

Świąteczne zakupy? Tak, ale z głową. Statystyczny Polak marnuje 126 kg jedzenia rocznie **str. 2**



FOT. JERZY ZABORSKI

Autyzm u dziewcząt i kobiet może być długo niezauważany przez specjalistów. Jakie objawy powinny zaniepokoić? Dokąd udać się po pomoc? – str. 9

STRONA
ZDROWIA

DZIENNIK ZACHODNI

Środa
1.04.2026

www.dziennikzachodni.pl

Nr 76 (24 528)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

„Nie dzieje mi się żadna krzywda”. W Chorzowie ruszył proces ws. Mirelli ze Świętochłowic **str. 3**



Nowy basen w Bytomiu będzie miał dodatkową funkcję. Powstanie pod nim schron **str. 3**

Polska wyśle Patrioty na Bliski Wschód na prośbę USA? Stanowcza reakcja MON **str. 6**



FOT. MARCIN OBARA

SŁUŻBA ZDROWIA

Sosnowiecki Szpital Miejski pochwalił się nową porodówką. Tu jest jakby luksusowo **str. 4**



FOT. LUCYBA NENOW

ŚLEDZTWO TRWAJĄ CZYNNOŚCI W SPRAWIE PREZYDENTA MIASTA

Agenci CBA znowu w Częstochowie

Dawid Wygas
Akcja służb

Agenci Centralnego Biura Antykorupcyjnego prowadzą czynności w Zakładzie Gospodarki Mieszkaniowej w Częstochowie. Informacje te oficjalnie potwierdziła Prokuratura Krajowa. Działania funkcjonariuszy mają związek ze śledztwem dotyczącym m.in. prezydenta miasta Krzysztofa Matyszczyka.

Początkowo informacje o obecności funkcjonariuszy w siedzibie ZGM TBS w Częstochowie miały charakter nieoficjalny. Przedstawiciele miejskiej spółki nie odnosili się do sprawy – Anna Wojtysiak, rzecznik prasowy zakładu, odmówiła komentarza w tej sprawie. Obecność agentów w miej-

skiej spółce ma związek z szerszym postępowaniem.

– Potwierdzam, że prowadzone są czynności na polecenie prokuratora Śląskiego Wydziału Zamiejscowego do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji w Katowicach do sprawy dotyczącej m.in. prezydenta miasta. Nikogo nie zatrzymano, trwają tam czynności weryfikacyjne – przekazała w rozmowie z „Dziennikiem Zachodnim” prokurator Katarzyna Calów-Jaszewska z Działu Prasowego Prokuratury Krajowej.

W tle działań CBA powraca sprawa przedsiębiorcy Marcina D., podejrzanego o korupcję. Jak twierdzi prokuratora, prezydent Częstochowy miał przyjąć od niego – przez pośrednika Dariusza K. – 40 tys. zł łapówki. Stawką była budowa windy w teatrze i korzystne dla firmy zmiany w budżecie miasta.

O jego wielomilionowych przetargach informowaliśmy już na łamach Dziennika Zachodniego.

Firma D., funkcjonująca od lat na lokalnym rynku budowlanym, regularnie startowała w publicznych postępowaniach. Według szacunkowych danych portalu egospodarka.pl, przedsiębiorstwo wygrało ponad 100 przetargów publicznych na łączną kwotę przekraczającą 135 milionów złotych.

Najwięcej z tych zamówień – bo aż 15 – firma zrealizowała na rzecz samej gminy Częstochowa. Bezpośrednio z usług tego przedsiębiorstwa korzystał również częstochowski ZGM-TBS. Na liście zrealizowanych inwestycji znajdziemy ponadto zlecenia dla Sądu Okręgowego w Częstochowie, Policji, Komendy Wojewódzkiej Policji, a także dla okolicznych samorządów.



FOT. CBA

Agenci CBA wkroczyli do Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Częstochowie

Nowa dyrektorka uzdrowi szpital w Lublińcu?

Szpitalna karuzela dyrektorów wciąż się kręci. Tym razem wsiadła na nią Karolina Famuła, dotychczasowa główna księgowa SP ZOZ w Lublińcu. Placówka ma 70 mln długu **str. 5**

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



Ryanair zbuduje w Sosnowcu fabrykę za 500 milionów euro? **str. 2**

Jutro w naszej gazecie Pod Paragrafem

● Oszust i bigamista Jan Lange miał przynajmniej 70 narzeczonych i trzy żony, a bezradna policja próbowała przypisać mu wiele niewyjaśnionych zbrodni

Nowy drapacz chmur w Katowicach odbiera już ostatnie szlify

Marcin Śliwa
Inwestycje

W Katowicach, przy Słonecznej Pętli trwają ostatnie prace wykończeniowe w kompleksie ATAL Sky, na który składa się sześć budynków. W centrum osiedla znajduje się 35-piętrowy drapacz chmur o wysokości 122,25 m.

Najwyższa wieża kompleksu Atal Sky+, w której mieści się aż 358 mieszkań, osiągnęła wysokość 122,25 metrów, z rzędną ok. 410 m n.p.m., co czyni ją jednym z najwyższych punktów w Katowicach. Razem z innym katowickim drapaczem chmur tego samego dewelopera, czyli Atal Olimpijska, znajdują się w gronie najwyższych obiektów mieszkalnych na Śląsku.

W środę tego najokazalszego z sześciu budynków, składających się na kompleks ATAL Sky+, prowadzone są obecnie prace wykończeniowe, których koniec planowany jest na III kwartał tego roku.

- Trwają także ostatnie szlify w sąsiednich 14-piętrowych budynkach B oraz C - w jednym z nich znajduje się wyłącznie 248 apartamentów inwestycyjnych z przeznaczeniem na wynajem. Aktualnie wykańczane jest tutaj między innymi reprezentacyjne lobby z recepcją na parterze - przekazuje Marek Thorz, PR manager firmy Atal.



FOT. LUCYNA NENOW

Jednocześnie prowadzone są również prace na zewnątrz budynków, których efektem będzie duża, spójna dla całej inwestycji, strefa rekreacyjno-wypoczynkowa z licznymi elementami małej architektury. Powstanie tu między innymi spory plac zabaw dla dzieci.

Nowe osiedle w sercu śląskiej aglomeracji jest już częściowo zamieszkane. Latem 2024 roku ATAL oddał do użytkowania I etap inwestycji ATAL Sky+. W ramach niej powstało 316 apartamentów o powierzchni od 33 do 122 mkw., w trzech budynkach o symbolach D, E i F.

W aktualnej ofercie dewelopera na osiedlu ATAL Sky+ są jeszcze mieszkania o różnych metrażach i układach - w tym także gotowe do odbioru „od ręki”.

Statystyczny Polak wyrzuca 126 kg jedzenia rocznie. „Wyhamujmy z zapędami”

Ireneusz Stajer
Świąteczne zakupy

Podczas świątecznych zakupów zachowajmy zdrowy rozsądek. A przy okazji pomóżmy osobom najbardziej potrzebującym, których często nie stać nawet na podstawowe produkty, żeby mieli poczucie, że ktoś o nich pamięta - apeluje prezes Śląskiego Banku Żywności, Jan Szczęśniewski.

- Świąta to jest taki szczególny czas, kiedy myślimy nie tylko o naszych rodzinach, ale kiedy powinniśmy myśleć także o tych, którzy są obok nas i to dzielenie się potrawami, dzielenie się dobrami, z których tak chętnie korzystamy i spożywamy w ciągu dnia ma być tym dobrem, ma być tym gestem wobec ludzi potrzebujących - powiedział na antenie radia Katowice prezes Śląskiego Banku Żywności Jan Szczęśniewski.

- Zebrana w przedostatni weekend marca żywność trafia już do osób, które jej potrzebują najbardziej - dodał.

Zbiórki żywności i artykułów pierwszej potrzeby to niezwykle ważna inicjatywa dla najbardziej potrzebujących. Oni mają poczucie tego, że ktoś o nich pamięta. A darczyńcy mogą być pewni, że ta paczka mniejsza albo większa sprawi potrzebującym ogromną radość. Zbierane podczas przed-



Najwięcej jedzenia wyrzucają nie firmy, ale konsumenci

świątecznych akcji produkty są przekazywane potrzebującym za pośrednictwem sieci lokalnych organizacji pomocowych, współpracujących z Bankami Żywności.

Prezes Śląskiego Banku Żywności zaznaczył na antenie Radia Katowice, że w Polsce marnujemy niemal 5 milionów ton żywności rocznie, a najwięcej jedzenia, bo około 60 procent wyrzucają konsumenci.

Jan Szczęśniewski apeluje o robienie rozsądnych zakupów, tak by po świątach nie wyrzucać jedzenia.

Dajemy się ciągle nabierać na hasło „kup więcej”, ale przecież my nie zjemy więcej. Popróbujmy cieszyć się konsumpcją, a nie ilością

Zamów prenumeratę

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

Ryanair zainwestuje w Sosnowcu 500 mln euro?

Paweł Kurczonek
Przemysł

Lotniczy gigant bierze pod uwagę zagłębiowskie miasto jako lokalizację nowoczesnego centrum serwisowego silników lotniczych typu MRO (Maintenance, Repair & Overhaul).

Wczoraj delegacja kierownictwa firmy Ryanair gościła w Sosnowcu, by zobaczyć m.in. teren przeznaczony pod inwestycję. - Istotnym elementem spotkania były również robocze rozmowy z przedstawicielami administracji publicznej, skoncentrowane na omówieniu kolejnych etapów procesu inwestycyjnego oraz możliwych form wsparcia dla planowanego przedsięwzięcia - poinformował Łukasz Borkowski, rzecznik Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Jak dodał, inwestor uzyskał decyzję o wsparciu obejmującą zwolnienie podatkowe dla projektu, przyznane przez KSSE.

- Szacunkowa wartość inwestycji wynosi ok. 500 mln euro, wraz z kosztami operacyjnymi, a planowane zatrudnienie to około 600 osób. Projekt został pozytywnie zweryfikowany w ramach Programu Wspierania Inwestycji o Istotnym Znaczeniu dla Gospodarki Polskiej na lata 2011-2030 i ma otrzymać wsparcie rządowe w wysokości ponad 126 mln zł - przekazał Łukasz Borkowski.

Pogoda w regionie

Dzisiaj



Dzień 10°C
Noc -1°C

Barometr 1021 hPa
Wiatr płn. 22 km/h
Biomet korzystny

Czwartek

Dzień 9°C
Noc 6°C

Piątek

Dzień 13°C
Noc 6°C

Sobota

Dzień 12°C
Noc 1°C

NUMERY SANEPIDÓW

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

KALENDARIUM

1784

Z inicjatywy Jana Śniadeckiego i Jana Jaśkiewicza w Krakowie wypuszczono balon na ograniczone powietrze (wys. ok. 4700 m), który utrzymał się przez 33 min.

1960

Wystrelono 1. w historii satelitę meteorologicznego - TIROS 1. Dzięki niemu po raz pierwszy zaobserwowano, że Ziemia i atmosfera ziemiska to całość.

1981

W Polsce wprowadzono reglamentację mięsa i jego przetworów (prócz obecnych od 5 lat karków na cukier). Kartki na mięso i wędliny zniesiono 31 VII 1989 r.

2009

W meczu eliminacyjnym przed XIX MŚ w Piłce Nożnej (Kielce) reprezentacja Polski odniosła najwyższe zwycięstwo w historii: pokonała San Marino 10:0. JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennik-zachodni.pl
d.wygas@dz.com.pl

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



Dawid Wygas
797 602 030

Mirella ze Świętochłowic w sądzie: „Nie dzieje mi się żadna krzywda”

Paweł Kurczonek/oprac. PAP
Na wokandzie

Wczoraj przed Sądem Rejonowym w Chorzowie rozpoczęło się postępowanie o przymusowe umieszczenie w domu pomocy społecznej Mirelli ze Świętochłowic. Kobieta przez 27 lat nie opuszczała mieszkania, w którym mieszka wraz z rodzicami. Sprawa toczy się za zamkniętymi drzwiami.

Pani Mirella na salę rozpraw w Chorzowie weszła w towarzystwie ojca i swojej pełnomocniczki. Oświadczyła, że czuje się dobrze i chce zostać w domu, gdzie nie dzieje jej się żadna krzywda. Umieszczenia kobiety w domu pomocy społecznej domagają się prokuratura i Ośrodek Pomocy Społecznej w Świętochłowicach, uzasadniając to zagrożeniem jej życia.

Wczoraj wszystkie strony postępowania poparły wniosek

pełnomocniczki pani Mirelli o wyłączenie jawności posiedzenia. Sędzia Andrzej Krawiec uzasadniał wniosek tym, że sprawa dotyczy delikatnej materii – życia prywatnego pani Mirelli, a na posiedzeniach będą ujawniane informacje na temat jej stanu zdrowia. Sąd zaznaczył też, że pani Mirella powinna mieć zachowane prawo do prywatności i zagwarantowany spokój.

„Podstawową przesłanką, jaką sąd musi ustalić, jest zagrożenie dla życia”

Prokurator Marcin Murias powiedział dziennikarzom, że podstawą wniosku o umieszczenie pani Mirelli w DPS są przepisy ustawy o ochronie zdrowia psychicznego.

– W naszej ocenie po grudniu 2025 roku zaistniały przesłanki wskazane w tej ustawie, dlatego też niezwłocznie, jak tylko pozwiliśmy informację, taki wniosek skierowaliśmy do sądu – wskazał prok. Murias.

Dopytywany przez dziennikarzy o owe przesłanki opisywał, że od października do grudnia Mirelli była udzielana dobrowolna pomoc przez OPS, choć w ograniczonym zakresie, bo kobieta nie zezwalała na większą.

– Przynajmniej raz w tygodniu ktoś się tam pojawiał, była zapewniona specjalistyczna opieka. (...) Nic wskazującego na zagrożenie życia pani Mirelli nie było, przynajmniej nic takiego nie wynikało ze zgromadzonej dokumentacji. Podstawową przesłanką, jaką sąd musi ustalić, jest zagrożenie dla życia – podkreślił.

Pracownicy pomocy społecznej, którzy mieli pomagać pani Mirelli, przestali być wpuszczani do mieszkania. Rodzinie założono też Niebieską Kartę.

Prokurator Marcin Murias pytany o słowa kobiety, która przed rozprawą oświadczyła, że chce zostać w domu, prokurator odpowiedział, że sąd zawsze powinien brać pod uwagę sta-

nowisko uczestnika postępowania.

– Pamiętajcie państwo, że umieszczenie w domu pomocy społecznej bez zgody jest zawsze formą pozbawienia wolności, co prawda nie w procedurze karnej, ale cywilnej. Dlatego sąd zawsze musi zbadać wszystkie przesłanki wynikające z ustawy – dodał prok. Murias. Jak zaznaczył, kluczowa w tej sprawie będzie opinia biegłego.

Dopiero po przeprowadzeniu całego postępowania dowodowego, analizie sytuacji życiowej i zdrowotnej Mirelli, lekturze opinii biegłego i całej zgromadzonej dokumentacji sąd podejmie decyzję końcową. Możliwe, że poza przesłucha-

Pracownicy pomocy społecznej przestali być wpuszczani do mieszkania. Rodzinie założono też Niebieską Kartę

niem pani Mirelli zdecyduje się jeszcze wezwać świadków.

Niezależnie od wniosku o umieszczenie pani Mirelli w DPS śledztwo prowadzi chorzowska prokuratura. Postępowanie ma wyjaśnić, czy doszło do przestępstwa pozbawienia wolności kobiety, nieporadnej ze względu na stan zdrowia. W toku tego postępowania badane są również wątki dotyczące ewentualnego znęcania się nad Mirellą, narażenia jej na bezpośrednie niebezpieczeństwo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu oraz nieudzielenia pomocy w sytuacji grożącej takim niebezpieczeństwem. Śledztwo zostało objęte nadzorem służbowym przez Prokuraturę Okręgową w Katowicach.

O Mirelli ze Świętochłowic głośno jest od wakacji

Organy ścigania zajęły się tą sprawą w lipcu 2025 roku, kiedy policja otrzymała zgłoszenie o kłótni domowej w jednym z bloków w Świętochłowicach.

Podczas interwencji okazało się, że we wskazanym przez sąsiadów mieszkaniu przebywa małżeństwo w wieku 82 lat wraz z córką Mirellą, której sąsiedzi nie widzieli od wielu lat. 43-latką mała problemy z poruszaniem się i widoczne obrzęki na nogach, dlatego policjanci wezwali pogotowie ratunkowe. Po kilku tygodniach spędzonych w szpitalu pani Mirella wróciła do mieszkania rodziców.

Świętochłowicka policja informowała wówczas, że po interwencji wszczęto postępowanie w sprawie znęcania się nad osobą najbliższą i wstępne ustalenia nie potwierdziły medialnych doniesień, jakoby kobieta przez 27 lat miała być przetrzymywana w mieszkaniu rodziców wbrew swojej woli. Policjanci zaznaczyli też, że wcześniej nie mieli interwencji pod tym adresem, nie otrzymali żadnych niepokojących sygnałów dotyczących tej rodziny, nikt też nie zgłaszał zaginięcia członka rodziny.

Pod nowym basenem w Bytomiu powstanie schron

Arcadiusz Biernat
Inwestycje

W Bytomiu powstanie duży schron. Obiekt ma zostać zlokalizowany na terenie po kopalni „Centrum”. Miejsce ukrycia znajdzie się pod planowaną nowoczesną krytą pływalnią.

Bytom otrzyma blisko 4 hektary po kopalni „Centrum” od Spółki Restrukturyzacji Kopalń – informowaliśmy o tym szczegółowo we wczorajszym wydaniu gazety. Na działce o wartości 4 mln złotych ma powstać nowoczesna kryta pływalnia. Dziś wiadomo już, że planowany obiekt ma spełniać więcej funkcji.

– Przekazujemy przestrzeń do rozwoju, która zostanie wykorzystana na realizację zadań własnych gminy w zakresie kultury fizycznej oraz zadań z zakresu obronności – powiedział Jarosław Wieszołek, prezes Spółki Restrukturyzacji Kopalń. „Dziennik Zachodni” dopytał prezydenta Bytomia Mariusza Wołosza o funkcję z zakresu obronności. Jak się okazuje, pod basenem ma zostać wybudowany schron. Jest odpowiedź na to, co dzieje się m.in. za naszą wschodnią granicą.



Bytom zbuduje wielki schron na terenie byłej kopalni „Centrum”

– Dzisiaj takie są oczekiwania i wytyczne, że jak buduje się coś nowego, to należy brać pod uwagę inwestycje związane z ochroną ludności. Postanowiliśmy połączyć budowę nowego basenu ze schronem, bo w pobliżu znajduje się duże osiedle, będą też powstawać kolejne bloki. Budujemy nowy obiekt od podstaw, co daje nam pewną elastyczność przy projektowaniu – tłumaczy Mariusz Wołosz, prezydent Bytomia.

Samorządowiec zwraca uwagę, że na budowę obiektów ochrony ludności można otrzymać dofinansowanie z budżetu państwa i warto sięgnąć po te

pieniądze. Schron ujęto już w przygotowanym programie funkcjonalno-użytkowym.

– O liczbach i innych szczegółach za bardzo dziś nie możemy mówić, bo jeszcze nie ma projektu. Jednak planujemy wybudować schron w taki sposób, aby maksymalnie wykorzystać dostępną przestrzeń pod obiektem – dodaje prezydent Wołosz.

Cały kompleks ma być gotowy za kilka lat.

Miejsce schronienia w dawnej kopalni

Schron pod basenem to kolejna tego typu inicjatywa

Urzędu Miejskiego w Bytomiu, który dostrzega konieczność przygotowywania miejsc schronienia dla mieszkańców w związku z obecną sytuacją geopolityczną na świecie.

We wrześniu 2025 roku samorząd poinformował, że fragment nieczynnego schronu dawnej KWK „Szombierki” zostanie zaadaptowany na potrzeby obrony cywilnej. Obiekt ma 100 metrów długości i 1,5 m wysokości.

Od dłuższego czasu schron był nieczynny. Znajduje się na terenie zlikwidowanej na przełomie XX i XXI wieku KWK „Szombierki”. Jest czę-

ścią kompleksu schronów znajdujących się w Szombierkach i Zambłynie. Według archiwalnych map połączony jest z szymbem „Ewa” nieczynnej kopalni „Szombierki” i prawdopodobnie wybudowany został w latach trzydziestych XX wieku.

Jak przekazał bytomski magistrat, planowana jest adaptacja byłego schronu na potrzeby obrony cywilnej jako miejsce ukrycia.

– Obrona cywilna ma na celu nie tylko ochronę ludności, zakładów pracy i urządzeń użyteczności publicznej, ale również dóbr kultury, ratowanie i udzielanie pomocy poszkodowanym w czasie działań wojennych oraz współdziałanie w zwalczaniu klęsk żywiołowych i zagrożeń środowiska oraz usuwania ich skutków. Jednym z najważniejszych zadań obrony cywilnej w czasie pokoju jest przygotowanie schronów i ukrycie dla ludności oraz utrzymanie ich w gotowości do użycia w razie wojny.

Zanim jednak obiekt zostanie zaadaptowany na miejsce ukrycia dla ludności cywilnej, musi spełniać określone wymogi zgodnie z ustawą z dnia 5 grudnia 2024 roku o ochronie ludności i obronie cywilnej oraz

rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 21 lutego 2025 roku w sprawie kryteriów uznawania obiektów budowlanych albo ich części za budowle ochronne.

Konieczne jest więc nie tylko m.in. sprawdzenie konstrukcji obiektu, jego hermetyczności, zapewnienie odpowiedniej wentylacji, ale również wykonanie niezbędnych napraw oraz odpowiedniego oznakowania i wyposażenia.

Schronów na Śląsku jest za mało

Na terenie województwa śląskiego zinventoryzowano ponad 25,9 tysiąca obiektów ochronnych, wliczając schrony, ukrycia oraz miejsca doraźnego schronienia. Należy jednak pamiętać, że większość z nich to miejsca doraźne (piwnice, garaże). Jednym z kluczowych wyzwań pozostaje dostosowanie istniejącej infrastruktury do obecnych norm bezpieczeństwa.

W ubiegłym roku na działania w ramach programu ochrony ludności w województwie śląskim rozdysponowano 500 mln zł. W 2026 roku pula tych środków została zwiększona do 564 mln zł.

W Sosnowcu powstanie nowoczesne centrum badań nad lekami i biotechnologią

Klaudia Bąk/oprac. za PAP
Inwestycje

W Sosnowcu powstanie nowoczesne centrum naukowo-badawcze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Warta ponad 26 mln euro inwestycja ma być gotowa z końcem 2029 roku.

W Sosnowcu powstanie nowe centrum naukowo-badawcze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Inwestycja o wartości ponad 26 mln euro ma wzmocnić potencjał regionu w zakresie medycyny, farmacji i biotechnologii, a także otworzyć drzwi do współpracy nauki z biznesem.

Nowa jednostka - DiagMedFarm - zostanie zlokalizowana przy ul. Jedności, w sąsiedztwie Wydziału Nauk Farmaceutycznych SUM. Jak przekazała Polskiej Agencji Prasowej, Patrycja Matusińska z biura prasowego uczelni, w obiekcie powstaną trzy laboratoria obejmujące łącznie trzynaście pracowników. Zostaną one wyposażone w specjalistyczną aparaturę, która umożliwi prowadzenie zaawansowanych badań nad syntezą, analizą i oceną aktywności biologicznej leków oraz produktów kosmetycznych.

Zakres działalności centrum będzie szeroki. Naukowcy zajmą się m.in. projektami z ob-

szaru medycyny, farmacji, biotechnologii i kosmetologii. Istotnym elementem będą także badania związane z ochroną środowiska.

Placówka ma nie tylko rozwijać potencjał naukowy uczelni, ale również wspierać transfer wyników badań do gospodarki. Chodzi m.in. o wdrażanie nowych technologii, substancji leczniczych czy form farmaceutycznych.

Współpraca obejmie zarówno sektor publiczny, jak i prywatny, w tym firmy medyczne, producentów wyrobów medycznych oraz przedsiębiorstwa biotechnologiczne i farmaceutyczne.

Projekt realizowany jest w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027. Jak podkreślił prezydent Sosnowca, Arkadiusz Chęciński, skala inwestycji jest znacząca.

- Wartość projektu to zawrotne 26,2 mln euro, a dofinansowanie unijne wynosi niemal 21,4 mln. Brawo - skomentował.

Zakończenie inwestycji planowane jest na grudzień 2029 roku. Według założeń uczelni, centrum DiagMedFarm ma wspierać rozwój nowoczesnej gospodarki opartej na wiedzy i przyczynić się do powstawania innowacyjnych firm w regionie śląsko-dąbrowskim.

Policyjni „łowcy głów” zatrzymali pedofila

Dawid Wygas
Podparagrafem

Skazany za seksualne wykorzystanie małoletniego wpadł w ręce katowickich „łowców głów”. 41-letni mężczyzna od początku roku uciekał przed wymiarem sprawiedliwości.

Poszukiwania mężczyzny prowadziła początkowo komenda powiatowa w Raciborzu, jednak ze względu na charakter przestępstwa i fakt ukrywania się sprawcy, w styczniu 2026 roku sprawę przejęli specjaliści z Katowic. Zatrzymany ma na koncie wyrok za seksualne wykorzystanie małoletniego. Zgodnie z decyzją sądu w Gliwicach, musi odbyć karę ponad dwóch lat pozbawienia wolności.

Mężczyzna wiedział, że szuka go policja, dlatego regularnie zmieniał kryjówki na terenie całego kraju. Funkcjonariusze z Zespołu Poszukiwań Celowych KWP w Katowicach ustalili jednak, że 41-latek podjął pracę w Sosnowcu. To właśnie tam doszło do zatrzymania poszukiwanego. Zgodnie z ciążącym na nim wyrokiem, mężczyzna najbliższe dwa lata spędzi w więziennej celi.

„Łowcy głów” z katowickiej komendy wojewódzkiej to elitarna jednostka, która zajmuje się tropieniem sprawców najgroźniejszych przestępstw. Na ich liście znajdują się osoby skazane za zabójstwa, rozboje oraz przestępstwa przeciwko wolności seksualnej. 41-latek został już przewieziony do zakładu karnego, gdzie rozpoczął odbywanie zasądzonej kary.

Jedyna taka „Domówka na porodówce”

Piotr Sobierajski
Służba zdrowia

Kolorowe sale, zasłony, prysznic, wygodne meble, a do tego cisza i spokój sprawiają, że dziś to wszystko bardziej przypomina dom niż surowe, szpitalne sale. Sosnowiecki Szpital Miejski pochwalił się wczoraj zmodernizowanym oddziałem położniczym.

„Domówka na porodówce” w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim to inwestycja o wartości ponad 430 tys. zł, obejmująca prace budowlane i wykończeniowe oraz zakup nowoczesnego wyposażenia medycznego i mebli, w tym m.in. wanny porodowej.

Projekt zrealizowany został w ramach miejskiego programu „Demotrendy” i stanowi odpowiedź na rosnącą rolę komfortu oraz spokoju pacjentek podczas porodu. Efekty widać w statystykach - przy ogólnopolskim spadku diety, sosnowiecka porodówka, jako jedna z niewielu, odnotowała w poprzednim roku wzrost liczby porodów, co stanowi wyraźny sygnał zaufania pacjentek i odwracania niekorzystnego trendu.

Walka z depopulacją to dziś największe wyzwanie

- Walka z depopulacją to jest dziś najważniejsze wyzwanie, z którym musimy się zmierzyć. W Polsce w ubiegłym roku urodziło się od 120 do 150 tysięcy osób mniej niż zmarło. To tak, jakby Bytom czy Gliwice zniknęły z mapy Polski - podkreśla Arkadiusz Chęciński, prezydent Sosnowca.

- Dzieje się to już drugi raz pod rząd, a do tego około 30 do 40 tysięcy Polaków więcej zeszło z rynku pracy niż na niego weszło. To pokazuje przed jakim problemem staniemy za kilka lat. Porody, to bowiem nie tylko statystyka, ale mówiąc brutalnie ZUS-y, podatki, wszystko co ma wpływ na funkcjonowanie szpitali, domów opieki społecznej. Przyjdzie taki moment, że ludźmi wymagającymi opieki nie będzie się miał kto po prostu opiekować - dodaje.

W ramach projektu „Domówka na porodówce” przeprowadzona została kompleksowa modernizacja przestrzeni porodowej i poporodowej, obejmująca remont dwóch sal porodowych, trzech sal poporodowych oraz jednej o podwyższonym standardzie.

- Hasło „Domówka na porodówce” nie jest przypadkowe.



Opieka okołoporodowa na najwyższym poziomie oraz „domowe” przestrzenie to najnowsza oferta Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego dla przyszłych mam

Chcieliśmy stworzyć miejsce, które daje poczucie komfortu, spokoju i intymności, a z drugiej strony zapewnia pełne bezpieczeństwo medyczne. Kobiety są dziś coraz bardziej świadome. Rośnie zainteresowanie porodami domowymi, a my wychodzimy naprzeciwko tym potrzebom - przyznaje Martyna Mroczek, położna, pełnomocnik dyrektora ds. opieki okołoporodowej w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim.

Nowe przestrzenie zostały zaprojektowane z myślą o komfortie i potrzebach kobiet rodzących - wyposażono je w nowoczesne łóżka porodowe umożliwiające przyjmowanie różnych, także wertykalnych pozycji, które sprzyjają fizjologicznemu przebiegowi porodu. Pojawiły się również elementy wspierające aktywność kobiet, takie jak drabinki, pozwalające na swobodną pracę z ciałem w trakcie porodu. Istotnym uzupełnieniem inwestycji będzie nowoczesna wanna porodowa Hubbard Plus, która umożliwi immersję wodną oraz prowadzenie porodów w wodzie.

Zmodernizowane sale poporodowe - w tym sala o podwyższonym standardzie - zapewniają kameralne, przyjazne warunki pobytu, umożliwiając rodzinom wspólne przebywanie z dzieckiem przez cały okres hospitalizacji. Jasne, odświeżone wnętrza oraz nowe wyposażenie

Zmodernizowane sale poporodowe - w tym sala o podwyższonym standardzie - zapewniają kameralne, przyjazne warunki pobytu

sprzyjają regeneracji i budowaniu więzi w pierwszych dniach życia nowej rodziny.

Łączna wartość inwestycji wynosi ponad 430 tys. zł, z czego 300 tys. zł stanowiło dofinansowanie z budżetu miasta Sosnowca. Pieniądze przeznaczone zarówno na prace budowlane i wykończeniowe, jak i zakup nowoczesnego wyposażenia medycznego oraz mebli, uzupełnione o dodatkowe prace modernizacyjne i doposażenie oddziału.

Najwyższe standardy i kompleksowa opieka okołoporodowa

Otwarta wczoraj w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim „Domówka na porodówce” to przestrzeń obejmująca wyremontowane sale porodowe i poporodowe, zaprojektowane z myślą o kobietach i ich bliskich. Projekt o wartości ponad 430 tys. złotych zrealizowany został w ramach programu „Demotrendy”, zainicjowanego przez prezydenta Sosnowca Arkadiusza Chęcińskiego, który zakłada rozwiązywanie niestandardowych problemów wspierających młode rodziny i przeciwdziałających depopulacji - od inwestycji w infrastrukturę medyczną po rozwój usług społecznych.

- W Sosnowieckim Szpitalu Miejskim od lat konsekwentnie rozwijamy opiekę okołoporodową, stawiając na najwyższe standardy medyczne. Nasz wyspecjalizowany zespół lekarzy, położnych i pielęgniarek dba o bezpieczeństwo pacjentki i jej dziecka na każdym etapie porodu, przez całą dobę. Jednocześnie wiemy, jak ogromne znaczenie ma komfort i poczucie spokoju, dlatego inwestu-

jemy w przestrzeń porodową na miarę XXI wieku, czyli nowoczesną i funkcjonalną, ale też przyjazną i domową - podkreśla Aneta Kawka, prezes Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego.

- Realizacja projektu „Domówka na porodówce” nie byłaby możliwa bez zaangażowania miasta Sosnowca i uwzględnienia naszej placówki w programie „Demotrendy” oraz wsparcia finansowego, za które jesteśmy niezwykle wdzięczni. Rozwój sosnowieckiej porodówki to również zasługa naszego zespołu, który każdego dnia z empatią i profesjonalizmem towarzyszy pacjentkom w jednej z najważniejszych chwil ich życia - dodaje.

Tu chcą rodzić kobiety z całego Śląska

Wsparcie Sosnowieckiego Szpitala Miejskiego to dla miasta jeden z kluczowych elementów polityki miejskiej.

- Wielokrotnie podkreślam, że zależy nam na tym, aby młode rodziny czuły, że Sosnowiec jest miejscem przyjaznym do podejmowania decyzji o rodzielnictwie. „Domówka na porodówce” to projekt, w którym inwestujemy nie tylko w infrastrukturę i nowoczesne rozwiązania, ale także w realny komfort kobiet podczas porodu i w pierwszych dobach macierzyństwa. Stworzyliśmy dla nich i ich rodzin przestrzeń nowoczesną, ale jednocześnie ciepłą i „domową” - podkreśla Arkadiusz Chęciński.

Okazuje się, że te zachęty przynoszą spodziewany efekt, bo w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim na poród decydują się nie tylko mieszkanki Zagłębia.

70 mln długu szpitala w Lublińcu. Sytuację uzdrowi nowa dyrektor?

Piotr Ciastek
Służba zdrowia

Karuzela dyrektorów szpitala powiatowego w Lublińcu się nie zatrzymuje. Tym razem wsiadła na nią Karolina Famuła, dotychczasowa główna księgowa SP ZOZ w Lublińcu.

W Samodzielnym Publicznym Zespole Opieki Zdrowotnej w Lublińcu doszło do zmiany kierownictwa. Decyzją Zarządu Powiatu funkcję pełniącą obowiązki dyrektora objęła Karolina Famuła. Jednocześnie rozwiązano umowę o pracę z dotychczasowym dyrektorem, Gabrielem Dorsem, na mocy porozumienia stron.

Do tej pory Karolina Famuła pełniła funkcję Głównej Księgowej w SP ZOZ w Lublińcu. Odpowiadała za nadzór nad finansami placówki, przygotowywanie sprawozdań finansowych oraz podpisywanie oficjalnych dokumentów dotyczących sytuacji ekonomicznej szpitala.

Był dyrektor zabrał głos po odwołaniu

Po ogłoszeniu zmian w kierownictwie SP ZOZ w Lublińcu, dotychczasowy dyrektor Gabriel Dors podsumował swoją kilkunastomiesięczną pracę w placówce, dziękując Zarządowi Powiatu i staroście Joachimowi Smyle za współpracę

w „bardzo dynamicznym okresie”. W swoim oświadczeniu przyznał, że mimo finansowego wsparcia powiatu w wysokości ponad 11 mln zł, brak systemowych rozwiązań uniemożliwił pełne rozwiązanie problemów szpitala.

Dors wskazał też na postawę części personelu i lokalnych działaczy, które - jego zdaniem - komplikowały funkcjonowanie placówki, a także skrytykował związki zawodowe, które zdaniem dyrektora „stały się bardziej strażnikami interesów wąskiej grupy osób niż obrońcą praw pracowników”. Odniósł się również do działań niektórych radnych, określając je jako „pole bezpardonowej walki politycznej” i zapowiadając możliwe kroki prawne w razie braku sprostowania nieprawdziwych informacji. Jak podkreślił:

- Niestety bierna lub wręcz destrukcyjna postawa części personelu tylko pogłębiała niepewną sytuację placówki.

Mniej łóżek na oddziałach. Decyzja rady powiatu

Zmiana na stanowisku dyrektora następuje w momencie, gdy placówka mierzy się z poważnymi wyzwaniami finansowymi i organizacyjnymi. Nowe kierownictwo będzie musiało zmierzyć się z konsekwencjami wcześniejszych decyzji oraz bieżącą sytuacją szpitala.



W obliczu dramatycznej sytuacji finansowej szpitala, radni powiatowi zdecydowali o zmniejszeniu liczby łóżek na oddziale wewnętrznym i pediatrii

W poniedziałek, 30 marca radni powiatu przyjęli uchwałę zmieniającą statut szpitala. W jej wyniku ograniczona zostanie liczba łóżek na dwóch oddziałach.

Na oddziale chorób wewnętrznych liczba miejsc zmniejszy się z 35 do 27. Jeszcze większe zmiany obejmą pediatrię, gdzie liczba łóżek spadnie z 12 do 6.

Za przyjęciem uchwały głosowało 9 radnych: Joachim Smyła, Adam Konina, Krzysztof Strzoda, Leszek Matyja, Renata Pyrek, Rafał Ochman, Ru-

fin Majchrzyk, Ernests Pogoda i Marek Wręczycki. Przeciw było 5 osób: Paweł Gawron, Karolina Dudzik, Sonia Wachowska, Alfred Cogieli i Anna Jonczyk-Drzymała. Czterech radnych wstrzymało się od głosu.

Głosowanie nie zakończyło dyskusji. Krytyczne stanowisko wobec decyzji wyraził radny Paweł Gawron.

- Wydaje mi się, że dzisiaj zawiedliśmy wszystkich dzieci, ponieważ zmniejszamy zakres usług naszego szpitala i zmniejszamy bezpieczeństwo naszych mieszkańców - mówił już

po głosowaniu, w nagraniu w mediach społecznościowych.

W uzasadnieniu uchwały wskazano, że ograniczenie liczby łóżek wynika z konieczności dostosowania ich do rzeczywistego wykorzystania oraz możliwości kadrowych i finansowych placówki.

W 2025 roku średnie wykorzystanie łóżek na oddziale chorób wewnętrznych wynosiło około 65-70 procent. Jednocześnie skracał się czas hospitalizacji, a coraz więcej świadczeń realizowano w try-

bie ambulatoryjnym lub jednodniowym.

Jeszcze niższe wskaźniki odnotowano na oddziale pediatrycznym. W ciągu roku wykorzystanie łóżek wynosiło tam około 35-45 procent. Wyższe obłożenie pojawiało się głównie sezonowo, w okresach wzrostu zachorowań na choroby infekcyjne.

Projekt zmian uzyskał wcześniej pozytywną opinię Rady Społecznej SP ZOZ w Lublińcu.

Dramatyczna sytuacja szpitala

Zmiany w strukturze szpitala to efekt trudnej sytuacji finansowej placówki. Bieżące zobowiązania wynoszą około 12 milionów złotych, a całkowite zadłużenie przekracza 70 milionów złotych.

Dodatkowym problemem jest blokada kont przez komorników, co utrudnia codzienne funkcjonowanie i powoduje opóźnienia w wypłatach dla personelu. Szpital zmagają się także z brakami kadrowymi oraz presją ze strony Narodowego Funduszu Zdrowia i Państwowej Inspekcji Pracy.

Nie ma obecnie alternatywnego planu ratowania placówki. Jednym z rozważanych rozwiązań była fuzja z Górnośląskim Centrum Medycznym, jednak nie udało się osiągnąć porozumienia i do połączenia nie dojdzie.

Nowe pojazdy dla straży pożarnej w woj. śląskim

Paweł Kurczonek
Katowice

W Komendzie Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Katowicach odbyła się wczoraj prezentacja oraz symboliczne przekazanie nowych samochodów ratowniczo-gaśniczych dla jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu województwa śląskiego.

Ogółem do jednostek OSP w województwie śląskim trafiło 12 lekkich, 28 średnich i 3 ciężkie samochody ratowniczo-gaśnicze. Wszystkie zostały kupione jeszcze w ubiegłym roku.

- Od zeszłego roku w związku z wejściem w życie ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej skupiamy się na poziomie wojewódzkim i powiatowym na budowaniu odporności społecznej oraz za-



43 pojazdy zostały zakupione w ub.r. za 45 mln złotych

sobów ochrony ludności, w tym oczywiście na zakupie sprzętu i pojazdów dla strażaków - podkreślił Śląski Komendant Wojewódzki PSP st. bryg. Damian Legierski.

Marek Wójcik, Wojewoda Śląski, przypomniał, że w ostatnim czasie Państwowej Straży Pożarnej przekazano łącznie 150 pojazdów.

- Zależy nam na tym, aby różne instytucje współpracowały i efektywnie wykorzystywały dostępne środki, wspólnie budując bezpieczeństwo mieszkańców województwa śląskiego. Mam takie poczucie, że wspólnie stanowimy jeden wielki zespół, który stara się zrobić wszystko, żeby bezpieczeństwo mieszkańców woj-

wództwa śląskiego było zapewnione - zaznaczył.

Finansowanie inwestycji pochodziło z różnych źródeł, w tym z Urzędu Marszałkowskiego, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, dotacji na Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, środków Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji, a także z jednostek samorządu terytorialnego oraz wkładu własnego jednostek OSP.

- Rozumiemy, że bezpieczny mieszkaniec woj. śląskiego to również bezpieczny strażak. Dlatego przeznaczamy znaczne środki nie tylko pod kątem zakupu sprzętu, umundurowania, wyposażenia, termomodernizacji, również remiz strażackich, ale szczególnie pod kątem zakupu samochodów ratowniczo-gaśniczych - powiedział prezes katowickiego WFOŚiGW Mateusz Pindel.

Nocna prohibicja dotarła do Częstochowy

Piotr Ciastek
Uchwała radnych

Od 1 kwietnia 2026 r. w Częstochowie wchodzi w życie ograniczenie sprzedaży alkoholu przeznaczonego do spożycia poza lokalem. To już kolejne miasto w regionie z nocną prohibicją.

Nowe przepisy dotyczą sklepów i stacji paliw, gdzie napoje alkoholowe nie będą dostępne między 23.00 a 6.00. Ograniczenia wprowadzono w oparciu o ustawę o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, która pozwala samorządom regulować nocną sprzedaż alkoholu. Jak podkreślają urzędnicy, głównym celem jest zwiększenie bezpieczeństwa mieszkańców i poprawa porządku publicznego. Zakaz ma także zmniej-

zyć liczbę nocnych interwencji służb oraz ograniczyć impulsywne zakupy alkoholu w godzinach najwyższego ryzyka.

- Rozwiązanie to wpisuje się w Miejski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2026-2029 - wskazują władze miasta.

Radni zagłosowali w tej sprawie niemal jednogłośnie - 21 z nich było za, jeden nie oddał głosu, a przeciwko był tylko radny Krzysztof Świerczyński.

Przygotowanie uchwały poprzedziły konsultacje społeczne prowadzone w listopadzie i grudniu 2025 roku. W internetowej ankiecie 71 proc. uczestników opowiedziało się za wprowadzeniem ograniczeń, przy czym większość wskazała, że zakaz powinien obejmować całe miasto.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ELEKTROWNIA JĄDROWA

Pierwszy krok w stronę budowy

Prezes Polskich Elektrowni Jądrowych (PEJ) Marek Woszczyk poinformował we wtorek, że spółka złożyła wniosek do prezesa Państwowej Agencji Atomistyki (PAA) o zezwolenie na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w gminie Choczewo na Pomorzu.

- Zgodnie z deklaracjami, zresztą wielokrotnie przeze mnie osobiście, czy przez koleżanki i kolegów z zarządu podnoszonymi, dotrymujemy przyrzeczenia wobec nas samych złożonego i składamy

dzisiaj formalnie wniosek do Państwowej Agencji Atomistyki o wydanie zezwolenia na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w Choczewie - powiedział Woszczyk we wtorek na konferencji prasowej.

Pierwsza polska elektrownia jądrowa ma powstać w gminie Choczewo na Pomorzu.

Inwestorem i przyszłym operatorem jest spółka Polskie Elektrownie Jądrowe, należąca w całości do Skarbu Państwa, a wykonawcą - konsorcjum Westinghouse-Bechtel.

POGODA

Zima zaatakowała południe



FOT. GRZEGORZ MONOT

Cały obszar Tatrzańskiego Parku Narodowego został wczoraj po południu zamknięty dla ruchu turystycznego - poinformowały władze parku. Powodem są łamiące się pod ciężarem śniegu drzewa i gałęzie, które stwarzają zagrożenie dla osób przebywających w górach i znaczny stopień zagrożenia lawinowego.

TRAGEDIA W WOŁOMINIE

Wnuk usłyszał zarzuty zabójstwa

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie zabójstwa dwóch osób, do którego doszło w poniedziałek w Wołominie. Zatrzymano wnuka ofiar, który we wtorek w szpitalu usłyszy dwa zarzuty zabójstwa. Grozi mu nawet dożywocie.

W poniedziałek, w jednym z mieszkań w Wołominie, znaleziono ciała dwóch starszych osób. Na miejscu był też ranny,

młody mężczyzna, który trafił do szpitala. To wnuk ofiar.

- Prokurator wydał już postanowienie o przedstawieniu zarzutów i w szpitalu będą wykonywane czynności z podejrzanym mężczyzną. Usłyszy on dwa zarzuty zabójstwa - poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga prok. Karolina Staros.

PALIWA

- Jeśli chodzi o turystykę paliwową, to analizujemy to bardzo dokładnie (...). Gdy będziemy wiedzieli, że turystyka zaburza podaż na stacjach i takie informacje otrzymamy ze strony Orłenu, Ministerstwa Aktywów Państwowych, to nie wykluczamy decyzji o ograniczeniu w zakresie sprzedaży paliw dla obcokrajowców - albo terytorialnego, albo na terenie całego państwa - powiedział minister energii Miłosz Motyka.

”

Egzamin na prawo jazdy musi nadążać za rzeczywistością, od nowych technologii po zmieniające się zachowania i przepisy

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kielar
Warszawa

Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO; nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać - oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O sprawie napisał dziennik „Rzeczpospolita”. Według doniesień gazety, w czasie nieoficjalnych rozmów polsko-amerykańskich, Waszyngton miał zasugerować przeniesienie jednej z rozmieszczonych w Polsce baterii systemu Patriot na Bliski Wschód.

Wszystko w związku z odwetowymi uderzeniami Iranu, który odpowiada ostrzałem na amerykańsko-izraelskie natoty.

W Polsce znajdują się dwie baterie systemu Patriot, razem liczące 16 wyrzutni. Zostały dostarczone do Polski trafiły do 3. Brygady Rakietowej Obrony Powietrznej w Sochaczewie (woj. mazowieckie) i w grudniu 2025 r. ogłoszono ich pełną gotowość operacyjną.

W latach 2027-2029 do Polski trafić ma kolejnych 48 wyrzutni Patriot, czyli następne 6 baterii. Poza jednostką w Sochaczewie mają one wejść na wyposażenie dywizjonów obrony powietrznej w Bytomiu, Gdyni oraz Skwierzynie w woj. lubuskim



FOT. MARCIN OBARA

Władysław Kosiniak-Kamysz: Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem

A to jeszcze nie wszystko. Według informacji „Rz”, USA sondowały także możliwość przekazania Amerykanom pocisków PAC-3 MSE, które trafiły już do Wojska Polskiego.

Firma Lockheed Martin w 2025 roku wyprodukowała ok. 600 takich pocisków, a tylko przez pierwsze 16 dni wojny z Iranem, amerykańska armia zużyła ich ponad 1,5 tysiąca. Oznacza to, że odtworzenie tego, co wystrzelono w tak krótkim czasie, zajmie Amerykanom dwa lata, a konflikt trwa.

Oficjalnie, MON dementuje doniesienia o naciskach ze strony Stanów Zjednoczonych.

- W żaden sposób Amerykanie nie naciskają w tych sprawach - powiedział „Rzeczpospolitej” Janusz Sejmej, rzecznik resortu.

Zaprzeczył temu także płk Grzegorz Polak, rzecznik Agencji Uzbrojenia. Głos zabrał również minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz.

„Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO. Nic w tej kwestii

się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać! Nasi sojusznicy dobrze wiedzą i rozumieją, jak ważne mamy tu zadania. Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem” - napisał wicepremier na X.

Również wiceszef MON Cezary Tomczyk napisał, że „polskie Patrioty zostają w Polsce, mają swoje zadanie w kraju - to obrona Polski i wschodniej flanki NATO”.

W połowie marca premier Donald Tusk wykluczył udział polskich wojsk w konflikcie na Bliskim Wschodzie.

- Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu. Ten konflikt nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Mamy inne zadania w ramach NATO. Dotyczy to zarówno naszych sił lądowych, powietrznych jak i morskich - mówił szef rządu.

Poza Patriotami, istotnym elementem obrony Polski jest baza w Redzikowie k. Słupska (woj. pomorskie), która osiągnęła status operacyjny 15 grudnia 2023 r. Podstawą prawną bazy stanowi umowa zawarta pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Polską jako teren zamknięty na terytorium Polski.

Baza zapewnia bezpieczeństwo państw NATO, UE, w tym Polski, przed zagrożeniami ataku rakietami balistycznymi z powietrza. Decyzją szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego baza została włączona w NATO-wską tarczę antyrakietową. PAP

Sztuczna inteligencja tematem posiedzenia rządu. Tusk: Polska musi być przyjazna dla nowych technologii

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Polska musi być państwem najbardziej przyjaznym dla nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji; równocześnie należy wyprzedzać czas, tak, aby chronić ludzi przed jej negatywnymi konsekwencjami - powiedział Donald Tusk.

Wczoraj po godz. 12 rząd rozpoczął posiedzenie, którego jed-

nym z punktów jest projekt ustawy o systemach sztucznej inteligencji. Powołany ma zostać organ nadzoru rynku AI, czyli Komisja Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji. Zgodnie z projektowanymi przepisami do komisji będzie można m.in. składać indywidualne skargi na działanie systemów AI. Zadaniem Komisji będzie również prowadzenie kontroli, które mają sprawdzić, czy technologie oparte na sztucznej inteligencji spełniają wymogi

polskich i europejskich przepisów. Przed rozpoczęciem posiedzenia rząd premier powiedział, że projekt ma na celu ochronę obywateli przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji oraz „złymi zamiarami” ludzi, który jej używają. - To niestety już nie jest lęk abstrakcyjny. Widać wyraźnie wszędzie na świecie, że sztuczna inteligencja może być wykorzystywana dla dobrych celów, ale może być także wykorzystywana prze-

ciwko człowiekowi, jego dobru imieniu, jego własności intelektualnej, itd. - ocenił.

Tusk podkreślił, że Polska jest jednym z pierwszych europejskich krajów, które przygotowały tego typu regulację.

Zaznaczył ponadto, że intencją proponowanych zmian jest, aby zmiany chroniące ludzi przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji nie utrudniały równocześnie rozwoju tego sektora. PAP

Potężny wybuch w hotelu w hiszpańskim kurorcie. To cud, że nikt nie zginął

Kazimierz Sikorski
Hiszpania

Część piątego piętra czterogwiazdkowego hotelu Olas w Almunecar, w hiszpańskiej Grenadzie, została poważnie uszkodzona w wyniku eksplozji. Na szczęście nie ma ofiar w ludziach.

Do wybuchu w hotelu, który był zapełniony w 60%, a wraz z nadejściem przerwy wielkocennej zaczęli przybywać kolejni goście, doszło, gdy pracownicy firmy energetycznej uzupełniali zbiorniki paliwa do kotła na tarasie.

Płomienie szybko ogarnęły górne piętro, a kłęb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewaku-

acji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna - to kierowca ciężarówki z propanem. Napelniał on gazem bojler w pralni na piątym piętrze, doznał urazu głowy i został natychmiast przewieziony do szpitala w pobliskim mieście Motril.

Ewakuowano 44 gości. Część piątego piętra hotelu jest poważnie uszkodzona.

Obszar najbardziej dotknięty pożarem był wtedy pusty, co zapobiegło tragedii. Eksplozja spowodowała runięcie części dachu na ulicę, ale nie doszło do wypadków. Szkody dotyczyły głównie mienia.

Miejscowe władze podjęły dochodzenie w sprawie tego groźnego incydentu.

PAP



Mówi się o cudzie, że nikt nie zginął podczas pożaru w hiszpańskim mieście Almunecar

4. rocznica zbrodni w Buczy. Europa nie zapomniała

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Wczoraj szefowa dyplomacji UE Kaja Kallas i ministrowie spraw zagranicznych krajów unijnych, w tym z Polski - Radosław Sikorski, odwiedzili Buczę w czwartą rocznicę rosyjskiej zbrodni.

Jak poinformował korespondent Interfax-Ukraina, ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu. Odwiedzili też cerkiew, w której znajduje się wystawa zdjęć i filmów dokumentujących rosyjskie okrucieństwa w Buczy.

Kallas podkreśliła, że Europa nie pozwoli, by Ukraina zniknęła z pola zainteresowania społeczności międzynarodowej w obliczu wojny na Bliskim Wschodzie. Zaznaczyła, że osiągnięcie sprawiedliwego i trwałego pokoju nie jest możliwe bez pociągnięcia Rosji do odpowiedzialności za popełnione zbrodnie.

Szefowa dyplomacji UE podkreśliła, że Ukraina jest częścią Europy, dlatego Europa „również pragnie, aby wojna zakończyła się sprawiedliwym i trwałym pokojem”. Przypomniała, że zbrodnie wojenne popełnione przez Rosję „niestety nie są odosobnionymi przypadkami”.

„To scenariusz, który Rosja stosuje wszędzie tam, gdzie



Ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu

okupuje terytorium, i o tym musimy pamiętać. Dlatego głównym celem naszej dzisiejszej wizyty z ministrami spraw zagranicznych państw Unii Europejskiej jest zapewnienie odpowiedzialności. Bez odpowiedzialności, jeśli te zbrodnie pozostaną bezkarne, nie ma możliwości osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju” - wyjaśniła Kallas.

Według Andrieja Sybihi, ministra spraw zagranicznych Ukrainy, obecna linia frontu na Ukrainie stanowi również granicę prawa międzynarodowego i wartości wspólnych z Eu-

ropą. „Być może jak w żadnym innym mieście, właśnie w Buczy odczuwa się, że przyszłość Europy, bezpieczeństwo Europy rozstrzyga się właśnie tutaj, na Ukrainie” - powiedział Sybiha.

Minister podkreślił również znaczenie pociągnięcia agresora

Okupacja Buczy trwała 33 dni. W mieście i okolicach siły rosyjskie zabiły w tym czasie ponad 400 cywilów, w tym 37 dzieci

do odpowiedzialności dla osiągnięcia sprawiedliwego pokoju. „Pociągnięcie agresora do odpowiedzialności jest nieodłączną częścią trwałego, godnego i sprawiedliwego pokoju” - oznajmił.

Siły rosyjskie wkroczyły do Buczy, miejscowości położonej na północno-zachodnich przedmieściach Kijowa, na początku marca 2022 r. Po wyzwoleniu miasteczka przez wojska ukraińskie na jaw wyszły zbrodnie, których dopuścili się tam rosyjscy żołnierze na mieszkańcach.

PAP

Skradziony obraz van Gogha wrócił do muzeum

Oprac. Alina Mazurska
Holandia

Obraz Vincenta van Gogha „Wiosenny ogród”, skradziony w 2020 r. z muzeum Singer Laren, po odzyskaniu i trwającej rok konserwacji wrócił do Groninger Museum. Od wczoraj można go oglądać.

Dzieło „Lentetuin, de pastorie-tuin te Nuenen in het voorjaar” („Wiosenny ogród, ogród plebanii w Nuenen wiosną”) zostało skradzione 30 marca 2020 roku z muzeum Singer Laren, które prezentowało je czasowo po wypożyczeniu z Groninger Museum. Do kradzieży doszło w dniu urodzin Vincenta van Gogha. Sprawa odbiła się szerokim echem w Holandii i poza jej granicami, ponieważ chodziło o jedno z najbardziej rozpoznawalnych dzieł pozostających

w kolekcji muzealnej. Po odzyskaniu obrazu okazało się, że dzieło zostało uszkodzone. Początkowo muzeum pokazywało je w tym stanie, aby uświadomić zwiedzającym skutki kradzieży i sposób, w jaki przestępstwo wpływa na stan zabytków. Następnie rozpoczęto trwającą około roku konserwację.

W sprawie kradzieży skazany został 59-letni Nils M. z Baarn. Według informacji podawanych przez holenderskie media mężczyzna podczas tego samego przestępstwa ukradł również inne dzieło malarskie. Sąd wymierzył mu karę ośmiu lat pozbawienia wolności.

Powrót „Wiosennego ogrodu” na ekspozycję kończy jeden z najgłośniejszych w ostatnich latach przypadków kradzieży dzieł sztuki w Holandii.

PAP

Niespokojnie w całej Zatoce. USA zaatakowały skład amunicji w irańskim Isfahanie

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Armia USA przeprowadziła w nocy z poniedziałku na wtorek atak na skład amunicji w irańskim Isfahanie - podał dziennik „Wall Street Journal”. Jednocześnie Arabia Saudyjska i ZEA przechwyciły irańskie rakiet.

Według dziennika, który powołuje się na anonimowego amerykańskiego urzędnika, wojsko wykorzystało w nocy „dużą liczbę” wążących po około 900 kg bomb przeciwbunkrowych do zniszczenia arsenału. Prezydent USA Donald Trump zamieścił na platformie Truth Social trzydziestojednosekundowe nagranie, na którym widać potężne eksplozje. Osobno telewizja CNN potwierdziła



Kłęby dymu widać było z daleka

wybuchy w pobliżu meczetu Mosalla. Ich długość i intensywność (tzw. wtórne eksplozje) sugerują, że uderzenie skutecznie zdetonowało składowaną tam amunicję.

Irańskie media doniosły także o wybuchach w wielu

częściach Teheranu i przerwach w dostawach prądu. Niedługo wcześniej izraelska armia wezwała mieszkańców dzielnicy mieszkalnej w stolicy Iranu do pozostania w schronach w oczekiwaniu na atak wymierzony w „infrastrukturę wojskową”.

Rzecznik irańskiego MSZ Esmail Bagei stanowczo odrzucił twierdzenia o prowadzonych rozmowach dyplomatycznych. - Nie prowadziliśmy żadnych negocjacji z Ameryką w ciągu tych trzydziestu jeden dni - przekazał w oświadczeniu, dodając, że amerykańskie propozycje dotarły do jego kraju jedynie przez wyznaczonych pośredników.

W odpowiedzi na trwające od ponad miesiąc uderzenia Izraela i USA władze w Teheranie zatwierdziły plan wprowadzenia opłat za przepływ przez

Cieśninę Ormuz oraz zakazu wstępu dla statków z państw nakładających sankcje. Od początku konfliktu ruch na tym szlaku, przez który w normalnych warunkach przepływa około 20 proc. światowego wolumenu ropy, spadł o 95 proc.

„Izraelska armia zidentyfikowała pociski wystrzelone z Iranu w kierunku terytorium Izraela. Systemy obronne są w akcji, aby przechwycić to zagrożenie” - informowała armia na Telegramie, a kilka minut później odwołała alarm. Według AFP nad Jerozolimą w ciągu nocy słychać było ok. 10 eksplozji. Izraelskie wojsko przekazało, że podczas walk w południowym Libanie zginęło czterech żołnierzy, a dwóch zostało rannych.

Niespokojnie było również w innych państwach regionu.

PAP

Motoryzacja kojarzy się nam z maszynami i technologią, a w rzeczywistości to przede wszystkim jest świat ludzi

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji zaprasza nas do świata ludzi. Bo za każdą naprawą stoi człowiek, a za każdym sprawnym samochodem wiedza, doświadczenie i odpowiedzialność.

Za nami pierwszy tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji. - To kolejna odsłona największego ogólnopolskiego plebiscytu, w którym najlepsi w branży motoryzacyjnej wybierani są przez klientów. To właśnie ich opinie i głosy decydują, kto najbardziej zasługuje na miano mistrza - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację Mistrzów Motoryzacji we wszystkich gazetach Polska

Press Grupy. A wśród plebiscytowych kategorii są takie, jak Mechanik Roku i Warsztat Samochodowy, czyli tak naprawdę ludzie, którym powierzamy samochody. Do przeglądu albo naprawienia konkretnej usterki. Albo takiej, którą trzeba wyśledzić niczym detektyw w sensacyjnym filmie, bo kontrolka się świeci, stuka, puka, a nie wiadomo, co.

Badania pokazują, że Polacy wykazują emocjonalny stosunek do swoich samochodów. I gdy coś zaczyna stukać, zaczyna się coś więcej niż tylko problem z autem. Zaczyna się pytanie: „Do kogo pojechać?”. W czyje ręce oddać ukochane motoryzacyjne „dziecko”? To sprawia, że choć motoryzacja

kojarzy się z maszynami, śrubami i technologią, w rzeczywistości jest przede wszystkim światem ludzi. Mechaników, którzy potrafią usłyszeć więcej, wyśledzić, naprawić, porządnie dokręcić i zadbać o każdy detal. Warsztatów, które są czymś więcej niż miejscem napraw. Są przestrzenią zaufania do pracowników, ich doświadczenia i decyzji.

Dobry mechanik to dziś nie tylko ktoś, kto naprawi, ale też zdiagnozuje problem, zanim stanie się poważny. Kto podpowie, co trzeba zrobić „na już”, a co może jeszcze poczekać. Kto nie gubi się w nowoczesnych systemach, elektronice i coraz bardziej zaawansowanych rozwiązaniach. Z kolei do-

bry warsztat to nie tylko sprzęt i zaplecze techniczne, ale przede wszystkim ludzie, którzy tworzą zespół.

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji to także okazja, by poznać właśnie kulisy pracy mechaników i warsztatów samochodowych. Bo choć z zewnątrz wszystko może wyglądać podobnie, w środku kryją się bardzo różne historie. Pasje, które zaczęły się jeszcze w dzieciństwie. Przypadki, które przetrwały się w zawód na lata. Trudne naprawy, które kończyły się sukcesem, ale i takie, które uczyły pokory.

Poznajcie historie ludzi i miejsc, które każdego dnia mierzą się z wyzwaniami tej branży!

**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**

Kiedyś zadzwonił do Niego nauczyciel z prośbą o radę



Łukasz Piechula,
Rybnik

Pan Łukasz to prawdziwy pasjonat motoryzacji, który od dziecka rozwijał w sobie zamiłowanie do różnego rodzaju pojazdów.

Zaczął się w dzieciństwie. Najpierw fascynacja jednośladowymi, a dokładnie motorowerami. Z czasem pojawiła się też miłość do samochodów. I to właśnie z czterema kółkami związał swoje życie zawodowe. A nawet więcej, bo i po pracy jest pasjonatem motoryzacji. Dziś z pełnym przekonaniem mówi, że żadna naprawa nie jest Mu straszna.

Co klienci lub współpracownicy powinni wiedzieć o Nim, jako człowieku z branży motoryzacyjnej? - Nie ma dla mnie rzeczy nie możliwych są tylko trudniejsze do wykonania - zaznacza pan Łukasz. Nie jest to

wyraz pychy, ale obserwacja. Wielokrotnie klienci przychodzą z przekonaniem, że coś jest niemożliwe, bo słyszeli takie opinie od innych specjalistów, a pan Łukasz wtedy udowadnia, że da się to zrobić, ale wymaga to dużo pracy i czasu. W pracy pomaga Mu sumienność i dokładność. - Największą satysfakcję odczuwam wtedy, kiedy inni się poddają a mi udaje się rozwiązać problem w danym samochodzie - dodaje mechanik.

Jest kilka sytuacji związanych z Jego zawodem, które mocno zapadły Mu w pamięci, ale jedna jest szczególna. - Mój nauczyciel zawodu na warsztacie, tak zwany majster, zadzwonił i prosił o radę i pomoc w naprawie samochodu to było dosyć miłe zaskoczenie - przywołuje.

Ważne jest to, że klient czuje się tu bezpiecznie



Padi Car,
Gostyń, Wierzbowa 5

Padi Car walczy w plebiscycie Mistrzowie Moto 2026 o tytuł Warsztatu Roku. Tu stawia się przede wszystkim na zadowolenie klienta i jego komfort.

Jakie wartości są najważniejsze w tym warsztacie? - Najważniejsze to rzetelność i zaufanie oraz indywidualne podejście do klienta - wymienia Marcin Niewiadomski. To właśnie na tych filarach opierają swoją pracę. To klucz do profesjonalnych usług oraz zadowolenia klienta. Bo zaufanie to coś, co buduje się latami i nie sposób go zdobyć nawet najlepszą reklamą. To efekt podejścia opartego na solidnym wykonaniu i jasnej komunikacji z drugim człowiekiem.

Z kolei indywidualne podejście sprawia, że klient wie, że

on i jego auto są ważne i ma pewność, że nie zostanie potraktowany jak kolejne zlecenie, ale ja człowiek. - Indywidualne podejście do klienta i tak naprawdę klient czuje się po prostu bezpiecznie i swobodnie - tłumaczy pan Marcin. I o to przecież chodzi. Bo owszem, w Padi Car samochody są bardzo ważne, jednak ważniejsi są ludzie, ci, którzy nimi jeżdżą. Stawia się tutaj na uczciwość, dobrą jakość oraz obustronne zaufanie. A to procentuje, nie tylko kolejnymi zleceniami, ale też relacjami. Bo, jak podkreślają, niektórzy klienci zostają z nimi na długo. - Największa satysfakcja staje się fakt że gdy obca osoba trafia do nas z „drogi” okazuje się z czasem dobrym partnerem, a nawet przyjacielem - dowiadujemy się.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Marek Student**, Domino, Turza Śląska
2. **Sebastian Lis**, Auto-Moto-Seba, Rębielice Królewskie
3. **Łukasz Dudek**, KNS Łukasz Dudek Blacharstwo - Lakiernictwo, Srocko

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **KNS Łukasz Dudek**, Srocko, Częstochowska 16
2. **BERBER CARS SP. Z O.O.**, Katowice, Roździerska 41
3. **Auto-Centrum Łukasz Dorsz**, Gliwice, Nowy Świat 37

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Dawid Łój**, OSK Ara, Sosnowiec
2. **Anna Matyja**, OSK OLAF, Chorzów
3. **Grzegorz Szczepaniak**, MotoMM, Rybnik

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **OSK Woj-Car**, Dąbrowa Górnicza, Prusa 16A
2. **OSK Joanna**, Siemianowice Śląskie, Wróblewskiego 67
3. **Grażyna Maciejna OSK**, Żywiec, Koszarawa 144

KIEROWCA ROKU

1. **Paulina Patro**, Lider taxi, Gliwice
2. **Łukasz Kosek**, Zagłębiowskie centrum usług porządkowych I transportu, Sosnowiec
3. **Grzegorz Kwoska**, PKM Tychy, Tychy

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Jakub Jonas**, Mazda Pro-Moto, Katowice
2. **Michał Krajczy**, Dąbrowscy Renault, Zabrze
3. **Łukasz Gawron**, MM Cars, Katowice

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Peri Vip Service**, Pyrzowice, Wolności 18
2. **InMotion Daria Jabłońska**, Mysłowice, ks. kard. A. Hłonda 12a/45
3. **Sprint Travel**, Katowice, Gliwicka 234

AUTO DETAILING ROKU

1. **Clean Car**, Katowice
2. **Auto-Jan Detailing, Zabrze**, 11-go Listopada 185
3. **Automotive Car Detailing**, Warszawa, Pszczyńska 133

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.dziennikzachodni.pl/moto

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling, to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma

na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytką nazębną to zmineralizowany osad, nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?
- Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Ranking najlepszych sanatoriów



FOT. FREEPIK

Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Objawy mogą wyglądać inaczej niż u mężczyzn – kobiety często maskują trudności.

O tym, jak rozpoznać autyzm u kobiet, jakie są różnice w diagnozie i codziennym funkcjonowaniu, mówią psychiatra Konrad Jurczakowski i psycholożka Sylwia M. Bartczak. Oto co warto wiedzieć.

Jak objawia się spektrum autyzmu u dziewczynek?

Spektrum autyzmu u dziewcząt i chłopców może przejawiać się w różny sposób. Wynika to zarówno z różnic biologicznych, jak i społecznych oczekiwań wobec płci.

- Chłopcy często wykazują bardziej wyraziste objawy, takie jak agresja, nadpobudliwość czy trudności w komunikacji werbalnej, które są łatwiejsze do zauważenia i zdiagnozowania – mówi Sylwia M. Bartczak, psycholożka z Centrum Medycznego Enel-Med. - U dziewcząt spektrum autyzmu może objawiać się subtelniej – mogą one lepiej maskować swoje trudności, np. przez naśladowanie zachowań rówieśniczych czy stwarzanie pozorów normatywności w zakresie interakcji społecznych. Z tego powodu diagnoza u dziewcząt jest często późniejsza lub nieprecyzyjna.

Jak mówi Konrad Jurczakowski, lekarz psychiatrii z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, dziewczynki zazwyczaj lepiej dopasowują się do otoczenia.

- Często uczą się przez obserwację, jak prowadzić rozmowę, utrzymywać kontakt wzrokowy czy odczytywać emocje innych. Potrafią „wtopić się” w grupę, choć kosztuje je to dużo energii i wysiłku – wyjaśnia psychiatra.

Jak podkreśla ekspert, zamiast wycofania dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne lub próbować zyskać akceptację,



Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem

nawet jeśli czują się inne. Lekarz zwraca też uwagę na ich zainteresowania – również bywają bardzo intensywne, ale częściej mieszczą się w społecznie akceptowanych ramach. Mogą to być np. konie, mitologia, postacie z literatury czy seriali. Pojawia się tu też silna potrzeba rutyny, przewidywalności, perfekcyjnego wykonywania zadań.

- Coraz lepsze zrozumienie tych różnic pozwala skuteczniej i wcześniej rozpoznawać spektrum autyzmu także u dziewcząt, których objawy wcześniej mogły pozostawać niezauważone – zaznacza Konrad Jurczakowski.

Jak rozpoznać autyzm u kobiet?

Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem. Spowodowane jest to m.in. subtelniejszymi objawami oraz różnicami

w sposobie manifestowania trudności w porównaniu do chłopców.

- Kobiety mogą stosować strategie maskowania, czyli mimikować zachowania społeczne, co sprawia, że objawy stają się mniej widoczne, szczególnie w młodszych latach życia. Dlatego diagnoza często pojawia się dopiero w dorosłym wieku, kiedy trudności życiowe, takie jak stres związany z pracą czy relacjami międzyludzkimi, stają się bardziej widoczne – tłumaczy psycholożka Sylwia M. Bartczak.

Objawy spektrum autyzmu u kobiet i dziewcząt mogą być trudne do wykrycia, bo pacjentki często maskują trudności

Psychiatra Konrad Jurczakowski wyjaśnia, na czym polega proces diagnostyczny.

- Opiera się on głównie na dokładnym wywiadzie klinicznym, który obejmuje ocenę przebiegu rozwoju psychoruchowego, styl funkcjonowania w dzieciństwie, relacje społeczne, zainteresowania, reakcje emocjonalne i sensoryczne. Równie ważne jest badanie psychiatryczne, oceniające obecne trudności i zgodność objawów z kryteriami diagnostycznymi aktualnych klasyfikacji psychiatrycznych, oraz ocena psychologiczna, często z użyciem testów przesiewowych oraz narzędzi diagnostycznych, np. test ADOS-2 – mówi lekarz.

Jak dodaje, zgodnie z aktualnymi rekomendacjami (m.in. NICE), rozpoznanie powinno opierać się na wielu źródłach informacji i być stawiane przez doświadczony zespół specjalistów,

z uwzględnieniem specyfiki prezentacji objawów u kobiet.

Psychiatra podkreśla, że kobiety w spektrum potrafią „maskować” trudności, ucząc się społecznych schematów i dopasowywania do oczekiwań otoczenia.

- W codziennym funkcjonowaniu wygląda to na „radzenie sobie”, ale bywa okupione ogromnym wysiłkiem psychicznym i fizycznym. Dlatego tak istotne jest indywidualne, uważne podejście diagnostyczne.

Jak rozpoznać autyzm u dorosłej kobiety?

Zdiagnozowanie spektrum autyzmu u dorosłych kobiet może być trudne. Jakie są objawy autyzmu u dorosłych kobiet?

- Diagnoza u dorosłych może być bardziej złożona, bo z biegiem lat wiele osób w spektrum

wykształca skuteczne strategie przystosowawcze – tłumaczy psychiatra Konrad Jurczakowski.

Kobiety przez lata obserwacji i naśladowań potrafią wypracować zdolności społeczne. Ich interakcje mogą opierać się na zapamiętanych „skryptach” rozmowy. Jednak ma to swoje konsekwencje.

- Wysiłek wkładany w dopasowanie się do otoczenia często prowadzi do wewnętrznego przeciążenia, objawiającego się zmęczeniem, lękiem lub poczuciem wyczerpania po kontaktach społecznych – mówi lekarz.

Psycholożka Sylwia M. Bartczak dodaje, że w przeciwieństwie do dzieci, które często przeżywają trudności w szkole, dorośli nauczyli się funkcjonować w społeczeństwie. Może to prowadzić do pomyłek diagnostycznych.

Ciąg dalszy na str. 10

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Raz w roku masz prawo wykonać zabieg skalingu na NFZ. Po co płacić nawet 600 złotych w prywatnym gabinecie, skoro można mieć tę usługę za darmo?

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

Szczoteczka i nić dentystryczna, nawet prawidłowo i często stosowane, nie wystarczą, aby usunąć kamień nazębny. Skaling usuwa twarde złoże za pomocą ultradźwiękowego skalera i narzędzi ręcznych, takich jak kirety, curetki czy haki. Zalecany jest w przypadku obecności kamienia nazębnego, zapalenia dziąseł, paradontozy.

Mechaniczne usuwanie kamienia odbywa się za pomocą specjalistycznych narzędzi, takich jak skalery ultradźwiękowe lub narzędzia ręczne.

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

- naddziąsłowy, który tworzy się powyżej brzegu dziąsła,
- poddziąsłowy, który powstaje w kieszonkach dziąsłowych.

Oba rodzaje są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą prowadzić do rozwoju chorób przyzębia i w efekcie nawet do utraty zębów. Przyczyniają się one także do rozwoju stanu za-



Za darmo na NFZ możesz raz w roku usunąć kamień nazębny

palnego, który z kolei może doprowadzić do miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, uszkodzenia nerek, zaburzeń pracy serca, a nawet śmierci.

- Zalecam regularną kontrolę, a u osób ze skłonnością do odkładania kamienia nazębnego nawet raz na 3 miesiące. Jest to ważne ze względu na to, że kamień nazębny ma negatywny wpływ na tkanki otaczające ząb. Kamień podziąsłowy wnika w przestrzeń między dziąsłem a korzeniem zęba, doprowadzając do powstania stanu zapalnego, a w efekcie do miejscowego zaniku kości, co prowadzi do rozchwiania zębów - podkreśla lekarz dentysta Aleksandra Nowicka z przychodni uMedyka w Radzyminie.

Wiele osób myli skaling z piaskowaniem zębów. Czym więc się różni piaskowanie od usuwania kamienia? Skaling i piaskowanie to dwa różne zabiegi. Skaling jest zabiegiem bardziej inwazyjnym od piaskowania. Skaling koncentruje się na usuwaniu twardego kamienia nazębnego i ma na celu poprawę zdrowia dziąseł, podczas gdy piaskowanie skupia się na usuwaniu osadów i przebarwień, poprawiając estetykę zębów.

Piaskowanie to usuwanie osadów i przebarwień z powierzchni zębów za pomocą piasku stomatologicznego, który jest nakładany na zęby pod ciśnieniem wody. W ten sposób zęby są polerowane i zostaje z nich usunięty osad powstały na skutek spożywania kawy, herbaty czy palenia tytoniu. Cze-

sto oba te zabiegi są wykonywane razem, aby osiągnąć optymalny efekt higienizacji jamy ustnej.

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje skaling wraz z instruktażem higieny jamy ustnej raz w roku dla wszystkich osób objętych ubezpieczeniem społecznym. Natomiast piaskowanie nie jest refundowane i trzeba za nie zapłacić z własnej kieszeni.

Natomiast skaling bezpłatnie 2 razy w roku, czyli co 6 miesięcy mogą wykonać kobiety w ciąży i płożu. Pamiętaj, że w ramach NFZ za darmo możesz też wykonać trzy razy w roku przegląd jamy ustnej.

Jak skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ?

Aby skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ, trzeba wykonać kilka prostych kroków:

- Znajdź stomatologa z umową z NFZ - skorzystaj z wyszukiwarki placówek NFZ dostępnej na stronie internetowej funduszu. Możesz również zapytać w lokalnym oddziale NFZ o listę stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z funduszem. Uupewnij się, że wybrany gabinet stomatologiczny oferuje zabieg skalingu w ramach NFZ.
- Umów się na wizytę - skontaktuj się z wybranym gabinetem stomatologicznym i umów się na wizytę. Do stomatologa nie potrzebujesz skierowania.
- Przygotuj się do wizyty - zabierz ze sobą dokument potwier-

dający tożsamość (np. dowód osobisty). Weź też ze sobą dokumentację medyczną, jeśli posiadasz.

● Zabieg skalingu - podczas wizyty stomatolog zrobi przegląd jamy ustnej i oceni stan uzębienia. Jeśli stwierdzi obecność kamienia nazębnego, wykona zabieg skalingu. Zabieg może wykonać stomatolog lub higienistka stomatologiczna. Nie powinien on być bolesny, możesz jednak odczuwać dyskomfort. W przypadku odczuwania bólu, szczególnie przy czyszczeniu kamienia poddziąsłowego, możesz poprosić o znieczulenie miejscowe. Pamiętaj, że wszystkie rodzaje znieczulenia stosowane przez stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z NFZ, są bezpłatne. Dotyczy to zarówno znieczulenia nasiękowego, jak i przewodowego.

Skaling możesz też wykonywać częściej niż raz w roku, ale wtedy musisz już za niego zapłacić. W prywatnym gabinecie za skaling naddziąsłowy zapłacisz od 100 do 300 złotych.

Natomiast skaling poddziąsłowy zwykle jest droższy, ponieważ jest bardziej skomplikowany i jego cena waha się od 200 do nawet 600 złotych, jeśli chcesz go wykonać w pakiecie razem z piaskowaniem, polerowaniem i fluoryzacją zębów. Zabiegi te są zalecane po skalingu, ponieważ wzmacniają efekty zabiegu, usuwają osady i wygładzają ich powierzchnię, co zabezpiecza zęby przed ponownym nadmiernym odkładaniem się płytki nazębnej.

Autyzm u kobiet i dziewcząt - subtelne objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Ciąg dalszy ze str. 9

- W przypadku kobiet diagnoza może zostać opóźniona, gdyż objawy są subtelniejsze i mogą zostać pomyłone z problemami emocjonalnymi, lękowymi lub depresyjnymi - dodaje ekspertka.

Konrad Jurczakowski podkreśla, że coraz więcej kobiet samodzielnie zgłasza się do diagnozy, mając świadomość, że ich sposób odczuwania i funkcjonowania nie mieści się w typowych ramach.

- Coraz większa dostępność specjalistów rozumiejących kobiety profil spektrum ułatwia postawienie trafnej diagnozy i znalezienie odpowiedniego wsparcia - mówi lekarz.

Jak zachowuje się kobieta z autyzmem? Trudności w byciu kobietą w spektrum

Sylvia M. Bartczak podkreśla, że dziewczęta i kobiety w spektrum autyzmu borykają się z wieloma wyzwaniami, które są specyficzne dla ich płci.

- Przede wszystkim są narazone na duży stres związany z normami społecznymi, które oczekują od nich określonych ról i zachowań. Kobiety mogą mieć trudności w utrzymywaniu bliskich relacji, ponieważ ich zachowania społecznego wycofania mogą być niezrozumiane przez innych - wyjaśnia ekspertka.

Wiele z nich często boryka się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęk i depresja, które mogą wynikać z długotrwałego napięcia związanego z próbą dopasowania się do społecznych oczekiwań. Życie codzienne mogą utrudniać też trudności w komunikacji, nadwrażliwość na bodźce i zmniejszona zdolność do rozumienia niuansów emocjonalnych.

Lepsze funkcjonowanie, czyli jak dziewczęta i kobiety w spektrum mogą sobie pomóc na co dzień

Eksperti zwracają uwagę, że istnieje wiele strategii, które mogą pomóc dziewczętom i kobietom w spektrum autyzmu lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

- Największym zasobem jest zrozumienie i akceptacja własnego sposobu funkcjonowania. Planowanie dnia, tworzenie rutyny, ograniczanie przeciążenia bodźcami oraz zapewnianie sobie przestrzeni na regenerację to elementy, które realnie pomagają zachować równowagę. Warto korzystać z narzędzi wspierających organizację, takich jak aplikacje, listy zadań

czy planery wizualne - mówi psychiatra.

Psycholożka wskazuje też na otwartość na wsparcie - zarówno w zakresie psychologicznym, jak i społecznym.

- Terapia behawioralna, terapia zajęciowa, czy techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami - mówi Sylwia M. Bartczak.

Jakość życia dziewcząt i kobiet w spektrum mogą poprawić też:

- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z lękami i stresem,
- stworzenie środowiska, które akceptuje i wspiera specyficzne potrzeby (w pracy, w relacjach, w przestrzeni prywatnej), budowanie relacji z osobami, przy których można być autentyczną, a nie maskować objawów,
- kontakty z innymi kobietami w spektrum (online i na żywo),
- terapia psychologiczna.

Jak pomóc osobie ze spektrum autyzmu, czyli gdzie szukać wsparcia

Wsparcie dla dziewcząt i kobiet w spektrum autyzmu można znaleźć w różnych miejscach i na wielu poziomach. Mogą to być:

- specjalistyczne poradnie, oferujące diagnozę i terapię behawioralną,
- organizacje pozarządowe (np. fundacje wspierające osoby z autyzmem),
- grupy samopomocowe,
- społeczności internetowe,
- książki,
- podcasty,
- webinary prowadzone przez profesjonalistów i/lub osoby w spektrum.

- Rozpoznanie i zrozumienie własnych cech to nie tylko ulga, ale też szansa na życie w większej zgodzie ze sobą. Diagnoza nie zamyka, lecz otwiera na nowe możliwości, relacje i świadome dbanie o siebie - podsumowuje psychiatra Konrad Jurczakowski.



Dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne

105 zł więcej za 60 tabletek. Które leki na cukrzycę podrożały od 1 kwietnia?



W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie. Nowe leki refundowane od kwietnia zwiększą dostęp do niektórych terapii, m.in. onkologicznych

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Od dzisiaj (1 kwietnia) zaczyna obowiązywać nowa lista leków refundowanych, a wraz z nią wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą.

W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Decyzje o objęciu leku refundacją zapadają po analizie skuteczności terapii, bezpieczeństwa stosowania oraz kosztów dla systemu ochrony zdrowia. Proces obejmuje ocenę Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, negocjacje cenowe z producentem oraz ostateczną decyzję ministra zdrowia.

Aby dowiedzieć się, czy lek, którego potrzebujemy, jest wydawany na receptę, jest refundowany można skorzystać z rejestru leków.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich. Większość nowych terapii – 15 – będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowym trendem od stycznia br. jest obejmowanie w więk-

szym stopniu refundacją pierwszych odpowiedników leków oryginalnych.

– W tym obwieszczeniu wprowadziliśmy pięć nowych substancji o istotnym znaczeniu populacyjnym – zaznaczyła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie:

- raka wątrobokomórkowego – niwolumab + ipilimumab
- raka dróg żółciowych – pemetegatynib
- niedrobnokomórkowego raka płuca – atezolizumab oraz amivantamab z chemioterapią
- nowotworów z mutacją BRAF V600E – enkorafenib + binimetinib
- hormonozależnego raka piersi – palbocyklib + fulwestrant

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych, w tym:

- blinatumomab w ostrej białaczce limfoblastycznej z komórek B
- glocitumab w chłoniaku rozlanym z dużych komórek B
- lizokabtagen maraleucel, nowoczesna terapia CAR-T stosowana u dorosłych pacjentów z chłoniakami.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że lista refundacyjna to nie tylko nowe terapie, ale również zapewnienie ciągłości le-

czenia dla pacjentów korzystających już z refundowanych leków.

W tym projekcie aż 243 decyzje dotyczą kontynuacji terapii już objętych refundacją.

– Przedłużenie finansowania nie jest automatyczne – każda terapia wymaga ponownej oceny – podkreśliła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

WARTO WIEDZIEĆ

Nowe rozwiązania w ustawie refundacyjnej

Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało również zmiany przygotowane w trakcie prac nad nowelizacją ustawy refundacyjnej. Ich celem jest m.in. zwiększenie bezpieczeństwa lekowego Polski i wzmocnienie krajowej produkcji farmaceutycznej.

Planowane rozwiązania obejmują m.in.: ● zachęty do przenoszenia produkcji leków do Polski ● preferencje refundacyjne dla leków wytwarzanych w kraju ● wprowadzenie Listy Leków Krytycznych ● uproszczone procedury w sytuacjach problemów z dostępnością leków ● możliwość odbioru leków z programów lekowych w aptece.

Refundacja została przedłużona m.in. dla wysokokosztowych terapii stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych i rzadkich, takich jak:

- upadacytynib (Rinvoq) – w kilku programach lekowych
- seleksypag (Uptavi) – w tętnicznym nadciśnieniu płucnym
- lumasiran (Oxlumo) – w hiperoksalurii
- niwolumab (Opdivo) – w wielu wskazaniach onkologicznych
- efgartigimod alfa (Vyvgart) – w miastennii
- tezepelumab (Tezspire) – w zapaleniu nosa i zatok z polipami
- migalastat (Galafold) – w chorobie Fabry'ego.

Nowa lista refundacyjna przynosi także zmiany w dopłatach do części leków.

Dla 368 pozycji dopłata pacjenta spadła, w niektórych przypadkach nawet o ponad 70 zł. Jednocześnie dla 380 produktów dopłaty wzrosły, a w skrajnych przypadkach mogą sięgnąć nawet 100 zł za opakowanie.

Największe podwyżki dotyczą części leków stosowanych w cukrzycy typu 2, m.in. empagliflozyny oraz dapagliflozyny i kanagliflozyny.

Jednocześnie w wielu grupach terapeutycznych pojawiają się tańsze odpowiedniki leków oryginalnych, co ma zwiększyć dostępność leczenia dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, m.in. cukrzycą, niewydolnością serca czy astmą.

Dlaczego warto zacząć od optometrysty?

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią uzupełniające się role.

Chociaż okulista kojarzony jest z diagnozowaniem i leczeniem chorób oczu, to właśnie optometrysta bardzo często staje się pierwszym specjalistą, do którego pacjenta z zauważającym pogorszenie widzenia. Jego zadaniem jest kompleksowa ocena funkcjonowania układu wzrokowego oraz dobór indywidualnej korekcji.

Regularne wizyty u optometrysty umożliwiają nie tylko wykrycie wady wzroku, lecz także jej monitorowanie oraz wdrażanie działań profilaktycznych, szczególnie w przypadku postępującej krótkowzroczności. W trakcie badania specjalista ocenia m.in. refrakcję oka, ostrość widzenia, widzenie oboczne, akomodację oraz komfort pracy wzrokowej w różnych sytuacjach, na przykład podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

Na tej podstawie pacjent otrzymuje spersonalizowaną korekcję w postaci soczewek okularowych, dopasowanych do jego stylu życia, potrzeb zawodowych czy poziomu aktywności fizycznej.

Współczesna optometria dynamicznie się rozwija, korzystając z zaawansowanych technologii oraz rozwiązań umożliwiających coraz większą personalizację korekcji wzroku. Nowoczesne rozwiązania diagnostyczne, takie jak badanie autorefraktometrem czy topografia rogówki, pozwalają szybko i precyzyjnie ocenić parametry oka oraz dokładniej dobrać odpowiednie rozwiązania optyczne.

W wielu gabinetach wykorzystuje się również optyczną koherentną tomografię (OCT), która umożliwia szczegółowe obrazowanie struktur oka, w tym siatkówki i nerwu wzrokowego. Choć badanie to ma szczególne znaczenie w diagnostyce chorób oczu prowadzonej przez okulistów, jego dostępność w placówkach optometrycznych może wspierać wczesne wykrywanie niepokojących zmian i szybsze kierowanie pacjentów na dalszą diagnostykę.

Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja, która wspiera interpretację danych diagnostycznych i pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących doboru korekcji.

Nowoczesna optometria to dziś nie tylko badanie wady wzroku, ale także zaawanso-

wana analiza sposobu funkcjonowania układu wzrokowego w codziennych sytuacjach oraz przesiewowe badanie struktur oka. Dzięki cyfrowym narzędziom pomiarowym oraz możliwościom personalizacji możemy precyzyjnie dopasować korekcję do rzeczywistych potrzeb pacjenta, w tym jego stylu życia, trybu pracy, aktywności czy warunków oświetleniowych, w jakich przebywa. To przekłada się nie tylko na lepsze widzenie, ale również na komfort i jakość życia – mówi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Problemy ze wzrokiem stają się jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Według danych World Health Organization ponad 2,2 miliarda ludzi doświadcza zaburzeń widzenia, z czego aż około 1 miliarda przypadków można było uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce, wczesnej diagnostyce i leczeniu.

Jednym z najszybciej rosnących problemów jest epidemia krótkowzroczności, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Długotrwałe korzystanie z ekranów oraz mniejsza ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprzyjają pogłębianiu się wad wzroku. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają regularne badania oraz edukacja dotycząca higieny pracy wzrokowej.

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role: optometrysta ocenia jakość widzenia i dobiera korekcję, natomiast okulista diagnozuje oraz leczy choroby oczu.

Optometrysta, który często jako pierwszy bada wzrok pacjenta, może szybko zauważyć niepokojące objawy i skierować go na dalszą diagnostykę okulistyczną. Takie podejście pozwala skrócić ścieżkę pacjenta i zwiększyć skuteczność opieki.



Wizyty u optometrysty są bardzo ważne

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**NOWALIJKI.
KTÓRE WARZYWA
WARTO JEŚĆ WIOSNĄ?****Dlaczego nowalijki
budzą tyle emocji?**

Nowalijki to pierwsze młode warzywa pojawiające się wiosną - zwykle uprawiane w szklarniach lub tunelach, zanim rozpocznie się pełny sezon polowych zbiorów. Choć są symbolem wiosennej świeżości, to jednocześnie są wczesnymi plonami, które czasem mogą zawierać więcej azotanów czy pestycydów. Wybrane świadomie - są świetnym sposobem na urozmaicenie wiosennej diety.

**Które nowalijki są
najzdrowsze?**

● **Rzodkiewka** Rzodkiewka to klasyczna wiosenna nowalijka. Bogata w witaminę C, potas i błonnik, działa oczyszczająco i wspiera

metabolizm. Jest niskokaloryczna i świetnie pasuje do kanapek czy sałatek.

● **Szczypiorek**. Pełen witamin A, C i K. Naturalnie wspiera odporność i poprawia trawienie. Zawiera również związki siarki o działaniu przeciwbakteryjnym.

● **Salata masłowa**. Jedna z najdelikatniejszych nowalijek. Bogata w witaminę K, kwas foliowy i błonnik. Idealna do lekkich, wiosennych posiłków.

● **Botwinka**. To jedna z najzdrowszych i często niedocenianych nowalijek. Zawiera żelazo, wapń, magnez, witaminy z grupy B i antyoksydanty. Świetna do zup, sałatek i smoothie.

● **Młody szpinak**. Delikatny, łatwy do jedzenia na surowo. Bardzo bogaty w kwas foliowy, żelazo i luteinę - wspiera wzrok i pracę układu nerwowego.

● **Koperek**. Źródło witamin z grupy B, a także olejków eterycznych, które pomagają przy wzdęciach i wspierają układ pokarmowy.

● **Natka pietruszki**. Prawdziwa bomba witaminy C - ma jej więcej niż cytryna. Wspiera odporność, trawienie i pracę nerek.

**Czy
wszystkie
nowalijki są
bezpieczne i zdrowe?**

Niestety nie. Choć nowalijki kojarzą się z naturą i świeżością, niektóre mogą zawierać podwyższone poziomy:

● **azotanów** - gdy rośliny są intensywnie nawożone,
● **pestycydów** - zwłaszcza w uprawach przyspieszanych sztucznymi metodami,

● **metali ciężkich** - jeśli warzywa rosły w zanieczyszczonej glebie.

**Na które
nowalijki
uważać?**

● **Salata szklarniowa** Może mieć wyższe stężenia azotanów, jeśli była uprawiana w warunkach słabego oświetlenia. Wybieraj główki

zwarte, chrupiące, o naturalnym kolorze.

● **Młoda marchewka** Wczesne uprawy bywają intensywnie nawożone, co zwiększa ryzyko nagromadzenia azotanów.

● **Ogórki szklarniowe** Potrafią kumulować pestycydy, zwłaszcza jeśli pochodzą z upraw przyspieszanych.



● **Pomidory zimowe / wczesnowiosenne** To nie do końca nowalijki - zwykle dojrzewane są w sztucznych warunkach i bywają wzbogacane o substancje wspomagające wzrost.

● **Przerośnięte nowalijki** Nienaturalnie duże, błyszczące warzywa mogą sugerować zbyt intensywne dokarmianie lub stymulację wzrostu.

**Jak zmniejszyć
ryzyko?**

● **Myj warzywa dokładnie** pod bieżącą wodą.

● **Obieraj te, które mają jadalną skórkę** (np. ogórki).

● **Sięgaj po produkty od lokalnych dostawców** lub z upraw ekologicznych.

● **Wybieraj mniejsze, bardziej naturalnie wyglądające sztuki.**

Jak wybierać zdrowe nowalijki w sklepie i na targu?

Oto kilka prostych zasad, które pomogą Ci kupować naj-

lepszej jakości wiosenne warzywa:

● **Patrz na kolor** - barwa powinna być intensywna, ale naturalna. Zbyt nienaturalny połysk lub idealna symetria mogą sugerować intensywną uprawę.

● **Sprawdź świeżość** - świeże nowalijki są jędrne i sprężyste, nie mają wiotkich liści, nie wydzielają nieprzyjemnego zapachu.

● **Wybieraj mniejsze sztuki**. Duże, przerośnięte nowalijki mogą pochodzić z mocno stymulowanych upraw.

● **Sezonowość ma znaczenie**. Nowalijki kupowane w momencie, gdy naprawdę zaczyna się na nie sezon, mają zwykle lepszy skład i mniej chemii.

● **Stawiaj na lokalnych producentów**. Mniejsi rolnicy często uprawiają w bardziej naturalnych warunkach, bez nadmiernej wspomagania wzrostu.

Naturalna ochrona przed kleszczami

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Kleszcze wróciły, a wraz z nimi - porady, jak się przed nimi chronić. Niektóre metody faktycznie mogą działać, inne to tylko mity.

Biolog Torgny Backman wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstrząść kleszcze.

**Kleszcze spotkasz nie
tylko w lesie. Mogą
czyhać wszędzie**

Kleszcze to pajęczaki z podgromady roztoczy, które żywią się krwią ludzką i zwierzęcą. Najczęściej żerują od marca do listopada, gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 7 stopni C. Niestety, sprzyja im ocieplenie klimatu, które sprawia, że obecnie zimy nie są już tak mroźne, przez co pajęczaki mogą być aktywne nawet przez cały rok. Kleszcze lubią miejsca cieniste, ciepłe i wilgotne, takie jak wysokie trawy i krzewy, dlatego najczęściej można na nie trafić w lasach, na łąkach czy w zaroślach. Jednak niech nas to nie zmyli, bo kleszcze można spotkać niestety również w parku, na miejskim trawniku czy w przydomowym ogródku. Zwykle bytują na roślinach na wysokości do około 1,5 metra.

Wraz z ociepleniem klimatu sezon na kleszcze staje się coraz dłuższy, a zagrożenie



Biolog wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstrząść kleszcze

coraz poważniejsze. Te niepozorne pajęczaki przenoszą groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Choć ryzyko zakażenia pozostaje niewielkie, warto zrobić wszystko, by uniknąć ukąszenia - zwłaszcza jeśli mamy obniżoną odporność.

Internet jest pełen porad, jak odstrząść kleszcze, ale które z nich naprawdę mają sens? Biolog Torgny Backman w rozmowie z fińskim serwisem yle.fi obala mity i dzieli się wskazówkami opartymi na badaniach. Co działa, a czego lepiej unikać?

**Kleszcze jak wampiry?
Czosnek jako
naturalna tarcza**

Miłośnicy czosnku mogą mieć powód do zadowolenia.

- Jeśli lubisz przyprawiać jedzenie czosnkiem, możesz uzyskać dodatkową ochronę przed kleszczami - mówi Backman.

Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła. Aromatyczna przyprawa może więc działać jak naturalny środek odstraszający krwiopijące pajęczaki -

z tym że działa nie zewnętrznie, a od środka.

**Jak człowiek może
zabezpieczyć się
przed kleszczami?**

Na liście Backmana znalazły się także olejki eteryczne - np. z eukaliptusa czy cytronelli. Działają przez kilkadziesiąt minut do godziny, dlatego warto je stosować regularnie, np. co godzinę. Ale uważaj - niektóre olejki mogą podrażniać skórę, więc przed użyciem warto je rozcieńczyć lub przetestować na małym fragmencie ciała.

Nie bez znaczenia jest też... genetyka.

WAŻNE**Tymi chorobami zarażają
kleszcze**

● **Borelioza** - we wczesnym stadium rozwoju manifestuje się ona przede wszystkim objawami skórными, które mogą przyjmować różną postać, jednakże najczęściej jest to tzw. rumień wędrujący.

● **Kleszczowe zapalenie mózgu** - złe samopoczucie, osłabienie organizmu, uciążliwe bóle głowy, bóle brzucha i mięśniowo-stawowe, nudności i wymioty, a także zwiększoną temperaturę ciała

● **Babeszjoza** - wysoka gorączka, dreszcze, ból głowy, mięśni i stawów (rzadko występuje u ludzi)

● **Anaplazmoza granulocytarna** - groźna choroba gorączkowa

● **Gorączka Q** - ma charakter bezobjawowy. Niekiedy jednak może pojawić się silny i uciążliwy ból głowy, zakażenie górnych dróg oddechowych i wysoka temperatura ciała

● **Bartonelloza** - zakażenie objawia się w głównej mierze powiększeniem węzłów chłonnych

● **Riketsjoza** - powoduje zapalenie naczyń krwionośnych, zwłaszcza tych mniejszych, przyczynia się do powstawania zakrzepów w różnych krążących narządach

● **Tularemia** - objawy przypominają grype. U osób zakażonych można zaobserwować m.in. wysoką temperaturę ciała, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból za mostkiem, utrata apetytu i ogólne osłabienie organizmu.

- Wszyscy jesteśmy osobami o różnej genetyce. Dieta, sprawność fizyczna, rozmiar ciała i mikrobiom skóry różnią się i mogą sprawić, że kleszcze będą bardziej przyciągać niektóre osoby - wyjaśnia biolog.

**Co zrobić, żeby nie
mieć kleszczy?**

Kleszcze lubią wilgoć i cień. Zamiast obsesyjnie przycinać trawnik, lepiej postawić na mądre zagospodarowanie ogrodu - np. przez posadzenie krzewów wokół posesji lub stworzenie metrowego pasa z piasku. Jest on idealnym miejscem dla pszczoł żyjących na ziemi,

ale kleszcze nie chcą chodzić po suchych obszarach.

Pamiętaj też o odpowiednim ubiorze. Zakrywaj ciało, włóż spodnie w skarpety, noś wysokie buty i jasne ubrania - łatwiej wtedy zauważyć wędrującego kleszcza. A po powrocie z ogrodu, lasu czy łąki dokładnie obejrzyj ciało - najlepiej w ciągu 24 godzin od spaceru.

Jeśli usuniesz kleszcza w ciągu 24 godzin, ryzyko zachorowania na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu.

Dla kogo emerytury stażowe? Decydujące mają być lata składkowe

Jacek Bombor
Projekt ustawy

Długo wyczekiwany projekt ustawy o emeryturach stażowych (UD512) nabiera realnych kształtów. Rząd potwierdził, że trwają prace nad obniżeniem wieku emerytalnego.

Projekt zakłada, że część Polaków mogłaby zakończyć pracę przed osiągnięciem ustawowego wieku emerytalnego.

Resort rodziny, pracy i polityki społecznej podkreśla, że nowe rozwiązanie ma pomóc zwłaszcza tym, którym stan zdrowia nie pozwala już kontynuować pracy do osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego. Jednocześnie ma to być prawo, a nie obowiązek. Osoba uprawniona sama zdecyduje, czy chce odejść z rynku pracy, czy pracować dalej.

Kluczowe są dwie liczby: 38 i 43 lata

W projekcie wpisano dwa konkretne progi. Kobiety mogłyby uzyskać prawo do emerytury stażowej po 38 latach okresów składkowych, a mężczyźni po 43 latach. To właśnie te liczby są dziś kluczowe dla całej dyskusji o wcześniejszym zakończeniu pracy.

Tu pojawia się jednak ważny szczegół. Nie chodzi o każdy staż pracy rozumiany potocznie, ale o okresy składkowe, czyli lata, które faktycznie budują kapitał emerytalny. Dla wielu osób to różnica, która może przesądzić o prawie do świadczenia.

Samo osiągnięcie wymaganego stażu jednak nie wystarczy. Projekt zakłada dodatkowy warunek: wyliczona emerytura stażowa nie może być niższa od minimalnej emerytury. To oznacza, że nawet osoba z od-

powiednio długim stażem nie dostanie świadczenia, jeśli z wyliczeń wyjdzie kwota poniżej ustawowego minimum.

To jeden z najważniejszych zapisów projektu, bo właśnie on może ograniczyć liczbę osób, które realnie skorzystają z nowych przepisów. W praktyce znaczenie będą miały nie tylko lata pracy, ale także wysokość odprowadzanych składek.

Jak byłaby liczona emerytura stażowa?

Projekt przewiduje, że wysokość emerytury stażowej ma być ustalana zasadniczo na tych samych zasadach, co emerytura w systemie powszechnym. Podstawę obliczenia stanowiłyby zwaloryzowane składki zapisa-
ne na koncie ubezpieczonego, kapitał początkowy oraz środki zgromadzone na subkoncie.

Następnie ta kwota byłaby dzielona przez średnie dalsze trwanie życia dla osoby w wieku, w którym przechodzi ona na emeryturę stażową. To oznacza, że wcześniejsze zakończenie pracy może oznaczać nie tylko szybszy dostęp do świadczenia, ale też niższą miesięczną kwotę.

W projekcie zapisano również rozwiązania dla członków OFE. Jeśli ubezpieczony należałby do otwartego funduszu emerytalnego, zgromadzone tam środki miałyby zostać przekazane jednorazowo do funduszu emerytalnego FUS i zapisane na subkoncie.

Projekt przewiduje także, że emerytura stażowa mogłaby być zawieszana albo zmniejszana na zasadach określonych w ustawie. Dodatkowo wyłączono możliwość łączenia tego świadczenia z innymi świadczeniami z systemu emerytalno-rentowego, zarówno powszechnego, jak i rolniczego.



Nowe przepisy miałyby objąć zarówno osoby związane z ZUS, jak i rolników podlegających KRUS

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 32 420 73 74

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Tychy tel. 604 630 556

SERWIS sprząający Tychy tel. 604 630 556

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ - Pensjonat Sanato Pobyty lecznicze i wypoczynkowe. Zarezerwuj już dziś 41/378-19-48 www.sanato.com.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

REMONTY mieszkań, tel. 509-990-615

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Turystyka

KRAJ - GÓRY

WISŁA. LIMBA. Wczasy. Weekendy. Obozy. Dobra domowa kuchnia. Pok z łoż. i TV. Blisko centrum. 517800150; 33/8552174; www.dwlimba.pl

Matrymonialne

"ROMEO" biuro matrym. 502 363 127

KAWALER lat 43 pozna Panią w wieku 38 - 45 lat. Kozy. Cel matrymonialny, 539-153-845

Różne

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

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

Usługi pogrzebowe

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

REKLAMA



CHORZÓW
wprawia w ruch

Prezydent Miasta Chorzów

informuje, że na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów podany został do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczony do dzierżawy – części działki nr 1235/4. Wykaz stanowi załącznik do Zarządzenia Prezydenta Miasta Chorzów: Nr OR. 26. 2026 z dnia 5 lutego 2026 roku.

REKLAMA



CHORZÓW
wprawia w ruch

Prezydent Miasta Chorzów

wykonujący zadania z zakresu administracji rządowej

informuje, że na elektronicznej tablicy ogłoszeń – ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów podany został do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczony do oddania w najem. Wykaz stanowi załącznik do zarządzenia Prezydenta Miasta Chorzów nr OR. 74.2026 z dnia 24 marca 2026 roku.

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

OBWIESZCZENIE WOJEWODY ŚLĄSKIEGO nr IFXIII.7821.4.2023 z dnia 26 marca 2026 r.

Na podstawie art. 49 oraz art. 49 a ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 1691) w związku z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) podaję do publicznej wiadomości, że po rozpatrzeniu odwołań stron postępowania od decyzji, Prezydenta Miasta Bielska-Białej z dnia 11 stycznia 2023 r., nr 1/2023, znak: UA.6740.987.2021.RK o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. Rozbudowa drogi powiatowej ul. Polnej w Bielsku-Białej DP 7454 S, sprostowanej postanowieniem Prezydenta Miasta Bielska-Białej z dnia 26 września 2023 r., znak: UA.6740.987.2021.RK, **Wojewoda Śląski:**

- **decyzją z dnia 24 marca 2026 r., znak sprawy IFXIII.7821.4.2023 uchylił w części decyzję Prezydenta Miasta Bielska-Białej i orzekł w tym zakresie co do istoty sprawy, a w pozostałym zakresie utrzymał zaskarżoną decyzję w mocy,**
- **postanowieniem z dnia 24 marca 2026 r., znak sprawy IFXIII.7821.4.2023 stwierdził uchybienie terminu do wniesienia odwołania.**

POUCZENIE

Decyzja oraz postanowienie Wojewody Śląskiego są ostateczne w administracyjnym toku instancji.

Wszystkie zainteresowane strony mogą zapoznać się z treścią ww. dokumentów w siedzibie Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach, ul. Jagiellońska 25, w godzinach pracy Urzędu 7:30 – 15:30, po uprzednim uzgodnieniu z inspektorem prowadzącym sprawę pod numerem telefonu: 32 20 77 521.

Zgodnie z art. 50, art. 53 § 1 i art. 54 § 1 ustawy z dnia 30 sierpnia 2002 r. Prawo o postępowaniu przed sądami administracyjnymi (tekst jednolity: Dz.U. z 2026 r. poz. 143 z późn. zm.), stronom przysługuje prawo wniesienia skargi na ww. decyzję oraz postanowienie do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Gliwicach za pośrednictwem Wojewody Śląskiego, w terminie 30 dni od dnia jej doręczenia.

*Mało mamy takich par czy małżeństw,
które rozchodzą się w poszanowaniu dla siebie*

Agnieszka Kaczorowska w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 50

Agata Rubik obchodziła święta wcześniej

Celebrytka na kilka dni opuściła Miami i pojawiła się z najbliższymi w Polsce. Nie mogło się więc obejść bez odwiedzin u jej rodziców. Celebrytka świętowała z nimi przedwcześnie Wielkanoc w luksusowej willi państwa Paskudzkich.

„Nie będzie nas tu na święta, więc zrobiliśmy sobie święta wcześniej” – podpisała fotorelację na Instagramie.



Noe: Wybrany przez Boga
TV Puls, 20:00

Noe (Russell Crowe) ma proroctwe sny, a następnle otrzymuje misję od Boga. Ma zbudować arkę, aby ocalić wybrane stworzenia na ziemi przed nadejściem powodzi. Kiedy jest bliski ukończenia budowy, samozwańczy król Tubal-kain żąda miejsca dla siebie i swoich poddanych.

Con Air: lot skazańców
Super Polsat, 21:00

Nicolas Cage w roli porządnego faceta, który wpada w kłopoty. Skazany za zabójstwo, przedterminowo zwolniony, trafia do samolotu przewożącego największych kryminalistów. Ten lot nie przebiegnie zgodnie z planem...

Król złodziei

TVP 1, 21:20
Grupa seniorów włamywaczy – Brian (Michael Caine), Billy (Michael Gambon), Kenny (Tom Courtenay), Terry (Jim Broadbent) i Danny (Ray Winstone) – niegdyś słynni złodzieje nie zamierzają odpoczywać na emeryturze i na Wielkanoc szykują śmiały skok.

Jaia w tropikach

Szajka w tropikach:
FX Comedy, 22:00
Kapitałna satyra Bena Stillera na Hollywood. Opowieść o gwiazdorch, którzy biorą udział w epickim filmie o wojnie w Wietnamie, daje pretekst do wykpienia m.in. gwiazdorskiego rozkapryśnienia i amerykańskich superprodukcji wojennych.

Poziomo:

- 1) statek wodny, np. Titanic,
- 5) Hermes lub Dionizos,
- 9) główna część broni palnej,
- 10) tkanka pod korą drzewa,
- 12) japońska odmiana zapasów,
- 14) czeski producent samochodów osobowych,
- 15) Piszczek lub Nowicki,
- 17) stan w USA na wybrzeżu Atlantyku,
- 18) część mechanizmu dźwięniowego,
- 21) bróń Michała Wołodyjowskiego,
- 23) pomarańczowa odmiana jabłoni,
- 28) postać grana przez Jerzego Stuhra w „Seksmisji”,
- 29) ossek leśnego ssaka,
- 32) dziki – miesza w mateczniku,
- 36) górniczy wagonik-wywrotka,
- 37) w wannie lub jeziorze,
- 38) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
- 39) określony nakład pieniężny,
- 40) przytulny lokalik z ekspressem w bufecie.

Pionowo:

- 1) Wielki przed Wielkanocą,
- 2) żołnierz ciężkiej jazdy,
- 3) dokonywana na konto,
- 4) główny punkt programu,
- 5) Barbara ...-Zdort, reżyserka filmu „Rajska jabłoni”,
- 6) osoba pochodząca z tej samej okolicy,
- 7) niedźwiedzi lub miłosny,
- 8) ... Merkel, była niemiecka kanclerz.

[illegible]

- 11) pełen ziaren pszenicy,
- 13) część końskiego rzędu,
- 16) ochronny kolor munduru
wojskowego,
- 19) miasto aglomeracji wrocław-
skiej,
- 20) sztuczny zbiornik wody,
- 22) ryba mulistych akwenów,
- 24) rzadki ssak z rodziny żyra-
fowatych,
- 25) łapanv przez kryptologa.

- 26) „... róży”, powieść Umberto Eco,
27) muzyka Leszka Możdżera,
29) dawny statek rzeczny,
30) płaskorzeźba wyrzyta w kamieniu,
31) naczynie do parzenia herbaty,
33) pęk słomy lub wikliny,
34) krzywa płaska zamknięta,
35) amory naszych przodków.

ROZWIAZANIE NR 49

P	A	T	I	M	A	T	G	D	O	M	D	O	B	R
O	A	O	O	W	Y	R	W	A	A	K	N	U		
K	A	T	E	R	L	A	R	O	N	O	T	A	T	
O	E	E	U		R	O	D	O	S	W	E	N		
T	O	M	A	S	Z	W		S	E	B	A	S	T	A
	L	N	S		G	I	T	A	R	A	A	B		
B	I	E	G	U	S		E	E	D	Z	A	D	Z	O
	W	A	A	Z	A	S	T	A	W	A	L	Z		
T	A	D	Z	Y	K						M	O	N	A
O	Z			A							A	I		
P	O	I	R	O	T						A	S	T	E
O		A		U							O	T		U
R	Y	T	U	A	L						W	L	A	D
E	W			K							K	K		I
K	R	A	B	A	S	P	I	R	Y	N	A	T	A	

Weronika Rosati próbuje uczyć polskiego

Aktorka pojawiła się w programie „Halo tu Polsat”, gdzie opowiedziała m.in. o swojej córce Elizabeth. Podczas wizyty w studiu zwróciła się do 8-letniej dziewczynki słowami „Hi, Elizabeth”, co zwróciło uwagę prowadzących. W związku z tym zapytano ją, czy dba o naukę języka polskiego swojej pociechy.

– Moja córka chodzi od czterech lat do polskiej szkoły w każdą sobotę. Bardzo próbuję, żeby rzeczywiście umiała mówić po polsku, rozumiała, żeby uczyła się polskiego.

(GZL) Fot. Sylwia Dabrowa



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj działaj śmiało, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że jedna rozmowa otworzy Ci drzwi do ciekawej zmiany.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój będzie Twoją siłą. Horoskop na dzisiaj to wskazówka, by zadbać o finanse i nie odkładać decyzji, która dojrzewa od kilku dni.

Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja kontaktom, wiadomościom i pomysłom. Horoskop dzienny na środę podpowiada jednak, by nie obiecać zbyt wiele.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje dziś poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że w domu lub sercu możliwe miłe zaskoczenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz moc przyciągania ludzi i okazji. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by pokazać inicjatywę, ale zostawić też miejsce na dialog.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobnny porządek przyniesie wielką ulgę. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry moment, by zamknąć zaległą sprawę z klasą.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja zgodzie, flirtowi i estetyce. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji, szczególnie w sprawach relacji i planów.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie wszystko trzeba mówić od razu. Horoskop na dziś wyraźnie radzi zachować energię na jeden ważny ruch, który wiele zmieni.

Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz chęć ruchu, zmian i świeżego powietrza. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry dzień na odkładaną od dawna decyzję.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da dziś efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś zauważy Twoje starania i może zaproponować coś wartościowego.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja oryginalność zapracentuje. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się prezentować odmiennego zdania - właśnie ono okaże się trafne.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja wyciszeniu i dobrym przeczuciom. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały gest z Twojej strony przyniesie dużą zmianę.

W Polsce nie ma już sobie równych. Dlatego jeździ po świecie i powiększa kolekcję medali

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

SPORTY WALKI. Małgorzata Kłos od 25 lat zajmuje się fitnesssem, a od sześciu lat trenuje brazylijskie ju-jitsu. Jest mistrzynią Europy i wygrała Plebiscyt Sportowca Roku 2025 Dziennika Zachodniego.

Wygrała pani w Plebiscycie Sportowca Roku 2025 Dziennika Zachodniego w powiecie myszkowskim i w województwie śląskim oraz zajęła 2. miejsce w klasyfikacji ogólnopolskiej. Napisala pani potem, że start w Plebiscycie był dodatkową motywacją. Patrząc na pani działalność, to jeszcze potrzebna była taka motywacja? (śmiech) Najbardziej motywują mnie ludzie, bo robię to dla ludzi, żeby ich motywować. Czyli ja swoją osobą plus 50 motywuję inne kobiety, żeby przyszły na trening personalny czy na matę. To bardziej motywacja dla innych, bo moim celem i założeniem jest motywowanie pań plus 40, plus 50, plus 60, żeby się nie bały tego sportu. Panów też, ale kobiety bardziej. Brazylijskie ju-jitsu jest to wymagający sport, ale prowadzę też pilates i treningi personalne.

Mnogość pani działalności robi wrażenie.

Generalnie trenuję w Sosnowcu w klubie MTS Płomień Milowice w sekcji Grace Barra Sosnowiec Brazylijskie Ju-Jitsu oraz w Klubie Sportowym Warriors Koziegłowy. W tym drugim prowadzę zajęcia treningi personalne fitness i pilates. Prowadzę profil na Facebooku „Kocham Fitness”, mam też stronę mataloeu.

Od ponad 25 lat zajmuje się pani fitnesssem i do tego już po-



Małgorzata Kłos w mistrzostwach Europy 2026 w Portugalii i zdobyła brązowy medal

nad 6 lat brazylijskim ju-jitsu. Mieszka pani w Koziegłowach, a trenuje w Sosnowcu?

Tak. Codziennie dojeżdżam do Sosnowca, bo treningi są dwa razy w ciągu dnia. Oprócz tego prowadzę zajęcia fitness w Koziegłowach.

Kobiet nie wypada pytać o wiek, ale akurat w pani przypadku to ważne, bo nie ma pani z kim rywalizować w Polsce w swojej kategorii wiekowej plus 50, stąd konieczność wyjazdów na zawody za granicę. A na to brakuje środków. Wiadziałem, że zorganizowała pani internetową zbiórkę na wyjazd na zawody w 2026 roku.

W tym roku już zdobyłam brązowy medal w mistrzostwach Europy w Lizbonie w styczniu. W planach są europejskie zawody w Barcelonie, Londynie i światowe we wrześniu w Las Vegas. Na pewno w kontekście wyjazdu do USA będę musiała

prosić o pomoc finansową, bo gmina mnie nie wspiera. Napisałam mi, że nie jestem godna uwagi i że aż tak nie reprezentuję gminy Koziegłowy... Dobrze, że wspierają mnie sponsorzy Padomedical Myszków, Tlenoterapia EKO-MED Zawiercie i Medi Trener Academy - Gym Koziegłowy. Startuję w zawodach największej i najbardziej prestiżowej na świecie organizacji brazylijskiego ju-jitsu - IBJJF.

Jakie miała pani największe sukcesy w 2025 roku w brazylijskim ju-jitsu?

Największy sukces to był złoty medal w październiku w mistrzostwach Europy w Londynie w kategorii master 5, czyli plus 50 lat (wśród zawodniczek z purpurowym pasem i w kategorii wagowej medium-heavy - red.). W kategorii open master 5 też tam było złoto. W Barcelonie miałam trzecie miejsce,

drugie miejsce w Lizbonie w zeszłym roku. W 2025 roku przywiozłam z zawodów europejskich cztery medale.

Ma pani purpurowy pas, czyli w trzecim stopniu zaawansowania na pięć do osiągnięcia. Zawodnicy dzielą się według wieku w kategoriach master, kategorii wagowej i stopnia zaawansowania, czyli pasów. Białe i niebieskie już przeszłam, teraz jest purpurowy, później są brązowy i czarny. Ja jestem tak w połowie i to jest około sześciu lat pracy. U mnie, jeżdżącej na zawody 4-5 razy w ciągu roku, ten nacisk treningowy jest większy. Są osoby, które przychodzą na treningi rekreacyjnie i pas niebieski czy czarny, to jest kwestia 15-20 lat treningów. U mnie jest duży nacisk na zawody, treningi są dwa razy dziennie i nie są tylko zajęcia z brazylijskiego ju-jitsu, ale między innymi siłownia,

kwestie wytrzymałości, kondycji, co jest potrzebne w walkach, które są bardzo intensywne.

Co panią wzięło, aby przed pięćdziesiątką zabrać się za brazylijskie ju-jitsu?

Brazylijskie ju-jitsu jest trudnym sportem. Na początku uczymy się padów, przewrotów, mobilności ciała. Dopiero po dwóch latach człowiek rozumie cały proces tej dyscypliny, ale ja też lubię zawieszać sobie wyżej poprzeczkę i wychodzić z takiego komfortu, więc to chyba najbardziej zdecydowałam. Chciałam też pokazać paniom, kobietom, że można przyjąć na matę i fajnie poćwiczyć, traktuję to jako motywację dla innych. Jak się pojeździ po Polsce, to widać, że jest coraz więcej kobiet, którą chcą tego spróbować, a ja jestem taką motywacyjną osobą (śmiech). Gdy jeżdżę na obozy, to wszyscy biją mi brawo, że mam tyle werwy, energii i motywuję tak dużo kobiet.

Ale dlaczego właśnie ta dyscyplina sportu?

Jak poszłam na pierwsze zajęcia, to mi się to właśnie spodobało. Cały proces tego ju-jitsu. Było to na zasadzie - spróbujemy, zobaczymy rok-dwa, bo tyle trzeba przejść, żeby sprawdzić, czy człowiek się nadaje. Zostałam, bo lubię też rywalizację. W Polsce nie mam z kim walczyć w mojej kategorii wiekowej (Małgorzata Kłos jest z rocznika 1974 - red.), dlatego po dwóch latach zaczęłam jeździć na zawody za granicę. Fajnie jest się sprawdzić w międzynarodowych imprezach. W Barcelonie w Masters kategorii plus 35 lat w ubiegłym roku było ponad 3 tysiące osób. Ten sport staje się w Europie coraz bardziej popularny, a w Sta-

nach Zjednoczonych jest bardzo popularny. W zawodach, oprócz widełek wiekowych, jest też podział na pasy i wagi uczestników. Na obozach walczę z młodszymi paniami, uczę się od nich technik, również z panami, bo oni stanowią 80 procent osób biorących udział w zajęciach. Są znacznie od mnie ciężsi, co jest dodatkową nauką dla mnie. Dużo czasu poświęcam też na treningi siłowe. W martwym ciągu dochodzę już do 100 kilogramów. Ważna jest też głowa, czyli psychiczne podejście do walki, aby nie przegrać na starcie. Pomagają wtedy rozmowy z trenerem.

Czy umiejętności w sztuce walki przydała się pani w życiu, w samoobronie?

Niedawno pani prowadząca zumba poprosiła mnie, abym przyszła i pokazała elementy samoobrony. Faktycznie, przeszło mi przez myśl, że gdyby mnie ktoś zaatakował, byłabym w niebezpieczeństwie, to bym z tego wyszła. Nie bałabym się użyć samoobrony. Jest to plus, ale też to świetny sposób na poprawę kondycji fizycznej, redukcji stresu, budowania pewności siebie. Jeśli natomiast ktoś chciałby przyjść do nas na zajęcia w Sosnowcu, to nie należy się obawiać. W grupie początkującej, w której ja też byłam, ćwiczy się podstawy - nauki padów, przewrotów do przodu, bo bez tego nie możemy dalej działać. W Płomieniu Milowice jest też joga, gdzie można ćwiczyć rozciąganie. Wszystko jest poukładane i przygotowane do zaawansowanego treningu, w którym ja już jestem. Wszystko idzie powoli, ja też miałam biały pas na początek i wtedy mną się zajmowano (śmiech). ©©

Giganci szlifują formę przed mundialem w USA, Kanadzie i Meksyku

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Podczas gdy reprezentacja Polski walczyła w dwuetapowych barażach, drużyny pewne udziału w MŚ testowały piłkarzy i rozwiązania taktyczne w meczach towarzyskich.

Reprezentacja Francji zrobiła rekonesans w Stanach Zjednoczonych - jednym z trzech współorganizatorów mundialu. Właśnie tam rozegrała oba marcowe sparingi.

Najpierw bez większych problemów wygrała z Brazylią (2:1), potem w rezerwowym składzie pokonała także Kolumbię (3:1). W tym spotkaniu zdobywca Złotej Piłki, Ousmane Dembele, w ogóle nie podniósł się z ławki rezerwowych, natomiast Kylian Mbappe został wezwany dopiero na końcówkę, kiedy wynik był już ustalony. Zamiast nich błysnął Desire Doue, autor dubletu. 20-latek z PSG, bohater zeszłorocznego finału Ligi Mistrzów, czeka debiutancka impreza.

Francuzi są zadowoleni z gry i wyników, ale nie z organizacji meczów. Kibice obecni na stadionie w Landover, gdzie drużyna walczyła z Kolumbią, narzekali na gigantyczne kolejki przed kołowrotekami prowadzącymi na trybuny.

DD narzekał na kontrolę

Z kolei selekcjoner Trójkolorowych Didier Deschamps utyskiwał z powodu czasochłonnych procedur bezpieczeństwa obowiązujących choćby na lotniskach.

- W życiu nie widziałem takiej kontroli. Musimy się dostosować - stwierdził. Według niego w czerwcu dojdzie jeszcze jeden kłopot, czyli spodziewana fala upałów wpływająca m.in. na regenerację między meczami.

Za ocean poleciała również Portugalia, która odwiedziła nie jeden, ale dwa kraje. Najpierw w Meksyku bezbramkowo zremisowała z tamtejszą reprezentacją. Potem, czyli w nocy z wtorku na środę, mierzyła się w Atlancie z USA. W zgrupowaniu, z powodu problemów

zdrowotnych, nie wziął udziału Cristiano Ronaldo, udział 41-latek w turnieju wydaje się być jednak niezagrożony.

W Europie też się da

W Europie zostali za to Niemcy. Najpierw wzięli udział w szalonym meczu w Bazylei, który wygrali ze Szwajcarią 4:3. Potem... zwolnili selekcjonera Ghany, Otto Addo, który stracił pracę na 72 dni przed rozpoczęciem mistrzostw. Zdecydowała o tym porażka 1:2 w Stuttgarcie po голу Deniza Undava w 88 minucie.

Z tournée zrezygnowała też Anglia, której zwycięstwa z Urugwajem na Wembley pozabawił tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego Federico Valverde, doprowadzając z rzutu karnego do remisu 1:1. Efektowne wygrane zaliczyły z kolei reprezentacje Hiszpanii (3:0 z Serbią) oraz Belgii (5:2 z USA).

Mundial dla 48 uczestników ruszy 11 czerwca. Organizowany będzie przez trzy kraje.

Na pierwszy ogień pójść reprezentacje Meksyku i Republiki Południowej Afryki. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Zawisza szykuje się na wielki mecz z Górnikiem. PZPN podniósł ceny biletów na finał

Tomasz Kuczyński, Rafał Musioł
sport@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. W przyszłym tygodniu rozegrane zostaną półfinały STS Pucharu Polski. Oba mecze zapowiadają się znakomicie, a trzy z czterech zespołów reprezentują nasz region. Trwa już sprzedaż wejściówek na te spotkania.

W wielkim finale STS Pucharu Polski w Warszawie na pewno wystąpi co najmniej jedna drużyna z województwa śląskiego. W półfinałach zmierzą się bowiem Zawisza Bydgoszcz z Górnikiem Zabrze (8 kwietnia, godz. 18) i Raków Częstochowa z GKS-em Katowice (9 kwietnia, godz. 18.30).

Na tym pierwszym spotkaniu zostanie pobity rekord frekwencji na nowym bydgoskim stadionie. Kibice trzecioligowca w niespełna dwa dni wykupili 17.600 wejściówek. Ponieważ kibice Górnika także zajmą wszystkie przewidziane dla gości miejsca - 1.898 (przy maksymalnej pojemności 20.000) bydgoski klub ogłosił już „sold out”, a mecz urasta do wydarzenia dekady.

O takiej puli, jaką wykorzystają Zabrze, mogą tylko marzyć sympatycy GKS Katowice. Na obiekcie Rakowa, który przynosi wstyd klubowi regularnie występującemu w europejskich pucharach, maksymalna liczba widzów to 5.500. Oznacza to, że przyjeźdnym

przysługuje tylko 300 wejściówek. Zainteresowanie w Katowicach jest rzecz jasna znacznie większe.

Kibice wszystkich czterech klubów marzą jednak przede wszystkim o wyjeździe 2 maja na decydujące spotkanie do Warszawy (początek tradycyjnie o godzinie 16). PZPN poinformował już o cenach biletów na finał. Miejsca na PGE Narodowym podzielono na dwie kategorie cenowe - 120 i 160 zł (oprócz tego są bilety dla osoby z niepełnosprawnością na wózek inwalidzki z opiekunem za 100 zł). PZPN wyznaczył początek sprzedaży na piątek 10 kwietnia. Bilety będzie można kupić przez stronę bilety.lacznaspilka.pl, ale godziny rozpoczęcia sprzedaży jeszcze nie ujawniono. Dystrybucja przez związkową platformę dotyczy przede wszystkim kibiców „neutralnych”. W przypadku najgorzalszych fanów - jak co roku przewidziano dla nich po 12.000 miejsc za każdą z bramek - w grę wchodzić będą zapewne kanały klubowe. Szczegóły zostaną ogłoszone po spotkaniach półfinałowych.

Portal Gol24.pl zwraca uwagę, że tak drogo jeszcze nie było, bo rok temu wejściówki kosztowały 140 i 100 zł. Podwyżka w każdej kategorii wynosi więc 20 zł. Mecz Legii Warszawa z Pogonią Szczecin oglądało wówczas 51.233 kibiców, a Legioniści wygrali 4:3. ©



Kibice Rakowa Częstochowa na finale Pucharu Polski w Warszawie pojawiali się w 2021, 2022 i 2023 roku

ÓSME ZWYCIĘSTWO POLSKIEJ MŁODZIEŻÓWKI

Polska wygrała w Tuzi z Czarnogorą 1:0 (1:0) w meczu eliminacji mistrzostw Europy U21 po голу Marcela Krajewskiego (37). To było ósme z rzędu zwycięstwo kadry trenera Jerzego Brzęczka (na zdjęciu), która z kompletem punktów prowadzi w tabeli grupy E. Turniej finałowy MME odbędzie się w 2027 r. w Albanii i Serbii. Polska: Łubik - Krajewski, Drapiński, Mońka, Gurgul - W. Nowak (84. Luberecki), Kozubal, Kocaba (84. Duda), K. Urbański (74. W. Urbański), Drachal (67. Kuziemka) - Reguła (74. Mikołajewski). JAC



FOT. ANDRZEJ BANAS

POLONIA W SOSNOWCU
Zaległy mecz 25. kolejki Betclik 1. Ligi Wieczysta Kraków - Polonia Bytom rozegrany zostanie 23 kwietnia o g. 20. Pierwotnie potyczka w Sosnowcu miała odbyć się 16 marca, ale przełożono ją z powodu wymiany części murawy. JAC

Śląski finał hokejowy: GKS Tychy znów powalczy z GKS Katowice

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

HOKEJ NA LODZIE. W pierwszym meczu o brązowy medal Unia Oświęcim uległa ECB Zagłębiu Sosnowiec 2:3.

Dziś w Tauron Hokej Lidze rozpoczyna się rywalizacja o złoto. Podobnie jak przed rokiem w finale zagrają dwie śląskie drużyny - GKS Katowice i GKS Tychy.

O ile broniący tytułu Tyszanie od początku stawiani byli w roli faworyta, o tyle awans do finału Katowiczanie był dla mnie zaskoczeniem - powiedział Wojciech Tkacz, były hokeista obu śląskich klubów.

Olimpijczyk z Albertville, który jest ekspertem transmitującego walkę o złoto TVP Sport, charakteryzuje obu finalistów.

- GKS Tychy mimo słabego początku sezonu i braku awansu do turnieju finałowego Pucharu Polski z miesiąca na miesiąc prezentował się coraz lepiej. Dziś drużyna trenera Pekki Tirkkonena pracuje jak świetnie naoliwiona maszyna i moim zdaniem gra nawet lepszy hokej niż w poprzednich play offach, w których po pięciu latach przerwy wróciła na mistrzowski tron. Jeśli chodzi o GKS Katowice to uważam, że zespół Jacka Plachty sprawił miłą niespodziankę swoim kibicom po raz piąty z rzędu awansując do finału. Katowiczanie sezon zasadniczy zakończyli na 1. miejscu, ale w play offach nie prezentowali się najlepiej męcząc się



FOT. KARINA TROJOK

Przed rokiem GKS Tychy pokonał w finale GKS Katowice po siedmiu zaciętych meczach

z Cracovią i przegrywając 2:3 z Unią. W najważniejszych meczach dało jednak o sobie znać doświadczenie szkoleniowca i polskich zawodników wsparte duchem walki Kanadyjczyków. W przełamaniu Unii i wygranej 4:3 ogromny udział miał bramkarz Eliasson - stwierdził Tkacz.

Dwa pierwsze mecze finału odbędą się w Satelicie. A kto jest w tym roku jego faworytem?

- Faworytem do złota jest GKS Tychy grający bardzo zdyscyplinowany hokej, ale ja stawiam na GKS Katowice, który po wyeliminowaniu Unii „urósł” jako drużyna i jest w stanie zrewanżować się Tyszanom za finałową porażkę przed rokiem. Za Katowiczanie przemawia też atut wła-

snego lodowiska, który w takiej rywalizacji jest bardzo ważny. Walkę o złoto zaczną od dwóch meczów u siebie i ewentualnie ostatnie spotkanie też zagrają w Satelicie. Śląski finał na pewno będzie bardzo zacięty i mam nadzieję, że podobnie jak ostatnio zakończy się dopiero po siedmiu meczach - dodał były reprezentant Polski.

Wczoraj rozegrano pierwszy mecz o 3. miejsce. Czekał na medal aż 36 lat hokeista Zagłębia po raz pierwszy w tym sezonie wygrali w Oświęcimiu z Unią i są o krok od podium. Jutro rywalizacja o brąz przeniesie się do Sosnowca i na to spotkanie na Stadionie Zimowym sprzedano już wszystkie bilety. ©

FINAŁ TAURON HOKEJ LIGI

● **GKS Katowice - GKS Tychy (terminy)**

Środa 1 kwietnia o g. 18 w Katowicach
Czwartek 2 kwietnia o g. 20.30 w Katowicach
Poniedziałek 6 kwietnia o g. 20 w Tychach
Wtorek 7 kwietnia o g. 20.30 w Tychach
Ewentualnie: Piątek 10 kwietnia o g. 20.30 w Katowicach; Niedziela 12 kwietnia o g. 14 w Tychach; Wtorek 14 kwietnia o g. 20.40 w Katowicach.
Gra toczy się do czterech wygranych meczów.
Wyniki meczów Tychów z Katowicami w tym sezonie: 2:1 podogrywek, 0:3, 7:1, 1:4, 4:5 pokarmy

O BRĄZOWY MEDAL

● **Unia Oświęcim - ECB Zagłębie Sosnowiec 2:3 (0:0, 0:2, 2:1)**

Bramki: 0:1 Jere Jokinen (28), 0:2 Sebastian Brynkus (36), 1:2 Nick Moutrey (41), 2:2 Oleksandr Peresunko (57), 2:3 Jere Jokinen (58).
W play off 1:0 dla Zagłębia (gra się do dwóch wygranych). Kolejny mecz jutro o g. 18 w Sosnowcu.

Iga Świątek nie zagra w Gliwicach w barwach reprezentacji Polski

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

TENIS. W dniach 10-11 kwietnia w PreZero Arena Gliwice Biało-Czerwone zmierzą się z Ukrainą w ramach Billie Jean King Cup Qualifiers.

Stawką meczu w Gliwicach będzie awans do finałów rozgrywek uznawanych za kobiece mistrzostwa świata w tenisie. Polscy kibice liczyli, że zobaczą na Śląsku w akcji Igę Świątek, ale tak się nie stanie.

„Nie zagram w nadchodzącym turnieju kwalifikacyjnym

Billie Jean King Cup w Gliwicach. Nie jest to dla mnie łatwe, bo granie w Polsce zawsze miało i ma dla mnie wyjątkowe znaczenie i wiem, że wielu z Was czekało, żeby zobaczyć mnie na korcie” - napisała Raszynianka na Facebooku.

„Ostatni czas jest dla mnie wymagający - zarówno sportowo, jak i pod względem zmian, które dzieją się wokół mnie. Czuję, że potrzebuję chwili, żeby się zatrzymać, poukładać pewne rzeczy, a także skupić się na spokojnej, jakościowej pracy. Mam nadzieję, że to rozumiecie” - dodała Iga.



FOT. JAKUB PIKULIK

Iga Świątek wcześniej grała w Billie Jean King Cup

Nasza najlepsza tenisistka będzie kibicować Polkom.

„Mamy świetny zespół - jestem pewna, że Magda Linette jako jego liderka wspaniale poprowadzi dziewczyny. Trzymam mocno kciuki za cały skład: Linda Klimovicova, Katarzyna Kawa, Maja Chwalińska, kapitan Dawid Celt oraz cały zespół. Będę Wam kibicować z całego serca” - zakończyła Świątek.

Polka ostatnio przeżywała kryzys formy i pożegnała się ze swoim trenerem Wimem Fissettem, a na światowej liście spadła z 3. na 4. pozycję. ©