 24) Baltazar z serialu animowanego,
- 29) absolwent średniej szkoły,
- 30) przejmujący smutek, rozpacz,
- 32) często trzymane na wodzy,
- 33) spinning lub gruntówka,
- 34) wazowa lub do butów,
- 35) zmiana kierunku jazdy.

ROZWIĄZANIE NR 83



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wrażliwość okaże się atutem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje wsparcie i życzliwość jeszcze dziś.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się wyjść poza utarte schematy. Baran (21.03 - 19.04) Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobny sukces zmotywuje Cię do dalszego działania.

Byk (20.04 - 20.05)

Optymizm pomoże pokonać przeszkody. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę, podróż i nowe doświadczenia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie i wskaże dobry kierunek. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie i działać bez zbędnych obaw. Rak (22.06 - 22.07) Harmonia będzie kluczem do udanego dnia. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisu i unikać niepotrzebnych sporów.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty. Waga (23.09 - 22.10) Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerza rozmowa umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi. Koziorożec (22.12 - 19.01) Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.

Sprawdzian Biało-Czerwonych z trzecią drużyną Afryki

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godzinie 20.45 na PGE Narodowym w Warszawie reprezentacja Polski zagra towarzysko z drużyną Nigerii.

Biało-Czerwoni będą mieli okazję do rehabilitacji po niedzielnej porażce w sparingu na Tarczyński Arenie we Wrocławiu z Ukrainą 0:2.

Reprezentacja Polski nie wystąpi na zbliżającym się mundialu, dlatego rozgrywane teraz mecze towarzyskie trzeba traktować jako sprawdzian przed jeziennymi spotkaniami w Lidze Narodów. Drużyna Jana Urbana w dywizji B będzie rywalizowała ze Szwecją, Bośnią i Hercegowiną oraz Rumunią.

Selekcjoner Polaków zapowiedział rozszady w składzie w porównaniu do meczu z Ukrainą. - Będą na pewno zmiany, w linii defensywnej również. I z tych zawodników będziemy wybierali drużynę na Ligę Narodów. Czy może to być kosztem wyniku? Tak. W inny sposób nie dowiemy się, kogo mamy do dyspozycji na kolejne spotkania - oznajmił trener Jan Urban.

Selekcjoner reprezentacji Nigerii Eric Chelle na mecz do Warszawy nie zabrał dwóch największych gwiazd „Super Orłów”: środkowego napastnika Galatasaraya Stambułu Victora Osimhena i skrzydłowego Atletico Madrytu Ademoli Lookmana.

- Straciliśmy dwóch zawodników. Osimhen prawdopodobnie zmieni klub, więc wolałbym, żeby został w domu, jeśli miałby nie zagrać na 100 procent. Jeśli chodzi o Lookmana, jest bardzo zmęczony i Atletico prosiło nas o jego zwolnienie - wyjaśniał Chelle absencję swoich dwóch najsilniejszych gwiazd w reprezentacji, z którą w ostatnim Pu-



Selekcjoner Jan Urban dokona rozszad w składzie, ale Robert Lewandowski przeciw Nigerii powinien zagrać

charze Narodów Afryki 2025 zajął trzecie miejsce.

Osimhen i Lookman to nie jedyni podstawowi zawodnicy drużyny, którzy opuszczą najbliższe towarzyskie mecze z Polską i Portugalią.

Wśród piłkarzy, którzy nie zagrają w najbliższym czasie z Europejczykami z powodu presji ze strony klubu lub innych przyczyn, znaleźli się także środkowy pomocnik Pisy Ebenezer Akinsanmiro, skrzydłowy AC Milan Samuel Chukwueze oraz prawoskrzydłowy Millwall Femi Azeez.

Akinsanmiro dołączył do reprezentacji Nigerii po wycofaniu pomocnika Dukli Praga Samsona Tijaniego i rozgrywanego Royalu Antwerp Alhassana

Yusufa z powodu problemów z wizami. Jednak 21-latek został zmuszony do opuszczenia zgrupowania kadry z powodu choroby.

Nigeria w sobotę zagrała towarzysko w finale Pucharu Jedności w południowym Londynie na stadionie Charltonu, The Valley, gdzie pokonała Jamajkę 3:0 po dwóch golach Yusufa i jednym napastnika FC Porto Terema Moffiego.

- Na razie czekają nas dwa mecze, z Polską i Portugalią, i mam sporo problemów, bo niektórzy zawodnicy nie prezentują odpowiedniej formy. Nadchodzące spotkania będą meczami towarzyskimi i do każdego z nich podejść poważnie, z uwzględ-

nieniem dostępnych zawodników. Z pewnością będziemy walczyć: jeśli wygramy, to wygramy, jeśli przegramy, to przegramy. Ale jeśli przegramy, to będą musieli nad nami popracować, będą musieli nas pokonać. Polska to dobra drużyna, a Portugalia to chyba najlepsza drużyna na świecie. To dla nas wielkie wyzwanie i na pewno chcę pojechać do nich, żeby ich pokonać - zapowiedział Chelle.

„Super Orły” wyładowały w Warszawie w poniedziałek i w dniu przylotu odbyły trening na stadionie Polonii Warszawa. We wtorek zapozały się natomiast z murawą PGE Narodowego.

Polska z Nigerią zmierzy się drugi raz. Poprzednio grali w marcu 2018 roku na Stadionie Miejskim we Wrocławiu i Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość „Super Orłów” 0:1 po голу Victora Mosesa z rzutu karnego w 61. minucie.

Sędzią dzisiejszego meczu będzie Rumun Alexandru Barbu.

Spotkanie Polska - Nigeria transmitowane będzie w TVP 1, a skomentują je Mateusz Borek i Grzegorz Mielcarski. Studio meczowe prowadzone przez Kacpra Tomczyka rozpocznie się o godzinie 20.00.

KADRA NIGERII NA POLSKĘ

Bramkarze: Maduka Okoye (Udinese), Francis Uzoho (Omonia Nikozja), Artur Okonkwo (Wrexham).

Obrońcy: Semi Ajayi (Hull City), Igbo Ogbu (Slavia Praga), Emmanuel Fernandez (Peterborough), Zaidu Sanusi (FC Porto), Bruno Onyemaechi (Olympiakos Pireus).

Pomocnicy: Rafael Onyedika (Club Brugge), Wilfred Ndidi (Besiktas Stambuł), Tochukwu Nnadi (Olympique Marsylia), Frank Onyeka (Brentford), Abdullahi Bewene (Banik Ostrawa).

Napastnicy: Akor Adams (Sevilla), Terem Moffi (FC Porto), Moses Simon (Paris FC), Paul Onuachu (Trabzonspor), Rafiu Durosini (Pisa).

Niech sen Chwalińskiej trwa! Dziś gra z Kalinską o półfinał Rolanda Garrosa

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Dzisiaj o godzinie 11 na korcie centralnym Philippe'a Chatriera Maja Chwalińska zagra z rozstawioną z numerem 22 Rosjanką o półfinał Rolanda Garrosa. Transmisja w Eurosporcie 1 i HBO Max.

To dopiero trzeci występ Mai Chwalińskiej w zasadniczej części Wielkiego Szlema. W 2022 roku była w 2. rundzie Wimbledonu, a w 2025 r. przegrała pierwszy mecz w Australian Open.

24-latką z Dąbrowy Górniczej, która w rankingu zajmuje 114. miejsce i musiała przebić się przez kwalifikacje, jest już pewna, że po French Open pierwszy raz znajdzie się w najlepszej setce listy WTA. Wirtualnie zajmuje teraz 49. miejsce.

W pierwszej rundzie w Paryżu Polka wygrała z mistrzynią olimpijską Chinką Qinwen Zheng 6:4, 6:0, a następnie w takim samym stosunku z rozstawioną z numerem 23. Belgijką Elise Mertens. W 3. rundzie po-

konała Greczynkę Marię Sakkari 1:6, 6:3, 6:2, a w 1/8 finału Francuzkę Diane Parry 6:3, 6:2.

Maja została trzecią polską tenisistką, która awansowała do drugiego tygodnia Rolanda Garrosa. Wcześniej dokonały tego jedynie Agnieszka Radwańska oraz Iga Świątek.

- To dla mnie olbrzymia niespodzianka, więc staram się tym wszystkim cieszyć. Jestem wdzięczna za to, co się wydarzyło, ale chcę więcej. Tenis to sport, gdzie jest się zawsze głodnym - podkreśla Chwalińska.

Trzy lata starsza Kalinska ma za sobą znacznie więcej występów w Wielkim Szlemie, ale w ćwierćfinale jest dopiero po raz drugi. W 2024 roku na tym etapie pożegnała się z Australian Open. We French Open natomiast pierwszy raz przeszła poza drugą rundę. W czwartej rundzie Kalinska pokonała reprezentującą Austrię Rosjankę Anastasię Potapową 6:4, 2:6, 7:6 (7).

Zwycięzcy w półfinale zagra z liderką rankingu Białorusinką Aryną Sabalenką lub Rosjanką Dianą Sznajder. ©



Maja Chwalińska po raz pierwszy w karierze zagra w ćwierćfinale Wielkiego Szlema

Beniaminkowie ekstraklasy. Co do elity wniosą Śląsk, Wiczyzta i Wisła?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nadchodzący sezon PKO BP Ekstraklasy może okazać się równie spektakularny jak ten miniony - także z powodu beniaminków.

Na najwyższy szczebel wracają dwie uznane marki: Śląsk Wrocław i Wisła Kraków. Nowicjuszem będzie natomiast Wiczyzta Kraków z majątnym, ekscentrycznym właścicielem.

Droga po spadku bywa wyboista, o czym na własnej skó-

rze przekonała się Wisła. Do elity wraca dopiero po czterech sezonach spędzonych na zapleczu ekstraklasy. Dzięki wysiłkom prezesa Jarosława Królewskiego zbudowała najmocniejszą kadrę, nie rezygnując jednocześnie z trenera Mariusza Jopa po przegranych w ubiegłym roku barażach. To przyniosło upragniony sukces. Królem strzelców z 21 bramkami został Angel Rodado, który ekstraklasy jeszcze nie zasmakował, podobnie jak 20-letni Maciej Kuziemka, uchodzący za największe obja-

wienie. Wisła wniosie sporo świeżości także dzięki swoim kibicom regularnie wypełniającym stadion przy ul. Reymonta. W Polsce wyższą średnią frekwencję odnotowano jedynie na Lechu Poznań.

Błyskawicznie - bo już po sezonie - do elity wraca Śląsk. To zupełnie inny klub od Wisły, finansowany z miejskich środków. Szumnie zapowiadana od dawna prywatyzacja nie doszła do skutku i nic nie wskazuje na to, by miało się coś w tej sprawie zmienić. Piłkarzko Wrocławianie są gotowi

na powrót. Przygotował ich do tego trener Ante Simundza, który został z zespołem mimo atrakcyjniejszych propozycji.

W najwyższej lidze zobaczymy też Wiczyztą - drużynę, która sześć lat temu grała w lidze okręgowej. Spektakularny sukces zawdzięcza właścicielowi Wojciechowi Kwietniowi, który z własnej kieszeni wyłożył na ten cel wiele milionów złotych, ściągając plejadę gwiazd, zapoczątkowaną transferem Sławomira Peszki - wtedy, czyli w 2020 roku, piłkarza drużyny, następnie trenera,

a od niedawna wiceprezesa odpowiedzialnego za kształt kadry.

Z wyników sondy opublikowanej w naszym serwisie GOL24 wynika, że najlepszym beniaminkiem zostanie Wisła Kraków - tak uważa aż 61 procent. W dalszej kolejności wymienienia się Śląsk Wrocław (20 procent), a na końcu Wiczyzta Kraków (19 procent).

W minionym sezonie los nie był łaskawy dla beniaminków PKO BP Ekstraklasy. Arka Gdynia z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza od razu zostały zawró-

cone na zaplecze. Najlepiej wypadła drużyna, która wywalczyła awans po dwuetapowych barażach - Wisła Płock. Przeziłowała nawet w fotelu lidera, by na koniec zająć dobre ósme miejsce - przed takimi markami, jak Cracovia, Pogoń Szczecin czy Widzew Łódź.

W przyszłym tygodniu poznamy terminarz wszystkich kolejek nadchodzącego sezonu. Inauguracja nastąpi w piątek, 24 lipca. Poprzedzi ją Superpuchar Polski z udziałem Lecha Poznań i Górnika Zabrze. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Taofeek wraca do Górnika Zabrze. Wicemistrzowie zaczynają transferowe łowy

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. Dorozpoczęcia przygotowań Górnika Zabrze pozostały dwa tygodnie. Zespół Michała Gasparika ma zostać w tym czasie wzmocniony.

Michał Gasparik i jego piłkarze przebywają na urlopie. Słowacki szkoleniowiec wicemistrzów i zdobywców Pucharu Polski przed wyjazdem przyznał, że letnie transfery Górnika Zabrze mają być nieliczne, ale jakościowe. Celem jest realne wzmocnienie zespołu przed walką o Ligę Mistrzów.

Najgłośniejszą plotką transferową pozostaje Afimico Pululu z Jagiellonii Białystok. Sam dyrektor sportowy Łukasz Milik określa transfer jako „nierealny”, ale przyznaje, że skoro napastnik tej klasy jest wolny, to warto było spróbować.

Obsadzenie ataku z pewnością jest priorytetem Górnika, który na tej pozycji ma zdecydowanie deficyt. Podobnie jak w przypadku Pululu nieprawdopodobne jest również pozyskanie ze Slavii Praga Tomasa Chorego. Zdaniem czeskich mediów wciąż w grze jest natomiast nazwisko innego piłkarza z tego klubu Erika Prekopa. Łukasz Milik wstępnie zapowiada pozyskanie dwóch zawodników.

Do Zabrze wraca z wypożyczenia z Lecha Poznań Taofeek Ismaheel. Kolejoraz nie zdecydował się na wykup za nieco po-

nad 1,2 mln euro. Prezes mistrzów Polski przyznał dziennikarzom, że zespół potrzebuje lepszego zawodnika, ale jeśli nie uda się go znaleźć, to... temat Ismaheela może jeszcze wrócić.

Kolejną zagadką pozostaje nazwisko bramkarza. Marcel Łubik chce zostać w Górniku, Górnik chce, by golkeeper został, ale rozmowy z Augsburgiem nie są łatwe. Zabrzanie chcą bowiem lepszych warunków za występy zawodnika na takim poziomie jaki gwarantują mistrzostwo Polski i europuchary.

W kwestii odejść w najbliższych dniach zapadnie decyzja dotycząca przyszłości Patrika Hellebranda.

Górnik Zabrze drogę do Ligi Mistrzów rozpocznie od II rundy kwalifikacyjnej. W niej zmierzy się ze Sturmem Graz lub Fenerbahce. Losowanie odbędzie się 17 czerwca, tego samego dnia piłkarze Michała Gasparika rozpoczną przygotowania do nowego sezonu. Pierwszym testem będzie sparing z Puszczą Niepołomice, z którym Zabrzanie podpisali umowę o współpracy. Mecz zaplanowano na 24 czerwca, a trzy dni później Górnik wyruszy na zgrupowanie. Po drodze 28 czerwca zagra w Niemczech z Hallescher 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, który ma być przymiarką do Sturm. Obóz potrwa do 10 lipca. ©

MARKO KOLAR ZOSTAJE W RUCHU CHORZÓW

Kontrakt chorwackiego napastnika Marko Kolar (na zdjęciu) z Niebieskimi został przedłużony do 30 czerwca 2027 roku.

- Bardzo się cieszę, że zostaję w Chorzowie. Nie każdy piłkarz ma możliwość występować w tak dużym i utytułowanym klubie, na takim stadionie oraz przy tak wspaniałej publiczności. Wiem, że mogę dać drużynie więcej niż w tym sezonie i zrobię wszystko, aby przyczynić się do osiągania dobrych wyników - powiedział Kolar, który w 26 meczach Ruchu zdobył 6 goli i miał 4 asysty. JAC



FOT. KSRUCH.COM

TOMCZYK W ODRZE

Były trener Rakowa Łukasz Tomczyk znalazł nowy klub. 37-letni szkoleniowiec został nowym trenerem Odrzy Opole, z którą podpisał kontrakt obowiązujący do końca sezonu 2027/28 z opcją przedłużenia umowy o kolejny rok. JAC

Złe milego początki. Górale zagrają w finale baraży o I ligę

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

Podbeskidzie Bielsko-Biała 2 (0)
Śląsk II Wrocław 1 (1)

Bramki

0:1 Michał Milewski (2),
1:1 Marcin Urynowicz (49),
2:1 Marcin Urynowicz (76)

Podbeskidzie Forenc - Sitek, Sochari, Biernat (9. Majsterek), Gach, Kolanko (80. Ściuk) - Słomka, Urynowicz (80. Taka), Tomczyk (64. Martosz) - Klisiewicz (80. Górski). Trener: Marcin Włodarski.

Śląsk II Ślicznik - Gerstein, Muszyński, Rygiel (59. Hawrylenko), Tudruj - Milewski, Schierack (71. Chodera), Wojtczak (53. Żulewski), Ciucka, Niewiarowski (71. Kamiński) - Kosmowski (53. Gerstein). Trener: Michał Hetel.

Sędziował: Łukasz Kuźma (Białystok)
Widzów: 1.000

Podbeskidzie Bielsko-Biała w tabeli II ligi zajęło czwarte miejsce, co dawało mu w półfinale baraży tytuł własnego boiska. Ich rywalem był drugi zespół Śląska Wrocław, z którym w sezonie zasadniczym Górale zremisowali 0:0 i wygrali - na wyjeździe - 5:0.

Nieoczekiwanie już w drugiej minucie Wrocławianie strzelili pierwszego gola w tym trójmeczu. Seryjne błędy w defensywie po rzucie różnym zakończyły się strzałem Michała Milewskiego i dobitką tego samego zawodnika. Szok gospo-



FOT. JACEK DROST

Podbeskidzie w 2 minucie straciło gola na 0:1, ale po przerwie odpowiedziało z nawiązką

darzy był widoczny gołym okiem. Na domiar złego stracili Marcina Biernata, który po zdenerwieniu głowami z rywalem nie zdołał już wstać z murawy.

Goście poczuli szansę i przegrali otwartą grę. W niej przewagę osiągnęło Podbeskidzie, ale niewiele brakowało, by nadziało się na drugi cios, ale Adam Ciucka trafił w słupek. W rewanżu, też w doliczonym czasie gry, doszło do nieprawdopodobnych scen pod bramką Śląska II, gdy piłka przez bramkarza i obrońców była wybijana cztery razy z linii bramkowej!

- Ja już w swojej karierze miałem baraże, w których przegrywałem do przerwy. Powiedziałem to w szatni chłopakom, że wiem, jakie to są emocje, ale też wiem, że da się taki mecz odwrócić - stwierdził bramkarz Konrad Forenc.

W drugiej połowie Górale dopięli swego. Bohaterem zespołu okazał się Marcin Urynowicz, który dwukrotnie pokonał świetnie broniącego w tym meczu Huberta Ślicznika.

W 49 minucie strzałem z 13 metrów, a w 76 znalazł się tam, gdzie powinien i z pola karnego pewnie wyprowadził gospodarzy na prowadzenie.

Radość kibiców Podbeskidzia nie miała granic. Frekwencja nie była zachwycająca, ale trudno się temu dziwić, biorąc pod uwagę porę rozgrywania spotkania. Godzinę 13 „wymy-

śliła” TVP, która w popołudniowo-wieczornym paśmie zaplanowała transmisję z mistrzostw świata w koszykówce 3x3. Dlaczego nie rozbiła tych wydarzeń na różne kanały pozostanie jej tajemnicą. W przeciwieństwie do opinii piłkarskich fanów na ten temat.

W sobotnim finale Podbeskidzie niespodziewanie zagra z Sandecją Nowy Sącz, która wygrała w Grudziądzu z Olimpią 2:1 po голу strzelonym w ostatniej minucie gry. Mecz odbędzie się w Bielsku-Białej o godz. 13.45. ©

*** Olimpia Grudziądz - Sandecja Nowy Sącz 1:2 (0:0). 0:1 Tomasz Kolbon (60), 1:1 Dominik Frelek (69), 1:2 Wiktor Pleśnierowicz (90).**



FOT. ANDRZEJ BANAS

Taofeek Ismaheel nie znalazł swojego miejsca w Lechu i na razie wraca z wypożyczenia z powrotem do Górnika

Polska zagra z Anglią na jubileusz Stadionu Śląskiego

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. Z okazji 70-lecia Kotła Czarownic obiekt w Chorzowie planuje wiele atrakcji dla mieszkańców.

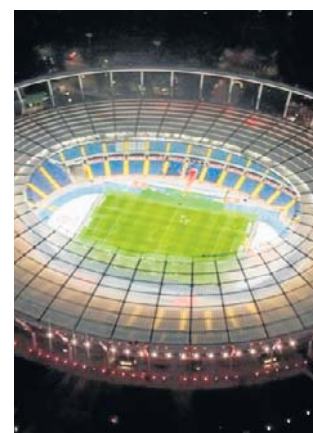
Superauto.pl Stadion Śląski w tym roku obchodził będzie 70. urodziny. Chorzowski gigant zamierza godnie uczcić swój jubileusz.

- 5 września chcemy zorganizować pokazowy mecz dawnych gwiazd reprezentacji Polski i Anglii, a przy okazji uhonorować piłkarzy Orłów Górskiego, którzy właśnie na naszym stadionie od-

nieśli historyczne i jak dotąd jedyną zwycięstwo nad ekipą Lwów Albionu w 1973 roku - powiedział Adam Strzyżewski, dyrektor Superauto.pl Stadionu Śląskiego.

Dodajmy, że w sumie Białoczerwoni grali w Chorzowie z Anglikami aż sześciokrotnie.

Z okazji 70-lecia obiektu planowany jest na nim cykl darmowych koncertów, w którym zagrają przedstawiciele różnych gatunków muzycznych. Pierwszy w nich odbędzie się w niedzielę 28 czerwca i wystąpią w nim największe gwiazdy disco polo na czele z Zenkiem Martyniukiem oraz Skolimem.



FOT. LUCYNA NENOW

Kocioł Czarownic świętuje w tym roku swoje 70-lecie

Dokładnie w rocznicę otwarcia chorzowskiego giganta, czyli 22 lipca, planowana jest impreza biegowa, której szczegóły trzymane są na razie w tajemnicy. W dniach 24-26 lipca Kocioł Czarownic będzie bazą 82. Rajdu Polski, który po wielu latach przerwy wraca do naszego regionu. 25 lipca wieczorem na błoniach obiektu rozegrany zostanie jeden z odcinków specjalnych naszego narodowego klasyku. 23 sierpnia Stadion Śląski będzie natomiast areną mitingu Diamentowej Ligi z najlepszymi lekkoatletami świata startującymi w Silesia Memoriale Kamili Skolimowskiej. ©