DZIŚ STRONA ZDROWIA

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ MIĘSA?

NIEKTÓRZY MUSZĄ Z NIEGO ZREZYGNOWAĆ DLA ZDROWIA

Nr ISSN 2353-6195
Nr indeksu 350-079

www.dziennikzachodni.pl

Nr 233 (24 685) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 7.10.2026

81 *lat*

DZIENNIK ZACHODNI

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Inwestycje

Aleja Żyrafy w Parku Śląskim została otwarta po remoncie

Aleja zachowała swój zielony i historyczny charakter. Jednocześnie stała się wygodniejsza i bardziej dostępna dla użytkowników.
– Str. 2

Drogi rowerowe

Velostrada z Katowic do Sosnowca pobiegnie inaczej

Budowa kolejnej velostrady na terenie GZM zbliża się wielkimi krokami. Koncepcja trasy musiała jednak zostać zmieniona.
– Str. 4

Na S1 pomiędzy Żywcem a Węgierską Górką powstaną MOP-y. Podróżni znajdą tam m.in. toalety i ładowarki dla elektryków **– Str. 5**

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie bardzo ciężko
– Str. 16



FOT. PAP/ PAWEŁ SZYMAŃSKI

Transport

PESA i Newag walczą o gigantyczny kontrakt dla Metropolii i województwa

Arkadiusz Biernat

Polskie przedsiębiorstwa Newag i PESA złożyły oferty na dostawę 32 nowoczesnych pociągów dla Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii oraz Województwa Śląskiego. Wartość tego kontraktu sięgnie kilku miliardów złotych. Pierwsze nowe pociągi przyjadą w 2029 roku i będą częścią „śląsko-zagłębiowskiego metra".



FOT. ARCHIWUM PP

Newag i PESA złożyły oferty od 2,5 do 3 miliardów złotych

Zamówienie prowadzone jest wspólnie przez Górnośląsko-Zagłębiowską Metropolię i Województwo Śląskie. Obejmuje 32 elektryczne zespoły trakcyjne – po 16 dla każdego z zamawiających. W dokumentacji przewidziano również prawo opcji obejmujące kolejnych 20 pociągów – 10 dla GZM i 10 dla Województwa Śląskiego. Możliwość skorzystania z prawa opcji będzie uzależniona od pozyskania finansowania na tę część zamówienia.

Marszałek województwa śląskiego Wojciech Saługa oraz przewodniczący Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii Leszek Pietraszek poinformowali, że w postępowaniu przetargowym swoje oferty złożyły dwie polskie firmy Newag i PESA. To czołowi producenci pociągów.

Pesa Bydgoszcz S.A. zaoferowała realizację zamówienia podstawowego za 2,998 mld złotych brutto, natomiast wartość całości zamówienia, obejmującego również prawo opcji, wynosi 6,969 mld złotych brutto. Newag S.A. przedstawił ofertę na zamówienie podstawowe o wartości 2,521 mld złotych brutto, a wraz z prawem opcji – 5,479 mld złotych brutto.

– Zakup własnych pociągów to jeden z najważniejszych elementów budowy Kolei Metropolitalnej. GZM po raz pierwszy w swojej historii kupuje własny tabor kolejowy. Chcemy w ten sposób zwiększyć możliwości organizowania przewozów i budować kolej jako kręgosłup transportu publicznego w Metropolii. Wspólne zamówienie z Województwem Śląskim pozwala natomiast połączyć potrzeby obu organizatorów i zamówić większą liczbę pojazdów w jednym postępowaniu – poinformował Leszek Pietraszek, przewodniczący Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii.

Marszałek Saługa zwrócił uwagę, że „przy wsparciu funduszy europejskich, środków z KPO oraz budżetu województwa, poprawiana jest jakość i komfort podróży mieszkańców i turystów".

– Nasz region ma unikalną strukturę. Składa się z kilkudziesięciu silnie powiązanych miast, a sprawna sieć kolejowa decyduje o spójności społecznej, gospodarczej i przestrzennej całej konurbacji. W efekcie szybko i komfortowo dotrzemy do celu. Pociągi omijają korki drogowe na kluczowych arteriach regionu – poinformował marszałek Saługa. Dodał, że tabor w ramach Kolei Śląskich jest stale uzupełniany i należy do najnowocześniejszych w Europie.

Postępowanie zostało ogłoszone na przełomie stycznia i lutego. 5 października oferty złożyło dwóch producentów taboru kolejowego.

Kwota przeznaczona przez zamawiających na realizację zamówienia podstawowego wynosi obecnie 2,154 mld złotych. Przed podpisaniem umowy kwoty ujęte w wieloletnich prognozach finansowych GZM i Województwa Śląskiego będą aktualizowane. Złożone oferty są teraz analizowane i ocenianie zgodnie z kryteriami określonymi w dokumentacji postępowania.

Postępowanie było dużym przedsięwzięciem organizacyjnym i technicznym. W trakcie przygotowania ofert wykonawcy skierowali do zamawiających ponad 400 pytań dotyczących dokumentacji przetargowej, warunków zamówienia oraz parametrów przyszłego taboru.

Nowe elektryczne zespoły trakcyjne będą przystosowane do obsługi codziennych podróży w ramach Kolei Metropolitalnej i wojewódzkiej. Pociągi będą mogły rozwijać prędkość do 160 km/h, a każdy z nich będzie dysponował co najmniej 186 miejscami siedzącymi i minimum 390 miejscami ogółem.

Na wyposażeniu mają się znaleźć m.in.: klimatyzacja, gniazdka do ładowania urządzeń, przestrzeń na rowery, system informacji pasażerskiej, dwie toalety, w tym jedna dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, strefa rodzinna ze stolikiem z motywami edukacyjnymi, elementy ułatwiające podróż pasażerom stojącym, defibrylator AED oraz system zliczania pasażerów. Pociągi zostaną również wyposażone w rozwiązania zwiększające dostępność dla osób z niepełnosprawnościami.

GZM i Województwo zakładają, że pierwsze pociągi zostaną przekazane w drugim kwartale 2029 roku. Wszystkie pociągi w ramach zamówienia podstawowego (32 sztuki) mają zostać dostarczone do listopada 2029 roku.

Zakup taboru jest elementem szerszego projektu rozwoju transportu kolejowego w Metropolii i Województwie. W ramach konkursu przeprowadzonego przez Centrum Unijnych Projektów Transportowych, GZM i Województwo Śląskie pozyskały ponad 646 mln zł dofinansowania ze środków Unii Europejskiej na zakup elektrycznych zespołów trakcyjnych.

eprasa.pl b4fb472e86

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Maria, Marek, Justyna
Telefon alarmowy: 112

DZIENNIK ZACHODNI

Redaktor naczelny
Marcin Zasada
Z-ca redaktora naczelnego
Bartłomiej Romanek
Wydawcy Agata Markowicz, Marlena Polok-Kin, Katarzyna Wiśniewska-Lewicka

www.dziennikzachodni.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Łódź
Redakcja ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec
tel. 32 634 21 00
redakcja@dz.com.pl
Prezes Makroregionu
Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor reklamy
Anna Gałuszka
Biuro reklamy oddziału
tel. 502499257
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikzachodni.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

EDUKACJA

Uniwersytet Ekonomiczny świętuje 90-lecie urodzin

Paweł Kurczonek

Jubileuszowy rok akademicki zainaugurowany został w poniedziałek, 5 października. W trakcie uroczystości odnowiono doktorat prof. Jana Pyki i przyjęto nowych studentów oraz doktorantów.



Rektor uczelni, prof. Celina M. Olszak uroczyście otworzyła jubileuszowy rok akademicki

Hasłem jubileuszu Uniwersytetu Ekonomicznego jest „90 lat UE Katowice. Liczy się!". Rektor uczelni prof. Celina M. Olszak, otwierając rok akademicki, podkreśliła, że na dorobek uniwersytetu składała się praca kolejnych pokoleń jego społeczności.

– Uniwersytet jest wspólnym dziełem kolejnych pokoleń. Dorobek naukowy, tradycje akademickie, zaufanie otoczenia i dobre imię uczelni zawdzięczamy tym, którzy tworzyli ją przed nami – mówiła rektor.

Jak dodała, obecna społeczność uczelni odpowiada za rozwijanie tego dorobku i przekazanie go kolejnym pokoleniom.

Jednym z punktów uroczystości było odnowienie doktoratu prof. Jana Pyki. Promotorem w postępowaniu był dziekan Wydziału Informatyki i Komunikacji prof. Jerzy Gołuchowski. Prof. Pyka, odnosząc się do swojej drogi naukowej, mówił m.in. o znaczeniu wartości wyniesionych z domu rodzinnego. W trakcie uroczystości odbyła się również immatrykulacja studentów pierwszego roku oraz ślubowanie doktorantów. Nowych członków społeczności uczelni powitali przedstawiciele samorządów studenckiego i doktoranckiego.

Wręczono także wyróżnienia i dyplomy uznania przedstawicielom społeczności akademickiej oraz szkołom partnerskim.

Wykład inauguracyjny zatytułowany „Dlaczego Facebook jest niebieski, a dolar zielony? Nieoczywisty wpływ widzenia barwnego na ekonomię" wygłosił prof. Edward Wyłegała. Oprac. za PAP

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Zachodni"

tel. 32 555 02 05
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikzachodni.pl

POGODA

dziś
22°C/9°C

jutro
22°C/11°C

INWESTYCJE

Aleja Żyrafy w Parku Śląskim otwarta po remoncie. Nowości za 10 mln złotych

Agnieszka Skiera

Aleja Żyrafy prowadzi od ulicy Chorzowskiej w Katowicach aż do promenady Gen. Ziętka. To najpopularniejsza droga do Śląskiego Ogrodu Zoologicznego.

– Aleja Żyrafy, będąca głównym wejściem do Parku Śląskiego, przechodzi dziś ogromną przemianę. To kolejny etap modernizacji parku, który dzięki realizowanym inwestycjom staje się coraz bardziej przyjazny dla pieszych, rowerzystów, rolkarzy, słowem wszystkich mieszkańców aglomeracji śląskiej i turystów. Cieszymy się, że te zmiany są tak dobrze odbierane i zachęcamy, by korzystać z tej wyjątkowej przestrzeni – mówił podczas otwarcia Wojciech Saługa, marszałek województwa śląskiego.

Główny ciąg został wyłożony nowymi, estetycznymi płytami. Asfalt na bocznych ścieżkach zastąpiła przepuszczająca wodę nawierzchnia mineralna. Dzięki temu woda może łatwiej wsiąkać w podłoże.

– Ostatnie lata to dla TAURON Parku Śląskiego czas bardzo intensywnych prac i inwestycji. Modernizujemy kolejne przestrzenie, przywracamy im funkcjonalność i jednocześnie dbamy o zachowanie pierwotnego założenia Parku. Aleja Żyrafy jest bardzo ważnym elementem tego procesu – zaznaczył Paweł Bilangowski, prezes TAURON Parku Śląskiego. Dodał, że inwestycja wyniosła 10 mln złotych, a w jej ramach stworzono przestrzeń wygodniejszą i bardziej dostępną dla użytkowników, zachowując jej zielony i historyczny charakter.



FOT. TAURON PARK ŚLĄSKI

Aleja Żyrafy stała się wygodniejsza dla pieszych i rowerzystów

Pomyślano także o osobach z niepełnosprawnością ruchową i niedowidzących. Po wschodniej stronie alei powstała specjalna ścieżka z płyt integracyjnych, które pomagają w orientacji i bezpiecznym poruszaniu się. Odnowiono również istniejącą ścieżkę pieszo-rowerową.

Zmiany zaszły także w okolicy parkingów przy promenadzie. Znajdujący się tam wcześniej historyczny bruk klinkierowy został ponownie wykorzystany. Rozebrano go, oczyszczono i uzupełniono. W ten sposób powstało blisko 5 tys. mkw nowej nawierzchni z cegły pochodzącej z odzysku. W tej części powstała również nowa ścieżka prowadząca w stronę publicznej toalety wykonana z płyt drewnopodobnych.

Odnowiona została także mała architektura. Przy alei ustawiono 58 nowych ławek i 40 koszy na śmieci. Wymieniono również oświetlenie na nowe energooszczędne, nawiązujące jednocześnie do historycznej stylistyki.

Po zakończeniu prac Aleja Żyrafy jest wygodniejsza i bardziej dostępna dla pieszych i rowerzystów. Odnowione alejki, nowe oświetlenie i ławki poprawiają komfort korzystania z tej części parku.

KALENDARIUM

1882
Jan Matejko podarował narodowi swój nowy obraz „Hołd pruski" – dla zapoczątkowania zbiorów muzealnych w Zamku Królewskim na Wawelu.

1949
Na terenie radzieckiej strefy okupacyjnej powstała Niemiecka Republika Demokratyczna jako część bloku wschodniego. NRD istniała do 3 X 1990 roku.

1977
Ukazał się singel „We Are the Champions" grupy Queen – jeden z największych jej przebojów grany głównie podczas wydarzeń sportowych.

2009
Wmurowano kamień węgielny pod budowę Stadionu Narodowego w Warszawie. Otwarty 29.01.2012 r. ma 4., najwyższą kategorię w klasyfikacji UEFA. **JJ**

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennikzachodni.pl
mail: dawid wygas@dz.com.pl

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



DAWID WYGAS
797 602 030

eprasa.pl b4fb472e86

O TYM SIĘ MÓWI

Zabrzanie narzekają, że śmierdzi. Problem ma rozwiązać hermetyzacja, ale... trzeba poczekać

Arkadiusz Biernat

Mieszkańcy Zabrza narzekają na smród. W kilku częściach miasta można poczuć odór pochodzący z instalacji przetwarzania i spalania paliw. Prezydent Kamil Żbikowski wskazał daty, kiedy problem powinien przejść do historii.



FOT. ARCHIWUM PP

Rekultywacja składowiska odpadów ma zmniejszyć uciążliwości

Smród unosi się w niektórych częściach Zabrza, w pobliżu instalacji do przetwarzania i składowania odpadów, a także spalającej paliwa z odpadów – działających od ponad 10 lat. Ten problem podnoszony jest od lat przez mieszkańców. Prezydent Zabrza Kamil Żbikowski w programie redaktora naczelnego DZ Marcina Zasady „Protokół rozbieżności" na antenie TVP3 Katowice przypomniał, że poprzednie władze miasta uruchomiły miejskie składowanie odpadów komunalnych, co tylko pogłębiło uciążliwości.

– Mamy perspektywę dokończenia inwestycji, kiedy będzie można mówić o pełnej hermetyzacji tych procesów zarówno w firmie prowadzącej instalację przetwarzania odpadów komunalnych, jak i firmie, która ma instalację spalania RDF [paliwa pochodzącego z odpadów – red.] - powiedział Żbikowski.

Jak dodał, do tej pory w kontekście tego problemu w Zabrzu mówiło się o hermetyzacji procesów, ale była ona śladowa.

Samorządowiec nakreślił perspektywę, kiedy ten problem zniknie lub przynajmniej zostanie mocno ograniczony. Jak przyznał prezydent Żbikowski, jesienią 2027 roku, czyli przed przyszłym sezonem grzewczym, powinna być gotowa instalacja, która zniweluje odór przy spalaniu RDF na terenie jednej z firm.

– Ta inwestycja trwa. To było coś, nad czym w zeszłym roku pracowaliśmy, rozmawialiśmy z partnerami. Chcieliśmy dopilnować tempa i charakteru tej inwestycji – powiedział Kamil Żbikowski na antenie TVP3 Katowice.

Zwrócił uwagę, że w przypadku instalacji przetwarzania odpadów komunalnych sytuacja wygląda inaczej, bo nie ma technologii, która spala powietrze z tego procesu, a więc unicestwia odór w 100 procentach. Rozwiązaniem ma być hermetyzacja, która powinna się zakończyć w połowie 2028 roku, co zniweluje uciążliwości.

Prezydent Zabrza podkreślił, że sytuacja może poprawić się już za kilka miesięcy.

– Do końca tego roku powinniśmy uporać się z wykonaniem decyzji o rekultywacji tego otwartego na nowo składowiska odpadów komunalnych – dodał Kamil Żbikowski.

Inwestycja powinna zmniejszyć uciążliwości o kilkanaście do 20 procent.

JASTRZĘBIE-ZDRÓJ

Robotnicy podczas pracy znaleźli niewypał

Ireneusz Stajer

Na niebezpieczny pocisk artyleryjski z okresu II wojny światowej natrafili robotnicy prowadzący prace ziemne w Jastrzębiu-Zdroju.

Do zdarzenia doszło w poniedziałek około godz. 8:15. Dyżurny komendy otrzymał zgłoszenie od mężczyzny, który podczas prac ziemnych na ulicy Rolniczej natrafił na niebezpieczny przedmiot.

Na miejsce niezwłocznie skierowano policyjny patrol oraz policjanta z Nieetatowej Grupy Rozpoznania Minersko-Pirotechnicznego. Pirotechnik potwierdził, że znaleziony przedmiot to pocisk artyleryjski typu C, pochodzący z czasów II wojny światowej.

Do czasu przyjazdu saperów miejsce zdarzenia zostało zabezpieczone przez mundurowych.

- Pocisk został bezpiecznie wywieziony i zostanie poddany neutralizacji - poinformowała jastrzębska policja.

REKLAMA

0011564950

„Potrzebujemy otwartej debaty o zrównoważonym rozwoju". W Katowicach zakończyła się konferencja Business PRECOP 2026

Przyszłość polskiej i europejskiej gospodarki oraz transformacja klimatyczna zdominowały tegoroczną edycję Business PRECOP. Jedna z największych konferencji w Europie Środkowej zgromadziła w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach liderów z wielu branż i środowisk, którzy rozmawiali m.in.: o transformacji energetycznej, zielonym finansowaniu, dekarbonizacji, bioróżnorodności i roli miast. Wnioski z debat mają stanowić wkład w przygotowania do Szczytu Klimatycznego COP31, który odbędzie się w listopadzie w Antalyi.

30 września i 1 października w Business PRECOP uczestniczyło niemal 800 osób, z czego 500 stacjonarnie, w tym blisko 140 prelegentów, a w programie znalazło się ponad 20 sesji tematycznych.



Transformacja musi odpowiadać na realia gospodarki. Piąta edycja Business PRECOP

Kluczowym wątkiem tegorocznej konferencji była przyszłość europejskiej transformacji w warunkach rosnącej presji konkurencyjnej i gospodarczej, czego wyrazem był tytuł sesji inauguracyjnej „Europa po okresie zielonego entuzjazmu. Jak pogodzić klimat, gospodarkę i konkurencyjność?". Podczas panelu dyskutowano o tym, jak łączyć cele środowiskowe z bezpieczeństwem gospodarczym, kosztami energii, konkurencyjnością przemysłu i możliwościami inwestycyjnymi.



Maciej Nowicki, minister środowiska w latach 2007–2010 i przewodniczący COP14, podkreślał, że uniezależnienie Europy od paliw kopalnych jest kluczowe dla jej przyszłości gospodarczej, a redukcja emisji jest naturalną konsekwencją tego procesu.

Z kolei **Katarzyna Wrona, dyrektor Departamentu Ochrony Powietrza i Negocjacji Klimatycznych w Ministerstwie Klimatu i Środowiska**, zaznaczyła, że najbliższy COP odbędzie się w cieniu największego od II wojny światowej kryzysu energetycznego.

ESG po korekcie: mniej deklaracji, więcej konkretnych działań

Kolejnym tematem poruszanym podczas Business PRECOP było ESG i zmieniające się podejście firm do kwestii środowiskowych i społecznych. Uczestnicy panelu „ESG po korekcie. Jak dziś odpowiedzialnie prowadzić biznes?" zwracali uwagę na potrzebę odejścia od samych deklaracji i większego skupienia na realnym zarządzaniu ryzykiem, danych oraz wpływie podejmowanych działań.

W dyskusji pojawił się temat rosnącego zmęczenia ESG. Wskazywano, że wynika ono nie z samego zainteresowania tematyką odpowiedzialnego biznesu, ale z nadmiaru deklaracji i planów, za którymi nie zawsze szły rzeczywiste zmiany organizacyjne.

– Potrzebujemy działań zamiast pustych obietnic. Myślę, że zmęczenie ESG, o którym tak dużo się dziś mówi, nie wynika z tego, że przez ostatnie lata poświęciliśmy temu tematowi tak dużo uwagi. A przede wszystkim z tego, że mieliśmy wiele obietnic i planów, które pozostawały jedynie na papierze, były suchymi założeniami biznesowymi i nie przekładały się na konkretne działania ani realne zmiany organizacyjne. Teraz potrzebujemy przede wszystkim tego, żeby coś rzeczywiście zaczęło się dziać – zaznaczył **Jan Domanik, Director of Strategy, Chief Sustainability Officer w Polskim Funduszu Rozwoju**.

System kaucyjny po roku: zbiórka to dopiero początek

W dyskusji o systemie kaucyjnym poruszono kwestię jego multioperatorskiego modelu. W Polsce niezależni operatorzy konkurują o obsługę producentów napojów, korzystając jednocześnie ze wspólnej infrastruktury zbiórki w sklepach. W tym kontekście wybrzmiał postulat ustanowienia jasnych zasad współpracy i powołania instytucji nadzorującej funkcjonowanie całego systemu.

– Na boisku jest kilku zawodników, którzy rywalizują między sobą, nie tworzą drużyny i nie mają arbitra, który by kontrolował przebieg gry. Nie ma do końca ustalonych zasad. Od samego początku zgłaszaliśmy potrzebę instytucji parasolowej jako arbitra. Zwłaszcza że mówimy tutaj o gigantycznych danych, żeby Ministerstwo, partycypując też w tym, miało wgląd, co się dzieje w sześciu systemach, a ośmiu niebawem. Żeby wiedziało, co się dzieje z pieniędzmi, jak one przepływają między operatorami, między jednostkami handlowymi a operatorami itd. – wymieniał **Tomasz Suligowski**, **prezes OK Operatora Kaucyjnego.**

Nagrody Green Changer zwieńczeniem Business PRECOP

Pierwszy dzień Business PRECOP zwieńczyła **Gala Green Changer 2026**, podczas której wyróżniono osoby, organizacje i inicjatywy, które w minionym roku podejmowały konkretne działania na rzecz klimatu i ochrony środowiska.

eprasa.pl b4fb472e86

INWESTYCJE

Velostrada Katowice-Sosnowiec z problemami. Pobiegnie inaczej, niż planowano

Justyna Kidawa

Budowa kolejnej Velostrady na terenie Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii zbliża się wielkimi krokami. Została opracowana koncepcja trasy łączącej Katowice i Sosnowiec, jednak nie obyło się bez problemów.

Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia odebrała od wykonawcy koncepcję techniczną Metropolitalnej Drogi Rowerowej nr 1 Katowice-Sosnowiec. Po zawarciu umowy licencyjnej dokument zostanie przekazany miastu. To duży krok w kierunku powstania kolejnej velostrady w Katowicach.

– Kolejny krok za nami. Prace nad koncepcją trwały długo, ze względu na stopień złożoności całego przedsięwzięcia – mówi Leszek Pietraszek, przewodniczący zarządu GZM.

Realizacja inwestycji w dwoch etapach

Spór dotyczący koncepcji przebiegu trasy ciągnął się przez kilkanaście miesięcy i oparł o ugodę sądową. GZM i DMK Inżynieria inaczej interpretowali niektóre zapisy umowy, a struktura własnościowa działek na jednym z odcinków okazała się być przeszkodą do realizacji inwestycji w takim wymiarze, w jakim zapowiadano na początku. Zgodnie z porozumieniem zawartym pomiędzy Miastem Katowice, Miastem Sosnowiec oraz Górnośląsko-Zagłębiowską Metropolią, zostanie podzielona na odcinki.

– Dzielimy inwestycję na dwa etapy. Tam, gdzie to możliwe, a więc pomiędzy ul. Bogucicką i Hallera, przystępujemy razem z miastem do dalszych prac projektowych i następnie budowlanych. Na pozostałym odcinku konieczne będzie wytyczenie przebiegu alternatywnego z wykorzystaniem działek należących w dużej mierze do miasta Katowice. Tak jak zapewniłem w czasie niedawnego spotkania ze środowiskami rowerowymi i społecznikami – dla nas najważniejsza jest skuteczność. Cieszę się, że udało nam się znaleźć rozwiązanie, które pozwala przystąpić do dalszego działania – podsumowuje przewodniczący Pietraszek.



FOT. UM KATOWICE

Velostrada to gwarancja płynnej i bezpiecznej jazdy

Pierwszy etap o długości ok. 2,8 km poprowadzi od ul. Bogucickiej, północnym brzegiem Rawy, z przejściem pod wiaduktem DK79 i tunelem przez nasyp linii kolejowej 161, terenami położonymi na wschód od drogi ekspresowej S86, do ul. gen. Józefa Hallera.

– Aby zapewnić płynność realizacji inwestycji i jak najszybciej udostępnić mieszkańcom kolejne fragmenty trasy, tak jak to ma miejsce w przypadku velostrady nr 6 Katowice - Mysłowice i zrealizowanego już odcinka Brynów - Giszowiec oraz jak się to dzieje w przypadku budowy dróg publicznych, we współpracy z GZM wypracowaliśmy model etapowy. Pozwala on niezwłocznie przystąpić do dalszych prac projektowych i następnie budowlanych na odcinku, który jest możliwy do realizacji, czyli od ul. Bogucickiej do ul. Hallera – mówi Bogumił Sobula, pierwszy wiceprezydent Katowic.

Ostateczny koncept jej przebiegu nie jest jeszcze znany. Projekt wraz z pozyskaniem decyzji środowiskowej ma powstać w latach 2027-2028

Koncepcja znacząco odbiega od pierwotnej

Już na etapie przygotowań do realizacji inwestycji okazało się, że przedsięwzięcie jest o wiele bardziej skomplikowane, niż z początku zakładano. Kilkadziesiąt działek na odcinku od ul. Hallera w kierunku sosnowieckiej granicy komplikuje dalszy przebieg trasy. Ze względów własnościowych, problematyczny okazał się także odcinek między ulicami Bankową i Bogucicką. Miasto w uzgodnieniu z GZM zamierza tam przeprowadzić wymianę nawierzchni istniejących dróg rowerowych na asfaltową i tam, gdzie to możliwe je poszerzy.

– Dokument opracowany przez firmę DMK Inżynieria z Rybnika pokazał stopień skomplikowania całego przedsięwzięcia. Prace obejmowały m.in. przygotowanie analizy wielowariantowej przebiegu velostrady, z uwzględnieniem uwarunkowań terenowych, przyrodniczych i urbanistycznych, a także analizę własnościową nieruchomości, przez które trasa miałaby przebiegać – podsumowuje odbiór koncepcji technicznej Beata Drobny, dyrektor Departamentu Projektów i Inwestycji w GZM.

Podczas realizacji inwestycji rowerowych nie można skorzystać z tzw. specustawy drogowej, która pozwala sprawniej pozyskiwać nieruchomości potrzebne do budowy lub przebudowy dróg publicznych. Budowa velostrady jest inwestycją liniową, co oznacza, że problem nawet z jednym krótkim fragmentem może uniemożliwić realizację całej trasy.

Pierwsza velostrada GZM połączyła Brynów z Giszowcem

Niemal dwa lata temu powstał pierwszy odcinek Metropolitalnej Drogi Rowerowej nr 6 pomiędzy Brynowem a Giszowcem. Z trasy długiej na ponad 4 kilometry chętnie korzystają mieszkańcy Katowic. W 2025 roku licznik rowerowy zamontowany na wysokości zjazdu z velostrady w ul. Francuską wskazał blisko 243 tys. przejazdów. W ciągu pierwszych dziewięciu miesięcy tego roku liczba przejazdów przekroczyła 235 tysięcy.

REKLAMA 0011593285

Przewodnicząca Rady Miejskiej w Sosnowcu
z w o ł u j e
XXXIV nadzwyczajną sesję Rady Miejskiej w Sosnowcu
na dzień 7 października 2026 r., godz. 15:00,
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 rozpatrzenie projektów uchwał.

REKLAMA 0011593559

O G Ł O S Z E N I E
Prezydent Miasta Katowice

informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 1.10.2026 r. dotyczącego sprzedaży 2 lokali użytkowych – garaży wraz ze sprzedażą udziałów w gruncie w trybie bezprzetargowym na rzecz ich najemców.

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

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu:
poniedziałek – środa w godz. 7.30 – 15.30
czwartek w godz. 7.30 – 17.00
piątek w godz. 7.30 – 14.00

oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (*www.katowice.eu*) i w Biuletynie Informacji Publicznej (*www.bip.katowice.eu*).

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się pod numerem telefonu 32 259 31 77 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 518.

REKLAMA 0011593560

O G Ł O S Z E N I E
Prezydent Miasta Katowice

informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 1.10.2026 r. dotyczącego sprzedaży lokalu mieszkalnego nr 7 usytuowanego w budynku przy ul. Wyszyńskiego 30 wraz ze sprzedażą udziału w gruncie w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy.

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

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu:
poniedziałek – środa w godz. 7.30 – 15.30
czwartek w godz. 7.30 – 17.00
piątek w godz. 7.30 – 14.00
oraz na stronie internetowej www.katowice.eu i w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.katowice.eu

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się pod numerem telefonu 32/259 36 96 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, V piętro, pok. 517.

REKLAMA 0011594299

OGŁOSZENIE
PREZYDENT MIASTA KATOWICE

informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 30.09.2026 r. dotyczącego nieruchomości stanowiących własność Miasta Katowice, położonych przy ul. Gawronów (dz. nr 1/2, 10/92 i 14/4), wyznaczonych do zbycia w trybie bezprzetargowym, w drodze przyłączenia.

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

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej *katowice.eu* i w Biuletynie Informacji Publicznej *bip.katowice.eu.*

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się również pod numerem telefonu (32) 259-38-39 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616a.

eprasa.pl b4fb472e86

INWESTYCJE

ArcelorMittal zmodernizuje instalację odpylania w dąbrowskiej hucie

Tomasz Chochowski

Huta w Dąbrowie Górniczej szykuje się do dużej inwestycji. ArcelorMittal Poland zapowiedział we wtorkowym komunikacie modernizację instalacji odpylania spiekalni w dąbrowskim zakładzie. Koszt inwestycji ma wynieść blisko 60 milionów złotych.



FOT. PIOTR SOBIERAJSKI

ArcelorMittal Poland jest największym producentem stali w Polsce

Celem modernizacji jest przede wszystkim ograniczenie emisji pyłów oraz poprawa warunków pracy w zakładzie – w strefie sortowania spieku oraz w części wyładowczej taśm spiekalniczych i w pobliżu silosów do magazynowania pyłu i wapna.

Taśmy spiekalnicze służą do produkcji spieku, czyli wsadu do procesu wielkopiecowego. To tam następuje proces spiekania rud żelaza z dodatkami, aby uzyskać spiek o odpowiednich parametrach, który jest wykorzystywany do produkcji surówki w wielkim piecu.

- W sortowni spieku obecny elektrofiltr zastąpimy nowym filtrem workowym, który będzie odpylał cały budynek. Zmodernizowana zostanie także instalacja rurociągów odpylających wewnątrz hali. Dodatkowo planujemy cztery nowe kompaktowe filtry workowe, które będą zabudowane specjalnie dla silosów pyłu i wapna – wyjaśnił kierownik projektu ze strony biura inwestycji Jarosław Kuna.

Kierownik projektu ze strony spiekalni Rafał Wojdyła wskazał, że filtr workowy o przepływie ok. 400 tys. m sześc./h to konstrukcja wielkości małego domu. Opisał, że taki filtr może w ciągu godziny wymienić powietrze w 20 blokach 10-piętrowych.

Według zapowiedzi modernizacja instalacji odpylania powinna zakończyć się w I kwartale 2028 r.

Obecnie w oddziale ArcelorMittal Poland w Dąbrowie Górniczej trwa modernizacja dwóch taśm spiekalniczych. Koszt to 7 mln zł. Niedawno oddano do użytku nowy system odpylający wywrotnice wagonowe koksu, którego koszt wyniósł 35 mln złotych.

ArcelorMittal Poland jest największym producentem stali w Polsce. Firma posiada huty w Chorzowie, Dąbrowie Górniczej, Krakowie, Sosnowcu i Świętochłowicach oraz Zakłady Koksownicze Zdzieszowice. Zatrudnia prawie 9 tys. osób. Produkuje wyroby dla m.in. budownictwa, przemysłu AGD i transportu. Jest jednym z trzech na świecie producentów szyn o długości 120 m.

Oprac. za PAP

INWESTYCJE

Na S1 między Żywcem i Węgierską Górką powstaną Miejsca Obsługi Podróżnych

Tomasz Chochowski

Podróżni będą mieli do dyspozycji miejsca parkingowe, ładowarki do samochodów elektrycznych, strefy wypoczynkowe, toalety. Umowa może zostać zawarta jeszcze w październiku br., a prace planowane są na lata 2029-2030.



FOT. GDDKiA

Katowicki oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad poinformował, że jeżeli do 15 października nie wpłyną odwołania od wyboru wykonawcy, to umowa zostanie zawarta jeszcze w bieżącym miesiącu. Firma będzie miała na pracę 26 miesięcy. Koszt zlecenia wynosi ponad 1,4 mln zł.

Zadaniem firmy Trakt z Katowic, której oferta została przyjęta, będzie przygotowanie dokumentacji budowlanej i wykonawczej oraz uzyskanie niezbędnych decyzji administracyjnych, w tym środowiskowej, jak również zezwolenia na realizację inwestycji drogowej.

Budowa planowana jest na lata 2029-2030. Po jej zakończeniu, kierowcy i pasażerowie będą mieli do dyspozycji toalety wraz z prysznicem. Oprócz miejsc parkingowych dla samochodów osobowych, ciężarowych oraz autokarów będą też stanowiska dla pojazdów z ładunkiem niebezpiecznym.

Powstaną również rampy do odśnieżania i odladzania ciężarówek. Ustawione zostaną ładowarki dla „elektryków". MOP-y będą miały wydzielone miejsca dla osób z niepełnosprawnościami.

Obiekty zostaną zaprojektowane na odcinku S1, który jest obecnie jednojezdniowy z dwoma pasami ruchu, po jednym w każdą ze stron. Projektując MOP-y, wykonawca ma zachować rezerwę pod budowę tam w przyszłości drugiej jezdni. Droga ekspresowa S1, która jest częściowo w budowie, prowadzi od węzła z autostradą A1 w pobliżu lotniska Katowice w Pyrzowicach do granicy ze Słowacją w Zwardoniu.

Oprac. za PAP

KRÓTKO

Czechowice-dziedzice

Tragiczny finał zabawy w skateparku

Chłopiec doznał urazu głowy. Obrażenia były na tyle poważne, że do szpitala zabrał go śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Do niebezpiecznego zdarzenia doszło w poniedziałek (5 października) około godz. 17.40 w Czechowicach-Dziedzicach. Na terenie skateparku w Parku Miejskim „Lasek" 10-latek doznał urazu głowy.
Na miejsce skierowano pogotowie ratunkowe, ochotniczą straż pożarną oraz policję. Ze względu na obrażenia zdecydowano się przetransportować poszkodowanego do szpitala śmigłowcem Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. LPR lądował na stadionie MOSiR, a teren lądowiska zabezpieczyli strażacy z OSP Czechowice-Dziedzice. Chłopiec został przetransportowany do Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach. **AB**

Będzin

30-latka zatrzymana za posiadanie narkotyków.

Podczas przeszukania mieszkania kobiety policjanci znaleźli substancje, które poddali wstępnym badaniom przy użyciu testerów narkotykowych. Funkcjonariusze zabezpieczyli łącznie ponad pół kilograma narkotyków. Większość stanowiła amfetamina oraz niewielka ilość marihuany. Policjanci znaleźli również ponad 3 tysiące złotych w gotówce, które mają zostać przeznaczone na poczet przyszłych kar i grzywien. Podczas interwencji kobieta najpierw nie chciała wpuścić policjantów do mieszkania, a następnie kilkukrotnie uderzyła jednego z kryminalnych, naruszając jego nietykalność cielesną. 30-latka została zatrzymana. Po zgromadzeniu materiału dowodowego kobieta usłyszała zarzuty i została również objęta policyjnym dozorem. O jej dalszym losie zdecyduje sąd. **TCH**

Zabrze

Jechał po chodniku i potrącił pieszą

Do zdarzenia doszło w niedzielę, 4 października po godz. 22 na ulicy Tarnopolskiej w Zabrzu. Jak informuje policja, kierujący elektrycznym jednośladem poruszał się chodnikiem. W pewnym momencie nie zachował należytej ostrożności i najechał na 24-letnią pieszą. W wyniku potrącenia kobieta została ranna w nogę. Kierujący nie zatrzymał się jednak, by udzielić jej pomocy lub wyjaśnić sytuację i uciekł z miejsca zdarzenia.



FOT. ARCH.

Policja apeluje do świadków o pomoc ws. wypadku w Zabrzu

Sprawcy wypadku poszukują policjanci z Wydziału Kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Zabrzu. Funkcjonariusze proszą o kontakt wszystkie osoby, które widziały zdarzenie na ulicy Tarnopolskiej lub posiadają informacje mogące pomóc w ustaleniu tożsamości kierującego. **TCH**

Powiat wodzisławski

Chłopczyk z autyzmem wyszedł z domu na bosaka, pomoc przyszła w samą porę

W sobotę, 3 października, wodzisławska policja otrzymała zgłoszenie o zaginięciu cierpiącego na spektrum autyzmu 10-latka z gminy Mszana w powiecie wodzisławskim. Chłopiec wyszedł wieczorem z domu pod nieuwagę rodziców. 10-latek nie założył obuwia. Rodzice bardzo obawiali się o syna, dlatego zawiadomili policję. - W działaniach poszukiwawczych brali udział także strażacy ochotnicy oraz specjalistyczna grupa Koordynata - informuje wodzisławska policja. Zaangażowano dodatkowo przewodnika psa służbowego z rybnickiej jednostki oraz pluton alarmowy z SPPP w Bielsku-Białej. Jak się okazało, chłopiec poszedł na Orlik w Krostoszowicach, ponieważ słyszał dochodzącą stamtąd muzykę. Na szczęście czujność zachowali uczestnicy festynu, którzy zwrócili uwagę na malca, który bez obuwia wyszedł z leśnej ścieżki. Zatroszczyli się o niego i powiadomili służby. Chłopiec nie wymagał pomocy medycznej i wspólnie z matką szczęśliwie wrócił do domu. - Uczestnikom sobotniego festynu w Krostoszowicach serdecznie dziękujemy za wrażliwość i gotowość do niesienia pomocy. W sytuacji, kiedy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby, w tym przypadku dziecka, współpraca służb i mieszkańców zwiększa szansę na szczęśliwe zakończenie poszukiwań zaginionej osoby - zaznacza wodzisławska policja. **IS**

eprasa.pl b4fb472e86

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl b4fb472e86

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl b4fb472e86

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymienionych niżej chorobach.

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia w wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl b4fb472e86

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

DZIENNIK ZACHODNI

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem



FOT. GETTY

eprasa.pl b4fb472e86

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

Specjalistów branży beauty w Polsce - laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu - uhonorowaliśmy podczas gali w EXPO XXI w Warszawie. O zwycięstwie decydowały głosy klientów - tych, którzy najlepiej znają ich codzienną pracę.

oprac. kk









Za nami gala finałowa plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 - jednego z największych plebiscytów branży beauty w Polsce. Wydarzenie odbyło się 12 września podczas targów Beauty Forum & Hair w EXPO XXI w Warszawie. Do stolicy przyjechali laureaci wojewódzcy i ogólnopolscy z całego kraju. Na jednej scenie spotkali się specjaliści, którzy na co dzień dbają o wygląd, zdrowie, samopoczucie i pewność siebie swoich klientów. Oto oni - najlepsi z najlepszych w skali całego kraju!

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

Tytuł Fryzjera Roku 2026 Polski zdobyła Margareta Bajkowska z Salonu Fryzjerskiego Margareta w Zbąszyniu. Drugie miejsce zajął Grzegorz Bajek z bydgoskich Szalonych Nożyczek, a trzecie Mariola Łuckiewicz, fryzjer mobilny z Białegostoku.

W kategorii Barber Roku 2026 Polski zwyciężyła Agata Wróbel z Barberjo Barber Shop w Bydgoszczy. Na podium znaleźli się także Łukasz Kalka z Trzebnicy i Robert Jaskulski z województwa mazowieckiego.

Najlepszym Salonem Fryzjerskim Roku 2026 Polski zostało Studio Justyna Hajducka z Bielska-Białej. Drugie miejsce zajęły Szalone Nożyczki Grzegorz Bajek z Bydgoszczy, a trzecie Cuda Wianki Hair z Łodzi.

Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

W kategorii Kosmetyczka Roku 2026 Polski zwyciężyła Natalia Skoczylas z Taja Beauty w Stargardzie. Drugie miejsce zajęła Edyta Poniatowska z Eden Skin & Beauty w Kętrzynie, a trzecie Emilia Wachowska z gabinetu kosmetycznego ESADA w Strzyżewie.

Tytuł Kosmetologa Roku 2026 Polski zdobyła Aleksandra Zdrowska z Amberwave Kosmetologia & SPA w Juracie. Drugie miejsce przypadło Joannie Żuk z Wałcza, a trzecie Natalii Sobczak z Łodzi.

W kategorii Studio Urody Roku 2026 Polski pierwsze miejsce zajęło Wisanti Day Spa z Rąbienia. Drugie miejsce zdobyło Dalajla Esthetics z Będzina, a trzecie Diamond Skin Kinga Kuczyńska z Rumi.

Makijaż, stylizacja i precyzja

Tytuł Make-up Artist Roku 2026 Polski otrzymała Malwina Wodnicka z MW.BEAUTYCONCEPT w Białej Rawskiej. Drugie miejsce zajęła Agata Skurzyńska z Agnes makeup w Lubsku, a trzecie ex aequo Klaudia Wurszt z Żarczyna oraz Emilia Wachowska ze Strzyżewa.

W kategorii Linergistka Roku 2026 Polski zwyciężyła Martyna Bednarek z Beauty Concept w Lesznie. Drugie miejsce zdobyła Natalia Leśniak z Akademii Piękna w Mielcu, a trzecie Ewa Brudny z LinEyes w Cieszynie.

Tytuł Stylistki Rzęs i Brwi Roku 2026 Polski trafił do Katarzyny Brzozowskiej z Finezja Piękna w Ostrowi Mazowieckiej. Drugie miejsce zajęła Karina Darul-Kryś z Sokolnik, a trzecie Małgorzata Trzcińska z Jasienia.

Najlepszą Stylistką Paznokci Roku 2026 Polski została Wiktoria Bartkowiak z Infinite Beauty by Monika Woźniak w Słupcy. Drugie miejsce zdobyła Justyna Janoszka z Miechowa, a trzecie Joanna Teda z Opola.

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że branża beauty coraz mocniej łączy estetykę ze zdrowiem, profilaktyką, świadomą pracą z ciałem.

W kategorii Podolog Roku 2026 Polski zwyciężyła Ewa Oleksiuk z Podolog CitiMedic w Straszynie. Drugie miejsce zajęła Ita Nowerska-Ślifirska z Bloku Dobryszyce, a trzecie Daria Ślązak ze Szczecina.

Tytuł Masażysty Roku 2026 Polski zdobyła Martyna Persona z Personal Massages w Krakowie. Drugie miejsce przypadło Anecie Nizioł-Konopie z Kraśnika, a trzecie Markowi Litarowiczowi ze Szczecina.

W kategorii Dietetyk Roku 2026 Polski zwyciężyła Kamila Młoczek z Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej w Bielanach Wrocławskich. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Stanek z Dębicy, a trzecie Magdalena Stefańska z Krakowa.

Najlepszą osobą w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku 2026 Polski została Agnieszka Grzegorzyca ze Zdrofit w Baninie. Drugie miejsce zajęła Joanna Podolak z Olsztyna, a trzecie Anna Dudek z Zielonej Góry.

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

W kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu Roku 2026 Polski zwyciężyła Karolina Pazdro z karo.inktattoo we Wrocławiu. Drugie miejsce zdobył Dawid Tuszyński z Vinci Tattoo Studio Tatuażu Artystycznego w Wąbrzeźnie, a trzecie Sebastian Kopacz ze Scarface Tattoo w Gdyni.

Zobacz, jak było na na gali

Gościem specjalnym wydarzenia był Michał Łenczyński, założyciel społeczności i organizacji Beauty Razem, od lat wspierającej branżę beauty w Polsce. Partnerem tegorocznej edycji były targi Beauty Forum & Hair. Patronem medialnym plebiscytu - ogólnopolski serwis StronaKobiet.pl, gdzie znajdziecie bogatą fotorelację z imprezy.

eprasa.pl b4fb472e86

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Iwona Zimoń



Na co dzień pomaga klientkom poczuć się pięknie. Iwona Zimoń (VIP Hair Iwona Zimoń, Wodzisław Śląski) za sprawą swoich umiejętności i pasji dodaje kobietom pewności siebie, bo nasza zwyciężczyni wie, że ładne włosy to nie tylko ładny wygląd, lecz także świetne samopoczucie. Takie podejście sprawia, że klientki Jej ufają i chętnie wracają po kolejne udane metamorfozy. W swojej pracy dba o każdy szczegół, to za sprawą tej dokładności klientki wychodzą z salonu zadowolone. W mediach społecznościowych dzieli się efektami swojej pracy, które robią wrażenie także na obserwujących. W oczy rzuca się także to, jak wiele radości te udane metamorfozy sprawiają także samej fryzjerce. To wynika z pasji i prawdziwej miłości do zawodu.

MIEJSCE II

Aneta Liboska



Jej droga do fryzjerstwa była pełna emocji. Przełom nastąpił w 1995 roku, gdy zaczęła praktyki w renomowanym salonie. To tam odkryła prawdziwe piękno rzemiosła. W zawodzie pracuje już od 31 lat, natomiast od 20 lat z dumą prowadzi swój własny salon fryzjerski Anet w Lublińcu. - Najbardziej cieszy mnie uśmiech klienta i to, że w moim salonie udaje mi się tworzyć wspaniałą, domową atmosferę. Zawsze staram się witać każdego z pozytywną energią i uśmiechem – i to niesamowite, jak ta radość wraca do mnie z podwójną mocą - wyjawia Aneta Liboska.

MIEJSCE III

Daria Śledź



Fryzjerstwo to nie tylko Jej praca, ale przede wszystkim pasja, którą rozwija każdego dnia w salonie Mc Hair Fast Styling w Tychach. Daria Śledź stawia na profesjonalną obsługę, nowoczesne koloryzacje, indywidualne podejście oraz atmosferę, w której każdy klient czuje się swobodnie i wyjątkowo. Największym sukcesem są dla naszej wyróżnionej fryzjerki zadowoleni klienci, którzy wracają do salonu i polecają Jej usługi innym. Każda metamorfoza i uśmiech po wizycie daje pani Darii ogromną motywację do dalszego rozwoju.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Sylwia Goj



Do zawodu trafiła dzięki swojej kochanej mamie, Jadwidze. Dzisiaj z całą mocą może powiedzieć, że był to szczęśliwy przypadek. W pamięci ma wiele historii, które wciąż pamięta, w zawodzie pracuje bowiem od 31 lat. - Na co dzień cieszy mnie zadowolenie i uśmiech moich małych i dużych klientów. Co sprawia mi ogromną satysfakcję i zadowolenie z wykonywanej pracy, która stała się moją pasją - podkreśla Sylwia Goj (Fenomania, Mysłowice). Wolny czas lubi spędzać z rodziną i przyjaciółmi oraz zwiedzać nowe miejsca. Jej praca to również ogromna pasja, dlatego lubi eksperymentować i przeprowadzać metamorfozy znajomym. - Tytuł Mistrza Urody w kategorii Barber Roku 2026 jest dla mnie uhonorowaniem mojego 30-letniego stażu w zawodzie - dodaje.

MIEJSCE II

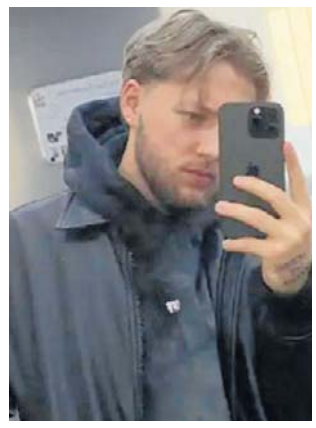
Justyna Borowiecka



- Już na początku swojej drogi zawodowej zauważyłam, że większą satysfakcję sprawia mi fryzjerstwo męskie. Precyzja, możliwość tworzenia indywidualnych stylizacji oraz kontakt z klientami sprawiły, że postanowiłam rozwijać się właśnie w kierunku barberingu - podkreśla Justyna Borowiecka (Majlo Barber Shop, Gliwice). Cieszy się, że może łączyć kreatywność z rzemiosłem i każdego dnia doskonalić swoje umiejętności. Poza pracą jest przede wszystkim szczęśliwą żoną i mamą dwuletniego chłopca.

MIEJSCE III

Daniel Dulski



Jego prace wyróżnia precyzja i dokładność o każdy szczegół. Daniel Dulski ze studia BeforeBarberShop w Rudzie Śląskiej na koncie ma mnóstwo udanych strzyżeń, a każdy kolejny klient, który patrzy w lustro z zadowoleniem, jest dla wyróżnionego barbera wyraźnym sygnałem, że to, co robi, robi dobrze. Kolejnym potwierdzeniem tego, że klienci cenią sobie Jego podejście do pracy, jest nagroda w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026. To wyraz uznania i docenienie pracy barbera, który zyskał sympatię i zaufanie klientów.

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Weronika Borgus



- Moja droga do zawodu była połączeniem świadomego wyboru i chęci pracy z ludźmi. Od zawsze czułam ogromną satysfakcję z pomagania innym i sprawiania, że czują się lepiej we własnej skórze. Ponad trzy lata temu dołączyłam do zespołu DepilConcept Jaworzno i bardzo szybko przekonałam się, że to właśnie tutaj mogę realizować swoją misję - tłumaczy Weronika Borgus (DepilConcept, Jaworzno). Każdy uśmiech klientów i każda odzyskana pewność siebie są dla Niej bezcenne. W pamięci ma wiele historii, które na stałe zapisały się w Jej pamięci i pokazują, jak wartościowa jest praca, którą wykonuje. W wolnym czasie ceni spokój, rozwój i kreatywność. Jedną z Jej pasji jest malowanie obrazów.

MIEJSCE II

Justyna Kłoda



Jak podkreśla, trafiła do kosmetyki z przypadku. Teraz wie, że nic w życiu nie dzieje się przez przypadek. - Największą satysfakcją są moi zadowoleni klienci. Wszystkie rozmowy i dzielenie się moją wiedzą. Tak, bo nie zdobywam jej tylko dla siebie. Szkolenia, sympozja, zjazdy są również po to, abym mogła dzielić się z moimi klientami, aby byli bardziej świadomi, zdrowsi, piękniejsi i szczęśliwsi - przekonuje Justyna Kłoda (Kosmetyka JotKa Bellesa, Gliwice). Poza prowadzeniem gabinetu jest mamą i żoną.

MIEJSCE III

Beata Operchalska



Beata Operchalska (Perfect Lady, Pszczyna) została kosmetyczką, bo uwielbia sprawiać, że ludzie czują się dobrze we własnej skórze. Jej gabinetowe krzesło to miejsce, gdzie stres znika, a budzi się piękno i pewność siebie. - Kiedy widzę, że klientka przychodzi spięta i zmęczona, a w trakcie zabiegu całkowicie się rozluźnia, a nawet zasypia, wiem, że podarowałam jej coś więcej niż tylko pielęgnację. Podarowałam jej spokój - zaznacza. Jej sprawdzonym przepisem na idealny balans są rodzinne weekendy.

eprasa.pl b4fb472e86

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

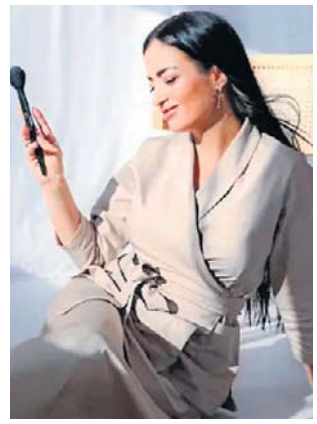
Sylwia Michalak



- Od dziecka bardzo ładnie rysowałam, ale niestety kiedyś nie było takich możliwości, jakie są teraz. Na dodatek pochodzę z rodziny o artystycznych korzeniach (babcia jest malarką a wujek rzeźbiarzem). Jednak dopiero kiedy przebywałam na urlopie macierzyńskim z moimi bliźniakami, zapragnęłam mieć coś tylko swojego, tylko dla siebie. Udałam się na kurs makijażu na własny użytek no i przepadłam - wspomina Sylwia Michalak (SyMi make up, Częstochowa). Od tego czasu wciąż podnosiła swoje kwalifikacje. Jest dumna z drogi, jaką przeszła oraz z tego, że klientki Jej ufają, wracają i polecają dalej: - Nie ma większego kredytu zaufania jak ten, kiedy klientka mówi: rób, co chcesz! To jest już inny poziom relacji, którą staram się budować od pierwszych minut spotkania.

MIEJSCE II

Irina Brailian



Irina Brailian (MakeUp Irina Brailian, Jastrzębie-Zdrój) ma za sobą blisko 20 lat doświadczenia, ukończyła Wyższą Szkołę Fizjoterapii z siedzibą we Wrocławiu, studia wyższe licencjackie na kierunku kosmetologia. To droga pełna pracy, rozwoju i głębokiej wrażliwości na piękno. Posiada ponad 40 certyfikatów potwierdzających kwalifikacje zawodowe. Nieustannie się rozwija, wierząc, że prawdziwe piękno wymaga uważności i szacunku. Jak podkreśla, makijaż jest dla Niej sztuką, rodzajem opowieści o emocjach, subtelności i kobiecości.

MIEJSCE III

Karolina Sobańska



To nie był przypadek, był to świadomy wybór i spełnienie marzeń, które towarzyszyły Jej od najmłodszych lat. - Ta praca nauczyła mnie jednego - piękno nie polega na byciu idealną - mówi. Karolina Sobańska (Karolina Sobańska Hair & Makeup Artist, Przeczyce) podkreśla, że największą satysfakcję daje Jej możliwość tworzenia metamorfoz: - Piękno zaczyna się w chwili, kiedy kobieta patrzy na swoje odbicie i po raz pierwszy od dawna naprawdę się do siebie uśmiecha. Jeśli mogę być częścią tej chwili, wiem, że wykonuję najpiękniejszy zawód na świecie.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

Ewa Brudny



Jej droga do zawodu była połączeniem dziecięcej pasji, świadomych decyzji i życiowych zbiegów okoliczności, od fascynacji makijażem scenicznym, przez naukę w szkole kosmetycznej, aż po odkrycie makijażu permanentnego, które z czasem przerodziło się w zawodową specjalizację. - Każda osoba, która trafia w moje ręce, powierza mi coś bardzo osobistego, swój wygląd, ale często również swoje obawy i oczekiwania. Dlatego tak ważne są dla mnie rozmowa, poznanie potrzeb klientki i znalezienie rozwiązania, które będzie współgrało z jej urodą oraz charakterem - mówi Ewa Brudny (LinEyes, Cieszyn). Dlatego największą satysfakcją jest to, kiedy po zabiegu kobieta patrzy w lustro i widzi, że klientka czuje się dobrze sama ze sobą.

MIEJSCE II

Estera Safarian



Nasza laureatka jest prawdziwą specjalistką w swojej branży. Na koncie ma mnóstwo zadowolonych klientek, Jej najlepszą wizytówką są wspaniałe efekty i piękno, jakie wydobywa z kobiet. Dodatkowym potwierdzeniem Jej umiejętności są prestiżowe nagrody branżowe. Estera Safarian (Estera Safarian - Makijaż Permanentny, Stylizacja Brwi i Rzęs, Szkolenia, Sosnowiec) jest także doświadczoną instruktorką oraz prawdziwą pasjonatką branży. Jej prace cechuje holistyczne podejście zabiegowe do pracy.

MIEJSCE III

Natalia Witkowska



Do tego zawodu trafiła za namową mamy, która towarzyszyła Jej podczas mojego pierwszego szkolenia z przedłużania rzęs. Z każdym kolejnym dniem coraz bardziej zaczynała lubić to, co robi. - Z czasem pasja przerodziła się w coś znacznie większego, do tego stopnia, że dziś nie wyobrażam sobie, abym mogła z tego zrezygnować - wyjawia Natalia Witkowska (Estetic Secret by Witkowska, Gliwice). Rozwija swoje kompetencje, od makijażu permanentnego po medycynę estetyczną i studia pielęgniarskie. Satysfakcję daje Jej uśmiech klientek.

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Luiza Nowak



- W trakcie szkoły kosmetycznej zorientowałam się, że chcę swoją przyszłość związać z branżą beauty. Po ukończeniu szkoleń rozpoczęłam pracę w salonie, gdzie zdobyłam cenne doświadczenie i rozwijałam swoje umiejętności. Z czasem poczułam, że chcę zrobić kolejny krok i jeszcze bardziej się rozwijać. W tym roku otworzyłam własny salon kosmetyczny Kocie Oko Studio Piękna, w którym stawiam na przyjazną atmosferę, komfort klientek i wyjątkowy klimat - opisuje Luiza Nowak (Kocie oko, Rybnik), która podkreśla, że kocha pracę z ludźmi. Największą satysfakcję daje Jej moment, kiedy klientka po skończonej stylizacji uśmiecha się i mówi, że czuje się pięknie. Poza pracą Jej największą pasją jest taniec.

MIEJSCE II

Angelika Kazior

Wśród opinii o naszej laureatce pojawiają się głosy, że wyróżnia Ją przede wszystkim profesjonalizm w połączeniu z miłą atmosferą, którą tworzy Angelika Kazior (AK Studio angelika kazior, Zawiercie). Klientki zwracają uwagę też na to, jak dokładna jest pani Angelika w tym, co robi. Od zawsze wiedziała, że chce pracować z ludźmi. Dlatego wybrała kosmetologię, a potem przeszła masę szkoleń. Chciała stworzyć miejsce, w którym mogłaby tworzyć piękno prosto z serca. Dziś mówi, że to marzenie się spełniło.

MIEJSCE III

Sandra Steiner



Chciała zrobić coś wyłącznie dla siebie i własnego rozwoju. Zaczęło się od tego, że sama regularnie chodziła na rzęsy jako klientka, za każdym razem fascynował Ją ten proces i bardzo chciała spróbować swoich sił po drugiej stronie pęsety. - Najpiękniejszą historią jest tak naprawdę każda kolejna kobieta, która siada na moim fotelu. Każda klientka to zupełnie inna, indywidualna opowieść, którą niezwykle cenię - tłumaczy Sandra Steiner (Black by Sandra Steiner Beauty Salon, Bytom).

eprasa.pl b4fb472e86

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Natalia Leszczyk



- Moja praca to przede wszystkim moje hobby. Już jako nastolatka próbowałam swoich sił w tworzeniu różnych stylizacji. Robiłam paznokcie koleżankom, mamie, kuzynce, aż... trafiłam do salonu w Katowicach. Tam poznałam świetnych ludzi, którzy pomogli mi rozwinąć swoje umiejętności i sprawić, że moje marzenie o tworzeniu małej sztuki się spełniła - wspomina Natalia Leszczyk (NAILepsze, Katowice). W swoją pracę wkłada całe swoje serce, jest nie tylko od tego, by wykonać stylizację, ale jest też przyjaciółką, która przechodzi z klientkami kolejne etapy życia, te dobre i te złe. Wspólnie przeżywają emocje i historie. Wolny czas najbardziej lubi spędzać na spotkaniach ze znajomymi oraz długich spacerach. Oprócz tego lubi zabawę ze swoimi dwoma kotami.

MIEJSCE II

Martyna Cuglewska



Jej zawodowa droga rozpoczęła się od spotkania z grecką stylistką paznokci podczas wakacji, które przerodziło się w wieloletnią pasję rozwijaną przez studia kosmetologiczne, pracę w branży beauty i ostatecznie otwarcie własnego gabinetu. - Największą satysfakcję daje mi to, że mogę realnie poprawiać ludziom komfort życia i samopoczucie. Uwielbiam doradzać. Zawsze mówię klientkom szczerze, co myślę - mówi Martyna Cuglewska (CuglewskaNailsBeauty, Rudnik Wielki). W pracy buduje z klientkami relacje oparte na zaufaniu i empatii.

MIEJSCE III

Katarzyna Kłóska



Katarzyna Kłóska (Catherine Beauty Room Studio Tatuażu fanaberia, Pszczyna) wspomina, że zaczęło się od pasji do kosmetyki i chęci tworzenia czegoś pięknego. Ukończyła technikum usług kosmetycznych, a później liczne szkolenia. Z czasem odkryła, że równie dużą radość daje Jej przekazywanie wiedzy: - Największą satysfakcję daje mi obserwowanie, jak moje kursantki z każdą godziną nabierają pewności siebie i odkrywają swój potencjał. To niezwykłe uczucie widzieć, jak dzięki zdobytej wiedzy i wspólnej pracy spełniają swoje marzenia.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Edyta Wajer



Gdy była nastolatką, starszy brat zmagał się z bardzo nasilonym trądzikiem i regularnie chodził do kosmetyczki na oczyszczanie twarzy. Pamięta, jak czekała na niego w poczekalni i widziała, jak bardzo cierpiał podczas zabiegów. To właśnie wtedy zaczęła się tym interesować. Czytała, szukała informacji i metodą prób i błędów próbowała pomóc bratu. - Zawsze czułam w sobie potrzebę robienia czegoś większego, chciałam pomagać ludziom, rozwijać się i mieć realny wpływ na ich życie oraz pewność siebie - mówi Edyta Wajer (Salon Kosmetyki Estetycznej Edit, Pawłowice). Największą satysfakcję daje Jej moment, kiedy widzi emocje pacjentów. Poza pracą... właściwie też pracuje. Prowadzi drugą firmę vibeStudio Dance gdzie jest instruktorką tańca.

MIEJSCE II

Sandra Bochenek



Od zawsze interesowało Ją to, w jaki sposób można łączyć wiedzę medyczną z troską o urodę i dobre samopoczucie. - Z czasem ta ciekawość przerodziła się w prawdziwą pasję, dlatego postanowiłam rozwijać się właśnie w tym kierunku - podkreśla Sandra Bochenek (Salon Zdrowia i Urody ODNOWA, Dobieszowice). Poza pracą studiuje pielęgniarstwo. Największą satysfakcję daje Jej uśmiech klientów: - To wyjątkowe uczucie, kiedy widzę, że dzięki wspólnej pracy odzyskują pewność siebie, lepiej czują się we własnej skórze i z większą radością patrzą w lustro.

MIEJSCE III

Aleksandra Nieznalska



Prowadzi firmę rodzinną od 23 lat, a wiedza w Jej rodzinie przekazywana jest z pokolenia na pokolenie już od 1986 roku. - Zainspirowała mnie moja mama, która w latach 80. była kosmetyczką i to od niej na początku czerpałam wiedzę - mówi Aleksandra Nieznalska (Instytut Kosmetologii i Medycyny Esteticmed, Gierałtowice), kosmetolog, a także nauczyciel dyplomowany i pielęgniarka ze specjalizacją chirurgiczną. Jej celem jest, aby wszyscy pacjenci opuszczający gabinet czuli się zaopiekowani i świadomi tego, jak dbać o siebie na co dzień.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

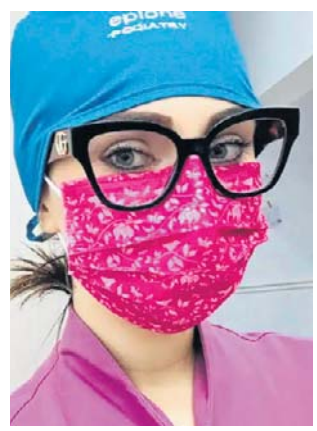
Eva Hunder



Zanim w 2006 roku dowiedziała się w Rzymie o zawodzie podologa, była tłumaczką języków romańskich i kreatywną humanistką z dyplomami wyższych uczelni. Spotkanie z podologią otworzyło przed Nią świat, o którego istnieniu wcześniej nie wiedziała. - Zawód podologa wymaga nie tylko empatii i umiejętności pracy z ludźmi, ale także precyzji, odpowiedzialności oraz solidnego wykształcenia medycznego. Dlatego zdecydowałam się ukończyć studia na Wydziale Medycyny i Chirurgii w Rzymie. Od tamtego momentu nie miałam już wątpliwości, że właśnie tą drogą chcę podążać - mówi Eva Hunder (Centrum Medyczne Severux, Świętochłowice). Największą satysfakcję daje Jej możliwość niesienia pomocy innym.

MIEJSCE II

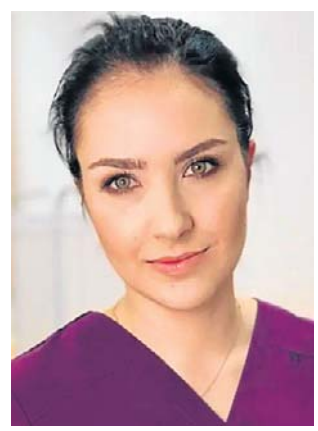
Natalia Kowalik



Natalia Kowalik (Podomedic Poradnia Podologiczno-Medyczna, Gliwice) zajmuje zaszczytne, drugie miejsce w kategorii Podolog Roku. W pracy stawia przede wszystkim na ludzi i pomaganie im w przywracaniu komfortu chodzenia. Cechuje Ją holistyczne podejście do pacjenta, empatia i cierpliwość. A wysokie miejsce w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026 jest potwierdzeniem tego, że klienci to widzą oraz doceniają Jej zaangażowanie.

MIEJSCE III

Olga Legkoszkur



Zawsze interesowały Ją zagadnienia związane ze zdrowiem. Podologia połączyła medyczne podejście z możliwością realnej poprawy jakości życia. Z czasem pasja przerodziła się we własny gabinet. - Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy pacjent po długim czasie odzyskuje komfort chodzenia i przestaje odczuwać ból - uważa Olga Legkoszkur (Gabinet Podologiczny Foot Care Pioneers, Katowice). Nieustannie się rozwija. Studiuje pielęgniarstwo, uczestniczy w szkoleniach i konferencjach medycznych.

eprasa.pl b4fb472e86

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Izabela Lech



Zaczęło się w dzieciństwie, kiedy rysunek stał się Jej naturalnym sposobem wyrażania emocji, pomysłów i wrażliwości. Z czasem pasja przerodziła się w świadomy wybór artystycznej ścieżki. Ukończyła studia na kierunku: edukacja plastyczna i zintegrowana edukacja wczesnoszkolna, uzyskując dyplom z rzeźby. Tatuaż zawsze był formą sztuki, z którą chciała związać przyszłość. - Największą satysfakcję w zawodzie tatuażystki daje mi możliwość tworzenia czegoś wyjątkowego i bardzo osobistego. Ogromną radość sprawia mi moment, kiedy wizja klienta nabiera realnego kształtu, a gotowy tatuaż wywołuje uśmiech, wzruszenie i poczucie, że powstało coś naprawdę ważnego - zaznacza Izabela Lech (Izathiatattoo, Bytom).

MIEJSCE II

Adam Krużołek



- Pasja do rysunku od najmłodszych lat przerodziła się w tworzenie historii na skórze. Tak, że studio Gryf Art Tattoo jest tworzone z pasji, nie jest traktowane jako źródło dochodu, tylko odskocznia od codzienności i w związku z tym mogę zapewnić pełne zaangażowanie, jak i super atmosferę - ocenia Adam Krużołek (GRYF ART TATTO, Pszczyna), który studio traktuje jak spełnienie marzeń, powstałe dzięki żonie laureata. Największą satysfakcję odczuwa, gdy klient nie ukrywa swojego zadowolenia, a co za tym idzie, poleca i powraca na kolejne sesje.

MIEJSCE III

Sandra Daria Niedziela



Sandra Daria Niedziela na co dzień spełnia się jako tatuatorka i pircerka w studio Gold Angel, (Bytom). Jest także szkoleniowcem. A wszystko za sprawą pasji, która nie gaśnie, mimo przybywającego stażu w zawodzie. Jak podkreśla nasza laureatka, z tą branżą związana jest przez większość swojego życia. Od najmłodszych lat interesowała się sztuką tatuażu i właśnie tak trafiła do jednych z pierwszych salonów, gdzie mogła się uczyć od specjalistów w swoim fachu. Z czasem zainteresowanie się pogłębiało, a dziś czuje, że robi coś, co ma sens.

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Studio Justyna Hajducka

- Moje studio fryzjerskie powstało z marzenia, które od początku budowałam własnymi rękami. Bez sponsorowanych reklam, bez skrótów i bez dróg na łatwiznę. Wszystko, co udało mi się stworzyć, zawdzięczam ciężkiej pracy, konsekwencji i przede wszystkim zaufaniu ludzi - opisuje Justyna Hajducka ze Studia Justyna Hajducka (Bielsko-Biała, Browarna 13A). Specjalizuje się w koloryzacjach i metamorfozach, ale dla Niej fryzjerstwo od zawsze było czymś więcej niż samą usługą. To miejsce, w którym klient ma czuć się wysłuchany, zaopiekowany i wyjść z poczuciem, że wygląda dokładnie tak, jak chciał albo nawet lepiej: - Nie gonię za trendami. Wolę tworzyć fryzury, które pasują do człowieka, a nie człowieka dopasowywać do fryzury.

MIEJSCE II

Włos Love

Włos Love (Częstochowa, Michałowskiego 11/13) to wyjątkowy salon fryzjerski, w którym pasja do pięknych włosów łączy się z profesjonalizmem. Oferują indywidualne podejście do każdego klienta i szeroki wachlarz usług, za strzyżenia, przez koloryzację i pielęgnację, aż po stylizację. W tym miejscu po prostu lubi się ludzi i z przyjemnością tworzy się metamorfozy, które zmieniają nie tylko wizerunek klientów, ale także polepszają ich samopoczucie, a wszystko to w przyjemnej atmosferze .

MIEJSCE III

Kinga Wszołek Atelier Fryzur



Kinga Wszołek Atelier Fryzur (Sosnowiec, Lenartowicza 102/30) to miejsce stworzone z pasji do fryzjerstwa i pracy z ludźmi. Wierzą, że wizyta u fryzjera to coś więcej niż usługa, to czas na rozmowę, relaks i pozytywną zmianę. - Od ponad 20 lat rozwijam swoje doświadczenie w zawodzie fryzjera. Mam tytuł czeladnika oraz technika usług fryzjerskich, a swoją wiedzę i umiejętności nieustannie poszerzam poprzez szkolenia i rozwój zawodowy, aby oferować klientom nowoczesne rozwiązania i usługi na najwyższym poziomie - opisuje Kinga Wszołek.

STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Dalajla Esthetics



Studio Dalajla Esthetics (Będzin, Jagiełły 1) powstało z potrzeby, założycielka widziała za dużo kobiet, które latami błądzą między zabiegami, wydają pieniądze i dalej nie widzą efektu. U Niej nie ma przypadkowych decyzji. Jest analiza, szczerość i podejście, w którym patrzy szerzej niż tylko na skórę. Nie robi wszystkiego, robi to, co ma sens i co realnie daje zmianę. Za wszystkim stoi sześć lat doświadczenia, wiedza zdobywana latami oraz prawdziwa pasja. Profesjonalizm ma tutaj ludzką twarz - ciepłą i życzliwą, bo oprócz zabiegów, klienci przychodzą również dzięki wyjątkowej atmosferze, którą da się wyczuć od samego wejścia i do której chce się wracać.

MIEJSCE II

Katarzyna Maciąg - Kosmetologia Estetyczna i makijaż Permanentny



Studio urody Katarzyna Maciąg - Kosmetologia Estetyczna i makijaż Permanentny (Tychy, Nałkowskiej 48) powstało z pasji założycielki, która od lat rozwija swoją karierę w branży beauty, specjalizując się w makijażu permanentnym oraz zabiegach z zakresu kosmetologii estetycznej. Swoją pracę opiera na wiedzy i doświadczeniu, które zdobywała latami. Czerpie ogromną satysfakcję z tego, że może podkreślać piękno klientek, poprawiać ich samopoczucie i dodawać pewności siebie.

MIEJSCE III

Milady Beauty Studio



Milady Beauty Studio (Rybnik, 1 Maja 93A) to kameralny gabinet kosmetyczny stworzony z myślą o osobach, które cenią profesjonalizm oraz spokojną atmosferę. Każda klientka może liczyć na zaangażowanie oraz terapię dopasowaną do ich potrzeb i efektów: - Celem Milady Beauty jest nie tylko osiąganie widocznych efektów, ale także budowanie długotrwałych relacji opartych na zaufaniu oraz stworzenie miejsca, w którym każda klientka czuje się komfortowo, bezpiecznie i otoczona profesjonalną opieką.

eprasa.pl b4fb472e86

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

Magdalena Engel



Kilka lat uczęszczała na zajęcia aerobiku. Zawsze stała tuż za panią instruktor, obserwowała ją i dobrze sobie radziła. Sprawiało Jej to ogromną przyjemność. Pewnego dnia powiedziała Jej, że wyjeżdża na dłuższy czas za granicę i uważa, że Magdalena Engel (Smart Gym wodospady, Katowice) może ją zastąpić. Od roku 2004 prowadzi zajęcia, uczestniczy w kolejnych szkoleniach i warsztatach. Te starania, doświadczenie i umiejętności zaowocowały współpracą z jedną z najlepszych szkół trenerskich w regionie i do tej pory prowadzi autorki kurs instruktora fitness: - To dla mnie największy zaszczyt móc przekazywać swoją wiedzę młodym instruktorom. Założyłam również własną markę szkoleniową, która poszerza umiejętności instruktorów - AngelFit Szkolenia Fitness.

MIEJSCE II

Regla Maria Penalver Hernandez



Jest Kubanką, taniec, muzyka towarzyszą Jej od dziecka, salsę kocha i tańczy od zawsze, bo to część Jej kultury i część codzienności. - Moja mama była założycielką popularnej grupy tanecznej, która przerodziła się w dużą akademię tańca i to chyba miało na mnie wpływ. Taniec to moje przeznaczenie, to moje życie, moje powietrze, moje wszystko - wymienia Regla Maria Penalver Hernandez (Nova Szkoła Tańca, Katowice). Największą satysfakcję daje Jej to, jak może obserwować rozwój kursantek na sali, nie tylko taneczny, ale i osobisty.

MIEJSCE III

Paweł Prohaska



Paweł Prohaska (Well Fitness, Czeladź) jeszcze kilka lat temu mierzył się z nadwagą, jednak dzięki determinacji, regularnym treningom i wsparciu trenera całkowicie zmienił swoje życie, odkrywając siłę aktywności fizycznej. Dziś inspiruje innych do przełamywania własnych ograniczeń: - Największą satysfakcję daje mi autentyczność relacji z ludźmi. Nigdy nie prowadziłem zajęć po to, żeby zdobywać tytuły czy być numerem jeden za wszelką cenę. Największą nagrodą jest dla mnie moment, kiedy uczestnicy wracają na kolejne treningi.

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Dorota Pyrkosz



- Zawsze lubiłam pomagać ludziom, w liceum interesowałam się sportem, ale wtedy mało kto mówił o regeneracji. Kiedy poszłam na studia fizjoterapeutyczne, najciekawszym przedmiotem był dla mnie masaż. Już wtedy wiedziałam, że chcę pracować z ciałem. W rehabilitacji chodzi nie tylko o ćwiczenia czy zabiegi fizyczne, bo kluczem jest nie raz sam dotyk - wspomina Dorota Pyrkosz (Harmonia Ducha i Ciala, Częstochowa). Największą satysfakcję w pracy daje Jej uśmiechnięty i zadowolony człowiek po zabiegu. Wtedy widzi, że ta praca ma sens i wie, że jest we właściwym miejscu. Poza prowadzeniem gabinetu masażu wychowuje synka: - Jest to moja największa rola, w której się spełniam. Razem staramy się wolne chwile spędzać bliżej natury.

MIEJSCE II

Robert Kaczmarczyk



Robert Kaczmarczyk (SAND-MED Gabinet Masażu - Robert Kaczmarczyk, Chorzów) na co dzień pracuje jako masażysta i ratownik medyczny. W swojej pracy stawia na realną pomoc drugiemu człowiekowi. Uważa, że masaż to coś więcej niż chwila relaksu, to dla Niego wsparcie w walce z bólem, napięciem i codziennym przeciążeniem organizmu. Łączy wiedzę z zakresu masażu, medycyny, rehabilitacji oraz treningu personalnego. Największą satysfakcję dają Mu osoby, które wracają i powierzają panu Robertowi swoje zdrowie oraz zaufanie.

MIEJSCE III

Ryszard Szkatuła



Jego droga do zawodu masażysty rozpoczęła się od własnych doświadczeń związanych z kontuzją i potrzebą lepszego zrozumienia ludzkiego ciała oraz procesu regeneracji. Z czasem zdobywana wiedza przerodziła się w pasję, dzięki której dziś pomaga innym. - Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy widzę, że ktoś przychodzi spięty, zmęczony codziennymi obowiązkami i stresem, a po masażu wychodzi spokojniejszy, bardziej zrelaksowany i z uśmiechem na twarzy - podkreśla Ryszard Szkatuła (Legnij Se, Katowice).

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Krzysztof Kiełkowski



Jako właściciel siłowni, trener personalny i trener sztuk walki często pracował z osobami, które chcą coś zmienić w swojej sylwetce. Chciał do tego dołożyć dietetykę, ukończył kolejne studia, tym razem na kierunku dietetyka. Co daje Mu radość? - Uśmiech i zadowolenie moich podopiecznych, kiedy niemożliwe staje się możliwe. W moim klubie często mam do czynienia z osobami, które chcą zrzucić sporo zbędnych kilogramów. Ostatnio prowadzę osobę, która była dużym wyzwaniem. Początkowa ważyła 175 kg, aktualnie straciła 61 kg. Taka osoba dostała nowe życie to jest największym trofeum dla mnie - zdradza Krzysztof Kiełkowski (Cross, Świętochłowice). Jest również żołnierzem WOT, w tych szeregach również czuje się spełniony.

MIEJSCE II

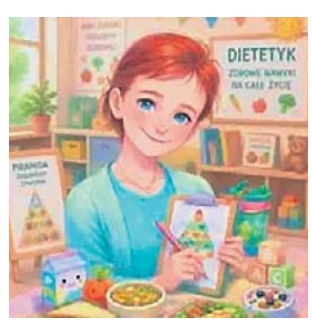
Anna Sokolik



Jej droga do dietetyki zaczęła się od najprostszej, a zarazem najpiękniejszej pasji, od miłości do kuchni. Dziś mijają już 16 lat, od kiedy pracuje jako dietetyk, i może z pełnym przekonaniem powiedzieć, że to nie tylko zawód, ale prawdziwe powołanie. Co sprawia, że wciąż trwa w tym wyborze z takim samym, a może nawet większym entuzjazmem. Anna Sokolik (DietaMedical, Czechowice-Dziedzice) uważa, że w tym zawodzie najcenniejsze jest to, że nie pracuje tylko z ciałem, ale z człowiekiem i jego historią.

MIEJSCE III

Anna Sosna



- Moja ścieżka do dietetyki zaczęła się od zainteresowania medycyną i chęcią pracy z pacjentem. Ostatecznie świadomie wybrałam dietetykę, ponieważ widzę w niej ogromny potencjał profilaktyczny - zaznacza Anna Sosna (Dietetyk Anna Sosna, Jankowice). Pracuje w żłobku i przedszkolu, wierzy, że odpowiednie żywienie i edukacja od najmłodszych lat, przekłada się na zdrowie w dorosłości. Satysfakcję dają puste talerze: - Uwielbiam patrzeć jak z apetytem i smakiem zjadają przygotowane posiłki.

eprasa.pl b4fb472e86

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU

Bielsko-Biała	**Magdalena Mamcarz**, Salon Styl, Bielsko-Biała
Bielsko-Biała	**Marzena Kopaczka**, Salon Urody, Bielsko-Biała
Bytom	**Marzena Urbanik**, Studio Urody M.Urbanik, Bytom
Chorzów	**Robert Ciupek**, Fryzjer bez włosów, Chorzów
Częstochowa	**Mariusz Perczak**, Studio Fryzur Kameleon, Częstochowa
Dąbrowa Górnicza	**Kinga Kowalska**, Kovalska hair & Beauty, Dąbrowa Górnicza
Gliwice	**Dorota Szymura**, Trendy Hair Fashion, Gliwice
Jastrzębie-Zdrój	**Anna Śleziona-Dymurska**, Beauty Hair Salon Fryzjerski Anna Śleziona Dymurska, Jastrzębie-Zdrój
Katowice	**Anna Porwit**, Włosomania, Katowice
Mysłowice	**Aldona Goczał**, Fenomania, Mysłowice
Piekary Śląskie	**Aneta Gasz**, Aneta Gasz Hair Stylist, Piekary Śląskie
Ruda Śląska	**Seweryn Masternak**, Salon Galileo, Ruda Śląska
Rybnik	**Izabela Chrosnik**, AM Studio, Rybnik
Siemianowice Śląskie	**Patrycja Marek**, Salon Estetica, Siemianowice Śląskie
Sosnowiec	**Edyta Wikarek**, Studio Fryzjerskie Edyta Wikarek, Sosnowiec
Świętochłowice	**Anna Sosna**, Salonik Anna Sosna, Świętochłowice
Tychy	**Daria Śledź**, Mc Hair Fast Styling, Tychy
Zabrze	**Agnieszka Obstoj**, Studio Fryzur, Zabrze
Żory	**Anna Rojek**, Beauty Hair Anna Rojek, Żory
powiat będziński	**Marta Niedbała**, Studio Fryzur Kinga, Będzin
powiat bielski	**Iwona Surma-Petlic**, Salon Fryzjerski Oliwia, Wilkowice
powiat bieruńsko-lędziński	**Sonia Pawlikowska**, Pracownia Fryzjerska JaSi, Bieruń
powiat częstochowski	**Małgorzata Sitak**, Salon Fryzjerski Perfekt, Olsztyn
powiat gliwicki	**Wiktoria Zygmunt**, Studio Fryzjerskie Pasja, Pyskowice
powiat kłobucki	**Klaudia Wróblewska**, Studio Fryzjerskie KW, Kłobuck
powiat lubliniecki	**Aneta Liboska**, ANET, Lubliniec
powiat mikołowski	**Monika Harupa**, Euforia, Wyry
powiat pszczyński	**Aneta Korzeniowska-Balcar**, Metamorfoza, Pszczyna
powiat raciborski	**Agnieszka Fitowska**, Mobilne Usługi Agnieszka Fitowska, Nędza
powiat rybnicki	**Katarzyna Pęczek**, Salon fryzjerski Gracja, Lyski
powiat tarnogórski	**Martyna Kowalska Buczak**, Ja&M Salon Fryzjerski, Kalety
powiat wodzisławski	**Iwona Zimoń**, VIP Hair Iwona Zimoń, Wodzisław Śląski
powiat zawierciański	**Edyta Skipirzepa**, Studio Fryzjerskie E'lan Edyta Skipirzepa, Zawiercie

KOSMETYCZKA ROKU

Bytom	**Joanna Wilk**, Looksus, Bytom
Chorzów	**Paulina Skarłosz**, Salon Beauty Paulina Skarłosz, Chorzów
Częstochowa	**Ewa Giec-Kukuł**, Gabinet Kosmetyczny Ewa Giec-Kukuł, Częstochowa
Gliwice	**Justyna Kłoda**, Kosmetyka JotKa Bellesa, Gliwice
Jastrzębie-Zdrój	**Kornelia Pojda**, Kornelia Pojda Nails & Make up Artist, Jastrzębie-Zdrój
Jaworzno	**Weronika Borgus**, DepilConcept, Jaworzno
Piekary Śląskie	**Wiktoria Dziura**, Akademia Paznokci Dotyk Piękna, Piekary Śląskie
Sosnowiec	**Weronika Gradzik**, Salon Piękności Hello Dolly, Sosnowiec
Świętochłowice	**Anna Białas**, Przystanek Uroda, Świętochłowice
Zabrze	**Beata Węclewska**, Shine Beauty Beata Węclewska, Zabrze
Żory	**Wioleta Pawłowska**, Studio Urody Bellissima, Żory
powiat cieszyński	**Izabela Księżak**, Studio Estetica, Cieszyn
powiat częstochowski	**Anna Pasek**, Ambasada Piękna, Aleksandria Pierwsza
powiat gliwicki	**Sabina Stettinius**, Studio Metamorfoza, Łany Wielkie
powiat pszczyński	**Beata Operchalska**, Perfect Lady, Pszczyna
powiat żywiecki	**Anna Foksa-Skowron**, Kosmetyka i Wizaz, Łodygowice

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

Bielsko-Biała	**Maria Wieczorek**, LUNULA Beauty Studio, Bielsko-Biała
Bytom	**Wiktoria Hammerschmidt**, Studio Nails&Beauty, Bytom
Chorzów	**Wiktoria Strychalska**, Madlen Nails & Beauty, Chorzów
Częstochowa	**Marta Molska**, FiMi Studio Salon Kosmetyczny, Częstochowa
Dąbrowa Górnicza	**Laura Maltazar**, Weles Studio, Dąbrowa Górnicza
Gliwice	**Aurelia Włoka**, Lalima Studio urody, Gliwice
Jastrzębie-Zdrój	**Marlena Leśniak**, Salon Urody Magnolia, Jastrzębie-Zdrój
Katowice	**Natalia Leszczyk**, NAILepsze, Katowice
Mysłowice	**Julia Piegza**, Salon You Glow Girl, Mysłowice
Piekary Śląskie	**Wiktoria Dziura**, Akademia Paznokci Dotyk Piękna, Piekary Śląskie
Ruda Śląska	**Alicja Drobisz**, Salon Duo Beauty Anna Gawełczyk, Ruda Śląska
Rybnik	**Patrycja Sobik**, Patrycja Sobik Studio Nails_Lashes, Rybnik
Siemianowice Śląskie	**Klaudia Łabędzka**, Bella Mia, Siemianowice Śląskie
Sosnowiec	**Katarzyna Zielińska**, Hybrydka, Sosnowiec
Świętochłowice	**Anna Rusek**, Ani tu Ani tam, Świętochłowice
Tychy	**Anna Savciuc**, Anna, Tychy
Zabrze	**Jagoda Lisiecka**, Centrum podologii i Kosmetyki LIJA, Zabrze
Żory	**Daria Kiełkiewicz-Grzelecka**, Glammy by Daria, Żory
powiat będziński	**Klaudia Małota**, Fashion Lab Klaudia Małota, Mierzęcice
powiat bielski	**Joanna Krzyżak-Gac**, Joanna Krzyżak-Gac Instruktor, Bestwina
powiat bieruńsko-lędziński	**Magdalena Jucha**, Beautyroom55, Imielin
powiat cieszyński	**Martyna Chrapek**, Flawless Salon Beauty Centrum Szkoleniowe, Bładnice Dolne
powiat częstochowski	**Martyna Cuglewska**, CuglewskaNailsBeauty, Rudnik Wielki
powiat gliwicki	**Judyta Bordolińska**, Coś pięknego, Pilchowice
powiat kłobucki	**Julia Osiewacz**, Stylizacja Paznokci JulsNails, Krzepice
powiat lubliniecki	**Maria Mażnik**, Sztrajchowane Pazury, Sieraków Śląski
powiat mikołowski	**Daria Tkocz**, DT nails, Łaziska Górne
powiat myszkowski	**Maja Sychowicz**, Moonlight Salon Urody, Myszków
powiat pszczyński	**Katarzyna Kłóska**, Catherine Beauty Room(Studio Tatuażu fanaberia), Pszczyna
powiat wodzisławski	**Anita Kłos**, Aniii Nails, Wodzisław Śląski
powiat zawierciański	**Sandra Bierowiecka**, Sandra bierowiecka, Zawiercie
powiat żywiecki	**Laura Marszałek**, M Beauty Studio Małysiak & Marszałek, Łękawica

SALON FRYZJERSKI ROKU

Bielsko-Biała	**Studio Justyna Hajducka**, Bielsko-Biała, Browarna 13A
Bytom	**Studio Fryzur Kamelia**, Bytom, Felińskiego 47
Chorzów	**Fryzjer bez włosów**, Chorzów, Armii Krajowej 57/U2
Częstochowa	**Włos Love**, Częstochowa, Michałowskiego 11/13
Dąbrowa Górnicza	**Pracownia Fryzjerska Weronika Tomczyk**, Dąbrowa Górnicza, 3-go Maja 12A
Jastrzębie-Zdrój	**Atelier Fryzjerskie**, Jastrzębie-Zdrój, Krasickiego 12
Katowice	**Atelier Fryzur Lidia Morkisz**, Katowice, Strzelców Bytomskich 4
Mysłowice	**Fenomania**, Mysłowice, Rynek 24
Rybnik	**AM Studio**, Rybnik, Kilińskiego 37C
Sosnowiec	**Kinga Wszołek Atelier Fryzur**, Sosnowiec, Lenartowicza 102/30
Świętochłowice	**Mostafa Barber Shop**, Świętochłowice, Śląska 89
Tychy	**AGA-salon Fryzjerski**, Tychy, Wyszyńskiego 37
Zabrze	**Studio Fryzur Agnieszka Obstoj**, Zabrze, 3-go Maja 36
Żory	**Studio Fryzjerskie Beauty Hair Anna Rojek**, Żory, Żołnierzy Września 20D
powiat będziński	**Studio Fryzur Kinga**, Będzin, Zagornego 20
powiat bielski	**Studio Fryzur Creativ 2**, Bestwinka, Witosa 14B
powiat bieruńsko-lędziński	**Salon Fryzjerski Beauty Point**, Lędziny, Traugutta 16
powiat cieszyński	**Salon Fryzjerski Patrycja Stanaszek**, Wisła, 1-go Maja 44
powiat kłobucki	**Studio Fryzjerskie KW**, Kłobuck, Targowa 9
powiat lubliniecki	**Salon Fryzjerski Piękny Włos**, Lubliniec, Wilniewczyca 6B
powiat mikołowski	**Salon Fryzjerski kolor i Styl**, Mikołów, Jana Pawła II 7
powiat myszkowski	**Fabryka Włosa**, Myszków, al. Wolności 10C
powiat pszczyński	**Salon Fryzjerski Aleksandra Stokłosa**, Pawłowice, Zjednoczenia 78A
powiat raciborski	**Salon Fryzjerski**, Racibórz, Kręta 7
powiat wodzisławski	**Radecka Hair**, Godów, 1-go Maja 107
powiat zawierciański	**Pracownia Fryzur Klaudia Malicka**, Zawiercie, Kościuszki 10

STUDIO URODY ROKU

Bielsko-Biała	**Pani Kobido Bielsko**, Bielsko-Biała, Łukasińskiego 2
Bytom	**Angelika DreamNails**, Bytom, Łużycka 12
Chorzów	**Madlen Nails & Beauty**, Chorzów, Świdra 25
Częstochowa	**Golden Studio Beauty**, Częstochowa, Strażacka 15
Dąbrowa Górnicza	**Weles Studio**, Dąbrowa Górnicza, Wojska Polskiego 46
Gliwice	**Kosmetyka JotKa Bellesa**, Gliwice, Spółdzielcza 33 B
Jastrzębie-Zdrój	**Projekt Uroda Anita Puchałka**, Jastrzębie-Zdrój, Wielkopolska 29/45
Jaworzno	**DepilConcept, Jaworzno**, Jaworzno, Królowej Jadwigi 10a/2
Katowice	**Studio Urody NAIlepsze**, Katowice, Grabskiego 8
Mysłowice	**Anna Knapek Beauty Expert**, Mysłowice, Oświęcimska 56
Piekary Śląskie	**Studio No i pięknie**, Piekary Śląskie, Skargi 13
Rybnik	**Milady Beauty Studio**, Rybnik, 1 Maja 93A
Siemianowice Śląskie	**Mini Studio**, Siemianowice Śląskie, Korfantego 3A
Sosnowiec	**ANYA Nails**, Sosnowiec, Witkiewicza 14
Świętochłowice	**Salon Kosmetyczny Ani tu Ani tam**, Świętochłowice, Łagiewnicka 64
Tychy	**Katarzyna Maciąg - Kosmetologia Estetyczna i makijaż Permanentny**, Tychy, Nałkowskiej 48
Zabrze	**Centrum podologii i Kosmetyki LIJA**, Zabrze, Powstańców Śląskich 4/1
powiat będziński	**Dalajla Esthetics**, Będzin, Jagiełły 1
powiat bielski	**Dotyk Piękna**, Bestwinka, Witosa 14B
powiat cieszyński	**Pazy pod Lupą**, Cieszyn
powiat częstochowski	**Ola Florczyk Beauty**, Blachownia, Długa 64A
powiat gliwicki	**Hetmans Gabinet Terapii Naturalnych**, Knurów, Szpitalna 8 lok. 207
powiat mikołowski	**LadyBeauty Patrycja Liszka**, Łaziska Górne, Barlickiego 1
powiat tarnogórski	**JustBeauty Justyna Sójka - Hazeńska**, Tarnowskie Góry, Skośna 15
powiat wodzisławski	**RajskiePazy**, Pszów
powiat zawierciański	**Sekret kosmetyka Katarzyna Ciszewska - Korpok**, Poręba, Chopina 2
powiat żywiecki	**Kosmetyka i Wizaz**, Łodygowice, Beskidzka 8

BARBER ROKU

1. miejsce	**Sylwia Goj**, Fenomania, Mysłowice
2. miejsce	**Justyna Borowiecka**, Majlo Barber Shop, Gliwice
3. miejsce	**Daniel Dulski**, BeforeBarberShop, Ruda Śląska

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. miejsce	**Sylwia Michalak**, SyMi make up, Częstochowa
2. miejsce	**Irina Brailian**, MakeUp Irina Brailian, Jastrzębie-Zdrój
3. miejsce	**Karolina Sobańska**, Karolina Sobańska Hair & Makeup Artist, Przeczyce

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. miejsce	**Luiza Nowak**, Kocie oko, Rybnik
2. miejsce	**Angelika Kazior**, AK Studio angelika kazior, Zawiercie
3. miejsce	**Sandra Steiner**, Black by Sandra Steiner Beauty Salon, Bytom

LINERGISTKA ROKU

1. miejsce	**Ewa Brudny**, LinEyes, Cieszyn
2. miejsce	**Estera Safarian**, Estera Safarian - Makijaż Permanentny, Stylizacja Brwi i Rzęs, Szkolenia, Sosnowiec
3. miejsce	**Natalia Witkowska**, Estetic Secret by Witkowska, Gliwice

PODOLOG ROKU

1. miejsce	**Eva Hunder**, Centrum Medyczne Severux, Świętochłowice
2. miejsce	**Natalia Kowalik**, Podomedic Poradnia Podologiczno-Medyczna, Gliwice
3. miejsce	**Olga Legkoszkur**, Gabinet Podologiczny Foot Care Pioneers, Katowice

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. miejsce	**Izabela Lech**, Izathiatattoo, Bytom
2. miejsce	**Adam Krużołek**, GRYF ART TATTO, Pszczyna
3. miejsce	**Sandra Daria Niedziela**, Gold Angel, Bytom

KOSMETOLOG ROKU

1. miejsce	**Edyta Wajer**, Salon Kosmetyki Estetycznej Edit, Pawłowice
2. miejsce	**Sandra Bochenek**, Salon Zdrowia i Urody ODNOWA, Dobieszowice
3. miejsce	**Aleksandra Nieznalska**, Instytut Kosmetologii i Medycyny Esteticmed, Gierałtowice

MASAŻYSTA ROKU

1. miejsce	**Dorota Pyrkosz**, Harmonia Ducha i Ciala, Częstochowa
2. miejsce	**Robert Kaczmarczyk**, SAND-MED Gabinet Masażu - Robert Kaczmarczyk, Chorzów
3. miejsce	**Ryszard Szkatuła**, Legnij Se, Katowice

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. miejsce	**Magdalena Engel**, Smart Gym wodospady, Katowice
2. miejsce	**Regla Maria Penalver Hernandez**, Nova Szkoła Tańca, Katowice
3. miejsce	**Paweł Prohaska**, Well Fitness, Czeladź

DIETETYK ROKU

1. miejsce	**Krzysztof Kiełkowski**, Cross, Świętochłowice
2. miejsce	**Anna Sokolik**, DietaMedical, Czechowice-Dziedzice
3. miejsce	**Anna Sosna**, Dietetyk Anna Sosna, Jankowice

eprasa.pl b4fb472e86

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl b4fb472e86

MENOPAUZA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.



FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

Zimno wpływa na samopoczucie

Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania. Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl b4fb472e86

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem? Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.



FOT. FREEPIK

Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

A TO CIEKAWE

Nasze ukochane warzywo zostało Najbardziej Trującą Rośliną 2026 roku. Polacy się nim zajadają

W 2026 roku fasola ogrodowa została uznana za Najbardziej Trującą Roślinę w corocznym rankingu Ogrodu Botanicznego w Hamburgu. Jak to możliwe?

Ingrid Hintz-Nowosad

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe) od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy. Co roku tworzona jest więc lista roślin o toksycznym działaniu. Następnie przez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca.

Zgodnie z regulaminem konkursu nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat. Zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. Lista publikowana jest na początku roku, ale przypominamy o niej teraz, gdy w najlepsze trwa sezon na fasolę ogrodową.

W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były: orzechy nerkowca oraz pietruszka, a konkretnie jej nasiona, a także ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, oraz ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.



FOT. 123RF

Zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

- fasola ogrodowa została wybrana na 22. roślinę trującą roku z wynikiem 516 głosów (30 proc.);
- trąbka anielska (Brugmansia suaveolens) – 27,9 proc.;
- szalej jadowity (Conium maculatum) – 16,4 proc.;
- ciemiernik (Helleborus niger) – 14,2 proc.;
- wawrzynek pospolity (Daphne mezereum) – 11,5 proc.

„Fasola ogrodowa – popularne warzywo – jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się!". Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do najbardziej trującej rośliny roku.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko–węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Fazyna jest neutralizowana podczas obróbki cieplnej. Fasolkę należy odpowiednio przygotować, aby pozbyć się szkodliwych substancji.

Wskazówki

- Gotuj przez co najmniej 10 do 15 minut w temperaturze 100 stopni.
- Krótkie blanszowanie lub parowanie często nie wystarcza.
- Lepiej wylać wodę z blanszowania i gotowania.

Dobra wiadomość: podczas gotowania fasolki (co najmniej 10-15 minut w 100 stopniach) fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów!

Fasolki ogrodowe (Phaseolus vulgaris) oraz inne rośliny strączkowe zawierające fazynę to: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola pinto, fasola ognista (Phaseolus coccineus), ciecierzyca (Cicer arietinum).

Ciecierzyca również zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Fazyna to naturalna toksyna, która staje się nieszkodliwa dzięki odpowiedniemu przygotowaniu – gotowaniu.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą).

W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdyż fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt!

Jeśli pojawi się choćby najmniejsze podejrzenie zatrucia, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

eprasa.pl b4fb472e86

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno-obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl b4fb472e86

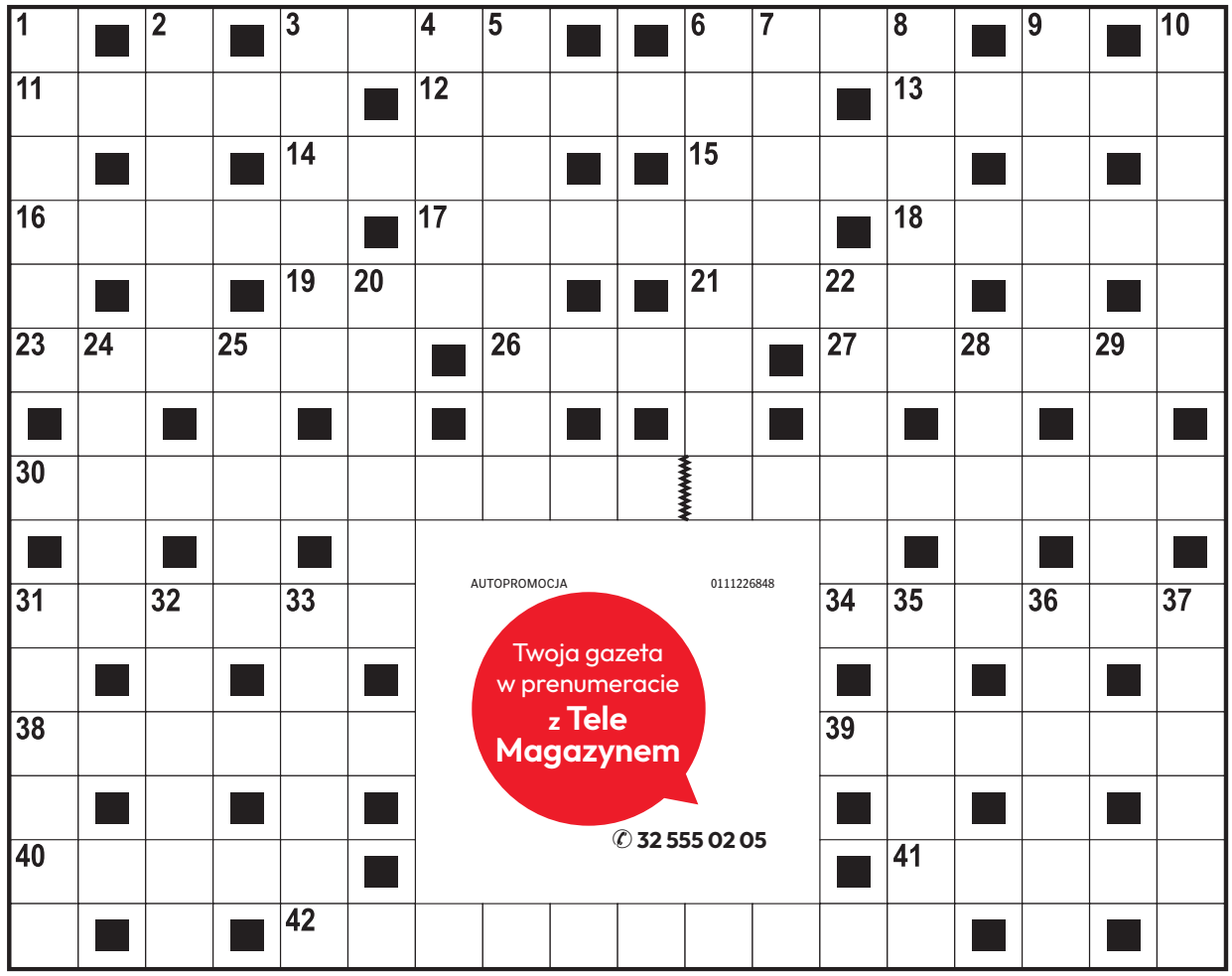
KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

Pionowo:

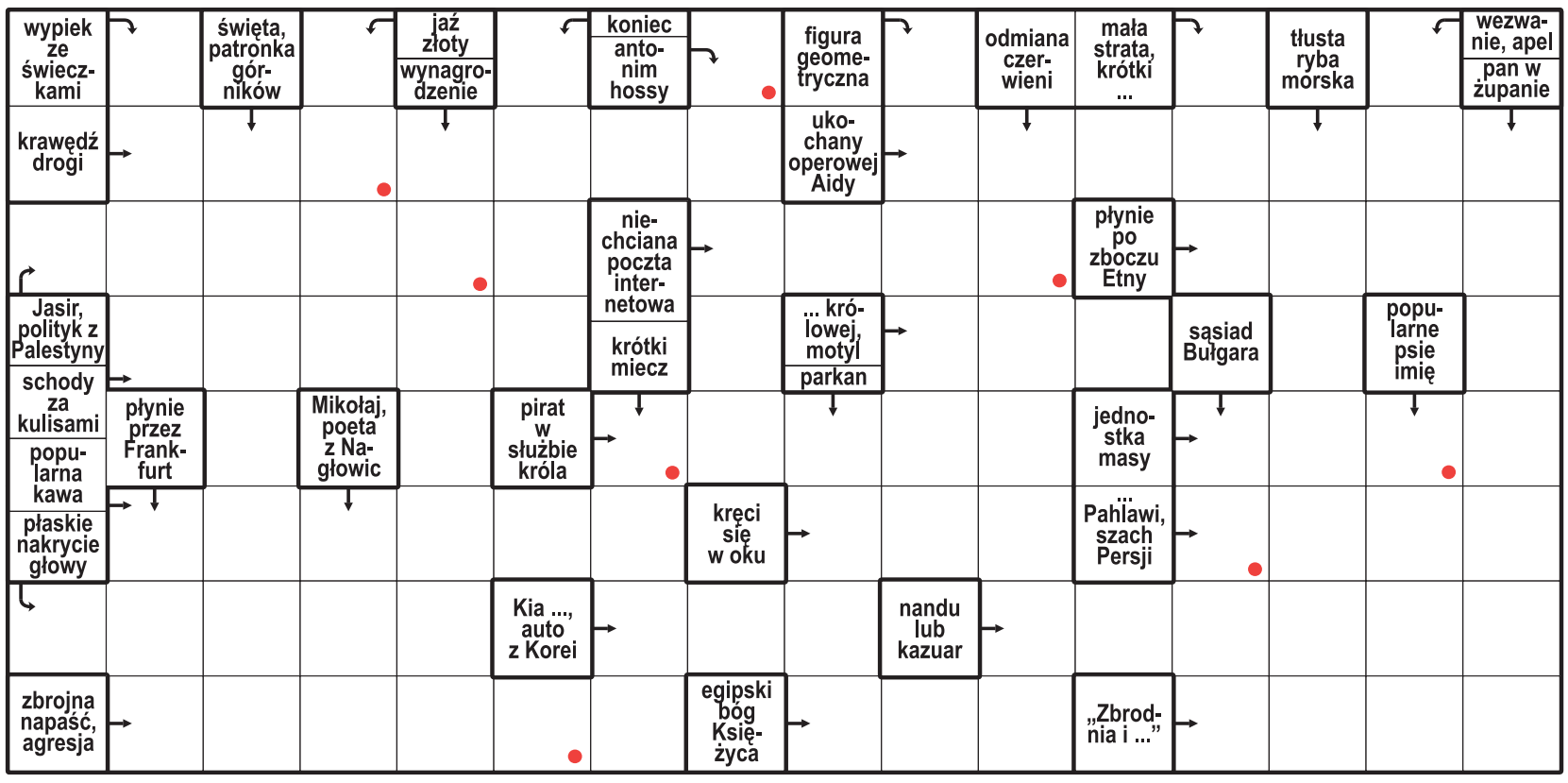
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.



ROZWIĄZANIE NR 154

P	T	Y	Ś	■	C	■	S	■	B	A	B	E	L	■	K	■	A
■	A	■	R	Z	E	C	Z	K	A	■	E	■	O	K	R	Ę	T
I	N	R	O	■	D	■	T	■	C	E	Z	A	R	■	A	■	L
■	C	■	D	A	R	I	U	S	Z	■	W	■	D	■	K	■	A
K	E	B	A	B	■	■	R	■	M	Y	S	Z	■	B	O	N	N
■	R	■	■	S	Ł	O	M	K	A	■	T	■	P	■	W	■	T
C	Z	A	T	Y	■	Ś	■	G	■	Y	■	R	U	I	N	Y	
H	■	D	■	N	I	Ć	A	R	I	A	D	N	Y	■	A	■	D
W	K	R	Ę	T	■							■	M	O	K	K	A
Y	■	I	■	■	S							■	K	■	■	R	■
T	R	A	P	E	Z							T	A	S	M	A	N
■	O	■	O	■	C							A	■	T	■	Ś	■
K	L	I	N	C	Z							Ś	C	I	A	N	A
■	K	■	I	■	Y							M	■	U	■	I	■
W	I	L	K	■	T	Ę	S	K	N	O	T	A	■	K	O	K	S

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl b4fb472e86

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Anetta Kowalczuk-Wieteska,** Przychodnia Zdrowit Dąbrówka, Piekary Śląskie
2. **Adam Smoleń,** Szpakmed Bykowina, Ruda Śląska
3. **Agnieszka Chorąży,** Ośrodek Zdrowia, Rudzica

PEDIATRA ROKU
1. **Zuzanna Grabowska,** Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Katowice
2. **Grzegorz Kowalski,** Przychodnia Toszecka, Gliwice
3. **Daniel Whaib,** SP ZOZ, Myszków

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Monika Koczaj,** Przychodnia Awicenna, Tychy
2. **Sandra Habdas,** Śląskie Centrum Chorób Serca, Zabrze
3. **Bernadeta Tuznik,** INTER MED, Czernichów

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Patrycja Kokot,** Rajdent, Częstochowa
2. **Denis Gargula,** Tarabuła Dent, Będzin
3. **dr n. med. Agata Gawrychowska,** 3D Smile Stomatologia Cyfrowa, Katowice

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Monika Zagórska-Raba,** Piekarskie Centrum Medyczne, Piekary Śląskie
2. **Anna Stryj,** Szpital Miejski, Zabrze
3. **Patrycja Nicia,** Szpital im. Rudolfa Weigla, Blachownia

GINEKOLOG ROKU
1. **Anna Romowicz-Osuch,** Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Bielsko-Biała
2. **Maciej Hartleb,** Hygge Clinic, Katowice
3. **Dominik Wójtowicz,** Szpital Wojewódzki, Bielsko-Biała

CHIRURG ROKU
1. **Maciej Urlik,** Śląskie Centrum Chorób Serca, Zabrze
2. **Grzegorz Kuballa,** Szpital Rejonowy im. dr Józefa Rostka, Racibórz
3. **Marek Grabowski,** Centrum Leczenia Oparzeń, Siemianowice Śląskie

ORTOPEDA ROKU
1. **Michał Mojżesz,** Szpital Wojewódzki, Bielsko-Biała
2. **Jakub Hawranek,** Szpital Miejski, Zabrze
3. **dr Wojciech Rydzewski,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Katowice

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Adrian Prietz,** Fizjoterapia AP Therapy, Tychy
2. **Patrycja Wilczyńska,** Scoliolab - Specjalistyczne centrum leczenia skolioz i schorzeń kręgosłupa, Tychy
3. **Robert Nawrot,** Fizjomet, Zawiercie

KARDIOLOG ROKU
1. **Monika Kozieł,** Neuro-med, Racibórz
2. **Adam Golda,** Szpital Miejski, Gliwice
3. **Jarosław Chmurawa,** Szpital Śląski, Cieszyn

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Grzegorz Wagner,** NZOZ Szpital Śląskie Centrum Urologii, Chorzów
2. **Maciej Cofalik,** Śląski Szpital Urologiczny, Katowice
3. **Paweł Sorek,** Śląski Szpital Urologiczny, Katowice

OKULISTA ROKU
1. **Magdalena Lasek-Górska,** Indywidualna Praktyka Lekarska Magdalena Lasek-Górska, Katowice
2. **Agnieszka Gorostowicz,** Przychodnia Merkury Sp.zo.o., Dąbrowa Górnicza
3. **Iwona Rokita-Wala,** Gabinet Okulistyczny Iwona Rokita-Wala, Katowice

DERMATOLOG ROKU
1. **Kinga Nicer,** Gabinet Dr Kinga Nicer, Częstochowa
2. **Joanna Magdziarz-Orlitz,** Derma-Clinic dr Orlitz, Częstochowa
3. **Agata Filipowska-Grońska,** ISPL Agata Filipowska-Grońska, Czeladź

LARYNGOLOG ROKU
1. **Katarzyna Tarsa,** ZCO Szpital Specjalistyczny, Dąbrowa Górnicza
2. **Jacek Pałac,** Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Barbary nr. 5, Sosnowiec
3. **Dariusz Dyda,** Gabinet Laryngologiczny i Medycyny Pracy Dariusz Dyda, Żywiec

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Anna Szczepańska,** Górnośląskie Centrum Medyczne, Katowice
2. **Katarzyna Sopotnicka,** Szpital Specjalistyczny, Zabrze
3. **Anna Pióro,** Śląskie Centrum Chorób Serca w Zabrzu, Zabrze

NEUROLOG ROKU
1. **Dawid Plutowski,** Gabinet Neurologiczny Plutowski Dawid, Radlin
2. **Anna Starostka-Tatar,** NZOZ Novia med, Chorzów
3. **Dariusz Kaczmarek,** Prywatny Gabinet Lekarski, Częstochowa

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Damian Chmielarz,** Re-Vital, Gliwice
2. **Patrycja Szarwark,** EPIONE, Katowice
3. **Szczepan Nowak,** SPZOZ Szpital nr 2 im. dr Tadeusza Boczonia, Mysłowice

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Nina Kania,** Dziewiąta Apteka Zdrowit, Racibórz
2. **Adam Kunert,** Apteka Zdrowit, Knurów
3. **Sylwia Sobierajska,** Apteka DOZ, Myszków

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Piotr Lenkowiec,** Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca, Ustroń
2. **Kinga Gawęda,** Konior Clinic, Bielsko-Biała
3. **Klaudyna Szlachta,** Gabinet diagnostyczny, Poraj

ONKOLOG ROKU
1. **Marta Mianowska-Malec,** Centrum Diagnostyki i Leczenia Chorób Piersi, NIO, Gliwice
2. **Agata Kachel-Flis,** CM Orbimed, Tychy
3. **Agnieszka Boratyn-Nowicka,** Zagłębiowskie Centrum Onkologii Szpital Specjalistyczny im.Sz. Starkiewicza., Dąbrowa Górnicza

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Lucyna Legierska,** SZOZ Hipokrates, Pszczyna
2. **Mariusz Bodzioch,** Gabinet Psychoterapii Psyche w Przychodni Termed, Lubliniec
3. **Justyna Polańska,** Prywatna Praktyka Psychologiczna, Chorzów

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne docenienia. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy.

Szczegóły na dziennikzachodni.pl/hipokrates

„Patrzę w lustro i jestem z siebie zadowolony" - dla takich słów warto!

- Myślę, że lekarzem chciałam zostać, zanim jeszcze naprawdę wiedziałam, co to znaczy być lekarzem. Jako dziecko często chorowałam, a wizyty u lekarzy były częścią mojego dzieciństwa. Być może właśnie wtedy narodziło się moje marzenie. Pamiętam, że wszystkie moje misie i lalki bardzo szybko stawały się pacjentami. Były badane, leczone, a nawet dostawały zastrzyki. Z czasem dziecięca zabawa przerodziła się w prawdziwe zainteresowanie medycyną - wspomina Joanna Magdziarz-Orlitz (Derma-Clinic dr Orlitz, Częstochowa). Największą satysfakcję daje jej obserwowanie, jak dzięki leczeniu zmienia się nie tylko skóra pacjenta, ale również jego samopoczucie, pewność siebie i jakość życia. W tej specjalizacji można połączyć wiedzę medyczną, doświadczenie, precyzję i nowoczesne technologie, a przede wszystkim, zobaczyć realny efekt swojej pracy. Ogromną radość daje mi moment, kiedy pacjent po zakończonym leczeniu mówi: „Wreszcie znowu patrzę w lustro i jestem z siebie zadowolony" - mówi nasza nominowana dermatolog i dodaje: - Nagrodą jest obserwowanie, że pacjent dzięki leczeniu zaczyna lepiej funkcjonować, odzyskuje pewność siebie i jakość życia, niezależnie od tego, czy ma 18,40 czy 70 lat.



Już od 36 lat stara się być skutecznym doradcą i przewodnikiem

- Moim pierwszym wyborem była medycyna. Nie udało mi się dostać na wydział lekarski. Farmacja okazała się rozsądnym wyborem - tłumaczy powody, dla których wybrała właśnie tę dziedzinę. Nina Kania (Dziewiąta Apteka Zdrowit, Racibórz) pracuje w zawodzie ponad 36 lat. Nasza nominowana w kategorii Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku w codziennej pracy przede wszystkim stara się być skutecznym doradcą i przewodnikiem pacjenta w dokonywaniu słusznych wyborów i optymalizacji terapii. Pomaga jej w tym oczywiście specjalistyczna wiedza, ogromne doświadczenie, a także przydatne okazuję się jej wrodzone cechy, takie jak empatia i szczera chęć pomocy drugiemu człowiekowi.

Kim jest po zamknięciu drzwi apteki? Co zajmuje panią Ninę, kiedy kończy się praca - rodzina, hobby, ukochane zwierzę? - Pracuję dosyć intensywnie, więc nie bardzo mam przestrzeń na hobby - przekazuje farmaceutka. - Czas po pracy wypełniają mi zwyczajne obowiązki domowe, opieka nad ukochanym psem Maksiem i pomoc mamie, która jest już w podeszłym wieku - dodaje na koniec Nina Kania.



PSYCHIATRA ROKU
1. **Wojciech Gruenpeter,** GrunMed, Sosnowiec
2. **Sandra Jonczyk,** Poradnia zdrowia psychicznego - Medopsi, Katowice
3. **Anna Trzcińska-Wontek,** Safmed, Sosnowiec

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Katarzyna Chrobok,** 3D Smile Stomatologia Cyfrowa, Katowice
2. **Ireneusz Staniek,** Szpital Kolejowy Zespół Domowej Opieki Paliatywnej, Wilkowice
3. **Krzysztof Herok,** Wojewódzkie Centrum Pediatrii Kubalonka, Istebna

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl b4fb472e86

REKLAMA 0011592211

Rudzka Spółdzielnia Mieszkaniowa
ul. Magazynowa 12, 41-700 Ruda Śląska 1, (Ruda)
NIP: 641 001 03 37 REGON: 000484713
e-mail: rsm@rsm.com.pl
tel. 0-/32/ 24-82-411 /-15/, fax 0-/32/ 24-84-322

Rudzka Spółdzielnia Mieszkaniowa
ogłasza dwustopniowy przetarg nieograniczony
na wykonanie w swoich zasobach robót remontowych
i budowlanych oraz usług w 2027 roku i zaprasza
do składania ofert wstępnych do pierwszego stopnia przetargu
na niżej wymienione rodzaje robót i usług:

I. ROBOTY REMONTOWO-BUDOWLANE:
1. **CZĘŚCIOWE DOCIEPLENIE ELEWACJI BUDYNKÓW**
2. **DEKARSKIE**
3. **DEMONTAŻ I UTYLIZACJA PŁYT AZBESTOWYCH TYPU „ACEKOL" WRAZ Z ROBOTAMI TOWARZYSZĄCYMI W TRYBIE AWARYJNYM**
4. **DROGOWE**
6. **5. ELEKTRYCZNE**
7. **INSTALACYJNE**
8. **KOMINIARSKIE**
9. **MALARSKIE**
10. **OGÓLNOBUDOWLANE**
11. **STOLARSKIE**
12. **ŚLUSARSKIE**

II. USŁUGI:
1. **DERATYZACJA, DEZYNFEKCJA, DEZYNSEKCJA I USUWANIE GNIAZD OWADÓW**
2. **URZĄDZANIE TERENÓW ZIELENI OSIEDLOWEJ, PRZYCINANIA I WYCINANIA DRZEW I KRZEWÓW**
3. **ZAKUP I DOSTAWA PIASKU DO PIASKOWNIC ŁĄCZNIE Z TRANSPORTEM**

Ofertę na wybrany rodzaj robót należy złożyć w siedzibie Zamawiającego – Ruda Śląska, ul. Magazynowa 12 (pok. 213) do dnia 19.11.2026 r. do godz. 830 w zamkniętych nieprzejrzystych kopertach:
a) zewnętrznej zaadresowanej na adres Zamawiającego z dopiskiem: - „PRZETARG DWUSTOPNIOWY NIEOGRANICZONY – ROBOTY REMONTOWE I BUDOWLANE" – w przypadku robót ujętych w pkt. I,
- „PRZETARG DWUSTOPNIOWY NIEOGRANICZONY – USŁUGI" – w przypadku robót ujętych w pkt. II,
b) wewnętrznej, na której należy umieścić nazwę i adres Oferenta.

Otwarcie ofert nastąpi dnia 19.11.2026 r. o godz. 9.00 w siedzibie Zamawiającego, w pokoju nr 317.

Oferty powinny spełniać warunki „Regulaminu przetargów/ udzielania zamówień na roboty remontowe, budowlane i inwestycje oraz prace projektowe, a także na pozostałe roboty i usługi organizowane przez Rudzką Spółdzielnię Mieszkaniową" oraz być przygotowane w zakresie i sposobie określonym w „Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia (SIWZ)".

Formularz zawierający „Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia" można odebrać od dnia 12.10.2026 r. do dnia 14.11.2026 r. w siedzibie Zamawiającego,
pod adresem: 41-700 Ruda Śląska 1 (Ruda), ul. Magazynowa 12 w pokoju 310 przy spełnieniu nw. warunków:
- dokonaniu wpłaty za SIWZ na konto PKO BP SA I/O Gliwice 43 1020 2401 0000 0302 0039 3751:
- przedstawienia potwierdzeniem dokonania przelewu wraz z numerem NIP firmy, na którą należy wystawić fakturę VAT

Istnieje możliwość przesłania SIWZ za zaliczeniem pocztowym pod warunkiem złożenia zamówienia listownie lub pocztą elektroniczną na adres rsm@rsm.com.pl i spełnieniu nw. warunków:
- dokonaniu wpłaty za SIWZ na konto PKO BP SA I/O Gliwice 43 1020 2401 0000 0302 0039 3751 i dołączeniu do zamówienia potwierdzenia wykonania przelewu,
- podanie danych potrzebnych do wystawienia faktury VAT.

Koszt Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia wynosi:
- dla robót remontowych i budowlanych – 62,00 zł + VAT = 76,26 zł,
- dla usług – 46,00 zł + VAT = 56,58 zł

Koszty poniesione przez Oferenta za materiały przetargowe nie podlegają zwrotowi.

Osobą uprawnioną do kontaktów z Oferentami w siedzibie Rudzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej jest Pan Grzegorz Kałuża - pokój nr 310 (telefon 32 2482-411 w. 306) w godzinach od 7.30 do 10.00 od poniedziałku do piątku.

Wyniki przetargu Zamawiający ogłosi na tablicy ogłoszeń w swojej siedzibie, Administracjach oraz w Internecie w terminie do 31 grudnia 2026 r.

Oferenci zakwalifikowani do drugiego stopnia dwustopniowego przetargu nieograniczonego otrzymają pisemne zaproszenie do składania ofert ostatecznych na wybrane zakresy robót.

Rudzka Spółdzielnia Mieszkaniowa zastrzega sobie prawo przeprowadzenia negocjacji z poszczególnymi Oferentami na temat treści złożonych ofert wstępnych, jak również prawo unieważnienia przetargu w części lub w całości bez podania przyczyn.

REKLAMA 0011593347

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Prezydent Miasta Knurów
ogłasza pierwsze przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż prawa własności niezabudowanych nieruchomości położonych w Knurowie w rejonie ul. Zwycięstwa, ul. Starowiejskiej, ul. Granicznej, które odbędą się 17.11.2026 r. w sali konferencyjnej na II piętrze budynku przy ul. dr. Floriana Ogana 5

I. PRZEDMIOT PRZETARGU
Przedmiotem pierwszych przetargów ustnych nieograniczonych jest sprzedaż prawa własności niezabudowanych nieruchomości, stanowiących własność Gminy Knurów, położonych w Knurowie (przy granicy z Gminą Czerwionka-Leszczyny) w rejonie ul. Starowiejskiej, ul. Zwycięstwa, ul. Granicznej, obręb 0002, Szczygłowice, jedn. rej. G636, ark. mapy 6, o numerach ewidencyjnych: 1600/136, 1601/136, 1680/136, 1603/136, 1604/136, 1682/136, 1606/136, 1607/136, 1684/136, 1686/136.

II. PRZEZNACZENIE NIERUCHOMOŚCI I SPOSÓB ZAGOSPODAROWANIA
Zgodnie z obowiązującym mpzp ww. działki przeznaczone są w całości pod tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej z możliwością lokalizacji usług nieuciążliwych – symbol planu **P3.20MN-U.**

III. TERMIN PRZETARGU, CENA WYWOŁAWCZA I WYSOKOŚĆ WADIUM

Lp.	Nr działki	Cena wywoławcza w zł	Wadium w zł	Data przetargu	Godzina przetargu
1	1600/136 + udział 1/6 w dz. nr 1686/136	125 929,00	7 000,00	17.11.2026 r.	10:00
2	1601/136 + udział 1/6 w dz. nr 1686/136	131 999,00	7 000,00	17.11.2026 r.	10:30
3	1680/136 + udział 1/6 w dz. nr 1686/136	131 392,00	7 000,00	17.11.2026 r.	11:00
4	1603/136 + udział 1/6 w dz. nr 1686/136	131 544,00	7 000,00	17.11.2026 r.	11:30
5	1604/136 + udział 1/6 w dz. nr 1686/136	141 104,00	8 000,00	17.11.2026 r.	12:00
6	1682/136 + udział 1/6 w dz. nr 1686/136	125 929,00	7 000,00	17.11.2026 r.	12:30
7	1606/136	126 192,00	7 000,00	17.11.2026 r.	13:00
8	1607/136	126 192,00	7 000,00	17.11.2026 r.	13:30
9	1684/136	135 600,00	7 000,00	17.11.2026 r.	14:00

Do wylicytowanych cen sprzedaży doliczony zostanie obowiązujący podatek VAT według stawki 23%.

IV. ZGŁOSZENIE UCZESTNICTWA W PRZETARGU należy złożyć do dnia 13.11.2026 r. do godziny 13:30, jak również do tego dnia należy wpłacić wadium na konto Urzędu Miasta Knurów nr: **39 1560 1081 2121 0517 3581 0025** (za datę wpłaty wadium uważa się datę wpływu środków na konto bankowe sprzedającego).
Ogłoszenie zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Knurów przy ul. dr. Floriana Ogana 5 oraz zamieszczone na stronie internetowej Urzędu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej www.knurow.bip.info.pl. Dodatkowych informacji na temat przetargu udziela Wydział GR UM Knurów, tel. 32 339 22 27.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011592333

OBWIESZCZENIE STAROSTY MIKOŁOWSKIEGO
numer AB.7012.2.2026.JW
z dnia 7.10.2026 r.

Starosta Mikołowski podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek Burmistrza Mikołowa

zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.:

rozbudowa ul. Korczaka w Mikołowie

Inwestycją objęte są następujące działki ewidencyjne: 2625/138, 4060/138, 2413/138, 2414/138, 2444/140, 2445/140, 2443/140, 620/131, 1024/130, 1023/128, 2523/142, 2524/142, 2525/142, 2526/142, 2527/142, 2528/142, 2529/142, 2530/142, 1213/142, 1212/142, 1211/142, 1210/142, 1209/142, 1356/142, 2348/142, 3079/142, 1207/142, 390/20, obręb 240802_1.0029 Mikołów

Każdy zainteresowany ma możliwość zapoznania się z aktami sprawy oraz złożenia uwag i zastrzeżeń w Wydziale Administracji Architektoniczno-Budowlanej Starostwa Powiatowego w Mikołowie przy ul. Żwirki i Wigury 4a, po wcześniejszym umówieniu terminu telefonicznie, w terminie 14 dni od dnia ukazania się niniejszego obwieszczenia.

Po upływie terminu, o którym mowa powyżej, sprawa zostanie rozpatrzona w oparciu o zgromadzone dowody i materiały.
Podstawa prawna: artykuł 11d ustęp 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dziennik Ustaw z 2024 r. poz. 311).

Ustalanie terminów zapoznania się z aktami sprawy pod numerami telefonu: (32) 32-48-190, (32) 32-48-244 w godz. 8:00-15:00 oraz (32) 32-48-248 w godz. 9:00-10:00 i 12:00-14:00.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel.: 782-592-790.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato Jesienne pobyty lecznicze i wypoczynkowe w promocyjnych cenach. Tel: 41/378-19-48, 696958319 www.sanato.com.pl

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Różne

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

Usługi pogrzebowe

0011457765

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

0011593728

Nie umiera ten, kto żyje w pamięci.

Z żalem zawiadamiamy, że 3 października 2026 roku zmarła

ŚP

Hildegarda Śleziona

lat 85

Msza Święta odbędzie się 7 października o godz. 11:00 w kościele pw. NMP Matki Zbawiciela w Mikołowie

Pogrążona w smutku
Rodzina

eprasa.pl b4fb472e86

Sport

Sport w telewizji w środę 7 października
- 16.05, kolarstwo: mistrzostwa Europy, jazda na czas (Eurosport 1)
- 18.05, piłka nożna: el. ME kobiet Polska - Belgia (TVP Sport)
- 19.25, hokej: Liga Mistrzów Adler - GKS Tychy (Polsat Sport 2)

PIŁKA NOŻNA

RAFAŁ MUSIOŁ
redaktor działu Sport



Polska piłka jest dokładnie taka, jak... bośniacka murawa. I nic tego nie zmieni

Najpierw w poniedziałek była przystawka, w której reprezentacja młodzieżowa prowadzona przez Jerzego Brzęczka bardzo efektownie ściągnęła dużą część presji ze starszych kolegów i samego Jana Urbana. Klęska w Pescarze sprawiła, że jak ścięte nożem ucichły pean przygotowujące klimat do powrotu selekcjonera Orląt na najważniejszy z trenerskich foteli oraz zmiany szyldu młodej defensywy i przesunięcie jej na miejsce Jana Bednarka, Jakuba Kiwiora i ich kolegów.

Wynikające z tego faktu spokój oraz relaks głównej jedenastki szybko dały o sobie znać w starciu z Bośnią i Hercegowiną. Proste straty na środku boiska, dość beztroskie podejście do starań rywali plus otarcie się o gola samobójczego przypominały, że obecny poziom polskiej piłki jest zbliżony do stanu murawy w Zenicy. Nierówny, dziurawy, wymagający nie lada ekwilibrystyki, by nie wywinąć orła (skojarzenia z symbolem narodowym nieuprawnione). No i całość ubarwiał klimacik, jaki tworzył widok prezesa PZPN na trybunie honorowej oraz oddalonego o kilka miejsc od niego sekretarza generalnego, czyli genseka, który wykazywał dużą odwagę bawiąc się telefonem niedaleko szefa. O tym co było później możemy tylko dywagować za pomocą mniemanologii stosowanej. Zobaczymy zresztą jak długo przyjdzie Urbanowi czekać na zapoowiadaną rozmowę o selekcjonerskiej przyszłości.

Bo w to, że Kulesza, uwielbiający podkreślać swoją pozycję, do niej doprowadzi, jest oczywiste. Zwłaszcza, że były trener Górnika nie był jego pierwszym, a pewnie nawet nie dobrowolnym wyborem. Po serii własnych błędnych decyzji Kulesza po prostu uznał, że spełni wolę ludu. Jan Urban na mundial reprezentacji nie wprowadził, w Lidze Narodów jest słabiutko, tak samo mamy daleko do drugiego, jak do ostatniego miejsca. Nie pomogło mu też absurdalne wprowadzenie Roberta Lewandowskiego tuż przed końcem meczu ze Szwecją, co z perspektywy czasu wyglądało na umożliwienie wykartkowania się i wcześniejszego opuszczenia zgrupowania przez kapitana.

Najgorsze jest to, że gra, wyniki oraz otoczka oddają realny potencjał polskiej piłki. Tyle, że obiektywne oceny z pewnością nie są naszą narodową specjalnością i stanowią obrazę dla sarmackiej, niepopartej możliwościami, dumy.

R.MUSIOL@DZ.COM.PL



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Polska piłka to nie tylko wyniki reprezentacji, ale także cała jej otoczka, z kolejnymi skandalami wywołującymi poczucie żenady i wstydu

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony...



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

„Biało-Czerwoni" mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej" grupie Bośni i Hercegowiny.

Żeby reprezentacja Polski była losowana z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów? Konsekwencją tej niższej pozycji będzie nie tylko usytuowanie w trzecim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi.

Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, „Biało-Czerwoni" będą mogli trafić najprawdopodobniej m.in. na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas Szwecję.

Ceremonię losowania grup eliminacyjnych EURO 2028 zaplanowano na niedzielę, 6 grudnia 2026 roku. Gospodarzem będzie Belfast. Imprezę zorganizują W. Brytania i Irlandia.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0
Bramka: Basić 84 (k)
Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajraktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).
Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).
Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.
Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

SKOKI NARCIARSKIE

Apoloniusz Tajner nie chciał Małysza, ale wziął Stocha

Rafał Musioł

Kamil Stoch w marcu zakończył sportową karierę. W nadchodzącym sezonie będzie doradcą zarządu PZN.



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Kamil Stoch zamiast kombinezonu będzie teraz wkładał garnitur

Apoloniusz Tajner, który wrócił na fotel prezesa Polskiego Związku Narciarskiego, nie zatrudnił w żadnej roli swojego poprzednika Adama Małysza. Złożył za to propozycję Kamilowi Stochowi, a ten ją przyjął i będzie łącznikiem pomiędzy zawodnikami, sztabami grup i działaczami.

eprasa.pl b4fb472e86