

Rzeźby, które balansują świat. Wystawa prac Jerzego Kędziory w Tichauer Art Gallery **str. 2**



FOT. ARCH. J. KĘDZIORY

Udar mózgu dotyka coraz młodszych pacjentów. Znajomość jego objawów jest obowiązkowa, bo liczy się każda minuta – str. 9

STRONA
ZDROWIA

DZIENNIK ZACHODNI

LAT

Środa
29.10.2025

www.dziennikzachodni.pl

Nr 252 (24 403)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

„Wyrażamy wstyd i skruchę”. Biskup Artur Ważny składa deklarację ws. afer w diecezji **str. 3**



FOT. ADAM JANKOWSKI

PiS zawiesił dwóch posłów za sprzedaż działki pod CPK. Reakcja na publikację w serwisie WP **str. 7**

Melissa nadciąga nad Jamajkę. To ma być najpotężniejszy huragan w historii wyspy **str. 8**



FOT. AP/EAST NEWS

PAKIET ŚWIADCZEŃ DLA BRANŻY BLISKO 11 MLD ZŁOTYCH NA URLOPY, ODPRAWY I RATOWANIE KOPALŃ

Rząd przyjął projekt ustawy górniczej

Arkadiusz Biernat
Nowy plan dla górnictwa

Nowe prawo ma zapewnić kontrolowany, stopniowy i społecznie akceptowalny proces wygaszania kopalń węgla energetycznego przy jednoczesnym zabezpieczeniu interesów pracowników i stabilności spółek górniczych. Wkrótce zajmie się nim parlament.

Nowelizacja ustawy to konkretna odpowiedź na wyzwania transformacji energetycznej i realne wsparcie dla tysięcy górników. - Zależy nam, by proces zmian przebiegał w sposób odpowiedzialny, z poszanowaniem lokalnych społeczności. Nowe przepisy otwierają drogę do sprawiedliwej transformacji regio-

nów górniczych, a tereny pogórnice mogą zyskać nowe funkcje, stając się impulsem dla inwestycji i rozwoju oraz tworzenia nowych miejsc pracy - mówi Miłosz Motyka, minister energii.

Projekt ustawy przewiduje, że spółki górnicze będą mogły samodzielnie likwidować kopalnie przy wsparciu finansowym państwa - wprowadza pakiet świadczeń osłonowych, takich jak urlopy górnicze i przeróbkarskie oraz jednorazowe odprawy w wysokości 170 tysięcy złotych, jak również ma na celu ograniczenie dopłat do redukcji zdolności produkcyjnych.

- To ustawa związana z restrukturyzacją górnictwa i całego sektora górniczego. Energetyka w Polsce się zmienia, kwestia górnictwa się zmienia. Chodzi o to, żeby ta restrukturyzacja i zmiany,

które zachodzą, odbywały się ze wsparciem państwa. Tak, żeby nikt w tym zakresie w żaden sposób nie został poszkodowany - przekazał rzecznik rządu Adam Szłapka po posiedzeniu Rady Ministrów pod przewodnictwem premiera Donalda Tuska.

Z pakietów osłonowych będą mogli korzystać pracownicy Polskiej Grupy Górniczej, Jastrzębskiej Spółki Węglowej, Południowego Koncernu Węglowego oraz Węglukoeksu Kraj (wszystkie spółki zatrudniają 65 tys. osób). Tylko z urlopów górniczych i przeróbkarskich może skorzystać ponad 6 tys. osób. W spółkach już rozpoczęły się konsultacje w tej sprawie.

Nowelizacja ustawy umożliwi również przekazywanie mienia przedsiębiorstw górniczych w formie darowizny.

Przejęte tereny będą mogły zostać wykorzystane np. na inwestycje, budowę infrastruktury czy projekty rewitalizacyjne, co pomoże w rozwoju gospodarczym regionów pogórnich.

Darowizna będzie mogła być przekazana jednostkom samorządu terytorialnego - w celu wykonywania zadań publicznych, zadań własnych oraz zadań zleconych z zakresu administracji rządowej, a także pobudzania aktywności gospodarczej oraz państwowym osobom prawnym - w celu budowy, rozbudowy lub utrzymywania systemów odwadniania zlikwidowanych zakładów górniczych. O tę poprawkę apelowano m.in. na łamach „Dziennika Zachodniego”.

Jednostki samorządu terytorialnego będą mogły przekazać przedmiot

darowizny innym podmiotom, o ile zachowany zostanie cel umowy i zgodność z przepisami o pomocy publicznej i gospodarce nieruchomościami. Głównym celem jest wykorzystanie majątku likwidowanych kopalń do tworzenia nowych miejsc pracy i zagospodarowania terenów poprzemysłowych.

Celem nowelizacji jest realizacja postanowień umowy społecznej z 2021 roku, wsparcie odchodzących pracowników sektora poprzez kompleksowe świadczenia osłonowe oraz dostosowanie przepisów do rzeczywistego modelu transformacji górnictwa węgla kamiennego.

Koszty nowelizacji ustawy mają kosztować budżet państwa w najbliższych latach blisko 11 mld złotych.

SUKCES NOWEGO ODCINKA S1

Kierowcy chcą widzieć to cudo techniki na własne oczy. W weekend otwarcia padł rekord **str. 5**



FOT. GDDKiA

Obwodnica Węgierskiej Górki (odcinek S1 Przybędza - Miłówka) pobiła rekord popularności zaraz po otwarciu, odnotowując w pierwszy weekend ponad 32 tysiące pojazdów - podała GDDKiA. Wielu kierowców filmowało przejazd nowym odcinkiem drogi na pamiątkę

BIELSKO-BIAŁA

Sąd: „Naruszył dobra osobiste policjanta”

5 tysięcy złotych zapłaci mężczyzna, który bez zgody opublikował w mediach społecznościowych wizerunek policjanta na służbie. Finał sprawy przed bielskim Sądem Okręgowym. Czytaj str. 6

Sport

Klub Piszczka dostał w Pucharze Polski lekcję piłki od Polonii **str. 16**

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela małej drukarni w zachodnim Londynie. Do czasu... „Brutus”, czyli szpiegowskie ścieżki Romana Czerniawskiego

Zamów prenumeratę

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



FOT. URSZULA KOSIOR

Jutro „OdNowa” z Dorotą Wellman. Przyjdź i poczuj siłę

DZ zaprasza
Spotkanie dla kobiet

Już jutro specjalny wieczór dla pań w Muzeum Śląskim w Katowicach. Zapraszamy kobiety z całego regionu. Chcemy spotkać się, żeby rozmawiać, śmiać się, wspierać i mówić o tym, o czym przez lata milczano - o menopause, o zmianie, o życiu.

To finał cyklu „OdNowa” Grupy PolskaPress, inicjatywy, która w prosty sposób przypomina, że kobiecość nie kończy się z wiekiem. Przeciwnie - nabiera sensu. - Nie chcemy już słyszeć o „przekwitaniu”. To słowo nas krzywdzi - mówią uczestniczki projektu.

Gościem specjalnym „OdNowy” w Katowicach będzie Dorota Wellman - dziennikarka, która od lat rozbraja stereotypy słowami i humorem. W Muzeum Śląskim porozmawia z uczestniczkami o kobieco-

ści, zmianach i odwadze, by żyć po swojemu. Jej obecność to obietnica wieczoru, po którym wychodzi się z uśmiechem i myślą: „nie jestem sama”.

Ogłoszone zostaną także wyniki konkursu na nowe słowo dla kobiecej mocy - pozytywne, pełne akceptacji określenie menopauzy. Na autorkę zwycięskiego hasła czeka nagroda: będzie to metamorfoza, obejmująca zabiegi kosmetyczne, wizytę u okulisty, zabiegi medycyny estetycznej oraz karnet na siłownię.

Każda uczestniczka otrzyma drobny pakiet powitalny, ale najważniejsze, co zabierze ze sobą do domu - to doświadczenie wzajemnego wsparcia, wiedzy i inspiracji. Na wydarzenie zaprasza Marszałek Województwa Śląskiego, Wojciech Saługa.

Początek spotkania o godz. 17. Udział jest bezpłatny, ale trzeba się wcześniej zarejestrować na <https://odnowakatowice.webankieta.pl>

Piotr Ciastek
Wystawa

W przestrzeniach postindustrialnego kompleksu Tichauer w Tychach można oglądać niezwykłą wystawę rzeźb częstochowianina Jerzego Kędziory pt. „i zośka u Jotki”. Warto!

Wystawa stanowi preludium do szerszego tournée z okazji podwójnego jubileuszu Kędziory: 80-lecia urodzin i 55-lecia pracy twórczej. - Projekt wpisuje się w nurt retrospektywno-refleksyjnych prezentacji, afirmujących dorobek indywidualny i wkład w rozwój współczesnej rzeźby - podkreśla Jerzy Kędziora.

Co kryje w sobie tytuł wystawy „i zośka u Jotki”?

Jotka to pseudonim artysty używany dla zagranicznych widzów, a zośka symbolizuje niespodziankę, jaką skrywa wystawa. Ekspozycja podzielona jest na dwie części. Zewnętrzna prezentuje „balansujące” rzeźby zawieszone nad ziemią, będące unikalnym w skali światowej wynalazkiem artysty. Wśród nich można zobaczyć zarówno groteskowe metafory transformacji (Akrobata z krzesłem, Na zerwanym kółku), jak i naturalistyczne figury o cyrkowo-akrobatycznym charakterze (Podzrawiający, Trenujący).

Nie zabrakło także rzeźb eksplorujących kobiecość (Zabawa z delfinem) oraz bardziej ekspe-



FOT. ARCH. J. KĘDZIORY

Wystawa w Tichauer Art Gallery będzie czynna do stycznia

rymentalnych form wypłaszczonej (Król i Królowa). Całość tworzy premierową miniretrospektywę na Górnym Śląsku, wpisującą się w globalny projekt artysty - Balansjerzy na rzecz Ochrony Dziedzictwa Kulturowego.

Światowe prapremiery

Wnętrze Dark Tichauer Art Gallery stało się areną do prezentacji nowych prac Kędziory, tzw. Wypłaszczonych - rzeźb o abstrakcyjnej, zsyntetyzowanej formie balansującej między płaszczyznowością a trójwymiarowością.

Pierwsze takie dzieła - Król i Królowa - pokazywane były wcześniej na ekspozycjach w Dubaju, Abu Dhabi i Miami, jednak w Tychach zaprezentowano je w nowym, rozbudowanym kontekście.

Ostateczna forma wystawy została ukształtowana m.in. przez inspirację grafiką Joana Miró i mój udział w plenerze Jerzego Dudy-Gracza w Szczyrku - wyjaśnia Kędziora. - To pozwoliło wprowadzić odważniejsze kolory i dynamiczne detale, a także pokazać po raz pierwszy intymne szkice przygotowawcze.

Wystawa obejmuje również premiery nowych cykli: Grających w zośkę oraz Ptaszysk krążących, w których artysta testuje alternatywne rozwiązania balansowania. Szczegóły pozostałych działań zostaną ujawnione w trakcie trwania ekspozycji.

Dziedzictwo, interakcja i śląska aura sztuki

Ekspozycja w Tichauer Art Gallery to dopiero druga tak znacząca prezentacja tego etapu twórczości Kędziory w tej części Śląska - pierwsza miała miejsce niemal trzy dekady temu w Muzeum Śląskim.

- Dzieła wywołują piorunujące wrażenia. Fascynuje zarówno ich plastyczny kształt, jak i wirtuozeria technicznego wykonania - pisał wówczas redaktor Marek Skocza. - Technika intryguje, ale nie dominuje twórczości Jerzego Kędziory, której prace fascynują poezją i głębią humanistycznego przekazu.

Jak zapowiada artysta, prezentowana na zewnątrz odsłona wystawy i jej bohaterowie wejdą w rotacyjny fragment Szlaku Rzeźb Balansujących i w latach 2025-2026.

Będą stanowiły w nim wyrazisty akcent, a odwiedzający go łatwiej trafią na tysiąc ekspozycję - dodaje Kędziora.

Choć wernisaż już za nami, ekspozycja będzie dostępna dla odwiedzających aż do stycznia, oferując zarówno fascynujący przegląd dorobku artysty, jak i premierowe dzieła w nowej odsłonie.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
14 °C	7 °C	14 °C	6 °C
Barometr 1013 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-zach., 18 km/h			
Biomet korzystny		Dzień	Noc
		14 °C	4 °C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		16 °C	7 °C

W prognozach dzisiaj przewaga słońca. Korzystajmy, bo to teraz rzadkość

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

1863

Z inicjatywy szwajcarskiego finansisty Henriego Dunanta powstał Międzynarodowy Czerwony Krzyż - ruch humanitarny złożony z kilkunastu organizacji.

1945

W USA pojawiły się w sprzedaży pierwsze długopisy wynalezione w 1938 roku i opatentowane w Paryżu przez węgierskiego dziennikarza László Bíró.

1977

Na Stadionie Śląskim w Chorzowie Polska zremisowała z Portugalią 1:1 i zapewniła sobie awans do turnieju finałowego XI Mistrzostw Świata w Argentynie.

2012

Polska spłaciła Klubowi Londyńskiemu ostatnią ratę (297 mln dolarów) zagranicznego zadłużenia zaciągniętego w czasach rządów Edwarda Gierka. JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennikzachodni.pl
p.sobierajski@dz.com.pl

Dzisiaj od godz. 7 do 15 jestem reporterem dyżurnym. Postaram się odpowiedzieć na wszystkie interesujące Państwa kwestie.



Piotr Sobierajski
797 001 077

„Wyrażamy wstyd i skruchę”. Biskup Ważny składa deklaracje w sprawie afer w diecezji

Paweł Pawlik
Kościół katolicki

Toczące się postępowania wobec duchownych oskarżonych o czyny wobec osób małoletnich są dla naszej diecezji bolesnym wezwaniem do prawdy i nawrócenia - zwrócił się do wiernych w związku z aferami pedofilskimi biskup sosnowiecki Artur Ważny.

- Kiedy media przywołują sprawy dotyczące przestępstw popełnionych przez duchownych, nie chcę odwracać wzroku od bolesnej prawdy ani umniejszać powagi tych wydarzeń. Jako Kościół w Sosnowcu wyrażamy wstyd i skruchę - czytamy w najnowszym komunikacie, który podpisał biskup sosnowiecki Artur Ważny.

Przypomnijmy, że w październiku 2024 roku prokuratura poinformowała o zarzutach wobec dwóch czynnych duchownych z diecezji, którzy zdaniem śledczych mieli do-

puszczać się czynów o charakterze seksualnym wobec dzieci. Później zarzuty usłyszał jeszcze jeden ksiądz. Dariusz L., Jacek K. i Ryszard G. według śledczych mieli przez kilkanaście lat skrzywdzić kilkanaście osób.

Sprawa wyszła na jaw w trakcie innego śledztwa dotyczącego zabójstwa i samobójstwa duchownych w pobliżu sosnowieckiej katedry. W marcu 2023 roku znaleziono tam ciało 26-letniego diakona z ranami postrzałowymi oraz wielokrotnie ugodzonego nożem. W tym samym czasie, przy torach kolejowych w centrum miasta, ujawniono zwłoki 40-letniego księdza. Sprawę umorzono z uwagi na śmierć sprawcy, którym według śledczych był starszy z mężczyzn.

Bp Ważny: „Milczenie jest przyzwoleniem na krzywdę”

Z inspiracji prokuratury w komendzie wojewódzkiej policji uruchomiono punkt



- Nie chcę odwracać wzroku od bolesnej prawdy - mówi bp. Artur Ważny. Śledztwo ws. molestowania dzieci przez księży z diecezji sosnowieckiej trwa już ponad rok

zgłoszeń dla ofiar przestępstw duchownych w diecezji sosnowieckiej, a także dla osób mających wiedzę na ten temat - to pierwsza taka sytuacja w Polsce. Z kolei biskup sosnowiecki powołał komisję do spraw wrażliwych, które

miały miejsce z udziałem duchownych.

- Podtrzymujemy wolę pełnej współpracy z wymiarem sprawiedliwości. Z determinacją dążymy do tego, by każdy przypadek wykorzystania był zgłaszany, sprawca ukarany,

a poszkodowani otrzymali wszelkie potrzebne wsparcie i pomoc. Proszę wszystkich, którzy posiadają wiedzę o takich czynach, o zgłaszanie ich odpowiednim instytucjom, milczenie jest przyzwoleniem na krzywdę - apeluje bp Ważny.

Podczas wtorkowej rozmowy na antenie Radia Katowice bp Artur Ważny powiedział, że przez komunikat chciał uspokoić nastroje po ostatnich publikacjach prasowych na temat afer w diecezji i pokazać, że trwa proces oczyszczenia, dochodzenia do prawdy.

Odnosił się m.in. do opisanego niedawno przez „Newsweek” prowokacji dziennikarskiej, podczas której ks. Krystian K. umówił się przez portal randkowy na „chemseks”. To ten sam duchowny, w którego mieszkaniu zmarł na początku 2024 roku młody mężczyzna. Prokuratura postawiła mu zarzuty nieumyślne spowodowanie śmierci oraz posiadanie znacznej ilości narkotyków.

Ks. Ryszard G. oskarżony o trzy przestępstwa na szkodę dzieci

Przypomnijmy, że we wrześniu do Sądu Okręgowego w Sosnowcu trafił akt oskarżenia wobec jednego z trzech zatrzymanych księży w szerokim śledztwie skupionym na badaniu przestępczości seksualnej wśród duchownych z diecezji. Ryszarda G. prokuratura oskarżyła o trzy przestępstwa na szkodę dzieci. W Kodeksie karnym jedno z zarzucanych mu przestępstw zagrożone jest karą dożywotniego więzienia. Termin pierwszej rozprawy spodziewany jest w listopadzie.

Ryszard G. miał dopuścić się czynu o charakterze pedofilskim latem 2024 roku. Na temat duchownego będziemy więcej pisać wkrótce w „Dzienniku Zachodnim”. Z naszych informacji wynika, że będą także kolejne zatrzymania duchownych z diecezji sosnowieckiej uwikłanych w aferę.

Policja szuka ofiar sklepu internetowego

Piotr Ciastek
Śledztwo

Setki Polaków mogły stracić oszczędności życia, kupując złoto i srebro w sklepie internetowym Mennica24.pl. Policja zatrzymała podejrzanego mężczyznę i szuka poszkodowanych.

Mężczyzna usłyszał aż 74 zarzuty oszustwa. Według śledczych, od marca 2023 do maja 2025 roku wyłudził od klientów ponad 4 miliony złotych. Klienci zamawiali monety bulionowe i sztabki złota, ale zamówienia nigdy nie zostały zrealizowane. Wszystko wskazuje na to, że proceder trwał latami, a pokrzywdzonych może być nawet kilkaset osób z całego kraju.

Śledztwo prowadzone jest pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Krakowie. Funkcjonariusze z Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie szukają poszkodowanych, którzy kupowali złoto lub srebro w sklepie Mennica24.pl i nie otrzymali zamówionego towaru. Zgłoszenia należy składać bezpośrednio w krakowskiej KWP - powołując się na sygnaturę l.dz. AX.56011.27.2024 - lub w najbliższej jednostce Policji.

„Król kielbas i wędlin” może wrócić do Polski, ale pod jednym warunkiem. List żelazny za 8 mln złotych

Arkadiusz Biernat
Katowice

Sąd Okręgowy w Katowicach postanowił, że wyda Henrykowi Kani list żelazny, jeżeli ten do 30 czerwca 2026 r. wpłaci 8 mln zł poręczenia. Henryk Kania zapowiada odwołanie od tej decyzji.

Henryk Kania to były przewodniczący Rady Nadzorczej Zakładów Mięśnych Henryk Kania. Obecnie przebywa w areszcie domowym w Argentynie, a Prokuratura Krajowa czyni starania o jego ekstradycję, żeby mu postawić zarzuty w związku z nieprawidłowościami związanymi z zarządzaniem firmą, która upadła. Biznesmen nie przyznaje się do zarzutów i czyni starania, aby wrócić do Polski.

List żelazny za grube miliony

Wczoraj Sąd Okręgowy w Katowicach postanowił, że wyda Henrykowi Kani list żelazny, jeżeli do 30 czerwca 2026 r. przedsiębiorca wpłaci 8 mln zł poręczenia. Przedsiębiorca chce odwołać się od tego postanowienia. Jego zdaniem wysokość poręczenia jest zaporowa, co uniemożliwi mu powrót do kraju

w celu dochodzenia swojej niewinności.

Sąd zdaje sobie sprawę, że ze względu na okoliczności sprawy, w której to ja jestem poszkodowany, nie mam majątku. Wie zatem, że nie jestem w stanie spełnić tego warunku. Sąd przyznał mi rację w sprawie wniosku, ale ustalił zaporową kwotę poręczenia, by mimo wszystko uniemożliwić mi szybki powrót do Polski - mówi Henryk Kania.

Zdaniem przedsiębiorcy decyzja sądu chroni prokuraturę przed kompromitacją, bo jej materiał dowodowy nie wytrzymałby konfrontacji z jego wyjaśnieniami. - To de facto powołanie na prawdę, że masz prawo się bronić, ale musisz za to zapłacić 8 mln zł. To jak haracz za możliwość dochodzenia sprawiedliwości - mówi Henryk Kania.

Prokuratura: powinien zostać deportowany

Przedsiębiorca podkreśla, że zależy mu na powrocie do kraju i udziale w postępowaniach dotyczących Zakładów Mięśnych Henryk Kania S.A.

Jestem bardzo zdeterminowany i przygotowany, by pomóc wymiarowi sprawiedliwości wyjaśnić, dlaczego tak naprawdę



Zdaniem Henryka Kani wysokość poręczenia jest zaporowa

upadły Zakłady Mięsne, a ich majątek został rozgrabiony w trakcie postępowania upadłościowego. Chcę walczyć o swoje dobre imię i sprawiedliwość - mówi Henryk Kania.

Prokuratura jest przeciwko wydaniu listowi żelaznemu. Zdaniem śledczych biznesmen powinien zostać deportowany i trafić do polskiego aresztu.

Nieprawidłowości w śląskim zakładzie

Zakłady Mięsne Henryk Kania, założone w 1990 r. w

Pszczynie, były jednym z największych producentów wędlin w Polsce. Jednak od 2017 r. firma zaczęła się zadłużać, a w 2019 r. długi wzrosły do 833 mln zł. W czerwcu 2020 r. sąd ogłosił jej upadłość.

Śledztwo w sprawie nieprawidłowości związanych z funkcjonowaniem Zakładów Mięśnych Henryk Kania SA prowadzone jest od dnia 1 lipca 2019 r. Dotychczas w śledztwie 40 osobom przedstawiono łącznie ponad 100 zarzutów, w tym m.in. dotyczące udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, przestępstw podatkowych, skarbowych, prania pieniędzy oraz poświadczania nieprawdy w dokumentach. Śledczy wskazują na m.in. 2,5 tys. fikcyjnych faktur na blisko 900 mln zł.

Henryk Kania jest podejrzanym o przestępstwa skarbowe, za które grozi mu do 15 lat więzienia. W związku z wydanym listem gończym pod koniec lipca 2020 r. został zatrzymany na lotnisku w Buenos Aires na terenie Argentyny, przez funkcjonariuszy tamtejszych służb. Niezwłocznie po uzyskaniu takiej informacji polskie służby skierowały wniosek o ekstradycję podej-

zranego do Polski. Od tego czasu przedsiębiorca przebywa w areszcie domowym.

Zarzuty usłyszał też m.in. były poseł Wojciech O. W okresie objętym zarzutami pełnił funkcję dyrektora Departamentu Biznesu Agro Alior Banku. Wraz z nim zatrzymano pięciu pracowników Alior Banku, którzy w ramach przyznanych im uprawnień opinowali zasadność udzielenia wsparcia finansowego dla Zakładów Mięśnych Henryk Kania SA. Prokurator przedstawił podejrzanym łącznie 10 zarzutów. Zarzuty dotyczą działania na szkodę Alior Bank SA w związku z przyznaniem wsparcia kredytowego na podstawie poświadczających nieprawdę dokumentów. Łączna wartość szkody wyrządzonej bankowi jest obecnie szacowana na kwotę 161 mln zł informowała pod koniec listopada 2024 roku Prokuratura Krajowa.

Henryk Kania konsekwentnie powtarza, że padł ofiarą spisku, czego efektem miało być przejęcie jego zakładów. Jego zdaniem do tego miały doprowadzić działania jednej z popularnych sieci handlowych.

Wywóz śmieci w Czerwionce-Leszczynach droższy o ponad 20 proc. Mieszkańcy oburzeni

Robert Lewandowski
Gospodarka odpadami

To już przesądzone. Od 1 stycznia 2026 roku, mieszkańcy gminy i miasta Czerwionka-Leszczyny zapłacą więcej za wywóz odpadów. - Gmina nie zarabia na śmieciach - wyjaśniają urzędnicy.

Urzędnicy tłumaczą, że spora podwyżka związana jest zarówno ze wzrostem kosztów pracy, kosztów składowania odpadów na składowisku i opłaty za umieszczenie odpadów na składowisku, a także wzrostu cen energii, materiałów i usług, kosztów transportu odpadów oraz zmian technicznych instalacji.

- Gmina nie zarabia na śmieciach, jest tylko pośrednikiem w przekazywaniu opłat zebranych od mieszkańców za wywóz i zagospodarowanie odpadów. Na gminach ciąży obowiązek zorganizowania systemu odbierania i zagospodarowania odpadów, który ma się samofinansować z opłat pochodzących od mieszkańców. Z tych

opłat pokrywane są koszty związane z odbiorem, transportem, zagospodarowaniem odpadów odebranych od mieszkańców i zebranych w Punkcie Selektywnego Zbierania Odpadów znajdującego się w Leszczynach, koszty administracyjne systemu, a także koszty edukacji ekologicznej - wyjaśnia Elżbieta Student, naczelnik Wydziału Gospodarowania Odpadami w UGiM Czerwionka-Leszczyny.

W latach 2022-2024 stawka za odbiór i zagospodarowanie 1 tony odpadów przez firmę zewnętrzną wynosiła 679,10 zł. W 2025 roku wzrosła do 893,87 zł, co oznacza wzrost o 31,63%.

Nowe stawki od stycznia

Od 1 stycznia 2026 roku obowiązywać będą nowe stawki za gospodarowanie odpadami:

39,00 zł od osoby w przypadku kiedy odpady są zbierane i odbierane w sposób selektywny,

35,00 zł za piątą i każdą kolejną osobę zamieszkującą nieruchomość.



FOT. UGiM CZERWIONKA-LESZCZYN

Niewykluczone, że podwyżka za odbiór odpadów dotknie także mieszkańców innych miejscowości w województwie śląskim

Opłata ta może zostać obniżona o 4 zł dla właścicieli nieruchomości jednorodzinnych, którzy kompostują bioodpady w przydomowym kompostowniku. W przypadku kiedy właściciel nieruchomości nie wypełnia obowiązku selektywnego zbierania odpadów stawka będzie wynosić 78,00 zł.

Jak wynika z wyliczeń urzędników, średniorocznie na terenie gminy wytwarzanych jest około 18 850 ton odpadów komunalnych. Zgodnie z ofertą Wrocławskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania Alba S.A., stawka za odbiór i zagospodarowanie 1 tony odpadów w 2025 roku wynosi 893,87 zł brutto.

Kara dla gminy za brak poziomu recyklingu

Choć zdaniem urzędników nie miało to wpływu na nową, wyższą stawkę za odbiór odpadów, warto dodać, że gmina została obciążona karą w wysokości 315 tysięcy złotych za brak osiągnięcia wymaganego przepisami prawa poziomu recyklingu odpadów komunalnych

za 2024 rok. Znaczna część odpadów zamiast trafiać do odpowiednich pojemników przeznaczonych do segregacji, trafiała po prostu do pojemników na odpady zmieszane.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, w 2024 roku gminy były obowiązane osiągnąć poziom przygotowania do ponownego użycia i recyklingu odpadów komunalnych w wysokości co najmniej 45% wagowo. W 2025 roku poziom ten wynosi już 55%.

Jak jest u innych?

Niewykluczone, że podwyżka za odbiór odpadów dotknie także inne miejscowości w województwie śląskim. Obecnie jednak jedna z najniższych stawek obowiązuje w Raciborzu, gdzie mieszkańcy płacą 27 zł za mieszkańca na miesiąc. W Rybniku to 29 zł, w Żorach 30 zł, Jastrzębiu-Zdroju i Wodzisławiu Śląskim 34 zł, zaś w Knurowie 36 zł. Jedną z najwyższych stawek obowiązuje w Krzanowicach, gdzie mieszkańcy płacą nawet 44 zł miesięcznie.

REKLAMA

0011423050

PREZYDENT MIASTA KNURÓW ogłasza PIERWSZE PRZETARGI USTNE NIEOGRANICZONE

na sprzedaż nw. lokali niemieszkalnych położonych w Knurowie wraz ze sprzedażą ułamkowych części gruntu, które odbędą się w dniu 2.12.2025 r. w sali konferencyjnej na II piętrze budynku Urzędu Miasta Knurów przy ul. dr. Floriana Ogana 5

I. PRZEDMIOT PRZETARGÓW

- 1) **lokal niemieszkalny** o pow. użytkowej 15 m², położony jest w Knurowie przy ul. Hugo Kołłątaja 2c wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i w gruncie wynoszący 68/10 000 części działki nr 985/76 i 986/76 o pow. 0,4282 ha, zapisanej w ewidencji gruntów: m. Knurów, obręb Szczygłowice, ark. mapy 21. Zgodnie z mpzp teren przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną – symbol planu P1.3MW,
- 2) **lokal niemieszkalny** o pow. użytkowej 14 m², położony jest w Knurowie przy ul. Hugo Kołłątaja 3b wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i w gruncie wynoszący 71/10 000 części działki nr 829/76 o pow. 0,2300 ha, zapisanej w ewidencji gruntów: m. Knurów, obręb Szczygłowice, ark. mapy 21. Zgodnie z mpzp teren przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną – symbol planu P1.4MW,
- 3) **lokal niemieszkalny** o pow. użytkowej 15 m², położony w Knurowie przy ul. Hugo Kołłątaja 4b wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i w gruncie wynoszący 71/10 000 części działki nr 987/76 i 988/76 o pow. 0,2911 ha, zapisanej w ewidencji gruntów: m. Knurów, obręb Szczygłowice, ark. mapy 21. Zgodnie z mpzp teren przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną – symbol planu P1.3MW,
- 4) **lokal niemieszkalny** o pow. użytkowej 15,40 m², położony w Knurowie przy ul. Marii Konopnickiej 1b wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i w gruncie wynoszący 78/10 000 części działki nr 824/76 o pow. 0,3397 ha, zapisanej w ewidencji gruntów: m. Knurów, obręb Szczygłowice, ark. mapy 21. Zgodnie z mpzp teren przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną – symbol planu P1.3MW.

Lokale niemieszkalne znajdują się na parterach budynków mieszkalnych z odrębnym wejściem od zewnątrz budynków. Składają się z 1 pomieszczenia ze schodami w środku. Posiadają podstawę sieci. W środku brak stolarki okiennej. Lokale wymagają odświeżenia.

II. CENA WYWOŁAWCZA I WADIUM

Lp.	Adres lokalu mieszkalnego	Cena wywoławcza w zł	Wadium w zł	Data przetargu	Godzina przetargu
1	ul. Hugo Kołłątaja 2c	20.749,00	1.040,00	2.12.2025 r.	12:00
2	ul. Hugo Kołłątaja 3b	19.275,00	970,00	2.12.2025 r.	12:30
3	ul. Hugo Kołłątaja 4b	20.738,00	1.040,00	2.12.2025 r.	13:00
4	ul. Marii Konopnickiej 1b	21.277,00	1.070,00	2.12.2025 r.	13:30

Wycytowana cena lokalu zwolniona jest z podatku VAT zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt. 10 ustawy o podatku od towarów i usług.

III. Zgłoszenie uczestnictwa w przetargach należy złożyć do dnia 28.11.2025 r. do godziny 13:30, jak również do tego dnia należy wpłacić wadium na konto Urzędu Miasta Knurów nr 39 1560 1081 2121 0517 3581 0025 (za datę wadium uważać się będzie datę wpływu środków na konto bankowe sprzedającego).

IV. Ogłoszenie zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń UM Knurów, ul. dr. Floriana Ogana 5 oraz zamieszczone zostało na stronie internetowej urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.knurów.bip.info.pl. Dodatkowych informacji na temat przetargu udziela Wydział GR, UM Knurów, tel. 32 339-22-27. Lokale można oglądać po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z zarządcą budynku, tj. Miejskim Zespołem Gospodarki Lokalowej i Administracji, ul. Floriana 4, tel. 32 339-45-18.

Mieszkasz w Katowicach i zalegasz z czynszem? Możesz to odpracować

Oprac. Julia Muc
Praca za długi

Nie każdy dług trzeba spłacać pieniędzmi. W Katowicach lokatorzy mieszkań komunalnych mogą odpracować zaległy czynsz. Zamiast bać się komornika, chwycić za pędzel, grabie czy miotłę.

Miasto Katowice od lat prowadzi program „Praca za długi”, który daje mieszkańcom możliwość odpracowania zaległości czynszowych za lokale komunalne. To rozwiązanie skierowane do osób w trudnej sytuacji finansowej, które chcą uniknąć egzekucji komorniczej i realnie poprawić swoją sytuację życiową.

Na koniec sierpnia 2025 roku łączna kwota zadłużenia z tytułu nieopłacania czynszu w Katowicach przekroczyła 282 mln złotych.

- Mimo dostępnej formy wsparcia, z programu odpracowywania długu korzysta jedynie niewielka grupa lokatorów. Tymczasem może to być skuteczny sposób, by poradzić sobie z zaległościami - podkreśla Marcin Gawlik, dyrektor Komunalnego Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach.

Zadłużenie czynszowe można spłacać poprzez prace porządkowe, ogrodnicze, drobne naprawy i pomoc konserwatorom. W grę wchodzi między innymi: mycie klatek schodowych, sprzątanie piwnic i terenów zielonych, malowanie pomieszczeń, drobne prace remontowe, sadzenie kwiatów i pielęgnacja terenów miejskich.

Od 1 stycznia 2025 roku stawka za godzinę pracy wynosi 30,50 zł brutto.

Zgłoszenia należy kierować do odpowiedniego oddziału eksploatacji budynków KZGM, który ocenia sytuację życiową dłużnika i dopasowuje zakres prac do jego możliwości.

- Część dłużników to osoby, które świadomie unikają spłaty zobowiązań. Jednak są też lokatorzy, którzy po prostu nie radzą sobie z trudną sytuacją życiową i do nich apelujemy, by zgłosili się do nas - mówi Marcin Gawlik.

Na koniec sierpnia 2025 roku łączna kwota zadłużenia z tytułu nieopłacania czynszu w Katowicach przekroczyła 282 mln zł

- Zależy nam nie tylko na odzyskaniu należności, ale też na tym, by pomóc tym ludziom stanąć na nogi. Często problemy z czynszem są tylko wierzchołkiem góry lodowej - dodaje dyrektor katowickiego KZGM.

Od momentu uruchomienia programu w 2014 roku zawarto 135 umów na odpracowanie zadłużenia. Najnowsza z nich dotyczy lokatora, który odpracował już ponad 3 tys. zł długu podczas robót malarskich i remontowych w budynkach przy ul. Gliwickiej.

Dla osób, które nie mogą fizycznie odpracować długu, istnieje również możliwość rozłożenia zobowiązania na raty. Wystarczy złożyć wnioszek w odpowiednim oddziale eksploatacji budynków.

Niezapłacone czynsze to nie tylko indywidualny problem, ale też obciążenie dla budżetu miasta. Pieniądze z czynszów trafiają m.in. na remonty, modernizacje i nowe inwestycje w zasobie komunalnym.

- Wiele osób z zadłużeniem ma poczucie, że nie da się już nic zrobić. A to nieprawda. Program „Praca za długi” pozwala odzyskać kontrolę nad swoją sytuacją i uniknąć trudniejszych konsekwencji - tłumaczy Marcin Gawlik.

SUKCES NOWEGO ODCINKA S1 W WEEKEND OTWARCIA NOWĄ TRASĄ PRZEJECHAŁO PONAD 32 TYS. POJAZDÓW

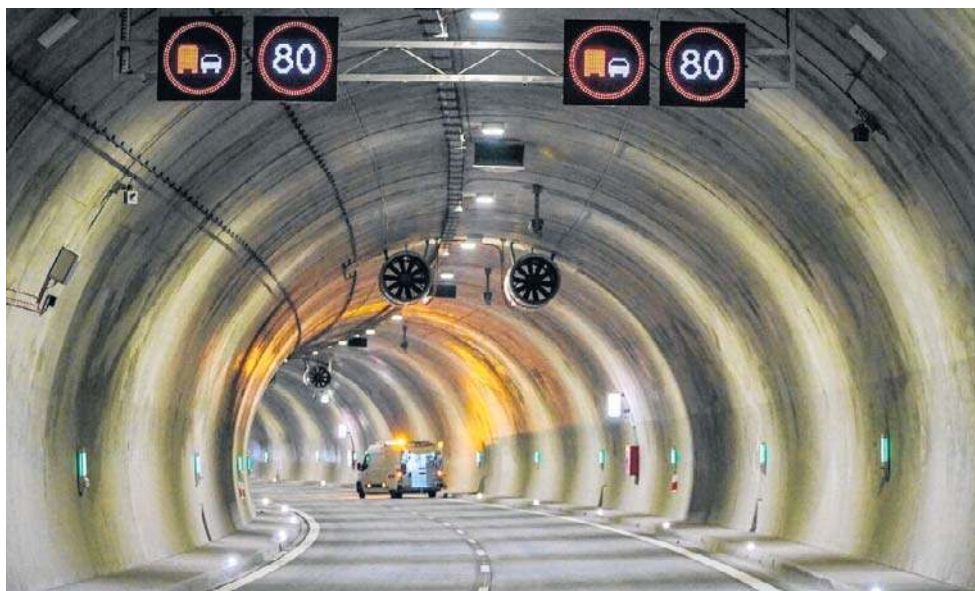
Rekordy na obwodnicy Węgierskiej Górki

Jacek Drost
Powiat żywiecki

Prawdziwe obłężenie przeżyła w weekend obwodnica Węgierskiej Górki. Nowym odcinkiem drogi ekspresowej S1 pomiędzy Przybędzą a Milówką zapragnęło przejechać tysiące kierowców.

- Ponad 32 tysiące pojazdów skorzystało z nowo otwartego odcinka S1 Przybędza - Milówka w pierwszy weekend po otwarciu obwodnicy - poinformował katowicki Oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Inie ma się czemu dziwić, bo budowa 8,5-kilometrowej obwodnicy Węgierskiej Górki, składającej się m.in. z tuneli wydrążonych w masywie Barania, a także prawie kilometrowej estakady, była jedną z najbardziej wyczekiwanych inwestycji na południu Polski. Miała ona bowiem nie tylko wyprowadzić ruch tirów z centrum Węgierskiej Górki i Milówki, które od lat były zmorą ludzi mieszkających przy ruchliwej starej drodze, ale



FOT. GDDKiA

Wymarzona, wytęskniona i wyczekiwana obwodnica Węgierskiej Górki została otwarta 23 października br.

także dla tysięcy kierowców skrócić czas przejazdu z Bielska-Białej przez Żywiec do polsko-słowackiej granicy w Zwardoniu.

Od kilku tygodni o zakończeniu prac i oddaniu obwodnicy do użytku było głośno we wszystkich mediach, gdzie była

ona przedstawiana nie tylko jako najpiękniejsza droga w Polsce, ale także cud techniki z nowoczesniejszymi tunelami i estakadami, z których rozpościera się widok na wspaniałe beskidzkie szczyty. Z kolei w ubiegłym tygodniu zakoń-

czoną inwestycję odwiedzili politycy chyba wszystkich opcji, żeby zrobić sobie na jej tle pamiątkowe zdjęcie i podkreślić, że powstała dzięki ich zabiegom. Wreszcie w czwartek, 23 października, została udostępniona zwykłym kierowcom.

O ile w czwartek i piątek ruch na obwodnicy był płynny i umiarkowany, to w sobotę tysiące kierowców postanowiło zrobić sobie wycieczkę krajoznawczą i na własne oczy zobaczyć owo cudo techniki oraz na własnej skórze przekonać się czy na Słowację faktycznie dojedziemy szybciej, a jeśli tak to o ile. I tu pojawił się problem, bo zaczęły tworzyć się korki.

- Mocne utrudnienia w stronę Zwardonia. Prosimy uzbroić się w cierpliwość. Korek idzie aż do tunelu od strony Milówki - donosił lokalny profil Żywiec 112 na FB.

Nakręcić filmik, nacieszyć oczy

Okazało się, że wielu kierowców jechało S1 bardzo wolno, na dodatek z telefonami w rękach, żeby sfilmować histo-

ryczny przejazd nową obwodnicą Węgierskiej Górki i by nacieszyć oczy beskidzkimi widoczkami. Dlatego zrobiło się tłoczno, momentami zaczęły robić się korki.

W mediach społecznościowych od razu posypały się komentarze. Jedni chwalili inwestycję, drudzy ganili, jeszcze inni chcieli się tylko wypowiedzieć. Krótko mówiąc: opiniom różnych internetowych ekspertów nie było końca. Pojawiły się na przykład głosy, że inwestycja jest niedopracowana, gdyż na dojeżdżenie do tuneli powstała droga jednojezdniowa, a nie dwujezdniowa, więc do takich sytuacji będzie dochodziło częściej.

Z tego co usłyszał na szreporter w Urzędzie Gminy w Węgierskiej Górze sytuacja z minionego weekendu była jednostkowa, obecnie ruch na obwodnicy przebiega płynnie, nie ma żadnych korków. Można więc powiedzieć, że na ten moment ciekawość wielu kierowców została zaspokojona, sytuacja wróciła do normy. Czy obwodnica Węgierskiej Górki będzie się korkować? Pożyjemy, zobaczymy.

AUTOREKLAMA

0011423016

**W ŚR.
O
DEK**

**nowy videocast
Roberta Felusia**



**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

Oblał partnerkę benzyną i chciał podpalić. To był związek oparty na przemocy

Grzegorz Olma
Powiat tarnogórski

Mieszkaniec Kalet pobił swoją partnerkę i oblał benzyną. Mężczyzna już wcześniej stosował wobec niej przemoc. Najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie.

Ewa i Jan parą byli od kilku tygodni. Bezdomna 40-latką nie miała gdzie się podziąć, a Jan przysparzał jej pod swój dach.

9 października br. funkcjonariusze policji otrzymali informację o pobiciu kobiety w miejscowości Kalety. Po przybyciu na miejsce, w mieszkaniu sprawcy Jana J. zastano pokrzywdzoną 40-letnią Ewę F., oblaną cieczą łatwopalną, ze świeżymi obrażeniami ciała, w szczególności twarzy i głowy - relacjonuje prokurator Agnieszka Bukowska, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Gliwicach.

Według ustaleń policji para od kilku tygodni pozostawała w nieformalnym związku. Jan J. miał już wcześniej stosować wobec swojej partnerki przemoc,



FOT. POLICJA

a w dniu zdarzenia, bez wyraźnej przyczyny, przewrócił ją na podłogę, kopał po głowie i twarzy, a następnie oblał benzyną i groził podpaleniem.

Sledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratura Rejonowa w Tarnowskich Górach. Mężczyzna usłyszał zarzut związany z usiłowaniem popełnienia czynu skutkującego ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu

- Na wniosek prokuratora Sąd Rejonowy w Tarnowskich Górach zastosował wobec Jana J. środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztu na okres 3 miesięcy - informuje prokurator Agnieszka Bukowska.

Za zarzucane podejrzanemu przestępstwo grozi kara pozbawienia wolności od lat 3 do 20.

Opublikował nagranie z policyjnej interwencji. Sąd: „doszło do naruszenia dóbr”

Oprac. Julia Muc/PAP
Finał sprawy o ochronę wizerunku

W Sądzie Okręgowym w Bielsku-Białej zakończyła się sprawa o naruszenie dóbr osobistych policjanta, którego wizerunek bez zgody trafił do internetu.

Przed Sądem Okręgowym w Bielsku-Białej doszło do zawarcia ugody pomiędzy funkcjonariuszem policji a mężczyzną, który bez zgody opublikował jego wizerunek w internecie. Sąd uznał, że doszło do naruszenia dóbr osobistych policjanta.

Sprawa dotyczyła interwencji, podczas której funkcjonariusz wykonywał czynności służbowe wobec mężczyzny. Pozwany nagrał przebieg interwencji, a następnie upublicznił film w mediach społecznościowych. Publikacja ta, jak orzekł sąd, naruszyła dobra osobiste policjanta.

W wyniku ugody mężczyzna został zobowiązany do za-



FOT. LUKASZ KACZANOWSKI / POLSKA PRESS

Pozwany mężczyzna opublikował nagranie w mediach społecznościowych. Kosztowało go to 5 tys. zł

platy 3000 zł tytułem zadośćuczynienia na rzecz funkcjonariusza oraz 2000 zł na rzecz Fundacji Wsparcia Pracowni-

ków Policji i ich Rodzin Blue Line Brotherhood.

- Niniejsza ugoda kończy postępowanie, jednak dla srodowiska policyjnego stanowi kolejny ważny krok w kierunku dalszego umacniania ochrony funkcjonariuszy przed bezprawnym naruszaniem ich wizerunku i godności - poinformowała policja.

Policjanci, podobnie jak każdy obywatel, mają prawo do ochrony swoich dóbr osobistych, w tym wizerunku. Samo nagrywanie interwencji nie jest zabronione, ale publiczne udostępnienie materiału z rozpoznawalną twarzą funkcjonariusza może stanowić naruszenie prawa i prowadzić do odpowiedzialności cywilnej.

- W dobie mediów społecznościowych łatwo jest sięgnąć po telefon i opublikować nagranie, ale znacznie trudniej cofnąć skutki nieprzemyślanej decyzji. Internet nie zapomina - przypomina policja.

Przeostroga dla innych

Policja zwraca uwagę, że ten przypadek powinien być ostrzegą dla osób, które lekceważą przepisy dotyczące wizerunku funkcjonariuszy. Takie działania, podejmowane często w emocjach, mogą skutkować poważnymi konsekwencjami prawnymi.

- Niech ta sprawa będzie ostrzegą dla osób, które próbują zakłócać interwencje policyjne, czy wykorzystywać wizerunek funkcjonariuszy w sposób lekceważący lub obraźliwy - podkreśla policja.

Policjanta reprezentował prawnik, którego koszty w całości pokryła Organizacja Międzypartijowa NSZZ „Solidarność” Funkcjonariuszy i Pracowników Policji Regionu Podbeskidzie.

Sama formacja podkreśla, że to kolejny przykład skutecznej obrony praw funkcjonariuszy, którzy coraz częściej stają się celem bezprawnych publikacji w sieci.

REKLAMA

0011421421

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

PREZYDENT MIASTA MYSŁOWICE

ogłasza

USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY

na sprzedaż samodzielnego lokalu mieszkalnego nr 16, o pow. użytkowej 30,37 m², stanowiącego własność Gminy Mysłówice, znajdującego się w wielorodzinnym budynku nr 10B przy ul. Armii Krajowej w Mysłowicach wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej oraz sprzedaż ułamkowej części gruntu, obejmującym działki oznaczone numerami ewidencyjnymi 4750/300, 4752/299, 7954/316 o łącznej pow. 1138 m², arkusz mapy 3, obręb 0007 Mysłówice, zapisanego w księdze wieczystej KA1L/00008247/2 Sądu Rejonowego w Mysłowicach. Lokal mieszkalny usytuowany jest na trzecim piętrze (IV kondygnacji). Składa się z jednego pokoju, kuchni, przedpokoju, łazienki z w.c. Przyszły nabywca będzie miał również udostępnioną do korzystania piwnicę o pow. 2,68 m², która nie stanowi pomieszczenia przynależnego, lecz pozostaje w częściach wspólnych budynku. Lokal wyposażony jest w instalację: energii elektrycznej, wodno-kanalizacyjną, centralnego ogrzewania, gazową oraz domofon. Z ww. nieruchomością związany jest udział wynoszący 20/1000 w części ułamkowej działek oznaczonych numerami ewidencyjnymi 4750/300, 4752/299, 7954/316 o łącznej pow. 1138 m² wraz z częściami wspólnymi budynku i urządzeniami, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli lokali. Przedmiotowa nieruchomość zabudowana nie posiada pokrycia miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, a w obowiązującym Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Mysłówice, zatwierdzonego uchwałą Nr L/761/21 Rady Miasta z dnia 21 grudnia 2021 r. wyznaczono dla niej strefę: MW - obszary zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej.

Cena wywoławcza nieruchomości lokalowej wynosi 154.000,- zł
(słownie złotych: sto pięćdziesiąt cztery tysiące złotych)

Sprzedaż nieruchomości lokalowej może podlegać, zgodnie z przepisami, opodatkowaniu podatkiem VAT według stawki obowiązującej na dzień sprzedaży. Na dzień ogłaszania przetargu, sprzedaż nin. lokalu **zwolniona** jest od podatku VAT.

Przetarg odbędzie się w dniu 9 grudnia 2025 r. o godz. 10.00 w sali nr 204 Urzędu Miasta Mysłówice przy ul. Powstańców 1.

Przed przystąpieniem do przetargu należy **najpóźniej do dnia 3 grudnia 2025 r. wnieść wadium** w pieniądzu w wysokości **30.800,- zł** (słownie: trzydzieści tysięcy osiemset złotych). Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.myslowice.pl/nieruchomosci/ogloszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/ aktualne przetargi oraz www.myslowice.pl/zainwestuj/przetargi na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mysłówice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze) obok pok. 302. Szczegółowych informacji nt. przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami tel. 32 31 71 236 (pok. 311), w którym znajduje się dokumentacja zbywanego lokalu. Lokal zostanie udostępniony do oględzin w terminie wcześniej uzgodnionym z Miejskim Zarządem Gospodarki Komunalnej przy ulicy Partyzantów 21 w Mysłowicach - adres e-mailowy: mzgk@mzgk.myslowice.pl.

REKLAMA

0011420311

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Mysłówice

ogłasza

DRUGI USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY

na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, stanowiącej własność Gminy Mysłówice, położonej w Mysłowicach przy **ul. Orła Białego**, obejmującej działkę nr **459/36** o pow. **2583 m²** na arkuszu mapy 2, obrębu 0005 Krasowy, zapisanej w księdze wieczystej nr **KA1L/00025267/3** Sądu Rejonowego w Mysłowicach, z przeznaczeniem na cele zgodne z zapisami obowiązującego niżej wym. Studium. Powyższa działka nie posiada opracowanego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, a w Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta Mysłówice, uchwalonym przez Radę Miasta Mysłówice uchwałą Nr L/761/21 z dnia 21 grudnia 2021 r., położona jest w strefie ozn. symbolem: **MN – obszary zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej** (północna część działki) oraz **ZN – obszary zieleni nieurządzonej, rekreacyjnej** (południowa część działki). Kierunki rozwoju wnioskowanego terenu powinny być zgodne z zapisami ww. Studium. Zagospodarowanie nieruchomości nastąpi na podstawie szczegółowych warunków, które zostaną określone w decyzji o warunkach zabudowy, wydanej na wniosek nabywcy.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 323.000,- zł
(słownie: trzysta dwadzieścia trzy tysiące złotych)

Sprzedaż nin. nieruchomości na dzień ogłaszania przetargu zwolniona jest z podatku VAT.

Przetarg odbędzie się w dniu 9 grudnia 2025 r. o godz. 12.00 w sali nr 204 Urzędu Miasta w Mysłowicach przy ul. Powstańców 1.

Przed przystąpieniem do przetargu należy **najpóźniej do dnia 3 grudnia 2025 r. wnieść wadium** w pieniądzu w wysokości **64.600,- zł** (słownie: sześćdziesiąt cztery tysiące sześćset złotych), z podaniem nr działki. Pełna treść ogłoszenia o przetargu, zawierająca szczegółowe warunki przetargu dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.myslowice.pl/nieruchomosci/ogloszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/aktualne przetargi oraz www.myslowice.pl/zainwestuj – Przetargi na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości – Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mysłówice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze). Szczegółowych informacji nt. przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami tel. 32 31 71 236 (pok. 311), w którym znajduje się dokumentacja zbywanej nieruchomości. Szczegółowych informacji o możliwości zagospodarowania nieruchomości można uzyskać w Wydziale Architektury, Planowania i Strategii Urzędu Miasta Mysłówice tel. 32 31 71 320 (w godz. pracy urzędu).

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WS|PAP

OLSZTYN

Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



FOT. PAWEŁ STAUFFER

W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybiciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

WYRYKI

MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakietą domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekamy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

”

Nie będę już używał skrótu CPK do opisanie inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS reaguje na publikację WP

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii powstanie specjalny zespół, przed którym posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesa prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

lacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odparł, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany zespół i parlamentarzyści złożą

swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlatego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości. PAP

Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel
Wiedeń

Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiorową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

Napięcie między Turcją i Czarnogórą po napadzie

oprac. Karolina Wrońska
Podgorica

Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został z raniiony nożem.

- Rozpocniemy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkko Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkunastu obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad

40 o brak dokumentów uprawniających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalono ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ. PAP

Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska
Kingston

Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaibach Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewniał Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porywów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizyjny Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemieszcza się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemieszczają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spustoszył Nowy Orlean

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z globalnym ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

„Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.

Nawałniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i na razie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym

pod Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

W 85 proc. przypadków do udaru mózgu dochodzi z powodu niedokrwienia. Stan ten jest wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zęzieniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrz-mózgowych.

Zdecydowanie rzadziej dochodzi do udaru krwotocznego, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrz-mózgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze.

Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory mylił je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków. Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę:

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała.
- W niektórych przypadkach dochodzi do paraliżu.

● Pojawiają się również problemy z widzeniem. Chory może dostrzec tylko jedną stronę w polu widzenia (prawą albo lewą). Taki stan to niedowidzenie polowiczne. W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z mową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch

warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

● Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z mową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy,

wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test. ● Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

● Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

● Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko

wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwzapalna układu odpor-

nościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta śródziemnomorska

Badanie obejmujące Grecję, Japonię, Finlandię, byłą Jugosławię, Włochy, USA i Holandię dostarczyło informacji, że dieta śródziemnomorska jest modelem żywieniowym, który zapobiega zawałowi serca. Założenia diety śródziemnomorskiej są proste, a potrawy bardzo smaczne i aromatyczne. Charakteryzuje się dużym spożyciem świeżych lub grillowanych warzyw i świeżych owoców. Wskazane są produkty dostarczające węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a te zawarte są w pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych.

na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i najzdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczyć spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: to może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdźwięk między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze – w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. – Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną

diagnozą – mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości – wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. – 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) – wymienia ekspertka. – Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływać na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzają na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. – Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Cro-

hna, wrzodzące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia – zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość – długo-

trwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunek.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde dodatkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej – np. przez naturalne produkty, jak colostrum – mogą przynieść realną poprawę.

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, wiązane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyrządziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”? Uważaj! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dzieć coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgow.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przygarbiona postawa – delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

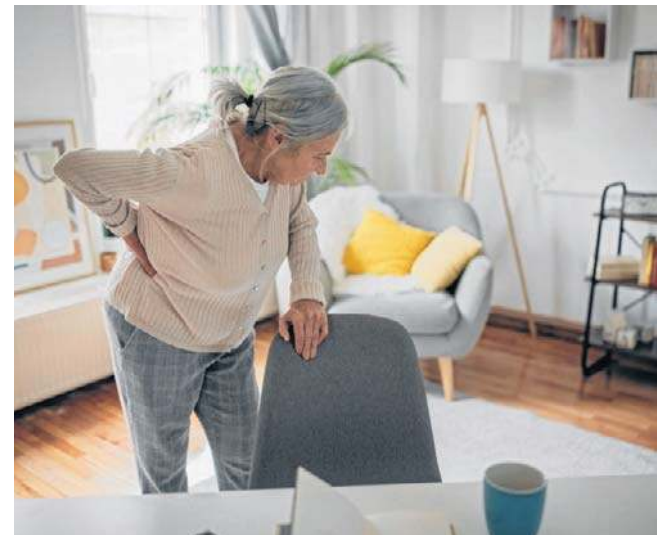
Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi złamaniami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KAWA Z GRZYBAMI

Czym jest kawa grzybowa i jak smakuje?

Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ew. wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Stosunek tych składników w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków. Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, ponieważ ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami „małej czarnej”.

Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano go w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie obecnie najbardziej docenia się ich niezwykłe właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w Ajurwedzie.

Jakie grzybki do kawy?

Do kawy stosuje się zwykle grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i nieprzeznaczone do spożycia, tylko leczenia. Są wśród nich też jednak grzyby jadalne, jak np. shiitake. Sprawdzają się ponadto szlachetne grzyby krajowe.

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą:

- reishi, czyli lakownica żółta, w TCM lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
 - grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
 - soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
 - shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);
 - kordyceps, czyli maczuźnik (*Cordyceps*);
 - rośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).
- Warto wiedzieć, że picie kawy z grzybami to gorący trend od 2024 roku, który będzie widoczny w kawiarniach i na sklepowych półkach. Już

teraz można kupić ją w sklepach internetowych, przy czym jej cena jest średnio dwukrotnie wyższa niż regularnego produktu.

To jednak dlatego, że grzyby lecznicze należą do drogich składników, zwłaszcza w postaci wysuszonej.

Na co pomaga kawa grzybowa?

Kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy. Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, jest zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Ponieważ kawa z grzybami ma mniej

kofeiny, występuje też zmniejszone ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na ten związek (zależy od dawki). To m.in. niepokój, zaburzenia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Unikatowe właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają one działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości adaptacji (przystosowania się) organizmu do warunków stresu fizycznego i psychicznego. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem razem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem. Potwierdzono m.in., że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywierając na organizm działanie przeciwzapalne,

przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Dla stosowanych grzybów udowodniono także efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, które zmniejsza nudności i wymioty przy chemioterapii. Mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych. Grzyby do kawy to na pewno wartościowy dodatek, ale ich działanie w tej formie nie zostało zbadane ani w żaden sposób potwierdzone. Dostępne badania dla różnych gatunków bez dodatku kawy przeprowadzono w laboratorium, nie na ludziach, więc korzyści z picia ich w napoju muszą jeszcze zostać przebadane.

Migrena to nie tylko ból głowy

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Nie każda liderka nosi garnitur - czasem zakłada opaskę na oczy i zasłania okna, by przetrwać napad bólu. Migrena to nie słabość, lecz realna choroba, z którą codziennie mierzą się tysiące kobiet.

Migrena, często mylona ze zwykłym bólem głowy, jest w rzeczywistości poważną chorobą neurologiczną, która dotyka przede wszystkim kobiety. Dla wielu lidererek biznesu to podwójne wyzwanie - zmagają się z ogromnym bólem, a jednocześnie wstydzą się do niego przyznać, ponieważ migrena wciąż jest bagatelizowana.

W społeczności przedsiębiorczyń temat zdrowia powraca bardzo często. Wśród dolegliwości, o których mówi się z trudem, jest migrena. Zdarza się, że silny ból uniemożliwia dotarcie na spotkanie, ponieważ - jak podkreśla Dorota Czekaj, prezeska Sieci Przedsiębiorczych Kobiet - „to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć liderki z codziennego funkcjonowania nawet na kilka dni”.

Rola pracodawczyni i liderki we wspieraniu osób zmagających się z migreną jest kluczowa. Wdrożenie prostych i elastycznych rozwiązań może realnie poprawić komfort i efektywność pracowników. Należą do nich między innymi:

- możliwość elastycznego czasu pracy;
- praca zdalna w dniach ataku;
- stworzenie warunków biurowych, które nie nasilają objawów, np. odpowiednie oświetlenie.



Migrena to nie tylko ból głowy - to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć z życia zawodowego

Odpowiedzialność za stwarzanie przestrzeni do otwartej komunikacji o problemach zdrowotnych leży po stronie firmy. Pracodawcy powinni edukować zespół, pokazując, że migrena to choroba, a nie wymówka. Zbudowanie kultury organizacyjnej opartej na zrozumieniu i empatii to inwestycja, która przynosi korzyści obu stronom.

Końcówka roku bywa szczególnie wymagającym czasem zawodowym dla kobiet zmagających się z migreną. To okres wzmożonego stresu i przemęczenia, które są jednymi z najczęstszych czynników wyzwalających napady bólu głowy. Dlatego tak ważne jest, by właśnie wtedy zadbać o higienę pracy i świadomie planować swoje działania.

Pomóc w tym mogą proste zasady:

- planuj zadania z wyprzedzeniem - rozkładaj obowiązki równomiernie, aby uniknąć spiętrzenia pracy i nadmiernego stresu;
- dbaj o regularny sen - staraj się kłaść i wstawać o stałych porach, ponieważ zaburzenie rytmu dobowego to jeden z najczęstszych wyzwalaczy migreny;
- rób przerwy w pracy - nawet kilka minut w ciszy, z zamkniętymi oczami, może złagodzić pierwsze objawy ataku;
- komunikuj swoje potrzeby - jeśli napad wymaga zmiany trybu pracy, np. zdalnej, warto otworzyć zakomunikować to współpracownikom lub klientom;
- pamiętaj o posiłkach i nawodnieniu - miej zawsze pod ręką

wodę i zdrowe przekąski, aby uniknąć spadku energii i głodu, które mogą wywoływać ból głowy.

Skuteczne radzenie sobie z migreną to nie tylko leczenie bólu, ale także świadome, proaktywne zarządzanie tym złożonym schorzeniem neurologicznym. Fundamentem jest zmiana stylu życia, której celem jest wprowadzenie regularności i unikanie czynników wyzwalających ataki.

U podłoża migreny leży nadwrażliwość układu nerwowego, dlatego kluczem do zmniejszenia częstotliwości napadów jest dążenie do stabilizacji i unikanie gwałtownych zmian, które dla zdrowego organizmu są naturalne. Podstawą jest utrzymanie

stałego rytmu dobowego - regularne pory snu (także w weekendy), stałe godziny posiłków zapobiegające wahaniom poziomu cukru we krwi oraz zrównoważony harmonogram pracy i odpoczynku. Równie niezbędna jest identyfikacja indywidualnych czynników wyzwalających, tzw. triggerów. Należą do nich m.in. niektóre produkty spożywcze (np. sery pleśniowe, czerwone wino, czekolada), bodźce środowiskowe (intensywne światło, hałas, silne zapachy) oraz stres.

Warto pamiętać, że atak jest często wynikiem przekroczenia indywidualnego „progu migrenowego”, czyli skumulowania się kilku czynników naraz. Związek wysiłku fizycznego z migreną także jest złożony - intensywny trening może wywołać atak, jednak regularna, umiarkowana aktywność jest ważnym elementem profilaktyki.

Zalecane są formy ruchu takie jak joga (z unikaniem pozycji odwróconych), spacer czy rekreacyjny sport, które nie prowadzą do przetrenowania.

Aby spersonalizować strategię radzenia sobie z bólem, kluczowe jest prowadzenie dzienniczka bólów głowy - w formie tradycyjnej lub przy użyciu aplikacji mobilnych, jak Kompas Migreny.

Systematyczne notatki pozwalają zidentyfikować własne wzorce i trigger, co jest nieocenioną pomocą w rozmowie z neurologiem. Takie zintegrowane podejście, łączące edukację, świadome zarządzanie stylem życia i sam monitoring, pozwala pacjentom odzyskać

kontrolę nad chorobą, znacząco zredukować jej wpływ na życie zawodowe i prywatne, i stać się aktywnym menedżerem własnego zdrowia.

Należy stanowczo podkreślić, że migrena jest chorobą neurologiczną, którą można i należy skutecznie leczyć. Fundamentem powrotu do normalnego funkcjonowania jest wizyta u lekarza neurologa. To specjalista, który posiada odpowiednią wiedzę, aby nie tylko zdiagnozować migrenę, ale przede wszystkim precyzyjnie określić jej typ. Rozpoznanie jest kluczowe, ponieważ różne postacie migreny mogą wymagać innego podejścia terapeutycznego.

Dzięki postępom w medycynie pacjenci mają dziś dostęp do szerokiej gamy nowoczesnych i skutecznych terapii. Dostępne są zaawansowane leki profilaktyczne, których celem jest zapobieganie napadom i zmniejszenie ich częstotliwości oraz intensywności. Terapie te są bardzo zróżnicowane i mogą być w pełni dopasowane do trybu życia pacjenta. Co więcej, pacjent w porozumieniu z lekarzem może wybrać najwygodniejszą dla siebie formę podania leku, na przykład tradycyjną doustną lub w postaci zastrzyków.

Warto również wiedzieć, że wiele z tych nowoczesnych i skutecznych metod leczenia migreny jest w Polsce refundowanych, co znacząco ułatwia pacjentom dostęp do najlepszej możliwej opieki. Podjęcie leczenia pod okiem specjalisty to szansa na odzyskanie kontroli nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 32 420 73 74

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

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI i wszelkie starocie - od igły po szafę kupię - 660-35-35-35

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

Autoskup, wszystkie 515274430

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

SPŁACIMY Twoje chwilówki i inne długie, zamienimy na jedną niską ratę, 20 lat doświadczenia 733-556-449

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Czechowice-Dziedzice tel. 604 630 556

OCHRONNA z gr. niepełnosprawności Gliwice/Zabrze tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający gr. niepełnosprawności Częstochowa tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Dąbrowa Górnicza tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Psar/Gródków tel. 668 085 925

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

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE wykładzin, tapicerek, dywanów. Solidnie! T el.: 606-274-056.

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Matrymonialne

"ROMEO" oferty matrym. 502 363 127

Różne

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

Usługi pogrzebowe

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

REKLAMA

0011423067



Burmistrz Gminy i Miasta Koziegłowy informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta Koziegłowy, Pl. Moniuszki 14 został wywieszony wykaz nr GR.6845.9.2025 na okres 21 dni do dnia 4.11.2025 r. dotyczący dzierżawy nieruchomości zlokalizowanej w Rzeniszowie przy ul. Źródlanej 1 wraz z urządzeniami wodnymi i ujęciem wody.

REKLAMA

0011423068



Burmistrz Gminy i Miasta Koziegłowy informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta Koziegłowy, pl. Moniuszki 14, w Biuletynie Informacji Publicznej (www.kozieglowy.bip.net.pl) oraz na stronie internetowej (www.kozieglowy.pl) wywieszono wykaz nr GR.6846.1.2018 na okres 21 dni do dnia 10.11.2025 r. dotyczący przeznaczenia do nieodpłatnego przekazania w formie darowizny na rzecz Powiatu Myszkowskiego pod drogę powiatową nieruchomości w obrębie geodezyjnym Gliniana Góra, stanowiącej własność Gminy i Miasta Koziegłowy.

REKLAMA

0011422842

UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG

**ODDZIAŁ REGIONALNY
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO w KRAKOWIE**
31-155 Kraków; ul. Montelupich 3
tel. (12) 211 41 43; fax (12) 211 40 05
<http://www.amw.com.pl>; e-mail: krakow@amw.com.pl

**ZAPRASZA DO SKŁADANIA OFERT DO PRZETARGU
PISEMNEGO PUBLICZNEGO NA SPRZEDAŻ SPRZĘTU**

*Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Agencji Mienia Wojskowego
w Krakowie, ul. Montelupich 3, w dniu 4.11.2025 r.
o godz. 12:00*

w ofercie m.in.: Części zamienne do samochodów: TARPAN, HONKER, UAZ, STAR, POLONEZ, KAMAZ, FSO, LUBLIN, ŻUK, AUTOSAN, ZIL ♦ Spawarki ♦ Kontenery KP-7 ♦ Odzież i akcesoria powojenne ♦ Agregaty prądotwórcze ♦ Kosiarki rotacyjne ♦ Myjki wysokociśnieniowe ♦ Pakiety sprzętu: medycznego, ratowniczego, kwaterunkowego, elektronicznego, hydraulicznego ♦ Maszyny krawieckie elektryczne ♦ Kotły warzelne gazowe: 150L, 200L, 300L ♦ Drewno z wycinki ♦ Żłom: aluminiowy, żelaza i stali, miedzi, brązu, mosiądzu ♦ Zużyte baterie i akumulatory ołowiane ♦

Pełna oferta na stronie <http://www.amw.com.pl/>

UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG

AUTOREKLAMA

007611804

aktualne z całej Polski **PRZETARGI**

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011420310

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU Prezydent Miasta Mysłowice ogłasza piąty ustny przetarg nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, stanowiącej własność Gminy Mysłowice, położonej w Mysłowicach przy **ul. Szabelnia**, obejmującej działkę **nr 2394/239** o pow. **3543 m²**, na arkuszu mapy 1, obrębu 0007 Mysłowice, dla której prowadzona jest przez Sąd Rejonowy w Mysłowicach księga wieczysta nr KA1L/00025467/5, z przeznaczeniem na cele zgodne z zapisami obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Przedmiotowy teren znajduje się w granicach miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Hubertus w Mysłowicach, uchwalonego w dniu 18 października 2018 roku uchwałą Rady Miasta Mysłowice numer LVI/843/18. Zbytwa działka leży w części zachodniej w liniach rozgraniczających terenu o przeznaczeniu **1UT – teren zabudowy usług turystycznych** (przeznaczenie podstawowe terenu: zabudowa zakwaterowania turystycznego, działki rekreacyjne, pola kempingowe; przeznaczenie dopuszczalne terenu: zabudowa usług konsumpcyjnych, urządzenia sportowo-rekreacyjne, zieleń urządzona, parkingi, obiekty zaplecza sanitarno-socjalnego jako towarzyszące przeznaczeniu podstawowemu). W części wschodniej działka ta znajduje się w planie miejscowym w liniach rozgraniczających terenu o przeznaczeniu **7ZK – teren zieleni krajobrazowej** (przeznaczenie podstawowe terenu: zieleń krajobrazowa; przeznaczenie dopuszczalne terenu: obiekty i urządzenia wodne, wody powierzchniowe śródlądowe, pomosty, kładki piesze, pieszo-rowerowe, droga rowerowa). Zagospodarowanie nieruchomości nastąpi na podstawie szczegółowych ustaleń wyżej wym. planu miejscowego.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 249.000,00 zł
(słownie: dwieście czterdzieści dziewięć tysięcy złotych)

Do wylicytowanej ceny sprzedaży nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT w stawce **23%**.

Przetarg odbędzie się w dniu 9 grudnia 2025 r. o godz. 11.00 w sali nr 204 Urzędu Miasta w Mysłowicach przy ul. Powstańców 1.

Przed przystąpieniem do przetargu należy **najpóźniej do dnia 3 grudnia 2025 r. wnieść wadium** w pieniądzu w wysokości **49.800,00 zł** (słownie: czterdzieści dziewięć tysięcy osiemset złotych), z podaniem nr działki. Pełna treść ogłoszenia o przetargu, zawierająca szczegółowe warunki przetargu dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.myslowice.pl nieruchomości/ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/aktualne przetargi oraz www.myslowice.pl/zainwestuj – Przetargi na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości – Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości – Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mysłowice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze). Szczegółowe informacje nt. przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami tel. 32 31 71 236 (pok. 311), w którym znajduje się dokumentacja zbywanej nieruchomości. Szczegółowe informacje o możliwości zagospodarowania nieruchomości można uzyskać w Wydziale Architektury, Planowania i Strategii Urzędu Miasta Mysłowice, tel. 32 31 71 320 (w godz. pracy urzędu).

REKLAMA

0011420312

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU Prezydent Miasta Mysłowice ogłasza drugi ustny przetarg nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej, stanowiącej własność Gminy Mysłowice, położonej w Mysłowicach **u zbiegu ulic: Ignacego Łukasiewicza i Batalionów Chłopskich**, obejmującej działkę nr **1963/59** o pow. **514 m²** na arkuszu mapy 2, obrębu 0003 Dzieńkowice, zapisanej w księdze wieczystej nr **KA1L/00027122/9** Sądu Rejonowego w Mysłowicach, z przeznaczeniem na cele zgodne z zapisami obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Przedmiotowy teren znajduje się w granicach miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dzielnic „Dzieńkowice” w Mysłowicach, zatwierdzonego uchwałą Nr XXIV/259/2004 Rady Miasta Mysłowice z dnia 26 lutego 2004 roku i posiada przeznaczenie oznaczone symbolem **MU I – tereny zabudowy specjalnej mieszkaniowo-usługowej, strefa śródmiejska** oraz **minimalnie** znajduje się w strefie dróg oznaczonych na planie symb. **K oraz L**. Ponadto nin. grunt położony jest **w strefie ochrony sanitarnej** od cmentarza (w pasie 50 m), w której jest zakaz wznoszenia nowej zabudowy mieszkaniowej, zakładów produkujących artykuły żywnościowe, zakładów żywienia zbiorowego i zakładów przechowywujących artykuły żywnościowe. Teren ten może być wykorzystany jedynie pod zabudowę na cele usługowe z możliwością zamieszkiwania (ze względu na strefę cmentarza dopuszcza się usługi, ale nie spożywcze, zgodnie z przepisami higieniczno-sanitarnymi). Zagospodarowanie nin. terenu nastąpi na podstawie szczegółowych ustaleń obowiązującego planu miejscowego.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 60.000,- zł
(słownie: sześćdziesiąt tysięcy złotych)

Do wylicytowanej ceny sprzedaży nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT według stawki 23%

Przetarg odbędzie się w dniu 9 grudnia 2025 r. o godz. 13.00 w sali nr 204 Urzędu Miasta w Mysłowicach przy ul. Powstańców 1.

Przed przystąpieniem do przetargu należy **najpóźniej do dnia 3 grudnia 2025 r. wnieść wadium** w pieniądzu w wysokości 12.000,- zł (słownie: dwanaście tysięcy złotych), z podaniem nr działki. Pełna treść ogłoszenia o przetargu, zawierająca szczegółowe warunki przetargu dostępna jest na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.myslowice.pl nieruchomości/ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości/aktualne przetargi oraz www.myslowice.pl/zainwestuj – Przetargi na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości – Ogłoszenia o przetargach na sprzedaż lub dzierżawę nieruchomości - Aktualne przetargi, a także na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Mysłowice przy ul. Powstańców 1 (na II piętrze). Szczegółowych informacji nt. przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami tel. 32 31 71 236 (pok. 311), w którym znajduje się dokumentacja zbywanej nieruchomości. Szczegółowe informacje o możliwości zagospodarowania nieruchomości można uzyskać w Wydziale Architektury, Planowania i Strategii Urzędu Miasta Mysłowice tel. 32 31 71 320 (w godz. pracy urzędu).

Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

Sylwia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.

Blanka Lipińska wystawi kamerę

Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



W sieci kłamstw TVN 7, 20:00

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blackshore BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj

TVP Dokument, 21:15
Dziennikarze badają australijski łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

Podróżnik

13 Ulica, 22:00
Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

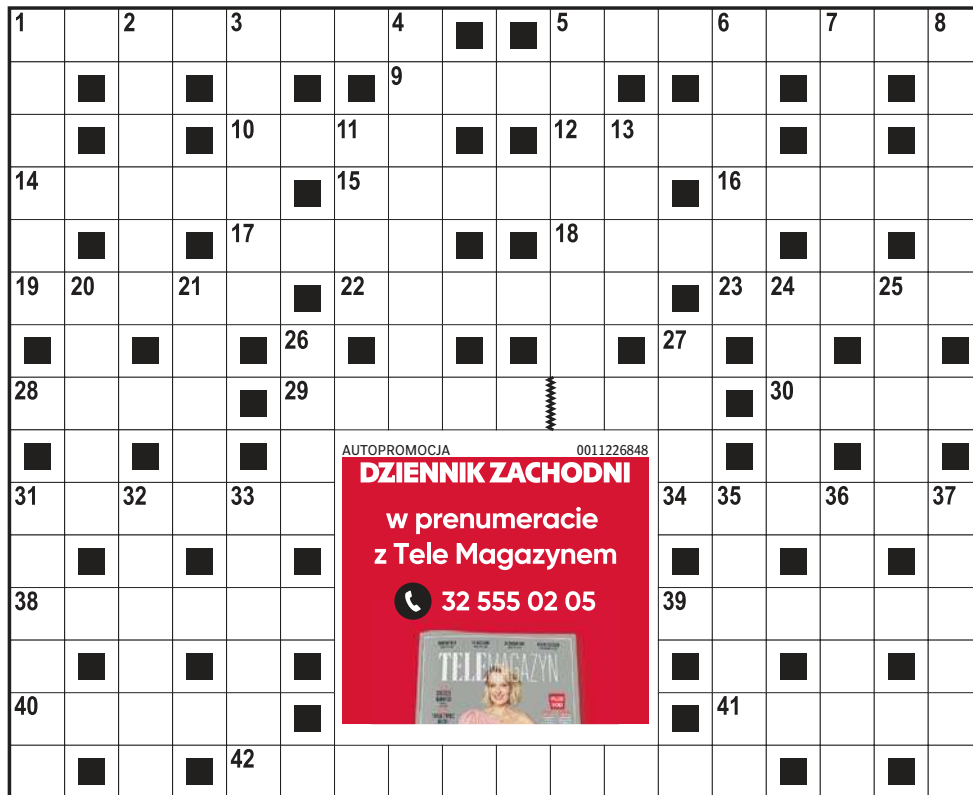
KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

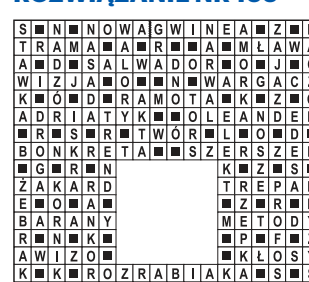
- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzony na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitek,
- 22) alfa i omega, koneser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
- 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

Pionowo:

- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,
- 27) oczko w głowie dziadka,
- 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
- 32) pokoje w hotelu Mercure,
- 33) ozdoba na lampę,
- 35) słowna zniewaga, ubliżenie,
- 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
- 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.



ROZWIĄZANIE NR 166



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj.
Ryby (19.02 - 20.03)
Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to, co powiesz, może otworzyć czyjeś serca lub je zranić.

Byk (20.04 - 20.05)

Czas zadbać o siebie. Horoskop dzienny to wskazówka, by odciąć się od chaosu i odnaleźć spokój w prostych, codziennych chwilach.
Bliznięta (21.05 - 20.06)
Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Nie bój się błyszczeć, ale horoskop na dziś radzi pamiętać, że pokora też jest siłą.
Rak (22.06 - 22.07)
Nie wszystko da się zaplanować. Ale horoskop dzienny na środę uspokaja, że drobny chaos może przynieść inspirację i nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyrażnie przypomina, że Twoje potrzeby też są ważne.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje buzuja, ale to dobry znak – wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać temu procesowi i nie cofać się ani o krok.
Waga (23.09 - 22.10)
Wyruszyć w podróż – dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądaną owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli...
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białej-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białej-Czerwonej w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie był go poszukiwany

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwiesza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszedł czas na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomniałem nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©

Widzew - Lubin i Raków - Cracovia środowymi hitami 1/16 Pucharu Polski

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozgrywki STS Pucharu Polski wkroczyły w fazę trzeciej rundy szczebla centralnego - 1/16 finału, czyli drugiego etapu z udziałem klubów ekstraklasy.

O wtorkowych spotkaniach piszemy na stronie 16. Dzisiaj odbędą się mecze pięciu ekstraklasowców - Widzewa Łódź, Zagłębia Lubin, Lechii Gdańsk, Rakowa Częstochowa i Cracovii.

Najciekawiej zapowiadają się spotkania Widzewa z Zagłębiem i Rakowa z Cracovią.

Widzew w 1/64 finału miał „wolny los”, w 1/32 finału wyeliminował natomiast na wyjeździe Bruk-Bet Termalicy Nieciecza 2:2 i po rzutach karnych 5-4. Zagłębie w pierwszej rundzie również miało „wolny los”, a w drugiej rundzie pokonał w delegacji Radomiaka 2:0.

Łódzki zespół zmierzył się już w tym sezonie z „Miedziowymi”. W pierwszej kolejce

ekstraklasy RTS wygrał z Zagłębiem 1:0.

Raków do rozgrywek „tysiąca drużyn” przystępuje dopiero od 1/16 finału. Cracovia w 1/64 finału miała „wolny los”, a w drugiej rundzie rozgromiła na wyjeździe Górnika Łęczna 5:1. Zespół Marka Papszuna stanie przed okazją zrewanżowania się „Pasom” za niedawną porażkę 0:2 w ekstraklasie przy Kałuży 1 w Krakowie. To kolejny występ Rakowa, który może mieć wpływ na nastroje panujące w grającym w tym sezonie w kratkę klubie o wielkich aspiracjach.

Teoretycznie przed najłatwiejszym zadaniem z ekstraklasowców stanie w środę Lechia, która zagra w Niepołomicach z pierwszoligową Puszczą „Biało-Zieloni” po „wolnym losie” w pierwszej rundzie w 1/32 finału uporali się na wyjeździe z innym pierwszoligowcem Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0.

Transmisję z meczów Widzew - Zagłębie i Raków - Cracovia przeprowadzi TVP Sport. ©



FOT. ANDRZEJ BANAS

Bulgarski skrzydłowy Cracovii w pojedynku z francuskim napastnikiem Rakowa Częstochowa Laminem Diabym

Balagan sędziowski. Kluby mają konkretne żądania

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Znowu jest głośno z powodu rażących błędów sędziowskich. PZPN zareagował natychmiastowym odwołaniem sędziów. Kluby uważają, że to za mało i oczekują konkretnych zmian.

Co na to piłkarska centrala w PZPN?

Gol strzelony ręką w 2 lidze, niesłuszne dwie żółte kartki (i w konsekwencji czerwona) dla Karola Struskiego

w meczu Ekstraklasy między Rakowem Częstochowa a Lechią Gdańsk, wreszcie brak czerwonych kartek dla Josemy i Lukasa Podolskiego za faule w hicie lidera z wiceliderem, czyli Górnika Zabrze z Jagiellonią Białystok, to długa lista.

Te wszystkie szokujące wpadki sędziowskie wydarzyły się w ciągu jednego dnia, w ubiegłą niedzielę.

I to pomimo tego, że na najwyższym szczeblu od lat istnieje koło ratunkowe w postaci systemu wideoweryfika-

cji, który w teorii powinien temu wszystkiemu zapobiec.

Bartosz Frankowski z Torunia, niechlubny bohater zabrzańskiegoskandalu, natychmiast przyznał się przed kamerą do błędu i przeprosił poszkodowaną w tym przypadku Jagiellonię, która po porażce nie tylko straciła serię bez porażki (osiemnaście spotkań), ale też fotel lidera.

Kary ten rozjemca jednak nie uniknął. Nowy szef sędziów Marcin Szulc już dwie godziny po meczu zawiesił go i wszystkich pozostałych za-

mieszanych, a więc obsługujących VAR oraz asystenta liniowego. Potem zaznaczył, że to wcale nie zawieszenie, lecz tzw. czasowe odsunięcie od meczów.

Czy na przykład przez pięć najbliższych kolejek? - Myślę, że to byłaby nieadekwatna kara.

Już tłum krzyczał kiedyś, ponad 2000 lat temu, „Ukrzyżuj go!”.

- Nie zamierzam nikogo krzyżować - odpowiedział w dość osobliwy sposób Szulc w wywiadzie dla Wesoło.

Kluby chcą zmian. Jagiellonia w piśmie przesłanym do Szulca poprosiła o ujawnienie treści komunikacji między sędzią głównym a zespołem VAR.

Poprosiła też o przedstawienie interpretacji zdarzenia z doliczonego czasu gry, kiedy Lukasz Podolski uderzył łokciem Oskara Pietruszewskiego, za co nie dostał nawet żółtej kartki.

O transparentność apeluje były prezes Jagiellonii Białystok, a obecnie prezes Arki Gdynia.

- Życie znów sygnalizuje, że niezbędna jest zmiana komunikacyjna na linii sędziowie - świat - uważa Wojciech Pertkiewicz.

Jego zdaniem w raporcie pomeczowym wszystkie kontrowersyjne sytuacje analizowane przez VAR powinny zostać opisane wraz ze wskazaniem podstawy w przepisach.

Domaga się też upublicznienia tych raportów. Szulc w odpowiedzi zapewnił, że prace nad nowym sposobem komunikacji trwają.

©

SPORT

www.sportowy24.pl

GKS nakręcił w Łodzi pucharowy thriller. Szkurin pudłował, strzelał i bronił

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

ŁKS Łódź	1 (0)
GKS Katowice	2 (1)

Bramki
0:1 Arkadiusz Jędrzych (31-karny),
0:2 Ilija Szkurin (61),
1:2 Arkadiusz Jędrzych (84-sam.)

ŁKS Jakubowski - Krykun (76. Jurkiewicz), Rudol, Kupczak, Craciun, Norlin (65. Głowacki) - Ernst, Wysokiński, Toma (65. Szczepański) - Lewandowski (88. Arasa), Piasecki (76. Balić). Trener: Szymon Grabowski.

GKS Strączek - Wasielewski (64. Galan), Kuusk, Jędrzych, Rogala, Łukowski - Wędrychowski (64. Bład), Łukasik (84. Rejczyk), Kowalczyk (64. Bosch), Nowak (80. Klemenz) - Szkurin. Trener: Rafał Górak.

Sędziował Marcin Szczerbowicz (Olsztyn)
Widzów 3.285

GKS Katowice był faworytem pucharowego meczu z ŁKS-em w Łodzi. Stwierdzenie to wynikało przede wszystkim z różnicy w klasach rozgrywkowych, ale także z deklaracji Rafała Góraka, że zespół z Nowej Bukowej STS Puchar Polski traktuje absolutnie poważnie.

Mniej serio do tego meczu podszedł Ilija Szkurin, bo nonszalancja, z jaką Białorusin marnował w pierwszej połowie świetne okazje do zdobycia gola, mocno irytowały nie tylko szkoleniowca GKS-u. Debiutujący w bramce łódzian 18-letni Łukasz Jakubowski swoimi interwencjami ucierał nosa ewidentnie lekceważącego go napastnika.

Przewaga katowiczian nie podlegała dyskusji. Gospodarze nie mieli argumentów, by oprzeć się tej nawałnicy, ale ostatecznie sami rywalom pomogli. Sebastian Rudol pogubił się we własnym polu karnym, sfaulował atakującego go Szkurina i Arkadiusz Jędrzych pewnie wykorzystał rzut karny, dając GKS-owi zasłużone prowadzenie.

Po przerwie czas płynął dość monotonna, ale w 60 minucie Bastien Toma popełnił błąd, a Szkurin za trzecim razem wreszcie trafił do siatki, bo kopnął piłkę potężnie, bez kombinowania. Co najmniej tak samo z tego gola ucieszył się Bartosz Nowak, bo partner wreszcie wykorzystał jedno z całej serii jego świetnych podań.

Za nieskuteczność zazwyczaj jednak się płaci. W Łodzi od tej reguły wyjątku nie było. Na sześć minut przed końcem Arkadiusz Jędrzych pokonał dla odmiany Rafała Strączka i zrobiło się mocno nerwowo, a awans zaczął się chwiać. Ostatecznie jednak udało się go katowiczanom utrzymać dzięki... Szkurinowi, który w ostatniej sekundzie zablokował strzał na remis.. ©

Pozostałe wtorkowe mecze 1/8 PP:

Olimpia Grudziądz - Śląsk Wrocław 0:1 (0:0),

Zawisza Bydgoszcz - GKS Włocławek 3:0 (0:0),

Znicz Pruszków - Korona Kielce 0:3 (0:1),

Chojniczanka Chojnice - Świt Szczecin 3:1 (0:1). Mecz **Odra Opole - Piast Gliwice** zakończył się po zamknięciu wydania.

Dziś grają: Avia Świdnik - Flota Świnoujście (12),

Hutnik Kraków - Wisła Kraków (13), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30), Puszcz Niepołomice - Lechia Gdańsk (19.15), Raków Częstochowa - Cracovia (20.30). **W czwartek m.in.** Arka Gdynia - Górnik Zabrze (18).



Katowiczanie awansowali do 1/8 rozgrywek Pucharu Polski

FOT. MICHAŁ JANEK

BIELSZCZANKI PEWNIENIE WYGRAŁY W POLICACH

Siatkarki BKS Bielsko-Biała przywiozły komplet punktów z parkietu Lotto Chemik Police w meczu Tauron Ligi.

BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała wygrał na wyjeździe z Lotto Chemikiem Police 3:1 (25:17, 15:25, 25:20, 25:20). Bielszczanki zagrały w składzie: Borowczak, Bozoki-Szedmak, Gryka, Laak, Orzyłowska, Szewczyk, Adamek (libero), Kecman, Michalewicz, Nowakowska, Podlaska, Suska. BKS w tabeli zajmuje trzecie miejsce z 6 pkt w 3 meczach, Chemik jest piąty. **RM**



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

ALURON W BRAZYLII

Zespół z Zawiercia poznał rywali w Klubowych Mistrzostwach Świata. Aluron w grupie zagra z brazylijskimi Volei Renata Campinas i Praia Clube oraz katarskim Al-Rayyan Sports Club. Turniej odbędzie się 16-21.12 w Belem. **RM**

Klub Piszczka dostał lekcję w PP

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

LKS II Goczałkowice-Zdrój	0
Polonia Bytom	7 (4)

Bramki

0:1 Tomasz Gajda (6), **0:2** Tomasz Gajda (14-wolny), **0:3** Tomasz Gajda (16-rożny), **0:4** Kacper Terlecki (34), **0:5** Antoni Burkiewicz (62), **0:6** Patryk Stefański (80), **0:7** Kamil Wojtyra (82)

LKS Valion - Wróblewski, Piszczek (67. M. Gajda), Rabczak (46. Zięba), Będzieszak, Bąk - Żagiel (58. Duda), Płonka (46. Flasz), Wuwer, Miras - Kiklaisz (76. Maśka). Trener: Łukasz Piszczek.

Polonia Mazur - Apolinarski (67. Stefański), Szymusiak, Krzyżak, Szymański, Michalski - Kwiatkowski (67. Andrzejczak), Terlecki, Łabojko (67. Bakala), T. Gajda (58. Burkiewicz) - Arak (58. Wojtyra). Trener: Łukasz Tomczyk.

Sędziował Paweł Horożaniecki (Żary)
Widzów 500

Mecz 1/16 STS Pucharu Polski był dla Goczałkowic wielkim piłkarskim świętem. Drużyna ze śląskiego uzdrowiska po raz pierwszy dotarła tak daleko w pucharowych rozgrywkach. Choć prawo gry w PP wywalczyły rezerwy klubu Łukasza Piszczka grające w II lidze śląskiej, czyli szóstym poziomie rozgrywek, to na boisku pojawili się piłkarze pierwszej drużyny KS Panattoni Goczałkowice występujący w III lidze, w tym byli 66-krotny reprezentant Polski.

We wtorkowe przedpołudnie do Goczałkowic przyjechały wozy transmisyjne TVP, a kameralny stadion mający zaledwie 300 miejsc siedzących wypełnił się kompletnie publiczności. Fani nie tylko zasiedli na niewielkiej licz-



FOT. KARINA TROJOK

Łukasz Piszczek i jego drużyna dostali w Goczałkowicach surową lekcję futbolu od beniaminka I ligi z Bytomia

cej cztery rzędy krzesełek trybuncy, ale także stali za bandami okalającymi boisko. Wśród widzów sporo było młodych wychowanków Akademii Łukasza Piszczka zasiadających na trybunach z rodzicami, ale pojawili się także trenerzy Robert Góralczyk i Dawid Szulczek oraz członek zarządu GKS Tychy Max Kothny. Na mecz przyjechała również 100-osobowa grupa sympatyków Polonii.

Gospodarze mieli nadzieję na przedłużenie swojej pucharowej przygody, ale bytomianie szybko pozbawili ich złudzeń. Beniaminek I ligi już po kwadransie gry prowadził w Goczałkowicach-Zdroju 3:0 i bez większych problemów odniósł pierwsze zwycięstwo w październiku przerywając passę czterech meczów bez wygranej.

Festiwal strzelecki na Panattoni Arenie rozpoczął Tomasz Gajda. Kapitan Polonii zdobył gola strzałem z 7 m. Bytomianie od początku spotkania grali wysokim pressingiem i nawet będący grającym trenerem drużyny Piszczek miał z nim spory kłopot. Były obrońca Borussia Dortmund sfaulował z boku pola karnego Jakuba Apolonarskiego, a Gajda z rzutu wolnego posłał piłkę do bramki. Chwilę później padł trzeci gol dla gości i znów w głównej roli wystąpił Gajda, który mocno podkreślił piłkę dośrodkowując z rzutu rożnego i ta wpadła do siatki z niewielką pomocą bramkarza LKS Alessio Valiona.

- Nie ważne czy strzeliłem dwa czy trzy gole, najważniejsze, że drużyna wygrała, bo bardzo chcieliśmy odnieść zwycięstwo

Piłkarze lidera Ekstraklasy muszą pracować nad przygotowaniem fizycznym

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z Michałem Gasparikiem, trenerem Górnika Zabrze.

Czy mecz z Jagiellonią był w wykonaniu Górnika najbliższym tego, czego pan oczekuje od zespołu?

Każdy mecz jest trochę inny. W spotkaniu z Jagiellonią, która jest bardzo mocnym zespołem, musieliśmy więcej czekać, więcej biegać bez piłki. Byliśmy jednak skuteczniejsi i szybsi. Wcześniej mieli-

śmy wysokie wyniki, ładne, teraz niższy, ale wydaje mi się, że okazji do strzelania goli mieliśmy nawet więcej.

Kluczem do sukcesu Górnika wydaje się przygotowanie fizyczne. W starciach z Legią i Jagiellonią nie pozwolicie im na nabranie tempa i rozwiniecie skrzydeł. Taka gra kosztuje wiele sił.

A ja z tego nie jestem jeszcze zadowolony. Są sytuacje, które pokazują, że musimy być jeszcze mocniejsi. Wygląda to ok, jednak trzeba pracować, by było lepiej.



Michał Gasparik

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

To oznacza, że podczas zimowego obozu piłkarze dostaną w kość mocniej niż zwykle?

(Śmiech) Piłkarze trenują cały rok tak samo. Myślę jednak, że rzecz leży też w „typologii” zawodników, ich predyspozycjach.

Musi pan tonować emocje w ekscytacji liderów tabeli?

Najważniejszy jest każdy najbliższy mecz. I ten ligowy, i ten pucharowy. Gra o puchar byłaby sukcesem. Nie mamy wielkiej gwiazdy, nie mamy wielkiego budżetu. To cały czas początek. ©