

W wypadku na A1 zginęła rodzina z Myszkowa.
Bliscy ofiar przerywają milczenie **str. 5**



FOT. KMP PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Może być oznaką poważnych problemów, takich jak bezdech senny - str. 9

**STRONA
ZDROWIA**

DZIENNIK ZACHODNI

Środa
11.03.2026

www.dziennikzachodni.pl

Nr 58 (24 510)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Polityczna rewolucja w Rudzie Śląskiej.
Szefa Rady Miasta z KO zastąpił polityk PiS **str. 3**



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

„To jest SAFE zero złotych”. Premier Tusk rozczarowany spotkaniem w Pałacu Prezydenckim **str. 6**

Szef Rady Europejskiej:
Na wojnie z Iranem najbardziej korzysta Rosja **str. 7**



FOT. GETTY IMAGES

TRAMWAJE ŚLĄSKIE

Pierwszy z 10 supernowoczesnych Pes Twist właśnie dotarł na Śląsk. To klasa biznes wśród tramwajów **str. 2**



FOT. TRAMWAJE ŚLĄSKIE

ŚLĄSKO-ZAGŁĘBIOWSKI PROJEKT WŚRÓD NAJLEPSZYCH W POLSCE

Siemianowice Śląskie i Czeladź połączyły siły i zyskały 80 mln złotych

Piotr Sobierajski
Współpraca warta miliony

Tak duże pieniądze nie trafiają co dzień do miast województwa śląskiego. 80,7 mln złotych popłynęło do Siemianowic Śląskich i Czeladzi na realizację wspólnego projektu w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast.

W ramach drugiej edycji Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast do podziału dla naszego kraju znalazła się kwota ponad 1,4 miliarda złotych. Ze 139 uprawnionych samorządów

wstępne propozycje projektów złożyło 119 na kwotę prawie 8 miliardów złotych.

Miasta mogły zawnioskować o dofinansowanie w wysokości pomiędzy 44 a 80 mln zł na projekty, które wpisują się w strategię rozwoju miasta. Ważne, aby przedsięwzięcia miały charakter kompleksowy - były inwestycjami zarówno infrastrukturalnymi, jak i społecznymi, które zaangażują mieszkańców i organizacje społeczeństwa obywatelskiego.

Do drugiego etapu konkursu kapituła rekomendowała 19 projektów. Wspólna propozycja Siemianowic Ślą-

skich i Czeladzi została oceniona bardzo wysoko i znalazła się na podium, zajmując trzecie miejsce. W efekcie do Siemianowic Śląskich trafił ponad 70 milionów złotych, a do Czeladzi 9,5 miliona złotych. Wsparcie finansowe zostanie przeznaczone na realizację projektu „REgeneracja Miast. Poprawa jakości życia seniorów w Siemianowicach Śląskich i Czeladzi”. Pozyskane pieniądze umożliwią realizację wielu istotnych projektów, które będą miały wpływ na codzienne życie seniorów, ale również wszystkich mieszkańców obu tych miast.

Czytaj str. 3

Zmarł za drzwiami szpitala. Lekarka do niego nie wyszła

Na wokandę wróciła sprawa śmierci 49-letniego pacjenta, do której doszło w 2023 r. w Jastrzębiu-Zdroju. Proces w drugiej instancji toczy się przed Sądem Okręgowym w Rybniku **str. 4**

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



9 772353 619031



Nie żyje ojciec Jan Golonka, kustosz i strażnik skarbów na Jasnej Górze **str. 5**



Prezydent Siemianowic Śląskich Rafał Piech i burmistrz Czeladzi Zbigniew Szaleniec podpisali wczoraj dokumentację współpracy przy realizacji wspólnego projektu

FOT. LUCYNA NENOW

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z adrenaliną. Po wojnie działał więc jako najemnik i przemytnik

Rekordowe wyniki Dziennika Zachodniego w internecie. Jesteśmy liderem w regionie

Julia Muc
Rynek mediów

Wyniki badania Mediapanel za luty br. napawają nas dumą. Serwis dziennikzachodni.pl został liderem internetu w województwie śląskim, osiągając wynik ponad 2,37 mln realnych użytkowników. Dziękujemy za zaufanie!



FOT. RED.

Najnowsze dane z badania Mediapanel za luty 2026 roku potwierdzają dominującą pozycję serwisu dziennikzachodni.pl na medialnej mapie regionu. Z wynikiem przekraczającym 2,3 miliona realnych użytkowników, portal wyprzedził konkurencję, umacniając status najchętniej wybieranego źródła informacji w województwie śląskim.

Rynek mediów regionalnych w Polsce staje się coraz bardziej wymagający, jednak dane za luty 2026 wskazują na wyraźny podział sił w regionie. Serwis dziennikzachodni.pl przyciągnął w ubiegłym miesiącu dokładnie 2 376 378 realnych użytkowników, co plasuje go na pierwszym miejscu wśród witryn i serwisów z informacjami dotyczącymi województwa śląskiego.

Wyniki zestawienia pokazują znaczący dystans między liderem a pozostałymi redakcjami działającymi w regionie. Na drugim miejscu znalazł się serwis wyborcza.pl (sekcja śląska) z wynikiem 1 900 422 użytkow-

ników. Podium zamyka portal naszemiasto.pl - śląskie, który odnotował 1 533 006 realnych użytkowników.

W zestawieniu uwzględniono również regionalne zasięgi ogólnopolskiego portalu onet.pl (898 290 użytkowników) oraz lokalny serwis slazag.pl (350 244 użytkowników). Dane te jednoznacznie wskazują, że mieszkańcy regionu w poszukiwaniu rzetelnych wiadomości najczęściej kierują się bezpośrednio do źródeł związanych z Dziennikiem Zachodnim.

Utrzymanie pozycji lidera to efekt konsekwentnej strategii dostarczania bieżących informacji z każdego powiatu i miasta województwa. Zespół redakcyjny skupia się nie tylko na dużych wydarzeniach o skali regionalnej, ale przede wszystkim na sprawach bliskich mieszkańcom. Ponad 2,3 miliona osób odwiedzających portal w ciągu jednego miesiąca to zobowiązanie do dalszego podnoszenia jakości publikowanych treści.

Piotr Sobierajski
Komunikacja publiczna

Pierwszy z nowych tramwajów produkowanych przez Pesę Bydgoszcz dla Tramwajów Śląskich 10 marca dotarł do Katowic. Pojazd wyruszył z bydgoskiej fabryki w niedzielę. Transport zajął kilkadziesiąt godzin i ostatecznie nowoczesny wagon został szczęśliwie dostarczony na teren zajezdni Tramwajów Śląskich w Katowicach.

- Na takie wiadomości czekaliśmy, ale też, mając na uwadze lata doświadczeń ze wspólnych projektów, byliśmy pewni, że wszystkie terminy zostaną dochowane. Widok pierwszego tramwaju z Bydgoszczy w naszej katowickiej zajezdni nie jest więc dla nas zaskoczeniem. Dostarczone przez Pesę wagony będą kolejnym skokiem jakościowym i technologicznym w stosunku do taboru dotychczas eksploatowanego na torach GZM. Czekamy na nie z niecierpliwością. Jesteśmy przekonani, że do końca przyszłego roku na trasy Metropolii wyjadą wszystkie tramwaje zamówione przez Spółkę, zarówno w PESA Bydgoszcz, jak i Modertrans Poznań - mówi Bolesław Knapik, prezes spółki Tramwaje Śląskie S.A.

Każdy wagon zabierze aż 167 pasażerów
Obecnie wszystkie z 10 zamówionych - w ramach KPO -



FOT. TRAMWAJE ŚLĄSKIE

Nowe pojazdy będą mogły przewieźć do 167 pasażerów, z czego aż 59 na miejscach siedzących. Wszystkie mają wyjechać na trasy do końca przyszłego roku

tramwajów znajdują się na różnych etapach produkcji w zakładach Pesy w Bydgoszczy: ● pierwsze trzy sztuki są na etapie uruchomienia ● kolejne trzy są w trakcie zabudowy ● ostatnie cztery przygotowywane są do wejścia na linię montażową.

Dostarczone pojazdy będą miały długość ok. 25 metrów i będą mogły przewieźć do 167 pasażerów, z czego aż 59 na miejscach siedzących. Stanowi to znaczący udział miejsc siedzących w całkowitej pojemności pojazdu w porównaniu z innymi tramwajami eksploatowanymi w Polsce.

Komfortowe podróże, klimatyzacja i internet

Nowe tramwaje są w pełni niskopodłogowe - dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcjami ruchu, przyjazne dla środowiska i energooszczędne. Wyposa-

Zamów prenumeratę

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

o szereg rozwiązań technicznych zwiększających komfort podróży i ułatwiających obsługę pojazdu przez przewoźnika. Jesteśmy przekonani, że szybko staną się ważnym elementem transportu publicznego w Metropolii - mówi Marcin Grzyb, dyrektor rynku tramwajowego w Pesie Bydgoszcz.

To duża umowa na 170 milionów złotych

Umowa na dostawę 10 tramwajów została zawarta 4 lutego 2025 roku, a jej wartość wynosi ponad 170 mln zł brutto.

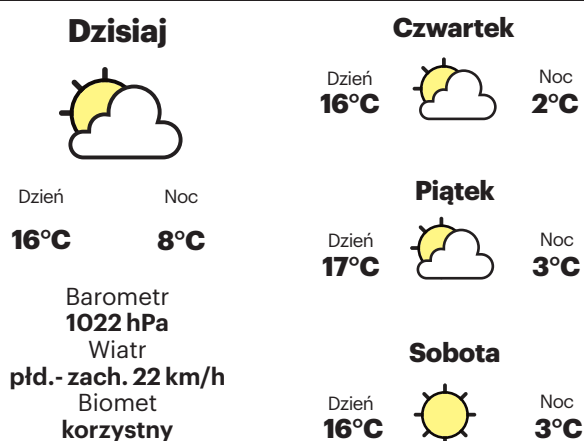
W Katowicach pojazd rozpocznie testy oraz badania homologacyjne na infrastrukturze Tramwajów Śląskich. Odbiory końcowe i wdrożenie do ruchu z pasażerami planowane jest na koniec maja. Już w lipcu wszystkie 10 nowych tramwajów ma przewozić pasażerów Metropolii Górnośląsko-Zagłębiowskiej.

Przypomnijmy, że 4 lutego 2025 roku podpisano również umowę na dostawę 30 tramwajów (w tym 10 dwukierunkowych) z możliwością rozszerzenia zamówienia o dodatkowe 25 tramwajów jednokierunkowych. Pierwsze pięć pojazdów z tej umowy znajduje się już we wczesnej fazie produkcji w bydgoskiej fabryce.

Do tej pory Pesa Bydgoszcz dostarczyła Tramwajom Śląskim 70 tramwajów Twist, które przejechały już ponad 30 mln kilometrów z pasażerami.

Nowe tramwaje bazują na sprawdzonej platformie Twist, ale zostały wzbogacone o szereg rozwiązań zwiększających komfort podróży

Pogoda w regionie



W pogodzie wieje nudą. Ciepło, słonecznie, coraz bardziej wiosennie...

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 Górna: 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

1744
W Londynie przy ul. Strand zainaugurował działalność dom aukcyjny Sotheby's. Przeniesiony na New Bond Street w 1917 r. ma tam swoją filię do dzisiaj.

1818
W Wielkiej Brytanii ukazała się powieść Mary Shelley „Frankenstein” uznawana za 1. powieść science fiction lub co najmniej zapowiedź tego gatunku.

1966
Odbiła się premiera „Faraona” w reż. J. Kawalerowicza według powieści B. Prusa. Film nominowano do Oscara dla najlepszego filmu nieanglojęzycznego.

2020
Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła pandemię COVID-19 wywołaną przez koronawirusa SARS-CoV-2. Zaczęła się jako epidemia w 2019 r. w Chinach. JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennik-zachodni.pl
j.muc@dz.com.pl

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



Julia Muc
797-602-036

Górnicza przeszłość zbliżyła Siemianowice Śląskie i Czeladź. Współpraca warta 80 milionów złotych

Piotr Sobierajski
Dokończenie ze str. 1

W ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast Siemianowice Śląskie i Czeladź pozyskały wspólnie 80,7 milionów złotych. Wczoraj w siemianowickim Urzędzie Miejskim podpisana została dokumentacja współpracy przy realizacji wspólnego projektu.

- Cieszę się, że wspólnie realizujemy ten projekt. Siemianowice Śląskie to miasto, gdzie 30 procent mieszkańców to są seniorzy. To dojrzała grupa, którą bardzo cenię, tak więc powinna liczyć na nasze wsparcie. Ukierunkowaliśmy się na poprawę życia osób starszych, ale oczywiście skorzystają z efektów tych zmian wszyscy mieszkańcy. Nasze miasto staje się coraz bardziej przyjazne i staramy się utrzymać ten poziom - mówi Rafał Piech, prezydent Siemianowic Śląskich.

- Chcę podziękować panu prezydentowi, że zaproszono nas do tego wspólnego projektu. Nawiązaliśmy tym samym do najlepszych tradycji współpracy Siemianowic Śląskich z Czeladź. Cieszy mnie, że nie byliśmy obciążeniem, a mam nadzieję, że wzmocniłyśmy realizację tego projektu. To, że znaleźliśmy się na podium wśród tak wielu gmin wskazuje, że mamy w naszym gronie wspaniałych fachowców, którzy potrafią przygotować doskonały projekt. Problemy mamy bardzo podobne. Siemianowice i Czeladź to gminy pogórnice, które teraz przekształcają swoje miasta. Chcą, by były zielone, ekologiczne - podkreśla Zbigniew Szaleniec, burmistrz Czeladzi.



FOT. LUCYNA NENOW

Zwycięski projekt Siemianowic Śląskich i Czeladzi ukierunkowany został na poprawę życia osób starszych, ale skorzystają na tym wszyscy mieszkańcy

42 mln zł na zmiany w Szpitalu Miejskim

Pozyskane pieniądze umożliwią realizację wielu istotnych projektów, które będą miały wpływ na codzienne życie seniorów, ale również wszystkich mieszkańców obu tych miast.

Wszystkie inwestycje związane ze Szpitalem Miejskim w Siemianowicach Śląskich pochłonią 42 miliony złotych. W ramach projektu zaplanowana została między innymi termomodernizacja części budynków lecznicy, w tym montaż odnawialnych źródeł energii. Ta część inwestycji pochłonie ponad 14 mln zł.

Istotnym elementem całego przedsięwzięcia będzie utworzenie oraz funkcjonowanie Centrum Wsparcia Profilaktyki i Zdrowia Seniora w Siemianowicach Śląskich. Powstanie również skoordynowana opieka w ramach Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego, będzie centrum rehabilitacji.

Projekt obejmuje również działania ukierunkowane na rozwój lokalnej polityki senioralnej

w Siemianowicach Śląskich, mające na celu lepsze dopasowanie oferty wsparcia do potrzeb seniorów. Przy ul. Barbary powstanie np. klub seniora.

Nowa sieć kanalizacyjna i naprawa dróg

Przewidziana została również przebudowa, rozbudowa oraz modernizacja infrastruktury wodno-kanalizacyjnej na terenie obu miast. W Siemianowicach Śląskich ponad 24 mln zł przeznaczone zostaną na działania właśnie w tym zakresie. Zaplanowane zostały głównie w centrum miasta.

- Centrum jest jedną z najstarszych dzielnic, gdzie mieszka dużo seniorów. Mamy tu jednak takie obszary, gdzie dochodziło do podtopień, do zalań. Mają z tym potężny problem. Dlatego modernizacja kanalizacji sanitarnej i budowa kanalizacji deszczowej rozwiąże te kłopoty. Odtworzone zostaną też drogi. Tak więc będzie to kompleksowa modernizacja - podkreśla Rafał Piech.

Takim właśnie elementem całego projektu, odnoszącym się

do zmian w infrastrukturze wodno-kanalizacyjnej w Czeladzi, będzie natomiast budowa nowej sieci kanalizacyjnej przy ul. 3 Kwietnia na terenie dzielnicy Piaski, gdzie kiedyś funkcjonowała kopalnia Czeladź. Remont samej ulicy zostanie natomiast wykonany z pieniędzy pochodzących z budżetu miejskiego.

- Można więc powiedzieć, że będzie to ułkon w stronę rodzin górniczych, których kolejne pokolenia mieszkają właśnie w tej części naszego miasta - mówi Zbigniew Szaleniec.

Zielone podwórka przy faniłokach, park kieszonkowy na Betonach

Projekt zakłada także rewitalizację istniejących terenów zielonych oraz tworzenie nowych obszarów zieleni w obu miastach. Ma to poprawić estetykę przestrzeni publicznej oraz komfort życia mieszkańców, w szczególności osób starszych.

Tak więc w Siemianowicach Śląskich powstanie przy faniłokach

kach, kamienicach i budynkach mieszkalnych mnóstwo zielonych podwórek. Dokładnie 20, a na przygotowanie każdego z tych miejsc przewidziana jest kwota prawie 100 tysięcy złotych.

W Czeladzi zmieniają się natomiast dwa miejsca. Chodzi o zagospodarowanie terenów zielonych w okolicach zalewu Przetok oraz stworzenie parku kieszonkowego na górnicy osiedlu przy ul. Betonowej.

- Na Piaskach mamy teren pogórnicy. Dzięki tym funduszom będziemy mogli zamienić zaniedbany dziś plac w pięknie oświetlony park kieszonkowy. Będzie to świetne miejsce do wypoczynku dla mieszkańców tamtej części naszego miasta. Na granicy Siemianowic i Czeladzi jest natomiast staw, zwany Wylewy albo Przetok, z mnóstwem zieleni wokół. Chcemy ten teren uporządkować, zagospodarować, dzięki czemu także mieszkańcy Siemianowic - Przelajki, Bańgowa, czy Michałkowice, również będą mogli korzystać z tych wszystkich nowości - przyznaje Zbigniew Szaleniec.

Fundusze Szwajcarskie wspierają rozwój Polski

Szwajcarsko-Polski Program Współpracy (potocznie: Fundusze Szwajcarskie, Program Szwajcarski) to program, w ramach którego dzielone są fundusze, które Szwajcaria przeznaczyła na rozwój naszego kraju. Stało się tak na podstawie uzgodnień Szwajcarii z Unią Europejską oraz z Pol-

Pieniądze umożliwią realizację wielu istotnych projektów, które będą miały wpływ na codzienne życie mieszkańców obu miast

ską. Umowa, na podstawie której powstał program, została zawarta 5 grudnia 2022 roku w Warszawie.

Obecnie mamy drugą edycję Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy. Wdrażanie poprzedniej edycji zakończyło się w 2017 roku.

W ramach drugiej edycji programu Szwajcaria przyznała Polsce 320,1 mln franków szwajcarskich. Do tej puli należy doliczyć również wkład krajowy, co daje w sumie kwotę 375,458 mln franków szwajcarskich.

Podział tych funduszy przedstawia się następująco:

- Polsko-Szwajcarski Program Rozwoju Miast - 327,882 mln franków szwajcarskich (278,7 mln wkładu Szwajcarii i 49,182 mln wkładu Polski),
- Program Badania Naukowe i Innowacje - 41,176 mln franków szwajcarskich (35 mln wkładu Szwajcarii i 6,176 mln wkładu Polski),
- Pomoc Techniczna (w tym Fundusz Przygotowawczy) - 6,4 mln franków szwajcarskich.

W ramach drugiej edycji Funduszy Szwajcarskich dofinansowanie otrzymają miasta: Chodzież, Ciechanów, Dębica, Gniezno, Grudziądz, Hajnówka, Hrubieszów, Jarosław, Jasło, Kędzierzyn-Koźle, Końskie, Kraśnik, Krosno, Ostrołęka, Siemianowice Śląskie (z Czeladź), Słupsk, Starachowice, Tarnów, Włocławek.

Wdrażanie (kwalifikacja wydatków) drugiej edycji Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy zakończy się w grudniu 2029 roku. Do tego czasu powinny zostać zrealizowane przez miasta wszystkie zgłoszone i dofinansowane projekty. Siemianowice Śląskie i Czeladź mają już częściowo gotowe swoje projekty, a początek wprowadzania zmian planowany jest w najbliższych miesiącach.

Rewolucja w Rudzie Śląskiej. Przewodniczącego z KO zastąpił polityk PiS

Grzegorz Olma
Polityka lokalna

Poniedziałkowa sesja Rady Miasta w Rudzie Śląskiej miała zaskakujący przebieg. Posiedzenie w założeniu poświęcone debacie dotyczącej przyszłości miejskich przedszkoli zakończyło się odwołaniem dotychczasowego przewodniczącego rady. To polityczny przewrót. Kierowanie radą utracił radny Koalicji Obywatelskiej, zyskał samorządowiec z Prawa i Sprawiedliwości.

Poniedziałkowa XXIV Sesja Rady Miasta Ruda Śląska miała być poświęcona przede wszystkim debacie na temat rekrutacji do miejskich przedszkoli, pojawiły się bowiem w mieście informacje o likwidacji niektórych oddziałów przedszkolnych. W sali sesyjnej pojawili się rodzice najmłodszych dzieci, dyrektorzy przedszkoli. Do debaty jednak nie doszło. Ten punkt usunięto z porządku obrad głosami radnych PiS i klubu radnych Współpraca i Rozwój (wspierającego prezydenta Michała Pieronczyka).

Wynik głosowania nad zmianą porządku obrad zasygnalizował ukształtowanie się nowego układu sił w rudzkiej Radzie Miasta. W poniedziałek zawiązała się w nim nowa koalicja posiadająca większość. W miejsce radnych Koalicji Obywatelskiej weszli radni PiS. I to miało swoje naturalne konsekwencje.

Kolejnym krokiem po zmianie porządku obrad był wniosek o odwołanie dotychczasowego przewodniczącego Rady Miasta Arkadiusza Pilarza.

Wniosek ten w imieniu jednej czwartej składu rady zgłosił radny Paweł Małyśka (PiS), co argumentował utratą zaufania większości radnych do przewodniczącego, brakiem współpracy z radnymi, złą organizacją pracy rady oraz problemami w prowadzeniu obrad.

Wynik głosowania tego dnia nie mógł być inny. Arkadiusz Pilarz, który przewodniczył rudzkiej Radzie przez ostatnie niemal dwa lata, od maja 2024 roku, utracił funkcję. W jego miejsce wybrano Kazimierza Myszurę, doświadczonego rad-

nego PiS, który w poprzednich kadencjach przewodniczył Radzie Miasta. Na fotelu przewodniczącego zasiadzie po raz trzeci. Na 25 radnych opowiedziało się za nim 18.

Jak komentowano w kulisach sali sesyjnej, zmiana miejskiej koalicji spowodowana była zwołaniem przez przewodniczącego rady, polityka KO, sesji, której tematyka była wyjątkowo niewygodna dla prezydenta miasta

- Ugrupowanie pana prezydenta zdecydowało się na polityczny układ z PiS. W praktyce

wyglądało to tak, że w zamian za stanowisko dla PiS kupiono milczenie rodziców i dyrektorów przedszkoli. Powiem wprost: nie żałuję ani jednej decyzji, która do tego doprowadziła. Jeżeli ceną za to, że mieszkańcy mogą mówić o swoich sprawach, jest stanowisko - to jest to cena, którą warto zapłacić. Czasem w życiu publicznym trzeba coś stracić - skomentował poniedziałkowe wydarzenie dotychczasowy przewodniczący RM, Arkadiusz Pilarz, w mediach społecznościowych.

Zmarł za drzwiami szpitala w Jastrzębiu-Zdroju. Lekarka do niego nie wyszła...

Arkadiusz Biernat
Na wokandzie

49-letni Tomasz zmarł tuż po wyjściu z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju. Został tam przywieziony karetką, ale po dwóch godzinach wypisano go do domu. Decyzję podjęła doświadczona lekarka Małgorzata F., która nie widziała mężczyzny nawet przez chwilę. Sprawę ponownie zajmuje się sąd.

Do zdarzenia doszło 17 marca 2023 roku w Jastrzębiu-Zdroju. 49-letni Tomasz Chudzik bardzo źle się poczuł w domu. Mocno bolała go jedna strona ciała. Wezwano do niego pogotowie ratunkowe. Ratownicy jednoznacznie stwierdzili, że należy go zabrać do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju.

Na izbie przyjęć zajmowały się nim pielęgniarki. Wykonały badanie EKG, podały kroplówkę, co telefonicznie zaleciła będąca na dyżurze Małgorzata F. W taki sam sposób zapoznała się z wynikami i zdecydowała o wypisaniu pacjenta do domu, choć się nawet z nim nie widziała. Decyzję pacjentowi przekazała pielęgniarka.

- Syn był zdziwiony. Podszedł do okienka i powiedział, że go boli, wskazując na klatkę



FOT. ARKADIUSZ BIERNAT

W drugiej instancji sprawa toczy się przed Sądem Okręgowym w Rybniku

piersiową. Zapytał: „czy jutro się obudzę? Czy będę żył?”. To widocznie ruszyło pielęgniarkę, która zadzwoniła do lekarki, upewnić się, czy ma wyjść do domu. Decyzja nie została zmieniona - wspomina Walenty Chudzik, który towarzyszył w tamtej chwili synowi.

Po wyjściu ze szpitala stan pana Tomasza gwałtownie się pogorszył. Zaczął słabnąć, usiadł na ławce, jeszcze na chwilę się podniósł, a później upadł.

- Zdołałem go złapać, osunął mi się na biodrze. Nie dawał oznak życia. Popędziłem na izbę przyjęć, przybiegł personel i zaczął go reanimować.

Lekarka nie wyszła - dodaje Walenty Chudzik.

Reanimacja nie przyniosła skutku. Mężczyzna zmarł tuż po wypisaniu z izby przyjęć.

Wyrok dla doświadczonej lekarki

Po śmierci u pana Tomasza stwierdzono rozwarstwienie aorty, a do śmierci doszło w wyniku jej pęknięcia i krwotoku wewnętrznego. Ustalenia biegłego wskazywały, że udzielenie odpowiedniej pomocy na czas dawało szansę na uratowanie mężczyzny.

W toku postępowania biegły wskazał, że postępowanie leka-

rza dyżurnego Małgorzaty F., która nie przeprowadziła osobiście badania podmiotowego i przedmiotowego było nieprawidłowe. Uznano także, że badania zlecone u mężczyzny były niewystarczające. Nie przeprowadzono bowiem diagnostyki w celu wyjaśnienia przyczyn zgłaszanych silnych dolegliwości bólowych w klatce piersiowej.

Sąd pierwszej instancji skazał Małgorzatę F. na rok pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem na okres dwóch lat za narażenie na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego

uszczerbku na zdrowiu, grzywnę w wysokości dwustu dziennych stawek po 80 zł. Orzekł też zakaz wykonywania zawodu na dwa lata z zaliczeniem okresu zawieszenia podczas postępowania.

Wszystkie strony złożyły apelacje

Od tego wyroku wszystkie strony wniosły apelacje. W drugiej instancji pierwsza rozprawa odbyła się w Sądzie Okręgowym w Rybniku. Prokurator wniósł, aby uznać lekarkę winną nieumyślnego spowodowania śmierci pacjenta. Domaga się zwiększenia okresu warunkowego zawieszenia do lat trzech, a także zakazu wykonywania zawodu na pięć lat. Powołał się na opinie biegłego: dwie pisemne i dwie uzupełniające, w których wskazano, że lekarka „zdynamizowała istniejące niebezpieczeństwo utraty życia i w sposób nieakceptowalny, karygodny i istotny zwiększyła ryzyko wystąpienia skutków w postaci śmierci pacjenta”.

Apelację złożył także pełnomocnik oskarżycieli posiłkowych, czyli rodziców zmarłego mężczyzny. Zaskarżył wyrok w całości i podobnie jak prokurator nie zgodził się z kwalifikacją czynu. Wniósł też o zadośćuczynienie na rzecz poszkodowanych po 50 tysięcy złotych.

Obrona podkreśliła, że doszło do niewyobrażalnej trage-

dii, w której zmarł młody człowiek. Mówiła o tym, że oskarżona do dziś dźwiga odpowiedzialność. Jednak oceniła wymierzoną karę jako niewspółmierną, która nie uwzględniła okoliczności łagodzących przemawiających na rzecz oskarżonej, w tym m.in. stanu zdrowia zmarłego. Zwróciła uwagę, że szanse na utrzymanie 49-letniego mężczyzny przy życiu były niewielkie, bo placówka nie dysponowała oddziałem kardiologicznym, a po zapadnięciu zgonu LPR Katowice nie realizuje kursów. Meceas wniosła o zmianę zaskarżonego wyroku i wymierzenie łagodniejszej kary.

- Lekarka nie wykonała osobiście nawet podstawowych czynności, jak badanie ciśnienia czy zaznajomienie się ogólnie wzrokowo ze stanem zdrowia mojego syna. Pielęgniarki zgłaszały, że on niewyraźnie mówi... Tutaj jest ewidentna wina lekarki i to z 40-letnim doświadczeniem. Powinna być odsunięta od zawodu w możliwie jak najdłuższym okresie czasu - powiedział Walenty Chudzik.

Jego zdaniem wyrok powinien być surowy, bo lekarka nie dopełniła swoich podstawowych obowiązków, a kara powinna być przestrożą, aby w ten sposób nie traktować pacjentów. Sąd ma ogłosić wyrok jeszcze w marcu.

Mieszkaniec Żor nawoływał do zabójstwa marszałka Sejmu

Oprac. Paweł Kurczonek/PAP
Podparagrafem

Mężczyzna posługiwał się specjalnie przygotowanym profilem, podając się za kobietę. „Lewe konto” nie zapewniło jednak 52-latkowi anonimowości.

Mieszkaniec Żor odpowie za nawoływanie do zabójstwa marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego.

Komentarz, którego autor nawoływał do popełnienia zbrodni, pojawił się na początku lutego w mediach społecznościowych pod postem dotyczącym marszałka. Jeden z sygnałów o komentarzu wpłynął do policji ze Służby Ochrony Państwa. Żorscy mundurowi ustalili, że autorem wpisu był 52-letni mieszkaniec ich miasta.

- Wpis miał jednoznaczny, bardzo dosadny charakter - powiedział PAP st. asp. Marcin Leśniak z Komendy Miejskiej Policji w Żorach. - Mężczyzna posługiwał się specjalnie przygotowanym profilem, podając się za kobietę.

- Nie musiał długo czekać na reakcję służb - policjanci szybko do niego dotarli - dodał st. asp. Leśniak.

Mężczyzna usłyszał zarzut z art. 255 par. 2 Kodeksu karnego, czyli publicznego nawoływania do popełnienia zbrodni. Mieszkaniec Żor przy-

Mieszkaniec Żor nie musiał długo czekać na reakcję służb. Przyznał się do winy, może mu grozić do 3 lat pozbawienia wolności

znał się do winy, może mu grozić do trzech lat pozbawienia wolności.

Policjanci przypominają, że internet, choć daje możliwość swobodnego wyrażania opinii, nie może być przestrzenią do szerzenia nienawiści, gróźb czy nawoływania do przemocy. Przykład mieszkańca Żor dowodzi, że w internecie nikt nie jest anonimowy, choć niektórym tak się wydaje.

- Hejt i agresja, zarówno w rzeczywistym, jak i wirtualnym świecie, prowadzą do realnych konsekwencji, jakie ponoszą osoby, które dopuszczają się takich zachowań. Dlatego apelujemy o rozwagę, odpowiedzialność i wzajemny szacunek w internetowych dyskusjach. Wolność słowa nie oznacza przyzwolenia na łamanie prawa - podsumował st. asp. Leśniak.

Płonęło solarium w budynku usługowym. Ewakuowano 16 osób

Arkadiusz Biernat
Na sygnale

Zwarcie instalacji elektrycznej było prawdopodobnie przyczyną pożaru solarium w Jastrzębiu-Zdroju. Na szczęście nikt nie ucierpiał.

O niebezpiecznym zdarzeniu służby zostały zaalarmowane w poniedziałek, 9 marca po godz. 18. Świadek informował o zadymieniu w dwukondygnacyjnym budynku usługowym „Pasaż 24H” przy ulicy Harcerskiej w Jastrzębiu-Zdroju.

Po przybyciu pierwszych zastępów straży pożarnej na miejsce zdarzenia potwierdzono zadymienie wydobywające się z okien oraz z dachu obiektu. Pożar rozwijał się w pomieszczeniu solarium zlokalizowanym na pierwszym



FOT. PSP JASTRZĘBIE-ZDROJ

Strażacy gasili pożar w budynku usługowym przy ulicy Harcerskiej w Jastrzębiu-Zdroju

piętrze budynku, a ogień objął również część konstrukcji dachowej - informują strażacy z Jastrzębia-Zdroju.

Wszystkie osoby przebywające w budynku opuściły go samodzielnie jeszcze przed przyjazdem służb ratowniczych. W wyniku zdarzenia nikt nie został poszkodowany.

W wyniku pożaru całkowicie spaleniu uległo pomieszczenie objęte pożarem, uszkodzona została również część dachu budynku oraz infrastruktura towarzysząca. Przypuszczalną przyczyną zdarzenia było zwarcie instalacji elektrycznej w urządzeniu znajdującym się w kabinie solarium.

KULISY TRAGEDII OSKARŻONY SEBASTIAN M. ODPOWIADA PRZED SĄDEM W PIOTRKOWIE TRYBUNALSKIM

Bliscy ofiar wypadku na A1 przerywają milczenie. „Ten człowiek zabił trzy rodziny”

Piotr Ciastek
Rodzinny dramat

Po ponad dwóch latach od tragicznego wypadku na autostradzie A1 bliscy jego ofiar zdecydowali się publicznie opowiedzieć o swoim dramacie. W reportażu programu „Uwaga!” na antenie TVN rodzice i krewni zmarłych mówią nie tylko o bólu po stracie, ale także o oburzeniu postawą oskarżonego kierowcy BMW.

Przed Sądem Rejonowym w Piotrkowie Trybunalskim trwa proces Sebastiana M., oskarżonego o spowodowanie tragicznego wypadku na autostradzie A1, w którym zginęła trzyosobowa rodzina z Myszkowa. Do zdarzenia doszło we wrześniu 2023 r. w pobliżu Sierosławia koło Piotrkowa Trybunalskiego. Według ustaleń śledczych sportowe BMW, którym kierował oskarżony, miało poruszać się z prędkością przekraczającą 300 km/h i uderzyć w tył samochodu marki Kia. W konsekwencji tego zdarzenia, auto, którym wracała z wakacji rodzina, uderzyło w bariery i stanęło w płomieniach. Zginęli rodzice i ich kilkuletni syn. Oskarżonemu grozi do 8 lat więzienia.

„Dzisiaj Oliwierek byłby w pierwszej klasie”
Rodziny ofiar w rozmowie z „Uwaga!” przyznają, że

od tamtej chwili ich życie całkowicie się zmieniło. Jak mówią w reportażu, niemal codziennie odwiedzają groby bliskich. Jedna z matek ofiar przyznaje: „Nie ma dnia, żebyśmy nie byli na cmentarzu”, a wizyty zdarzają się nawet w środku nocy, gdy nie mogą spać.

Najbardziej przejmujące są wspomnienia o najmłodszej ofierze wypadku. Babcia chłopca opowiada, że gdy wnuk przyjeżdżał w odwiedziny, zawsze witał się słowami: „Babo, dziadku, bardzo was Kocham”.

- Dzisiaj Oliwierek byłby w pierwszej klasie. Ale już nigdy nie zobaczymy, jak odnosi pierwsze sukcesy w nauce, jak przystępuje do pierwszej komunii świętej, jak zdobywa doświadczenia życiowe. Wszystko przez jednego człowieka, który nam to wszystko zabrał - podkreśla w programie „Uwaga!” babcia chłopca.

Bliscy ofiar mówią z przekonaniem, że tragedia była wynikiem skrajnej nieodpowiedzialności kierowcy BMW. W emocjonalnych słowach podkreślają, że tamtej nocy, jak mówią, „ten człowiek tak naprawdę zabił trzy rodziny”, bo konsekwencje tragedii dotknęły nie tylko bezpośrednie ofiary, lecz także ich bliskich.

W reportażu pojawia się również głos ojca Patryka, który zgi-



Oskarżonemu grozi do 8 lat więzienia. Proces przed sądem w Piotrkowie Trybunalskim zbliża się do końca

nął w wypadku. To były policjant. Po latach pracy przy wypadkach drogowych uważa on, że prowadzenie auta z tak ekstremalną prędkością w miejscu publicznym powinno być traktowane znacznie surowiej.

Rodziny zwracają także uwagę na pierwsze komunikaty po tragedii. Początkowo nie wspomniano w nich o pędzącym BMW, a informowano jedynie o samochodzie, który uderzył w bariery i spłonął. Dopiero relacje świadków oraz nagrania publikowane w internecie miały ujawnić pełniejszy obraz zdarzenia.

Jak podkreślają bliscy ofiar, to właśnie dzięki świadkom

sprawa nabrała rozgłosu. - Jesteśmy naprawdę wdzięczni internautom i świadkom za to, co ujawnili. Chyba po dzisiaj byśmy się nie dowiedzieli, jaka była prawda i przebieg wypadku - mówi pani Małgorzata w programie TVN.

Sebastian M. znika po wypadku

Sprawa dodatkowo skomplikowała się, gdy kierowca BMW wyjechał z Polski i przez długi czas przebywał za granicą. W międzyczasie w internecie pojawiło się nagranie, w którym twierdził on, że do tragedii doprowadziło nagle zajeżdżanie drogi przez samochód Kia.

Te słowa szczególnie oburzyły rodziny ofiar. Ich zdaniem próba przerzucenia winy na zmarłego kierowcę jest nie do przyjęcia. Jedna z matek mówi wprost, że oskarżony próbuje „zrobić z ofiar winnych wypadku”.

- Oskarżony mówi, że nasze dzieci nie zginęły na skutek wypadku, tylko spłonęły na skutek pożaru. Tylko pożar był na skutku czego? Na skutek wypadku - podkreśla pan Waldemar.

Fiasko mediacji

W procesie pojawiła się również propozycja mediacji, która mogła doprowadzić do szybkiego zakończenia sprawy. Ro-

dziny ofiar nie zgodziły się jednak na takie rozwiązanie. Według nich rozmowy wyglądały tak, jakby ktoś próbował, jak to ujęli, „kupić wolność za pieniądze”.

Obecnie postępowanie przed sądem w Piotrkowie Trybunalskim zbliża się do końca. Sąd kończy właśnie przesłuchiwanie świadków w sprawie tragicznego wypadku na autostradzie A1. W najbliższych dniach głos ma zabrać oskarżony Sebastian M., który, jak zapowiedział, wygłosi długą mowę obrończą. Po niej sąd rozpatrzy wnioski obu stron procesu i wyda wyrok.

Bliscy ofiar przyznają jednak, że nawet skazanie kierowcy BMW na więzienie nie będzie w stanie zrehabilitować straty, jaką ponieśli. Jedna z matek ofiar mówi wprost, że rodzina liczy na surową karę i choć częściowe poczucie sprawiedliwości.

- Poczulibyśmy na pewno jakąś ulgę, że on poniesie karę wieloletniego więzienia - podkreśla Małgorzata w rozmowie z „Uwaga!”, dodając, że jej zdaniem sprawca tragedii powinien w końcu odpowiedzieć za swoje czyny.

Jeszcze ostrzej o sprawie mówi matka zmarłego Patryka. W jej ocenie jedyną sprawiedliwą karą za doprowadzenie do tragedii byłoby dożywotnie więzienie.

Uczcili 45. rocznicę rejestracji „Solidarności”

Piotr Ciastek
Częstochowa

W Częstochowie spotkali się dawni działacze opozycji demokratycznej i związkowcy odznaczeni Krzyżem Wolności i Solidarności. Wręczone zostały nowe odznaczenia.

W Muzeum Monet i Medali Jana Pawła II w Częstochowie odbyło się uroczyste spotkanie Dam i Kawalerów Krzyża Wolności i Solidarności. Wydarzenie zorganizowali wspólnie Oddział Instytutu Pamięci Narodowej w Katowicach oraz Region Częstochowski NSZZ „Solidarność”. Spotkanie było częścią obchodów 45. rocznicy rejestracji Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność”.

Jednym z najważniejszych punktów spotkania była ceremonia wręczenia Krzyży Wolności i Solidarności. Odznaczenia, nadawane przez Prezydenta RP

na wniosek prezesa Instytutu Pamięci Narodowej, otrzymało pięciu działaczy opozycji z okresu PRL: Leszek Borowiecki, Andrzej Margasiński, Michał Mecych, Bogusław Niklas i Andrzej Perliński.

W imieniu Prezydenta RP odznaczenia wręczył dr Mateusz Szpytma. Wśród uhonorowanych znalazł się m.in. Andrzej Margasiński, który w latach 80. jako student Uniwersytetu Jagiellońskiego działał w Niezależnym Zrzeszeniu Studentów, a później w NSZZ „Solidarność”. Pod pseudonimem „Jan Skowron” współtworzył pismo „Odmowa”, wydawane w latach 1982-1984 w podziemnym obiegu.

Krzyż otrzymał także Michał Mecych, działacz „Solidarności” w Zakładzie Budowy Maszyn w Częstochowie-Sabinowie. Po zaangażowaniu w działalność związkową był szykanowany przez aparat partyjny, który zablokował mu możliwość wyjazdu na zagraniczny kontrakt.

W listopadzie 1982 roku został powołany na ćwiczenia wojskowe w 1 Brygadzie Saperów w Brzegu, co było jedną z form represji wobec działaczy opozycji.

Wśród odznaczonych znalazł się również Bogusław Niklas, współorganizator „Solidarności” w Miejskim Przedsiębiorstwie Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Zawierciu. W grudniu 1981 roku uczestniczył w protestach przeciwko polityce władz i został internowany po wprowadzeniu stanu wojennego. Najpierw trafił do Zakładu Karnego w Strzelcach Opolskich, a następnie do ośrodka odosobnienia w Kokotku.

Jednym z najważniejszych punktów spotkania w Częstochowie była ceremonia wręczenia Krzyży Wolności i Solidarności

Krzyż Wolności i Solidarności odebrał także Andrzej Perliński, działacz „Solidarności” w Wojewódzkim Przedsiębiorstwie Komunikacyjnym w Jastrzębiu-Zdroju. W listopadzie 1982 roku został internowany pod pretekstem ćwiczeń wojskowych i osadzony w Wojskowym Obozie Internowania w Gorzowie Wielkopolskim.

Z kolei Leszek Borowiecki, który otrzymał Krzyż Wolności i Solidarności, to działacz NSZZ „Solidarność” w Zakładach Przemysłu Bawełnianego „Ceba” w Częstochowie. W sierpniu 1982 r., podczas zamieszek w mieście, został zatrzymany i pobity przez funkcjonariuszy milicji. W listopadzie tego samego roku powołano go na ćwiczenia wojskowe do 1 Brygady Saperów w Brzegu. Tego typu wielomiesięczne „ćwiczenia” były jedną z form represji stosowanych wobec działaczy „Solidarności”.

Nie żyje o. Jan Golonka, kustosz z Jasnej Góry

Dawid Wygas
Częstochowa

Wieloletni kustosz zbiorów wotywnych na Jasnej Górze zmarł 9 marca, w wieku 90 lat. Zasłużony zakonnik spocnie na cmentarzu św. Rocha w Częstochowie.

Ojciec Jan Golonka zmarł w 72. roku życia zakonnego i 64. roku kapłaństwa. Przez dekady dbał o zbiory wotywnych częstochowskiego sanktuarium, inwentaryzując i zabezpieczając historyczne dziedzictwo pozostawiane przez pielgrzymów.

Był historykiem sztuki i autorem licznych opracowań dotyczących kultury religijnej. Brał udział w projektach konserwatorskich oraz współpracował z instytucjami państwowymi zajmującymi się ochroną dóbr kultury.



Ojciec Jan Golonka odszedł w wieku 90 lat

Msza święta pogrzebowa w intencji o. Jana Golonki zostanie odprawiona w piątek, 13 marca, o godz. 11 w Bazylice Jasnohorskiej. Zmarły paulin zostanie pochowany w grobowcu zakonnym na cmentarzu św. Rocha w Częstochowie.

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika”.

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym

z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę” – napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Mskatu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSEUDOKIBICE PRZED SĄDEM

Proces apelacyjny Psycho Fans



Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów – Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

WYPADEK

Dachowanie i śmierć 14-latki

W poniedziałek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. plocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby

trafiły do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

ŻYWNOSĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach – oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

„Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

„To jest SAFE zero złotych”. Premier naciska na prezydenta

Karolina Wrońska
Warszawa

Po spotkaniu Donalda Tuska z Karolem Nawrockim można się tylko domyślać, jakie będzie stanowisko prezydenta w sprawie SAFE.

– Liczymy na natychmiastową decyzję prezydenta ws. ustawy o SAFE. Polska bezwzględnie potrzebuje szybkich i dużych pieniędzy, by armia była wyposażona na czas zagrożeń – mówił premier Donald Tusk po spotkaniu z prezydentem. – Liczy się już nie tylko każdy dzień, ale każda godzina – dodał szef rządu.

Wcześniej dał do zrozumienia, że prezydent podjął już decyzję co do podpisania ustawy i jest ona negatywna. – Dotarły do nas informacje, że prezydent zdecydował się zawetować ustawę wdrażającą program SAFE – mówił premier jeszcze przed spotkaniem z prezydentem. Karol Nawrocki swoją decyzję miał przekazać na poniedziałkowym spotkaniu z generałami.

Spotkanie premiera z prezydentem, prezesem NBP Adamem Glapińskim, wicepremierem, szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem i ministrem finansów i gospodarki Andrzejem Domańskim dotyczyło przede wszystkim decyzji prezydenta ws. ustawy wdrażającej unijny program SAFE, a także przedstawionego



– Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta – mówił po spotkaniu premier Donald Tusk

przez prezydenta projektu „Polski SAFE o proc.”.

Natomiast szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki po spotkaniu ogłosił, że Karol Nawrocki nie podjął jeszcze decyzji w sprawie unijnego SAFE i poinformował, że prezydencka propozycja ustawy „SAFE o proc.” trafiła już do Sejmu.

– Premier Donald Tusk domagał się szczegółów ws. „polskiego SAFE o proc.” i dziś je otrzymał – mówił Bogucki. Dodał, że Sejm może już pracować nad złożonym projektem prezydenckim.

– Propozycja prezesa NBP Adama Glapińskiego to w największym skrócie „SAFE zero złotych” – mówił ostro premier. – W prezydenckim projekcie ustawy nie ma pieniędzy, jest nowe ciało, rada, biurokracja i dziesiątki niepotrzebnych przepisów – ocenił Donald Tusk.

Szef rządu dodał, że Polska włożyła dużo pracy, by przekonać europejskich partnerów, że Europa musi samodzielnie sfinansować swoją obronę, w tym ochronę wschodniej flanki NATO. Poinformował, że zapytał prezydenta wprost, czy podpisze ustawę wdrażającą unijny

program SAFE. – Prezydent powiedział, że ma jeszcze dużo czasu, 10 dni i że się zastanawia, że mu się to nie podoba i że ma propozycję, żeby jednak wysłuchać propozycji pana Adama Glapińskiego – powiedział Tusk.

Premier zapowiedział też, że w razie prezydenckiego weta do ustawy wdrażającej program SAFE, rząd będzie miał gotowy projekt, który wdroży ten program. – Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta, bo to ułatwi wydawanie pieniędzy na polski przemysł zbrojeniowy – wyjaśnił premier.

– Jeśli jednak pojawi się weto, to na pewno tego samego dnia będziemy mogli realizować plan B, czyli uchwałę Rady Ministrów – ale ze stratą dla na przykład Straży Granicznej. Na tym polega problem. (...) Jeżeli będzie weto, to na wojsko znajdziemy pieniądze, ale nie będzie pieniędzy przez to weto na ochronę granicy wschodniej, wsparcie Straży Granicznej, Policji w jej zadaniach na rzecz bezpieczeństwa obywateli, na cyberbezpieczeństwo – podkreślił Tusk.

Jak dodał szef rządu, część projektów „będzie można uratować, ale szkoda nerwów”.

Prezydent ma czas do 20 marca. Może ustawę o SAFE podpisać, może ją zawetować lub odesłać do rozpatrzenia przez Trybunał Konstytucyjny. PAP

Król Szwecji Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia goszczą w Polsce. To trzecia wizyta w naszym kraju

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Parze królewskiej towarzyszy delegacja członków szwedz-

kiego rządu, w tym ministra spraw zagranicznych Maria Malmer Stenergard, minister obrony Pal Jonson, minister obrony cywilnej Carl-Oskar Bohlin czy ministra kultury Parisa Liljestrand. Delegacji towarzyszą również przedstawiciele szwedzkiego biznesu, reprezentujący łącznie około 60 firm oraz instytucji takich jak szwedzkie politechniki czy instytuty badawcze.

Po spotkaniu pary prezydenckiej z parą królewską odbyły się rozmowy plenarne pod prze-

wodnictwem prezydenta RP i króla Karola XVI Gustawa. Król Szwecji i prezydent Nawrocki spotkali się też z przedstawicielami mediów.

Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia złożyli również wieniec na Grobie Nieznanego Żołnierza. Po południu zaplanowana była wizyta w parlamencie i spotkanie z marszałkami Sejmu – Włodzimierzem Czarzastym i Senatu – Małgorzatą Kidawą-Błońską.

Drugi dzień wizyty koncentrować się ma wokół spraw zwią-

zanych z bezpieczeństwem i przemysłem obronnym. Trzeci dzień wizyty szwedzka para królewska spędzi w Trójmieście.

To trzecia wizyta Karola XVI Gustawa w Polsce – pierwsza miała miejsce we wrześniu 1993 r., druga w maju 2011 r. Przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania – od 1973 r. – król Karol XVI Gustaw – odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw – najważniejszych partnerów Szwecji. PAP

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera



- Wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy

świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel,

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać ma-

newry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operację poszukiwawczo-ratunkową drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP



Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w sprawie energii jądrowej w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak



Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii

jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządów państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na po-

czątku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, podstawowe regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro na badania nad syntezą jądrową, gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

35 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel”.

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel” twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonywali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lutowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spieglu”. PAP

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ



Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś

przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jakie bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak:

wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej”, które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów, czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas

przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego

z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD -

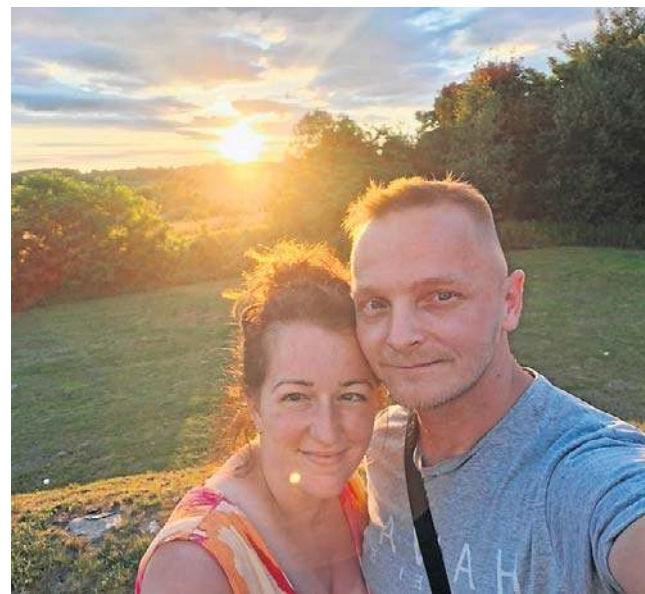
piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem” ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem”. To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

Więcej o akcji na www.dziennikzachodni.pl/razem-najlepiej



● MARTA KLUBA I JAKUB KOTECKI

Już na pierwszym spotkaniu czuli się, jakby znali się od bardzo dawna, a rozmowa toczyła się zupełnie swobodnie. Z każdym kolejnym spotkaniem było coraz lepiej. Już po miesiącu byli parą i po prostu wiedzieli, że chcą być razem. - Bardzo lubimy spędzać razem czas aktywnie - czy to na basenie, na rowerze czy na rolkach. Zawsze mamy z tego mnóstwo radości i dobrze się razem bawimy - mówi pani Marta. Cenią w swojej relacji to, że w wielu sprawach myślą podobnie. Często podczas rozmów okazuje się, że kiedy jedno z nich coś mówi, drugie właśnie to samo chciało powiedzieć.



● MAGDA I MACIEJ KUCHARSCY

- Poznaliśmy się trochę niepozornie - bez wielkich fajerwerków, za to z tą jedną iskrą, która od początku mówiła: to może być coś więcej. Z czasem zwykłe rozmowy zamieniły się we wspólne plany, a drobne chwile w solidny fundament - podkreśla pan Maciej. Każda chwila sprawia, że czują się najlepiej: każdy element zwykłej codzienności oraz fakt, że są bardzo zgrani i w każdej sytuacji mogą na siebie liczyć. Cenią w sobie to, że mogą sobie bezgranicznie ufać, ważna jest też świadomość, że razem mogą najwięcej, dogadują się i znajdują wspólny język pomimo dwóch bardzo silnych charakterów.



● EWA I STANISŁAW ORZECH

Pani Ewa poznała swojego męża, kiedy ten był w wojsku w Cieszyńsku, spotkali się w kawiarni. Kiedy pan Stanisław zobaczył po raz pierwszy swoją wybrankę, od razu wiedział, że to ta jedyna. Dziś są szczęśliwym małżeństwem z 45-letnim stażem. Para uwielbia wspólne spędzanie czasu: na spacerach, popijając kawę, siedząc obok siebie. - Dbamy o dobre relacje z rodziną, mamy czworo dzieci i trzy wnuczki, dwie z nich osiągnęły pełnoletniość, kiedy były małe, to pomagaliśmy dzieciom w opiece nad nimi, teraz też pomagamy, opiekując się najmłodszą wnuczką Hanią - mówi pan Stanisław.



● MARTA I ŁUKASZ PŁOCHOCY

To miłość od pierwszego kliknięcia - mówi Marta Płochocka. Ponieważ ze swoim mężem poznali się na czacie, a Ich pierwsze spotkanie było na dworcu kolejowym w Częstochowie, oboje pochodzą bowiem z innych miejscowości. Jakie chwile sprawiają, że czują się najlepiej, będąc razem? - Uwielbiamy swoje towarzystwo, spędzać czas, jeździć na rowerze, spacerować z dziećmi i psami, lubimy spontaniczne wyjazdy na wycieczki nad morze czy góry - wymieniają. W swojej relacji cenią szczerą, uczucie, którym się darzą, wzajemnie zrozumienie i szacunek, a także poczucie humoru.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza” niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek vibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawa to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku vibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● **MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni**

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że ko-



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Chrapanie to zaburzenie oddychania, które się leczy. Szacuje się, że problem dotyczy aż 8 milionów Polaków

biety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r.ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● **MIT 2: Chrapanie jest zdrowe**

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym,

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

chorobie wieńcowej, zawałe serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● **MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne**

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● **MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie**

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcię, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● **MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido**

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozvodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● **MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia**

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiolog zaleca spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● **MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć**

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● **MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne**

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● **MIT 9: Chrapią tylko dorośli**

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” – możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka – najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem – najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

– Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić – ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką – ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania – w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji – czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

– Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie – tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

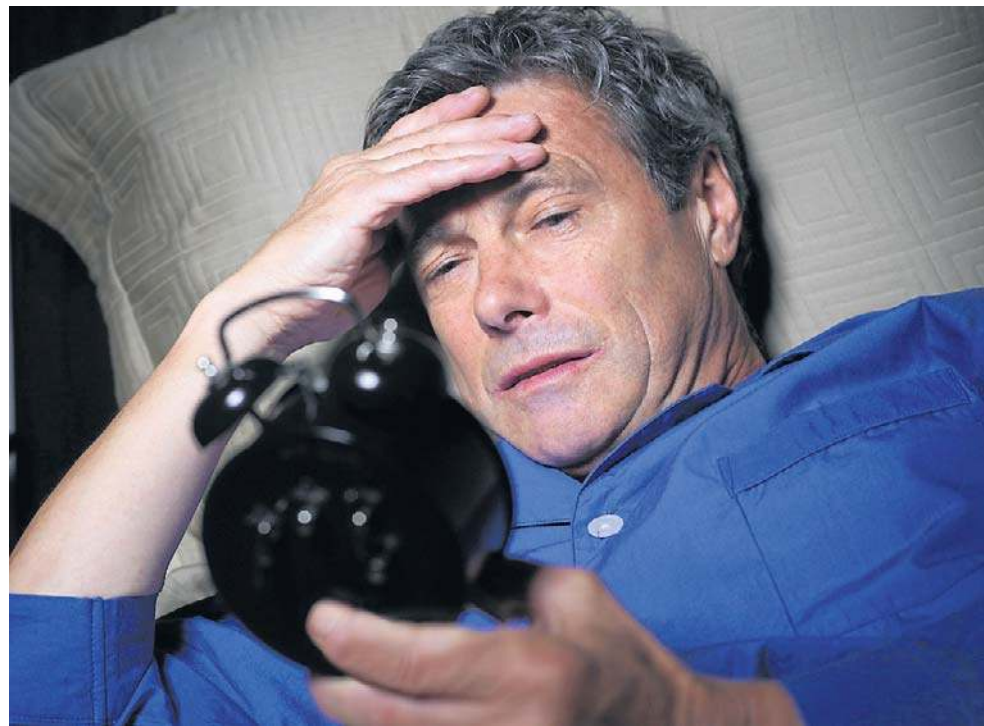
W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec wewnętrzny, który w innych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy – wliczając w to napary – albo spożyliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Cli-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

nic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg – nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminalna myśl: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne zaśnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystko stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mi-

kroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

WARTO WIEDZIEĆ

Sposoby na dobry sen:

- Ruch na świeżym powietrzu: aktywność w ciągu dnia znakomicie ułatwia zasypianie wieczorem
- Wieczorne rutynowe czynności: przed zaśnięciem warto trzymać się stałego planu aktywności
- Zredukuj stres: postaraj się przed snem nie myśleć o pracy czy innych problemach
- Odlóż telefon: sztuczne światło z ekranów telefonów i komputerów utrudnia zasypianie
- Zrezygnuj z używek: zwłaszcza alkohol zaburza sen

„Oko Terminatora”. Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden - to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

Choć tzw. „oko Terminatora” wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwawk, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką - tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. - Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczyńka zostaje uwieczniona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłoniąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora” - dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie zniknie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnętrznych, np. stanu zapalnego. W przypadku pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwawk najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas skupienia fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwawk pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepliwości, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład po-



Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

pularna aspiryna - mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekłe podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora” mogą przyczyniać się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pęknięciu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku - długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pęknięcia. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatur oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na błonówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy

C i rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka - mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10-14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u spe-

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnętrzne - krwawienie do ciała szklistego, ● krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni” w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregośkolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulistyczna.

cialisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną - radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: - Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z niestabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz - co niezwykle istotne - odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora” może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzić sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m², choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała. Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modyfikować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

- W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście - zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji - potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależność i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości - komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie diety klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



Mikrobiota jelitowa może być ważnym elementem układanki w leczeniu otyłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PASSATA POMIDOROWA

Każdemu wychodzi na zdrowie

Darek Szemraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki „Metoda na cukier”, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, powinna sięgać niemal codziennie każda kobieta. Ale passata wychodzi na zdrowie każdemu.

Na co zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

Właściwości passaty pomidorowej

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety,

które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w lustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jędrność i młody wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych. I jeszcze jedno: działa przeciwzapalnie.

Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcie występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz wita-

miny z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy. W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

● Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Wzrasta te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki

przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

● Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na płamkę żółtą oka i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

● Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowod-



niono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty niż ci, którzy wraz z pożywieniem dostarczali tylko 13 mg tego składnika. To oznacza, że profilaktycznie warto codziennie jeść 400-450 g dojrzałych czerwonych pomidorów lub pić ok. 350 ml soku pomidorowego.

● Wspierają odchudzanie. Pomidory to niskokaloryczne produkty, które stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego. Związek ten ma zdolność wiązania wody, dzięki czemu na dłużej daje uczucie sytości, a także zmniejsza chęć podjadania między posiłkami. Błonnik dodatkowo zapobiega zaparciom, reguluje rytm wypróżnień i przyspiesza usuwa-

nie toksyn z organizmu. Pomidory to również znakomite źródło potasu, który jest niezbędnym elementem diety antycelulitowej.

● Dbają o wygląd skóry. Wzrasta te w ponad 94 proc. składają się z wody, dzięki czemu korzystnie wpływają na nawodnienie organizmu. Dodatkowo zawartość antyoksydantów sprawia, że pomidory hamują proces starzenia się komórek, a dzięki temu pozwalają na dłużej cieszyć się piękną i gładką skórą. Natomiast dzięki witaminie E pomidory regenerują i nawilżają naskórek. Dodatkowo likopen w pewnym stopniu chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, jednak nie zastępuje ochronnego działania specjalistycznych filtrów do opalania. Wykazano również, że regularne spożywanie pomidorów może zapobiegać powstawaniu łupieżu.

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni – a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250



Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory

kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów – tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano

też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych – zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów – umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85

proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC-F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawiają, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth” czy „kremowego” z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej – to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:

- podnosi kaloryczność,
- często jest rafinowany,

niepotrzebnie „rozrzedza” skład.

Uważaj na wersję „proteinową”

Zwykle mają dodatek:

- białka mlecznego,
- słodzików,
- aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym masle orzechowym są:

- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero cukru dodanego.

WAŻNE

Sarkopenia – co to jest?

Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała”. Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu. Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących zdrowy styl życia.

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 SPRZEDAM

DAEWOO Lanos, 1.6, rocznik 1998, kontakt 539 598 164

OSOBOWE KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH P.H.U. WIS - krycie, papa termo. wymiana rynien (metalowe, nierdzewka, plastikowe) przebudowa kominów, ocieplanie dachu, styropapa, obróbki blacharskie, gont (mamy zwykłą) 27 lat tradycji 501-404-611

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, 509-990-315

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz:

606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Matrymonialne

"ROMEO" biuro matrym. 502 363 127

Różne

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

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

Usługi pogrzebowe

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

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

Syndyk masy upadłości Pani Iwony Marcinkowskiej - osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej, ogłasza o sprzedaży w trybie pisemnego przetargu ofertowego prawa własności **nieruchomości niezabudowanej** położonej w Żeliszewicach, gmina Secemin, powiat Włoszczowa objętej KW nr **K11W/00057011/0**, za cenę minimalną **12 000,00 PLN** (dwanaście tysięcy złotych).
Warunki uczestnictwa w przetargu opisane są w regulaminie dostępnym w biurze syndyka: ul. Zabrska 14/13, 40-083 Katowice. Regulamin można również uzyskać po wysłaniu zapytania na adres mailowy: sekretariat@legis.info.pl
Pisemne oferty należy składać w zamkniętych nieprzezroczystych kopertach w dniach od 12.03.2026 r. do dnia 8.04.2026 r., z wyłączeniem terminów od 25.03.2026 r. do 1.04.2026 r., w godzinach 9:00 – 15:00 w kancelarii notarialnej Notariusza Tomasza Balasa: ul. Matejki 2, 40-077 Katowice, z oznaczeniem „Oferta na zakup nieruchomości Iwona Marcinkowska”. Nie ma możliwości przesłania oferty pocztą lub kurierem. Oferta powinna zostać złożona bezpośrednio w kancelarii notarialnej.
Przedmiot sprzedaży można oglądać samodzielnie, jest to niezabudowana działka gruntu.
Rozpoznanie ofert nastąpi w dniu **9 kwietnia 2026 r. o godzinie 10:15** w kancelarii notarialnej Notariusza Tomasza Balasa: ul. Matejki 2, 40-077 Katowice.
Syndyk ma prawo odwołania przetargu w każdym czasie.

www.dawro.pl

REKLAMA

0011490960

Syndyk masy upadłości Pana Daniela Kurzyńskiego, osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej, ogłasza o sprzedaży w trybie pisemnego przetargu ofertowego prawa własności **lokalu mieszkalnego** położonego ul. Żołnierzy Września 19/26, 41-500 Chorzów, objętego KW **KA1C/00036609/4**, za cenę minimalną **140 000,00 PLN** (sto czterdzieści tysięcy złotych).
Warunki uczestnictwa w przetargu opisane są w regulaminie dostępnym w biurze syndyka: ul. Zabrska 14/13, 40-083 Katowice. Regulamin można również uzyskać po wysłaniu zapytania na adres mailowy: sekretariat@legis.info.pl
Pisemne oferty należy składać w zamkniętych nieprzezroczystych kopertach w dniach od 12.03.2026 r. do 8.04.2026 r., z wyłączeniem terminów od 25.03.2026 r. do 1.04.2026 r., w godzinach 9:00-15:00 w kancelarii notarialnej Notariusza Tomasza Balasa: ul. Matejki 2, 40-077 Katowice, z oznaczeniem „Oferta na zakup nieruchomości Przemysław Pauliński”. Nie ma możliwości przesłania oferty pocztą lub kurierem. Oferta powinna zostać złożona bezpośrednio w kancelarii notarialnej.
Przedmiot sprzedaży można oglądać w dniach: 17.03.2026 r. w godz. od 17:00 do 19:00, w dniu 21.03.2025 r. w godz. od 11:00 do 13:00, w dniu 25.03.2026 r. w godz. od 17:00 do 19:00, w dniu 28.03.2025 r. w godz. od 11:00 do 13:00.
Rozpoznanie ofert nastąpi w dniu **9 kwietnia 2026 r. o godzinie 11:00** w kancelarii notarialnej Notariusza Tomasza Balasa: ul. Matejki 2, 40-077 Katowice.
Syndyk ma prawo odwołania przetargu w każdym czasie.

www.dawro.pl

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011491092

OGŁOSZENIE
Wójt Gminy Mstów
informuje,
że w siedzibie Urzędu Gminy Mstów oraz na stronie internetowej Urzędu został zamieszczony wykaz o przeznaczeniu do dzierżawy części nieruchomości w miejscowości Mstów pod punkty gastronomiczne i obiekty drobnych usług. Ogłoszenie zostało umieszczone na okres 21 dni, tj. od 11 marca 2026 r. do 1 kwietnia 2026 r. Informacje tel. 34/32-84-005 wew. 40.

AUTOREKLAMA

**strefa
BIZNESU.pl**



**Know-how
w dobrym biznesie**

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011491603



OGŁOSZENIE

PREZYDENT MIASTA KATOWICE

WYKONUJĄCY ZADANIA Z ZAKRESU
ADMINISTRACJI RZĄDOWEJ

informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 9.03.2026 r. dotyczącego nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej przy ul. Kopernika (działki nr 136/3 i 136/4), wyznaczonej do zbycia na rzecz użytkownika wieczystego w trybie art. 198g ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami.

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

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

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się również pod numerem telefonu (32) 259-31-70 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616a.

0011490961

REKLAMA

0011490472



OGŁOSZENIE W SPRAWIE SKŁADANIA OFERT NA BADANIE SPRAWOZDANIA FINANSOWEGO RUDZKIEJ SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ ZA ROK OBROTOWY 2026 ORAZ 2027

Rudzka Spółdzielnia Mieszkaniowa z siedzibą w Rudzie Śląskiej, ul. Magazynowa 12, 41-700 Ruda Śląska, zaprasza uprawnione firmy do składania ofert na badanie i ocenę sprawozdania finansowego **za rok obrotowy 2026 oraz 2027** oraz sporządzenie sprawozdania z badania.

Pisemne oferty należy składać w terminie **do 30 kwietnia 2026 r.** w siedzibie Rudzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Rudzie Śląskiej, ul. Magazynowa 12, w pokoju nr 213 lub drogą e-mailową na adres: ksiegowosc@rsm.com.pl

Osobą upoważnioną do kontaktu z oferentami jest pani Iwona Lewandowska nr telefonu 32 248 24 11 wew. 283.

Oferty złożone po tym terminie nie podlegają rozpatrzeniu.

Oferta powinna zawierać:

- 1) Charakterystykę firmy, w tym potwierdzenie wpisu do rejestru biegłych rewidentów.
- 2) Przedstawienie doświadczenia w badaniu sprawozdań finansowych, w tym spółdzielni mieszkaniowych.
- 3) Planowany koszt badania.

Zlecniodawca zastrzega sobie możliwość negocjacji proponowanej ceny związanej z realizacją usługi.

Wszystkie dokumenty powinny być złożone w oryginale, urzędowo poświadczonej kopii bądź kopii potwierdzonej za zgodność z oryginałem przez osobę/ym uprawnione do reprezentowania oferenta.

Złożenie opinii oraz sprawozdania z badania sprawozdania finansowego za rok obrotowy 2026 powinno nastąpić w terminie do 10 kwietnia 2027 r, a za rok obrotowy 2027 do 10 kwietnia 2028 r.

Wyboru oferty dokona Rada Nadzorcza Rudzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej.

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska
ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedyne go potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko”.

Anna Wendzikowska
uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej” – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę” – napisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Niepokonani TV Puls, 20:00

W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump Paramount, 20:00

Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino TVN 7, 21:00

Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpięra atak młodziwego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street Polsat, 22:45

Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilerę rozprowadzającego groźny narkotyk.

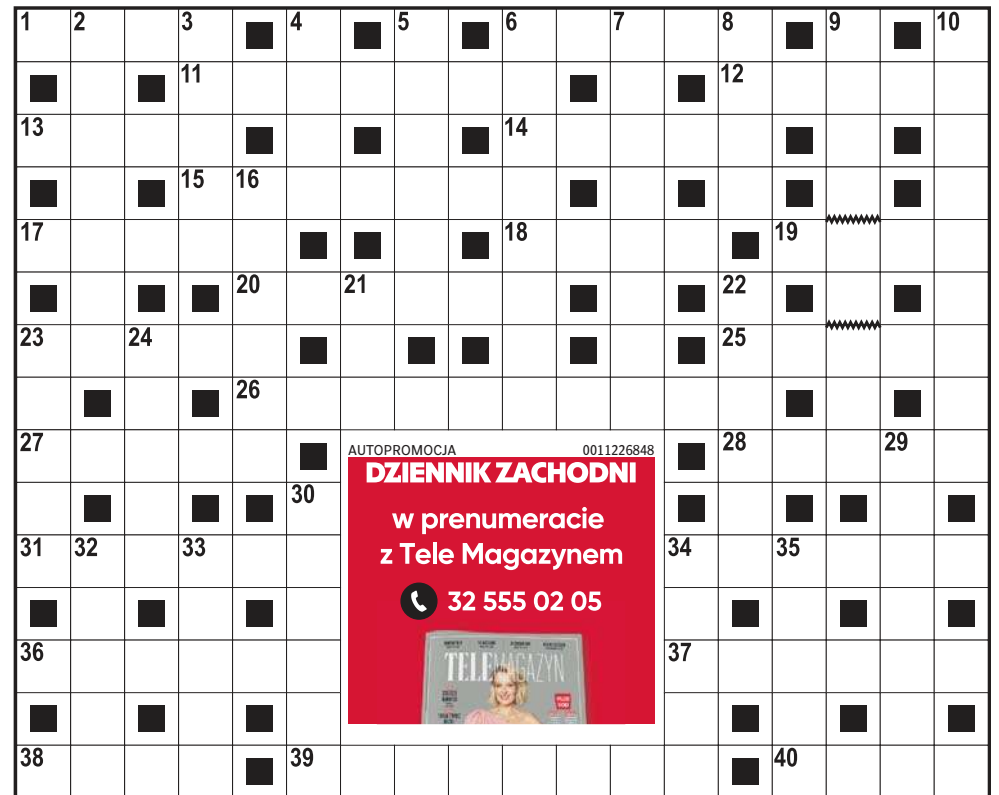
KRZYŻÓWKA NR 38

Poziomo:

- 1) polarny lub studzienny,
- 6) drapieżny kuzyn sokoła,
- 11) płynie pod mostkiem,
- 12) dawniej pogardliwie o go-dle hitlerowskiej Rzeszy,
- 13) krążek kielbasy myśliwskiej,
- 14) ogrodzenie toru wyścigowego,
- 15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
- 17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
- 18) niezwykle, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
- 19) myśl wyznaczająca cel,
- 20) węgierska potrawa mięsna,
- 23) klasyczny styl pływacki,
- 25) pręty w palenisku,
- 26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
- 27) zespołowa gra owalną piłką,
- 28) pas ziemi spod pluga,
- 31) mieszkaniowiec Kartuz lub Wejherowa,
- 34) jednokołowy wózek na budowie,
- 36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
- 37) drzewko na choinkę,
- 38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
- 39) okrągła bułka pszenna,
- 40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:

- 2) grąjek od siedmiu boleści,
- 3) „... gniewu”, powieść Joh-na Steinbacka,
- 4) drzewo w herbie Libanu,
- 5) ubezpiecza kolumnę wojska,
- 6) większe i twardsze od cukinii,
- 7) ... Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem”,
- 8) sępa drewna lub złomu,
- 9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
- 10) towarzysza Dionizosa, menada,
- 16) słynny instrument z Archikatedry Oliwskiej,
- 21) ziemia dla matrosa,
- 22) cienka i krótka linia
- 23) zupa z jajkiem i kielbasą,
- 24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
- 29) hazardowa gra w karty,
- 30) przesadny przepych, komfort,
- 32) opera Rachmaninowa,
- 33) pokład soli kamiennej,
- 34) filmowa lub samoprzylepna,
- 35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności”.



AUTOPROMOCJA 0011226848

DZIENNIK ZACHODNI

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 32 555 02 05

TELE MAGAZYN

ROZWIĄZANIE NR 37

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...

Rak (22.06 - 22.07)

Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerość i spokój pomogą rozwiązać stary problem.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Liga Europy: Polskie akcenty i brak „Super Oskara”

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W czwartek 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę ma sześciu Polaków.

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świderski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu. Nie będzie za to Oskara Pietuszczyńskiego, i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich” od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Łukasz Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnich pięciu meczach zachował cztery. W tegorocznej Lidze Europy pierwszy bramkarz reprezentacji Polski zagrał osiem razy i czterokrotnie zachowywał czyste konto.

Bologna zagra w tej fazie LE z innym przedstawicielem Serie A, z Romą. Zawodnikiem klubu z Rzymu jest Jan Ziółkowski. Młody obrońca nie tak dawno był bardzo chwalony przez trenera Giallorossich, ale nie jest podstawowym graczem w tym klubie. W ostatnim czasie wchodzi na boisko w końcowych minutach. Od początku lutego były piłkarz Legii Warszawa zagrał tylko 13 minut we włoskiej Serie A. Jednak to właśnie Ziółkowski



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatnich tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

dał szczęśliwy remis w ostatniej kolejce fazy ligowej, gdyż to on zdobył bramkę na 1:1 w meczu z Panathinaikosem.

We wspomnianym Panathinaikosie gra Karol Świderski. Napastnik reprezentacji Polski jest zazwyczaj rezerwowym i nie gra zbyt okazałej liczby minut w greckim zespole. Liderem ataku Koniczynek jest reprezentant Grecji Andrews Tetteh. Świderski jednak jest najlepszym strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije się o awans do Ligi Mistrzów. Re-

prezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak zdrowie przeszkadza mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Matty Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Portugalskie Smoki mają w obronie dwóch polskich husarzy. Jan Bednarek i Jakub Kiwior, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latkę będzie dłuższa, gdyż podejrzewano

u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benficą (2:2). Obaj zagraли przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgartem.

Nie zagra natomiast Oskar Pietuszczyński. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benficą i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy.

Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy zostaną rozegrane w czwartek 12 marca, a rewanże 19 marca.

Ścieżka srebrna:

- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:

- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille - Aston Villa

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):

- Bologna - AS Roma (godz. 18.45)
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45)
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45)
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00)
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00)
- Genk - Freiburg (godz. 21.00)
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00). ©©

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra” już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem fruwamy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra” Norwegii.

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni marmuciej „Letalnica”).

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego.

Zmagania duetów na „Salpausselkä” w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce

indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken” (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©©



FOT. EAST NEWS

Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 BNP Paribas Open (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 dolarów.

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szlemem”,

zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karoliną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latka z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe

spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry

okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latka z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniłam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje

na to wynik. W statystykach za grań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2021 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karoliną Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 dol.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Porażka z Ruchem bardzo mnie boli. Nie zrzucałbym całej winy na trenera

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

PIĘKA NOŻNA. Rozmowa z Kacprem Michalskim, piłkarzem Polonii Bytom, który wcześniej występował w Ruchu Chorzów, po Najstarszych Derbach Śląska.

Polonia przegrała drugi z rzędu mecz w Betcliu 1. Lidze. Jak pan to skomentuje? Patrząc tylko na rundę wiosenną, to jesteśmy w ciężkiej sytuacji. Z Ruchem fajnie zaczęliśmy pierwszą połowę i Chorzowianie grali tylko z kontry. Dobrze utrzymywaliśmy się przy piłce, ale nie potrafiliśmy zamienić tej przewagi na bramkę. Nie mieliśmy może zbyt wielu sytuacji, ale kontrolowaliśmy grę. W drugiej połowie dalej biliśmy głową w mur, a Ruch strzelił jedną bramkę i wywodził z Bytomia trzy punkty. Bardzo żał tego spotkania, bo jesteśmy Polonią Bytom i musimy takie mecze wygrywać.

Dla pana mecz z Ruchem był szczególnie? Oczywiście. Grałem wcześniej w Ruchu i wiadomo, że do takich spotkań podchodzi się szczególnie. Tym bardziej boli mnie ta niedzielna porażka w Najstarszych Derbach Śląska.

Co jest przyczyną waszej słabszej postawy w lidze w tym roku?

Cieżko odpowiedzieć, bo każdy mecz wygląda inaczej. To nie jest tak, że nie tworzymy sobie żadnych sytuacji, ale wiadomo, że najważniejsze są bramki. Jak zdobywamy jeden punkt na pięć meczów, to wiadomo, że coś jest nie tak. Każdy musi spojrzeć na siebie i zrobić wszystko, by wygrać następne spotkanie.

Patrząc z boku można powiedzieć, że w Bytomiu zmienił się zimny trener i teraz nie ma wyników. Można tak łatwo podejść do tej sprawy, ale nie zrzucałbym całej winy na trenera, bo to jest gość, który ma naprawdę dużą wiedzę. To każdy z nas musi się wziąć w garść i wziąć odpowiedzialność za to, co się dzieje, a nie tylko mówić, że to jest wina szkoleniowca.

W następnej kolejce rywal będzie jeszcze trudniejszy, bo zagrać w Sosnowcu z Wieczystą. Musimy skupić się na tym, co w naszym zespole nie funkcjonuje i to jak najszybciej poprawić. Trzeba po prostu zagrać lepsze spotkanie. Z Wieczystą wygraliśmy już przecież w poprzedniej rundzie w Bytomiu. ©©

● Już po przeprowadzeniu tej rozmowy okazało się, że mecz Wieczysta - Polonia zaplanowany na 16 marca przełożono na inny termin z powodu częściowej wymiany murawy na stadionie w Sosnowcu.



Dla Kacpra Michalskiego z Polonii (z lewej) pojedynek z Ruchem był szczególnie, bo wcześniej grał w Chorzowie

HOKEIŚCI GKS KATOWICE AWANSOWALI DO PÓŁFINAŁU W szóstym meczu ćwierćfinałowym Tauron Hokej Ligi Comarch Cracovia przegrała z GKS Katowice 1:5 (0:2, 1:2, 0:1). Gole w tym meczu zdobyli: 0:1 Mateusz Bepierszcz (9), 0:2 Juho Koivusaari (19), 1:2 Jakub Michalski (25), 1:3 Zack Hoffman (29), 1:4 Grzegorz Pasiut (31), 1:5 Stephen Anderson (57). Katowiczanie wygrali rywalizację w play off 4:2 i awansowali do półfinału. Zagrają w nim ze zwycięzcą zmagania Energii Toruń z Unią Oświęcim. Szósty mecz wygrali Torunianie 4:1 i w play off jest remis 3:3. JAC



FOT. ANNA KACZMARZ

MECZ W CZĘSTOCHOWIE W zaległym meczu PlusLigi Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa dziś o 17.30 zagra z PGE Skrą Bełchatów. Zajmujący ostatnie miejsce w tabeli Częstochowianie muszą wygrać, by przedłużyć swoje szanse na utrzymanie. JAC

Austriak za Łukasza Piszczka. Czy zdoła uratować GKS Tychy?

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

PIĘKA NOŻNA. Rene Poms został trenerem ostatniej drużyny tabeli Betcliu 1. Ligi. Podpisał kontrakt do końca bieżącego sezonu.

GKS Tychy rozstał się w poniedziałek z Łukaszem Piszczkiem rozwiązując kontrakt za porozumieniem stron. „Piszczu” miał sam zrezygnować z prowadzenia piłkarzy pierwszoligowca. Były reprezentant Polski przejął Tyszan 12 listopada 2025 roku, po Arturze Skowronku. Bilans Piszczka w GKS Tychy to dwa remisy i sześć porażek (w tym ostatnio trzy z rzędu). W sumie tyskie zespół nie wygrał od 18 ligowych spotkań i zajmuje ostatnie miejsce w tabeli Betcliu 1. Ligi. We wtorek klub ogłosił, że nowym trenerem został 50-letni Austriak Rene Poms i podpisał kontrakt do końca sezonu. Do sztabu szkoleniowego GKS-u dołączył również współpracownik Pomsa - Chorwat Dino Skvorc.

Rene Poms zna polską piłkę. Przez blisko dwa lata (sezony 2016/2017 i 2017/2018) pracował jako asystent trenera w Lechu Poznań. W tym okresie był członkiem sztabu Nenada Bjelicy - szkoleniowca, z którym łącznie współpracował przez dziesięć lat. Ich wspólna droga zawodowa prowadziła między innymi przez Lecha Poznań, Austrię Wiedeń, włoską Spezie,



FOT. LUKASZ SOBALA/KP-GKSTYCHY.PL

50-letni Rene Poms był bez pracy od 21 marca 2025 roku. Teraz poprowadzi tyskich piłkarzy

chorwackie Dinamo Zagrzeb i NK Osijek.

W trakcie tej współpracy Poms kilkakrotnie zastępował Bjelicę na ławce trenerskiej, prowadząc zespół w oficjalnych spotkaniach. Jednym z najbardziej prestiżowych był mecz Ligi Mistrzów Austrii Wiedeń przeciwko Atletico w Madrycie. Austriak miał również okazję prowadzić drużynę w spotkaniach ligowych oraz pucharowych, zdobywając doświadczenie na najwyższym poziomie rozgrywkowym.

W sierpniu 2022 roku, po odejściu Bjelicy z NK Osijek, Poms objął funkcję pierwszego trenera tego zespołu. Jego po-

czątek pracy był bardzo dobry - w trzech pierwszych spotkaniach drużyna zdobyła siedem punktów. Do zimowej przerwy jego zespół rozegrał łącznie 12 spotkań, w których zanotował 9 zwycięstw, 1 remis i tylko 2 porażki. Rozgrywki w 2022 roku NK Osijek zakończył na trzecim miejscu i z awansem do 1/4 Pucharu Chorwacji. Na początku marca 2023 roku Poms zakończył jednak swoją przygodę z chorwackim klubem.

Następnie nowy szkoleniowiec GKS-u Tychy kontynuował pracę jako pierwszy trener w różnych europejskich klubach. Najpierw prowadził wy-

stępujący w drugiej lidze austriackiej DSV Leoben, a następnie pracował w greckim PAS Giannina, również rywalizującym na drugim poziomie rozgrywkowym.

Od października 2024 do marca 2025 roku Poms był trenerem Grazer AK 1902 - klubu występującego w austriackiej Bundeslidze. „Warto podkreślić, że przejmował wtedy drużynę, która również znajdowała się w trudnym momencie” - czytamy na stronie tyskiego klubu.

Na ławce GKS-u Tychy Rene Poms zadebiutuje w niedzielę w meczu ze Śląskiem Wrocław (początek o godz. 14.30). ©©

60 gwiazd wystąpi w Legendarnym Kosmicznym Mecz z Aniołami

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

SIATKÓWKA. Legendarny Kosmiczny Mecz z Aniołami odbędzie się 11 kwietnia o godz. 18 w Arenie Katowice.

Legendarny Kosmiczny Mecz w Katowicach odbędzie się po raz czwarty. Wcześniej impreza była w Spodku, a teraz rozegrana zostanie w Arenie Katowice i wystąpi w niej taka plejada gwiazd, jakiej jeszcze ta hala nie widziała.

- Cieszę się, że po raz pierwszy zagram w tej hali podczas Legendarnego Kosmicznego Mecz

z Aniołami. Od razu zamierzam zgłosić organizatorom dwa postulaty - pierwszy, żeby były większe koszulki (Gruszka ma 206 cm - jac), a drugi, żeby była niżej zawieszona siatka, wtedy będzie się wszystkim łatwiej grało. Cieszę się, że udało się namówić do udziału w tej imprezie tylu ludzi, którzy chcą pomagać dzieciom - powiedział Piotr Gruszka, były mistrz świata w siatkówce.

Motorem napędowym imprezy są członkowie Kabaretu Młodych Panów z Rybnika.

- W Katowicach wystąpi 60 artystów, sportowców, aktorów i kabareciarzy. Ta lista robi wrażenie.



FOT. LUCYNA NENOW

Dariusz Dudek i Piotr Gruszka zagrają w Arenie Katowice

nie. Wiele osób po raz pierwszy weźmie udział w tej imprezie i cieszę się, że udało ich się do tego namówić. Mam nadzieję, że po raz pierwszy uda nam się zapełnić halę do ostatniego miejsca - stwierdził Bartosz Demczuk z Kabaretu Młodych Panów.

Swoją rolę w imprezie potwierdzili m.in. Jerzy i Dariusz Dudkowie, Mariusz Wlazło, Krzysztof Ignaczak, Piotr Gruszka, Aleksandra Jagieło, Małgorzata Glinka, Adam Zdrójkowski, Bartosz Obuchowicz czy Ireneusz Bieleninik. Cały dochód zostanie przeznaczony na rzecz Domu Aniołów Stróżów w Katowicach. ©©