



FOT. ARCH.

# DZIENNIK ZACHODNI

Środa  
15.04.2026

www.dzienniczachodni.pl

Nr 87 (24 539)  
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**PiS chce odwołać prezydenta Częstochowy.** Zrobił już pierwszy krok **str. 6**



**Odwołają minister klimatu Paulinę Hennig-Kloskę?** Jest wniosek o wotum nieufności **str. 7**

**Druga runda rozmów pokojowych na linii USA-Iran** ma się odbyć jeszcze w tym tygodniu **str. 8**



FOT. PAPIEPA

**SA WYNIKI DRUGIEJ EKSPERTYZY** PO WIADUKCIE MOGĄ JEŹDZIĆ POJAZDY DO 3,5 TONY

## Na estakadę w Chorzowie powrócą auta i tramwaje

Marcin Śliwa  
Koniec objazdów

**Szymon Michałek, prezydent Chorzowa, przedstawił pierwsze wnioski z drugiej, uzupełniającej ekspertyzy technicznej estakady. Dokument przewiduje możliwość dopuszczenia ruchu pod obiektem i na nim dla pojazdów o masie do 3,5 tony. To rewolucyjna wiadomość dla kierowców i mieszkańców aglomeracji śląskiej.**

Na tę wiadomość czekali nie tylko Chorzowianie, ale także mieszkańcy kilku innych miast Górnos Śląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Chorzowska estakada znajduje się bowiem w ciągu DK79, czyli jednej z najważniejszych dróg w tej części województwa, którą do 2 czerwca 2025 roku każdego dnia jeździło około 40 tys. samochodów.

Pierwsze ustalenia z drugiej ekspertyzy estakady przedstawione zostały opinii publicznej wczoraj na płycie rynku, przed gmachem Urzędu Miasta Chorzów.

- Estakada nie kwalifikuje się do remontu czy przebudowy, znajduje się w stanie przedawaryjnym. Dopuszcza się dalszą eksploatację w warunkach ograniczonych - ruch samochodowy po jednym pasie w każdym kierunku, ograniczony do 3,5 t. Ruch tramwajowy tylko po jednym torze. Przestrzeń pod estakadą bez ograniczeń dla samochodów, tramwajów, pieszych - przekazał rewolucyjną wiadomość prezydent Michałek.

Miasto Chorzów zgodnie z zapowiedzią prezydenta Michałka swoje dalsze decyzje dotyczące otwarcia ruchu na estakadzie będzie konsultować najpierw z Górnos Śląsko-Zagłębiowską Metropolią. Powrót ruchu na estakadę prawdopodobnie nastąpi już w maju.



Estakada została zamknięta w czerwcu 2025 roku. Wkrótce znów będzie przejezdna, ale jej stan jest fatalny

Przypomnijmy, obiekt został wyłączony z użytkowania 2 czerwca 2025 roku po wynikach pierwszej ekspertyzy, która mówiła o złym stanie technicznym estakady, grożącym nagłym zawaleniem się obiektu pod wpływem własnego ciężaru. Stwierdzono w niej m.in., że stal wykorzystana do sprzężenia konstrukcji „podlega korozji naprężeniowej, czyli może nastąpić jej nagłe pęknięcie bez widocznych produktów korozji lub odkształceń”. Według ekspertów w sytuacji utraty kabli sprężających „obiekt nie wykazuje żadnej nośności i ulegnie awarii lub katastrofie (...), należy go niezwłocznie wyłączyć z użytkowania, a teren pod nim wygrodzić”.

Obiekt został zamknięty z dnia na dzień, co wywołało szereg zmian w komunikacji publicznej, a na kierowcach wymusiło szukanie alternatywnych tras. Nagła decyzja tłumaczona była troską o bezpieczeństwo użytkowników tej kluczowej drogi w tej części województwa i próbą uniknięcia katastrofy budowlanej.

Jednocześnie miasto zapowiadało, że nie zamierza remontować estakady, ponieważ byłoby to kosztowne i nie przedłużyłoby znacząco żywotności obiektu, a celem była rozbiórka mostu biegnącego przez rynek Chorzowa.

Początkowo zamknięcie obiektu wpływało również na ruch kolejowy, lecz po kilku dniach PKP zdecydowało o wznowieniu ruchu pociągów, uznając ten rodzaj przeprawy za bezpieczny. Swoje czynności prowadziły też organy nadzoru budowlanego, które ostatecznie w październiku 2025 roku wydały decyzję nakazującą miastu Chorzów przeprowadzenie kolejnej ekspertyzy. Miał to być dokument decydujący dla przyszłości estakady, określający m.in. to, w jakim stanie jest obiekt, czy możliwa jest jego naprawa, a jeśli tak, to czy byłaby uzasadniona ekonomicznie.

Dokument zlecony przez GINB przygotowała firma GF-MOSTY Grzegorz Frej, która złożyła najkorzystniejszą ofertę w przetargu. Grzegorz Frej to osoba, która jako jedna z pierwszych

alarmowała o złym stanie estakady, po czym miasto zleciło na początku 2025 roku pierwszą ekspertyzę. To jego firma odpowiadała też za opracowanie Programu Funkcjonalno-Użytkowego dla ewentualnej rozbiórki obiektu i rewitalizacji rynku.

Opinia Grzegorza Freja dotycząca stanu obiektu została też przywołana w postanowieniu GINB z 15 października 2025 roku nakazującym miastu Chorzów wykonanie drugiej ekspertyzy.

- Wyłączenie całkowite estakady z eksploatacji jest rozwiązaniem bezpiecznym, mocno konserwatywnym. Porównanie katastrofy mostu w Dreźnie do estakady w Chorzowie jest niewłaściwe ze względu na różnice w schematach statycznych, przekrojach poprzecznych i potencjalnego schematu zniszczenia. Biorąc pod uwagę powyższe, wiek obiektu, wady wykonawcze potwierdzone w próbnym obciążeniu i jego znaczenie uważam decyzję o rozbiórce za słuszną - podkreślił Grzegorz Frej w postanowieniu GINB. *Co wykazała ekspertyza str. 3*



CZELADŹ

**Zabytek dostanie drugie życie**  
**str. 2**

FOT. UM CZELADŹ

INWESTYCJE

**Brembo „mebluje się” w Dąbrowie Górniczej**

Światowy lider w branży motoryzacyjnej postawił na Dąbrowę Górniczą, gdzie chce wybudować już drugi zakład. Firma upatrzyła sobie działkę na terenie strefy inwestycyjnej „Tucznowa”, na której miałyby stanąć odlewnia żeliwa. Inwestor zapewnia, że zakład będzie bezpieczny dla mieszkańców i środowiska.

*Czytaj str. 4*

Sport

**Siatkarska reprezentacja Polski w maju zagra w Arenie Sosnowiec i Spodku str. 16**

Nr ISSN 2353-6195

Nr indeksu 350-079



## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Mord Belwederski, czyli śmierć żandarma Franciszka Koryzmy należy do tzw. kanonu nigdy niewyjaśnionych spraw II Rzeczypospolitej

## Zamów prenumeratę

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

## Referendum w Będzinie? Są podpisy

Piotr Sobierajski  
Polityka lokalna

**Do 10 kwietnia inicjatorom referendum udało się zgromadzić 4900 podpisów, a wymagana przepisami liczba to 4013. Wiele wskazuje na to, że referendum ws. odwołania prezydenta Łukasza Komoniewskiego się odbędzie.**

Komitet referendalny „Będzin na Nowo” rozpoczął zbieranie podpisów w sprawie odwołania z urzędu Łukasza Komoniewskiego 2 marca. Lider Nowej Lewicy w województwie śląskim rządzi zagłębiowskim miastem już 16 lat, a przed nim jeszcze trzy kolejne.

Organizatorzy akcji mają już wystarczającą liczbę podpisów, ale starają się „dmuchać na zimne” i jeszcze przez kilka dni zamierzają gromadzić kolejne. – Będziemy kontynuować zbieranie do najbliższego piątku. By zebrać odpowiednią nadwyżkę, bowiem zawsze jest tak, że część podpisów może zostać zakwestionowana z powodu różnych błędów – mówi Przemysław Wojciechowski, inicjator kampanii referendalnej w Będzinie. – To na przykład błąd w podpisie w postaci niepełnego numeru PESEL albo błędnego numeru, przekreślonej cyfry albo braku numeru mieszkania. Odpada nawet około 25 do 30 procent, więc założyliśmy sobie taki cel zbiorczy około 1200 dodatkowych podpisów – dodaje.

# Takich górniczych zabytków dziś już prawie nie ma. Ten w Zagłębiu uratują

Piotr Sobierajski  
Rewitalizacja

**Wieża wyciągowa basztowa typu Malakov górniczego wyciągu szybowego na terenie byłej Kopalni Węgla Kamiennego Saturn w Czeladzi zyska drugie życie. Takich budynków dziś w Polsce już prawie nie ma, dlatego tym bardziej cenne będzie odnowienie tego górniczego dziedzictwa Zagłębia.**

– Wkrótce rozpocznie się rewitalizacja zabytkowej, pękniętej wieży szybowej, zwanej basztową, i budynku maszyny wyciągowej byłej kopalni Saturn. Podpisaliśmy umowę z wyłonioną w przetargu firmą Efekt. Odnowione zostaną także zarówno zgromadzone obok maszyny górnicze, jak i te wewnątrz budynków szybowych – mówi Zbigniew Szaleniec, burmistrz Czeladzi.

To kolejne pokopalniane zabytkowe obiekty, które odzyskają swój blask i przestaną zagrażać swoim stanem zwiedzającym tereny po byłej czeladzkiej kopalni Saturn. Cała inwestycja będzie kosztować ponad 7,5 miliona złotych, a miasto pozyskało na to przedsięwzięcie ze środków unijnych prawie 7 mln złotych.

– Tak więc za jakiś rok kolejne obiekty kopalni Saturn będą zdobić nasze miasto i przypominać prawie 150-letnią górnictwa przeszłość Czeladzi – podkreśla burmistrz zagłębiowskiego miasta.



Wieża szybowa dawnej po KWK Saturn w Czeladzi będzie uratowana, a wraz z nią wszystkie maszyny

### Wyzwanie z „duszą”

Firma Efekt, która zajmie się rewitalizacją obiektu, realizowała już w Czeladzi kilka dużych inwestycji.

– Nie będziemy ukrywać, że stan techniczny obiektu to prawdziwa „bomba” i „rollercoaster”. Jeśli przyjrzy się zdjęciom, zobaczycie m.in. olbrzymie pęknięcia ścian, które opowiadają historię lat osiadania i eksploatacji obiektu, fragmentaryczne odspojenia konstrukcji wymagające precyzyjnych działań ratunkowych. Dla wielu to „tylko stare mury”, dla nas to nie lada wyzwanie konstrukcyjne: takie, które lubimy najbardziej – przekazują przedstawiciele firmy Efekt.

– Już wkrótce wchodzimy na plac budowy, by zmierzyć się z tym wyzwaniem. Rewitalizacja obiektów poprzemysłowych to zawsze wyzwanie z „duszą”, a Szyb II Kopalni Saturn w Czeladzi to kolejna perełka architektury industrialnej, z remontem której będziemy się mierzyć – dodają.

### Ostatnia taka wieża

Jest to ostatnia w pełni zachowana wieża szybowa typu Malakov z oryginalnym wyposażeniem. Jak zauważyli internauci, takich wież pozostało współcześnie tylko kilka, jak „Andrzej” w Rudzie Śląskiej, „Paryż” w Dąbrowie Górniczej czy „Rozalia” w Piekarach Śląskich. Wszystkie

one pozbawione są jednak kompletnego wyposażenia, a zwłaszcza maszyny wyciągowej.

Szyb kopalniany podczas likwidacji został jednak niestety zalany betonem. – Przy likwidacji kopalni nikt nie zastanawiał się, co dalej z jej obiektami. Likwidatorzy sądzili, że wszystkie będą wyburzone, więc sposób likwidacji ich nie interesował – przyznaje Zbigniew Szaleniec.

Po rewitalizacji budynku będziemy mogli zobaczyć, jak wyglądała maszyna wyciągowa i wyposażenie obiektu, w którym ta maszyna się znajduje.

– W pomieszczeniach maszynowni czas zatrzymał się w dniu zamknięcia kopalni. Wiemy nawet, którzy górnicy obsługiwali wtedy maszynę wyciągową, bo ich nazwiska zapisane są kredą na tablicy dyżurów. Są też uratowane, choć niekompletne skarby maszynowe sąsiedniej kopalni Czeladź. Je także odrestaurowujemy i należycie wyeksponujemy – podkreśla burmistrz Czeladzi.

Trwają również prace projektowe związane z rewitalizacją drugiego szybu tej kopalni z widocznymi kołami.

– Po to, by poważyć o kolejne pomocowe fundusze na remont i tego tak charakterystycznego dla każdej kopalni obiektu. A jeżeli powiodą się nasze plany, związane również z zagospodarowaniem ciepłowni, to jeszcze w tej kadencji wszystkie budynki po byłej kopalni Saturn będą zagospodarowane, służąc miesz-

kańcom i zdobiąc nasze miasto – przyznaje burmistrz Czeladzi.


### Stare mury zyskają nowe funkcje

Kilka budynków na terenach pokopalnianych KWK Saturn w Czeladzi odzyskało już swój dawny blask, służąc dziś z powodzeniem mieszkańcom miasta i całego regionu. To m.in. Galeria Sztuki Współczesnej Elektrownia czy też budynek dawnych warsztatów elektrycznych, który po remoncie stał się od grudnia 2019 roku siedzibą Centrum Usług Społecznościowych i Aktywności Lokalnej. W budynku głównym powstaje właśnie 25-metrowy basen z czterema torami.

Prawdziwą wisienką na torcie jest natomiast odnowiona całkowicie, od podstaw, cechownia, gdzie powstała wystawa w ramach Postindustrialnego Centrum Zagłębiowskiego Górnictwa Węglowego. Po modernizacji budynek zachwyca architekturą i dbałością o szczegóły. Dwuletnia przebudowa i modernizacja, dzięki której cechownia zyskała własne drugie życie, mogą przez kolejne dziesięciolecia służyć czeladzianom i mieszkańcom całego województwa śląskiego, zakończyła się w 2023 roku.

Oprócz Muzeum Saturn w zrewitalizowanym obiekcie znalazł swoje miejsce m.in. oddział Miejskiej Biblioteki Publicznej, a w zasadzie nowoczesna mediateka.

## Pogoda w regionie

**Dzisiaj**  
  
Dzień: 11°C  
Noc: 10°C  
Barometr: 1023 hPa  
Wiatr: płn.- zach. 7 km/h  
Biomet: niekorzystny

**Czwartek**  
Dzień: 18°C  
Noc: 9°C  
**Piątek**  
Dzień: 16°C  
Noc: 7°C  
**Sobota**  
Dzień: 12°C  
Noc: 7°C

## NUMERY SANEPIDÓW

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

## KALENDARIUM

**1896**  
W Atenach zakończyły się I Letnie Igrzyska Olimpijskie. W 9 dyscyplinach najwięcej złotych medali zdobyli: Amerykanie – 20, Grecy – 10 i Niemcy – 6.

**1960**  
Do sieci elektrycznej przyłączono pierwszą na świecie prywatną elektrownię jądrową – Dresden koło miasta Morris w st. Illinois (USA).

**1983**  
Na Ursynowie wbito w ziemię 1. stalowy pal na budowie pierwszego tunelu warszawskiego metra. Pierwsze stacje oddano do użytku w 1995.

**2019**  
Wybuchł pożar katedry Notre-Dame w Paryżu. Doszło m.in. do zawalenia się dachu, ocalała sklepienia i iglicy katedry. Ocalała główna konstrukcja budowli. JJ

## DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennik-zachodni.pl  
k.bak@dz.com.pl

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



Klaudia Bąk  
502 499 561



# Brembo „mebluje” się na dobre w Dąbrowie Górniczej. Chce postawić tam drugi zakład

Piotr Sobierajski  
Inwestycje

**Światowy lider w branży motoryzacyjnej postawił na Dąbrowę Górniczą, gdzie zamierza wybudować swój najnowszy zakład. Byłby to jego drugi zakład w tym mieście, bo pierwszy znajduje się już przy ulicy Roździeńskiego. Inwestor otrzymał decyzję środowiskową, określającą warunki dla nowego zakładu Brembo na terenie Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej w Dąbrowie Górniczej.**

Grupa Brembo to obecnie światowy lider w dziedzinie designu, rozwoju oraz produkcji układów hamulcowych oraz części dla samochodów, motocykli, pojazdów przemysłowych i maszyn, zarówno w zakresie oryginalnego wyposażenia, jak i rynku części zamiennych oraz wyścigowych.

Brembo Poland to polski oddział włoskiego lidera rynku tarcz hamulcowych i ważny inwestor w Katowickiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej. Zakład w Dąbrowie Górniczej produkuje tarcze oraz komponenty układów hamulcowych trafiające do najbardziej rozpoznawalnych marek motoryzacyjnych, takich jak Porsche, Audi czy Mercedes.

Brembo posiada swoją główną siedzibę przy ul. Roździeńskiego, gdzie od laty inwestuje w proces produkcyjny oraz nowoczesne metody wytwarzania tarcz hamulcowych. Za nową działkę - o powierzchni niemal 17 ha - znajdującą się w strefie inwestycyjnej „Tucznowa”, spółka zaoferowała ponad 21,7 mln zł. Przedstawiciele koncernu podkreślają, że odlewnia w Dąbrowie Górniczej Tucznowie będzie innowacyjnym zakładem, korzy-

stającym z nowoczesnej technologii produkcyjnej. Władze miasta podkreślają, że nowa inwestycja Brembo ma być jedną z najnowszych w regionie i w Polsce, a produkcja, oparta na piecach elektrycznych, ma nie stanowić zagrożenia dla środowiska i mieszkańców.

Firma od lat z powodzeniem inwestuje w KSSE - na przestrzeni ponad dwóch dekad uzyskała sześć zezwoleń i decyzji o wsparciu inwestycji (w latach 2000, 2010, 2014, 2016, 2017 i 2023) o łącznej wartości 1,12 mld zł, tworząc tym samym stabilne miejsca pracy dla około 4,4 tys. pracowników.

## Decyzja środowiskowa dla inwestycji gotowa

Wydział Ochrony Środowiska skończył prace nad decyzją o środowiskowych uwarunkowaniach dla planowanej inwestycji firmy Brembo w Dąbrowie Górniczej. To dokument, który określa zbiór wymogów, jakie musi spełnić inwestor, by móc zrealizować planowane przedsięwzięcie na terenie miasta gwarantując jednocześnie bezpieczeństwo środowiska i mieszkańców.

- Z uwagi na charakter planowanej działalności inwestor musiał sporządzić szczegółowy raport oddziaływania na środowisko, który został drobiazgowo przeanalizowany zarówno przez nas, jak i marszałka województwa śląskiego, Regionalną Dyрекcyjną Ochrony Środowiska w Katowicach, Wody Polskie i sanepid - wyjaśnia Marcin Janik, naczelnik Wydziału Ochrony Środowiska i dodaje, że w toku analizy inwestor był wielokrotnie wzywany do uzupełnienia raportu, by był wystarczająco szczegółowy i rozwiewał wszelkie wątpliwości.



Tak ma wyglądać zakład Brembo na terenie strefy inwestycyjnej „Tucznowa”, gdzie firma kupiła działkę pod odlewnię żeliwa

## Konkretne wymagania i obowiązkowa kontrola działalności

Jak informuje miasto w przygotowanej decyzji środowiskowej inwestor został zobligowany m.in. do prowadzenia całego procesu technologicznego wyłącznie wewnątrz szczelnie zamkniętego budynku, wyposażonego w nowoczesne urządzenia ochrony powietrza oraz zaawansowane ekrany akustyczne minimalizujące emisję hałasu. Dokument narzuca również rygorystyczne zasady gospodarki odpadami i ściekami, a także wymóg stałego zabezpieczenia podłoża poprzez szczelne nawierzchnie i separatory substancji ropopochodnych.

Kluczowym i wyróżniającym elementem jest nałożenie na firmę Brembo obowiązku przeprowadzenia analizy po realizacji inwestycji. W ciągu 12 miesięcy od uruchomienia zakładu akredytowana instytucja musi przeprowadzić rzeczywiste pomiary emisji, zapachów oraz

hałasu, zarówno w dzień, jak i w nocy.

Wyniki te zostaną przekazane organom kontrolnym, w tym Wojewódzkiemu Inspektorowi Ochrony Środowiska. Jeśli rzeczywiste oddziaływanie przekroczy normy określone w decyzji, inwestor będzie musiał wdrożyć dodatkowe środki zabezpieczające.

## Decyzja środowiskowa to dopiero początek

Proces wydawania decyzji, zdaniem miasta, był wyjątkowo skrupulatny i przeprowadzony z dbałością o dostęp dla mieszkańców w sposób wykraczający poza standardowe działania. Mieszkańcy mieli dwie okazje do zapoznania się z dokumentacją i wnoszenia uwag. Każdorazowo wyłożenie dokumentów trwało 30 dni. Zwykle w tego typu postępowaniach ma miejsce tylko raz.

Dodatkowo dokumentacja była dostępna publicznie w wersji elektronicznej, dzięki czemu wszyscy zainteresowani mogli

się z nią zapoznać z dowolnego miejsca bez konieczności osobistej wizyty w urzędzie.

Warto wyraźnie zaznaczyć, że decyzja środowiskowa nie przesądza o realizacji inwestycji. Jest to dokument określający ramy i obowiązki, który stanowi podstawę do dalszych starań inwestora.

- Wydanie decyzji środowiskowej nie jest zgodą na budowę. To katalog warunków, które inwestor musi spełnić, aby w ogóle mógł ubiegać się o kolejne kroki, czyli pozwolenie na budowę oraz tzw. pozwolenie zintegrowane, które wydaje Marszałek Województwa - mówi naczelnik Janik.

Dopiero uzyskanie pozwolenia zintegrowanego określi ostateczne i szczegółowe warunki funkcjonowania instalacji oraz pozwoli na rozpoczęcie działalności produkcyjnej.

## Rozwój w zgodzie z mieszkańcami i środowiskiem

Nowe inwestycje są dla Dąbrowy Górniczej ważne, bo two-

rzą nowe miejsca pracy i pozwalają miastu się rozwijać. Jednak ten rozwój nie może dziać się za wszelką cenę.

- Naszym priorytetem jest to, aby każdy nowy projekt powstał zarówno z poszanowaniem środowiska, jak i komfortu życia mieszkańców. Dlatego stawiamy inwestorom konkretne wymagania. Chcemy, by nowoczesny przemysł był bezpieczny i jak najmniej uciążliwy dla sąsiadów - podkreśla naczelnik Wydziału Ochrony Środowiska w dąbrowskim Urzędzie Miejskim.

Brembo podtrzymuje deklarację odpowiedzialnej realizacji projektu.

- Wydana przez prezydenta Dąbrowy Górniczej rygorystyczna decyzja środowiskowa dla planowanej inwestycji Brembo w Tucznowie wyznacza ramy dalszej realizacji projektu, przy zachowaniu obowiązujących standardów i pod nadzorem właściwych instytucji. Z zadowoleniem przyjmujemy zakończenie tego wymagającego etapu procesu inwestycyjnego, opartego na rzetelnych danych projektowych i analitycznych.

Przyjęte rozstrzygnięcia, poprzedzone szczegółową procedurą oceny oddziaływania na środowisko, obejmującą analizy eksperckie oraz szerokie konsultacje społeczne, znajdują pełne odzwierciedlenie w założeniach projektowych - przyznaje przedstawiciel Brembo Marcin Tyrański, Country Health & Safety Manager.

- Dowodzi to, że inwestycja będzie bezpieczna dla mieszkańców i środowiska. Jednocześnie Brembo podtrzymuje deklarację odpowiedzialnej realizacji projektu, z poszanowaniem środowiska i społeczności miasta - dodaje.

## Remontują drogę do Zagłębiowskiego Centrum Onkologii, uważajcie

Piotr Sobierajski  
Dąbrowa Górnicza

**Drogowcy pojawili się 13 kwietnia na ulicy Struga w Dąbrowie Górniczej. To niezbyt długa, ale bardzo ważna droga, bo prowadzi do ZCO i Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. W najbliższych tygodniach nie każdy będzie mógł tutaj wjechać.**

Wykonawca prac wprowadził już tymczasową organizację ruchu: zamknięte zostały wjazdy w ulicę Struga z ulicy Legionów



Na ul. Struga w Dąbrowie Górniczej obowiązuje nowa tymczasowa organizacja ruchu

Polskich i Dąbrowskiego. Zakaz nie dotyczy pojazdów budowy oraz dojazdu karetki i pacjentów do szpitala oraz SOR-u.

Dojazd do lecznicy dla pacjentów został więc utrzymany w pełni, ale wraz z postępem robót drogowych będzie pewnie coraz bardziej utrudniony. Pozostali kierowcy powinni się natomiast stosować do wprowadzonego oznakowania i nie wjeżdżać w ulicę Struga. W trakcie remontu mieszkańcy mogą natomiast także korzystać z dojazdu do bloków od strony ulic Dąbrowskiego i Czapińskiego.

Droga dojazdowa do Zagłębiowskiego Centrum Onkologii i Szpitalnego Oddziału Ratunkowego od dawna wymagała już interwencji, ale jej latanie raczej nie miało już sensu. Dlatego miasto zdecydowało się na jej gruntowny remont, którym zajmie się firma Drogopol.

We wtorek 14 kwietnia po opróżnieniu miejsc postojowych wzdłuż ulicy Struga będą się mogły rozpocząć faktyczne prace w terenie. Zaplanowane na miesiąc prace będą polegały na sferozowaniu nawierzchni na całej długości ulicy, wzmoc-

nieniu podbudowy, wymianie krawężników i studzienek kanalizacyjnych oraz ułożeniu nowej nawierzchni.

- Przy okazji planowana jest zmiana geometrii jezdni przy skrzyżowaniu z ulicą Legionów Polskich, która umożliwi wydłużenie miejsc postojowych, tak, aby samochody nie zastawiały pasa ruchu, jak to się dzieje obecnie - informuje Piotr Purzyński z centrum informacji w dąbrowskim Urzędzie Miejskim. Wartość wszystkich zaplanowanych prac to niemal 1,86 mln złotych.

# 16-letnia Izabela z Żarek została brutalnie zamordowana 25 lat temu. Wraca śledztwo

Jacek Bombor  
Podparagrafem

**To sprawa, która od ćwierć wieku budzi emocje i wciąż pozostaje niewyjaśniona. 16-letnia Izabela M. została brutalnie zamordowana, gdy wracała z dyskoteki. Po latach śledczy wracają do akt, uzbrojeni w nowe technologie i świeże tropy. Czy tym razem uda się ustalić, kto zadał kilkadziesiąt ciosów nożem nastolatce?**

Wracają do tej sprawy po raz kolejny, choć tak naprawdę nigdy jej nie zamknęli. Zabójstwo 16-letniej Izabeli M. z Żarek Letniska przez lata pozostawało symbolem niewyjaśnionej zbrodni. Śledztwo zostało formalnie umorzone w 2008 roku z powodu niewykrycia sprawcy, ale akta nigdy nie trafiły na dno archiwum.

Dziś znów są na biurkach śledczych. Prokuratura Rejonowa w Myszkowie prowadzi intensywne czynności wspólnie z funkcjonariuszami Archiwum X Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach. Od września 2025 roku przesłuchiwanie są świadkowie, analizowane opinie biegłych, a przede wszystkim - ponownie badane dowody zabezpieczone ponad 20 lat temu.

To właśnie w nich śledczy upatrują dziś największe szansy. Postęp w kryminalistyce sprawia, że materiał, który kiedyś nie dawał odpowiedzi, dziś może okazać się kluczowy.

## Brutalne zabójstwo 16-latkę w Żarkach Letnisku. 42 ciosy nożem

Do tragedii doszło 10 sierpnia 2001 roku, około godziny 22. Izabela M. wracała sama do domu z dyskoteki. Do celu brakowało niewiele. W rejonie ulicy Kąpielowej, przy lesie, została zaatakowana.

Skala przemocy była porażająca. Napastnik zadał jej 42 ciosy nożem. Rany były rozległe - obejmowały klatkę piersiową, plecy, ręce i nogi. Doszło do przecięcia serca i płuc.

To nie był przypadkowy atak zakończony jednym ciosem. Biegli wskazywali, że dziewczyna się broniła. Na jej ciele były ślady walki.

Znalazł ją znajomy, kilkaset metrów od domu. Jeszcze żyła. Gdy na miejsce dotarł ojciec i zapytał, kto jej to zrobił, odpowiedziała: - Nie powiem, bo mnie zabije.



2006 rok. Uniewinnienie Mariusza B. w sprawie zabójstwa 16-letniej Izzy M.

To były jej ostatnie słowa.

## Śledztwo w sprawie Izabeli M. i kluczowy świadek

Przez wiele miesięcy śledztwo nie przynosiło efektów. Przełom nastąpił dopiero dziewięć miesięcy po zbrodni. Podczas kontroli drogowej zatrzymano mężczyznę, który niespodziewanie oświadczył, że ma informacje o zabójstwie.

Twierdził, że tamtej nocy spał w lesie. Obudził go krzyk. Jak relacjonował, zobaczył Izabelę M. oraz stojącego obok mężczyznę. Utrzymywał, że go rozpoznał - miał to być Mariusz B. Bał się i uciekł. Przez wiele miesięcy nikomu o tym nie powiedział.

To właśnie jego zeznania stały się fundamentem aktu oskarżenia i skierowania sprawy do sądu.

Proces od początku był trudny i oparty na poszlakach. Brakowało jednoznacznych dowodów, a ciężar sprawy spoczywał niemal wyłącznie na relacji jednego świadka.

W toku rozpraw jego zeznania zaczęły się jednak chwiać. Świadek zmieniał wersję wydarzeń. Raz mówił o 90-procentowej pewności, innym razem o stuprocentowej. Później przyznał, że mógł się pomylić i że sprawcą mógł być „jeden z braci B.”.

Dodatkowo wyszło na jaw, że w chwili zdarzenia był pod wpły-

**Dziś sprawa zbrodni wraca z nową siłą. Śledczy z Archiwum X korzystają z technologii, które wcześniej nie były dostępne**

wem alkoholu. Wypił pół litra wódki i jedno lub dwa piwa, po czym zasnął w lesie. Obudził się nagle, wyrwany ze snu.

Sąd zdecydował się sprawdzić jego relację w praktyce. Przeprowadzono eksperyment procesowy. Wyniki były jednoznaczne - z odległości około 15 metrów nie da się rozpoznać rysów twarzy, można jedynie dostrzec sylwetkę i ogólny zarys postaci.

Podważono także jego twierdzenia dotyczące oświetlenia. Świadek mówił o świetle księżycy i latarni. Tymczasem dane z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej wskazywały, że tej nocy niebo było zachmurzone, a księżyc pojawił się dopiero po godzinie 23.00, gdy zbrodnia była już dokonana.

## Dowody DNA w sprawie Izabeli M. i brak zgodności

Jednym z kluczowych elementów procesu były badania DNA. Pod paznokciami ofiary zabezpieczono materiał biologiczny, który mógł pochodzić od sprawcy.

Analiza nie wykazała jednak zgodności z profilem genetycznym oskarżonego.

Sąd uznał to za niezwykle istotne. W uzasadnieniu podkreślono, że skoro ofiara się broniła, a atak był tak brutalny, brak śladów DNA sprawcy budzi poważne wątpliwości.

Prokuratura próbowała tłumaczyć, że materiał mógł należeć do innej osoby - na przykład znajomego dziewczyny - a sama ofiara mogła szarpać napastnika za ubranie, nie pozostawiając śladów na skórze.

Te argumenty nie przekonały jednak sądu.

Mariusz B. od początku nie przyznawał się do winy. Twierdził, że w czasie zabójstwa przebywał w Niemczech.

Jego wersję potwierdzali świadkowie - była żona, współlokator oraz znajomi. Przedstawiono także dowody w postaci interwencji niemieckiej policji w miejscu jego zamieszkania.

Świadkowie podkreślali również, że mężczyzna miał problemy finansowe i nie było go stać nawet na opłacenie czynszu, co podważało możliwość podróży do Polski.

## Wyrok w sprawie Izabeli M. - uniewinnienie i uzasadnienie sądu

Ostatecznie sąd uniewinnił oskarżonego. W uzasadnieniu sędzia Małgorzata Nientowska mówiła wprost:

- Zbrodnia popełniona na Izie M. jest makabryczna i okrutna.

Jednocześnie podkreśliła podstawową zasadę procesu karnego:

- Sąd musi mieć niezbłą pewność, że człowiek na ławie oskarżonych jest sprawcą. Tonie może być intuicją, ale wynik materiału dowodowego.

A tego - jak zaznaczono - zabrakło.

Dziś sprawa zbrodni wraca z nową siłą. Śledczy z Archiwum X ponownie analizują materiał dowodowy, korzystając z technologii, które w czasie pierwszego śledztwa nie były dostępne.

Badane są na nowo ślady biologiczne, weryfikowane wcześniejsze ustalenia, przesłuchiwani są świadkowie. Niewykluczone, że po latach ktoś zdecyduje się ujawnić informacje, które wcześniej były przemilczane.

## Czy zabójstwo Izabeli M. zostanie w końcu wyjaśnione?

Po 25 latach od brutalnego zabójstwa 16-letniej Izabeli M. wciąż brak odpowiedzi na najważniejsze pytanie. Kto ją zabił?

Śledczy nie ukrywają, że sprawa jest trudna, ale podkreślają, że dziś mają narzędzia, których wcześniej nie było.

Prokuratura apeluje do wszystkich, którzy mogą mieć jakiegokolwiek informacje, o kontakt. Nawet najmniejszy szczegół może okazać się kluczowy.

Bo czasem to właśnie po latach prawda zaczyna wychodzić na jaw.

## W Polsce jest ich 450. Konsekracja dziewic w diecezji bielsko-żywieckiej

Grzegorz Olma  
Kościół katolicki

**Do stanu konsekrowanych dziewic dołączyły dwie panie z naszego regionu: jedna z Cieszyna i jedna z Bielska-Białej. Był to siódmy taki obrzęd w historii diecezji bielsko-żywieckiej.**

Według danych z lutego 2026 r., w Polsce żyje ponad 450 (niektóre źródła podają 443-456) dziewic konsekrowanych. Tylko w 2025 roku odbyło się 18 nowych konsekracji w 9 diecezjach. Kandydatka musi być kobietą, która nigdy nie zawarła małżeństwa (nie była mężatką) ani nie żyła w stanie sprzecznym z czystością. Śluby te są publiczne i przyjmuje je biskup diecezjalny.

Dziewice konsekrowane nie tworzą wspólnoty zakonnej. Żyją samodzielnie, często pracują zawodowo i utrzymują się z własnych środków, będąc „znakami” Kościoła w świecie.

Bp Piotr Greger przewodniczył w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Bielsku-Białej w siódmym w historii diecezji obrzędowi konsekracji dziewic.

Podczas obrzędu, odpowiadając na pytanie biskupa: „Czy

chcesz być konsekrowana i zaślubiona naszemu Panu, Jezusowi Chrystusowi, Synowi Bożemu?”, obie kandydatki wyraziły swoją wolę, odpowiadając twierdząco. Następnie, na znak zaślubin z Chrystusem, otrzymały z rąk biskupa obrączki oraz brewiarze, którymi będą się codziennie modlić.

W homilii bp Piotr Greger podkreślił, że konsekracja dziewic jest szczególnym aktem oddania Bogu, w którym kobieta ofiarowuje swoją czystość jako najwyższy wyraz miłości. - To publiczne potwierdzenie, że człowiek traktuje czystość jako wartość przewyższającą pożądanie czy emocjonalne zauroczenie. Czystość nie jest chroniona przez same nakazy i zakazy, lecz przez miłość - wyjaśnił biskup.

Kościół powrócił do konsekracji dziewic w latach 60. ubiegłego stulecia dzięki papieżowi Pawłowi VI, a w 1994 r. w czasie Synodu Biskupów w Rzymie Jan Paweł II przypomniał o praktyce wdowieństwa konsekrowanego.

Pierwszą kobietą, która w Polsce po odnowieniu obrzędu przez papieża Pawła VI (1971 r.) przyjęła uroczystą konsekrację dziewic, była Zofia Prochownik. Uroczystość ta odbyła się w 1991 roku.



Była to siódma taka uroczystość w historii diecezji bielsko-żywieckiej. Panie ślubowały czystość 11 kwietnia

## Koszmarne wypadek na DK78 w Świerkłańcu

Piotr Ciastek  
Nasygnale

**61-letni mężczyzna zginął w wypadku samochodu ciężarowego i dostawczego, do którego doszło wczoraj rano na DK-78 w Świerkłańcu.**

Kierujący dostawczym Citroenem, 61-letni mieszkaniec województwa świętokrzyskiego, jechał od strony Niezdary. Z nieznanym przyczyn jego pojazd zjechał na przeciwny pas

ruchu, gdzie doszło do czołowego zderzenia z ciężarówką siodłową. Za kierownicą ciągnika siodłowego siedział 55-letni mieszkaniec Olkusza.

Pomimo podjętej na miejscu akcji ratunkowej, życia 61-latkę nie udało się uratować. W wypadku ucierpieli także pasażerowie samochodu dostawczego. Do szpitala trafił 36-letni mieszkaniec województwa świętokrzyskiego oraz 49-latek z powiatu zawierciańskiego. Kierowca ciężarówki nie odniósł poważnych obrażeń.

# PiS szykuje referendum w sprawie odwołania prezydenta Częstochowy. Jest pierwszy krok

Piotr Ciastek  
Polityka lokalna

**Najpierw był apel do prezydenta Częstochowy o ustąpienie ze stanowiska po zarzutach prokuratury, a teraz klub PiS w Radzie Miasta chce przeforsować uchwałę o referendum odwoławczym. W tej sprawie wpłynął już projekt uchwały.**

Radni PiS-u nie doczekali się ustąpienia prezydenta Częstochowy ze stanowiska po tym, jak zatrzymało go CBA, a prokuratura przedstawiła zarzuty o charakterze korupcyjnym - prezydent Matyjaszczyk nazwał je pomówieniami. Teraz, jak udało nam się dowiedzieć, do Biura Rady Miasta trafił projekt uchwały zakładający przeprowadzenie referendum w sprawie odwołania zarówno prezydenta miasta, jak i samej rady. Inicjatorami są właśnie radni klubu Prawa i Sprawiedliwości.

To pierwszy formalny krok, który może uruchomić procedurę referendalną. Według informacji DZ, to nie koniec działań

opozycji. Przygotowywany jest kolejny projekt uchwały, którego szczegóły nie zostały jeszcze ujawnione, ale również ma dotyczyć sytuacji w miejskim samorządzie. Szczegóły obu projektów mają być znane pod koniec tygodnia.

## Polityczna arytmetyka przeciwko PiS-owi

Kluczowe znaczenie dla dalszego biegu sprawy będzie miało głosowanie radnych. Klub PiS nie dysponuje większością w Radzie Miasta, co oznacza, że los projektu zależy od decyzji rządzącej koalicji - KO i Lewicy, ze wsparciem radnej Krystyny Stefańskiej. To właśnie od tego rozstrzygnięcia zależy, czy w ogóle uruchomiona zostanie formalna ścieżka referendalna.

Ta zaczyna się od przyjęcia uchwały bezwzględnej większością głosów ustawowego składu. W dokumencie radni muszą określić m.in. treść pytania referendalnego, termin głosowania oraz kalendarz czynności organizacyjnych. Po podjęciu uchwały jest ona publikowana w wojewódzkim dzienniku



Do Biura Rady Miasta trafił projekt uchwały w sprawie referendum

urzędowym, a samo referendum musi odbyć się w dzień wolny od pracy, nie później niż w ciągu 50 dni od ogłoszenia. Nad legalnością uchwały czuwa wojewoda, który może ją zakwestionować, a w razie sporu sprawa trafia do sądu administracyjnego. Jeśli decyzją wejdzie w życie, rozpoczyna się kampania referendalna, a mieszkańcy w głosowaniu rozstrzygają, czy chcą odwołania władz.

Jeśli jednak uchwała nie uzyska poparcia większości radnych, procedura referendalna na tym etapie się zakończy.

## Trwają poszukiwania „twarzy referendum”

W razie odrzucenia przez radnych uchwały o referendum, kolejnym krokiem ma być referendum zorganizowane z inicjatywy mieszkańców. Obecnie wśród opozycji trwają kulturalne ustalenia, kto powinien zostać ich twarzą, a w razie sukcesu referendum nawet kandydatem na prezydenta. Pod uwagę brani są lokalni aktywiści, a także silne osobowości niekojarzone bezpośrednio z partiami politycznymi - w tym prezes jednej z częstochowskich

fundacji. PiS wie, że wystawienie kogokolwiek z obecnych radnych w wyścigu o fotel prezydenta może być skazane na porażkę, dlatego jednym z rozwiązań ma być zaproponowanie tak zwanego kandydata obywatelskiego, który byłby w stanie przejąć głosy osób spoza elektoratu tej partii. Droga do referendum z inicjatywy mieszkańców jest jednak nieco dłuższa i wymaga zebrania podpisów stanowiących 10 proc. liczby osób uprawnionych do głosowania - w Częstochowie byłoby to około 16 tys. podpisów. Przypomnijmy jednak, że ostatnia próba zebrania podpisów pod referendum, która miała miejsce pod koniec 2025 roku zakończyła się fiaskiem.

Sama decyzja o przeprowadzeniu referendum nie przesądza jeszcze o jego skutkach. Najważniejsze są w tym wypadku dwa elementy: frekwencja oraz wynik głosowania.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, referendum odwoławcze w sprawie prezydenta miasta jest ważne tylko wtedy, gdy udział w nim weźmie odpo-

wiednio wysoka liczba mieszkańców. Próg ten wynosi co najmniej 3/5 liczby wyborców, którzy uczestniczyli w wyborze odwoływanego wóldarza - czyli przypadku odwołania prezydenta Częstochowy ponad 42 tys. osób.

Dopiero spełnienie tego warunku oraz większość głosów za odwołaniem oznaczałoby, że prezydent traci stanowisko. W takiej sytuacji mandaty tracą także automatycznie jego zastępcy.

## Kto będzie komisarzem?

Ewentualne odwołanie władz miasta uruchamia kolejne procedury. Do czasu przeprowadzenia przedterminowych wyborów zarządzanie samorządem przejmuje komisarz wyznaczony przez prezesa rady ministrów.

Według naszych informacji, które potwierdziliśmy w dwóch niezależnych źródłach, do roli komisarza wstępnie przygotowywany jest obecny zastępca prezydenta Częstochowy, Łukasz Pabiś z ramienia Koalicji Obywatelskiej.

REKLAMA 0011509419

## Prezydent Miasta Piekary Śląskie

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity: Dz. U. z 2026 r. poz. 399)

informuje,

**W siedzibie Urzędu Miasta w Piekarach Śląskich przy ul. Bytomskiej nr 84 i nr 92 wywieszono do publicznej wiadomości:**

- wykaz obejmujący nieruchomość gruntową, położoną w Piekarach Śląskich przy ulicy Przemysłowej, przeznaczoną do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat,
- wykaz obejmujący nieruchomość gruntową, położoną w Piekarach Śląskich przy ulicy Przemysłowej, przeznaczoną do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat,
- wykaz obejmujący nieruchomość gruntową, położoną w Piekarach Śląskich przy ulicy Przyjaźni, przeznaczoną do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat,
- wykaz obejmujący nieruchomość gruntową, położoną w Piekarach Śląskich przy ulicy Władysława Sikorskiego, przeznaczoną do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat,
- wykaz obejmujący nieruchomość gruntową, położoną w Piekarach Śląskich w rejonie ulicy Juliusza Słowackiego, przeznaczoną do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat,
- wykaz obejmujący nieruchomość gruntową, położoną w Piekarach Śląskich przy ulicy Przyjaźni, przeznaczoną do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat,
- wykaz obejmujący nieruchomość gruntową, położoną w Piekarach Śląskich w rejonie ulicy Jana Sobieskiego, przeznaczoną do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat,
- wykaz obejmujący nieruchomość gruntową, położoną w Piekarach Śląskich przy ulicy Karola Darwina, przeznaczoną do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na okres 3 lat.

Pełna treść wykazów dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta Piekary Śląskie pod adresem [www.biznes.piekary.pl](http://www.biznes.piekary.pl) oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Piekary Śląskie pod adresem [www.bip.piekary.pl](http://www.bip.piekary.pl)

Niezbędnych informacji udziela się pod numerem telefonu 32 39 39 343 lub w siedzibie Urzędu Miasta, ul. Bytomska 92 (II piętro, pokój 208).

# Rewolucja dla kierowców w powiecie bielskim. Dowód rejestracyjny z urzędomat

Oprac. Julia Muc/PAP  
Bielsko-Biała

**Nowoczesny urządomat uruchomiło Starostwo Powiatowe w Bielsku-Białej. To odpowiedź samorządu na rosnącą liczbę wniosków i potrzebę usprawnienia obsługi klienta.**

Urządzenie zostało zamontowane w strategicznej lokalizacji, niedaleko głównego wejścia do budynku starostwa. Składa się z 91 skrytek, które mają służyć usprawnieniu wydawania gotowych dokumentów dla kierowców.

Mieszkaniec będzie mógł odebrać dowód rejestracyjny pojazdu poza godzinami pracy urzędu, przez całą dobę, siedem dni w tygodniu - wyjaśnia Magdalena Fritz, rzeczniczka Starostwa Powiatowego w Bielsku-Białej.



Mieszkańcy regionu mogą teraz odbierać dokumenty komunikacyjne przez całą dobę

stwa Powiatowego w Bielsku-Białej.

Aby skorzystać z tej formy odbioru, należy zadeklarować taką chęć na piśmie już w momencie składania wniosku o rejestrację pojazdu lub wymianę dokumentu. Gdy dowód będzie gotowy, właściciel otrzyma

SMS-em kod dostępu do skrytki. Kod jest ważny przez 48 godzin. Po tym terminie dokument wraca do urzędowego okienka.

Wprowadzenie urządmatu to tylko jeden z elementów szeregu zakrojonych zmian w starostwie. Urząd znacząco rozbudo-

wał infrastrukturę obsługi mieszkańców, odpowiadając na zwiększony ruch, jaki nastąpił po zmianie przepisów w 2024 roku (wprowadzenie kar za nieterminową rejestrację).

Z początkiem roku uruchomiono dwa nowe stanowiska obsługi, a dwa z dotychczas działających zostały przebudowane. Mieszkańcy obsługiwani są na 15 stanowiskach - informuje rzeczniczka samorządu.

Warto pamiętać, że nowa usługa odbioru w urzędomacie dotyczy głównej siedziby starostwa i nie obejmuje oddziału zamiejscowego w Czechowicach-Dziedzicach.

Oprócz urządmatu, petenci starostwa mogą również umawiać wizyty w wydziale komunikacji przez internet, co pozwala na precyzyjne zaplanowanie wizyty w urzędzie.

REKLAMA 0011509226

**DYREKTOR ZAKŁADU KOMUNALNEGO „PGM” W CHORZOWIE**

**ZAWIADAMIA**

że na tablicy ogłoszeń Zakładu Komunalnego „PGM” - przy wejściu do budynku i Urzędu Miasta Chorzów - na parterze oraz na stronach internetowych obu instytucji zostało wywieszono na okres 21 dni ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy części nieruchomości gruntowej położonej w Chorzowie przy ul. Szczęśliwej 15, stanowiącej własność Miasta Chorzów.

REKLAMA 0011508376

**CHORZÓW**  
wprawia w ruch

**Prezydent Miasta Chorzów**  
informuje,

że Zarządzeniem Nr OR.81.2026 z dnia 27 marca 2026 r. przeznaczona została do sprzedaży na rzecz użytkownika wieczystego, nieruchomość gruntowa, położona w Chorzowie, oznaczona działką o numerze geodezyjnym 1616/32 o powierzchni 719 m<sup>2</sup>. Wykaz stanowiący załącznik do ww. Zarządzenia został wywieszony na elektronicznej tablicy ogłoszeń - ETO Urzędu Miasta Chorzów przy ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów, oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Chorzów na okres 21 dni.

# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### WIZYTA

## Premier w Japonii o gospodarce

Po zakończeniu wizyty w Korei Płd. premier Donald Tusk przybył w poniedziałek do Japonii. Spotka się z premierką tego kraju Sanae Takaichi i przedstawicielami Japońskiej Federacji Biznesu.

Spotkanie szefów rządów i delegacji obu państw zaplanowano na środę. Wcześniej tego dnia Donald Tusk będzie rozmawiał z przedstawicielami Keidanren, czyli Japońskiej Federacji Biznesu, największej japońskiej organizacji gospodarczej. Premier zapowiedział, że poruszy w To-

kię kwestię dużej nierównowagi w wymianie handlowej z Japonią. - Liczymy na bardzo intensywną współpracę z Japonią, jeśli chodzi o najnowsze technologie, sztuczną inteligencję, cyberbezpieczeństwo - powiedział Donald Tusk.

Centrum Informacyjne Rządu podało, że celem wizyty premiera w Japonii będzie też utrzymanie zaangażowania tego kraju we wsparcie dla walczącej Ukrainy oraz kontynuacja dialogu na temat współpracy w ramach odbudowy Ukrainy.

### MARSZ ŻYWYCH

## Hołd dla ofiar Holokaustu



FOT. JAREK PRASZKIEWICZ/PAP

Kilka tysięcy uczestników Marszu Żywych, który jest wyrazem hołdu dla ofiar Holokaustu i protestem przeciwko antysemityzmowi, wyruszyło wczoraj po południu przed bramę obozową z napisem „Arbeit macht frei” w byłym niemieckim obozie Auschwitz I do byłego Auschwitz II-Birkenau.

### SĄD

## Wyrok skazujący dla policjantów

Sąd Okręgowy w Bydgoszczy skazał dwóch byłych policjantów z Inowrocławia na kary siedmiu i sześciu lat więzienia. Chodzi o użycie w czasie interwencji paralizatora wobec agresywnego 27-letniego mężczyzny, co doprowadziło do jego śmierci.

Do zdarzenia doszło 22 maja 2024 r. jednym z miesz-

kań w Inowrocławiu. Rozprawa przeciwko byłym już policjantom Przemysławowi D. i Radosławowi P. toczyła się przed bydgoskim sądem od 17 kwietnia 2025 r. z wyłączeniem jawności - łącznie z odczytaniem aktu oskarżenia.

Wyrok jest nieprawomocny. Stronom przysługuje prawo złożenie apelacji.

### BEZDOMNOŚĆ

14 kwietnia obchodzony jest Dzień Ludzi Bezdomnych. Z danych za 2024 rok wynika, że w Polsce jest ponad 31 tys. osób w kryzysie bezdomności. Jednak - jak podkreśliła Agnieszka Sikora, założycielka i prezes Fundacji Po Drugie - metodologia badań nie obejmuje wszystkich grup. - Wiele osób pozostaje poza systemem i jest niewidocznych dla instytucji - zaznaczyła Sikora. Dotyczy to zwłaszcza osób w przedziale wiekowym 18-25 lat.



*Peter Magyar to jest człowiek, któremu w żadnym wypadku nie będę składał gratulacji*

Jarosław Kaczyński, prezes PiS

## Odwołają minister klimatu? Wniosek o wotum nieufności

Adam Kielar  
Warszawa

**Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski, do niedawna jednej z liderki Polski 2050, dziś reprezentantki klubu Centrum. Czy szefowa resortu zachowa swoje stanowisko, a koalicja rządowa pokaże jedność?**

Pod koniec marca posłowie PiS oraz Konfederacji złożyli w Sejmie wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski.

„Dotychczasowe działania kierownictwa Ministerstwa Klimatu i Środowiska wskazują na poważne braki kompetencyjne, liczne błędy w procesie legislacyjnym oraz decyzje podejmowane w sposób chaotyczny i pozbawiony odpowiedzialnej analizy skutków społecznych i gospodarczych” - czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Wydawać by się mogło, że sytuacja jest jasna - opozycja chce odwołania krytykowanej minister, a koalicja ją obroni, bo dysponuje większością głosów. Sprawa jest jednak bardziej zniuansowana.

**Polska 2050 podzieliła się. Paulina Hennig-Kloska odeszła**

Wszystko przez rozpad Polski 2050. Paulina Hennig-Kloska,



FOT. ADAM JANKOWSKI

**Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Czy koalicja ją wybroni?**

była kandydatka na szefową tej partii, która przegrała wybory z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz, stała się liderką buntu, który zakończył się powstaniem klubu parlamentarnego Centrum.

Minister klimatu i środowiska stoi na stanowisku, że umowa koalicyjna zakłada, iż wszystkie tworzące większość ugrupowania stoją za sobą murem. We wtorkowym wywiadzie w RMF FM zapowiedziała, że porozmawia z Pełczyńską-Nałęcz na temat tego, czy Polska 2050 zagłosuje w obronie byłej koleżanki partyjnej.

Między innymi w tej sprawie dojdzie ma także do spotkania premiera Donalda Tuska z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz. Ma

ono mieć miejsce jeszcze w bieżącym tygodniu, gdy szef rządu wróci z wizyty w Azji. Potwierdził to jeden z posłów Polski 2050, Kamil Wnuk, cytowany przez RMF FM.

- Pani przewodnicząca Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz spotka się w tym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem, żeby ustalić też fakty i wspólne stanowisko w sprawie wotum zaufania dla pani minister klimatu. Są pewne kwestie, z których nie jesteśmy do końca zadowoleni - powiedział.

Zastrzeżenia wobec szefowej resortu klimatu i środowiska ma także PSL, jednak szef jego klubu, Krzysztof Paszyk,

powiedział, że „opozycja nie będzie meblować rządu”.

**Znów będzie rekonstrukcja rządu?**

Paulina Hennig-Kloska to niejedyna osoba z gabinetu Donalda Tuska, o której mówi się, że może stracić stanowisko. W marcu portal i.pl poinformował, że odwołana może zostać minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

Pojawiły się także doniesienia, że czarne chmury zbierają się nad minister edukacji Barbarą Nowacką oraz szefową resortu zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą. PAP

## Zbigniew Ziobro na razie pozostaje na Węgrzech. Nie wyklucza żadnego scenariusza wyjazdu

Oprac. Alina Mazur  
Węgry

**Zbigniew Ziobro stwierdził we wtorek, że będzie walczył z premierem Tuskiem, gdziekolwiek się znajdzie. Dopytywany o to, czy pozostanie na Węgrzech, odparł, że „czas pokaże”.**

Zbigniew Ziobro pytany wczoraj przez Polsat News o to, czy w obliczu niedzielnego wyborów i odsunięciu od władzy

rządu premiera Viktora Orbana jest już spakowany i gotowy na ekstradycję do Polski, odpowiedział: „Jestem zawsze gotowy do toczenia bitwy o prawdę”. Dodał, że będzie walczył z premierem Donaldem Tuskiem „gdziekolwiek się znajdzie”.

- Jeśli znajdę się w Polsce, jeśli nawet Donald Tusk okaże się tym samcem Alfa, o czym marzy i będzie chciał wykorzystywać moją osobę do swoich politycznych gier, by od-

wracać uwagę od dramatów Polaków w służbie zdrowia, od dramatycznego zadłużenia polskiego państwa, to i tak zapewniam państwu, że będę walczył, nawet będąc zamknięty w areszcie - podkreślił.

Dopytywany o to, czy pozostanie na razie na Węgrzech, odparł jedynie, że „czas pokaże”. Wskazał przy tym na węgierskie procedury prawne, które w jego ocenie „wiążą pana premiera Ma-

gyara”. Wyraził nadzieję na to, że węgierski system jest na tyle odporny politycznie, że będzie podejmował decyzję w oparciu o fakty, które - jak dodał Ziobro - są „bardzo mało optymistyczne dla Donalda Tuska i jego wniosku”.

Pytany o to, czy może wykluczyć scenariusz wyjazdu do Stanów Zjednoczonych, powiedział, że niczego nie może wykluczyć i zarazem ironizował, że stoi za nim samolot. PAP

## Strzelanina w szkole w Turcji. Jest wielu rannych. Napastnik nie żyje

Adam Kielar  
Turcja

**Kilkanaście osób zostało rannych w wyniku ataku byłego ucznia na szkołę zawodową w miejscowości Siverek w południowo-wschodniej Turcji. 18-letni napastnik otworzył ogień ze strzelby do przypadkowych osób, po czym odebrał sobie życie.**

Zdarzenie miało miejsce we wtorek rano w szkole zawodowej w mieście Siverek w południowo-wschodniej Turcji. Sprawca to urodzony w 2007 roku mężczyzna o imieniu O. K. i był uczeń szkoły. „Według wstępnych ustaleń w ataku rannych zostało 10 uczniów, czworo nauczycieli, jeden policjant oraz jedna osoba pracująca w stołówce” – poinformo-

wano w komunikacie, dodając, że ranni trafili do szpitala.

Gubernator Sanliurfy Hasan Sildak ogłosił, że „napastnik popełnił samobójstwo, strzelając do siebie, gdy policja próbowała go obezwładnić na terenie szkoły”.

Nagrania z ataku publikowane przez tureckie media pokazują uczniów uciekających z budynku szkoły. Na miejsce zdarzenia skierowano oddziały specjalne i służby ratunkowe. Jak informowała prasa, napastnik przed popełnieniem samobójstwa wziął kilku uczniów jako zakładników.

– Wszedł (do szkoły - PAP) i natychmiast zaczął strzelać. Od razu strzelił do osoby, która znalazła się przed nim – powiedział dziennikarzom jeden z ewakuowanych uczniów. PAP



– Wszedł do szkoły i natychmiast zaczął strzelać – powiedział jeden z ewakuowanych uczniów

## Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska  
Węgry

**Peter Magyar zapowiedział, że jego rząd zawiesi nadawanie programów informacyjnych w państwowych mediach, dopóki nie będzie można zapewnić obiektywnego przekazu informacyjnego.**

Zgodnie z zapowiedziami przyszłego premiera Węgier „zatrzymanie propagandy finansowanej przez państwo” poprzez zawieszenie nadawania wiadomości z „przejętych przez państwo” stacji telewizyjnych i radiowych do czasu, aż nowa rada nadzorcza będzie w stanie zapewnić obiektywne relacje, będzie jednym z pierwszych kroków nowego rządu – powiedział brytyjski dziennik „Guardian”.

Przed wyborami Międzynarodowy Instytut Prasy (Intern-

tional Press Institute - IPI) podkreślił w raporcie, że węgierski system regulacji mediów jest najbardziej upolityczniony w Unii Europejskiej. Szacuje się, że po 16 latach rządów Viktora Orbana władze bezpośrednio lub pośrednio kontrolują 80 proc. rynku mediów.

Międzynarodowa organizacja Human Rights Watch (HRW) oświadczyła w poniedziałek, że nowy rząd Węgier powinien natychmiast zawiesić działalność Urzędu Ochrony Suwerenności i uchylić ustawę go powołującą. Urząd, powołany w 2023 roku, ma szerokie uprawnienia do prowadzenia śledztw wobec m.in. dziennikarzy. Biuro „wielokrotnie nękało organizacje społeczeństwa obywatelskiego i media krytykujące rząd, w tym organizację antykorupcyjną Transparency International” – podkreśliła HRW. PAP

# Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska  
Pakistan

**Pakistan zaproponował przeprowadzenie przed końcem zawieszenia broni drugiej rundy rozmów pokojowych między USA i Iranem. Negocjacje mogłyby odbyć się jeszcze w tym tygodniu.**

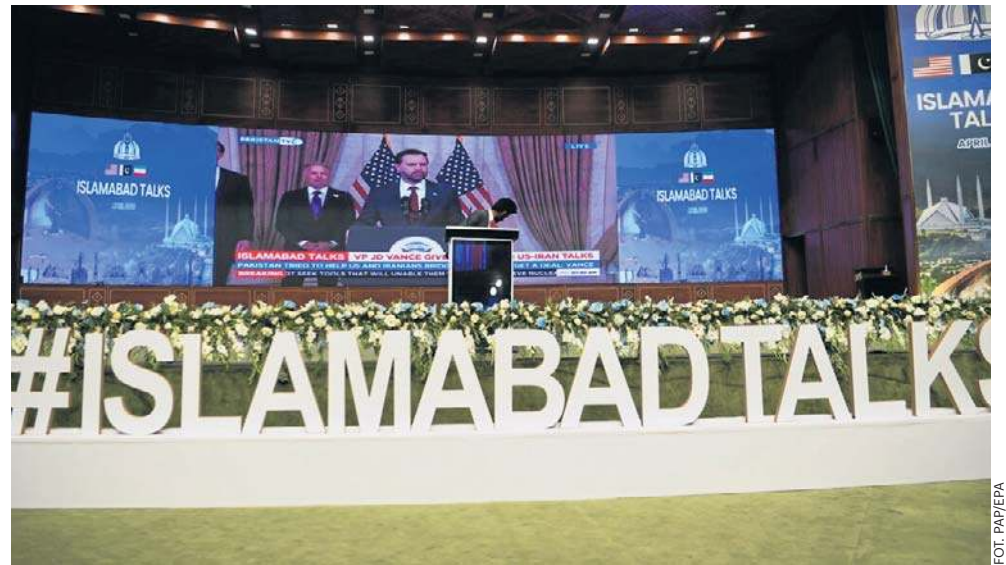
Dwutygodniowe zawieszenie broni między USA i Iranem zostało ogłoszone przez prezydenta Donalda Trumpa w nocy z 7 na 8 kwietnia.

Jeden z pakistańskich urzędników powiedział Associated Press, że mimo zakończenia amerykańsko-irańskiego spotkania w sobotę i niedzielę w Islamabadzie bez porozumienia to owe pierwsze rozmowy były częścią trwającego procesu dyplomatycznego, a nie jednorazowym przedsięwzięciem.

Dialog ma dotyczyć warunków zakończenia wojny rozpoczętej 28 lutego amerykańsko-izraelskim atakiem na Iran. Obie strony sygnałizowały, że chcą utrzymać otwarte kanały dyplomatyczne – podkreśliła AFP.

Wcześniej wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”.

W rozmowie z Fox News Vance powiedział, że „piłka jest po stronie Iranu”, a jeżeli warunki Waszyngtonu co do ograniczenia ambicji nuklearnych Teheranu zostaną spełnione, to



Stany Zjednoczone i Iran nie osiągnęły porozumienia po długich rozmowach w Islamabadzie, choć wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”

„może to być bardzo, bardzo korzystna umowa dla obu krajów”. USA od dawna oskarżają Iran, który od lat wzbogacał uran do poziomu powyżej zastosowania w cywilnych branżach, o chęć uzyskania broni jądrowej. Teheran zaprzeczał temu zarzutowi.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami.

W poniedziałek Stany Zjednoczone zaczęły blokować ruch statków korzystających z irańskich portów w Cieśninie Ormuz. Jak twierdzi prezydent Trump, blokada miała skłonić

Iran do ponownego otwarcia cieśniny, kluczowego szlaku eksportu ropy naftowej i gazu z Zatoki Perskiej. Teheran zablokował ruch w cieśninie i zapowiedział, że chce pobierać opłaty od statków pokonujących Ormuz, co Trump określił jako próbę szantażu i wymuszenia, na którą Waszyngton nie

**Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z obiema stronami**

może pozwolić – przypomniawszy stacja CNBC.

Vance zapewnił zaś w rozmowie ze stacją Fox, że doprowadzenie do otwarcia cieśniny dla swobodnej żeglugi było „jednym z punktów, w których Irańczycy próbowali przesunąć granice negocjacji”.

Iran – jak oświadczył wiceprezydent – miał otworzyć Ormuz podczas zawieszenia broni, ale do tego nie doszło. – Nie widzieliśmy pełnego ponownego otwarcia – zauważył Vance, zapowiadając, że jeśli Iran tego nie zrobi, „to fundamentalnie zmieni to nasze negocjacje z nimi”. PAP

## Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy

Grzegorz Kuczyński  
Estonia

**Estońska Policja Bezpieczeństwa (Kaitsepolitsei - KaPo) zatrzymała w 2025 roku rekordową liczbę osób współpracujących z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.**

W poniedziałek KaPo opublikowała swój doroczny raport, który zawiera przegląd sytuacji bezpieczeństwa w Estonii, wskazując główne zagrożenia, trendy i wydarzenia minionego roku. Jest w nim wiele informacji na temat aktywności Rosji, w tym analiza metod stosowanych przez wywiad reżimu putinowskiego.

Margo Palloson, dyrektor generalny KaPo, powiedział podczas konferencji prasowej, że w zeszłym roku złapano 16 współpracowników służb rosyj-



Estonia wydała przez granicę jednego z agentów Rosji

skich. – Większość z nich to agenci Federalnej Służby Bezpieczeństwa, a niektórzy z nich – GRU. Zdecydowana większość to zwykli ludzie, którzy nie pracowali w instytucjach rządowych i nie mieli dostępu do informacji niejawnych – powie-

dział szef estońskiego kontrwywiadu.

Rosja zmieniła metody rekrutacji. Wykorzystuje media społecznościowe. – W mediach społecznościowych próbują znaleźć jednorazowych agentów, którzy wykonywaliby akty wandalizmu – powiedziała Marta Tuul, rzeczniczka KaPo.

Stwierdziła też, że wizyta w Rosji wiąże się ze znacznym ryzykiem, ponieważ na granicach znajdują się agenci, którzy profilują i sprawdzają osoby na miejscu i mogą już podejmować próby rekrutacji na przejściach granicznych.

Według Tuul Estonia podjęła znaczne wysiłki, aby ograniczyć szkodliwe działania wpływowe Rosji, a kilka mediów propagandowych, takich jak Baltnews i Sputnik, zostało zamkniętych. W rezultacie rosyjskie operacje wpływowe przeniosły się

w większym stopniu do mediów społecznościowych.

W nowym raporcie Policji Bezpieczeństwa (KaPo) podkreślono również, że Estońska Cerkiew Prawosławna jedynie udaje niezależność, pozostając pod faktycznym kierownictwem Patriarchatu Moskiewskiego i patriarchy Cyryla, który otwarcie usprawiedliwia rosyjską agresję wobec Ukrainy.

Ścisłe powiązania instytucji kościelnych z aparatem państwowym i służbami specjalnymi Rosji potwierdzają również oficjalne oświadczenia rosyjskiej Służby Wywiadu Zagranicznego. Wśród wydanych przez Estonię osób figuruje hieronim (mnich ze święceniami kapłańskimi) Ilij (Michaił Sorokatyj), który według danych śledztwa wraz z ambasadą Rosji zajmował się podsyłaniem rozłamu i propagandą historyczną.

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

Zmiany w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów zawsze budzą emocje – zwłaszcza gdy do-

tyczą preparatów stosowanych przewlekłe. Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych. Ministerstwo Zdrowia uspokaja, że pacjenci nie zostaną bez alternatywy.

## ZA TYDZIEŃ:

- Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem. Co jeść na starcie dnia?
- Ostatnie dni niższych cen w sanatoriach. Co się zmieni?



FOT. PIXABAY.COM

# Czy każdy może jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Czosnek to wyjątkowo zdrowe warzywo, które dostarcza do naszego organizmu licznych substancji aktywnych. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw.**

Właściwości zdrowotne czosnku znane są od starożytności. Hipokrates polecał go na dolegliwości trawienne i oddechowe. W medycynie ludowej dostał miano naturalnego antybiotyku. Spektrum jego działania jest bardzo szerokie.

Jednak jedzenie czosnku w nadmiarze może prowadzić do zbyt dużego podrażnienia błony śluzowej żołądka, a u niektórych osób do zbyt dużego rozrzedzenia krwi. Szczególną ostrożnością powinny wykazywać się osoby z chorobami układu pokarmowego i rodzice rozszerzający dietę małych dzieci.

## Najczęstsze objawy alergii na czosnek

Alergia na czosnek nie należy do częstych, ale jest jednym z głównych powodów do całkowitej rezygnacji ze spożywania tej rośliny.

Osoby uczulone na czosnek mogą źle reagować na jego gotowaną lub surową postać albo na obydwie.

Do reakcji alergicznej dochodzi, kiedy układ odpornościowy błędnie identyfikuje czosnek jako szkodliwy i wytwarza przeciwciała, chcąc go zwalczyć.

Reakcja może pojawić się natychmiast po kontakcie lub spożyciu rośliny lub w ciągu kolejnych dwóch godzin.

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

- reakcje skórne np. pokrzywka,
- mrowienie w okolicach jamy ustnej,
- swędzenie nosa i kichanie,
- swędzenie i łzawienie oczu,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha i biegunka.

Może zdarzyć się także, że zjedzenie czosnku wywoła nie-



FOT. LOS MUERTOS CREW / PEXELS

## Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

pożądaną reakcję u osoby, która nie jest na niego uczulona.

Taka nietolerancja pokarmowa występuje dość powszechnie i objawia się przede wszystkim: niestrawnością, zgagą lub wystąpieniem gazów.

Czym zastąpić czosnek w diecie osoby uczulonej? Aromatycznych zamienników jest wiele:

- papryczka chili,
- papryka słodka,
- curry,
- oregano,
- bazylia.

Każdy produkt spożywany w nadmiarze może być szkodliwy dla naszego organizmu. W przypadku czosnku nie ma co prawda ustalonej oficjalnej zalecanej dawki, ale przyjmuje się, że jedzenie jednego do dwóch surowych ząbków dziennie może być korzystne dla zdrowia.

Należy pamiętać, aby przed włączeniem do diety suplementów z czosnkiem, skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe.

## Komu może zaszkodzić czosnek?

Rzadko mówi się o przeciwwskazaniach do jedzenia czosnku, dlatego warto wiedzieć, kto powinien ograniczyć jego spożywanie.

**Po czosnek – jako naturalny antybiotyk – chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw**

Czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, dlatego osoby, które przyjmują antykoagulanty lub mają problem z niską krzepiwością krwi, powinny być wyjątkowo ostrożne sięgając po czosnek.

Ze względu na to, że czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego powinny unikać go osoby cierpiące na nadkwasotę i refluks.

Także pacjenci z ostrym niezżytym żołądkiem i jelit, wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz chorobami wątroby, powinni unikać go w swojej diecie.

Podczas karmienia piersią można spożywać czosnek w niewielkich ilościach ze względu na jego wzdymające działanie. Jednak, jeśli kobieta, będąc w ciąży nie jadła czosnku i dziecko nie przywykło w życiu płodowym do jego charak-

terystycznego, ostrego smaku, należy mieć na uwadze, że może zniechęcić się do ssania piersi.

Zawarta w czosnku allicyna w naturalny sposób obniża ciśnienie krwi. Dlatego osoby przyjmujące leki hipotensyjne lub borykające się ze zbyt niskim ciśnieniem krwi nie powinny spożywać dużych ilości czosnku.

Czosnek jest źródłem fruktanów, które mogą powodować wzdęcia, gazy i bóle brzucha. U osób z nietolerancją nie ulegają one wchłonięciu w jelicie cienkim i są rozkładane w jelicie grubym przez bytujące tam bakterie. W wyniku ich fermentacji powstają gazy. Z kolei zawarte w czosnku związki siarkowe, zwiększają dodatkowo ich produkcję. Podsmażenie czosnku jeszcze bardziej podnosi jego właściwości wzdymające.

Czosnek ma wyjątkowo silne działanie na nasz organizm. Jedzenie go w nadmiarze może prowadzić nawet do krwawień z przewodu pokarmowego, dlatego w diecie małego dziecka powinien się on pojawić w postaci gotowanej dopiero po ukończeniu 1. roku życia, a surowy – drugiego. Należy wprowadzać go stopniowo i w bardzo niewielkich ilościach.

Jedzenie dużych ilości czosnku nie jest wskazane przed planowaną operacją – zarówno poważnym zabiegiem chirurgicznym, jak i np. usuwaniem zęba. Ze względu na właściwości rozrzedzające krew, substancje zawarte w czosnku mogą doprowadzić do krwotoku podczas operacji.

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.

# Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić?

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, czyli jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych.**

31 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na wniosek podmiotu odpowiedzialnego Boehringer Ingelheim sp. z o.o. produkt leczniczy Pradaxa (dabigatran) został wyłączony z bezpłatnego wykazu leków dla seniorów, czyli osób powyżej 65. roku życia.

Zmiana ta została ujęta w obwieszczeniu MZ z 17 marca 2026 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Nowe zasady obowiązują od 1 kwietnia 2026 roku.

Pradaxa to lek stosowany m.in. w leczeniu i profilaktyce zakrzepicy żył głębokich oraz zatorowości płucnej. Jego brak na liście D2 wywołał pytania o dalszy dostęp do terapii.

## Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

Resort zdrowia podkreśla, że mimo wycofania Pradaxy pacjenci nadal mają dostęp do bezpłatnych leków zawierających dabigatran, ponieważ w refundacji pozostaje 13 indywidualnych produktów leczniczych z tą samą substancją czynną.

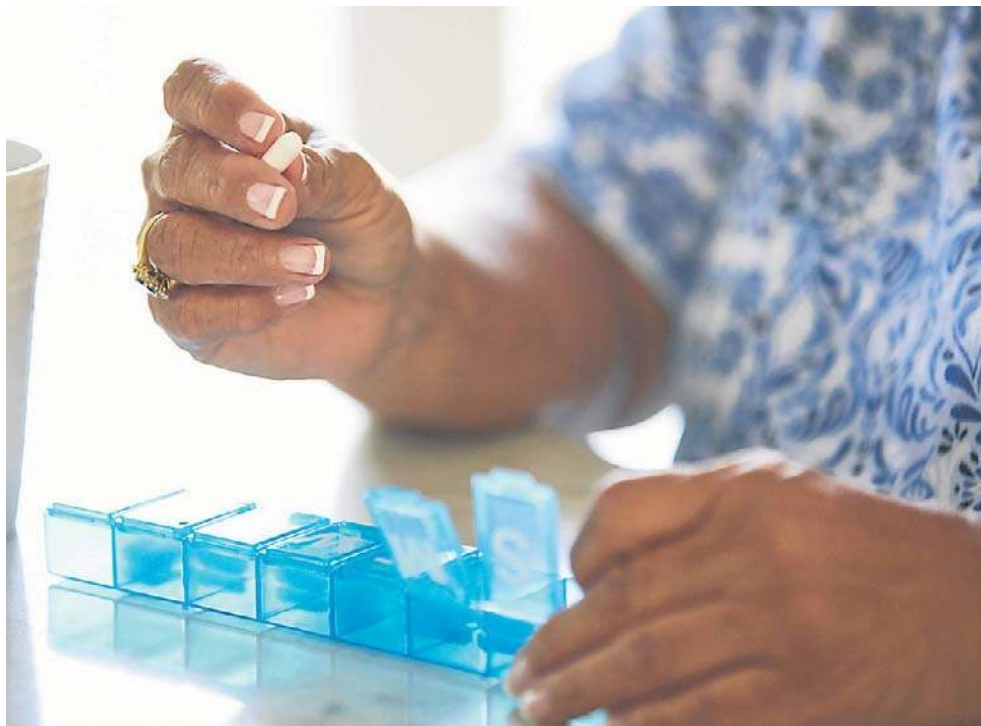
Wszystkie te preparaty znajdują się na liście D2 - leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Zakrzepica żył

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:

- tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się,
- obrzęk,
- podwyższony poziom ocieplenia skóry,
- zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych,
- zwiększony stopień napięcia skóry,
- ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi,
- powiększenie żył powierzchownych,
- zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.



Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w celu zachowania faktycznego dostępu do leczenia możliwa jest zamiana leku w aptece.

Dotyczy to recept na Pradaxę wystawionych przed 1 kwietnia 2026 roku, z przysługującą pacjentowi zniżką oraz z kodem uprawniającym do dodatkowego S.

W takiej sytuacji farmaceuta może wydać inny lek z dabigatranem, który znajduje się na liście leków bezpłatnych dla seniorów – bez dodatkowych kosztów dla pacjenta.

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

Jednocześnie resort przypomina, że dabigatran został całkowicie wyłączony z listy leków bezpłatnych we wskazaniu dotyczącym profilaktyki przeciwzakrzepowej u pacjentów z migotaniem przedsionków.

### Lista bezpłatnych leków z dabigatranem dla seniorów (stan na 1 kwietnia 2026 r.)

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

#### Dabigatran Eteksylan Stada

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia

#### Daxanlo

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna żyłnej choroby zakrzepowo zatorowej po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP

#### Mirexan

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

#### Telexer

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.
- kaps. twarde, 150 mg, 180 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP

#### Wasedoc

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP
- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP.

### Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

Eksperti przypominają, że każda zmiana w leczeniu powinna odbywać się we współpracy z lekarzem lub farmaceutą. Seniorzy, którzy przyjmowali Pradaxę, nie powinni samodzielnie odstawiać terapii, lecz sprawdzić, czy przysługuje im zamiana na inny refundowany preparat z dabigatranem.

Zmiany na listach refundacyjnych to nie tylko kwestia formalna – dla wielu pacjentów

oznaczają realny wpływ na codzienne poczucie bezpieczeństwa i komfort leczenia.

### Nowa lista refundacyjna

Od 1 kwietnia obowiązują nowa lista leków refundowanych. Jedną ze zmian są wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą. W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

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

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich.

Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie raka wątrobowokomórkowego - niwolumab + ipilimumab, raka dróg żółciowych - pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amiwantamab z chemioterapią, nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib, hormonozależnego raka piersi - palbocyklib + fulwestrant.

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych.

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



Wiosna jest szczególnie uciążliwa dla alergików. Dodatkowo zanieczyszczenie nasila objawy alergii

## Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada  
katarzyna.zawada@polskapress.pl

**Według alergologa prof. Ewy Czarnobilskiej, objawy alergii na pyłek brzozy i innych drzew, np. leszczyny, olchy, pylących wiosną, nasilają się, kiedy wzrasta zanieczyszczenie powietrza pyłem PM2.5.**

Badania prowadzone przez zespół Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kierowane przez prof. Ewę Czarnobilską, ujawniły istotne korelacje między zanieczyszczeniem powietrza a objawami alergii na pyłek brzozy.

Do przeprowadzenia badania zainspirował nas fakt, że w Europie, również w Polsce, wskaźniki uczulenia na pyłek brzozy wzrastają i obecnie 10-20 proc. populacji ogólnej Europy, w tym Polski, ma alergię na pyłek brzozy - podkreśliła profesor.

Zespół badawczy analizował przypadki 50 mieszkańców Krakowa uczulonych na pyłek brzozy w latach 2023 i 2024, podczas sezonu pylenia, który przypada na koniec marca i kwietnia. Pomiar objawów alergii prowadzony był przy użyciu aplikacji mobilnej, która rejestrowała nie tylko symptomy, ale także stosowanie leków przeciwalergicznymi. Kluczowym elementem badań była analiza stężenia pyłku

brzozy oraz zanieczyszczenia powietrza.

Nasze badanie pokazało, że nawet przy małym stężeniu pyłku brzozy i dużym zanieczyszczeniu powietrza pacjent może mieć nasilone objawy alergii na pyłek brzozy - zauważyła prof. Ewa Czarnobilska.

Już wcześniej testy i analizy zespołu CM UJ pokazywały, że alergeny pyłku brzozy są bardziej agresywne w powietrzu zanieczyszczonym niż w czystym. Naukowcy wykryli, że objawy korelują z zanieczyszczeniem powietrza pyłem PM2.5, ale już nie z PM10 i ozonem.

Nawet jeżeli stężenie uczulającego pyłku brzozy nie było wysokie, a stężenie PM2.5 takie było, to pacjenci uczuleni na ten alergen mieli bardzo nasilone objawy alergii, łącznie z objawami astmy sezonowej - dodała ekspertka.

W kontekście leczenia alergii, szczególnie przez odczulanie czy immunoterapię, świadomość wpływu zanieczyszczenia powietrza jest kluczowa. Gdyby pacjenci monitorowali nie tylko stężenie pyłków, ale także jakość powietrza, mogliby lepiej zrozumieć swoje objawy.

Konieczne jest zatem korzystanie zarówno z aplikacji monitorujących pyłki, jak i zanieczyszczenia powietrza.



Wyniki badań są istotne dla codziennego życia alergików, szczególnie w zanieczyszczonych miastach

# Nie tylko drzenie. Ten niepozorny objaw może być wczesnym sygnałem Parkinsona



Choroba Parkinsona została nazwana na cześć angielskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który w 1817 roku po raz pierwszy opisał główne objawy „drżączki porażnej”

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

**Kiedy myślimy o chorobie Parkinsona, wielu osobom przychodzi na myśl trzęsące się dłonie. Tymczasem schorzenie to manifestuje się także na wiele innych sposobów.**

Zapięcie zamka błyskawicznego czy pokrojenie kawałka mięsa - takie codzienne czynności przy chorobie Parkinsona często stają się wyraźnie trudniejsze. Osoby chore raz po raz doświadczają, że ręce, ramiona i nogi nie zachowują się tak, jakby tego chciały.

Według danych Niemieckiego Towarzystwa Choroby Parkinsona i Zaburzeń Ruchowych (DGP) w Niemczech na tę chorobę cierpi około 400 000 osób. Większość w momencie postawienia diagnozy ma ponad 60 lat, ale na Parkinsona mogą zachorować także młodszy.

Nawet jeśli choroby Parkinsona wciąż nie da się całkowicie wyleczyć, to dzięki odpowiednim lekom i terapii ruchowej wiele osób może nadal prowadzić aktywne, samodzielne życie. Oto 7 najważniejszych faktów w skrócie.

Choroba Parkinsona (morbus Parkinson) jest przewlekłą chorobą mózgu.

„Dochodzi tu do zbijania się własnego białka organizmu, alfa-synukleiny, w śródmózgo-

wiu” - wyjaśnia neurolog prof. Andrés Ceballos-Baumann, ordynator specjalistycznej kliniki parkinsonowskiej w Schön Klinik w Monachium-Schwabing.

W wyniku tych złożeń komórki w mózgu przestają prawidłowo funkcjonować i ostatecznie obumierają. Ma to konsekwencje: organizm wytwarza mniej dopaminy. Gdy brakuje tego ważnego neuroprzekaźnika, ruchy nie są już możliwe w dotychczasowy sposób. Stają się trudniejsze do kontrolowania.

Dlaczego dochodzi do rozwoju choroby Parkinsona, nie zostało dotąd w pełni wyjaśnione. „Są jednak przesłanki, że oprócz wieku rolę mogą odgrywać także inne choroby, czynniki genetyczne i środowiskowe” - mówi Brit Mollenhauer, trzecia przewodnicząca zarządu DGP.

Drżące ręce to nie jedyny objaw choroby Parkinsona

Niedobór dopaminy może prowadzić do drżenia rąk w spoczynku, zwanego drżeniem (tremorem). Do innych możliwych objawów należą:

- sztywność mięśni,
- spowolnienie ruchów (bradykinezja)
- malejąca amplituda ruchów (akinetyczno hipokinetyczne spowolnienie ruchowe, potocznie: „małe ruchy”)
- niestabilna postawa ciała.

„Chorobie mogą towarzyszyć także tak zwane momenty

zamrożenia (freezing), przy czym freezing oznacza jakby ‘zamrożenie’ ruchu” - wyjaśnia Brit Mollenhauer.

Przykładowo ciało sztywnieje w chwili, gdy światło na przejściu dla pieszych zmienia się na zielone i człowiek chce szybko ruszyć.

Choroba Parkinsona może jednak dawać również objawy

wykraczające poza zaburzenia ruchowe, takie jak:

- trudności z mówieniem i połykaniem
- zaburzenia węchu
- problemy trawienne
- zaburzenia snu
- depresje
- zaburzenia funkcji poznawczych aż po otępienie.

Pierwsze oznaki mogą pojawić się już wiele lat przed wystąpieniem głównych objawów. „Należą do nich na przykład zaburzenia zachowania we śnie REM” - mówi Andrés Ceballos-Baumann.

REM to skrót od „Rapid Eye Movement”, czyli „szybkie ruchy gałek ocznych”.

Osoby dotknięte tym zaburzeniem krzyczą, uderzają lub kopią wokół siebie w tej fazie snu.

- Do zaburzeń zachowania we śnie REM zaliczają się także częściowo agresywne, nawracające sny - dodaje Brit Mollenhauer, ordynatorka Kliniki Paracelsus-Elena w Kassel.

Do innych wczesnych objawów mogą, według Ceballos-Baumann, należeć:

- zmniejszenie pisma, czyli coraz mniejsze litery,
- zaburzenia węchu,
- jednostronne bóle barku,
- ograniczenie współruchów ramion podczas chodzenia,
- zaparcia,
- cichszy głos,
- twarz o „maskowatym” wyrazie.



Świadczenie honorowe dla stułatków wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie

## Prawie 7 tysięcy złotych miesięcznie dożywotnio. Komu przysługuje to świadczenie?

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

**Od marca wzrosła wysokość świadczenia honorowego, dla osób który ukończyły sto lat. Obecnie wynosi ono 6 938,92 złotych brutto.**

Od 1 marca 2026 r. świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat, wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie. To zauważalny wzrost. Jeszcze do końca lutego stułatkowie otrzymywali 6 589,67 zł, więc marcowa waloryzacja podniosła świadczenie o 349,25 zł.

W grudniu ubiegłego roku świadczenie honorowe w Polsce pobierało łącznie 4057 osób, z czego prawie 150 miało co najmniej 105 lat. Jak ujawnił jakiś czas temu Zakład Ubezpieczeń Społecznych, to w zdecydowanej większości kobiety.

**Komu przysługuje świadczenie honorowe?**

Świadczenie honorowe przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- ma obywatelstwo polskie,
- ukończyła 100 lat,
- w ostatnim dniu miesiąca poprzedzającego miesiąc ukończenia 100 lat ma prawo do świadczenia przewidzianego w ustawie o świadczeniu honorowym (np. emerytury lub renty).

W takiej sytuacji prawo do świadczenia honorowego zo-

stanie przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku.

Przez ponad 50 lat, od 1972 roku, osoby, które ukończyły 100 lat, mogły otrzymać przyznaną wyjątkowo tzw. honorową emeryturę. Jej wysokość była stała i odpowiadała kwocie bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin, co oznaczało, że świadczenia różniły się między poszczególnymi osobami.

Raz przyznane świadczenie nie podlegało waloryzacji i pozostawało niezmiennie przez całe życie. Od 1 stycznia 2025 roku zasady te uległy zmianie. Świadczenie honorowe zostało uregulowane ustawowo i wprowadzono jedną, wspólną dla wszystkich kwotę.

**Kto musi złożyć wniosek o świadczenie honorowe?**

Do złożenia wniosku zobowiązane są osoby, które nie pobierają emerytury ani renty z żadnego organu emerytalnego, ale spełniają pozostałe warunki - ukończyły 100 lat, mają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce.

Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) jest dostępny na stronie internetowej zus.pl i w każdej placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.



Prawo do świadczenia honorowego zostaje przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

## LEKI A KAWA

## Jakich leków nie można popijać kawą?

Zawarta w kawie kofeina to silny stymulant. Oznacza to, że napar oddziałuje szczególnie mocno na układ nerwowy, ale też na cały organizm. Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych. - Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków. Pacjenci powinni utrzymywać spożycie kofeiny na dość stabilnym i umiarkowanym poziomie,

aby złagodzić wszelkie działania niepożądane lub interakcje ze stosowanymi regularnie lekami - powiedziała Jacquie Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutka informacyjna w Numark, w wywiadzie dla The Sun.

## Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przelom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wywołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpa-

czynówkowego, czyli pęknięcia naczyń krwionośnych i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

## Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdenerwowania i problemów ze snem. W ten sposób zadziałają także inne stymulanty takie jak pseudoefedryna, epinefryna czy amfetamina. Łączenie ich

z kawą zwiększa ryzyko wystąpienia tachykardii, czyli zaburzeń pracy serca.

## Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Pi-

cie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponieważ kofeina może nasilić ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku. Dlatego, gdy zaczniesz stosować lek na astmę powstrzymaj się od picia kawy do czasu ustale-



nia odpowiedniego dawkowania leku.

## Czy antydepresanty można popijać kawą?

Leki przeciwdepresyjne starszej generacji, takie jak leki trójpierścieniowe i inhibitory monoaminooksydazy (MAO), zaburzają prawidłowe metabolizowanie kofeiny. Zostaje ona zatrzymana w organizmie dłużej co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i wysokiego tętna. Leki nowszej generacji takie jak leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) nie powodują takich interakcji z kofeiną.

## Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają

na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwnie, nasennie i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój. Dlatego leków uspokajających nie można popijać kawą, bo nie zadziałają.

## Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciwcukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia i dokładnie sprawdzać poziom cukru we krwi glukometrem.

## Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia  
redakcja@stronazdrowia.pl

## Chrupiąca, przypieczona skórka z grilla czy patelni dla wielu osób to smak, któremu trudno się oprzeć. Problem w tym, że właśnie wtedy w jedzeniu powstają związki potencjalnie rakotwórcze.

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane.

Jedzenie przypalonego jedzenia może dla niektórych być kuszące ze względu na zmieniony smak, ale wiąże się z istotnym ryzykiem dla zdrowia. Toksykolog Nynke Kramer wyjaśnia, że skala tego ryzyka zależy od różnych czynników, w tym rodzaju produktu i stopnia jego zwęglenia.

Wysokie temperatury w trakcie grillowania, smażenia czy głębokiego smażenia prowadzą do powstawania substancji rakotwórczych. Tworzą się one w wyniku reakcji chemicznych z udziałem makroelementów, takich jak białka, tłuszcze i cukry. Kramer jako poważny powód do niepokoju wskazuje policykliczne węglowodory aromatyczne (WVA). WVA to związki organiczne powstające przy niecałkowitym spalaniu materii organicznej, często obecne w żywności zawierającej tłuszcz.

Obecność tych szkodliwych substancji można porównać do skutków palenia papierosów. Grillowane mięso zawiera na przykład wysokie stężenia WVA, porównywalne z tymi w dymie papierosowym.



Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane. Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy

Różne rodzaje żywności wytwarzają odmienne ilości substancji rakotwórczych. Produkty tłuste mają tendencję do tworzenia WVA, natomiast żywność bogata w białko generuje inne rakotwórcze związki. Produkty skrobiowe, jeśli są gotowane zbyt długo, mogą tworzyć akrylamid - substancję, którą w badaniach na zwierzętach powiązano z występowaniem nowotworów.

Kramer podkreśla, że sposób przygotowania, czas i temperatura mają wpływ na ilość powstających szkodliwych substancji.

Dłuższy czas obróbki i wyższa temperatura sprzyjają zwiększonej produkcji związków rakotwórczych.

Ostrzega, że zjedzenie mocno zwęglonej kiełbaski z grilla może być porównywalne z wypaleniem paczki papierosów.

Choć lekko zrumieniony kawałek mięsa zawiera pewne ilości szkodliwych substancji, ryzyko jest zdecydowanie mniejsze niż w przypadku całkowicie zwęglonej żywności. Kramer odwołuje się do toksykologicznej zasady „dawka czyni truciznę”, co

oznacza, że wyższy poziom narażenia zwiększa ryzyko.

Sama lubi piec i smażyć, ale przyznaje, że wiąże się z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia. Osobom zaniepokojonym powstawaniem substancji rakotwórczych proponuje gotowanie na parze lub w wodzie jako alternatywę.

Odradza natomiast jedzenie mocno przypalonej żywności i zaleca, by w miarę możliwości zdrapywać zwęglone fragmenty. W przypadku ekstremalnie przypalonych potraw najlepiej

w ogóle zrezygnować z ich jedzenia.

Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy.

Onkolodzy wskazują, że popularny sprzęt kuchenny, taki jak popularne frytkownice beztłuszczowe, używane nieumiejętnie, może to ryzyko zwiększać.

Ostatnio bardzo popularne zrobiły się tak zwane airfryery, czyli frytkownice beztłuszczowe, ogrzewające jedzenie za pomocą gorącego powietrza. Są łatwe w obsłudze, często energooszczędne, a przede wszystkim pozwalają przygotowywać potrawy w sposób zdrowszy, bo bez nadmiaru tłuszczu.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Onkolodzy mają pewne wątpliwości. Okazuje się, że sposób przygotowania jedzenia może być równie istotny dla zwiększenia lub zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, jak to, co jemy.

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

- W roślinach zawarte są bardzo subtelne i delikatne związki przeciwnowotworowe, witaminy i enzymy - tłumaczy dr Andrew Pecora z Hackensack Meridian John Theurer Cancer Center. - Gdy oddziałujemy na nie gorącym, ulegają rozkładowi albo przenikają do wody, w której gotujemy, a którą potem większość osób po prostu wylewa do zlewu. Złóżka z grupy B i C.

Nie tylko niszczenie korzystnych związków ma miejsce, gdy nadmiernie podgrzewamy jedzenie. Temperatura może też prowadzić do wytwarzania cancerogenów:

- Gdy przypalamy jedzenie, mogą wytwarzać się związki uszkadzające DNA i zwiększające ryzyko nowotworów złośliwych: akrylamid, aminy heterocykliczne, węglowodory aromatyczne - mówi onkolog dr Brian Helfand z Endeavor Health.

## WAŻNE

## Jak uniknąć raka?

Przede wszystkim należy unikać spaleni. Nie bój się przypiekania potraw w airfryerze na przyjemny złocisty kolor, ale czerń spaleni musi być jasnym sygnałem: tego kawałek lepiej nie jeść. Zwracaj uwagę na zapach potrawy. Jeśli czujesz dym i spaleni, lepiej nie jeść. Toksyczne związki zawarte w jedzeniu często mają gorzki smak. Jeśli nie wiesz, czy dany kawałek jest nadmiernie przypieczony, spróbuj odrobine. Jeśli poczujesz gorycz, lepiej odłóż ten kęs na talerz. Za najzdrowsze sposoby termicznej obróbki żywności uchodzi obecnie gotowanie na parze, w wodzie i duszenie.

# DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 32 420 73 74

Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl) E-mailem: [ogloszenia@dz.com.pl](mailto:ogloszenia@dz.com.pl)

## Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

**DO** wynajęcia mieszkanie umeblowane, 2 pokoje, 60m<sup>2</sup>, Kaczyce, 724-081-001

## Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

## Praca

ZATRUDNIĘ

**OCHRONA** z gr. niepełnosprawności Tychy tel. 604 630 556

**SERWIS** sprzątający Tychy tel. 604 630 556

## Zdrowie

ZABIEGI

**BUSKO-ZDRÓJ** - Pensjonat Sanato Pobyty lecznicze i wypoczynkowe. Zarezerwuj już dziś 41/378-19-48 [www.sanato.com.pl](http://www.sanato.com.pl)

## Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

**DACHY** - docieplenie stropodachów, krycie papą termozgrzewalną, rynny, kominy, obróbki blacharskie (25 lat na rynku) Tel. (32)206-71-55, 501-404-612 [www.termo-dach.pl](http://www.termo-dach.pl)

**REMONTY** dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 516-065-033

BIUROWO - PROJEKTOWE

**ŚWIADECTWA** energetycznych: 606307123

PRZEPROWADZKI

**A-Z** Przewodzątki+Ekipa: 504709047

## Turystyka

KRAJ - GÓRY

**BRENNA.** Majówka. Wakacje w "Promyczku", 517-694-165

**WISŁA.** LIMBA. Wczasy. Weekendy. Obozy. Dobra domowa kuchnia. Pok z łoż. i TV. Blisko centrum. 517800150; 33/8552174; [www.dwlimba.pl](http://www.dwlimba.pl)

## 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. Murkowska 9, Katowice  
Całodobowo:  
32-255 15 51, 607 399 321  
[www.kck.katowice.pl](http://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](http://ibo.polskapress.pl)

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski  
przetargi

nasze  
komunikaty.pl

REKLAMA

0011508507

## OGŁOSZENIE

### Prezydent Miasta Sosnowca

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sosnowcu, przy Alei Zwycięstwa 20 oraz na stronie internetowej pod adresem: [bip.um.sosnowiec.pl](http://bip.um.sosnowiec.pl), został wywieszony na okres 21 dni, wykaz dotyczący zbycia w drodze ustnego przetargu nieograniczonego spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego nr 33 w budynku położonym w Sosnowcu przy ul. Witkiewicza 24, o powierzchni 30,80 m<sup>2</sup>, usytuowanego na działce nr 6869, obręb 0010 Sosnowiec, ujawnionej w księdze wieczystej prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Sosnowcu VI Wydział Ksiąg Wieczystych wraz z równoczesną sprzedażą udziału w prawie własności gruntu oraz częściach wspólnych budynku wynoszącego 3318/573884.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu powyższej nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1, 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r., poz. 1145) powinny złożyć wniosek w tym przedmiocie w terminie 6 tygodni, od daty umieszczenia niniejszego wykazu na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej tegoż Urzędu, licząc od dnia 15.04.2026 r. do dnia 27.05.2026 r.

**W przypadku niezłożenia wniosku w podanym terminie roszczenie to wygasa.**

REKLAMA

0011508349

REKLAMA

0011509139



### Przewodnicząca Rady Miejskiej w Sosnowcu z w o ł u j e

**XXVII sesję Rady Miejskiej w Sosnowcu na dzień 23 kwietnia 2026 r., godz. 9<sup>00</sup>, w sali nr 319 gmachu Urzędu Miejskiego przy al. Zwycięstwa 20 w Sosnowcu.**

Porządek obrad Rady jest do wglądu pod adresem: <https://sosnowiec.esesja.pl/> i przewiduje m.in.:

1. Ocena stanu sanitarnego i sytuacji epidemiologicznej miasta Sosnowiec w 2025 roku.
2. Ocena zasobów pomocy społecznej – edycja 2025/2026.
3. Sprawozdanie z realizacji programu współpracy Miasta Sosnowca z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami pożytku publicznego za rok 2025.
4. Sprawozdanie z działalności Komisji Skarg, Wniosków i Petycji Rady Miejskiej w Sosnowcu.



### OGŁOSZENIE Prezydent Miasta Sosnowca

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sosnowcu, Al. Zwycięstwa 20, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości zabudowanej, przeznaczonej do sprzedaży w drodze ustnego przetargu nieograniczonego, położonej w Sosnowcu przy ul. Targowej 12, oznaczonej geodezyjnie jako działka o numerze 2802, obręb 11 Sosnowiec, o pow. 1385 m<sup>2</sup>, ujawnionej w księdze wieczystej prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Sosnowcu.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu powyższej nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1, 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r., poz. 399) powinny złożyć wniosek w tym przedmiocie w terminie 6 tygodni od daty wywieszenia niniejszego wykazu na tablicy ogłoszeń, licząc od dnia 13.04.2026 r. do dnia 25.05.2026 r.

**W przypadku niezłożenia wniosku w podanym terminie roszczenie to wygasa.**

REKLAMA

0011509152

UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG



### ODDZIAŁ REGIONALNY AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO w KRAKOWIE

31-155 Kraków; ul. Montelupich 3  
tel. 12 211 41 43; fax 12 211 40 05

<http://www.amw.com.pl>; e-mail: [krakow@amw.com.pl](mailto:krakow@amw.com.pl)

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

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Agencji Mienia Wojskowego w Krakowie, ul. Montelupich 3, w dniu 22.04.2026 r. o godz. 12:00

**W ofercie m.in.:** Samochód HONKER 2000/2N • Części zamienne do samochodów: JELCZ, UAZ, STAR, POLONEZ, KAMAZ, FSO, LUBLIN, ŻUK, MERCEDES, AUTOSAN, ZIL, URSUS • Przyczepa transportowa D-46 • Cysterny paliwowe • Skrzynie ładunkowe • Odzież i akcesoria powojenne • Tuba F CERVENY • Pakiety sprzętu: medycznego, ratowniczego, kwaterunkowego, warsztatowego, hydraulicznego • Maszyny krawieckie elektryczne • Kompresory • Pojemniki po amunicji • Nożyce gilotynowe • Pontony raftingowe • Urządzenie destylacyjno-sterylizacyjne na przyczepie

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

UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG

REKLAMA

0011509430



Mysłowice, dnia 30 marca 2026 r.  
WB.6740.5.1.2026.JB/KF

### OBWIESZCZENIE PREZYDENTA MIASTA MYŚLOWICE o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie art. 49 oraz § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeksu postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 1691 z późn. zm.) oraz zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311 z późn. zm.) zawiadamiam,

że na wniosek Prezydenta Miasta Mysłowice z/s 41-400 Mysłowice ul. Powstańców 1, działającego przez Pełnomocnika Pana Remigiusza Machej z dnia 21 stycznia 2026 r. (uzupełniony dnia 24 marca 2026 r.) zostało wszczęte postępowanie administracyjne (znak: WB.6740.5.1.2026.JB/KF) w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania pn.:

**„Rozbudowa z przebudową ul. Bernarda Świerczyny, ul. Boliny oraz ulicy Sosnowickiej w Mysłowicach w ramach zadania pn.: „Aktywizacja terenów przemysłowych w mieście Mysłowice poprzez przebudowę układu drogowego””.**

Inwestycja objęta są nieruchomości o numerach ewidencyjnych działek:

1395/143	585/67	132/26	126	2386/304
1354/80	589/8	161/26	1889/356	1019/360
1353/81	500/8	137/89	1891/356	1017/357
1348/82	714/8	191/28	2419/356	1014/361
1347/83	598/117	336/29	1888/356	2225/361
1342/84	588/67	437/35	2420/356	1761/361
1341/85	587/67	626/35	1886/356	2226/361
1336/86	550/67	633/35	123	1015/357
1335/87	803/110	627/35	636/116	1016/357
1330/88	547/67	150/38	637/116	2384/304
1329/89	503/9	628/35	478/63	2382/304
1325/92	507/117	112/40	146	2383/304
651/144	509/67	153/40	483/63	2317/40
652/144	770/116	312/119	604/63	1007/275
655/144	505/116	311/24	1887/356	2319/275
1397/144	540/116	515/118	2438/356	1955/273
1317/104	323/124	400/35	2437/356	1009/273
802/105	480/119	403/39	650/124	648/124
804/110	247/97	343/35	309/63	2436/356
2163/223	245/104	389/28	646/145	85/35
805/122	243/122	344/35	647/145	514/118
806/129	242/122	449/31	1764/358	649/124
807/134	239/106	448/31	2287/358	2439/356
808/134	217/41	513/118	2392/304	2459/274
2145/135	219/42	721/39	2391/304	2461/274
2144/135	221/47	756/32	1023/358	2441/192
811/140	224/48	516/32	2388/304	2442/192
1907/144	225/56	638/116	1018/357	2444/192
2031/192	226/56	127	2390/304	2030/192
1704/192	126/18	128	2385/304	
555/189	129/25	129	1022/359	
595/117	130/26	125	2387/304	

- obręb ewidencyjny: 0007 Mysłowice.

Zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie, inne publiczne ogłoszenie lub udostępnienie pisma w Biuletynie Informacji Publicznej.

Wobec powyższego informuję, że strony mogą zapoznać się z aktami sprawy, wypowiadać się co do zebranych dowodów i materiałów oraz składać wnioski i zastrzeżenia w Wydziale Budownictwa Urzędu Miasta Mysłowice, z/s. 41-400 Mysłowice, Plac Wolności 5, pok. 111 (telefon kontaktowy: 32 317-13-22) w terminie 14 dni od dnia otrzymania niniejszego zawiadomienia, w godzinach pracy Urzędu.

Ponadto informuję się, że:

- w zakresie odszkodowań informacji udziela Wydział Gospodarki Nieruchomościami - Zespół ds. regulacji stanów prawnych dla nieruchomości drogowych Urzędu Miasta Mysłowice, z/s. 41-400 Mysłowice, ul. Powstańców 1, pok. 303 (telefon kontaktowy: 32 317-12-61);
- w zakresie rozwiązań projektowych (technicznych) należy kontaktować się z Pełnomocnikiem Inwestora tj. Panem Remigiuszem Machej - „ML Design” Piotr Lilla, Remigiusz Machej S.C. z/s 44-337 Jastrzębie Zdrój, ul. Cieszyńska 226 (telefon kontaktowy: 603-240-620).

PREZYDENT MIASTA  
MYŚLOWICE  
Dariusz WÓJTOWICZ

# Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie

Izabela Miko w Pudelku o swej edukacji w szkole baletowej w Warszawie Fot. Sylwia Dąbrowa



## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

## KRZYŻÓWKA NR 57

**Natalia Szroeder spełniła swoje marzenie**  
Piosenkarka wybrała się na festiwal muzyczny Coachella w USA. Na jej Instagramie zaroiło się od zdjęć, na których widać, jak szaleje w kowbojskim kapeluszu na głowie – tańczy, skacze i pozuje na tle pustynnych krajobrazów. „Z serii: uważaj, o czym marzysz. Jesteśmy na Coachelli!” – podpisała fotografie.



### Opór Stopklatka, 20:00

Na terenach okupowanych przez Niemców Żydzi padają ofiarą masowych mordów. W okręgu Komisariatu Rzeszy Białoruś ginie niemal cała rodzina Bielskich. Przy życiu zostają czterej bracia: Tewje, Aleksander, Asael i Aron. Formują oni oddział partyzancki, który ma walczyć z hitlerowcami i kolaborantami. Grupa tworzy osadę, zwaną Leśnym Jeruzalem.

**Aleksandra Żebrowska nie jest zadowolona**  
Celebrytka postanowiła zafundować sobie nowy kolor włosów. W weekend podzieliła się w mediach społecznościowych relacją z domowego ich rozjaśniania przy pomocy specjalnego sprayu. Odcień włosów, który uzyskała, jednak nie przypadł jej do gustu. „Nie polecam” – napisała.

**Dominika Tajner niosła za dużo**  
Celebrytka gościła w podcaście Świat Gwiazd. Mateusz Szymkowiak spytał ją, dlaczego w 2019 roku rozwiodła się z Michałem Wiśniewskim po siedmiu latach małżeństwa. – Myślę, że on chciał dziecko, a ja nie, bo uważałam, że on ma czworo dzieci, ja mam syna, czyli piątka. Michał miał duże kłopoty. Jak niektórzy pisali, że „dla hajsu” z nim byłam, to było wręcz odwrotnie. Zresztą Michał to podkreśla, że to był bardzo trudny czas w jego życiu. Już i tak niosłam za dużo – powiedziała. (GZL) Fot. Paweł Wiśniewski



**W okowach mrozu BBC Earth, 21:55**  
Dokument przedstawia codzienne zmagania mieszkańców Alaski z brutalnymi zasadami narzuconymi przez naturę. Jedynie ich przestrzeganie daje szansę na przetrwanie w surowym arktycznym środowisku.

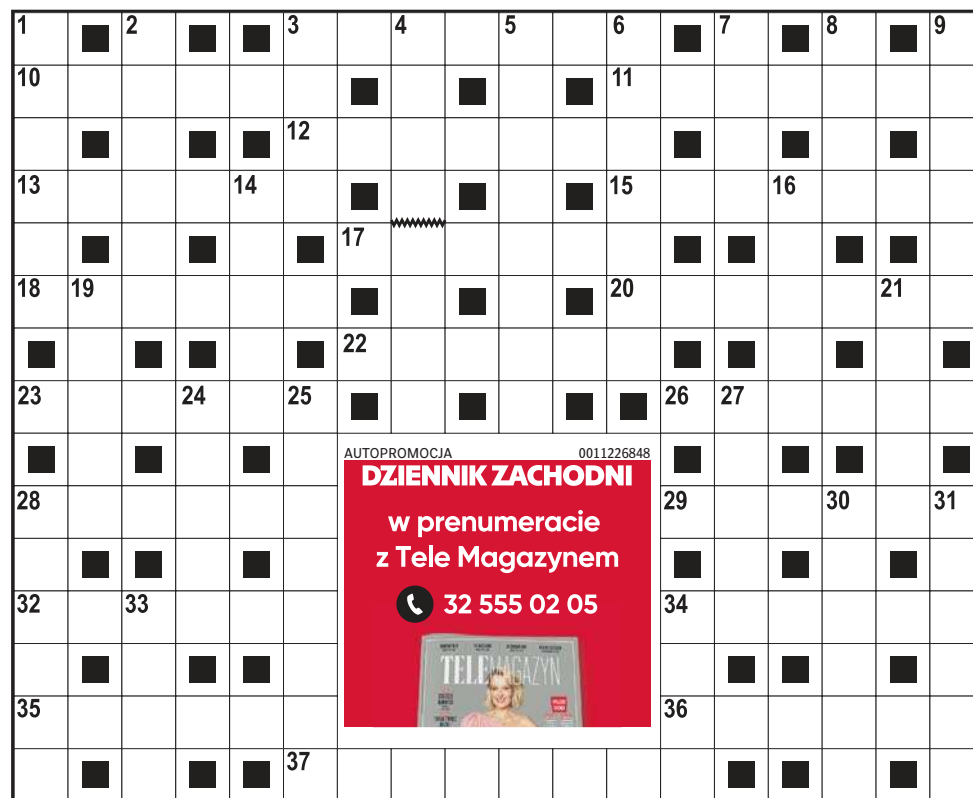
### Tower Heist. Zemsta cieciorów

**Polsat, 22:50**  
Pracownicy apartamentowca dowiadują się, że pewien miliarder ukradł pieniądze przeznaczone na ich emerytury. Zamierzają się zemścić i odzyskać to, co zostało im zabrane.

**Noce w Rodanthe TVN, 22:55**  
Adrienne wyjeżdża do Rodanthe, gdzie przez kilka dni ma zajmować się pensjonatem znajomej. Na skutek zbliżającego się sztormu, w hotelu przebywa tylko jeden gość, doktor Paul Flanner. Ich znajomość przeradza się w romans.

**Poziomo:**  
3) ... Notre Dame w stolicy Francji,  
10) wabiła śpiewem żeglarzy,  
11) gatunek kaczk jak chłodziarka,  
12) zaprzeczenie zdania twierdzącego,  
13) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,  
15) lekkie pantofle dla diwy,  
17) starogreckie naczynie na oliwę,  
18) miasto w Czechach, dawny ośrodek hutnictwa żelaza,  
20) decydująca piłka w siatkarskim pojedynku,  
22) pochyła maszyna prosta,  
23) wśród mieszkańców Kaukazu,  
26) napój z jabłek ugotowanych w wodzie,  
28) skrzynia drukarska na czcionki,  
29) odcinek tekstu biblijnego,  
32) czasem chodzą po plecach,  
34) tłuszcz spożywczy ze słoniny,  
35) wznoszony na czyjąś cześć,  
36) okienko na poddaszu,  
37) Sparta to ... Leonidasa.

**Pionowo:**  
1) dziecko w pierwszym okresie życia,  
2) instrument Louisa Armstronga,  
3) eskimoska łódź z foczych skór,  
4) gdy temperatura wynosi -40 st. C,  
5) David, filmowy agent Fox Mulder,  
6) stan w USA nad Zatoką



AUTOPROMOCJA 0011226848  
**DZIENNIK ZACHODNI**  
w prenumeracie z Tele Magazynem  
☎ 32 555 02 05

Meksykańską,  
7) polski program typu talent show,  
8) chwila przed wschodem słońca,  
9) rozpięty na rejach masztu,  
14) odprowadza deszczówkę z dachu,  
16) dawniej nazywany fermentem,  
19) afrykański kraj z Trypolisem,

21) miasto wojewódzkie nad Odłą,  
24) żołnierz lekkiej jazdy,  
25) osobliwe lub atmosferyczne,  
27) dymiący kwas siarkowy,  
28) Donald z kreskówki Disneya,  
30) grecka bogini Księżycy,  
31) jednokołowy wózek na budowie,  
33) fryzura z drobnych loczków,  
34) oczyszczona lub kaustyczna.

## ROZWIĄZANIE NR 56

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

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**  
Dzisiaj poczujesz przypyły energii i chęć działania. Horoskop dzienny stanowczo radzi uważać jednak na impulsywne decyzje i konflikty.  
**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Spokój i stabilność będą kluczowe. Horoskop na dzisiaj to wskazówka, by skupić się na relacjach i docenić drobne przyjemności.  
**Baran (21.03 - 19.04)**  
Czeka Cię dzień pełen rozmów i nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto je zapisać, bo mogą się wkrótce przydać.

**Byk (20.04 - 20.05)**  
Twoja intuicja będzie dzisiaj wyjątkowo silna. Horoskop dzienny podpowiada, by ufać jej w ważnych sprawach i unikać pośpiechu.  
**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**  
Możesz zabłysnąć w towarzystwie. Horoskop na dzisiaj radzi wykorzystać okazję, ale nie zapominaj o innych ludziach wokół Ciebie.  
**Rak (22.06 - 22.07)**  
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny na środę wróży, że uporządkowanie spraw przyniesie Ci spokój i satysfakcję.

**Lew (23.07 - 22.08)**  
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać skrajności i słuchać swojego ciała.  
**Panna (23.08 - 22.09)**  
Emocje mogą być intensywne. Horoskop na dzisiaj radzi w tej sytuacji zachować spokój i nie podejmować decyzji pod ich wpływem.  
**Waga (23.09 - 22.10)**  
Dzień sprzyja planowaniu podróży i osiągnięciu nowych celów. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na inspirujące możliwości.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**  
Twoja determinacja pomoże Ci dzisiaj osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi pamiętać jednak o chwili odpoczynku.  
**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dzisiaj radzi wykorzystać ją w pracy lub hobby. Efekty zaskoczą nie tylko Ciebie...  
**Koziorożec (22.12 - 19.01)**  
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by jednak nie brać na siebie cudzych problemów.

# Ostatnia szansa Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj wieczorem w rewanżowych meczach ćwierćfinału Ligi Mistrzów Bayern Monachium podejmie Real Madryt, a Arsenal Londyn Sporting Lizbona.**

Real przeżywa w kwietniu kryzys. Alvaro Arbeloa nieustannie wystawia Viniciusa i Kyliana Mbappe, nie dając im chwili wytchnienia, a potem patrzy bezmyślnie w boisko. Wszyscy „Królewscy” to indywidualne talenty, bez gry zespołowej. W ciągu ostatnich trzech meczów szanse Realu spadły gwałtownie we wszystkich rozgrywkach. Istnieje 99-proc. prawdopodobieństwo, że „Los Blancos” z gwiazdorskim składem pozostaną bez trofeów. Nie wygrali trzech ostatnich meczów: zanotowali dwie porażki i remis. Te wyniki doprowadziły Real na skraj upadku.

W weekend Mbappe i Vinicius wdali się w popis dryblingowy, nie zwracając uwagi na Gironę na własnym boisku. Skromny klub zareagował na niecelny strzał Fede Valverde, a gwiazdy Realu nie potrafiły wymyślić nic więcej. Ta wpadka pozwoliła Barcelonie uzyskać 9-punktową przewagę. Pozostało 7 kolejek do końca sezonu, więc odrobienie takiej straty będzie bardzo trudne, zwłaszcza w obecnej formie Realu. A eliminacja z Ligi Mistrzów jest również bardzo bliska; Bayern Monachium walnie przyczynił się do tego w pierwszym meczu.

Bayern Vincenta Kompany'ego odniósł 5 zwycięstw z rzędu. Tydzień temu na Bernabeu nie pozwolił Mbappe i Viniciusowi na zbyt wiele. Michael Olise, Joshua Kimmich i Harry Kane powinni byli



FOT. EPAPAP

**Czy Kylian Mbappe w rewanżowym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium uratuje Real Madryt?**

zmiażdżyć Real, zanim Manuel Neuer zaczął odpierać wszystkie ataki. Porażka 1:2 daje Realowi promyk nadziei, ale forma mistrzów Niemiec sprawia, że to oni są faworytem dzisiejszego meczu z Monachium.

Bawarczycy są w świetnych nastrojach - ich przewaga nad Dortmundem w lidze wzrosła do 12 punktów. To oznacza, że mogą zdobyć tytuł już w następnej kolejce, co rozwiewa wszelkie obawy o Bundesligę. W weekend rozgromili St. Pauli 5:0 bez Kane'a, Luisa Diaza, Aleksandara Pavlovicia, Jonathana Taha i Dayota Upamecano, którzy odpoczywali. Jamal Musiala w końcu strzelił gola, a Olise trochę poćwiczył,

żeby utrzymać formę. Wszyscy kluczowi zawodnicy wrócili do formy i są gotowi wyeliminować Real.

Mecz Sportingu Lizbona z Arsenalem Londyn w Portugalii mógł i powinien zakończyć się bezbramkowym remisie, ale Kai Havertz zdobył bramkę w doliczonym czasie gry. Co ciekawe, to zwycięstwo było pierwszym Arsenalu od trzech meczów. Wcześniej „Kanonierzy” przegrali z Southamptonem w Pucharze Anglii i z Bournemouth w Premier League, gdzie również byli uważani za zdecydowanych faworytów. A wcześniej przegrali Puchar Ligi z Manchesterem City.

Rui Borges ma przewagę nad Mikelem Artetą nawet po porażce 0:1 u siebie. Chodzi o brak presji psychologicznej na Sportingu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę ostatnie słabe wyniki Arsenalu, aspekt psychologiczny staje się coraz ważniejszy. Kolumbijski Luis Suarez i spółka rozegrali bardzo wyrównany mecz u siebie i powinni byli zremisować, ale na wyjeździe nie mają absolutnie nic do stracenia. Muszą się zrelaksować i pokazać z jak najlepszej strony. Ich występ w tym sezonie Ligi Mistrzów już teraz można uznać za sukces.

To porównanie oczywiście nie jest do końca trafne, ale Sporting już udowodnił swoją skuteczność w odrabianiu strat. W poprzedniej rundzie przegrał pierwszy mecz z Bodø/Glimt 0:3, ale w rewanżu rozgromił rywala 5:0 i awansował do ćwierćfinału. Jednak rewanż Portugalczycy rozegrali u siebie, a poziom mistrza Norwegii nie dorównuje poziomowi lidera Premier League.

Styl zespołu Artety w ważnych meczach - grać ostrożnie, rozważnie i defensywnie - nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, na Sporting może jednak wystarczyć.

„Lwy” z Alvarade będą próbowały przebić się przez defensywę „Kanonierów”. Nie udało im się strzelić gola u siebie i na Emirates nie będzie łatwiej. Londyńczycy rzadko rozgrywają mecze z dużą liczbą bramek, a w ostatnich siedmiu meczach tylko dwa razy przekroczyli granicę 2,5 gola.

**REWANŻOWE MECZE 1/4 LM**  
21.00: Bayern Monachium - Real Madryt, transmisja: TVP i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1;  
21.00: Arsenal Londyn - Sporting Lizbona, transmisja: Canal+ Extra 2.

## Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiera

Jacek Czapplewski  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Ostatnie pożegnanie zmarłego w ubiegłym tygodniu Jacka Magiera nastąpi w czwartek, 16 kwietnia, na Powązkach Wojskowych w Warszawie.**

Jacek Magiera zmarł w piątek, 10 kwietnia, w wieku zaledwie 49 lat. Zasnął podczas treningu biegowego w Parku Grabiszyńskim we Wrocławiu. Reanimowany na miejscu, a następnie przewieziony do szpitala nie odzyskał przytomności.

Informacja ta wstrząsnęła całą piłkarską Polską. Był to wyjątkowy trener, a przede wszystkim niesamowita osoba. Urodził się w Częstochowie, potem przez większość życia związany był z Warszawą, a od 2021 roku głównie z Wrocławiem, w którym został zatrudniony i zdobył wicemistrzostwo kraju. Miał żonę i dwoje nastoletnich dzieci.

W lipcu 2025 roku objął stanowisko drugiego trenera reprezentacji Polski, ale nie dokończył

swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych.

W Alei Romera we Wrocławiu kibice od kilku dni zapalają znicze. Pojawiły się też kwiaty, szaliki Śląska i flaga Polski.

Wczoraj w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu odbyła się msza dziękczynna w intencji Zmarłego wraz z czuwaniem przy jego trumnie.

PZPN oficjalnie przekazał, kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb śp. trenera.

Uroczystości pogrzebowe Jacka Magiera odbędą się w czwartek, 16 kwietnia, w Warszawie. Msza święta żałobna zostanie odprawiona o godzinie 12.00 w Katedrze Polowej Wojska Polskiego przy ulicy Długiej. Następnie kondukt żałobny uda się na Cmentarz Wojskowy na Powązkach, gdzie o godzinie 14.30 odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Z uwagi na charakter miejsca oraz uroczystości pogrzebowe liczba dostępnych miejsc w katedrze jest ograniczona.

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©©



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

**Asystent selekcjonera reprezentacji Jacek Magiera nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych...**

## Świątek pierwszy mecz pod wodzą Francisco Roiga zagra z Siegemund

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**TENIS. Iga Świątek na rozpoczęcie turnieju WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie w drugiej rundzie zmierzy się dzisiaj z reprezentantką gospodarzy Laurą Siegemund.**

Rozstawiona z numerem trzy Iga Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktu-

alną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.

Laura Siegemund w pierwszej rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktoria Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.

Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.

Turniej na krytych kortach ziemnych w Porsche-Arenie

w Stuttgarcie będzie pierwszym, w którym Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Francisco Roiga. Współpracę z byłym trenerem Rafy Nadala rozpoczęła na początku kwietnia, po tym jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissettem. Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która między innymi odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette.

Świątek zapewniła, że Roig pomoże jej szybko wychwycić

techniczne błędy i nie tkwić w „złych schematach”. Iga zdaje sobie jednak sprawę, że nie wszystko zmieni się z dnia na dzień i że jest to stopniowy proces. - Jeśli przez kilka miesięcy nie robisz czegoś dobrze, to nie jest tak, że obudzisz się następnego dnia i zrobisz to tak jak trzeba. Staram się dać sobie czas. Francisco też mnie do tego zachęca - zaznaczyła.

Po porażce w Miami przekazała mediom, że nie prezentuje się na tyle dobrze, żeby mieć wobec siebie jakieś oczekiwania. Przed turniejem w Stutt-

garcie zapewniła, że liczy przede wszystkim na poprawę gry. - Moje oczekiwania to po prostu poprawa gry na treningach, potem w meczach, ale nie będę dla siebie zbyt surowa. Nie będę wyciągać zbyt pochopnych wniosków, ale zrobię to po pełnym cyklu. To nie sprint, to maraton. Jeśli zdobyłaś już tyle tytułów, zawsze będą jakieś oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Myślę, że moje oczekiwania były zbyt wysokie jak na poziom, który prezentowałam. Nie grałam zbyt dobrze. To był zimny

prysznic - zakończyła sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych.

W ćwierćfinale Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.

W puli nagród jest 1,2 mln euro. Triumfatorka prócz nagrody w wysokości 161 310 euro otrzyma od organizatorów turnieju najnowsze Porsche 911 Carrera S Cabriolet warte aż 839 tysięcy złotych. Finał zaplanowano na 19 kwietnia. ©©

## SPORT

www.sportowy24.pl

Sensacyjny Śląsk  
Świętochłowice, słaby  
Włókniarz, dziurawy ROWBartłomiej Romanek  
b.romanek@dz.com.pl

**ŻUŻEL. Sezon żużlowy rozpoczął się na dobre. Kibicom klubów z naszego województwa na razie towarzyszą mieszane uczucia.**

W miniony weekend mecze rozegrały wszystkie drużyny z województwa śląskiego. Miłą niespodzianką sprawił jedynie Śląsk Świętochłowice, który pokonał Lokomotiv Daugavpils. Krono-Plast Włókniarz Częstochowa wysoko przegrał w Lesznie, a Innpro ROW Rybnik uległ u siebie Abramczyk Polonii Bydgoszcz. Oto nasze wnioski:

### 1. Moda na Śląsk Świętochłowice

4,5 tysiąca kibiców oglądało mecz Śląska Świętochłowice z Lokomotivem Daugavpils. Liga na „Skałkę” wróciła po 24 latach i już widać, jak wielkie jest zapotrzebowanie na żużel w aglomeracji. Na szczęście stadion można rozbudować o nowe miejsca siedzące. Prawdopodobnie będzie to trzeba uczynić wcześniej niż później, bo po zwycięstwie w pierwszym meczu Śląsk rozpał oczekiwania kibiców na dobre wyniki.

### 2. Śląsk musi zbierać doświadczenie

Świętochłowiczanie wygrali, mimo że musieli sobie radzić bez Duńczyka Bastiana Borke. Sędzia Paweł Palka nie dopuścił zawodnika do meczu, podważając ważność jego książeczki zdrowia. Być może arbiter był nadgorliwy, ale świętochłowiccy działacze przed kolejnym meczem muszą zadbać o dopełnienie wszystkich niezbędnych formalności, aby nie powtórzyła się sytuacja, kiedy Śląsk przystępuje do meczu osłabiony.

**Po zwycięstwie w pierwszym meczu Śląsk Świętochłowice rozpał oczekiwania kibiców na dobre wyniki**

### 3. Włókniarzowi trudno będzie o zwycięstwa

Niestety pierwszy mecz Włókniarza w Lesznie potwierdził, że drużynę Mariusza Staszewskiego czeka niezwykle trudny sezon. Częstochowianie przegrali 31:59, a poziom ekstrakligowy pokazali jedynie Jaimon Lidsey, Rohan Tungate i momentami junior Szymon Ludwiczak. W obecnej dyspozycji każde zwycięstwo w tym roku będzie dla „Lwów” wielkim sukcesem.

### 4. Włókniarz powinien sięgnąć po Łoktajewa

Włókniarz kadrowo jest najsłabszy w PGE Ekstralidze, ale powinien podjąć próby wzmocnienia składu zanim ostatni wartościowi żużlowcy znikną z rynku. W tym kontekście w Częstochowie powinni się poważnie zastanowić nad zakontraktowaniem Aleksandra Łoktajewa, który w Bydgoszczy jest rezerwowym. Ukrainiec może Włókniarza nie zbawi, ale wydaje się, że Mads Hansen miał już wystarczająco dużo czasu, aby przekonać, że nadaje się do PGE Ekstraligi i tej szansy nie wykorzystał. Poza tym zakontraktowanie Łoktajewa jest sensownym krokiem pod kątem budowania drużyny po ewentualnym spadku do Metalkas2. Ekstraligi.

### 5. ROW powinien podziękować Lampartowi

Tak, jak w Częstochowie nie przekonuje Hansen, tak w Rybniku zawodzi Wiktor Lampart. I tutaj trzeba powiedzieć sobie wprost - ten zawodnik pewnego poziomu już nie przeskończy, mimo że to ambitny i sympatyczny chłopak. Rybniczanie przegrali z faworytem ligi 4 punkty, a gdyby mieli szczęście, to mogli nawet wygrać. ROW powinien zakontraktować w miejsce Lamparta Nicolaja Klindta, który świetnie wypadł w sparingu przeciwko Włókniarzowi. Klindt za Lamparta i wypożyczenie juniora z potencjałem wobec dobrej formy Kvecha i Knudsena dawałoby Rybniczynom nadzieję na play off. Bo o tym, że Jakub Jamróg będzie skuteczniejszy w kolejnych meczach, jestem przekonany. ©©

### PROBLEMY W DRUŻYNIE RAKOWA CZĘSTOCHOWA Pomocnik „Medalików” Karol Struski z powodu kontuzji stawu skokowego nie zagra do końca obecnego sezonu.

Karol Struski (na zdjęciu) opuścił boisko po kilku minutach meczu PKO Ekstraklasy w Lublinie z Motorem. Ma uszkodzenia więzadeł w obrębie stawu skokowego. Urazu mięśnia czworogłowego udo doznał Michael Ameyaw, który będzie niedostępny przez kilka tygodni. Mecz Pucharu Polski z GieKSą z urazem mięśnia dwugłowego zakończył Ivi Lopez i ma od 2 do 3 tygodni przerwy. TOK



FOT. JAKUB ZEMIANIN/RAKÓW

**MISTRZ BLIŻEJ FINAŁU**  
PGE Projekt Warszawa przegrał z Bogdanką LUK Lublin 1:3 (27:25, 14:25, 24:26, 22:25). To był pierwszy mecz półfinału PlusLigi. W rywalizacji do 2 wygranych prowadzi mistrz Polski. Drugi mecz - 18 kwietnia w Lublinie (g. 18). TOK

## Reprezentacja Polski zagra w Arenie Sosnowiec i Spodku

Tomasz Kuczyński  
t.kuczynski@dz.com.pl

**SIATKÓWKA. W maju odbędą się Turniej Towarzyski z udziałem Polski, Bułgarii, Serbii i Ukrainy.**

Stało się już tradycją, że Katowice są gospodarzem pierwszych w sezonie spotkań towarzyszących męskiej reprezentacji. W tym roku, wraz z Sosnowcem, będą gościć Turniej Towarzyski, podczas którego, poza Polską, zobaczymy również drużyny Bułgarii (aktualnego wicemistrza świata), Serbii oraz Ukrainy. 20 maja w Arenie Sosnowiec ArcelorMittal Park zaplanowane są spotkania Polska - Serbia oraz Bułgaria - Ukraina. Po dniu przerwy drużyny przeniosą się do Katowic. W Spodku 22 maja odbędą się mecze Polska - Ukraina oraz Bułgaria - Serbia, a na zakończenie turnieju, 23 maja, zobaczymy spotkania Polska - Bułgaria i Ukraina - Serbia.

Niezwykle nam miło po raz kolejny gościć w Sosnowcu reprezentację Polski w siatkówce mężczyzn - mówi prezydent tego miasta Arkadiusz Chęciński. - W Arenie Sosnowiec Polacy grali już z Ukrainą i Niemcami, teraz czas zmierzyć się z Serbią. Frekwencja na meczach siatkarskich w Sosnowcu pokazuje, że takie wydarzenia cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Warto wspomnieć, że Arena Sosno-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE UM KATOWICE

**Spodek słynie z fantastycznej atmosfery podczas spotkań polskich siatkarzy**

wiec to także przystań dla zespołu Aluronu CMC Warty Zawiercie.

Od lat Polska Siatkówka i Katowice ściśle ze sobą współpracują, a o katowickim Spodku nie mówi się inaczej niż o „mekce polskiej siatkówki” - przypomina prezydent Katowic Marcin Krupa. - Nasze miasto gościło liczne siatkarskie wydarzenia, w tym historyczny finał mistrzostw świata Polska - Brazylia w 2014 roku, gdy po 40 latach nasza reprezentacja ponownie została najlepszą drużyną globu. W przyszłym roku FIVB Mistrzostwa Świata w siatkówce mężczyzn ponow-

nie zagospodzą w Polsce, a jednym z miast gospodarzy będą oczywiście Katowice. Przedsmakiem tego wydarzenia będą cztery spotkania towarzyskie, które 22 i 23 maja rozegrane zostaną w Spodku.

Dokładna kolejność i godziny meczów Turnieju Towarzyskiego oraz data rozpoczęcia sprzedaży biletów mają zostać podane już niebawem.

Mecze reprezentacyjnej siatkówki nie będą jedyną atrakcją w tych dniach. 22 maja na Alei Korfańtego w Katowicach odbędzie się kolejna edycja Alei Gwiazd Siatkówki, gdzie odsłonięte będą tablice:

Blach Pruszyński - z okazji 20-lecia współpracy z Polską Siatkówką, złotych medalistów IO 1976 - z okazji 50-lecia zdobycia medalu olimpijskiego w Montrealu, Małgorzaty Niemczyk, Michała Bąkiewicza, Ireneusza Mazura i Kamila Semeniuka.

Bardzo się cieszę, że sezon 2026 zainaugurujemy na Śląsku i w Zagłębiu, bo to region silnie związany z siatkówką. Turniej będzie pierwszym sprawdzianem reprezentacji - podkreśla prezes PZPS Sebastian Świdorski. - Niesamowitą gratką dla kibiców na pewno będzie też kolejna edycja Alei Gwiazd Siatkówki, czwarta pod egidą PZPS. ©©

## Piast jest w dalszym ciągu nad kreską, ale musi punktować

Tomasz Kuczyński  
t.kuczynski@dz.com.pl

**PIŁKA NOŻNA. Gliwiczanie przegrali drugi mecz z rzędu i znów muszą myśleć tylko o uniknięciu spadku.**

2:3 na wyjeździe z ostatnią w tabeli PKO Ekstraklasy Bruk-Bet Termalica Nieciecza i 0:2 u siebie z Pogonią Szczecin - te dwie porażki spowodowały, że Piast Gliwice ma tylko punkt przewagi nad otwierającą strefę spadkową Arką Gdynia i dwa nad przedostatnim Widzewem Łódź. Znów jest niebezpiecznie.

Przychodząc do Piasta byliśmy w fatalnej sytuacji, żeby nie powiedzieć w bardzo, bardzo fatalnej - przypomnieli trener Piasta Daniel Myśliwiec na konferencji prasowej po meczu z Pogonią. - Mieliliśmy kilka punktów do tego, żeby wyostać się z czerwonej strefy. Teraz jesteśmy w dalszym ciągu nad kreską, co nie znaczy, że nie jesteśmy świadomi tego, że musimy punktować i chcemy bardzo to robić, ale pokazuje mi to, że najważniejsza w piłce jest odwaga. Jeżeli my nie będziemy pewni siebie tak, jak mogliśmy gubić momenty w pierwszej połowie. Pomimo



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZÓW

**Daniel Myśliwiec oczekuje odważniejszej gry zespołu**

straty bramki trzeba być w każdym momencie odważnym, co przejawia się w pressingu, ale najbardziej jest to widoczne w naszej grze ofensywnej. Mam nadzieję, że do Gdańska pojedziemy zdecydowanie bardziej odważni, przy zachowaniu odpowiedniej kultury, ale bazą do wszystkiego powinna być walka, walka i jeszcze raz walka - mówił szkoleniowiec.

Przegrywamy drugi mecz z rzędu, nasza sytuacja nie jest za dobra, ale też nie jest tragiczna. Musimy zakasać rękawy i gramy dalej - stwierdził Grzegorz Tomaszewicz. ©©