

Jakie badania dla babci i dziadka? W ich wyborze pomaga kalendarz na portalu Akademii NFZ **str. 9**



FOT. PIXABAY.COM

W sieci czyha na dzieci wiele pułapek, także treści zachęcające do zachowań samobójczych **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

Nr 16 (24 793)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 21.01.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Powołano zespół ds. nowej zakopianki. Poszuka korytarza dla drogi S7 Kraków - Myślenice **str. 3**



FOT. TANAPSK

Konie w Tatrach. Po polskiej stronie kontrowersje, po słowackiej - oferta premium **str. 5**

Zwycięstwo Wieczystej. Pokonała Słogę Doboj, ósmą drużynę bośniackiej ekstraklasy **str. 16**



FOT. ARTUR BOGACKI

PIEWCY NOWEJ HUTY POWRACAJĄ

Legendarny zespół Wu-Hae: od breakbeatu po poezję przeklętych **str. 6**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

JEST PROJEKT UCHWAŁY W SPRAWIE RUCHU DWUKIERUNKOWEGO

Starowiślna: walka o dwa kierunki

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Pozostawienie ruchu w dwóch kierunkach na ul. Starowiślniej może wrócić pod obrady Rady Miasta Krakowa.

Powstał komitet inicjatywy uchwałodawczej, którego przedstawiciele zbierają podpisy pod obywatelskim projektem uchwały w sprawie ustalenia kierunków działania dla prezydenta Krakowa w zakresie zachowania dotychczasowej organizacji ruchu na odcinku ul. Starowiślniej od ul. Dietla

do Mostu Powstańców Śląskich. „Utrzymanie ruchu dwukierunkowego na ul. Starowiślniej jest niezbędne dla zachowania właściwej komunikacji na terenie Kazimierza i Starych Grzegórzek oraz dla ochrony interesów mieszkańców, przedsiębiorców i instytucji publicznych działających na tym obszarze” - przekonują inicjatorzy obywatelskiego projektu.

Przypominają, że koncepcja przebudowy ul. Starowiślniej, zakładająca wprowadzenie ruchu jednokierunkowego (od ul. Dietla do ul. Podgórskiej), spowodowała sprzeciw mieszkańców. Inicjatorzy w uzasadnieniu pro-

jektu uchwały zwracają uwagę, że „ograniczony dostęp do posesji, dłuższe trasy dojazdu, utrudnienie dostaw - to codzienne konsekwencje, które dotkną mieszkańców i osoby prowadzące działalność m.in. przy ulicach Starowiślniej, Dietla, Miodowej, Wawrzyńca, Brzozowej, Dajwór czy Halickiej. Dla wielu z nich będzie to zmiana odczuwalna nie tylko logistycznie, ale i ekonomicznie - utrudnienia w ruchu mogą bowiem przełożyć się na spadek klientów, a tym samym osłabienie lokalnych firm i usług o charakterze rzemieślniczym”.

Czytaj str. 3

Odwet Niepołomic za strefę czystego transportu

Radny z Niepołomic chce wprowadzenia opłat za parkowanie dla przyjezdnych - to odpowiedź na SCT w Krakowie. Sprawa wywołuje regionalną dyskusję o równości kierowców. **str. 4**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



9 770137 908036

41 ofiar katastrofy kolejowej. Śledztwo pełne wątpliwości **str. 8**

20 STYCZNIA W POWIETRZE W MIEŚCIE BYŁO FATALNE

Kraków był wczoraj najbardziej zanieczyszczonym miastem świata **str. 2**



FOT. ANNA KACZMARZ

Pod Wawelem od lat obowiązuje zakaz palenia węglem, a od 1 stycznia wprowadzono strefę czystego transportu. Mieszkańcy zastanawiają się więc, dlaczego stan powietrza jest tak zły?

Jutro w Dzienniku Polskim Pod Paragrafem

● Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun działała w Palestynie w latach 1931-1948. Za cel stawiała sobie walkę z Arabami i Brytyjczykami

Marek Mazurkiewicz
publicysta



BEZPIECZEŃSTWO TO DZIŚ LUKSUS

Początek tego roku nie zapowiada, że będzie spokojniej. Na arenie międzynarodowej wrze. Kolejne kraje pograżają się w kryzysach. Niemala w tym rola Amerykanów, którzy nie zamierzają zatrzymać się na Wenezueli i konsekwentnie forsują własną wizję porządku świata. Pokazali już kilkakrotnie, że medialne zapowiedzi kolejnych interwencji szybko materializują militarnie. W spekulacjach na temat dalszych neoimperialnych ambicji USA pojawiają się m.in. Kuba i Kolumbia.

Gorąco jest także na Bliskim Wschodzie. Protesty w Iranie przybierają coraz większą skalę, mimo że tamtejszy fundamentalistyczny reżim próbuje je krwawo tłumić. Nie umknęło to uwadze prezydenta Trumpa, który nie wykluczył wydania rozkazu amerykańskiej armii do interwencji także w Iranie. Polskie MSZ zaleciło Polakom przebywającym w tym kraju natychmiastowy wyjazd, ostrzegając, że do militarnej eskalacji może dojść lada dzień.

Niepokój narasta również w Europie. Krystalizują się zamiary administracji USA wobec Grenlandii. Światowe media odnotowały, że rozmowy przedstawicieli wiceprezydenta USA J.D. Vance'a i sekretarza stanu Marco Rubio z delegacją rządu Danii i Grenlandii ujawniły fundamentalne różnice stanowisk. Trump zdaje się tym nie przejmować i powtarza, że interesuje go przejęcie kontroli nad Grenlandią - najlepiej na własność. Nie liczy się także z opinią Grenlandczyków, którzy w większości (85 proc.) nie chcą stać się kolejnym stanem USA. Miejmy nadzieję, że plany „Anschlusu” Grenlandii nie dojdą do skutku, bo w przeciwnym razie wkroczymy w czas globalnej destabilizacji.

Tymczasem polityka krajowa koncentruje się na nieudanych wyborach nowego przewodniczącego Polski 2050, na węgierskim azylu politycznym dla Zbigniewa Ziobry i jego żony oraz na spekulacjach, kiedy pomiędzy rządem a prezydentem dojdzie do kolejnego sporu. Na tym międzynarodowym tle nasze krajowe „wojenki” wypadają błado i chwilami groteskowo. W czasach takiej niepewności Polska potrzebuje spokoju, odpowiedzialności i stabilności. Bo bezpieczeństwo to dziś luksus.

TELEFONY

- Numer alarmowy 112
- Pogotowie ratunkowe 999
- Całodobowa Informacja Medyczna 12 661-22-40
- Telefon zaufania 12 413 71 33
- Pogotowie energetyczne - 991, gazowe 992, ciepłownicze 993, wod-kan. 994
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej 12 421 92 82
- Całodobowa Informacja Pacjenta 800 190 590
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
- Straż Miejska Kraków 986
- Całodobowa linia wsparcia 800 702 222
- Biuro numerów 118 913

POGODA

DZIŚ

MAX
0°C



MIN
-12°C

Wiatr płn.-wsch. 4 km/h
Bezchmurnie, opady deszczu ani śniegu nie są prognozowane

JUTRO

MAX
-2°C



MIN
-11°C

Wiatr płn.-wsch. 7 km/h
Zachmurzenie duże, ale z przejaśnieniami w ciągu dnia, bez opadów

ZDJĘCIE DNIA

Wczoraj, 20 stycznia, chwilę po południu Kraków był numerem 1 w czołówce najbardziej zanieczyszczonych miast świata.

- Pomimo generalnej poprawy jakości powietrza w Krakowie w okresie długoterminowym (na co bezspornie wskazują dane GIOŚ), tego typu epizody smogowe mogą mieć miejsce. Jednocześnie warto podkreślić, że z roku na rok występują one coraz rzadziej - mówi Paweł Ścigalski, zastępca dyrektora Wydziału Środowiska, Klimatu i Powietrza Urzędu Miasta Krakowa.

Piotr Tymczak



FOT. ANNA KACZMARZ

ROZMOWA DNIA

Raka szyjki macicy w ogóle nie powinno być w takiej formie, w jakiej jest w Polsce

Agnieszka Domanowska
agnieszka.domanowska@polskapress.pl

Ponad połowa Polek, które zachorują na raka szyjki macicy, umiera. To tragiczny paradoks, bo ten nowotwór można wykryć wcześniej i wyleczyć w stu procentach. Rozmawiamy z dr n. med. Beą Maćkowiak-Matejczyk, specjalistą ginekologii onkologicznej i koordynatorem Centrum Leczenia Nowotworów Ginekologicznych.

Od kiedy trwa Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy?

Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy przypada w trzecim tygodniu stycznia, w tym roku 19-25 stycznia.

Jak wygląda profilaktyka raka szyjki macicy?

Od wielu lat mamy profilaktykę pierwotną, czyli szczepienie przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), który jest głównym czynnikiem sprawczym raka szyjki macicy. Od wielu lat jest dostępne szczepienie przeciw temu wirusowi. To szczepienie od kilku lat jest refundowane dla określonej grupy wiekowej - dla dzieci i młodzieży od 9. do ukończenia 14. roku życia, dla dziewcząt, jak i chłopców.

Kto powinien się szczepić?

Kobiety i mężczyźni. U kobiet to rak

szyjki macicy, nowotwory pochwy, sromu, odbytu oraz głowy i szyi. U mężczyzn - nowotwory głowy i szyi, migdałków, prącia, odbytu. Te nowotwory HPV-zależne dotyczą obojga płci, zarówno chłopcy, jak i dziewczęta powinni być zaszczepieni. Niestety mężczyźni nie są świadomi, że ten wirus ich dotyczy. Tutaj kuleje edukacja - o tym powinni mówić rodzice, szkoła, media.

Ile kosztuje szczepionka?

To zależy od producenta i miejsca zakupu - jest to kilkaset złotych za jedną dawkę, a trzeba przyjąć trzy szczepionki. Na-stolatki mogą przyjąć dwie. Natomiast badania cytologiczne i badania w kierunku HPV są dla pacjenta bezpłatne.

Proszę powiedzieć o badaniach profilaktycznych.

Nowotwór szyjki macicy jest łatwy do profilaktyki i wykrycia. Tych zachorowań w ogóle nie powinno być - powinny być wykrywane na wczesnych etapach, w stanie przednowotworowym, który leczymy w 100 proc. Problem w tym, że społeczeństwo nie szczepi się, a kobiety nie zgłaszają się na badania profilaktyczne. Badania są proste i tanie. Ostatnimi czasy wprowadzono też do profilaktyki schemat oceny obecności wirusa HPV HR, czyli wysokiego ryzyka i najczęściej występujących. Możemy wyłapać kobiety zaka-



FOT. BCO

żone i objąć je ściślejszym nadzorem. Jeżeli znajdziemy wirusa, z tej samej próbki wykonywana jest cytologia płynna.

Jak często robić cytologię?

Nie ma określonych wskazań. W skrócie - tak często, jak jest potrzeba. A potrzebę określa lekarz na podstawie analizy czynników ryzyka.

Jaka jest umieralność na raka szyjki macicy?

W Polsce zła. Według Krajowego Rejestru Nowotworów z 2023 roku zachorowało 2366 kobiet, a notowano 1400 zgonów. Ponad połowa umiera, a nie powinna umrzeć żadna kobieta. To po trosze nasza wina, że tak siebie traktujemy - zaniebujemy się, nie korzystamy z dostępnych możliwości. Raka szyjki macicy w ogóle nie powinno być w takiej formie, w jakiej jest w Polsce. Nie powinniśmy umierać z tego powodu. Niewiele to kosztuje - tylko przyjazd do ginekologa po cytologię. Trzeba szczepić, szczepić i szczepić! W krajach z 95-procentową wyszczepialnością nie ma już zachorowań na inwazyjnego raka szyjki macicy. Szczepionka jest refundowana w określonej grupie wiekowej, ale nawet z tego, co mamy dostępne, nie korzystamy. A powinniśmy!

PRZYRODA

Wilki kontra bobry

Najbardziej kłopotliwe i kosztowne dla Skarbu Państwa (czyli naszych portfeli) są bobry. Coś podkopią, podgryzą, podtopią, a za szkody liczone w milionach płaci Państwo Polskie. Jak za każdy gatunek chroniony, przy czym straty powodowane przez wilki czy niedźwiedzie to drobniaki. Pojawiały się dobre wiadomości dla wszystkich, którym bobry zalazły za skórę. Nadchodzi kres podtapiania pól i podkopywania autostrad. Budżet odetchnie, bo sumy wypłat za bobrowe szkody będą mniejsze. Zaczę od początku. W latach 70. ub. stulecia bobry były u nas gatunkiem skrajnie rzadkim i właściwie na wymarcie. Teraz są liczone w dziesiątkach tysięcy sztuk, a sukces akcji ochronnej przeżył się, ale klęskę urodzaju. Myśliwi o polowaniach słyszeć nie chcą, gdyż za szkody wyrządzone przez gatunek Leny płaci PZŁ. Nikt nie ma pomysłu na rozwiązanie problemu. Na scenę wkroczyły wilki. W wilczym menu w coraz większym stopniu pojawiają się bobrze mięsko. Wiedzę posiadamy dzięki zdobyciu genetyki. Proszę wybaczyć opis, ale naukowcy zbierali wilcze kupy. Izolowali resztki DNA, a próbki porównali z materiałem genetycznym potencjalnych ofiar. Okazało się, że prócz jeleni, saren i łosi, wilki jadają bobry. Szczególnie często na Suwalszczyźnie, gdzie gryzonie są najliczniejsze i najdokuczliwsze. Mamy bobry. Mamy wilki. Problem będzie rozwiązany. **Grzegorz Tabasz**

Kronika Krakowska

10.

edycja kampanii „Rowerem do pracy” promuje rower jako środek transportu. Zgłoszenia do 8 lutego na: rowremdopracy.um.krakow.pl

PRACOWNIE MŁODYCH Po godzinach, za darmo i na własnych zasadach

Młodzi w Krakowie mają do dyspozycji bezpłatne miejsce, w których mogą spotykać się, działać po swojemu i współdecydować o tym, jak te przestrzenie funkcjonują.

Komisja Zrównoważonej Gospodarki Nocy podkreśliła znaczenie takich miejsc oraz zasadność ich dalszego rozwoju. Obecnie funkcjonuje sześć Pracowni Młodych: Piastów 22, Zachodnia, na Koźłowie, Krakusa, Daszyńskiego i os. Centrum C9.

KRAKÓW

TELEFON
dziennikarza dyżurnego

 **697 730 318**

E-MAIL

 **redakcja@gk.pl**

SPRZECIW WOBEĆ JEDNOKIERUNKOWEJ STAROWIŚLNEJ NABIERA MOCY. JEST OBYWATELSKI PROJEKT UCHWAŁY

Mieszkańcy kontra jeden kierunek

Piotr Tymczak

piotr.tymczak@polskapress.pl

Powstał obywatelski projekt uchwały w sprawie ustalenia kierunków działania dla prezydenta Krakowa w zakresie zachowania dotychczasowej organizacji ruchu na odcinku ul. Starowiślniej.

Inicjatorzy obywatelskiego projektu przypominają, że koncepcja przebudowy ul. Starowiślniej, zakładająca wprowadzenie ruchu jednokierunkowego (od ul. Dietla do ul. Podgórskiej), spowodowała sprzeciw mieszkańców. Zwracają uwagę, że poprowadzenie ruchu jednokierunkowego wymusi również powstanie objazdów przez inne, już dziś przeciążone ulice Kazimierza. Przekonują, że może to doprowadzić do dalszego pogarszania się jakości życia mieszkańców tej zabytkowej części miasta.

Zmiany wpłyną na Stare Grzegórzki

Przeciwnicy jednego kierunku na ul. Starowiślniej przekonują, że negatywne skutki planowanej reorganizacji nie ograniczą się do Dzielnicy I, ale obejmą także sąsiednie obszary, w szczególności Stare Grzegórzki.

„Planowana zmiana spowoduje wzrost natężenia ruchu m.in. na ulicach: Siedleckiego, Metalowców, Daszyńskiego i Grzegorzeckiej – większość

z nich to otoczone gęstą zabudową mieszkaniową lokalne ulice z terenami rekreacyjnymi, placami zabaw oraz przedszkolnymi i szkolnymi ogrodami. Drogi te nie są przystosowane do pełnienia funkcji objazdowych. Reorganizacja ruchu na ul. Starowiślniej oznacza ich przekształcenie w arterie komunikacyjne, co wpłynie na pogorszenie jakości powietrza, wzrost hałasu, spadek bezpieczeństwa pieszych oraz obniżenie komfortu życia okolicznych mieszkańców” – wyliczono w uzasadnieniu.

Przebudowa z dofinansowaniem

Przypomnijmy, że miasto podpisało umowę o dofinansowanie przebudowy torowiska tramwajowego w ul. Starowiślniej wraz z infrastrukturą towarzyszącą. Zadanie uzyskało wsparcie z funduszy europejskich w wysokości ponad 82,6 mln zł. Całkowita wartość projektu to ponad 129 mln zł. Urzędnicy wyjaśniali, że rezygnacja z inwestycji w proponowanym zakresie mogłaby doprowadzić do utraty unijnej dotacji.

Autorzy obywatelskiego projektu uchwały zwracają uwagę, że zachowanie dwukierunkowego ruchu na ul. Starowiślniej nie wyklucza możliwości jej modernizacji. „Przeciwnie – jest rozwiązaniem rozsądnym, społecznie sprawiedliwym i zgodnym z zasadami zrównoważo-



FOT. ANDRZEJ BANAS

Ulicę Starowiślną w Krakowie czeka przebudowa

nego rozwoju. Pozwala na utrzymanie ciągłości komunikacyjnej pomiędzy Kazimierzem, Grzegórkami i innymi częściami Krakowa, chroni interes mieszkańców, przedsiębiorców i instytucji publicznych” – czytamy w dokumencie.

„Wydatkowanie środków publicznych – także pochodzących ze źródeł zewnętrznych – powinno służyć poprawie jakości życia mieszkańców, a nie prowadzić do ich wykluczenia czy pogorszenia warunków by-

towych. To ludzie, a nie środki finansowe, powinni być wartością nadrzędną” – podkreślono w uzasadnieniu.

Projekt dotyczący ul. Starowiślniej obejmuje przebudowę układu torowo-drogowego wraz z niezbędną infrastrukturą towarzyszącą oraz przekładkami kolidującego uzbrojenia. Zadanie będzie prowadzone na odcinku od skrzyżowania z ul. Dietla do mostu Powstańców Śląskich (włącznie). W ramach projektu planowana jest

wymiana torowiska tramwajowego oraz modernizacja sieci trakcyjnej. Dodatkowo zakres robót dotyczy przebudowy chodników, budowy drogi dla rowerów, oświetlenia, realizacji prac dotyczących odwodnienia, a także nasadzenia drzew.

Zadanie obejmuje też przebudowę skrzyżowania ul. Podgórskiej, Halickiej i Św. Wawrzyńca. Ma to być niezbędne ze względu na planowaną zmianę organizacji ruchu w tej części ul. Starowiślniej na jednokierunkową.

– Przebudowana linia tramwajowa o długości 2 km pojeźdźczego toru wpłynie na spadek emisji gazów cieplarnianych w transporcie poprzez zachęcenie pasażerów do zmiany środka transportu z samochodu osobowego na tramwaj – przekonują w krakowskim magistracie.

Przebudowę ul. Starowiślniej planuje się nie wcześniej jak po zakończeniu remontu węzła „Bagatela” i części ul. Karmelickiej (około listopada br.), a tam prace mają się rozpocząć po zakończeniu modernizacji węzła Piłsudskiego-Straszewskiego (zakończenie planowane jest na koniec maja).

Prawo mieszkańców do projektu uchwały

Przypomnijmy, że każdemu mieszkańcowi Krakowa przysługuje prawo do przygotowania projektu uchwały Rady Miasta Krakowa i poddania go pod głosowanie. Zbieranie podpisów mieszkańców pod obywatelskim projektem uchwały za pomocą internetu umożliwiła zmieniona uchwała w sprawie obywatelskiej inicjatywy uchwałodawczej.

Obywatelski projekt uchwały może złożyć grupa co najmniej 300 mieszkańców miasta posiadających czynne prawa wyborcze. Moduł OBIU można znaleźć na internetowej platformie Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Krakowa.

©©

Specjalny zespół szuka korytarza dla drogi S7 Kraków - Myślenice

Piotr Tymczak

piotr.tymczak@polskapress.pl

Prezydent Krakowa Aleksander Miszański wydał zarządzenie dot. powołania zespołu zadaniowego ds. opracowania propozycji przebiegu na terenie gminy Kraków korytarza dla drogi ekspresowej S7.

– Z transportowego i ekonomicznego punktu widzenia trasa ekspresowa S7 idąca przez Kraków to absurd – podkreślał prezydent Krakowa Aleksander Miszański, po tym jak na początku listo-

pada 2025 r. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad przedstawiła sześć nowych wariantów nowej zakopianki.

Propozycje GDDKiA wywołały liczne protesty w Krakowie i ościennych gminach, przez które miałyby zostać poprowadzona nowa droga. Władze Krakowa zapowiedziały, że nie zgodzą się na wyznaczenie nowej drogi do Myślenic przebiegającej przez południowe dzielnice stolicy Małopolski.

Prezydent Aleksander Miszański zapowiedział powołanie specjalnego zespołu w Urzędzie

Miasta Krakowa, który ma prowadzić rozmowy z GDDKiA i wypracować rozwiązanie najlepsze dla mieszkańców. Na początku 2026 roku wydał zarządzenie określające skład zespołu ds. S7. Przewodniczącym został wiceprezydent Krakowa Stanisław Kracik, zastępcą Piotr Szymański, dyrektor Wydziału Gospodarki Komunalnej i Infrastruktury Urzędu Miasta Krakowa. W zespole znaleźli się również: Monika Piątkowska, senator RP; Jakub Kosek, przewodniczący Rady Miasta Krakowa; Agnieszka Pogoda-Tota,

przedstawiciel Klubu Radnych „Koalicja Obywatelska” w Radzie Miasta Krakowa; Grzegorz Stawowy, przedstawiciel Klubu Radnych „Koalicja Obywatelska” w RMK; Małgorzata Potocka, przedstawiciel Klubu Radnych „Nowa Lewica” w RMK; Michał Starobrat, przedstawiciel Klubu Radnych „Kraków dla Mieszkańców” w RMK; Mariusz Kękuś, przedstawiciel Klubu Radnych „Prawo i Sprawiedliwość” w RMK; Piotr Chmielarczyk, radny Dzielnicy VIII Dębniaki; przewodniczący Rady Dzielnicy

IX Łągiewniki – Borek Fałęcki; Artur Markiewicz, zastępca przewodniczącego Rady Dzielnicy X Swoszowice lub Artur Zawadzki, Rada Dzielnicy X Swoszowice; Janusz Banaś, radny Dzielnicy XI Podgórze Duchackie; Zbigniew Koźuch, przewodniczący Rady Dzielnicy XII Bieżanów-Prokocim; Przemysław Czech, Zarząd Dróg Miasta Krakowa; Łukasz Szewczyk, Zarząd Inwestycji Miejskich w Krakowie; Łukasz Gryga, Zarząd Transportu Publicznego w Krakowie; Ewa Bielas, Wydział Gospodarki Komunalnej

i Infrastruktury Urzędu Miasta Krakowa; Michał Mikołajczyk, Wydział Gospodarki Komunalnej i Infrastruktury UMK; Włodzimierz Zaleski, Wydział Gospodarki Komunalnej i Infrastruktury UMK; Małgorzata Kuzianik, Wydział Planowania Przestrzennego UMK; Małgorzata Mrugała, Wydział Środowiska, Klimatu i Powietrza UMK; Daniel Wrzosek, Stowarzyszenie Metropolia Krakowska; Krzysztof Adamczyk, przedstawiciel strony społecznej; Piotr Cygan, przedstawiciel strony społecznej. ©©

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

11:00 - Joanna Kurek (lat 74)
11:00 - Marek Maksymowicz (lat 65)
11:40 - Marek Zieliński (lat 74)
12:20 - Irena Wątrobska (lat 97)
13:00 - Mieczysława Tucholska (lat 85)

Cmentarz Podgórski

11:00 - Krzysztof Gałdziński (lat 76)

Cmentarz Pychowice

13:00 - Ryszard Łuksza (lat 77)

Cmentarz Prądnik Czerwony

9:00 - Kazimiera Nowińska (lat 89)
9:40 - Adam Pawlik (lat 57)
10:20 - Jolanta Klima (lat 63)
11:00 - Władysława Bodek (lat 86)

11:40 - Kazimiera Kałuża (lat 89)

12:00 - Marek Kozioł (lat 62)
12:20 - Antoni Szewczyk (lat 84)
13:00 - Krystyna Negrusz (lat 96)
13:30 - Ewa Kowalska (lat 64)

Cmentarz Grębałów

10:20 - Ewelina Pabiś-Mazgaj (lat 38)
11:00 - Janina Kobak (lat 96)
11:40 - Henryka Zarzycka (lat 99)
12:20 - Teresa Kaszewska (lat 86)

Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich

13:00 - Kazimierz Mendel (lat 87)
13:40 - Genowefa Mrozowska (lat 89)
11:00 - Angelika Bracka-Zająkała (lat 41)

PARK JERZMANOWSKICH

Naprawiają kładkę nad Drwinką



FOT. ZARZĄD ZIELENI MIEJSKIEJ

W Parku im. Anny i Erazma Jerzmanowskich trwa remont jednej z kładek pieszych nad potokiem Drwinka. Prace rozpoczęły się jeszcze w grudniu ub. r. i są reakcją na uszkodzenia, do jakich doszło po intensywnych opadach deszczu. Potok Drwinka podmył jeden z przyczółków kładki. Doszło do częściowego odsłonięcia fundamentu oraz rozluźnienia gruntu znajdującego się pod nim. Z uwagi na bezpieczeństwo użytkowników obiekt został zamknięty i podjęto decyzję o rozpoczęciu remontu.

Remont kładki trwa, a w związku z tym Zarząd Zieleni Miejskiej prosi mieszkańców i spacerowiczów o stosowanie się do oznaczeń oraz niekorzystanie z zamkniętego obiektu do czasu zakończenia prac.
Małgorzata Mrowiec

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
www.cor-med.com

CENTRUM CHOROŚ SERCA

PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW,
PROFESORÓW I DOCENTÓW

◆ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
◆ EKG ◆ EKG wysiłkowe ◆ Holter ◆ Holter ciśnieniowy

Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (12.00–17.00)
012 636 44 22

21 STYCZNIA

Imieniny obchodzą: Agnieszka, Jarosław, Józefa, Krystiana
1953 - w Krakowie rozpoczął się proces oskarżonych o szpiegostwo księży z miejscowej kurii
1954 - nadanie Kombinatowi Metalurgicznemu w Nowej Hucie imienia Włodzimierza Lenina
2011 - na Wielkiej Krokwi Adam Małysz wygrał swój 39. i ostatni w karierze konkurs Pucharu Świata w skokach narciarskich



FOT. PAP/K. DEKO

21 STYCZNIA 1985

Andrzej Czok i Jerzy Kucuczka (na zdj.) dokonali pierwszego zimowego wejścia na Dhaulagiri (8167 m) w Himalajach. Było to trzecie takie wejście polskich himalaistów (po zdobyciu Mount Everestu i Manaslu).

Odwet za SCT w Krakowie: płatny postój w Niepołomicach

Piotr Tymczak

piotr.tymczak@polskapress.pl

Objęcie przyjezdnych opłatami za parkowanie - taką propozycję przedstawił w interpelacji radny z Niepołomic Jakub Stachaczyk. To odpowiedź na wprowadzenie Strefy Czystego Transportu w Krakowie.

- Za sądowy wyrok w sprawie Strefy Czystego Transportu zapłacą niewinni ludzie. Dlatego nie odpuszczam. 15 stycznia 2026 roku, dzień po wyroku Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Krakowie, który nieunieważnił Strefy Czystego Transportu, przygotowałem i złożyłem interpelację do burmistrza Niepołomic, proponując konkretne kierunki działań - informuje radny Jakub Stachaczyk.

Restrykcje dla kierowców przyjeżdżających do Niepołomic

Przypomnijmy: do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego wpłynęły cztery skargi na SCT w Krakowie, w tym złożona przez wojewodę małopolskiego. WSA uznał jedynie niewielką część argumentów wojewody, ale nie dostrzegł nierównego traktowania w tym, że krakowianie mający samochody nie spełniające norm mogą nimi jeździć, a pozostali uczestnicy ruchu mają taką możliwość dopiero po wniesieniu opłat.



FOT. UMIG NIEPOŁOMIC

W Niepołomicach powstają pomysły, jak zarobić na przyjezdnych kierowcach

Radny Jakub Stachaczyk postanowił więc przez interpelację przedstawić propozycję restrykcji, które miałyby spotkać kierowców przyjeżdżających do Niepołomic.

- W rejonie Puszczy Niepołomickiej często widać pojazdy na krakowskich rejestracjach. Można byłoby wprowadzić tam opłaty za parkowanie. Takie zasady mogłyby być też w innych popularnych miejscach, z których korzystają przyjezdni, chociażby na ulicach w centrum Niepołomic czy strefie gospodarczo-inwestycyjnej - przekonuje Jakub Stachaczyk. - Skoro sąd uznał, że można rozróżniać kierowców w Krakowie w kwestii SCT, to powołując się na ten casus, można byłoby pobierać

opłaty za parkowanie od przyjezdnych w utworzonej nowej strefie parkowania, a mieszkańców gminy Niepołomic z nich zwolnić czy też wprowadzić symboliczne opłaty, przykładowo abonamentowe - dodaje.

Preferencje dla mieszkańców gminy Niepołomic

Radny Jakub Stachaczyk w interpelacji zaproponował objęcie opłatami parkingowymi w miejscach o dużym ruchu przyjezdnych, np. w rejonie Puszczy Niepołomickiej (w szczególności z Krakowa, przy jednoczesnych preferencjach dla mieszkańców gminy Niepołomic), a także przeznaczenie pozyskanych w ten sposób środków

na lokalną infrastrukturę w Niepołomicach i rozwiązania łagodzące skutki SCT.

- Podobne przepisy mogłyby wprowadzić inne podkrakowskie gminy, do których krakowianie przyjeżdżają w celach rekreacyjnych czy do pracy. Prowadzę wstępne rozmowy z przedstawicielami gmin z aglomeracji - przyznaje Jakub Stachaczyk. - To nie jest sprawa jednego miasta. To jest problem dziesiątek tysięcy ludzi dojeżdżających do Krakowa każdego miesiąca. Zapewniam, że w wielu innych miastach, np. w Wieliczce, Skawinie czy Zabierzowie, również są miejsca często odwiedzane przez przyjezdnych - dodaje radny.

©©

„Filipinka” okazała się szantażystą w sieci

Barbara Cirynt

barbara.cirynt@polskapress.pl

Był przekonany, że rozmawia z kobietą. Podawała się za Filipinkę. Okazało się, że mieszkaniac powiatu myślenickiego randkuje z mężczyzną, a w dodatku z oszustem.

Mieszkaniac powiatu myślenickiego dał się namówić na przeniesienie rozmowy z portalu randkowego na inny komunikator. Potem, za namową, wysłał intymne zdjęcia. Wtedy odkrył prawdę. Randkował nie

z kobietą, a z mężczyzną, i to z oszustem.

Mundurowi otrzymali zgłoszenie o próbie oszustwa i szantażu w czwartek, 15 stycznia. Do Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach zgłosił się młody mężczyzna z powiatu myślenickiego. Poinformował o niebezpiecznej sytuacji, jaka spotkała go w internecie. Postanowił podzielić się historią, aby ostrzec inne osoby przed podobnymi zagrożeniami.

Zgłaszający relacjonował, że za pośrednictwem jednej z popularnych aplikacji randko-

wych nawiązał kontakt z kobietą podającą się za Filipinkę. Korespondencję prowadzili w języku angielskim.

Mężczyzna nie spełnił żądań finansowych, a sprawę w formie ostrzeżenia innych użytkowników internetu zgłosił na policji.

Policja apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności w kontaktach nawiązywanych w sieci. - Oszuści coraz częściej wykorzystują aplikacje randkowe i komunikatory internetowe, budując pozorne relacje, a następnie manipulując swoimi ofiarami. Przenoszenie roz-

mów na inne platformy, szybkie budowanie zaufania czy namawianie do przesyłania intymnych treści to częste elementy takich oszustw - wskazują funkcjonariusze.

Policja przypomina: nigdy nie wysyłaj intymnych zdjęć osobom, których nie znasz osobiście. Pamiętaj, że w internecie nie masz pewności, kto znajduje się po drugiej stronie, nie ulegaj presji ani emocjonalnym manipulacjom, a w przypadku próby szantażu nie płac i jak najszybciej skontaktuj się z policją. ©©

W Bochni ortopedzi z pomocą modelu 3D uratowali kolano tancerki

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

Operacja kolana 26-letniej tancerki była bardzo trudna. Pacjentka wyszła już ze szpitala i po kilkumiesięcznej rehabilitacji będzie mogła wrócić do tańca.

Specjaliści ze Szpitala Powiatowego w Bochni musieli się zmierzyć z problemem nawracającej niestabilności stawu kolanowego 26-letniej pacjentki.

Kobieta kilka lat temu przeszła w innym ośrodku operację zerwanego więzadła krzyżowego. Z czasem dolegliwości powróciły. Medycy ustalili, że ich przyczyną była specyficzna budowa kości piszczelowej pacjentki. - Doszedłem do wniosku, że jedyną szansą na powrót

do pełnej sprawności jest osteotomia, czyli wielopłaszczyznowa korekcja osi kości piszczelowej - wyjaśnia lek. Mateusz Job, kierujący Oddziałem Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej w bocheńskim szpitalu.

Kluczowym elementem przygotowań do zabiegu było stworzenie modelu 3D. Zaangażowany był w to Jakub Piękoś, inżynier medyczny z Warszawy.

Operacja trwała ponad dwie godziny i zakończyła się pełnym sukcesem. W zabiegu, oprócz lek. Mateusza Joba, uczestniczyli również lek. Michał Budziakowski oraz lek. Bernard Bukowski. Pacjentka opuściła już szpital i czuje się dobrze. Przed nią kilkumiesięczna rehabilitacja, po której możliwy będzie powrót do jej tanecznej pasji. ©



FOT. Z ARCH. SZPITALA W BOCHNI

Operacja trwała ponad dwie godziny i zakończyła się pełnym sukcesem

Próba napadu na bank w Andrychowie. Policja zatrzymała sprawcę

Paweł Mocny
pawel.mocny@polskapress.pl

Policjanci z Wadowic zatrzymali mężczyznę, który próbował napadnąć na bank. To 48-letni mieszkaniec gminy Andrychów. Możliwe, że jest też zamieszany w inne przestępstwa.

Próba napadu miała miejsce w poniedziałek, a wczoraj o godz. 15 sprawca był już pod kluczem. - Podczas przeszukania miejsca zamieszkania zatrzymanego ujawniono m.in. atrapę broni, którą mężczyzna prawdopodobnie posługiwał się w trakcie zdarzenia. Niewykluczone również, że 48-latek mógł brać udział w innych przestępstwach, do których dochodziło w ostatnim czasie

na terenie powiatu wadowickiego - informuje asp. sztab. Agnieszka Petek z komendy w Wadowicach.

Wszystkie informacje na temat ewentualnych innych przestępstw, których mógł się dopuścić sprawca są obecnie weryfikowane.

Do nieudanej próby napadu na bank doszło 19 stycznia tuż przed godziną 17. Jak relacjonowali policjanci - sprawca wszedł do banku z przedmiotem przypominającym broń i zażądał wydania pieniędzy.

Dwie pracownice banku wycofały się na zaplecze i poinformowały policję. 48-latek wyszedł wtedy z placówki.

Po otrzymaniu informacji o zdarzeniu służby rozpoczęły obławę, zakończoną wczoraj ujęciem podejrzanego. ©

Konie w Tatrach. Jak to się robi po polsku, a jak po słowacku

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

W Polsce trwa bitwa między obrońcami praw zwierząt a wozakami. TPN jest pod presją opinii publicznej, by zakończyć tradycję wykorzystywania koni jako zwierząt pociagowych.

Na Słowacji możemy zaobserwować inne podejście do sprawy wykorzystania koni. Słowacy przekonują, że przejażdżka bryczką to nie tylko ułatwienie, ale przede wszystkim sposób na „ciche i pełne szacunku do natury podziwianie krajobrazu”.

- Chcemy zaoferować ludziom wyjątkowe doświadczenie, łączące wiedzę, emocje i szacunek dla natury. Przejażdżka bryczką przez teren, który przez dziesięciolecia był niedostępny, to sposób na przybliżenie Tatr odwiedzającym w sposób, w jaki normalnie nie mają okazji ich poznać - mówi Michał Babnić, pełniący obowiązki dyrektora administracji TANAP.

Godzinna wycieczka z atrakcjami

W przeciwieństwie do masowego transportu na drodze do Morskiego Oka, słowacki projekt stawia na jakości i elitarność. Uczestnikom wycieczki towarzyszy profesjonalny przewodnik, który podczas 60-minutowego przejazdu opowiada



FOT. TANAPSK

Kontrast jest uderzający. W Polsce transport konny jest postrzegany przez pryzmat cierpienia zwierząt. Na Słowacji ma być formą turystyki uczącej pokory wobec gór

o funkcjonowaniu przyrody. Program obejmuje:

- wizytę w zoo aklimatyzacyjnym, zajmującym się m.in. zwierzętami problemowymi,
- historię hodowli żubrów, bizonów i koziorożców w Tatrzańskim Jaworzynie,
- przybliżenie sylwetki księcia Hohenlohe i jego wpływu na region,
- podziwianie panoramy Tatr Bielskich, do tej pory niedostępnych dla oka turysty.

Ścisłe limity zamiast tłumów

TANAP nie zamierza tworzyć na trasie „Zvernica” kolejnego masowego traktu. Pierwsza publiczna jazda odbędzie się w sobotę, 24 stycznia. Liczba osób jest ściśle ograniczona - zaplanowano jedynie

trzy kursy dziennie (o 10:00, 11:15 i 12:30), a wstęp jest możliwy wyłącznie po uprzedniej rezerwacji.

W przypadku sukcesu Słowacy planują rozszerzenie oferty o pakiety tematyczne skupione na leśnictwie czy dzikiej przyrodzie. Administracja parku podkreśla, że ich celem jest uświadomienie społeczeństwu, że ochrona przyrody to „żywy proces”, w którym szu-

Słowacy przekonują, że przejażdżka bryczką to nie ułatwienie, ale sposób na „ciche i pełne szacunku do natury podziwianie krajobrazu”

kanie równowagi między historią a nowoczesnością jest kluczowe.

Dwa parki, dwa światy

Kontrast między działaniami TPN i TANAP jest uderzający. Podczas gdy w Polsce transport konny jest postrzegany przez pryzmat cierpienia zwierząt i konfliktu interesów, na Słowacji staje się on formą „turystyki doświadczałnej”, która ma uczyć pokory wobec gór. Czy słowacki model „powolnego i cichego” zwiedzania Tatr z perspektywy bryczki mógłby być rozwiązaniem dla napiętej sytuacji w Polsce? Na razie wydaje się, że po obu stronach granicy sytuacja rozwija się w zupełnie przeciwnych kierunkach. ©

Beskidzka Droga Integracyjna – ważny krok ku realizacji wielkiej inwestycji

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl

W Wadowicach podpisano umowę na badania geologiczne i przygotowanie projektu ostatniego odcinka Beskidzkiej Drogi Integracyjnej pomiędzy Chocnią a Kalwarią Zebrzydowską.

Odcinek z Chocni do Kalwarii Zebrzydowskiej jest najdłuższym fragmentem planowanej trasy, liczącym blisko 21 kilometrów. To właśnie ten odcinek od początku sprawia najwięcej trudności proceduralnych. Postępowanie przetargowe dotyczące wyboru wykonawcy było kilkukrotnie zaskarżane. Ostatnie odwołania zostały uwzględnione przez Krajową Izbę Odwoławczą w październiku, co ponownie opóźniło rozstrzygnięcie przetargu.

W ramach podpisanej umowy wykonawca przeprowadzi na trasie przyszłej drogi ponad 6,5 tysiąca odwiertów geotechnicznych oraz niemal 2,4 tysiąca sondowań. To kluczowe dla bezpiecznego i optymalnego zaprojektowania trasy.

W 2025 roku podobne umowy, czyli na prace geologiczne i projekt, podpisano na pozostałe odcinki: Hałcnów-Bulowice, Bulowice - Chocznia i Kalwaria - Głogoczów.

- Zaczynamy pracę w terenie. To wszystko mogło się wy-



FOT. JERZY ZABORSKI

Podpisanie tej umowy sprawiło, że cała BDI została domknięta w tym temacie. Teraz już pozostanie budowa

darzyć dużo wcześniej, a Wadowice już dziś nie musiałyby stać w korkach. Dzisiaj wszystko rusza do przodu - tymi słowami burmistrz Wadowic Bartosz Kaliński nawiązał do działalności swojego poprzednika, które na długi czas powstrzymały proces projektu i budowy BDI.

GDDKiA zakłada, że projekty na wszystkie cztery odcinki powinny być gotowe w latach 2027-28, a w kolejnych ma być realizowana budowa. To jedna z największych inwestycji drogowych ostatnich lat w Polsce.

Cała Beskidzka Droga Integracyjna będzie miała ponad 61 km, rozpoczynając się w Białym-Białej, by docelowo dotrzeć do Głogoczowa, łącząc się z przyszłą drogą S-7. Koszt całej inwestycji zamknie się kwotą ponad 8 mld złotych. ©

Piotr Domalewski debiutuje w Starym Teatrze z „Zamknij oczy Nel”



Dziecięca lektura w spektaklu Piotra Domalewskiego staje się ostatnim krajobrazem odchodzącego rodzica

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Piotr Domalewski wystawia dramat rodzinny trójki rodzeństwa zmagającego się z chorobą odchodzącej matki, która na skutek amnezji przenosi się myślami do świata „W pustyni i w puszczy”.

Piotr Domalewski bierze na warsztat szkolną lekturę Henryka Sienkiewicza. W jego sztuce „Zamknij oczy Nel” Sienkiewiczowscy bohaterowie biorą udział w niezwykłym procesie – matka trójki dorosłego już rodzeństwa po udarze przenosi się myślami do świata „W pustyni i w puszczy”. Dziecięca lektura w spektaklu staje się ostatnim krajobrazem odchodzącego rodzica.

Lektura z ukrytym sensem

- Wydaje jej się, że jest Nel. Inni bohaterowie, żeby móc się z nią komunikować, muszą trochę w ten świat „W pustyni i w puszczy” wejść - mówi Piotr Domalewski, autor sztuki i reżyser spektaklu. - Pomyśl jest inspirowany moją rodzinną historią, w której starsza osoba w amnezji cały czas odnosiła się do tego, że chce do domu, do taty. Czytając „W pustyni i w puszczy”, zobaczyłem, że ta książka ma tę samą wykładnię: bohaterowie też chcą do domu.

Jak mówi reżyser, chce powrotu do domu koresponduje z odchodzeniem. - W monologu Stasia śmierć jest właściwie głównym tematem - wyjaśnia Piotr Domalewski. - Gdyby pojechać do interpretacji „W pustyni i w puszczy” jako do pewnej kroniki wyobrażenia dzieci, które spotkała na pustyni jakaś śmierć, to wszystkie przygody, które są fantastyczne jak z „Avengersów” nabierają sensu, mogło im się to

w jakimś widzie z wycieńczenia wyobrazić. Romantyczny pomysł na przygodę nabiera wartości i znaczenia, stając się metaforą chęci odzyskania bezpieczeństwa.

Kiedy Nel ma amnezję

Matka przez całe życie była nauczycielką, a po udarze budzi się jako 8-letnia bohaterka powieści, co powoduje konieczność przeorganizowania rodziny, ale stawia ją także przed wieloma wyzwaniami i kwestiami, z którymi musi się zmierzyć, choćby konieczność opieki. Stara kobieta w swoim postrzeganiu staje się dzieckiem, które też wymaga troski i tego, by się nim zajmować.

Na scenie plejada aktorów Starego Teatru: Dorota Segda, Katarzyna Krzanowska, Błażej Peszek, Radosław Krzyżowski, Jacek Romanowski, Michał Majnicz, Grzegorz Mielczarek, Bolesław Brzozowski, Zbigniew Kosowski, Filip Perkowski, Przemysław Przestrzelski, Paulina Puślednik, a także Dorota Pomykała wcielająca się w staruszkę.

- Nie mam w sobie lęku przed graniem postaci starszych od siebie. Kręci mnie to - mówi Dorota Pomykała.

Jak dodaje aktorka, sytuacja, w której znalazła się jej bohaterka, daje pewien komfort, pozwalający na załatwienie ważnych i trudnych spraw. Jedną z postaci mówi zaś ze sceny, że „fajnie byłoby się odradzać w następnym życiu jako bohater ulubionej bajki (...), myślę, że to najfajniejsza koncepcja nieba o jakiej słyszałem”.

- Jest w starości takiej jak tu coś okrutnego. Trzeba wyrównać rachunki, wyprostować sprawy. I to jest ważna kwestia, jeśli chodzi o starość - nie to, czy będziemy mieć więcej zmarszczek i większe wory pod oczami - tłumaczy Dorota Pomykała.

Bzyk i Wu-Hae znów w Alchemii - zagrają ostro i po swojemu

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Krakowska grupa rockowa Wu-Hae od ponad 20 lat zawsze na początku nowego roku gra koncert w klubie Alchemia. W tym roku fani Bzyka i Guzika spotkają się w nim 31 stycznia.

Kiedy wokalista Marcin „Bzyk” Bąk obwieścił na Facebooku, że jego zespół powróci do Alchemii w styczniu, zapytał, które piosenki powinny zabrzmieć w klubie na Kazimierzu. Fani domagali się, by grupa zagrała najmocniejsze utwory. „Ułożymy program tak, żeby było ostro, ale nie za ostro. Momenty oddechu muszą być” - napisał frontman.

Wokal jak pralka

W latach 90. Bzyk występował z formacją Speed Project, która wykonywała thrash metal. Spodobał mu się jednak hip-hop i postanowił założyć nową grupę, w której mógłby dać upust swej fascynacji. Kiedy poznał w klubie Roentgen mającego podobne zainteresowania Marcina Guzika, pojawił się pomysł, by wspólnie rapowali. Skrzyknęto resztę składu i tak narodził się Wu-Hae.

Pierwsi docenili zespół Niemcy. Po obejrzeniu jednego z krakowskich występów Wu-Hae agencja koncertowa Office Hagen, zaprosiła muzyków na cykl koncertów za naszą zachodnią granicę i częściowo sfi-



Wu-Hae to jedna z najbarwniejszych grup rockowych w Krakowie

nansowała nagranie ich debiutanckiego krążka. Płyta „Dla człowieka” ukazała się w 2000 r. O grupie zrobiło się głośno.

- Występy w Niemczech to było tak, jakby do nas przyjechała kapela z Mongolii, rapująca po mongolsku - śmieje się Bzyk. - Po jednym z koncertów podszedł do mnie koleś i mówi: „Twój wokal brzmi jak pieprzona pralka!”.

Na młodych raperów zwrócił uwagę Jarosław Śmietana i zaprosił ich do nagrania płyty „The Story Of Polish Jazz” oraz udziału w jednej z nowel z telewizyjnego filmu „Solidarność, Solidarność”, zrealizowanego z okazji 25. rocznicy powstania Związku. Znajomości zawarte

podczas tych przedsięwzięć owocowały wsparciem przez Jarosława Śmietanę i Wojciecha Karolaka zespołu Wu-Hae podczas nagrywania drugiej płyty - „Życie na raty”. Odzwierciedlała ona heroiczną walkę Bzyka i Guzika z alkoholowym nałogiem, z której obaj wyszli zwycięsko.

Muzyka w puszcze

Kiedy krakowscy wokaliści spróbowali swych sił w innym gatunku, postanowili stworzyć szeroko zakrojony projekt z okazji 60-lecia Nowej Huty. Wydana w 2009 roku „Opera Nowohucka” zawierała rozbudowaną muzykę, łączącą rap z rockiem i industrialną elektroniką. Bzyk i Guzik rapowali poetyckie

rymy z socrealistycznych wierszy Szymborskiej i Ważyka.

- Ta płyta pokazuje, że nie mamy z hip-hopem wiele wspólnego. Ponad 60% brzmień ma tutaj elektroniczny charakter, szczególnie rytmy zdecydowanie nie rockowe, ale breakbeatowe i drum `n` bassowe - tłumaczy Bzyk.

Nagrania z „Opery Nowohuckiej” początkowo ukazały się na pendrive’ie zapakowanym do puszek. Jeden z takich egzemplarzy został zakopany dla potomnych w pobliżu Teatru Łaźnia Nowa w Nowej Hucie.

Raperzy przekleci

Na początku minionej dekady Bzyk i Guzik wpadli na pomysł na kolejnego specjalnego wydawnictwa. Tym razem zainspirowały ich wiersze polskich „poetów przeklętych” - Rafała Wojaczka, Andrzeja Bursy czy Kazimierza Ratonia.

Stworzyli do nich bardziej stonowaną muzykę, bliską klasycznemu rockowi. „Poeci wykleci” okazali się jednak zbyt trudnym wydawnictwem dla fanów Wu-Hae. Kiepska sprzedaż płyty sprawiła, że zespół zakończył działalność. Jednak Bzyk i Guzik w 2017 roku postanowili reaktywować grupę. Przygotowali album „Dziki kraj” o politycznym przesłaniu, zapraszając do współpracy m.in. Maćka Maleńczuka.

Bilety na koncert Wu-Hae (80 zł) można kupić, wysyłając maila na sklep@wu-hae.pl.

Netflix rozpoczął pracę nad nową ekranizacją „Nocy i dni”. Kto zagra Bogumiłą i Barbarę?

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Netflix kontynuuje odświeżanie polskiej klasyki literackiej. Po udanym „Znachorze” trwają prace nad „Lalką”, a właśnie ogłoszono, że powstanie również nowa wersja „Nocy i dni”.

Wkrótce ruszają zdjęcia do kolejnego serialu Netflix - nowej adaptacji powieści „Noce i dnie” Marii Dąbrowskiej w reżyserii Kamili Tarabury. Serial przedstawi widzom cztery pory roku relacji Barbary i Bogumiły Niechciców, serwując ponadczasową opowieść o ich skomplikowanym uczuciu. Powieść zostanie ujęta we współczesny sposób: będzie to przede wszystkim portret kobiety - nieprzewidywalnej i pełnej wielu sprzeczności.



Kamila Tarabura - reżyserka serialu „Noce i dnie”

Serial „Noce i dnie”, osadzony na przełomie XIX i XX wieku, to opowieść aktualna, skupiona wokół codzienności małżeństwa Niechciców - ich wzlotów i upadków, małych i wielkich dylematów, czy pragnień i tęsknoty za tym, co utra-

cone. Romantyczna Barbara oraz pragmatyczny Bogumił to postacie, które poprzez swoje różnice i odmienny język miłości mogą stać się zwierciadłem dla współczesnych związków, ukazując uniwersalne konflikty, które towarzyszą nam od pokoleń.

- Nasza interpretacja arcydzieła Marii Dąbrowskiej to szczerza i emocjonalna refleksja na temat mitu romantycznej miłości i wiecznej walki oczekiwania z rzeczywistością - mówi Kamila Tarabura.

„Noce i dnie” to również list miłosny do Polski - poprzez pejzaż, język wizualny i złożoność emocjonalną twórcy chcą zbudować pomost pomiędzy pokoleniami - między tymi, którzy tę historię znają w jej klasycznym wydaniu, a tymi, którzy mają się w niej zakochać po raz pierwszy za sprawą serialu.

Serwis naekranie.pl dotarł dzisiaj do informacji, że w Barbarę wcieli się Jaśmina Polak (aktorka związana z krakowskim Teatrem im. Juliusza Słowackiego), zaś w Bogumiłą - Tomasz Schuchardt. Czy to prawda? Na razie serwis Netflix nie podał oficjalnego komunikatu dotyczącego obsady serialu.

„Noce i dnie” to powieść Marii Dąbrowskiej wydana w postaci czterech tomów w latach 1931-1934. W zgodnej opinii krytyków literatury uważana jest za najlepszą powieść epicką w dwudziestolecie międzywojennym. W 1975 roku premierę miała kinowa ekranizacja dzieła Dąbrowskiej w reżyserii Jerzego Antczaka. W rolę Barbary i Bogumiłą wcielili się Jadwiga Barańska i Jerzy Bińczycki. Film obejrzało ponad 22 mln widzów. ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Przed sądem w Sosnowcu ruszył we wtorek proces dwojga obywateli Rosji oskarżonych o szpiegostwo: Igora R. i jego żony Iriny R. Oskarżeni odpowiadają za udział w działalności rosyjskiego wywiadu oraz przekazywanie wiadomości, które mogły wyrządzić szkodę Polsce. Sprawa toczy się z wyłączeniem jawności.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

W poniedziałek wieczorem w Łukowie doszło do dwóch ataków z użyciem noża. Najpierw w centrum miasta zranny został 16-latek, a następnie na obrzeżach miasta 40-latek mężczyzna. Obaj trafili do szpitala.

Policjanci ustalili, że sprawcą tych zdarzeń może być znany policji młody mieszkaniec Łukowa. Od poniedział-

kowego wieczora prowadzili intensywne poszukiwania mężczyzny. Został on zatrzymany we wtorek poza Łukowem. - Jest przewieziony do jednostki policji, będą wykonywane czynności śledcze z jego udziałem i wyjaśniane okoliczności tych zdarzeń - powiedział asp. sztabowy Marcin Józwik z Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. PAP

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

”

Jestem gotowa pójść na kompromisy, które będą poważne, rozsądne, ale też zadbają o wiedzę dzieci

Barbara Nowacka, minister edukacji

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych” – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papie-



FOT. PAP/TOMASZ GZELL

Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

rowego zaświadczenia wydanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia

wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego - poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać od-

powiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze”.

Oceniał, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych”. Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą

wyższe składki, choć „obeცywano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym - 3 proc. - wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budżecie

zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Oceniał, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków”. Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

REKLAMA

0011465069

Prezydent Miasta Krakowa informuje o wykazie lokalu użytkowego przeznaczanego do oddania w najem

**Prezydent Miasta Krakowa
oraz Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie**
informuje,

że na tablicy ogłoszeń w budynkach Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4 i Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie przy ul. Józefińskiej 14 w Krakowie, a także w Biuletynie Informacji Publicznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie został podany do publicznej wiadomości w dniach od 20 stycznia 2026 r. do 9 lutego 2026 r. wykaz lokalu użytkowego stanowiącego własność Gminy Miejskiej Kraków, usytuowanego w budynku przy ul. Siemaszki 31, przeznaczanego do oddania w najem, na czas oznaczony.

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego” wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykończyły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary - poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo”, przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji”.

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny”, ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę

katastrofy. - To wypadek w dziwnych okolicznościach - przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykołaceniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegł Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt - Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegł o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją,

siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie - poinformował dziennik „El Pais”.

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość” śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkunastu incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejszą sytuacją, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

©

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE - Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą, uniijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprzeciwiała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset trakto-

rów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstrację przyjechali także rolnicy z Polski, Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

- W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska - Mercosur. Na protesty pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest - można powiedzieć - matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisanie Karty „Rady Pokoju” dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji” - napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie, jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju” dla Gazy. - Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. I ma dotyczyć właśnie Karty „Rady



„Rada Pokoju”, na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

Pokoju” - pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

Do „Rady Pokoju” Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju” wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami” rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju” Trumpa miałaby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwały pokój na obszarach do-

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

- Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisać już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji - wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla niepopularnej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisać już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju” miałaby funkcjonować. Na jej czele miałby stać prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałby nią kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

W aptece zaszczepisz się na grypę

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona

szczepionką na grypę, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptecce mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?
- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk

redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze”. Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaiciли sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu.
- Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowery czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga.



FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio lub past orzechowych,

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów, z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów

nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami może wpływać na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwo-

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

jowi. Jakie badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź”. Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnaś wykonać, dowiesz się, jakie szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
- USG piersi,
- morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
- ogólne badanie moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- lipidogram,
- USG ginekologiczne,
- densytometria,
- EKG,
- markery nowotworowe,
- poziom hormonu TSH,

- kontrola stomatologiczna,
 - kolonoskopia,
 - badanie wzroku u okulisty.
- Wymienione badania należy wykonać raz w roku. Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczną jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia?

- Panom zaleca się m.in.:
- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
 - pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
 - pomiar stężenia glukozy we krwi,
 - pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
 - badania ogólne moczu,
 - pomiar ciśnienia tętniczego,
 - USG jamy brzusznej,
 - wizytę u urologa,
 - badanie ogólne u internisty.

REKLAMA

0011465165

STAROSTA KRAKOWSKI

30-037 Kraków, al. Słowackiego 20

WEZWANIE

osoby uprawnionej (właściciela lub osoby posiadającej inny tytuł prawny) do odbioru depozytu

Na podstawie art. 15 ust. 3 ustawy z dnia 20 lutego 2015 r. o rzeczach znalezionych (tj. Dz.U. z 2023 r., poz. 501) oraz art. 187 § 1 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny (tj. Dz.U. z 2022 r., poz. 1360 z późn. zm.) – dalej k.c., Starosta Krakowski wzywa osobę uprawnioną (właściciela lub osobę posiadającą inny tytuł prawny) do odbioru rzeczy znalezionych na terenie powiatu krakowskiego, oddanych do depozytu tutejszego Biura Rzeczy Znalezionych.

- 1) ZEGAREK ROLEX, znaleziony w dniu 8.12.2025 r. na terenie Międzynarodowego Portu Lotniczego Kraków-Balice, nr sprawy ORB-III.5314.1.2026 poz. 51,
- 2) BRANSOLETKA CARTIER, znaleziona w dniu 22.12.2025 r. na terenie Międzynarodowego Portu Lotniczego Kraków-Balice, nr sprawy ORB-III.5314.1.2026 poz. 95,
- 3) ZEGAREK CARTIER, znaleziony w dniu 27.12.2025 r. na terenie Międzynarodowego Portu Lotniczego Kraków-Balice, nr sprawy ORB-III.5314.1.2026 poz. 108.

POUCZENIE

1. Zgodnie z art. 187 k.c. rzecz znaleziona, która nie zostanie przez osobę uprawnioną odebrana w ciągu dwóch lat od dnia jej znalezienia, staje się własnością znalazcy, jeżeli uczynił on zadość swoim obowiązkom. Jeżeli jednak rzecz została oddana staroście, znalazca staje się jej właścicielem, jeżeli rzecz odebrał w wyznaczonym przez starostę terminie.

2. Rzecz można odebrać osobiście lub przez osobę upoważnioną (konieczne będzie przedstawienie pisemnego upoważnienia) w Biurze Rzeczy Znalezionych Starostwa Powiatowego się w Krakowie. Prosimy o wcześniejsze telefoniczne umówienie wizyty pod numerem telefonu (12) 633-65-26 lub mail: brz@powiat.krakow.pl.

Biuro Rzeczy Znalezionych znajduje się w Krakowie przy Al. Słowackiego 20, I piętro, pokój 115 i czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:00.

Warunkiem odebrania przedmiotu z Biura Rzeczy Znalezionych jest złożenie szczegółowego opisu rzeczy lub przedstawienie dokumentów potwierdzających prawo własności.

Informacji i wyjaśnień udziela:

Wydział Organizacyjny i Spraw Obywatelskich, Biuro Rzeczy Znalezionych
30-037 Kraków, al. Słowackiego 20, I piętro, pokój 115, tel. 12 633 65 26 e-mail: brz@powiat.krakow.pl

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.



FOT. BACHOT2345/123RF

Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontrolowania ciśnienia krwi.

– Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta – powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowadzi do chorób wieńcowych, udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek

oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piąty zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suicydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych

WARTO WIEDZIEĆ

Tu można znaleźć pomoc
W przypadku myśli samobójczych trzeba robić wszystko, by zapobiec najgorszemu.

W trudnych chwilach, zadzwoń po wsparcie:
● Dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo).
● Dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo).
● „Telefon do pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
● „Dobre Słowa – dla seniorów” – 12 333 70 88 (10.00-12.00 i 17.00-19.00).



FOT. 123RF

W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

i zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postawiliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także – jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dość istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmych szkół podstawowych 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz takie treści?” – było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przy-

kład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.
Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest

zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.
A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.

REKLAMA 0011465429

OGŁOSZENIE O KONKURSIE OFERT

- Syndyk masy upadłości Piotra Kaczmarczyka – prowadzącego działalność gospodarczą pod firmą Agencja Akwizycyjno-Handlowo-Usługowa KD Piotr Kaczmarczyk w Brzesku ogłasza o pisemnym konkursie ofert na sprzedaż wchodzącego w skład masy upadłości Piotra Kaczmarczyka – prowadzącego działalność gospodarczą pod firmą Agencja Akwizycyjno-Handlowo-Usługowa KD Piotr Kaczmarczyk w Brzesku zwanego kompleksu nieruchomości gruntowych zabudowanych, położonych w miejscowości Jasień, ul. Mazurkiewiczza 181, gm. Brzesko, objętych księgami wieczystymi prowadzonymi przez Sąd Rejonowy w Brzesku IV Wydział Ksiąg Wieczystych, mianowicie prawa własności działki nr 1004/1 - KW nr TR1B/00077208/7, jak również prawa użytkowania wieczystego działki nr 1003/1 - KW nr TR1B/00017401/2, jak też działki nr 1003/2 - KW nr TR1B/00051110/5, którego wartość określono w opinii szacunkowej z dnia: 13 czerwca 2023 r., opracowanej przez Pawła Pomarańskiego Biegłego Sądowego przy Sądzie Okręgowym w Krakowie.
- Opis i opisanie oraz regulamin konkursu udostępnione są do wglądu od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 12.00 w Biurze Syndyka przy ul. Rondo Mogiłskie 1 pok. 122 w Krakowie.
- Cena wywoławcza wynosi 4 931 685,00 zł (cztery miliony dziewięćset trzydzieści jeden tysięcy sześćset osiemdziesiąt pięć złotych) brutto.
- Pisemne oferty nabycia spełniające warunki regulaminu należy złożyć za potwierdzeniem odbioru w nieprzekraczalnym terminie do dnia 20 lutego 2026 r. do godz. 12.00, w zamkniętej i zapieczętowanej kopercie z dopiskiem „Konkurs ofert do sygn. akt VIII GUP 23/17/S, OFERTA ZAKUPU - NIE OTWIERAĆ”, w Kancelarii Notarialnej Notariusz Anny Zegadłowicz, 31-525 Kraków, ul. Bohdana Zaleskiego 1/1. W przypadku złożenia oferty w drodze poleconej przesyłki pocztowej nadanej w urzędzie pocztowym operatora publicznego, o dacie złożenia decyduje data i godzina wpływu oferty do ww. Kancelarii Notarialnej. Oferty, które wpłyną po terminie, zostaną odrzucone.
- Jednym z warunków uczestnictwa w konkursie ofert jest wpłacenie wadium w wysokości 493 168,00 złotych (słownie: czterysta dziewięćdziesiąt trzy tysiące sto sześćdziesiąt osiem, 00/100 zł), które należy wpłacić do dnia 19 lutego 2026 r. przelewem na rachunek bankowy masy upadłości Piotra Kaczmarczyka – prowadzącego działalność gospodarczą pod firmą Agencja Akwizycyjno-Handlowo-Usługowa KD Piotr Kaczmarczyk w Brzesku, prowadzony przez Bank Polska Kasa Opieki Spółka Akcyjna z siedzibą w Warszawie, nr 22 1240 4852 1111 0010 7191 4166 oraz złożyć dowód wpłaty wadium wraz z ofertą pod rygorem niedopuszczenia do udziału w konkursie. Za datę wpłaty wadium uznaje się dzień wpływu środków na ww. rachunek bankowy.
- Otwarcie i rozpoznanie ofert bez udziału uczestników nastąpi w dniu: 20 lutego 2026 r. o godzinie 15.00 we wskazanej w punkcie 4 kancelarii notarialnej.
- Dodatkowe informacje można uzyskać za pośrednictwem poczty e-mail pod adresem: witold.kadluczka@gmail.com

Szczepienie w aptece. Bez wizyty w przychodni, bez skierowania i bez recepty

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Szczepienie przeciw grypie jeszcze nigdy nie było tak proste. Niemal 1800 aptek w Polsce prowadzi punkt szczepień.

Na grypę każdego roku chorują miliony Polaków. Co więcej, wielu z nas poszukuje metod wzmocnienia odporności, by uniknąć infekcji, a tymczasem najbardziej efektywną metodą zapobiegania tej groźnej chorobie są szczepienia ochronne.

Szczepienie w aptece

Od sierpnia ubiegłego roku proces szczepienia przeciw grypie jest bardziej dostępny dla pacjentów, bo dzięki poszerzeniu katalogu świadczeń finansowanych z NFZ możliwych do zrealizowania w aptece każda osoba dorosła może mieć wykonane szczepienie na grypę, a koszt kwalifikacji i wykonania szczepienia po-

kryje NFZ. Przed wejściem w życie zmian, z takiej możliwości w aptekach mogli skorzystać tylko pacjenci powyżej 65. roku życia.

Dzięki zmianom obecnie można zaszczepić się bezpłatnie nie tylko w przychodniach, ale i w aptekach mających kontrakt z NFZ, które prowadzą apteczny punkt szczepień. Wykaz wszystkich aptek, które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

- Dzięki poszerzeniu zakresu finansowania wykonywania szczepień w aptekach i umożliwieniu farmaceutom wystawiania recepty refundowanej na szczepionkę, wizyta szczepienna w aptece nie tylko nie odbiega od tej realizowanej w przychodni, ale może z punktu widzenia pacjenta być łatwiejsza do przeprowadzenia - pacjent już nie musi planować wizyty w przychodni po receptę, udawać się do apteki po szczepionkę, by później wrócić z nią do gabi-



FOT. ROBERT WOŹNIAK

netu lekarza - komentuje dr n. farm. Rafał Miozga, dyrektor ds. opieki nad pacjentem w Grupie Neuca.

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

Obecnie pacjent może zostać zaszczepiony podczas jednej wizyty w niemal 1800 aptekach z całej Polski - także tych w mniejszych miejscowościach. To ogromny krok w stronę budowania świata, w którym profilaktyka zdro-

wotna jest dostępna lokalnie, bez barier i zbędnych formalności. Nigdy wcześniej dostęp do szczepień nie był tak prosty.

Bezpłatne szczepienie (usługa szczepienia) w aptece przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 18 lat i mają ubezpieczenie NFZ. Dorosli mogą zaszczepić się w aptece bez skierowania od lekarza czy posiadania recepty na szczepionkę.

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

Udaj się do apteki wykonującej szczepienia i mającej podpisaną umowę z NFZ. W aptece farmaceuta wystawi receptę farmaceutyczną na szczepionkę z uwzględnieniem refundacji (podobnie jak

lekarz czy pielęgniarka w przychodni), na tej podstawie będziesz mógł zakupić szczepionkę przeciw grypie, zgodnie z aktualnym wykazem refundacyjnym.

Farmaceuta w pokoju opieki farmaceutycznej, dokona kwalifikacji i wykona szczepienie. Usługa ta jest bezpłatna dla pacjenta.

Warto dodać, że aż do jednastu wydłużyła się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. W aptekach osoby dorosłe mogą zaszczepić się nie tylko przeciw grypie, ale także m.in. przeciwko RSV, półpaścowi, COVID-19, pneumokokom, krztuścowi, tężcowi, WZW A czy WZW B.

Część szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto porozmawiać z farmaceutą o możliwych szczepieniach ochronnych współfinansowanych ze środków NFZ.

WARTO WIEDZIEĆ

Kto płaci, a kto otrzyma szczepionkę bezpłatnie

- Osoby po 65. roku życia, korzystając ze szczepionek bezpłatnych dla seniorów, mogą się zaszczepić w aptece, nie ponosząc dodatkowych kosztów (zarówno za szczepionkę jak i usługę szczepienia zapłaci NFZ).
- Pozostałe osoby dorosłe mogą kupić szczepionkę z 50% refundacją (cena będzie zgodna z wykazem leków refundowanych i taka sama w każdej aptece), a usługę szczepienia farmaceuta wykona dla nich bezpłatnie (koszt usługi pokryje NFZ).
- Warto pamiętać, że w aptekach nie zaszczepimy dzieci. Szczepienia najmłodszych prowadzone są wyłącznie w przychodniach.

Alarmujący raport. Ile trzeba czekać do chirurga, ortopedy czy stomatologa?

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Na świadczenie zdrowotne średnio czekamy ponad cztery miesiące, ale gorzej jest z dostępnością badań takich jak biopsja czy endoskopia.

Barometr Fundacji Watch Health Care to coroczny raport, który ujawnia, jak długo musimy czekać w kolejkach do realizacji poszczególnych świadczeń zdrowotnych. Na przełomie września i października 2025 roku ankieterzy fundacji wykonali kilkanaście tysięcy połączeń, przedstawiając się jako pacjenci z konkretnymi dolegliwościami i potrzebami zdrowotnymi. Co udało im się ustalić?

Według najnowszych danych czas oczekiwania pacjentów w kolejkach wynosił średnio:

- na świadczenia zdrowotne (obejmujące poradę lekarską, badanie, zabieg, operację) - 4,2 miesiąca (w 2024 r. również 4,2 miesiąca),
- do lekarza specjalisty - 4,2 miesiąca (w 2024 r. - 4,3 miesiąca),
- na badania diagnostyczne - 2,8 miesiąca (w 2024 r. - 3,1 miesiąca).

- Podczas poprzedniej edycji naszego raportu zwracaliśmy uwagę, że pacjenci jeszcze nigdy, odkąd zaczęliśmy zbierać dane (2012 r.), nie czekali tak długo na pomoc. Okazuje się, że możemy powtórzyć tę niepokojącą informację w tym roku. Mamy stagnację, nic się nie zmienia, nadal średnio czekamy na świadczenie zdrowotne ponad cztery miesiące - alarmuje Milena Kruszewska, prezes Fundacji Watch Health Care.

Prezes fundacji zwraca uwagę na fakt, że raport wykazał drobne zmiany na plus w kwestii badań diagnostycznych. Zauważa jednak, że dla pacjentów nie są one odczuwalne.

Na jakie świadczenia czekamy najdłużej, a na jakie najkrócej?

Najdłuższe kolejki dotyczą świadczeń z zakresu:

- chirurgii plastycznej - średni czas oczekiwania to 11,1 miesiąca,
- stomatologii (10,2 miesiąca),
- ortopedii i traumatologii narządu ruchu (9,7 miesiąca),
- neurochirurgii (9,4 miesiąca),
- otolaryngologii (9,2 miesiąca),
- otolaryngologii dziecięcej (8,8 miesiąca).

Najkrótsze kolejki są w radioterapii onkologicznej - średni czas oczekiwania to 0,5 miesiąca. Niewiele dłużej czeka się na usługi z zakresu neonatologii (0,7 miesiąca), chirurgii onkologicznej (0,9 miesiąca) oraz medycyny paliatywnej (1 miesiąc). Na świadczenia związane z chorobami płuc i kardiologią pacjenci poczekają nieco ponad miesiąc - średnio 1,4 miesiąca.

Średni czas oczekiwania na badania diagnostyczne w Polsce wynosi obecnie 2,8 miesiąca. To oznacza pozytywne zmiany w porównaniu z poprzednim okresem pomiarowym z października i listopada 2024 roku, kiedy czas ten wynosił 3,1 miesiąca. Obserwowana poprawa daje nadzieję na dalsze usprawnienia w dostępności świadczeń zdrowotnych dla pacjentów.

Raport Fundacji WHC rzuca światło na istotny problem w polskim systemie ochrony zdrowia - trudności w dostępie do lekarzy specjalistów oraz długi czas oczekiwania na przeprowadzenie zalecanych procedur medycznych. W konsekwencji, proces leczenia pacjentów ulega znacznemu wydłużeniu, co ostatecznie może wpływać na stan zdrowia pacjentów.

REKLAMA

0011465993

Golcza, dnia 21.01.2026 r.

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM WÓJT GMINY GOŁCZA

informuje, iż na tablicy ogłoszeń tutejszego Urzędu (Golcza 80, 32-075 Golcza) oraz na stronie internetowej Urzędu Gminy Golcza www.golcza.pl (w zakładce przetargi i ogłoszenia) i w Biuletynie Informacji Publicznej <http://bip.malopolska.pl/uggolcza> dnia 21.01.2026 r. zostało podane do publicznej wiadomości ogłoszenie o organizowanym przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej o nr ewid. 31/4 w Krępie.

I. Przedmiotem przetargu jest:

1. Nieruchomość położona w miejscowości Krepa, gm. Golcza, powiat miechowski, województwo małopolskie składająca się z działki o nr ewid. 31/4 o powierzchni 0,5492 ha. Działka objęta księgą wieczystą KR1M/00048288/2 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Miechowie, IV Wydział Ksiąg Wieczystych. W dziale I tej księgi wpisane jest: miejscowość Krepa, Gmina Golcza, powiat miechowski, województwo małopolskie, działka nr 31/4 - grunty rolne niezabudowane. W dziale II jako właściciel wpisana jest Gmina Golcza.

II. Cena wywoławcza:

Cena wywoławcza nieruchomości nr ewid. 31/4 o powierzchni 0,5492 ha wynosi: **295 000,00 zł netto** /słownie: dwieście dziewięćdziesiąt pięć tysięcy złotych 00/100/.

Do ceny osiągniętej w przetargu zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23% na podstawie ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług.

III. Wysokość wadium:

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium, w pieniądzu lub w obligacjach Skarbu Państwa, w wysokości 40 000,00 zł (słownie: czterdzieści tysięcy złotych 00/100).

Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy:

96 8591 0007 0150 0000 0417 0005 KBS/O Golcza z dopiskiem „wadium - przetarg na nieruchomość Nr 31/4 w Krępie w terminie do dnia 20.02.2026 roku do godziny 9.00, przy czym liczy się termin uznania niniejszej kwoty na rachunku Urzędu Gminy w wyżej wskazanym terminie.

IV. Przetarg na warunkach określonych w Rozporządzeniu Rady Ministrów z 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (tj. z dnia 9 listopada 2021 r.) odbędzie się w Urzędzie Gminy w Golczy, sala obrad, w dniu 26.02.2026 r. godzina 10.00;

V. Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy w Golczy osobiście lub telefonicznie (0-12) 388-60-03 wew. 134 od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.00, w okresie od dnia ukazania się ogłoszenia do dnia przetargu.

Klauzula informacyjna

Administratorem danych osobowych jest Gmina Golcza reprezentowana przez Wójta Gminy Golcza, Golcza 80 32-075 Golcza, tel.: (12) 38 86 003, e-mail: ug@golcza.pl, NIP: 659-154-58-80, REGON: 351555921. Kontakt do Inspektora Ochrony Danych - e-mail: iod@golcza.pl. Dane osobowe przetwarzane będą w celu przeprowadzenia przetargu na sprzedaż nieruchomości oraz wypełnienia obowiązków prawnych ciążyących na Administratorze (podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. c RODO w zw. z ustawą o gospodarce nieruchomościami). Właściciel danych ma prawo do dostępu do swoich danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, a także prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Szczegółowe informacje o przetwarzaniu danych oraz pełna treść klauzuli dostępne są na stronie: <http://www.golcza.pl/index.php/rodo>.

Wójt Gminy Golcza
mgr Lesław Blacha

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OTYŁOŚĆ

Czym jest bariatria?

Nazwa bariatria bierze się z od greckiego słowa „barios” czy też „baros”, czyli ciśnienie czy waga i dotyczy właśnie ludzi z tak zwaną otyłością kliniczną albo chorobową. Bariatria zajmuje się ogólnie leczeniem otyłości. Ma dwie duże poddziedziny. To chirurgia bariatryczna i zachowawcze leczenie otyłości.

Jakie są wskazania do operacji bariatrycznej?

Klasyczne wskazania są dwa. Po pierwsze to BMI, czyli wskaźnik masy ciała, powyżej 35 plus choroby towarzyszące. Przykładem może być pacjent o takim wskaźniku masy ciała, który dodatkowo ma cukrzycę typu 2, która wy-

maga leczenia lekami, nadciśnienie, hipercholesterolemię albo inny problem, na przykład zaburzenia oddychania o nazwie bezdech senny, to wtedy jest kandydatem do takiej operacji. Druga grupa to pacjenci ze wskaźnikiem masy ciała powyżej 40, u których niekoniecznie te choroby współistniejące muszą występować. Zwykle one istnieją albo będą za jakiś czas się pojawiać, ale wskazaniem jest samo BMI bez dodatkowych chorób.

Na czym polega operacja bariatryczna?

Ogólnie zabiegi dzielą się na dwie duże grupy. Pierwsza to zabiegi tzw. restrykcyjne, które powodują zmniejszenie objętości żołądka. Wśród tych zabiegów najpopularniejsza jest resekcja

żołądka, czyli zmniejszenie żołądka poprzez wycięcie tzw. krzywizny większej żołądka i spowodowanie zmiany jego kształtu do takiego, który przypomina raczej banan. W Polsce zabiegów tych wykonuje się najwięcej. Druga duża grupa to są operacje, które powodują zmniejszenie wchłaniania pokarmu. Działają na takiej zasadzie, że chirurgicznie wytwarza się pomost czy obejście części układu pokarmowego, w tym żołądka i jelit.

Na czym polega operacja zmniejszenia żołądka?

Operacja zmniejszenia żołądka polega na chirurgicznym lub endoskopowym ograniczeniu jego objętości, najczęściej poprzez rektawową resekcję (wycięcie 80% żołądka) lub gastric bypass (ominięcie części jelita), co powoduje szybsze uczucie sytości i ogranicza spożycie kalorii, prowadząc do trwałej utraty wagi, a w przypadku resekcji rektawowej, także zmniejsza produkcję hormonu głodu. Przeprowadzana jest w przypadku poważnej otyłości. Jest skuteczną metodą redukcji masy ciała, ale tylko pod warunkiem, że pacjent stosuje się do zaleceń dietetycznych zarówno wkrótce po zabiegu,



jak i w późniejszym okresie. Posiłki powinny mieć obniżoną wartość kaloryczną, zmianie powinna ulec także ich wielkość i konsystencja – po operacji zmniejszenia żołądka porcje jedzenia muszą być odpowiednio mniejsze i łatwe do strawienia. Ważna jest również aktywność fizyczna.

Czy operacje bariatryczne są skuteczne?

Operacje bariatryczne przynoszą nawet pięciokrotnie większą i trwalszą utratę masy ciała niż popularne leki z grupy GLP-1 – wynika z analizy danych ponad 50 tys. pacjentów. Po dwóch latach osoby po zabiegach ważyły średnio o 26 kg mniej niż przed leczeniem, a pacjenci stosujący farmakoterapię – 5-6 kg. Nawet osoby przyjmujące

analogi GLP-1 przez pełne 12 miesięcy odnotowywały średnią redukcję wagi jedynie na poziomie około 7 proc., co nadal było wynikiem wyraźnie słabszym niż w przypadku leczenia chirurgicznego.

Jakie są przeciwwskazania do operacji bariatrycznej?

Klasycznym przeciwwskazaniem są choroby, które wtórnie dają otyłość, np. genetyczne. Stosunkowym przeciwwskazaniem są też liczne operacje w przeszłości oraz choroba nowotworowa. Definitywne przeciwwskazania to natomiast poważne schorzenia psychiatryczne. Dotyczy to pacjentów z różnymi psychozami czy które uniemożliwiają krytyczne spojrzenie na to, jak żyją i jak jedzą.

Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa, przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają eksperci.

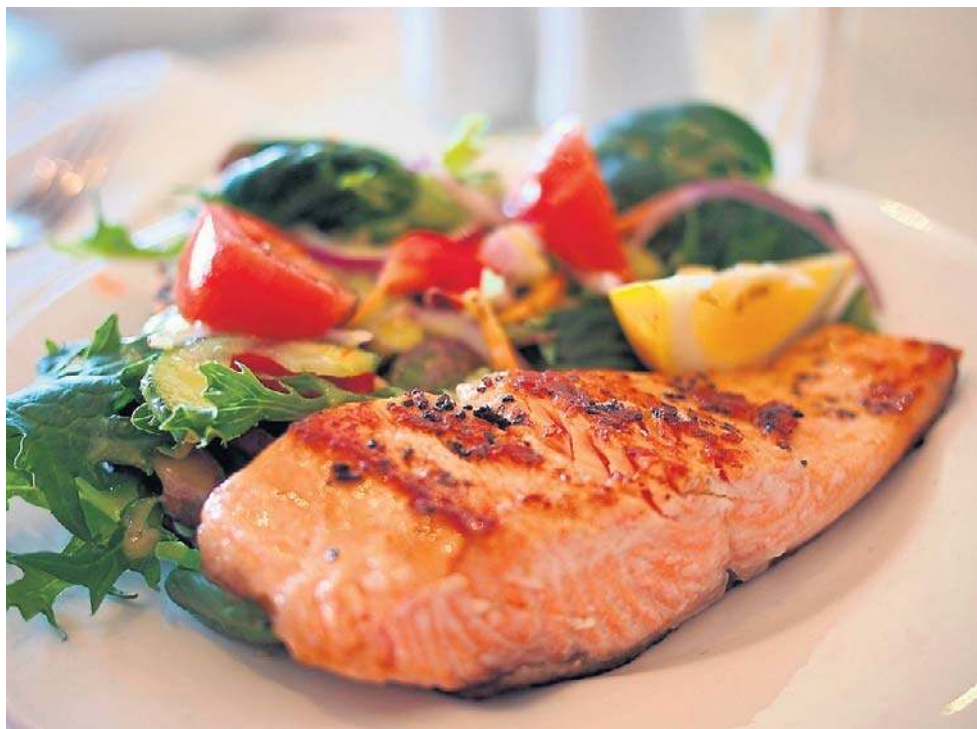
Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywieniowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinie spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwii Pacynę-Szymańską i Martę Kielak.

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej.

- Główne hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kie-



Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

runek – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia

publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

- W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana – zauważa Marta Kielak. - Pojawiła się także zachęta do czytania etykiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na organicznie w diecie białego pieczywa, słodkich

płatków śniadaniowych czy słodczy, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w podstawkę, za to dużą wagę przykładają do warzyw i owoców:

- Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców – mówi Marta Kielak. - To ważne, ze względu na wysoką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profi-

laktyce wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

- Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

- Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy – wskazuje Marta Kielak. - Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

- Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spoży-

cia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniejszych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrowersyjne są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

WAŻNE

Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać

Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

- Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

DROBNE

Tel. 508 26 26 84

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

KRAKÓW od 249tys www.realdom.pl

MIESZKANIA - KUPIĘ

MIESZKANIE.LOKAL.GARAŻ.

DZIAŁKĘ tylko od właściciela kupię.
510 061 820

Praca

ZATRUDNIĘ

POSZUKUJEMY osobę do
roznoszenia Gazety Krakowskiej
i Dziennika Polskiego w godz.
wczesnorannych na rej. Krowodrza.
Informacja w godz. od 10:00 do 15:00
pod tel. 12/312-53-88.

Zdrowie

INNE

PENSJONAT SANATO BUSKO-
ZDRÓJ-FERIE ZIMOWE POBYTY
LECZNICZE I WYPOCZYNKOWE tel:
41 378 19 48/51, www.sanato.com.pl
SPYTAJ O PROMOCJĘ

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Usługi

AGD RTV FOTO

! ANTENY ! RTV dom. 575-412-346.

NAPRAWIAMY: Thermomix,
ekspresy, odkurzacze, koparki.
12/421-11-55.

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

Panu Prof. dr hab.

Wojciechowi Jagusiakowi

serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

Koleżanki i Koledzy
z Katedry Genetyki, Hodowli i Etologii Zwierząt
Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie

REKLAMA

0011456411



Kompleksowa Obsługa Pogrzebów
DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10



Cmentarz RAKOWICE
ul. Rakowicka 31a
tel. 12 411 67 58



Cmentarz BATOWICE
ul. Reduta 3c
tel. 12 452 31 10



ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10



ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

REKLAMA

0011456752

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH

TRADYCJE OD 1981 ROKU

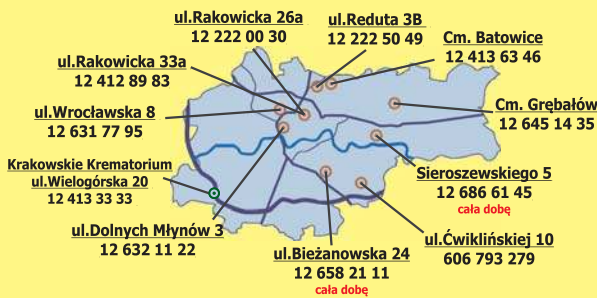


CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Kraków, ul. Zabłocie 43A

tel. 12 6 888 444,
508 26 26 84

reklama.krakow@polskapress.pl

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 16 stycznia 2026 roku, przeżywszy lat 85,
odeszła od nas na zawsze do Pana

śt

Zofia Czczot

Najukochańsza Żona,
Mama i Babcia

Msza św. żałobna przy Zmarłej
odprawiona zostanie w piątek, dnia
23 stycznia 2026 roku o godzinie 11.00
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamia pogrążona w smutku

Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

0011466020

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko”
ks. Jan Twardowski

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 18 stycznia 2026 roku, przeżywszy lat 77,
po krótkiej i ciężkiej chorobie,
opatrzona św. sakramentami, zasnąła w Panu
Najdroższa Żona, Mama i Babcia

śt

Edwarda Piszczek

Emerytowana nauczycielka

Msza święta żałobna przy Zmarłej
odprawiona zostanie w piątek,
23 stycznia 2026 roku o godzinie 11.40
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku.

Pogrążona w żałobie

Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji

Zamiast kwiatów prosimy o wpłaty na Hospicjum
Św. Łazarza przy ul. Fatimskiej 17 w Krakowie.

0011465621

REKLAMA

0011463296



Spółdzielnia Mieszkaniowa "Czyżyny"
31-871 Kraków, os. Dywizjonu 303 pawilon nr 1
ogłasza:

PRZETARGI NIEOGRANICZONE
na wykonanie:

1. Modernizacja wewnętrznych instalacji elektrycznych
w budynkach wielorodzinnych.
2. Malowanie klatek schodowych.
3. Wymiana legalizacyjna wodomierzy wody ciepłej i zimnej.
4. Czyszczenie awaryjne instalacji sanitarnej.
5. Wykonanie wspólnych koryt osłonowych dla instalacji
niskoprądowych.

Termin składania ofert

- sukcesywnie od dnia 04.02.2026 r. do dnia 11.02.2026 r.

Szczegółowe warunki przetargów określone są w Specyfikacjach
Istotnych Warunków Zamówień, które można odebrać w siedzibie
Sp-ni, Dział Techniczno-Inwestycyjny, pokój nr 8 lub za podaną w SIWZ
opłatą otrzymać drogą elektroniczną. **Wersję elektroniczną służącą
tylko dla zapoznania się Oferentów ze szczegółami przetargu,
można pobrać na stronie Zamawiającego www.smczyzyny.pl.**
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez
podania przyczyny.

REKLAMA

0011456368

Lilia
zakład pogrzebowy

- kompleksowa organizacja uroczystości
pogrzebowych
- rozliczenie bezgotówkowe
- całodobowy transport zmarłych
- szeroki wybór trumien i urn
- kwiaty, tabliczki, klepsydry, nekrologi
- kremacje

KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80

KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07

KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121

CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130

CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456

www.liliakrakow.pl

DYŻUR
CAŁODOBOWY

507 111 211

Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa zabierze na nocowanek

Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę ciebie i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowanek w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.

Kinga Rusin odmówiła pigwówek

Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówek. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć. (GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski



W TELEWIZJI



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewyparzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Droga powrotna TVN 7, 20:00

Dramat opowiadający o upadku i walce o każdy kolejny dzień. Pograżony w nałogu były gwiazdor koszykówki (Ben Affleck) stara się wyjść na prostą i podejmuje się prowadzenia podupadającej drużyny w swojej dawnej szkole.

Pianista TVP 1, 21:10

Okupowana Warszawa. Młody pianista żydowskiego pochodzenia zostaje przesiedlony wraz z rodziną do getta. Cudem unika deportacji do obozu koncentracyjnego. Po ucieczce z getta ukrywa się w Warszawie.

Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

Historia powstania Twitera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

KRZYŻÓWKA NR 10

Poziomo:

- hebrajskie imię demona,
- azjatyckie państwo-miasto,
- element końskiej uprzęży,
- skandynawski bóg piorunów,
- utrudnia jazdę po autostradzie,
- zderzak wagonu kolejowego,
- bezmysłne niszczenie,
- Copacabana w Rio de Janeiro,
- ekspонат w muzealnej gablocie,
- ... pracz, drapieżnik z Ameryki,
- lek na chore gardło,
- pokarm nie tylko duchowy,
- rzeźmieszek z paryskiej stolicy,
- auto z turyńskiej fabryki,
- zdolność działania, ruch, energia,
- ryba z rodziny łososiowatych,
- chiński statek rybacki,
- łączna lub chrzestna,
- ... wieczorową porą, polska komedia,
- uczestnik wielu bitew, weteran,
- nakrycie głowy ułana, giwer,
- kolekcja obrazów impresjonistów,
- „Sprzedana ...”, opera Smetany.

Pionowo:

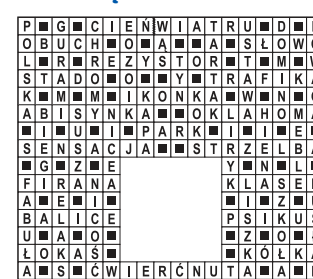
- na choince nie wybuchnie,
- goniec na szachownicy,
- hormon żeński (anagram: nestor),
- złoto Bałtyku, jantar,
- komedia filmowa z Kargu-



- lem i Pawlakiem,
- wytrawny włoski trunek z winogron,
- skrótowa wersja podpisu,
- rzemieślnik wytwarzający uprząże i siodła,
- intensywne karmienie tuczniaka,
- węgierskie imię męskie,
- Zamek ... w Wałbrzychu,
- ważny składnik paliwa,

- figura akrobacji lotniczej,
- pojemnik na marynaty,
- myśl przewodnia, projekt,
- do wygrania na loterii,
- podkarpackie miasto nad Wisłoką,
- część lunety lub mikroskopu,
- tkanina na letnie sukienki,
- wywoływana w ciemni,
- drobny gryzoń polny,
- wrażenie bez sensu, bzdura.

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpowiedzialności. Rak (22.06 - 22.07) Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów. Waga (23.09 - 22.10) Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Bawarski Oberstdorf gości uczestników tegorocznych mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopf-Skiflugschanze”, największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi - otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... - Teraz, już w tej „dorosłej” karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trudnych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania - podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.



FOT. EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy” w Planicy

Cała szóstka powołanych weźmie udział w czwartkowych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedynasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach - wicemistrzostwa w Oberstdorfu w 2018 roku. Podczas tej samej edycji polska dru-

żyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku - tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzistą Polski” w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera

wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście płac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych!

Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak - na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wiewiór” zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy. ©P

Program zawodów:

Środa, 21 stycznia 2026

- godz. 19.00 - odprawa techniczna.

Czwartek, 22 stycznia 2026

- godz. 14.30 - oficjalny trening.
- godz. 17.00 - kwalifikacje.

Piątek, 23 stycznia 2026

- godz. 15.00 - seria próbna.
- godz. 16.00 - pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego.

Sobota, 24 stycznia 2026

- godz. 15.30 - seria próbna.
- godz. 16.30 - trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego.

Niedziela, 25 stycznia 2026

- godz. 15.15 - seria próbna.
- godz. 16.15 - konkurs drużynowy.

Cracovia będzie mieć nowego pomocnika. Grał już w ekstraklasie

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Wygląda na to, że będzie pierwszy transfer do Cracovii tej zimy. Przyjdzie do niej Maxime Dominguez, Szwajcar, mający też obywatelstwo hiszpańskie. Ostatnio był zawodnikiem Toronto.

Był piłkarzem wypożyczonym z Vasco da Gama. Co ciekawe, zna już polską ekstraklasę. O transferze poinformowały media zagraniczne, m.in. portal Cruzmaltino News, a także weszło.pl.

Blisko 30-letni (urodziny obchodzi 1 lutego) ofensywny pomocnik grał bowiem w Miedzi Legnica, z którą wywalczył awans do ekstraklasy. W sezonie 2022/2023 zagrał w 29 meczach, zdobywając jednego gola.

Z dyrektorem skautingu Cracovii zna się z Rakowa Częstochowa, do którego trafił z Miedzi, ale nie zagrał w nim ani jednego meczu ligowego, został bowiem sprzedany do portugalskiego Gil Vicente. W portugalskim klubie miał „wejście smoka” - w pierwszych dziesięciu meczach zdobył 5 goli i miał trzy asysty. Sezon zakończył na 33 grach i 6 golach.

Wypromował się i został kupiony za 1,5 mln euro do brazylijskiego Vasco da Gama - w Brazylii furory nie zrobił, zagrał 8 meczów w ekstraklasie, zdobył 1 bramkę. Został wypożyczony do Toronto grającego w MLS. 24 spotkania w barwach tego zespołu zakończył bez zdobyczy bramkowej.

Vasco nie wiąże przyszłości z Dominguezem i dlatego zdecydowało się na sprzedaż piłkarza do Cracovii. Wartość zawodnika według portalu transfermarkt to 1,2 mln euro.

To będzie pierwszy przychodzący zimowy transfer do Cracovii. Lada chwila klub może opuścić Mikkel Maigaard (do Wiczyściej), a odeszli już Michał Rakoczy (do Górnika Zabrze) i David Olafsson (do Larisy). Zakusy są na Filipa Stojilkovicia (Pisa, Verona) oraz Filipa Wójcika (Broendby). ©P



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Dominguez grał już w polskiej ekstraklasie do której awansował wraz z Miedzią Legnica w 2022 roku

Barcelona gra w Lidze Mistrzów. Lewandowski zapoluje na przełamanie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Robert Lewandowski od lat przyzwyczajony nas, że jest maszyną od zdobywania bramek, ale w bieżącym sezonie wciąż czeka na premierowe trafienie w Lidze Mistrzów.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst - tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotka-

nie - przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Eintrachtem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z PSG i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej jedenastce, Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środowy wieczór Lewandowski powinien wrócić

do pierwszego składu. Torres w ostatnim ligowym meczu z Realem Sociedad (1:2) doznał kontuzji - potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwaną, premierową bramkę w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, jak już chodzi o kapitana reprezentacji Polski, że strzelecka niemoc trwa dłużej. Obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu Ligi Mistrzów. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Inte-

rem Mediolan, ani w ćwierćfinałowym rewanżu z Borussia Dortmund. Przeciwno byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mistrzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprzedzają dwaj wirtuozi: Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiądzie drugi z Polaków - Wojciech Szczęsny, który w meczach z PSG, Olympiakosem

i Club Brugge zastępował kontuzjowaną jedyneką w bramce mistrzów Hiszpanii Joana Garcję.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce Ligi Mistrzów będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, je-

śli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce fazy ligowej. Po trzech zwycięstwach, dwóch porażkach i jednym remisie zgromadzili dziesięć punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej bezpośredni awans do 1/8 finału.

Mecz w Pradze będzie transmitowany wyłącznie w płatnym kanale Canal+ Extra 1. Początek w środę od godz. 21.00. W środę również za opłatą będzie można obejrzeć kolejny pojedynek z udziałem Mateusza Kocalskiego - jego Karabach podejmie Eintracht Frankfurt. ©P

5 meczów, 0 goli, 0 asyst - tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

SPORT

www.sportowy24.pl

Większość pomieszczeń na stadionie jest wynajęta

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

ROZMOWA. O możliwościach stadionu przy ul. Reymonta rozmawiamy z dyrektorem krakowskiego Zarządu Infrastruktury Sportowej Tomaszem Marcem.

Prezes Wisły Kraków Jarosław Królewski zdradził, że jego firma Synerise będzie płacić ponad milion złotych rocznie za wejście w formie sponsora tytularnego do nazwy stadionu przy ul. Reymonta. Może pan to uszczegółowić?

Doprecyzowując, wartość umowy w skali roku to dokładnie 1,1 mln złotych netto. Umowa podpisana jest na trzy lata.

Przez lata dość dużo trzeba było dokładać do utrzymania stadionu Wisły. Jak blisko jesteście, jeśli wziąć pod uwagę 2025 rok, żeby bilans wyszedł przynajmniej na zero?

Tak naprawdę jesteśmy na końcowych wyliczeniach. Czekamy jeszcze na jakieś ostatnie faktury, przede wszystkim za media. Poprawiliśmy wynik w porównaniu do zeszłego roku o około milion złotych, więc uważam, że przez rok pracy jest to bardzo dobry wynik pod kątem całego zespołu komercjalizacji. Ale to nie tylko kwestia komercjalizacji, bo też bardzo mocny nacisk postawiliśmy na sprawdzenie tego stadionu pod kątem mediów, czyli sprawdzenia czy wszystkie koszty, które ponosimy, są potrzebne. I powiem tak, mimo to, że w 2025 roku imprez było dużo więcej niż w 2024, to koszty za media spadły bardzo mocno w porównaniu do wspomnianego 2024 roku. Będziemy kontynuować systematyczną pracę i sądzę, że rok 2026 będzie już taki, aby na koniec móc powiedzieć, że udało się zbilansować koszty funkcjonowania obiektu.

Czyli wyjść przynajmniej na zero?



Przez ostatni rok zrobiono wiele, żeby stadion przy ul. Reymonta się bilansował

Skoro przez rok udało nam się zmniejszyć stratę w porównaniu do 2024 roku o milion, to jest szansa, że teraz będzie jeszcze lepiej. Pamiętajmy, że w tym roku mamy kolejne eventy, mamy m.in. koncert Sanah. Ale nie chcemy się zatrzymywać pod kątem eventów. Ale one też dużo dają. W zeszłym roku takich eventów mieliśmy 31. Mam nadzieję, że w tym roku podwoimy tę liczbę, więc liczę na to i chciałbym bardzo mocno, żeby 2026 rok zamknął przynajmniej na zero.

Na tym stadionie jest bardzo dużo powierzchni pod trybunami. Jak zamierzacie ją wykorzystać? Wiem np., że planowane jest jeszcze w tym roku otwarcie restauracji.

Już w tym momencie zdecydowana większość pomieszczeń na stadionie jest wynajęta. To jest obłożenie na poziomie 92 procent. Myślę, że do końca roku dojdziemy do 99 procent. W tej chwili trwają ostatnie rozmowy na temat ostatniej wolnej przestrzeni, którą dzisiaj

SPORT W TV
Od 6.30, Eurosport 1, Eurosport 2 tenis, Australian Open; **17.45, Polsat Sport 1,** siatkówka, Asseco Resovia Rzeszów - Sporting CP Lizbona (Liga Mistrzów); **17.45, Polsat Sport 2,** siatkówka, Ziraat Bank Ankara - Itas Trentino (Liga Mistrzów); **17.50, Eurosport 1,** piłka ręczna, Holandia - Gruzja (mistrzostwa Europy); **20.20, Eurosport 1,** piłka ręczna, Szwecja - Chorwacja (mistrzostwa Europy); **20.55, Canal Plus 350,** piłka nożna, Chelsea - Pafos (Liga Mistrzów). (BK)

no (Liga Mistrzów); **17.50, Eurosport 1,** piłka ręczna, Holandia - Gruzja (mistrzostwa Europy); **20.20, Eurosport 1,** piłka ręczna, Szwecja - Chorwacja (mistrzostwa Europy); **20.55, Canal Plus 350,** piłka nożna, Chelsea - Pafos (Liga Mistrzów). (BK)

LOTTO
Poniedziałek, 19.01; Multi Multi (21.40): 3, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 23, 30, 34, 39, 46, 56, 58, 59, 60, 63, 68, 72, 73; plus 72; **Kaskada (21.40):** 1, 3, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 20, 23, 24; **Mini Lotto:** 15, 28, 30, 35, 42; **Ekstra**

Pensja: 4, 10, 18, 20, 34 - 2; **Ekstra Premia:** 1, 7, 28, 32, 33 - 1
Wtorek, 20.01; Multi Multi (14): 3, 16, 17, 20, 24, 26, 28, 32, 37, 40, 42, 43, 50, 53, 64, 65, 68, 73, 76, 77; plus 24; **Kaskada (14):** 2, 5, 6, 7, 8, 12, 14, 17, 18, 19, 21, 23

Efektowne zwycięstwo Wiczystej w pierwszym sparingu na zgrupowaniu

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. W pierwszym sparingu podczas obozu w Turcji Wiczysta odniosła wysokie zwycięstwo. Pokonała Słogę Doboj, ósmą drużynę bośniackiej ekstraklasy.

WIECZYSTA KRAKÓW - SŁOGA DOBOJ
4:0 (2:0)

Bramki: 1:0 Olsson 23, 2:0 Dziegielewski 29, 3:0 Szymonowicz 73, 4:0 Semedo 76

Wiczysta: Gutowski - Dankowski (46 Zagrodzki), Mikołajewski (46 Szymonowicz), Olsson (46 Pazdan), Pietrzak (46 Pestka) - Śwędrowski (46 Knezević), Gajos (46 Mras), Pusić (46 Piazon) - Villar (46 Semedo), Lopes (46 Feiertag), Dziegielewski (46 Donkor).

W Turcji (Belek) Krakowianie są od soboty. We wtorek rozegrali pierwszy mecz. Wiczysta w pierwszej połowie miała przewagę i zasłużenie prowadziła. W 18 min w zamieszaniu piłka wpadła do siatki Bośniaków, ale sędziowie gola nie uznali, orzekając spalonego. W 23 min Kamil Dankowski wykonywał rzut wolny z boku pola karnego. Piłka została zagrana przed bramkę, odbiła się tuż przed linią od Eliasa Olssona i wpadła do siatki.

W 27 min Dziegielewski z ostrego kąta chyba zagrywał na dalszy słupek, ale nikt nie zamknął. W 29 min ten zawodnik, pozyskany tej zimy, uderzył znacznie lepiej: z pierwszej piłki z 14 m (po akcji prawą stroną

i płaskim zagranie z boku „16” od Mikiiego Villara).

Rywale więcej do powiedzenia mieli dopiero po tej stracie. Tuż przed przerwą Kacper Gutowski obronił nieprzyjemny strzał z dystansu, a po serii kornarów raz było blisko, lecz uderzenie z bliska zostało zablokowane. Jeszcze w doliczonym czasie rywale domagali się karnego, arbiter był innego zdania.

Na drugą połowę Wiczysta wyszła w zupełnie innym składzie. Inaczej też wyglądała gra, była bardziej wyrównana, bez podbramkowych spięć. W ostatnich minutach Wiczysta uzyskała przewagę. W 73 min zdobyła trzeciego gola - po płaskim zagranie z kornera na bliższy słupek, nabiegający Dawid Szymonowicz technicznym strzałem z okolicy narożnika pola 5 metrów posłał piłkę górą w przeciwny róg. Po chwili wychodzący na czystą pozycję Lisandro Semedo przełobował z 16 m bramkarza i było po meczu.

Wynik mógł podwyższyć m.in. Stefan Feiertag, lecz jego groźny strzał głową został obroniony.

Wiczysta na obozie w Turcji ma rozegrać jeszcze cztery sparingi. Dwa kolejne zaplanowano na piątek, rywalami będą TSC Backa Topola (Serbia) i Arda Kyrdzali (Bułgaria). Powrót do kraju wyznaczono na 31 stycznia. 7 lutego Krakowianie mają pierwszy mecz ligowy - na wyjeździe ze Zniczem Pruszków. ©



Lisandro Semedo (na zdj. z tyłu, przodem) strzelił bramkę dla Wiczystej w sparingu z drużyną z Bośni i Hercegowiny