

Zażywasz melatoninę? Uwaga, ten hormon może zwiększać ryzyko niewydolności serca **str. 10**



FOT. 123RF

Rak płuca dotyczy nie tylko palaczy. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy w Polsce. Jakie są jego objawy? **str. 9**

**STRONA
ZDROWIA**

Nr 262 (24 738)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 12.11.2025 r.

www.dziennikpolski24.pl

**Fioletowa
rewolucja dokona
się w Gliwicach.**
Tymczasem Kraków
tonie w szmatach **str. 3**



FOT. ANNA KACZMARZ

KL Plaszw.
Postępują prace
przy budowie
szczególnego
muzeum **str. 4**

**Bożena Borkowska
jest pierwszą
kobietą, która objęła
urząd prezydenta
Nowego Sącza str. 5**



FOT. DAMIAN RADZIAK

75 PROC. OSÓB BIORĄCYCH UDZIAŁ W ANKIECIE POPARŁO ZAKAZ

Bez fajerwerków dla ludzi i zwierząt

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

**Jest prezydencki projekt uchwały
o zakazie używania fajerwerków
w Krakowie. Jak wyjaśnia Alek-
sander Miszański, dokument ten
został przygotowany w oparciu
o wyniki ankiety przeprowadzonej
wśród mieszkańców Krakowa.**

Około 75 proc. respondentów wyraziło
opinie, że są zdecydowanie za wpro-
wadzeniem w stolicy Małopolski ogra-
niczeń użycia fajerwerków.

Projekt uchwały trafi pod głosowanie

Projekt uchwały w sprawie za-
kazu fajerwerków trafi pod głosowa-
nie Rady Miasta Krakowa w najbliż-
szym czasie.

- W tym roku zrobimy mały wyją-
tek i ze względu na krótki czas od wej-
ścia uchwały w życie zakaz nie będzie
obowiązywał w noc sylwestrową (od
31 grudnia 2025 od godz. 22 do 1 stycz-
nia 2026 do godz. 2 - red.). Ale od przy-
szłego roku fajerwerki zostaną zaka-
zane także w sylwestra i Nowy Rok
- przekazał prezydent Krakowa.

Zaznaczył, że Kraków zamierza
iść śladem innych polskich miast,
między innymi Zakopanego i Buko-
winy Tatrzańskiej, które zakaz strze-
lania z fajerwerków wprowadziły już
jakis czas temu.

- Są pokazy świateł czy dronów.
Różne miasta z Polski i świata już
dawno pokazały, jak pięknie może to
wyglądać, i Kraków zamierza do nich
dołączyć - powiedział Aleksander
Miszański.

W ankiecie dotyczącej używania
w Krakowie fajerwerków wzięło
udział ponad dziesięć tysięcy miesz-



FOT. ANDRZEJ BANAS

**Kraków zamierza zakazać fajerwerków. Projekt uchwały w tej
sprawie jest już gotowy**

kańców, przy czym przeważały
osoby posiadające lub opiekujące się
zwierzętami.

„Troska o dobrostan zwierząt i środowiska”

- Większość zadeklarowała, że ich
zwierzęta źle znoszą hałas wywołany
przez fajerwerki. Wyniki ankiety po-
kazały negatywne nastawienie
mieszkańców do swobodnego uży-
wania fajerwerków w przestrzeni pu-
blicznej. Podkreślano troskę o dobro-
stan zwierząt i środowiska, a popar-
cie dla wprowadzenia ograniczeń jest
szczególnie wysokie wśród właścicieli
zwierząt domowych. Jedynie co
piąty ankietowany ma pozytywny
stosunek do tej formy rozrywki. Na-

tomiast na pytanie, czy władze Kra-
kowa powinny przyjąć uchwałę ogra-
niczającą użycie fajerwerków, aż
75 proc. odpowiada zdecydowanie
twierdząco, a tylko 24 proc. uważa,
że byłoby to ograniczeniem wolności
obywatelskiej - wyliczają krakowscy
urzędnicy.

Jak podaje magistrat, większość
uczestników ankiety zaznaczyła, iż
chce wprowadzenia stałego, całorocznego, a nie tylko okresowego za-
kazu dla fajerwerków. Z kolei wśród
przeciwników takiego scenariusza
nie ma jednomyślności. Największa
grupa dopuszczała używanie faj-
erwerków podczas sylwestra oraz kilku
dodatkowych, specjalnych okazji
w roku.

Wydawca Dziennika Polskiego, Polska Press Sp. z o.o.,
przeprasza Pana Mieczysława Bielawskiego za naruszenie
jego dóbr osobistych w postaci dobrego imienia, renomy
i sławy poprzez opublikowanie na łamach Dziennika
Polskiego artykułu prasowego pt.: Wulgarna, złośliwa
i „pierze pieniądze”, w wydaniu z dnia 24 lipca 2024
roku, zawierającego nieprawdziwe informacje, tj. aby
współpraca Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon
z powołaną przez Pana Mieczysława Bielawskiego
Fundacją Arte Novum wynikała z prywatnych znajomości
Pana Mieczysława Bielawskiego. Powyższe oświadczenie
publikuje się w wyniku ugody zawartej przed Sądem.

BIAŁO-CZERWONE ŚWIĘTO W KRAKOWIE

**Wczoraj w całym mieście obchodzono
107. rocznicę odzyskania niepodległości**



FOT. ANNA KACZMARZ

**Proces zabójcy
Narutowicza
na scenie Teatru
Łaźnia Nowa str. 6**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



Jutro w Dzienniku Polskim Pod Paragrafem

● Przed wojną kupczenie kobietami i kontrola rynku usług seksualnych były domeną polskich Żydów. Był to jeden ze wstydlivych problemów tej społeczności

Leszek Kalinowski
publicysta



O FACETACH LEPIEJ NIE MÓWIĆ?

Napisala do mnie pani Elzbieta, bo uważa, że nie powinniśmy publikować artykułów o akcji Movember. Przecież takie teksty (o raku prostaty czy jąder) - dowodziła - czytają też w internecie dzieci. Jeśli już takie rzeczy muszą być, powinny być zamknięte tylko dla osób dorosłych. Każdy może mieć swoje zdanie. Ja mam odmienne.

Mało tego, uważam, że o zdrowiu fizycznym, jak i psychicznym, wciąż mówi się za mało. I wciąż pokutuje przekonanie, że facet powinien być silny, nie płakać, nie wzruszać się i chyba też nie dbać o swoje zdrowie. Bo skoro nawet w listopadzie, kiedy na całym świecie odbywa się akcja Movember, mężczyźni zapuszczają wąsy, by zostali zauważeni i byśmy właśnie o nich zaczęli rozmawiać, mamy o nich nie pisać? Czy jest w życiu każdego z nas coś ważniejszego niż zdrowie? Dlaczego więc mamy milczeć? Dlaczego mamy rozmawiać o polityce, a o zdrowiu już nie?

Moim zdaniem przez lata pokutowało przekonanie, że o pewnych sprawach się nie rozmawia. Dziś są inne czasy, inna świadomość. Choć zdecydowana większość panów o tych sprawach nadal rozmawiać nie potrafi. Chyba że żartem. Inaczej jest z paniami - mają swoje stowarzyszenia, organizacje, strony w internecie, gdzie dyskutują, dzielą się swoimi doświadczeniami. Mówią wiele o profilaktyce, chorobach, leczeniu i wzajemnym wsparciu, nie tylko podczas leczenia. Po operacji przy ich łóżkach zjawiają się wolontariuszki. W przypadku mężczyzn nikogo przy łóżku nie ma. Nie ma też różowych marszy w miastach w całym kraju, akcji plenerowych itd. Nie ma stron internetowych. Facet pozostaje sam ze sobą. Dobrze, gdy ma rodzinę. I potrafi mówić, bo nikt go nie nauczył przez lata, że też ma prawo do chwili słabości, do rozmowy o swojej chorobie, do wykrzyczenia, że jest mu źle.

A potem się dziwimy, że w Polsce mężczyźni sześć razy częściej niż kobiety odbierają sobie życie, bo sobie nie radzą. Ich depresja jest ukryta. Facet ma być twardy, silny, nie gadać za dużo i ze wszystkim sobie sam radzić. I pracować pięć lat dłużej od kobiet, zanim przejdzie na emeryturę. Choć to kobiety żyją dłużej. W Polsce średnio o siedem lat dłużej od mężczyzn.

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
12°C



MIN
6°C

Wiatr zach. 7 km/h
Zachmurzenie duże
i umiarkowane, bez
opadów deszczu

JUTRO

MAX
14°C



MIN
2°C

Wiatr pld.-zach. 9 km/h
Zachmurzenie
umiarkowane, opady
nie są przewidywane

ZDJĘCIE DNIA

Zwolennicy aktywnego trybu życia mogli wystartować w Krakowskim Biegu Niepodległości. Na trasę z Błonia wyruszyło ponad 2200 osób.

Start biegu w dniu 11 listopada zaplanowano na symboliczną godzinę 11:11. Lokalizacja też nie jest przypadkowa - deptak na Błoniach na wysokości ul. Oleandry. Tam powstała Pierwsza Kompania Kadrowa w 1914 r., która pod dowództwem Józefa Piłsudskiego dała impuls do walki o odzyskanie przez Polskę niepodległości.

Artur Bogacki



FOT. WOJCIECH MATUSIK

ROZMOWA DNIA

Handel narkotykami przeniósł się do internetu i darknetu

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z Michałem Aleksandrowiczem, naczelnikiem Wydziału do Zwalczania Zorganizowanej Przestępczości Narkotykowej Centralnego Biura Śledczego Policji.

Głównym miejscem handlu narkotykami w Polsce jest internet?

Tak, w dużej mierze. Handel detaliczny przeniósł się do otwartego internetu i darknetu. Wykorzystywane są też komunikatory, np. Telegram. Nie oznacza to jednak, że uliczna sprzedaż zanikła. Istnieje, ale jej udział w rynku spada.

W jaki sposób narkotyki docierają do odbiorców?

Używane są różne formy przesyłek, również automaty paczkowe i usługi kurierskie. Nie ma powodu stygmatyzować konkretnych firm. To po prostu wygodne narzędzia logistyczne.

Jedną metodą sprzedaży polega na tym, że kupujący dostaje od dilerów pieniądze z miejscem, gdzie są opłacone przez niego narkotyki. Tam ręka policji nie sięga.

Ręka policji sięga wszędzie, przestępca nie może czuć się pewnie. Taki sposób działalności jest znany i również w tych przypadkach sprawcy przestępstw są zatrzymywani.

Jakie substancje dominują na rynku?

W Polsce popularne są stymulanty. Dominują syntetyczne katynony, jak kłefedron i kłofedron. W tym roku zabezpieczyliśmy już ponad 26 ton narkotyków, więcej niż w całym ubiegłym roku, kiedy było ich 21 ton. Wśród zabezpieczeń przeważają właśnie syntetyczne katynony. Efekt działania jest zbliżony do kokainy, ale cena kilkukrotnie niższa.

Czy do Polski trafia fentanyl, który pustoszy USA?

Nie obserwujemy epidemii fentanylu. Zabezpieczone ilości to pojedyncze przypadki.

A tzw. polska heroina wciąż jest w obrocie?

Praktycznie zniknęła. Rynek poszedł w stronę syntetyków.

Czy marihuana, którą można kupić na ulicy, jest wzmacniana chemicznie?

Tak, niestety. Marihuana często jest doprawiana syntetycznymi kannabinoidami, by zwiększyć jej moc. Użytkownik nie potrafi tego rozpoznać. Zdarza się, że dilerzy przyskają susz lakierem do włosów, żeby lepiej wyglądał. Prowadzi to do zatrucia i poważnych problemów zdrowotnych. Marihuana nie jest niewinna - to narkotyk, w dodatku jest niejako wstępem do zażywania innych, twardszych środków.

Czy zajmujecie się ściganiem handlu grzybkami halucynogennymi lub ich syntetycznymi odpowiednikami?



FOT. KGP

Nasz wydział koncentruje się na przestępczości zorganizowanej. Jeśli w danej sprawie występuje handel na dużą skalę, wchodzimy w to.

Czy można wskazać typowy profil osoby wchodzącej w świat narkobiznesu?

Nie ma jednego wzorca. To ludzie szukający szybkiego zysku. Często mają doświadczenie kryminalne, ale trafiają tam i młode osoby np. z obsługi komunikatorów, płatności, transportu. Kariery są krótkie i zwykle kończą się więzieniem.

Co może zrobić obywatel, który widzi na ulicy np. QR-kody reklamujące narkotyki?

Najlepiej zrobić zdjęcie i przekazać informację do najbliższej jednostki policji. Takie zgłoszenia są naprawdę ważne. Policja nie może być wszędzie, dlatego liczymy na społeczną czujność.

Czy zalegalizowanie narkotyków mogłoby ograniczyć czarny rynek?

Nie. Doświadczenia z USA pokazują, że nawet po legalizacji marihuany czarny rynek pozostaje aktywny, bo cena legalnego produktu jest wyższa. Ludzie kupują tam, gdzie taniej. Naszym zadaniem nie jest ocena prawa, tylko jego egzekwowanie.

PRZYRODA

Zimowe stolówki ptaków

Minęła pierwsza dekada listopada, czas zacząć dokarmianie ptaków. Czy karmić i kogo? Najpierw zakazy. Nigdy nie dzielimy się posiłkiem z dzikimi ptakami pływającymi w rzekach. Mniejsza o praktycznie oswojone łabędzie. Każdy okruch rzucony dzikim kaczkom czy łyskom zatrzyma je na miejscu, głód zmusi je do odlotu na cieplejsze południe. Jeśli zostaną, a przyjdzie prawdziwa zima, przymarzną do lodu. Krótko mówiąc, kaczkomaty wydają się jedzenie, omijamy szerokim łukiem. Co do sikorek i innego upierzonego drobiazgu - dokarmianie jest bardzo potrzebne. Pal licho ewolucję, selekcję naturalną i przeżywanie najlepiej przystosowanych do ekstremalnych warunków. Wszystkie ptakoliceńskie i obserwacje ornitologów pokazują systematyczne zmniejszanie liczebności ptaków w Europie. Powody są różne, lecz tendencja wskazuje na powolne wymieranie wyraża. Jako przykład wskażę wróble domowe. Kiedyś najliczniejszy ptak w miejskiej strefie, dzisiaj rzadkość. Podobnie jest z gawronami, kawami i wronami. Nielubiane, hałasujące i brudzące w parkach również są mniej liczne. W zachodniej Polsce to gatunek ginący. Dokarmiać trzeba. Czym? W karmniku najlepiej sprawdzi się pastewny słonecznik. Tani, uniwersalny i pewny. Mój ogrodowy karmnik już stoi. Zapas słonecznika w pogotowiu. Czekam na zimę.

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

16 listopada upływa termin zgłoszeń do projektu „Szlak punktów informacyjno-edukacyjnych o lokalnościach”. Miasto zaprasza rzemieślników

INICJATYWY
„Kraków dla dzieci”
Serwis „Kids in Kraków” wkrótce pojawi się w nowej formule - jako „Kraków dla dzieci”, w zakładce na stronie krakow.pl. To nowe, przyjazne miejsce w sieci, gdzie publikowane będą informa-

cje o wydarzeniach i aktywnościach dla dzieci i rodzin w naszym mieście. Na nowej stronie będzie można łatwo znaleźć aktualne informacje o wydarzeniach, warsztatach, zajęciach i atrakcjach przygotowanych specjalnie dla dzieci.

KRAKÓW
TELEFON
dziennikarza dyżurnego
697 730 318
E-MAIL
redakcja@gk.pl

RECYKLING FIOLETOWE WORKI I KUBŁY NA TEKSTYLIA – TAK BĘDZIE W GLIWICACH. A KRAKÓW TONIE W SZMATACH

Fioletowa rewolucja w Gliwicach

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

W Krakowie przy kontenerach na odzież walają się sterty ubrań. Miasto nie zdecydowało się na wprowadzenie dodatkowych pojemników na tego typu odpady. Zdecydowały się natomiast Gliwice.

Od 1 stycznia 2026 roku w Gliwicach niepotrzebne tekstylia i odzież będą odbierane bezpośrednio u źródła, czyli z nieruchomości zamieszkałych. - Nieruchomości jednorodzinne zostaną wyposażone w odpowiednie worki, natomiast wielolokalne w pojemniki w kolorze fioletowym - informuje Mariusz Kopeć, rzecznik UM Gliwice.

Decyzja o wprowadzeniu tego rozwiązania została podjęta w odpowiedzi na oczekiwania mieszkańców, którzy zgłaszali potrzebę łatwiejszego i bardziej dostępnego sposobu przekazywania tego rodzaju odpadów.

- W pierwszej połowie 2025 roku w każdej z 21 dzielnic Gliwic odbyły się konsultacje społeczne dot. wyboru metody naliczania opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Podczas tych spotkań mieszkańcy mieli też okazję zapoznać się z planowanym sposobem odbioru odpadów tekstylnych i odzieżowych, który spotkał się z pozytywnym odbiorem i zrozumieniem ze strony gliwiczanki - tłumaczy rzecznik miasta.

Jak słyszymy, koszty przedsięwzięcia nie są jeszcze znane - będą uzależnione od rzeczywistej ilości odpadów odebranych od mieszkańców po wdrożeniu systemu.

Nowy system i stare problemy

Podobne rozwiązanie jakiś czas temu chciał wprowadzić radny Dzielnicy III Prądnik Czerwony Henryk Wypych. Przygotował projekt uchwały w sprawie uporządkowania przestrzeni wokół kontenerów na używaną odzież.

- Projekt przewiduje m.in. przeprowadzenie kampanii informacyjnej na temat nowych zasad selektywnej zbiórki odpadów tekstylnych oraz oferty Miasta Kraków w tym zakresie. A dotyczy to zwłaszcza możliwości obierania tekstyliów prosto z domów, po wcześniejszym umówieniu, a w przypadku tekstyliów zniszczonych ich usunięcia w ramach odbioru odpadów wielkogabarytowych. Projekt przewiduje też zainicjowanie cyklicznych działań porządkowych wokół kontenerów - tłumaczył radny.

Przypomnijmy. Od 1 stycznia weszły w życie nowe zasady segregacji odpadów tekstylnych. Ubrań i obuwiu nie możemy już wyrzucać do tzw. zmieszanych. Dotyczą one odzieży, obrusów, firan, zasłon, koców i prześcieradeł, które dotąd trafiały do tzw. zmieszanych śmieci.



Mieszkańcy Krakowa porzucają niepotrzebne tekstylia przy kontenerach

Skutkuje to tym, że na terenie m.in. Krakowa jest chaos. Mieszkańcy, nie wiedząc, co zrobić z tego typu odpadami, porzucają je przy kontenerach do segregacji odpadów oraz kontenerach na odzież, licząc, że miasto posprząta.

Co na to Kraków?

Zapytaliśmy w Urzędzie Miasta, czy urzędnicy słyszeli o systemie „fioletowych worków”. - Przykład ten jest znany pracownikom urzędu, jednakże

w Krakowie działają już rozwiązania, które pozwalają mieszkańcom w sposób legalny i wygodny przekazywać niepotrzebną odzież oraz inne tekstylia - tłumaczy Patrycja Piekoszewska z biura prasowego UMK.

Jak w Krakowie można pozbyć się niechcianych tekstyliów i ubrań? Otóż można je oddać m.in. do punktów PSZOK na terenie Krakowa: PSZOK „Lamusownia”, ul. Nowohucka 1D, czynny: poniedziałek-piątek 7-21, soboty: 7.30-18; tel. 12 646

23 70, e-mail: lamusownia@mpo.krakow.pl lub PSZOK PGOW „Barycz”, ul. Krzemieniecka 40, czynny: poniedziałek-piątek: 6.30-18, soboty: 6.30-14; tel. 12 278 30 81, e-mail: barycz@mpo.krakow.pl.

Można też skorzystać z programu „100 proc. KORZYŚCI” realizowanego we współpracy z Polskim Czerwonym Krzyżem. Program umożliwia bezpłatny odbiór zbędnej odzieży bezpośrednio z miejsca zamieszkania w uzgodnionym wcześniej ter-

minie. Jak można zgłaszać odbiór? Mejlowo: mpo@mpo.krakow.pl, telefonicznie 801 084 084 i przez formularz online: <https://mpo.krakow.pl/formularz-zgloszeniowy>.

Tekstylia można też oddać w ramach odbioru odpadów wielkogabarytowych.

- W związku z tymi możliwościami aktualnie nie przewiduje się wdrażania dodatkowego systemu zbiórki tekstyliów, takiego jak fioletowe worki - mówi Patrycja Piekoszewska.

Cena fioletowej rewolucji

Ile kosztowałaby Kraków taka „rewolucja”? Jak czytamy w odpowiedzi, wprowadzenie do systemu gospodarowania odpadami nowego programu związanego z odbiorem tekstyliów w specjalnych workach wymagałoby zakupu i dystrybucji worków na terenie całego miasta, dostosowania systemu logistycznego odbioru odpadów MPO, poniesienia kosztów związanych z obsługą systemu.

- Takie rozwiązanie stwarzałoby dodatkowe koszty związane z finansowaniem zakupu worków, co mogłoby spowodować wzrost opłaty za gospodarowanie odpadami, którą ponoszą mieszkańcy. Obecne rozwiązania pozwalają na skuteczne zagospodarowanie tekstyliów przy zachowaniu elastyczności dla mieszkańców w zakresie wyboru formy ich przekazania - mówi Patrycja Piekoszewska. ©©

Koniec z chaosem w turystyce? Rejestr najmu i nowa opłata w planach

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Rosnąca liczba turystów w polskich miastach przynosi im zyski, ale wywołuje też problemy społeczne i środowiskowe. Jak je rozwiązać? Mogą pogodzić interesy turystów i mieszkańców?

Rozmawiano o tym podczas Krynickiego Forum 2025. W ramach debaty pojawiły się zapowiedzi zmian prawnych, które mogą poprawić sytuację, takich jak kontrola najmu krótkoterminowego i wprowadzenie opłaty turystycznej.

O kwestiach związanych z regulacjami w turystyce rozmawiano podczas panelu „Turysty i mieszkańcy: jak pogodzić ich interesy?”. Jednym z uczestników był krakowski polityk Ireneusz Raś, sekretarz stanu w Ministerstwie Sportu i Turystyki.

- Kończymy prace dot. przygotowania przepisów, które porządkowałyby najem krótkoterminowy. Chodzi o wprowadzenie rejestru najmu krótkoterminowego. To da odpowiedź, jaka jest skala tego typu działalności

- mówi Ireneusz Raś. - Każdy będzie musiał zarejestrować taką działalność. Bez tego nie będzie mógł oferować najmu swoich lokali na różnych nośnikach i platformach prezentujących tego typu oferty - dodaje.

Rejestracja najmu krótkoterminowego da gminom możliwość kontroli takiej działalności. - Przykładowo, gdyby dochodziło do patologicznych sytuacji, w których całe obszary miasta miałyby być objęte najmem krótkoterminowym, gminy mogłyby ograniczać możliwość rejestracji takiej działal-

ności na danym terenie - dodaje Ireneusz Raś.

Trwają też przygotowania do wprowadzenia opłaty turystycznej.

- Tutaj też decydowałyby gminy. Uważam, że nie powinniśmy iść w kierunku klasycznego podatku. Ta opłata powinna być też różna, uzależniona od atrakcyjności miejsca. Powinny być ulgi dla pewnych grup społecznych, przykładowo dla Polaków, którzy przyjeżdżają do nas w celach turystycznych - wyjaśnia Ireneusz Raś. - Nasi turyści ponoszą tu-

rystyczne opłaty, podróżując po Europie. Z tego żyje turystyka włoska, austriacka, francuska i inne. Wprowadzenie opłaty turystycznej byłoby wyrównaniem szans - dodaje.

Założenie jest takie, by projekty ustaw związane z regulacją najmu krótkoterminowego i opłaty turystycznej trafiły pod obrady parlamentu na przełomie tego i przyszłego roku.

W 2024 roku Kraków odwiedziło niemal 15 milionów turystów, co jest wartością rekordową. Według szacunków z tego tytułu do kasy miasta

mogłoby dodatkowo wpłynąć 70-80 mln zł, gdyby obowiązywała opłata turystyczna.

Krynica Forum to jedno z najważniejszych wydarzeń na konferencyjnej mapie Polski. Tegoroczne przedsięwzięcie pod hasłem „O Polsce na poważnie” odbywało się w dniach 28-30 października.

O najważniejszych kwestiach dla kraju, takich jak bezpieczeństwo w Polsce i Europie, gospodarka, samorząd, wizje rozwoju rozmawiali politycy, przedstawiciele świata biznesu, nauki i eksperci. ©©

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

09:40 - Halina Szymańska-Jagiełło (lat 92)

10:20 - Włodzimierz Halastra (lat 75)

12:20 - Patryk Kwiecień (lat 34)

13:00 - Maria Milli-Chudzik (lat 79)

13:40 - Lucyna Gordoń (lat 88)

Cmentarz Podgórski

10:00 - Danuta Mazurek (lat 78)

11:00 - Benedykt Kwaśniewski (lat 95)

Cmentarz Wola Duchacka

14:00 - Anna Wolny (lat 74)

Cmentarz Prądnik Czerwony

10:20 - Zygmunt Sokołowski (lat 85)

11:00 - Włodzimierz Węgrzyn (lat 90)

11:40 - Janina Nagel (lat 81)

12:20 - Kacper Dziewoński (lat 0)

12:20 - Krystyna Scelina (lat 75)

13:00 - Zdzisław Kłysz (lat 69)

13:00 - Wiktor Ratajczyk (lat 77)

13:40 - Jan Kędzior (lat 81)

Cmentarz Grębałów

11:40 - Maria Kuźmińska (lat 65)

12:20 - Zdzisław Flaszowski (lat 73)

13:00 - Aleksandra Różańska (lat 77)

13:40 - Maria Wojtusik (lat 83)

Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich

08:30 - Waldemar Jantos (lat 60)

REMONTY

Kamienica „Pod Ewangelistami”



FOT. BIURO SKOZK

Trwa remont elewacji kamienicy „Pod Ewangelistami” przy Sławkowskiej 24A. To jeden z najmłodszych zabytków w obrębie Plant. Kamienica została zbudowana w latach 1936-38. Jej elewacja jest pokryta szlachetnymi tynkami charakterystycznymi dla architektury modernistycznej tego okresu. Gdy ruszał obecny remont, była wręcz czarna od brudu - nie czyszczono jej od czasu wzniesienia budynku. Teraz odzyskuje pierwotne barwy. Prace przy fasadzie kamienicy potrwać dwa sezony. Remont części prawej i środkowej zakończy się w tym roku, a pas po lewej stronie poczeka na kontynuację do wiosny. Jak wskazuje SKOZK, „przez kilka zimowych miesięcy będzie można dzięki temu naocznie przekonać się o skali klęski ekologicznej, której ofiarą padł Kraków w XX wieku”.
Małgorzata Mrowiec

12 LISTOPADA

Imieniny obchodzą: Emilian, Jonasz, Renata, Witold i Witolda
1596 - odbył się pogrzeb królowej Polski Anny Jagiellonki
1596 - Zygmunt III Waza wyjechał na sejm do Warszawy. Historycy uznali to za datę „przeniesienia stolicy do Warszawy”
1927 - pierwsza w Krakowie rewia mody w Starym Teatrze
1948 - Biskup lubelski Stefan Wyszyński otrzymał nominację na arcybiskupa gnieźnieńskiego i warszawskiego oraz prymasa



FOT. ANDRZEJ IBANAS

12 LISTOPADA 2022

Otwarto tunel pod Luboniem Małym na zakopiance.

W dniu oddania do użytku był najdłuższym pozamiejskim tunelem drogowym i drugim najdłuższym tunelem drogowym w Polsce. Nosi imię Marii i Lecha Kaczyńskich.

Postępują prace przy budowie Muzeum KL Plaszow

Małgorzata Mrowiec

malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Coraz bliżej finału prac budowlanych w ramach tworzenia Muzeum KL Plaszow. Przy ul. Kamieńskiego, tuż przy terenie dawnego obozu, powstaje Memoriał, w którym ma się znaleźć m.in. wystawa stała.

Realizowane są też ostatnie etapy prac ziemnych przy budowie tunelu pieszego łączącego Memoriał z terenem byłego KL Plaszow. Tunel będzie biegł pod ul. Swoszowicką, będzie łączył budynek Memoriału z terenem miejsca pamięci i umożliwił przejście z nowego budynku Muzeum KL Plaszow na obszar poobozowy.

Muzeum - Miejsce Pamięci KL Plaszow w Krakowie. Niemiecki nazistowski obóz pracy i obóz koncentracyjny (1942-1945) rozpoczęło działalność 1 stycznia 2021 roku. Muzeum powstało, by objąć opieką teren po byłym niemieckim obozie koncentracyjnym Plaszow. Ocenia się, że przeszedł przez niego około 35 tysięcy więźniów: Żydów, Polaków i osób innych narodowości. W obozie zostało zamordowanych 5-6 tys. ludzi.

Opowieść o historii byłego obozu

Zadaniem Muzeum KL Plaszow jest praca badawcza i edukacyjna na rzecz pamięci o historii KL Plaszow i jego ofiarach. Edukacji i poznaniu przeszłości



FOT. ANNA KACZMARZ

Teren byłego obozu koncentracyjnego Plaszow, który jest obecnie miejscem pamięci

tego miejsca służyć będą docelowo: historyczny budynek Szary Dom, a także nowo wybudowany Memoriał. Bryła nowego budynku Muzeum KL Plaszow jest już w pełni widoczna. Budynek został zaprojektowany jako obiekt wtopiony w skałę, ukryty pod ziemią, z widoczną jedynie elewacją frontową.

Memoriał usytuowany przy ulicy Kamieńskiego, poza terenem obozu, ale sąsiadujący z nim, ma pełnić rolę wprowadzenia w tematykę i w teren miejsca pamięci. Projekt muzeum obejmuje też remont zabudowanego budynku Szarego Domu i dostosowanie go do potrzeb muzealnych oraz zagospodarowanie terenu wokół budynku, a także utworzenie

dwóch wystaw stałych w Memoriale i Szarym Domu.

Miejsce po, miejsce bez

Obóz KL Plaszow został założony na terenie dwóch cmentarzy żydowskich; baraki budowano na grobach. Dziś niskie betonowe bloki wyznaczają granice obu cmentarzy, niezmienne zachowujących status nekropolii.

Przypomnijmy, że pierwszy etap budowy muzeum stanowiło zagospodarowanie terenu po byłym niemieckim obozie koncentracyjnym Plaszow. Oznaczone zostały granice dwóch cmentarzy żydowskich, uczyniono historyczne drogi obozowe. Pojawiły się tzw. okna archeologiczne, ale też m.in.

schody terenowe, które ułatwiają dostęp do bardziej stromo położonych części upamiętnienia. Od marca 2024 r. na terenie miejsca pamięci KL Plaszow znajduje się nowa wystawa plenerowa „KL Plaszow. Miejsce po, miejsce bez”. Ekspozycja składa się z 14 nośników z materiałami w językach: polskim, angielskim i hebrajskim. Treści obecne na wystawie są uzupełnione przez 41 punktów terenowych i trzy okna archeologiczne. Przejście trasą zwiedzania wytyczoną przez ekspozycję trwa około godziny.

Zakończenie prac budowlanych w ramach tworzenia Muzeum KL Plaszow zaplanowane zostało na koniec tego roku. ©©

Krakowska uczelnia i innowacje w mleczarstwie

Małgorzata Mrowiec

malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie i Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Rawiczu zawarły umowę o współpracy.

Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska Rawicz specjalizuje się w produkcji wyrobów mleczarskich z wykorzystaniem staropolskich receptur. Teraz może liczyć na wsparcie badaczy, w tym we wprowadzaniu ważnych innowacji.

Jak podaje Uniwersytet Rolniczy, OSM w Rawiczu w swojej działalności łączy tradycję z nowoczesnymi technologiami wytwarzania i wysoką jakością oferowanych produktów. Podpisana właśnie umowa stanowi kontynuację i sformalizowanie istniejącej już wcześniej współpracy między uczelnią a spółdzielnią mleczarską.

Wielowątkowa współpraca będzie obejmowała realizację działań wpisujących się w kolejne obszary projektu SUPRIM (Sieć badawcza uczelni

przyrodniczych na rzecz rozwoju polskiego sektora mleczarskiego - projekt badawczy). Ma obejmować: wspólne przedsięwzięcia o charakterze badawczym z zakresu produkcji mleczarskiej, wzajemne doradztwo, badania nad efektywnością energetyczną procesów produkcyjnych i zagospodarowania „uciążliwych” odpadów z produkcji - z przemysłu mleczarskiego.

Sieć badawcza uczelni przyrodniczych na rzecz rozwoju polskiego sektora mleczarskiego - projekt badawczy ma

za zadanie bezpośrednią i ścisłą współpracę z zakładami mleczarskimi, aby tworzyć innowacyjne produkty, a także odpowiednie warunki do rozwoju całego sektora mleczarskiego. Głównym celem pilotażu jest przeprowadzenie badań naukowych wspierających sektor mleczarski w zakresie innowacyjnej i bezpiecznej produkcji, przy zachowaniu dobrych praktyk na rzecz ochrony środowiska w aspekcie postępujących zmian klimatycznych. ©©

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0010985747

COR-MED
www.cor-med.com

CENTRUM CHOROÓB 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

Rowerem nad Jezioro Rożnowskie! Ta nowa trasa to będzie hit turystyczny

Joanna Mrozek

joanna.mrozek@polskapress.pl

POWIAT TARNOWSKI I NOWOSĄDECKI. **Ruszyła budowa ścieżki rowerowej przy DW nr 975 w miejscowościach Bieśnik, Zdonia, Borowa i Paleśnica do granicy z gminą Gródek nad Dunajcem.**

- Małopolska mocno otworzyła się na turystykę rowerową i jest pod tym względem liderem w kraju. Realizacja odcinka w gminie Zakliczyn to kontynuacja ścieżek rowerowych w kierunku regionu nowosądeckiego, aż do granicy naszego państwa ze Słowacją. Jest to również działanie w kierunku tego, aby rodziny z dziećmi mogły spędzać razem więcej czasu, wypoczywając na rowerach i budować pozytywne relacje - powiedział wicemarszałek Ryszard Pagacz.

Przygotowania do rozpoczęcia tego zadania trwały od 2023 roku. Zlecono wtedy wykonanie dokumentacji projektowej, a decyzje o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej upra-

womocniły się w kwietniu tego roku.

- Poprawi się bezpieczeństwo najmniej chronionych użytkowników ruchu drogowego na tym odcinku DW 975 i zwiększy się atrakcyjność turystyczna południowej części gminy, zwłaszcza miejscowości jak Jamna czy Paleśnica. Nastąpi ponadto otwarcie powiatu tarnowskiego dla rowerzystów na Jezioro Rożnowskie i dalej na południe Polski: Szczawnicę, Zakopane czy Muszynę - stwierdził burmistrz Dawid Chrobak.

Ścieżka rowerowa powstaje na terenie gminy Zakliczyn przy DW nr 975 w miejscowościach: Bieśnik, Zdonia, Borowa i Paleśnica na odcinku przeszło 5,5 kilometrów. Łączy koszt to ponad 19 mln zł, z czego środki z budżetu województwa małopolskiego to 13 mln zł. Projekt otrzymał również dofinansowanie z z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w wysokości ponad 3,2 mln zł, natomiast wkład własny gminy to przeszło 2,8 mln zł. Planowane zakończenie inwestycji to trzeci kwartał 2026 roku. ©©

Historyczny moment. Bożena Borkowska oficjalnie przejęła wykonywanie zadań prezydenta Nowego Sącza w okresie zawieszenia w obowiązkach prezydenta Handzla

Alicja Fałek

alicia.falek@polskapress.pl

Bożena Borkowska jest pierwszą kobietą, która objęła urząd prezydenta Nowego Sącza. 10 listopada wojewoda Krzysztof Jan Klęczar przekazał jej postanowienie premiera Donalda Tuska w tej sprawie.

Wojewoda w Nowym Sączu wręczył Bożenie Borkowskiej dokument i oficjalnie przekazał jej władzę w mieście. Jak podkreślił, okoliczności są trudne. Miał na myśli to, że prezydent Ludomir Handzel oraz jego pierwszy zastępca Artur Bochenek usłyszeli od Europejskiej Prokuratury zarzuty popełnienia przestępstwa związanego z zajmowanymi stanowiskami. Zastosowano wobec nich środki w postaci zawieszenia w czynnościach służbowych, zakazu kontaktu z określonymi pracownikami Urzędu Miasta oraz zakazu wstępu na jego teren oraz wpłacenia poręczenia majątkowego w wysokości 150 tys. zł.

W związku z tym, zgodnie z ustawą o samorządzie gmin-



FOT. DAMIAN RADZIAK

Bożena Borkowska jest pierwszą kobietą, która objęła urząd prezydenta Nowego Sącza

nym, premier RP wskazał osobę, która wykonuje ich zadania i obowiązki.

- Nie miałem cienia wątpliwości, że pani Bożena Borkowska daje gwarancję prawidłowego funkcjonowania samorządu Nowego Sącza - podkreślił wojewoda Klęczar. - Ponadto, jako osoba będąca na co dzień tu w urzędzie jest przygotowana do wykonywania swoich zadań i będzie w stanie kierować pra-

cami samorządu w sposób ciągły i nieprzerwany.

Wojewoda dodał, że to trudny czas także dlatego, że organ wykonawczy musi przedłożyć projekt budżetu miasta na nowy rok. - Chciałbym zdementować doniesienia, które przez niektórych polityków są kreowane, że jest zapas w samorządzie Nowego Sącza. Dokonałem analizy w tym zakresie i stwierdzam, że to nieprawda - zaznaczył wojewoda.

Bożena Borkowska objęła urząd prezydenta Nowego Sącza

Bożena Borkowska, formalnie osoba wykonująca kompetencje i zadania Prezydenta Miasta Nowego Sącza na czas zawieszenia w obowiązkach służbowych Ludomira Handzla, ale nie dłużej niż do końca jego kadencji, podziękowała wojewodzie za zaufanie. - Postaram się nie zawieść mieszkańców - podkreśliła prezydent Nowego Sącza. - Najważniejszym dokumentem, na którym dzisiaj pracujemy, jest projekt budżetu na 2026 rok.

Borkowska przypomniała, że projekt budżetu musi zostać przygotowany do 15 listopada i podpisany przez prezydenta. Nad przygotowaniem tego dokumentu czuwa skarbnik miasta Renata Seruga-Tokarz. Borkowska podziękowała jej, a także sekretarzowi miasta Michałowi Sachowi i przewodniczącemu Rady Miasta Nowego Sącza Krzysztofowi Głucowi za wsparcie. Zapowiedziała, że na razie nie będzie powoływać dodatkowych stanowisk i zatrudniać swojego zastępcy. ©©

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

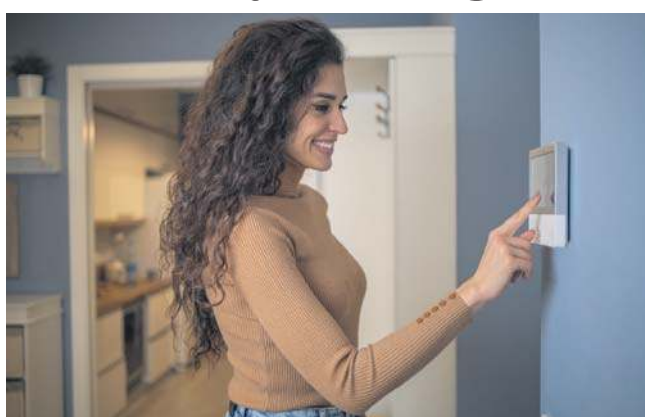
Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

Początek sezonu grzewczego to moment, kiedy wielu właścicieli domów zaczyna myśleć o tym, jak ograniczyć koszty ogrzewania. Wbrew pozorom oszczędzanie na ogrzewaniu nie polega na marznieniu - kluczem jest efektywność, mądre zarządzanie zużyciem i świadomość, jak rozliczany jest gaz w Twoim domu.

Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?

Zanim uruchomisz ogrzewanie na pełną moc, warto zadbać o kilka kwestii technicznych i organizacyjnych. Pozwolą one utrzymać ciepło w domu, zwiększyć sprawność instalacji i uniknąć niepotrzebnych strat. Jak to zrobić?

Sprawdź, gdzie ucieka ciepło - stare okna, nieszczelne drzwi czy źle ocieplone ściany mogą zwiększać rachunki nawet o kilkanaście procent. Dlatego uszczelnij okna i drzwi gumowymi uszczelnkami, nie zasłaniaj grzejników meblami czy grubymi firanami i rozważ montaż mat odbijających ciepło za grzejnikami. **Zadbaj o instalację i kocioł** - zanim zaczniesz sezon, warto wykonać przegląd instalacji gazowej i serwis kotła. Regularne czyszczenie filtrów, kontrola palników i sprawdzenie ciśnienia w instalacji poprawiają jej wydajność i bezpieczeństwo. Nawet cienka warstwa osadu na wymienniku może obniżyć efektywność kotła o kilka procent. **Wietrz krótko, ale skutecznie** - zamiast trzymać okno uchylone



przez godzinę, lepiej otworzyć je szeroko na kilka minut. Pozwoli to wymienić powietrze bez wychładzania ścian i mebli.

Nie przegrzewaj pomieszczeń - ustaw odpowiednią temperaturę osobno dla sypialni, łazienki czy salonu. Pamiętaj, że każdy stopień mniej na termostacie to nawet **6% oszczędności na rachunku za ogrzewanie**. **Kontroluj zużycie** - regularne spisywanie licznika i porównanie odczytów z danymi z poprzednich sezonów to sposób, by zauważyć, czy coś działa mniej efektywnie niż dotąd (np. szczelność okien czy zła regulacja kotła). Warto też pamiętać o udogodnieniu licznika pracownicy Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD) - umożliwi to dokładny odczyt i zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy taryfowej. Brak aktualnego odczytu może skutkować zawyżonymi lub za-

niżonymi prognozami, co z kolei może przełożyć się na dotkliwą dopłatę na koniec okresu rozliczeniowego.

Jakie rozliczenie jest korzystniejsze? Rzeczywiste zużycie czy prognozy?

Jednym z najczęstszych powodów nieporozumień wokół rachunków za gaz jest sposób rozliczania. Wiele osób nie wie, **czym różni się rozliczenie rzeczywiste od prognozowanego** i jak to wpływa na faktury za gaz.

Czym jest rozliczenie prognozowane?

To model rozliczenia, w którym dostawca szacuje Twoje roczne zużycie gazu na podstawie zużycia z poprzednich lat, dzieli je równomiernie na 12 lub 6 miesięcy do przodu, wystawiając faktury prognozowane o podobnej wysokości. Na koniec usta-

lonego okresu rozliczeniowego następuje rozliczenie końcowe uwzględniające realne zużycie i dokonane płatności za prognozy - może więc pojawić się nadpłata lub niedopłata.

Czym jest rozliczenie rzeczywiste?

W tym przypadku płacisz za gaz na podstawie **faktycznego odczytu licznika** - zgłaszanego (np. w eBOK). Najpopularniejsza opcja to **taryfa 12T**, w której rachunek jest wystawiany co miesiąc za rzeczywiste zużycie. Zaletą tej opcji jest, że płacisz wyłącznie za faktycznie zużyty gaz, bez ryzyka dopłaty przy fakturze rozliczeniowej. Trzeba jednak pamiętać, że w sezonie grzewczym, gdy zużycie rośnie, faktury mogą być zauważalnie wyższe niż w pozostałych miesiącach. Bez względu na to, czy wybierasz rozliczenia na podstawie prognoz czy rzeczywistego zużycia - w całym okresie rozliczeniowym zapłacisz tę samą kwotę. Różnica polega wyłącznie na tym, jak ta kwota jest rozdzielona pomiędzy poszczególne rachunki.

Grupy taryfowe - co warto wiedzieć?

Jako odbiorca gazu, jesteś przypisany do określonej grupy taryfowej przez swojego operatora. Nie musisz wybierać jej samodzielnie - to sprzedawca gazu przypisuje do niej odbiorcę na podstawie rocznego zużycia gazu, mocy przyłączeniowej czy

częstotliwości odczytów licznika. W przypadku PGNiG OD, Grupa ORLEN podział wygląda następująco:

W-1 - to najczęściej odbiorcy, którzy korzystają wyłącznie z kucharek gazowych, **W-2** - oznacza nieco większe zużycie, np. gotowanie i ogrzewanie wody. Coraz częściej w tej grupie znajdują się też odbiorcy, którzy wykorzystują gaz razem z instalacją fotowoltaiczną do ogrzewania domu, **W-3** - to grupa, gdzie kwalifikowani są odbiorcy używający gazu do gotowania, podgrzewania wody i ogrzewania domu.

To, co możesz wybrać, to częstotliwość rozliczeń (np. co 6 lub 12 miesięcy) lub wspomnianą taryfę 12T, w której rozliczasz się co miesiąc na podstawie rzeczywistego zużycia gazu.

Warto pamiętać, że grupa taryfowa nie wpływa na cenę jednostkową gazu - różnice dotyczą głównie częstotliwości rozliczeń i sposobu wystawiania faktur.

Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?

Podanie aktualnego stanu licznika to jeden z najprostszych sposobów, by uniknąć dużych korekt, mrożenia gotówki czy niespodzianek w postaci dopłat przy rozliczeniu. Dlatego warto:

- samodzielnie podawać odczyt co miesiąc (np. przez eBOK),

- sprawdzać faktury i porównywać zużycie rok do roku,
- zadbać o możliwość łatwego dostępu do licznika przez inkasenta.

Co zrobić jeszcze, by zmniejszyć rachunki za gaz?

Oprócz właściwej taryfy i przygotowania instalacji istnieje cały zestaw działań, które mogą pomóc ograniczyć zużycie i zmniejszyć koszty - zwłaszcza teraz, w sezonie grzewczym.

Utrzymuj termostaty i zegary grzewcze w odpowiedniej konfiguracji: Zastosowanie w domu termostatów z programatorem pozwala dostosować temperaturę do trybu życia gospodarstwa (niższa nocą i podczas nieobecności mieszkańców, wyższa w strefie dziennej) - każdy stopień w dół to realna oszczędność. **Rozważ termomodernizację:** Jeśli masz możliwość np. ocieplenia domu czy wymiany kotła na taki o sprawności powyżej 90-95%, to inwestycja ta przełoży się na mniejsze zużycie gazu, a co za tym idzie - niższe rachunki.

Efektywne korzystanie z gazu to połączenie **świadomego zarządzania zużyciem, dbałości o instalację i znajomości zasad rozliczania**. Warto poświęcić chwilę, by sprawdzić taryfę, przygotować dom do sezonu grzewczego i regularnie kontrolować licznik - bo to właśnie te proste działania najczęściej przekładają się na realne oszczędności.

Nie zwlekajcie z wizytą!
Chełmoński w Krakowie
tylko do końca listopada



Pokaz obrazów Józefa Chełmońskiego potrwa do końca listopada

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Tylko do końca listopada
potrwa w Muzeum Narodowym wystawa prac Józefa Chełmońskiego.

Krakowska ekspozycja wieńczy serię trzech wystaw monograficznych Józefa Chełmońskiego. W Warszawie i Poznaniu, gdzie gościła wcześniej, ekspozycja pobiła rekordy odwiedzin. W Krakowie również cieszy się ogromnym zainteresowaniem.

Pokaz obrazów Józefa Chełmońskiego potrwa do końca listopada. Jak poinformowało nas MNK, wystawa nie zostanie przedłużona, ale można ją oglądać przez cały tydzień - także w poniedziałki, kiedy zwyczajowo ekspozycje nie są dostępne dla zwiedzających. W wybranych terminach muzeum zaprasza aż do godz. 20.

Bilet na wystawę „Chełmoński” obejmuje też wstęp na ekspozycję stałą w Sukiennicach i wystawę „Czwórka. O konserwacji i badaniach obrazu Józefa Chełmońskiego”.

- Chełmoński jest mistrzem rzemiosła malarzkiego, ikonografia malarza mówi o ponadczasowych kwestiach, które są pokazane przy pomocy zrozumiałego języka, pejzażu, sceno-

dzajowych, wyrażających poczucie pełni i harmonii świata często w sztuce poszukiwanej. Chełmoński jest artystą, który w znaczącym stopniu zdefiniował kanon polskiej sztuki - mówił podczas otwarcia wystawy prof. Andrzej Szczerski, dyrektor Muzeum Narodowego.

122 obrazy olejne, ponad 50 prac na podłożu papierowym, w tym 15 szkiców - na ekspozycję złożyły się zarówno dzieła sztandarowe, jak „Babie lato” czy „Kuropatwy”, ale też mniej znane prace malarza i dzieła z prywatnych kolekcji, rzadko pokazywanych publicznie. Wisienką na torcie ekspozycji jest obraz prezentowany po raz pierwszy w Krakowie - „Powrót z bału” stworzony przez Chełmońskiego w Monachium.

Krakowska odsłona została wzbogacona o pokaz „Czwórki” - wielkoformatowego obrazu Chełmońskiego wystawianego na co dzień w Sukiennicach. Aby zobaczyć tę pracę, trzeba się udać na Rynek Główny. MNK przygotował specjalny bilet łączony.

Obraz w ostatnich latach przechodził konserwację, prowadzone były także wnikliwe badania, m.in. poddano RTG. promieniom UV, IR oraz RTC.

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Premierę „Procesu Eligiusza Niewiadomskiego” nieprzypadkowo zaplanowano na 11 listopada - „To manifest przeciw przemocy, mowie nienawiści i budzącemu się w Polsce faszyzmowi” - zapowiada teatr.

Przedstawienie reżyseruje Bartosz Szydłowski. Bilety dawno zostały wyprzedane, jednak kolejna okazja, by zobaczyć spektakl, pojawi się już w grudniu - podczas festiwalu Boska Komedia.

W Łazni Nowej proces Niewiadomskiego

- Kiedy przez Warszawę przejdzie Marsz Niepodległości, na naszej scenie w Krakowie odbędzie się proces zabójcy pierwszego prezydenta niepodległej Polski - Gabriela Narutowicza - zapowiada Teatr Łaźnia Nowa. Przypomnimy, do czego prowadzi mowa nienawiści, kiedy „ratowanie ojczyzny” staje się usprawiedliwieniem dla przemocy. Do czego prowadzą hasła: „Polska dla Polaków”, „Śmierć wrogom ojczyzny”.

11 listopada w Teatrze Łaźnia Nowa odbyła się rekonstrukcja teatralna procesu Eligiusza Niewiadomskiego, zabójcy prezydenta Gabriela Narutowicza. Spektakl reżyseruje Bartosz Szydłowski, który podkreśla, że jest to również manifest przeciwko mowie nienawiści i budzącemu się w Polsce faszyzmowi.

- Od lat Święto Niepodległości jest zawłaszczane przez środowiska radykalne, stając się okazją do głoszenia ksenofobicznych i nacjonalistycznych haseł oraz politycznego lansu - mówi Bartosz Szydłowski. - Chciałbym, aby „Proces Eli-



W Łazni Nowej odbył się proces zabójcy pierwszego prezydenta niepodległej Polski Gabriela Narutowicza

giusza Niewiadomskiego” wykroczył poza teatralne ramy, a uczestnictwo w nim stało się wspólną manifestacją przeciwko przemocy i nienawiści w życiu publicznym, a także przeciwko idealizowaniu ludzi fanatycznych i zaślepionych swoimi ideami.

Trzy strzały, które wstrząsnęły rodzącą się II Rzeczpospolitą

16 grudnia 1922 roku w warszawskiej Zachęcie padły trzy strzały, które wstrząsnęły rodzącą się II Rzeczpospolitą. Zaledwie pięć dni po objęciu urzędu zginął pierwszy prezydent niepodległej Polski, Gabriel Narutowicz. Zabójcą okazał się Eligiusz Niewiadomski - malarz, krytyk sztuki, działacz związany ze skrajną prawicą, przekonany, że w imię „ratowania ojczyzny” ma prawo zabić.

- Eligiusz Niewiadomski, postać tajemnicza, nieoczywista, trochę jak nasz naród. Malarz, członek - jakby nie było -

elity, któregoś dnia w Zachęcie strzela trzy razy w plecy prezydentowi Narutowiczowi - mówi Przemysław Bluszcz. - Człowiek pogodny, zrównoważony - takie były o nim opinie. Świętny pracownik, oddany sprawie, nagle uznaje, że prezydent Narutowicz jest zaprzeczeniem idei polskości, którą odzyskaliśmy cztery lata wcześniej.

- Okazuje się, że jego głównym zamiarem wcale nie było zabicie Narutowicza, tylko zabójstwo Piłsudskiego, który był przekonany, że będzie kandydował na prezydenta. Józef Piłsudski się jednak wycofał i można powiedzieć, że Gabriel Narutowicz zginął niejako w zastępstwie. Przerazające w tym całym zdarzeniu jest to, że śmierć Narutowicza ma charakter przypadkowego zdarzenia. Natomiast Niewiadomski w tym kontekście funkcjonuje jako wzorowy obywatel, który diagnozuje polską rzeczywistość w sposób doskonały, zgodnie z interesem narodo-

wym - wyjaśnia Bartosz Szydłowski.

Czy sędzia jest bezstronny?

Na „ławie oskarżonych” zasiądzie Krzysztof Zarzecki. W pozostałych rolach wystąpią m.in. Adam Ferency, Przemysław Bluszcz, Andrzej Kłak, Tomasz Karolak i Andrzej Seweryn (wideo).

- Gram postać sędziego, który prowadzi proces. Strasznie trudno mi powiedzieć o tym, kim ten człowiek jest. Zachowały się prawdziwe materiały z procesu, ale one mówią o rytuałach sądowych, nie mówią nic o człowieku. Wiadomo, że on ma być bezstronny, ale właśnie ciekawe, czy jest bezstronny? - zastanawia się Adam Ferency.

Premiera spektaklu odbędzie się 11 listopada o godz. 17.00 i 20.00 w Teatrze Łaźnia Nowa.

Spektakl będzie można również zobaczyć 11 grudnia podczas Festiwalu Boska Komedia.

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Wystawa dzieł Franciszka Bunscha

W Kordegardzie - Galerii Narodowego Centrum Kultury od 11 listopada obejrzeć można wystawę prac Franciszka Bunscha, zmarłego w 2025 r. nestora polskich grafików XX wieku, zatytułowaną „Franciszek Bunsch. Odyseja” - poinformował PAP dział prasowy Narodowego Centrum Kultury. Ekspozycja „Franciszek Bunsch. Odyseja” ma charakter retrospektywny i skupia się na motywach wędrówki - „uniwersalnym, archetypicznym doświadczeniu człowieka,

obecnym w sztuce Bunscha przez dekady”. Na wystawie zaprezentowanych zostanie 46 grafik i rysunków, pochodzących z różnych okresów twórczości artysty. „Zespół kuratorski Agnieszka Bełłowska-Bednarkiewicz, Jacek Bunsch oraz Katarzyna Haber poprowadzi przekojową opowieść o wędrowcu - współczesnym everymanie, skazanym na nieustanne przemierzanie nieprzyjaznego krajobrazu, zawieszzonego między rzeczywistością a mitem” - czytamy w przesłanej informacji. PAP

DOLNY ŚLĄSK

Pod Wrocławiem resztki Muru



FOT. MICHAŁ PERZANOWSKI / POLSKA PRESS

W nocy z 9 na 10 listopada - 36 lat temu upadł Mur Berliński. Symbol - obok obrad Okrągłego Stołu w Polsce - upadku ustroju komunistycznego w Europie. Wówczas zapoczątkowane zostało też drugie zjednoczenie Niemiec. Mało kto wie, że na Dolnym Śląsku znajduje się dość pokaźna kolekcja płyt, z których mur został zbudowany.

POWIAT WEJHEROWSKI

Dwie osoby zginęły, jedna ranna

Wczoraj ok. godziny 2.30 doszło do tragicznego wypadku samochodowego w miejscowości Kurowo w powiecie wejherowskim. Na miejscu zginęły dwie osoby, jedna trafiła do szpitala.

- Ze wstępnych ustaleń wynika, że 17-letni kierowca samochodu marki Volkswagen Passat bez uprawnień, z nieustalonych przyczyn, zjechał

z drogi i uderzył w przydrożne drzewo. W wyniku zdarzenia śmierć na miejscu poniosły dwie pasażerki pojazdu - 16-latką i 17-latką - informuje asp. Karolina Pruchniak z KP w Wejherowie.

Kierującemu pojazdem 17-latkowi została pobrana krew do badań. Okoliczności i przyczyny wypadku są wyjaśniane. MK

POLITYKA

- Nikt nie ma monopolu na patriotyzm. Jesteśmy wspólnotą, zawsze wtedy, kiedy byliśmy zjednoczeni. Taki duch zjednoczenia towarzyszył nam w sierpniu 1980 roku, kiedy rodziła się na nowo pełna niepodległość. Też się spierałmy prawie o wszystko. Byliśmy bardzo różni, ale umieliśmy się jednoczyć wokół spraw najważniejszych, świętych, takich jak niepodległość - premier Donald Tusk.

”

*Wspólnie, ale i każdy z nas z osobna
zobowiązany jest do troski
i odpowiedzialności za ojczyznę*

Abp Wojciech Polak, prymas Polski

Polacy w całym kraju obchodzili Święto Niepodległości

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Narodowe Święto Niepodległości w Warszawie i całej Polsce obchodzone jest na wiele sposobów. Marsze, koncerty, potańcówki, liczne zawody sportowe, a także ćwiczenia służb ratowniczych.

W stolicy uroczystości z okazji rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się od złożenia wieńca przed pomnikami Ojców Niepodległości w Warszawie.

Potem prezydencka para, Karol i Marta Nawrocki, a także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy świętej za ojczyznę.

Prezydent wręczył odznaczenia

Kolejnym punktem obchodów święta było tradycyjne wręczenie w Pałacu Prezydenckim przez Karola Nawrockiego odznaczeń państwowych.

Pisarz Waldemar Łysiak oraz dziennikarz i działacz polskiej mniejszości na Białorusi Andrzej Poczobut zostali odznaczni Orderem Orła Białego.

Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski uhonorowani zostali: dziennikarz Przemysław Babiak i fizyk, prof. Konrad Banaszak. Z kolei Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali: inżynier i astronauta Sławosław Uznański-Wiśniewski oraz aktor Adam Woronowicz.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

W całym kraju świętowano wczoraj Dzień Niepodległości

Centralne uroczystości Święta Narodowego

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych, z prezydentem i jego małżonką na czele, wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na placu Piłsudskiego.

W uroczystościach wzięli udział również m.in. wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, szef BBN Sławomir Cenckiewicz, I prezes SN Małgorzata Manowska i prezes Trybunału Konstytucyjnego Bogdan Świączkowski.

Premier Donald Tusk obchodził Święto Niepodległości w Gdańsku.

Prezydent Karol Nawrocki wręczył też nominacje generalskie jedenastu oficerom Wojska Polskiego, oficerowi policji, oficerowi straży granicznej oraz oficerowi Państwowej Straży Pożarnej.

W ceremonii, obok prezydenta, wzięli udział także wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz i szef MSWiA Marcin Kierwiński (w których gestii jest składanie wniosków o awanse żołnierzy i funkcjonariuszy).

Po tej uroczystości do rodaków przemówił prezydent Karol Nawrocki. Po nim głos zabrał szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Następnie delegacja przedstawicieli państwowych złożyła wieniec od narodu na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza.

Kolejnym punktem była defilada wojsk, która zakończyła centralne państwowe uroczystości obchodów Święta Niepodległości.

Przez ulice Warszawy przeszedł też Marsz Narodowców z udziałem prezydenta i jego małżonki. Uczestnicy nieśli biało-czerwone flagi, mieli kotyliony, opaski, wianki i czapki w barwach narodowych.

Przed rozpoczęciem marszu uczestnicy odmówili modlitwę różańcową. Mimo zakazu odpalili race i świece dymne. Tegoroczny marsz szedł pod hasłem „Jeden naród, silna Polska”. Uczestnicy przeszli alejami Jerozolimskimi, przez Most Poniatowskiego, pod Stadion Narodowy, gdzie trwały wydarzenia artystyczne.

Bieg Niepodległości

Wcześniej w stolicy tradycyjnie o godz. 11.11 na ulicach pojawiło się ponad 20 tysięcy osób z całej Polski w biało-czerwonych barwach z okazji 35. Biegu Niepodległości.

Przed startem uczestnicy odśpiewali hymn. Jak mówili, to jest ich sposób na wspólne świętowanie niepodległości. PAP

Prezydent Karol Nawrocki chce przeprosin od szefów służb specjalnych. Zwrócił się też do Donalda Tuska

Aleksandra Jaros
Warszawa

Karol Nawrocki przekazał, że oczekuje od szefów służb specjalnych przeprosin za to, że odmówili spotkania się z nim. Wyraził też swój żal do Donalda Tuska za „posuwanie się do polityki twitterowej”.

- Po raz pierwszy w historii II Rzeczypospolitej, po roku 1989, szefowie służb odmówili spotkania z polskim prezyden-

tem wybranym demokratycznie - powiedział Karol Nawrocki w wywiadzie udzielonym Telewizji Republika.

Prezydent oczekuje przeprosin

- Czekam na przeproszenie i na stawienie się szefów służb u prezydenta Polski, żeby rozmawiać także o awansach oficerskich - zaznaczył. Podkreślił, że jako prezydent powinien być wyposażony „w pełną wiedzę”, biorąc pod uwagę kwestie bez-

pieczeństwa i „tego, co dzieje się na całym świecie, także za naszą wschodnią granicą”.

Nawrocki: mam nadzieję, że premier wyciągnie z tego konsekwencje

Według Nawrockiego szefowie służb nie przyszli na rozmowę z prezydentem, a także na ustalenie tego, jak mają wyglądać kolejne awanse na stopnie oficerskie, na polecenie premiera Donalda Tuska, co jest

- jak określił - „bardzo niepokojące”. Wskazał przy tym, że „nie zamierzał być małosłowny” i informować o sprawie opinii publicznej, ale zrobił to po wystąpieniu premiera w serwisie X.

- Mam nadzieję, że pan premier wyciągnie z tego konsekwencje i że jest to pierwszy i ostatni raz, gdy posuwa się do polityki twitterowej wokół kwestii bezpieczeństwa - podkreślił Nawrocki. PAP

Zakaz dostępu do mediów społecznościowych

Kazimierz Sikorski
Dania

Kopenhaga ogłosiła porozumienie w sprawie zakazu dostępu do mediów społecznościowych osobom poniżej 15. roku życia. Tak Dania wywiera presję na Big Techy.

Kopenhaga zwiększa presję na platformy Big Tech w związku z rosnącymi obawami, że dzieci są zbyt mocno wciągane w cyfrowy świat szkodliwych treści i interesów komercyjnych.

Taki środek byłby jednym z najbardziej radykalnych kroków podjętych przez rząd kraju będącego w Unii Europejskiej.

Caroline Stage, minister ds. cyfrowych Danii, powiedziała AP, że 94 procent duńskich dzieci poniżej 13. roku życia ma profile

na co najmniej jednej platformie mediów społecznościowych, a ponad połowa dzieci poniżej 10. roku życia ma takie profile.

Zakaz nie wejdzie w życie od razu. Krok ten jest następstwem decyzji podjętej w grudniu w Australii, gdzie uchwalono pierwszy na świecie zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci, ustalając minimalny wiek na 16 lat.

Urzędnicy w Danii nie wyśnili, jak taki zakaz będzie egzekwowany w świecie, w którym miliony dzieci mają łatwy dostęp do ekranów. Stage zauważyła jednak, że Dania posiada krajowy system elektronicznej identyfikacji - prawie wszyscy duńscy obywatele powyżej 13. roku życia posiadają taki dokument - i planuje uruchomić aplikację weryfikującą wiek. PAP



Rząd Danii zamierza zakazać dzieciom dostępu do mediów społecznościowych

Diamant florencki odnaleziony po ponad wieku

Kazimierz Sikorski
Kanada

137-karatowy diament florencki w końcu odnaleziony. Klejnot, noszony przez wieki przez europejską rodzinę królewską, zaginął ponad 100 lat temu, pod koniec I wojny światowej.

Diamant znajdował się w kanadyjskim skarbcu bankowym i był częścią rodzinnej tajemnicy. 137-karatowy diament o charakterystycznym żółtym odcieniu był noszony przez europejską rodzinę królewską przez wieki, ale nie był widziany od 1918 r.

Jest obecnie własnością potomków austro-węgierskiej rodziny królewskiej, którzy ujawnili rodzinną tajemnicę po tym, jak klejnot trafił do Europy.

Ostatnimi znanymi właścicielami kamienia byli Karol I,

ostatni cesarz Austro-Węgier, i jego żona, cesarzowa Zyta. Para uciekła z Austrii pod koniec I wojny światowej i uważano, że klejnot zaginął. Karol I zmarł w 1922 r., a Zyta i reszta rodziny przenieśli się do Kanady.

Istnieje wiele teorii na temat losów diamentu. Jednak wnuk pary, Karl von Habsburg-Lothringen, powiedział, że jego babcia podróżowała z diamentem, a także kilkoma innymi cennymi klejnotami, w tekturowej walizce. Przypuszcza, iż po przyjeździe do Kanady umieściła skarby w kanadyjskim banku, dodając: „I w tym bankowym sejfie zostały”.

Zyta, która zmarła w 1989 r., poinformowała o miejscu przechowywania diamentu tylko swoich synów Roberta i Rodolphe'a i poprosiła, aby przez 100 lat po śmierci jej męża zachowali lokalizację kamienia w tajemnicy.

Słynny wieżowiec w Nowym Jorku podświetlony na biało-czerwono

Jacek Czaplewski
USA

Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii.

Robert Lewandowski, jako jeden z najbardziej rozpoznawalnych Polaków na świecie, skorzystał z zaszczytu podświetlenia biało-czerwonych barw na ikonie Nowego Jorku, za który uważa się budynek Empire State Building.

Lewandowski dokonał tego za pomocą specjalnej wajchy. Towarzyszyła mu żona Anna.

- To światło jest kierowane do wszystkich Polaków w Polsce, Stanach Zjednoczonych i rozsyłanych po całym świecie. Jestem szczególnie zaszczycony, że mogę tu być w tak wielkim dniu. To wielkie wyróżnienie dla Polaków, całej ojczyzny, a dla mnie osobiście wielkie przeżycie, że możemy świętować swoją niezależność. Jestem dumny, że jestem Polakiem. Jestem dumny, że mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze robię to dla naszej ojczyzny. Powinniśmy wszyscy razem celebrować naszą niezależność. Cieszymy się! - mówił Lewandowski, który otrzymał miniaturową wersję budynku.



Robert Lewandowski podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości

To gest uznania dla polskiej historii i kultury, a także dla milionów Polaków mieszkających w Ameryce. Biało-czerwona iluminacja Empire State Building jest pierwszą w historii z okazji Święta Niepodległości.

Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji

Empire State Building to jeden z najbardziej rozpoznawalnych budynków na świecie. Zbudowany w 1931 roku, przez wiele lat był najwyższym wieżowcem globu. Położony w sercu Manhattanu, stanowi nie tylko atrakcję turystyczną, lecz także miej-

sce licznych wydarzeń kulturalnych i symbolicznych.

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie dla ważnych inicjatyw, świąt narodowych, wydarzeń sportowych czy kampanii społecznych. Dzięki nowoczesnemu systemowi LED

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie m.in. dla ważnych inicjatyw i świąt narodowych

na drapaczu chmur można tworzyć spektakularne pokazy świetlne widoczne z wielu zakątków miasta.

Pierwszy raz w historii

Robert Lewandowski przyjechał do Nowego Jorku na zaproszenie amerykańskiej Polonii i konsulatu RP. Zjawił się tam w poniedziałek. Po godzinie 16 miejscowego czasu (22 w Polsce) jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii. PAP

Sarkozy opuszcza więzienie. Sąd zgodził się na zwolnienie byłego prezydenta Francji

Aleksandra Jaros
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy opuścił więzienie Sante w Paryżu, w którym odbywał od 21 października wyrok pozbawienia wolności.

Wcześniej w poniedziałek sąd zgodził się, by Sarkozy został zwolniony pod nadzorem sądowym.

Samochód z przyciemnionymi szybami, w którym znajdował się Sarkozy, wyjechał z więzienia 10 listopada, krótko po godz. 15 pod eskortą policji. Niedługo później prezydent przybył do swego domu w dzielnicy 16. w zachodniej części Paryża.

Sarkozy nie będzie mógł opuszczać terytorium Francji. Sąd zabronił mu również kon-



Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy

taktowania się z ministrem sprawiedliwości Geraldem Darmaninem, który wcześniej odwiedził go w więzieniu.

Adwokaci byłego prezydenta podkreślili po ogłoszeniu decyzji, że następnym etapem będzie odwołanie się od wy-

roku przed sądem wyższej instancji.

Sąd rozpoczął obrady nad wnioskiem w poniedziałek rano. Do sali posiedzeń nie mogli wejść fotoreporterzy, a dziennikarzom nie pozwolono na używanie telefonów komórkowych, by uniknąć robienia zdjęć uwięzionemu byłemu prezydentowi. Sarkozy wystąpił przez łącze wideo i był wyraźnie spięty.

- Będę walczył, aby prawda zwyciężyła - mówił były prezydent w około 15-minutowym wystąpieniu. Jego adwokat Christophe Ingrassia przekonywał, że pobyt za kratami jest zagrożeniem dla byłego szefa państwa, któremu - ze względów bezpieczeństwa - trzeba było zapewnić ochronę w paryskim więzieniu Sante.

Sarkozy po raz kolejny przekonywał, że nie dopuścił się

czynów, za które został skazany, czyli domniemanego finansowania jego kampanii wyborczej przez Libię. - Nigdy nie miałem pomysłu ani szalonego zamiaru, by prosić o pieniądze (byłego przywódcy Libii Muammara) Kaddafiego - powiedział były prezydent.

Przyznał też, że nie wyobrażał sobie, że w wieku 70 lat trafi do więzienia. Powiedział, że to „bardzo trudne” doświadczenie. - To pozostawia ślady na każdym uwięzionym - powiedział Sarkozy.

Przekonywał, że w razie zwolnienia będzie respektował wszelkie zobowiązania, które zostaną na niego nałożone, i podkreślił, że jego rodzina znajduje się we Francji.

Na sali sądowej obecna była jego małżonka Carla Bruni i jeden z synów. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zakaz picia w sanatoriach?

Jadą podreperować zdrowie – w teorii. Niestety, nie brakuje kuracjuszy, którzy zamiast regenerować siły i korzystać z zabiegów, nadużywają alko-

holu. Już teraz są surowe regulaminy, ale niektórzy je obchodzą. Co dokładnie ma zmienić nowelizacja ustaw regulujących sprzedaż i spożywanie alkoholu w sanatoriach. Czego będzie dotyczył zakaz, kiedy wejdzie w życie, co się zmieni dla kuracjuszy?

ZA TYDZIEŃ:

- Padaczka: jak żyją pacjenci z tą chorobą? Czas przełamać stereotypy dotyczące tego schorzenia
- Tłuszcze w diecie. Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?



FOT. 123RF

Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Jakie są jego objawy?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak płuca jest najczęściej występującym i jednym z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych w Polsce. Rozwija się wolno, początkowo nie dając wyraźnych objawów. Zagraża nie tylko palaczom.

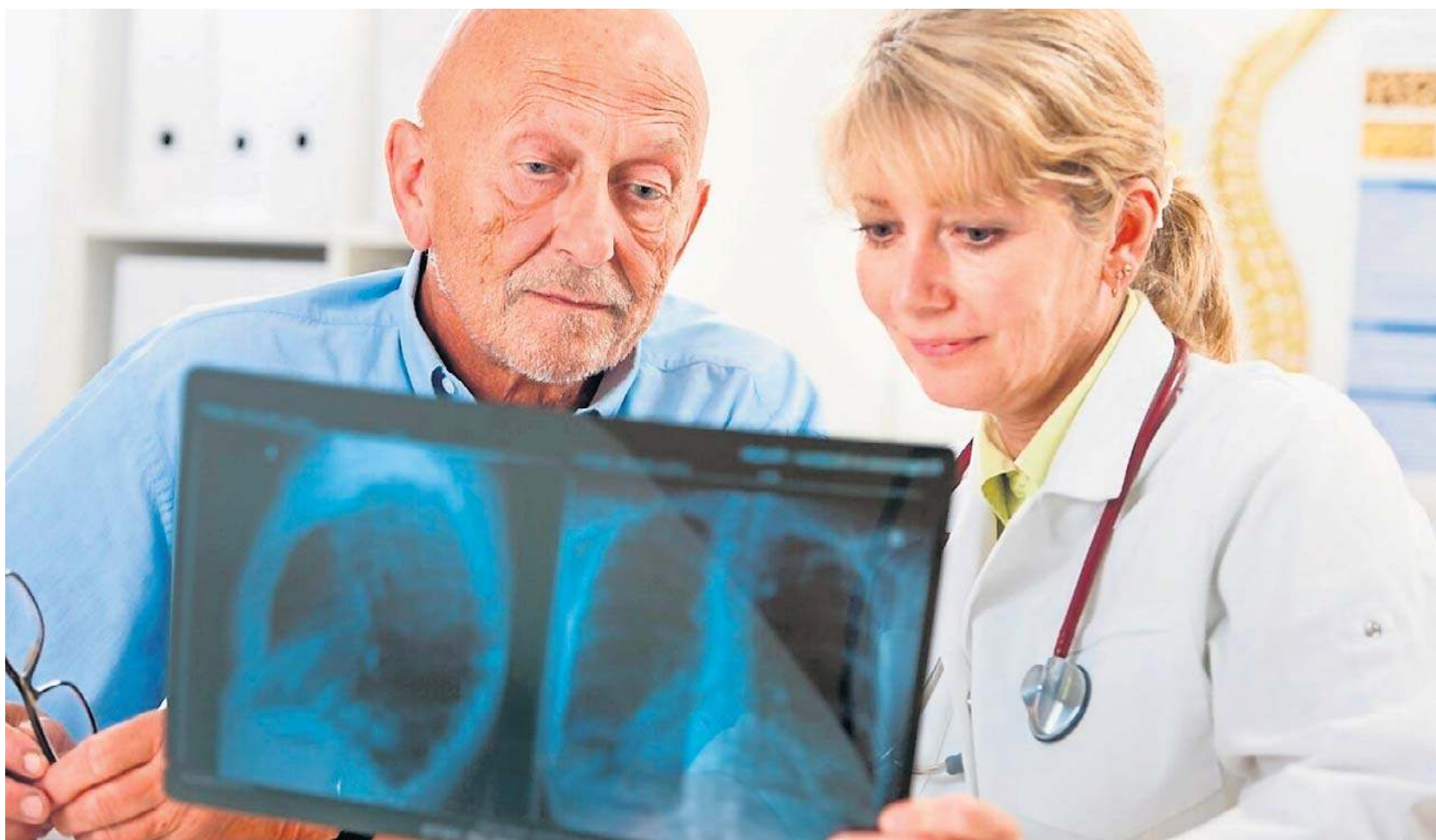
Ten nowotwór złośliwy najczęściej diagnozowany w Polsce u mężczyzn oraz drugi po nowotworach piersi u kobiet (wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów za 2019 r. – nowszych liczb brak). Jego główną przyczyną jest palenie papierosów, a także biernie narażenie się na wdychanie dymu tytoniowego.

Do innych przyczyn raka płuca należą narażenie na substancje chemiczne, np. azbest, krzemionka, kontakt z pierwiastkami promieniotwórczymi (radon), predyspozycje genetyczne, zanieczyszczenie powietrza, wiek. Przyczyną raka płuca może być także zanieczyszczenie środowiska. Według badań ryzyko zachorowania na ten nowotwór jest znacznie większe w regionach zurbanizowanych i wysokoprzemysłowych.

Zdarza się, że rak płuca diagnozowany jest przypadkowo podczas leczenia nawracających epizodów zapalenia oskrzeli lub zapalenia płuc. Jeśli guz znajduje się w pobliżu dróg oddechowych, może powodować ich niedrożność, co z kolei przyczynia się do powstawania nawracających infekcji. Jeśli więc cierpisz na przewlekłe infekcje klatki piersiowej, koniecznie się przebadaj.

Pierwsze objawy raka płuca łatwo zbagatelizować

Rak płuca najczęściej rozwija się bezobjawowo. Pierwsze objawy nowotworu pojawiają się, gdy guz jest już tak duży, że uciska sąsiadujące tkanki lub na nie naciska. Zwykle wykrywany jest przypadkowo w badaniu rentgenowskim płuca lub



FOT. 123RF

Rak płuca dotyczy nie tylko palaczy. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy w Polsce

tomografii komputerowej wykonywanych z powodu nasilających się objawów, takich jak kaszel, duszność czy podejrzenie zapalenia oskrzeli. W zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się już przerzuty, które najczęściej powstają w wątrobie, mózgu, nadnerczach i kościach.

Jakie objawy powinny zaniepokoić i skłonić do pilnego kontaktu z lekarzem?

- Utrata masy ciała jest jednym z pierwszych objawów każdego nowotworu, w tym raka płuca, jest niewyjaśniona utrata masy ciała. Szacuje się, że 40 proc. osób, u których zdiagnozowano raka, doświadczyło niewyjaśnionej utraty wagi. Dzieje się tak m.in. przez zmiany w układzie odpornościowym, zmiany hormonalne i metaboliczne, a także przez brak apetytu oraz trudności

z połykaniem. Jeśli w ostatnim czasie straciłeś kilka kilogramów na wadze bez żadnego wysiłku, a do tego palisz papierosy, warto, abyś skontaktował się z lekarzem.

- Chrypka może być niegroźnym objawem zwykłej infekcji górnych dróg oddechowych. Jednak, gdy chrypliwy głos i drapanie w gardle przez dłuższy czas (minimum 2-3 tygodnie) dokucza palaczowi, powinien on udać się na kontrolę do lekarza specjalisty.

Duszności i świszczący, „ciężki” oddech pojawiają się

Rak płuca zwykle diagnozowany jest zbyt późno, dlatego bardzo ważne jest reagowanie na wszystkie niepokojące symptomy

u większości palaczy i również mogą być wczesnymi objawami raka płuca. Rozrastający się guz może bowiem blokować światło oskrzeli. W przypadku duszności, które w miarę upływu czasu nasilają się, należy udać się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub pulmonologa.

- Uporczywy kaszel to jeden z najczęściej występujących objawów raka płuca. W momencie rozpoznania choroby występuje on u ok. 50 proc. pacjentów. Kaszel może być suchy lub mokry i może pojawiać się o każdej porze dnia. Wiele osób usprawiedliwia tę dolegliwość alergiami lub suchym powietrzem w okresie zimy. Tymczasem kaszel palacza może zwiastować poważną chorobę, w tym raka płuca. Nie należy więc go lekceważyć.

- Odkrztuszanie płwociny z krwią (krwiopłucie) jest bar-

dzo niepokojące i może sugerować raka. Występuje u około jednej piątej pacjentów z nowotworem płuca, czasami jako pierwszy objaw tej choroby. Krwiopłucie jest symptomem, który może bardzo szybko stać się poważny. Odkrztuszanie nawet 2 łyżeczek krwawej płwociny jest uważane za nagły przypadek medyczny.

- Ból w klatce piersiowej, plecach lub ramionach. Tego typu dolegliwość nasila się zwykle podczas kaszlu, śmiechu lub głębokiego oddychania. Większość osób z rakiem płuca nie odczuwa bólu ani innych objawów we wczesnych stadiach. Jest tak, ponieważ same płuca nie mają nerwów czuciowych.

Te znajdują się natomiast w otaczających je tkankach. Ból może wystąpić, gdy rak płuca zaatakuję ścianę klatki piersiowej, żebra, kręgi lub niektóre

nerwy. Na przykład guz Pancosta, który tworzy się na samym szczycie płuc, często atakuje pobliskie tkanki, powodując ból ramion.

Leczenie i rokowania

Leczenie raka płuca polega przede wszystkim na operacyjnym wycięciu guza. Często jednak nowotwór ten wykrywany jest w zaawansowanym stadium, gdy całkowite usunięcie zmian nie jest już możliwe. W takim przypadku stosuje się radioterapię i chemioterapię.

Leczenie raka płuca nie daje zadowalających efektów, a śmiertelność jest bardzo duża (okres 5 lat od postawienia diagnozy przeżywa w Polsce tylko 14,4 proc. pacjentów), dlatego najważniejsza jest profilaktyka związana głównie z unikaniem dymu tytoniowego oraz innych czynników rakotwórczych.



Już obecnie w wielu sanatoriach obowiązuje surowy regulamin, jednak pacjenci notorycznie go obchodzą

Koniec spożywania alkoholu w sanatoriach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Szykują się zmiany w prawie. Już od 1 stycznia 2026 turnusy w polskich sanatoriach mogą się bardzo zmienić: rząd chce wprowadzić całkowity zakaz sprzedaży alkoholu w sanatoriach.

Jeszcze w ostatnim kwartale 2025 r. pod obrady Sejmu mają wpłynąć trzy różne projekty nowelizacji ustaw o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Zgłosiły je Lewica, Polska 2025 i Ministerstwo Zdrowia.

Projekt ministerialny zakłada istotne zmiany dla kuracjuszy. Otóż, jeśli nowelizacja wejdzie w życie, od 1 stycznia 2026 r. na terenie zakładów leczniczych w całym kraju, także sanatoriów, będzie obowiązywał zakaz sprzedaży, podawania i spożywania alkoholu.

Co to oznacza w praktyce?

To, że skończą się w sanatoriach wieczorne dancinigi przy drinkach. W internecie znaleźć można wiele historii o picu na turnusach, opowiadanych przez kuracjuszy i pracowników sanatoriów. Przeważają opinie negatywne. Owszem, najczęściej kuracja wyszedł, ile i czego mogą wypić, by się rozluźnić i zabawić wieczorem bez sprawiania kłopotów, ale wystarczy, że trafi się jedna czarna owca, by zepsuć turnus wielu osobom.

Pacjenci obchodzą regulamin

Do tej pory wszystko zależało od regulaminów sanatoriów i decyzji gmin, które wydawały zgodę na handel alkoholem na terenie zakładów leczniczych takich jak sanatoria. Regulaminy bywały bardzo różne. W jednych sanatoriach obowiązywał surowy zakaz spożywania alko-

holu, inne miały kawiarnie, w których można było kupić różnego rodzaju napoje wysokoprowokowe, i zachęcały kuracjuszy do ich nabywania oraz spożywania w czasie wieczornych zabaw. Bywało, że zakrapiane imprezy w sanatoriach niewiele różniły się od podobnych wieczorków na wakacjach all inclusive, zarówno w przypadku turnusów finansowanych przez NFZ, jak i prywatnych. Przypadki wykluczenia pacjenta z turnusu za pijactwo zdarzały się, ale rzadko.

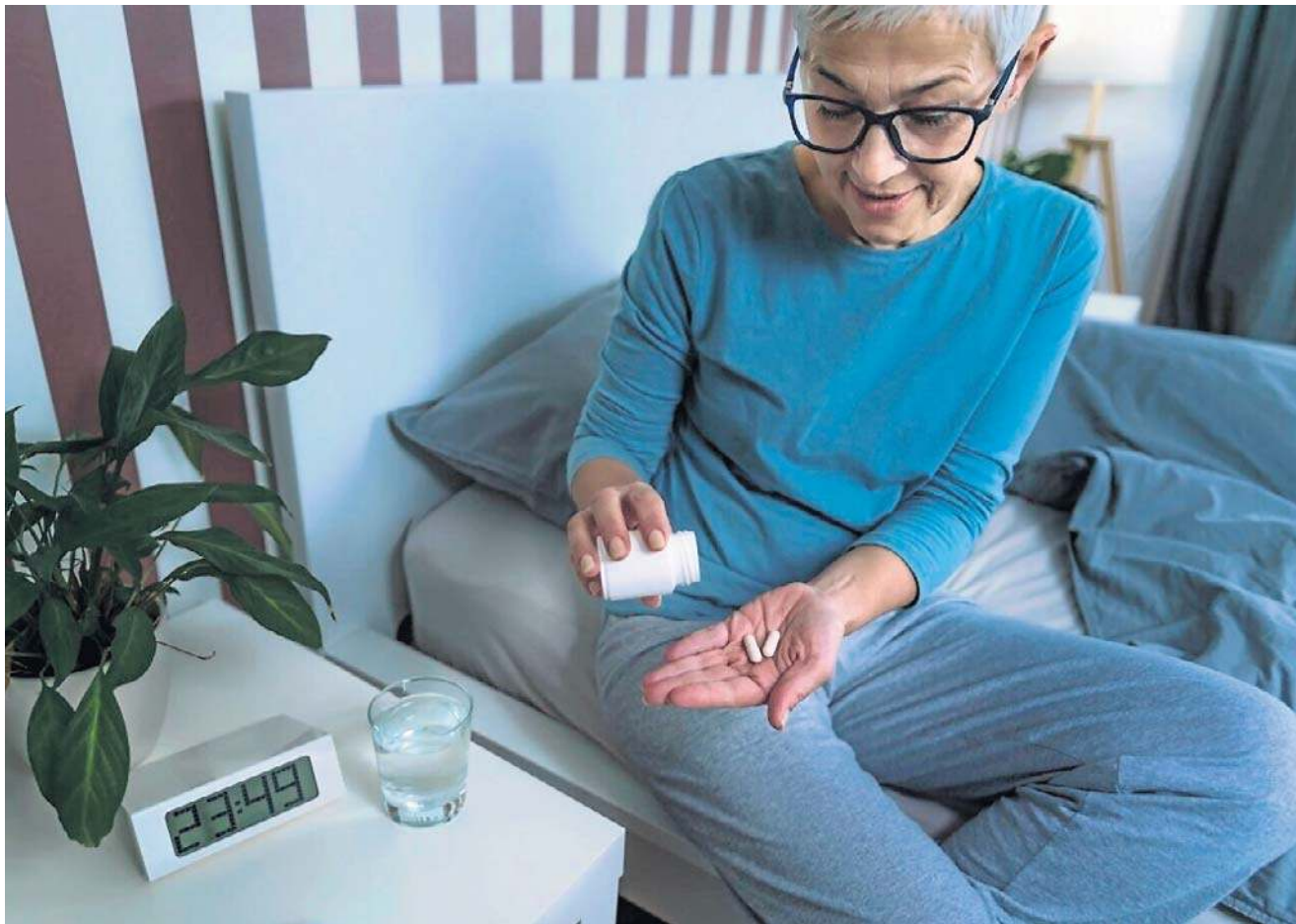
Sami pacjenci też potrafili obchodzić sanatoryjne regulaminy i po prostu zaopatrywali się w alkohol w okolicznych sklepach, by spożywać go potem w zaciszu własnych pokoi w zakładzie leczniczym, lub chodzili na lampkę wina do knajp na mieście – kuracjusze nie są przecież ubezwłasnowolnieni i mogą opuszczać tereny sanatoriów wedle woli.

Jeśli nowe przepisy wejdą w życie, zakrapiane imprezki na terenie sanatoriów nie będą już możliwe, podobnie – przynajmniej w teorii – ścigane będzie popijanie w pokojach. Jednak nadal nic nie będzie stało na przeszkodzie, by po prostu wyjść na drinka poza sanatorium.

Ministerstwo Zdrowia raportuje, że jedną z przyczyn przygotowania projektu antyalkoholowego zmiany zmian w ustawach były liczne skargi, napływające do NFZ na zakłócanie spokoju w czasie turnusów, spowodowane głośnymi i trwającymi do późnej nocy imprezami na terenie sanatoriów.

Zdrowy sen i porządek wypoczynku to jeden z ważnych elementów kuracji w sanatoriach i uzdrowiskach, a rozochoceni alkoholem uczestnicy dancinigi pozbawiali go nie tylko siebie, ale też innych uczestników turnusu. Zmiany w przepisach mogą położyć kres tego rodzaju ekscesom, o ile zakaz sprzedaży i spożywania alkoholu na terenie sanatoriów będzie egzekwowany.

Zażywasz melatoninę? Uwaga, może zwiększać ryzyko niewydolności serca



Amerkańscy specjaliści zalecają ostrożność w przyjmowaniu melatoniny

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

Długotrwale przyjmowanie suplementów melatoniny, często stosowanych w celu poprawy snu i łagodzenia bezsenności, może być niebezpieczne dla serca - twierdzą amerykańscy naukowcy.

A dokładnie – może wiązać się z wyższym ryzykiem rozwoju niewydolności serca, hospitalizacji z jej powodu oraz zgonu z jakiegokolwiek przyczyny – ogłoszono podczas konferencji American Heart Association w Nowym Orleanie.

Czym jest melatonina?

Melatonina jest hormonem odpowiedzialnym za regulację cyklu snu i czuwania, produkowanym przez szyszynkę. W nocy jej poziom naturalnie wzrasta, natomiast w ciągu dnia spada.

Osobom, które mają problemy z zasypianiem lub odczuwają dyskomfort związany ze zmianą stref czasowych, często poleca się suplementację melatoniną w postaci syntetycznych preparatów o takiej samej strukturze jak hormon

wytwarzany przez organizm. Można je kupić bez recepty jako leki lub suplementy diety, przy czym suplementy nie są ściśle kontrolowane, co może skutkować różnicami w ich składzie i dawkowaniu.

Naukowcy przeanalizowali dane medyczne ponad 130 tys. pacjentów z przewlekłą bezsennością. W badaniu porównano osoby stosujące melatoninę nieprzerwanie przez co najmniej rok z grupą, która jej nie używała. Z analizy wyłaczono chorych z istniejącą niewydolnością serca oraz osoby przyjmujące inne środki nasenne.

Melatonina a wydolność serca

Wyniki wskazały, że długotrwałe przyjmowanie melatoniny wiązało się z blisko 90-procentowym zwiększeniem ryzyka wystąpienia niewydol-

ności serca w porównaniu z osobami niestosującymi tego hormonu. Ponadto osoby suplementujące melatoninę miały prawie 3,5-krotnie wyższe ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca oraz niemal dwukrotnie większe ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny w ciągu pięciu lat obserwacji.

Preparaty z melatoniną mogą nie być tak nieszkodliwe, jak się powszechnie uważa. Jeśli nasze wyniki się potwierdzą, może to wpłynąć na zalecenia lekarzy dotyczące ich stosowania w celu na poprawy snu – powiedział dr Ekenedilchukwu Nnadi, główny autor badania z SUNY Downstate Health Sciences University w Nowym Jorku. Jak podkreślił, szczególnie zaskoczyło ich to, że podwyższone ryzyko pozostawało wyraźne nawet po uwzględnieniu wielu innych zmiennych, takich jak wiek pacjentów, współistniejące choroby czy stosowane terapie.

Naukowcy zaznaczyli również, że choć melatoninę powszechnie postrzega się jako naturalny i bezpieczny sposób na poprawę snu, wciąż brakuje solidnych danych dotyczących

jej długotrwałego wpływu na układ sercowo-naczyniowy. To właśnie ta luka w wiedzy skłoniła ich do przeprowadzenia badania, w którym skoncentrowali się na ryzyku niewydolności serca – jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych z krążeniem.

Jestem zdziwiona, że lekarze tak łatwo przepisują pacjentom melatoninę i pozwalają na jej stosowanie przez ponad rok. (...) Nie powinno tak być bez wyraźnych wskazań – skomentowała zaprezentowane wyniki prof. Marie-Pierre St-Onge z Columbia University, która nie uczestniczyła w badaniu.

Badacze podkreślili, że przedstawione wyniki należy traktować z ostrożnością, ponieważ analiza opiera się na wczesnych danych i ma charakter obserwacyjny, więc nie dowodzi związku przyczynowego. Mimo tych ograniczeń autorzy zwracają uwagę, że uzyskane rezultaty są na tyle alarmujące, iż potrzebne są pilne, bardziej szczegółowe badania oceniające bezpieczeństwo stosowania melatoniny pod kątem zdrowia serca.

Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Szybkie wahania ciśnienia krwi mogą prowadzić do wczesnych symptomów degeneracji mózgu u osób starszych, mimo iż ogólne ciśnienie pozostaje dobrze kontrolowane i jest w normie.

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi a uszkodzeniem mózgu. „Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

Profesor gerontologii i medycyny w USC Leonard Davis School, starszy autor badania Daniel Nation zauważył, że nawet przy prawidłowym średnim ciśnieniu krwi zmienność między uderzeniami serca może obciążać mózg.

- Te wahania z chwili na chwilę wydają się związane



FOT. 123RF

Badania naukowe dowodzą, że stabilizacja ciśnienia krwi może zapobiec rozwojowi demencji

z tymi samymi rodzajami zmian w mózgu, które obserwujemy we wczesnej neurodegeneracji - powiedział Daniel Nation.

To nowe podejście pokazuje, że różnice między uderzeniami serca mogą być równie istotne jak ogólne wartości ciśnienia.

Chociaż od lat wiemy, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko demencji, najnowsze badania skupiają się na nowym, cichym zagrożeniu: zmienności ciśnienia krwi. Dowody sugerują, że to właśnie gwałtowne wahania - gdy ciśnienie wzrasta i spada w krótkim czasie - mogą obciążać małe naczynia krwionośne w mózgu i upośledzać stały przepływ krwi. To odkrycie zmienia podejście do profilaktyki demencji.

Zmienność ciśnienia krwi, jak mówi Daniel Nation, „nie jest statyczna, stale dostosowuje się do potrzeb organizmu”. Jednak w miarę starzenia się ta regulacja może być mniej dokładna, co prowadzi do przedwczesnego starzenia naczyń krwionośnych i potencjalnego uszkodzenia mózgu. Te nadmierne wahania mogą zmniejszać zdolność naczyń do dostarczania stałego przepływu krwi, obciążając małe naczynia w mózgu.

Badanie wykorzystało średnią rzeczywistą zmienność oraz wskaźnik sztywności tętnic do oceny „dynamicznej niestabilności ciśnienia krwi”. Ba-

danie obejmowało 105 osób, których zmienność ciśnienia była monitorowana w krótkich odstępach, co dostarczyło nowych wglądów w sposób, w jaki ciśnienie krwi może wpływać na zdrowie mózgu.

Badanie wykazało, że osoby z wysokim stopniem zmienności ciśnienia krwi i sztywności tętnic mają mniejszą objętość hipokampa i kory śródmózgowej, kluczowych obszarów mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Co więcej, te same osoby miały wyższy poziom neurofilamentów lekkich (NfL), co wskazuje na uszkodzenie komórek nerwowych.

To sugeruje, że zmienność ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu, niezależnie od ogólnych wartości. Zmiany te były bardziej widoczne po lewej stronie mózgu, co potwierdza wcześniejsze badania o większej podatności lewej półkuli na uszkodzenia.

Dzięki tej nowej wiedzy możliwe będzie opracowanie nowych strategii zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym,

takim jak różne rodzaje demencji. - Tradycyjnie koncentrowaliśmy się na obniżaniu średnich wartości ciśnienia krwi. Jednak to badanie sugeruje, że powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak stabilne jest ciśnienie krwi w danej chwili. Zmniejszenie tych wahań może pomóc chronić mózg, nawet u osób, których średnie odczyty wyglądają dobrze - powiedział Trevor Lohman, adiunkt neurologii i geriatry na Uniwersytecie Południowej Kalifornii oraz pierwszy autor badania.

Możliwe interwencje obejmują zmiany w stylu życia, takie jak regularne ćwiczenia, odpowiednie zarządzanie stresem oraz dostosowanie godzin przyjmowania leków, co może przyczynić się do spowolnienia starzenia się mózgu i zmniejszenia ryzyka demencji.

- Nasze wyniki podkreślają, jak ściśle powiązane są serce i mózg. Utrzymanie stałego, prawidłowego przepływu krwi może być jednym z najlepszych sposobów wspierania zdrowia mózgu w miarę starzenia się - zaznaczył Lohman.

WARTO WIEDZIEĆ

Przepis na prawidłowe ciśnienie krwi

Na utrzymywanie ciśnienia na właściwym poziomie znaczący wpływ ma przede wszystkim styl życia oraz aktywność fizyczna. - Stosując szeroką gamę ćwiczeń lub czynności, takich jak ćwiczenia cardio, rozciągające, związane z postawą ciała, a także wymagające zaangażowania psychicznego, emocjonalnego i dotyczące duchowości, można naprawdę osiągnąć wiele korzyści dla ciała. Obejmuje to zmniejszenie stresu, większą jasność umysłu, lepszy wskaźnik masy ciała, niższy poziom cholesterolu, lepszą tolerancję glukozy i utrzymanie ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie - zaznacza kardiolog, dr Rigved V. Tadvalkar.

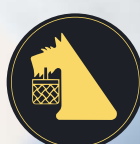
AUTOREKLAMA

0011424624

DZIENNIK POLSKI

do kupienia
także
w sieci

Netto



PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OSZUSTWA NA NFZ

„Zwrot kosztów za leki”, kliknij przycisk „Przejdź do weryfikacji”. Kliknąć?

Na portalu X pojawiło się oficjalne ostrzeżenie przed nowym sposobem wyłudzenia danych. Oszuści rozsyłają wiadomości e-mail stylizowane na korespondencję z Narodowego Funduszu Zdrowia. Informują o „zwrocie kosztów za leki” i proszą o kliknięcie przycisku „Przejdź do weryfikacji”, który prowadzi do fałszywej strony internetowej. Celem takich działań jest pozyskanie danych osobowych lub danych bankowych.

Co na to Narodowy Fundusz Zdrowia?

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że nie prowadzi żadnych zwrotów pieniędzy bezpośrednio do pacjentów.

NFZ rozlicza refundację za leki wyłącznie z aptekami. Nie daj się nabrać wyłudaczom (co najmniej Twoich wrażliwych danych). Proszę o RT i poinformowanie znajomych – ostrzegł Dariusz Dziełak, dyrektor Biura Partnerstwa Publicznego i Innowacji w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Trzeba wiedzieć, że NFZ nie wysyła e-maili dotyczących zwrotów pieniędzy, nie prosi o logowanie do bankowości elektronicznej ani o podawanie danych osobowych.

Jeśli otrzymasz taką wiadomość, nie klikaj w żadne linki ani przyciski, nie odpowiadaj – po prostu od razu ją usuń.

Specjaliści do spraw bezpieczeństwa radzą, by zawsze sprawdzać adres nadawcy wiadomości i nie ufać linkom w e-mailach, nawet jeśli wyglądają wiarygodnie.

NFZ wszelkie oficjalne komunikaty publikuje wyłącznie na swojej stronie internetowej oraz w zweryfikowanych kanałach w mediach społecznościowych.

Jak chronić się przed oszustami w sieci?

Coraz więcej spraw załatwiamy on line, dlatego warto pamiętać o podstawach cyberhigieny. Przede

wszystkim należy używać mocnych, unikalnych haseł – najlepiej długich zdań trudnych do odgadnięcia.

Warto włączyć weryfikację dwuetapową (2FA), która chroni konto nawet w razie utraty hasła.

Warto też zadbać o aktualne oprogramowanie antywirusowe i regularne aktualizacje systemu oraz aplikacji – to usuwa luki wykorzystywane przez cyberprzestępców.

Poza tym koniecznie trzeba kierować się zasadą ograniczonego zaufania: nie klikać w żadne podejrzane linki, nie udostępniać danych ani loginów.

Należy też dbać o swoją prywatność. Warto ograni-

czyć widoczność profili, korzystać tylko z szyfrowanych komunikatorów i unikać logowania przez publiczne Wi-Fi.

Jak odróżnić prawdziwą e-receptę od fałszywej?

Ostrożność ponad wszystko – ta podstawowa zasada powinna przyswieszczać nam za każdym razem, kiedy otrzymujemy wiadomości mailowe i SMS-owe z nieznanego lub podejrzanego źródła, nawet jeżeli chodzi o e-receptę. Nasze podejrzenia powinny wzbudzić link do kliknięcia w treści komunikatu oraz e-mail lub SMS wtedy, kiedy nie kontaktowaliśmy się ostatnio z lekarzem.

Prawdziwą e-receptę można otrzymać jako SMS

z 4-cyfrowym kodem dostępu lub/i e-mail z załączoną w PDF-ie informacją o e-recepcie albo powiadomienie czy kod w aplikacji mojeIKP, lub wydruk informacji.

Warto pamiętać, że w adresie e-maila nadawcy musi być domena gov.pl, a SMS przychodzi z aplikacji e-zdrowie.

I – ważne – w tych wiadomościach nie ma żadnych linków. Nigdzie nie trzeba klikać.

Jeżeli już dostaniemy e-mail lub SMS, należy zgłosić to do CERT Polska.

Można to zrobić za pomocą specjalnego formularza, wysyłając e-mail na adres cert@cert.pl lub SMS-em na numer 799 448 084 (należy przekazać całą wiadomość w oryginalnej formie – nie wycinać linku czy fragmentów).

Ocet z pigwy dla zdrowia i urody

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Jednym z mniej znanych jest ocet z pigwy, który poprawi odporność, trawienie, a nawet odmłodzi organizm. Sprawi też, że włosy będą mocne i lśniące.

Pigwa pospolita (Cydonia oblonga), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże, żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (Chaenomeles japonica), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców.

Bogata w witaminy i mikroelementy

Pigwa zawiera duże ilości witaminy C, a także witaminę A i z grupy B (B1, B6) oraz składniki mineralne takie jak magnez, potas, żelazo, miedź, wapń, sód, fosfor i cynk.

Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów takich jak sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy. Można je też dodawać do herbaty podobnie jak cytrynę. Ocet z pigwy dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom usprawnia trawienie, przywraca naturalne pH żołądka, dzięki czemu zapo-



W czasie fermentacji na occie z pigwy wytwarza się specyficzny kożuch lub grzybek podobnie jak na kombuchy. To tzw. matka octowa.

biega nadkwasocie i zgadze, zwalcza niestrawność.

Witamina C w nim zawarta to silny antyoksydant, dzięki temu ocet z pigwy pomaga neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek. Napój odmładza i wpływa na młodszy wygląd skóry, włosów i paznokci. Regularne spożywanie octu po-

prawia również samopoczucie i pomaga zachować dobry nastrój.

Ocet z pigwy jest bogaty w witaminę C, która naturalnie wspiera odporność, wspomaga układ immunologiczny w walce z objawami przeziębienia, grypy czy COVID-19. Witamina C jest także silnym antyoksydantem, który neu-

tralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników. Dzięki temu wspomaga także regenerację komórek i zapobiega ich niszczeniu. Poprawia wygląd skóry i opóźnia procesy starzenia.

Zawarte w occie z pigwy witaminy pomagają w rekonwalescencji po chorobie, odżywiają i regenerują organizm.

Ocet z pigwy przywraca też naturalne pH żołądka, a także regeneruje i oczyszcza wątrobę. Dzięki temu składniki odżywcze są lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Odpowiednio odżywiony organizm jest również bardziej odporny na szkodliwy wpływ patogenów. Zawiera też bakterie probiotyczne, które wzbogacają florę bakteryjną jelit i także wspomagają trawienie oraz odporność.

Świetnie sprawdzi się więc szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Jak działa i jak go stosować?

Ocet z pigwy na włosy możesz stosować w formie płukanki, szczególnie do włosów farbowanych, pozbawionych blasku i zniszczonych. Odżywi on włosy, wygładzi je i doda blasku, pielęgnuje i podkreśla także ich kolor. Stosuj regularnie płukankę z octu z pigwy rozcieńczonego z wodą w proporcji 1 łyżka octu na 1 litr wody, a twoje włosy będą lśnić jak tafla wody. Uważaj jednak, aby nie przesadzić z ilością octu, bo zbyt duża może doprowadzić do przesuszenia włosów.

Możesz go zastosować też jako wcierkę do skóry głowy. Naturalny kosmetyk przywróci odpowiedni poziom pH skórze głowy i dzięki temu pomoże też wyleczyć łupież oraz zmniejszy przetłuszczanie się włosów i swędzenie skóry głowy. Płukankę i wcierkę stosuj 1 raz w tygodniu. Efekty będą widoczne po kilku tygodniach regularnego używania.

PRZEPIS NA OCET

Składniki: ok. 1 kg pigwy, 100-150 gramów cukru (lub miodu), 1 litr przegotowanej i ostudzonej wody, matka octowa lub kilka łyżek octu owocowego domowej roboty, np. jabłkowego.

Pigwę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój owoce na kawałki.

Włóż pokrojone owoce do szklanego dużego słoja i zalej wodą tak, aby były całkowicie zakryte. Dodaj cukier lub miód, a także matkę octową lub kilka łyżek octu owocowego.

Przykryj naczynie gazą lub cienką bawełnianą ściereczką, aby zawartość słoja miała dostęp powietrza i umieść naczynie w ciemnym, ciepłym miejscu.

Codziennie wymieszaj zawartość. W ten sposób nie dopuścisz do tworzenia się pleśni na powierzchni.

Proces fermentacji trwa około 4-6 tygodni. Po tym czasie przefiltruj płyn przez gazę i rozlej do butelek.

Szczelnie zakorkuj i przechowuj w chłodnym miejscu. Ocet się nie psuje, a nawet im dłużej jest przechowywany, tym jest lepszy.

Pij 1-2 łyżki dziennie rozcieńczone w szklance wody.

AUTOPROMOCJA



**Czytaj tak,
jak lubisz**

dziennikpolski24.pl

DZIENNIK POLSKI

AUTOPROMOCJA

DZIENNIK POLSKI

**Nie przegap
piątku**

**Kup dziennik
z dodatkiem
TeleMagazyn**

dziennikpolski24.pl

REKLAMA

Ogłoszenie o przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości gruntowej

Wójt Gminy Spytkowice ul. Zamkowa 12, 34 – 116 Spytkowice (powiat wadowicki)
ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej
położonej na terenie Gminy Spytkowice stanowiącej własność Gminy Spytkowice:

- w drodze przetargu ustnego nieograniczonego:

obwód Ryczów

nieruchomość składająca się z działek oznaczonych numerami ewidencyjnymi: 2882/26
o pow. 0,0396 ha i 2882/27 o pow. 0,0317 ha – **za cenę 54 637,00 zł /brutto/**

Ww. działki są opisane w księdze wieczystej Nr KR1W/00048670/5 w Wydziale Ksiąg Wieczystych
Sądu Rejonowego w Wadowicach. Zgodnie z ustaleniami Miejscowego Planu Zagospodarowania
Przestrzennego Gminy Spytkowice znajdują się w obszarze oznaczonym symbolem MM – tereny
zabudowy mieszkaniowej z usługami. Działki posiadają dostęp do dróg publicznych gminnych: ulica
Brzozowa i ulica Słoneczna.

Przedmiotowa nieruchomość jest wolna od obciążeń i zobowiązań.

- 1) Przetarg odbędzie się w dniu **16 grudnia 2025 r. od godz. 9⁰⁰** - w siedzibie Urzędu Gminy
w Spytkowicach ul. Zamkowa 12, 34-116 Spytkowice - sala widowiskowa Gminnego Ośrodka
Kultury w Spytkowicach /parter/
- 2) Wadium w wysokości 20% ceny wywoławczej brutto - oddzielnie dla każdej
nieruchomości należy wpłacić na konto tut. Urzędu nr **BPS Brzeźnica O/Spytkowice**
57 8112 0008 0030 02142000 0040 nie później niż do dnia 11 grudnia 2025 r.
- 3) Wadium wpłacone przez uczestnika, który przetarg wygra, zalicza się na poczet ceny nabycia
nieruchomości, a pozostałym uczestnikom zostanie niezwłocznie zwrócone po zakończeniu
przetargu.
- 4) Wadium przepada w przypadku uchylania się uczestnika od zawarcia umowy notarialnej
w obowiązującym terminie.
- 5) Właściciel nieruchomości zastrzega sobie prawo odstąpienia od przetargu, podając niezwłocznie
informację o jego odwołaniu.
- 6) Przetarg zostanie przeprowadzony zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia
14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań
na zbycie nieruchomości /tekst jedn. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213/.
- 7) Szczegółowe informacje uzyskać można w pokoju Nr 18 - II piętro Urzędu Gminy,
lub tel. (33) 8791 – 820, wew. 55 w godz. pracy urzędu.

**Ogłoszenie o przetargu będzie wywieszone na tablicach ogłoszeń Urzędu Gminy Spytkowice
od dnia 12 listopada do dnia 16 grudnia 2025 r.**

0011430395

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 508 26 26 84, 797 607 880

Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: aneta.jagus@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Zabłocie 43a

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA skupujemy 888-025-123

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!575068366 HYDRAULIK AWARIE

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

MALOWANIE GŁADZ FLIZY 514875198

MONTAŻ PODŁÓG, MALOWANIE.
602-863-255.

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

Matrymonialne

KAWALER 51 lat, rencista, majątny,
pozna życiową partnerkę Pannę,
najlepiej Miss Polski w wieku 20-30 lat.
Stan wolny. Czekam na miłość. Adam
z Oświęcimia, tel. 730-244-629.

REKLAMA

0011430444

INFORMACJA

**Burmistrz Miasta i Gminy Skawina
informuje,**

że wykaz dot. dzierżawy części nieruchomości ozn. jako:

**- działki: nr 3397/51 o pow. 40 m², nr 3397/52 o pow. 95 m²,
nr 3397/54 o pow. 634 m² oraz nr 3402/4 o pow. 390 m²
(łącznie pow. 1159 m²), położone w Skawinie;**

został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta
i Gminy w Skawinie, ul. Rynek 3, na okres 21 dni w terminie
od dnia 7 listopada 2025 r. do dnia 27 listopada 2025 r.

Wykaz został również zamieszczony na stronie internetowej
www.gminaskawina.pl w zakładce Urząd i Rada (Ogłoszenia
urzędowe) i w Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje zamieszczono w wykazie.

Informacji udziela Wydział Mienia i Geodezji Urzędu Miasta
i Gminy w Skawinie, ul. Rynek 3, pok. nr 5, tel. (12) 277-01-55.

0011424705



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

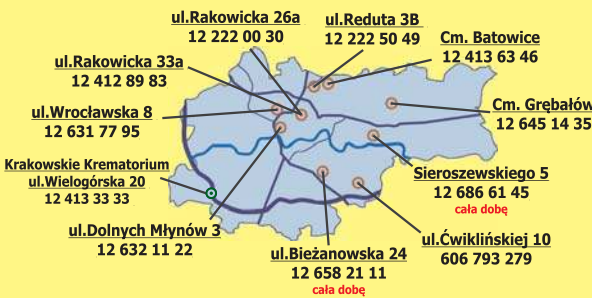
REKLAMA

0011425336

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH

TRADYCJE OD 1981 ROKU
www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



AUTOREKLAMA

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net i dziennikpolski24.pl/nekrologi

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Kraków, ul. Zabłocie 43A

tel. 12 6 888 444,
508 26 26 84

reklama.krakow@polskapress.pl

0011424698

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

Rozwód nie oznacza, że przyjaźń nie może trwać dalej

Joanna Krupa na Instagramie o swoim byłym mężu Romainie Zago Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dominika Tajner kocha botoks

Celebrytka w wywiadzie dla serwisu Jastrząb Post przyznała się do poprawiania wyglądu. – Kocham botoks. Oczywiście robię sobie stymulatory tkankowe. Prowadzi mnie pani doktor i ona uznaje, co mi potrzeba, a czego nie. Nie mam z tym najmniejszego problemu – stwierdziła.

Sylwia Grzeszczak ma pomysłowego faceta

Obecnym wybrankiem piosenkarki jest Michał Buzała – biznesmen, który zajmuje się montażem i serwisem klimatyzacji. Teraz mężczyzna obwieścił w audycji „Pałac Kultury”, że wymyślił... cmentarną aplikację, za pomocą której można zapalić wirtualny znicz albo opłacić opiekę nad danym grobem.

Sandra Kubicka rozdzieliła walczące psy

W niedzielę celebrytka opublikowała filmik na Instagramie, na którym pokazała walczące psy. Kubicka wyjaśniła, że jej synek Leoś uderzył jednego z nich, a ten w odpowiedzi... ugryzł jej pociechę. „Leoś uderzył Lilly. Nie słucha się w ogóle i za dziesiątym razem Lilly go ugryzła. Luna skoczyła na Lilly w obronie Leosia, mimo tego, że Leoś ją też naparza... Lucky musiałam odciągnąć, bo chciała pogryźć wszystkich. Jest dopiero 10 rano. Mam dość. Wychożdę dzisiaj z domu” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Ikar. Legenda Mietka Kosza

TVP Kultura, 20:00
Legenda jazzu. Niewidomy, który grał na pianinie z niebiańskim polotem. Ikar, który zmarł w wieku dwudziestu dziewięciu lat. Obsypany nagrodami film biograficzny w reżyserii Macieja Pieprzycy. W roli Mieczysława Kosza – Dawid Ogrodnik

El immortal. Gangi Madrytu

Canal+ Premium, 21:00
2. sezon opartej na faktach historii grupy przestępczej Los Miami's. Świat zbudowany przez José Antonio powoli się rozpada. Kierowany pragnieniem zemsty, rozpoczyna brutalną wojnę na ulicach Madrytu.

Wszystkie stworzenia duże i małe

Epic Drama, 21:00
6. sezon serialu. Koniec II wś jest tuż tuż. Siegfried zmaga się z problemami sercowymi i wspiera Jamesa w modernizacji kliniki. Tristan wraca z wojny, wkrótce się zakochuje. Jenny wyjeżdża do Londynu, by podjąć naukę w szkole pielęgniarstwa. Do Skeldale wraca Dorothy.

Belfer

Metro, 22:00
Śmierć dziewczyny wstrząsa lokalną społecznością Dobrowic. W tym samym czasie w zjawia się tu nauczyciel z warszawskiej szkoły, Paweł Zawadzki (Maciej Stuhr). Rozpoczyna własne śledztwo. Choć wszyscy się tu znają i wiedzą o sobie wszystko, Pawłowi nikt nic nie powie...

KRZYŻÓWKA NR 174

Poziomo:

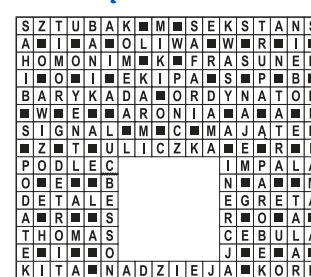
- 1) śródziemnomorskie warzywo o jadalnych koszykach kwiatowych,
- 5) jeden z Rycerzy Okrągłego Stołu,
- 9) ukojenie w cierpieniu,
- 10) klatka taśmy filmowej,
- 12) donośny głos cyranki,
- 14) taniec ludowy z figurami,
- 15) płynie przez Żelazową Wołę i Sochaczew,
- 17) niejeden w leksykonie,
- 18) był nim Sean Connery i Walter Scott,
- 21) kulisy wiedzy tajemnej,
- 23) stale mija się z prawdą,
- 28) powieść Jarosława Iwaszkiewicza,
- 29) maluje się na twarzy dostojnika,
- 32) tkanina na letnie ubrania,
- 36) jednostka kąta płaskiego,
- 37) periodyk poświęcony modzie,
- 38) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 39) katolickie wyznanie wiary,
- 40) „Klan” lub „M jak miłość”.

Pionowo:

- 1) przestrzeń pozaziemska,
- 2) mały skorupiak jadalny,
- 3) ostry wiraż na drodze,
- 4) zbiorowa sprzedaż towaru,
- 5) układ zawarty między państwami,
- 6) gwałtowny, krótkotrwały wiatr nad morzem,
- 7) bogactwo mieniących się barw, pulsujących światła,
- 8) ryba z rodziny karpiowatych,
- 11) „... i uprzedzenie”, sfilmowana powieść Jane Austen,
- 13) kogucia lub ciężka w boksie,
- 16) zakończony mankietem,
- 19) cenny metal na obrączki,
- 20) brunatna farba z glinki,
- 22) biblijny patriarcha, budowniczy arki,
- 24) pasmo górskie w Beskidach Zachodnich,
- 25) szeroki brzeg sombrero,
- 26) słodkowodny delfin Amazonki,
- 27) baśniowy stwór ziejący ogniem,
- 29) dawna nazwa Iranu,
- 30) samica w wilczym stadzie,
- 31) pisząca część ołówka,
- 33) linka do podawania cumy,
- 34) krakowiak lub kujawiak,
- 35) niedozwolony chwyt w zapasach.



ROZWIĄZANIE NR 173



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś zaskoczysz sam siebie odwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że zrobisz pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz od wielu tygodni. **Ryby (19.02 - 20.03)** Twoja cierpliwość w końcu zostanie nagrodzona. Nie spiesz się: horoskop na dziś wyraźnie wróży, że los wskazuje coś wyjątkowego... **Baran (21.03 - 19.04)** Zaskakująca wiadomość odmieni Twój dzień. Wykaż się elastycznością, bo horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana wyjdzie Ci na dobre.

Byk (20.04 - 20.05)

Potrzebujesz po południu spokoju. Horoskop dzienny stanowczo radzi wyłączyć telefon, zaparzyć herbatę i wsłuchać się w własne myśli. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Świat zauważy Twoje talenty. Horoskop na dziś zapowiada, że wystarczy jeden uśmiech, aby przyciągnąć pozytywną uwagę. **Rak (22.06 - 22.07)** Uporządkuj swoje sprawy – i biurko, i serce. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że porządek przyniesie Ci jasne myśli i harmonię.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś szuka dziś Twojej rady. Wykaż się szczerością, ale i delikatnością. Horoskop dzienny mówi, że Twoje słowa będą miały dużą moc. **Panna (23.08 - 22.09)** Nie bój się zaufać intuicji. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że podpowie Ci coś, czego rozum nie zdołałby pojąć sam. **Waga (23.09 - 22.10)** Energia będzie Cię wręcz rozpierać. Zrób coś spontanicznego. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczęście czeka za rogiem przygody.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Zrób przerwę, choć na chwilę. Ambicja jest dobra, lecz horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że serce potrzebuje wytchnienia. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Twoja kreatywność eksploduje. Nie bój się eksperymentować. Horoskop na dziś radzi to robić nawet z nieco szalonymi pomysłami. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dziś emocje mogą Cię zaskoczyć. Pozwól im płynąć. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerość wobec siebie przyniesie ulgę...

Duże problemy selekcjonera Urbana przed Holandią

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja z problemami rozpoczęła zgrupowanie przed meczem z Holandią i wieńczącym eliminacje MŚ 2026 z Maltą. Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy.

W poniedziałek do godziny osiemnastej kadrowicze mieli się zakwaterować w stałej warszawskiej bazie. Tego dnia w ogóle nie pojawił się Robert Lewandowski, który z okazji Narodowego Święta Niepodległości wziął udział w ceremonii podświetlenia legendarnego wieżowca Empire State Building w Nowym Jorku. Kapitan dołączył do drużyny we wtorek.

Pierwotną listę powołanych na listopadowe spotkania Jan Urban podał w ubiegły piątek. Liczne kontuzje sprawiły, że w poniedziałek musiał jednak dokonać szeregu zmian. Na zgrupowanie nie udało się dotarli bramkarz Łukasz Skorupski, środkowy obrońca Jan Bednarek i napastnik Krzysztof Piątek.

- Skorupski w trakcie ligowego meczu doznał znacznego uszkodzenia mięśnia dwugłowego uda. Piątek naciągnął mięsień przywodziciela, natomiast Bednarek naciągnął więzadło w kolanie - wymieniali lekarz reprezentacji Polski Jacek Jaroszewski.

W trybie awaryjnym selekcjoner dowołał więc dwóch zawodników: bramkarza Mateusza Kochalskiego z azerskiego Karabachu Aghdam oraz obrońcę włoskiego Palermo Bartosza Beresznińskiego, którego prowadził przeszło dekadę temu w Legii Warszawa. Na alternatywę dla Piątka Urban się nie zdecydował.



Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy: dwóch kontuzjowanych i dwóch pauzujących za kartki

Już w październiku było jasne, że nie zagramy w optymalnym zestawieniu. W wygranym meczu z Litwą w Kownie (2:0) żółte kartki obejrzel stoper Przemysław Wiśniewski i defensywny pomocnik Bartosz Slisz, a to w obu przypadkach oznaczało pauzę właśnie w spotkaniu z Holandią.

Urban nie mógł natomiast przewidzieć, że w weekend poprzedzający zgrupowanie wypadną dwaj kolejni gracze pierwszego wyboru, a więc wspomniani Skorupski z Bednarkiem. Kto za nich wskoczy do jedenastki?

Pewniakiem między słupkami wydaje się być Kamil Grabara, który zbiera po-

chlebne recenzje w Bundeslidze, a poprzedni selekcjoner Michał Probiez konsekwentnie pomijał go w powołaniach. Miejsca w defensywie powinni zająć młody Jan Ziłkowski z doświadczonym Tomaszem Kędziórą bądź dowołanym Bartoszem Beresznińskim. Trudno orzec natomiast, jak zostanie rozstrzygnięta sprawa środka pola; prawdopodobnie, że na pozycję „numer sześć” zostanie cofnięty Piotr Zieliński.

Pierwszy trening w pełnym gronie Biało-Czerwoni zaplanowali dzisiaj. W samo południe zapoznają się z murawą PGE Narodowego. Podobnie będzie w czwartek. Holendrzy

nie zrobią tego w ogóle, bo przed wylotem do Polski zamierzają ćwiczyć u siebie. W przeddzień widowiska wezmą udział jedynie w oficjalnej konferencji prasowej zaplanowanej na godzinę 20.

Selekcjoner Ronald Koeman, rozważający zakończenie kariery po mundialu, też boryka się z problemami kadrowymi. Z Polską zagrożony jest występ Wouta Weghorsta, dlatego w trybie awaryjnym dowołany został we wtorek Emmanuel Emegha, klubowy kolega Maxiego Oyedele z francuskiego Strassbourg.

We wrześniu w debiucie Urbana Polska potrafiła zremisować w Rotterdamie dzięki bramce Matty’ego Casha, ale jeszcze więcej zawdzięczaliśmy interwencji Łukasza Skorupskiego. Według bukmacherów zdecydowanym faworytem rewanżu pozostaje Holandia.

Polska zajmuje w grupie eliminacyjnej drugie miejsce. W przypadku wygranej może zrównać się punktami z Holandią, z którą przegrywa jednak bilansem bramkowym. Wszystko wskazuje więc na to, że Oranje awansują bezpośrednio na turniej (w finałowej kolejce podejmują Litwę), a nam pozostaną dwuetapowe baraże w marcu przyszłego roku.

Transmisję od godz. 20.45 zapowiedziano na kanałach TVP 1 i TVP Sport. Mecz skomentują Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim. Wcześniej, czyli o godz. 16, w Szczecinie przy pełnych trybunach zagra z Włochami kadra U-21 Jerzego Brzęczka, która z kompletem punktów i bilansem bramkowym 15-0 jest liderem grupy w eliminacjach młodzieżowego Euro. ©

Kibice klubów zajmą się dopingiem reprezentacji. Jakie obawy ma PZPN?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym w Warszawie. Podczas piątkowego hitu z Holandią będą za niego odpowiadać kibice.

Dotąd ultrasi nie mieli żadnych przywilejów na meczach domowych i te zresztą konsekwentnie bojkotowali. Za drużyną jeździli natomiast na wyjazdy. W październiku kilka tysięcy wybrało się do nieodległego Kowna. Popokonaniu Litwy długo świętowali z piłkarzami.

- Kibiców było słychać przez cały mecz. W drugiej połowie to był dla nas bodziec, żeby atakować i jeszcze zdobyć bramkę - stwierdził kapitan Robert Lewandowski. Piotr Zieliński dodawał, że czegoś podobnego na kadrze sobie nie przypomina, a ma w niej ponad sto występów. - Jak oni śpiewali, że gramy u siebie, to można było czuć z boiska - powiedział.

Teraz piłkarze mają doświadczyć tego samego także w Warszawie. W piątek do stolicy zjadą kibice wspierający na co dzień Górnika Zabrze, Jagiellonię Białostok, Lechię Gdańsk, ŁKS Łódź czy Śląsk Wrocław. Wszystko wskazuje na to, że zajmą kilka tysięcy miejsc za jedną z bramek.

Doping wróci na PGE Narodowy po wielu latach. Ostatni raz ultrasi pojawili się w 2013 roku podczas meczu eliminacji MŚ 2014. Potem w zorganizowanych grupach przybywali na stadion już tylko za swoimi klubami - na kolejne finały Pucharu Polski.

PZPN zarządzany przez Cezarego Kuleszę także długo się przed nimi wzbierał. Miał i nadal ma sporo obaw. Obok siebie zasiadą bowiem fani zwaśnionych klubów, mogą odpalić zakazane prawem race i jeszcze dopuścić się skandalu politycznego, jak miesiąc temu na Litwie, gdzie wznoszono hasło „Polskie Wilno” i obrażano premiera polskiego rządu. Ryzyko zostało jednak podjęte...



Reprezentacja Polski doczeka się po wielu latach zorganizowanego dopingu grup klubowych ultrasów

Biało-Czerwone rozpoczynają walkę o pierwszy od 12 lat awans na mistrzostwa Europy

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Wyjazdowym środowym meczem ze Słowacją udział w pierwszej fazie kwalifikacji Eurobasketu rozpocznie reprezentacja Polski koszykarek.

Eliminacje turnieju, który w 2027 roku odbędzie się w czterech krajach (Belgia, Finlandia, Litwa, Szwecja), tym razem składać się będą z dwóch etapów. W pierwszym udział weźmie 27 dru-

żyn podzielonych na siedem grup - sześć czterozespołowych i jedna złożona z trzech ekip. W tym gronie są także Biało-Czerwone, które rywalizować będą ze Słowaczkami, Rumunkami i Cypryjkami.

Inny niż dotychczas będzie harmonogram gier w kwalifikacjach. Do tej pory reprezentantki w trakcie zgrupowania rozgrywały po dwa mecze o stawkę, teraz całe eliminacje odbędą się w dwóch terminach. W listopadzie nasz zespół poza środowym star-

ciem w Bratysławie ze Słowacją (godz. 18.00) zagra także dwa razy przed własną publicznością. W Sosnowcu gościć będzie Rumunię (sobota, 15 listopada, 18.00) i Cypr (wtorek, 18 listopada, 18.00).

- Trochę szkoda, że kwalifikacje zaczynamy na wyjeździe, ale z drugiej strony nie będziemy faworytem, więc ciężać będzie na nas mniejsza presja. Chcemy z pełnym uderzeniem wejść w ten pierwszy mecz, zaprezentować wszystko, co mamy najlepsze, i miejmy nadzieję, że

zakończymy to spotkanie zwycięstwem - powiedział Karol Kowalewski, trener naszej reprezentacji (za pzkosz.pl).

Słowaczki, przynajmniej na papierze, wydają się być najtrudniejszymi rywalkami. Co prawda w tegorocznym Eurobasketcie nie wezmą udziału (zajął drugie miejsce w grupie eliminacyjnej, nie znalazły się jednak wśród czterech wicemistrzyń, które uzyskały prawo startu w turnieju), ale zarówno dwa, jak i cztery lata temu były w gro-

nie szesnastu najlepszych drużyn Europy. Rumunki ostatni raz w elitarnym gronie znalazły się w 2015 roku i to tylko dlatego, iż były współgospodyniami zmagania. Z kolei Cypryjki dopiero po raz drugi w historii przystąpiły do kwalifikacji ME (poprzednio w 2003 roku).

Po dwie najlepsze drużyny z każdej grupy, a także trzy ekipy z trzecich miejsc (łącznie 17 zespołów) wywalczą przepustkę do drugiej fazy kwalifikacji, w której dołączy siedem najsilniejszych repre-

zentacji. Rywalizacja odbywać się będzie w sześciu czterozespołowych grupach, z których promocję na ME wywalczą ekipy z pierwszych i drugich lokat.

Druga część kwalifikacji została zaplanowana w terminie od 11 do 17 marca. Biało-Czerwone, jeśli przebrną przez pierwszą fazę, o przepustkę na mistrzostwa Europy, w których po raz ostatni wystąpiły w 2015 roku, zagrają w listopadzie 2026 i lutym 2027 roku. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

LOTTO
Niedziela, 9.11; Multi
Multi (21.40): 4, 5, 9, 15, 20, 22, 24, 25, 30, 33, 40, 42, 47, 52, 56, 57, 62, 63, 70, 80; plus 33; **Kaskada (21.40):** 1, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17; **Mini Lotto:** 1, 14, 16, 33, 35; **Ekstra**

Pensja: 2, 11, 17, 23, 27 - 1; **Ekstra Premia:** 9, 25, 26, 29, 35 - 2
Poniedziałek, 10.11; Multi
Multi (14): 9, 10, 14, 16, 20, 21, 31, 32, 34, 38, 44, 45, 49, 58, 59, 61, 62, 67, 70, 79; plus 59; **Multi Multi (21.40):** 3, 7, 8, 9, 11, 21,

29, 33, 34, 35, 39, 40, 43, 49, 54, 56, 75, 76, 78, 80; plus 34; **Kaskada (14):** 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 23; **Kaskada (21.40):** 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 21; **Mini Lotto:** 6, 19, 24, 36, 37; **Ekstra Pensja:** 3, 9, 25, 29, 31 - 1;

Ekstra Premia: 5, 16, 19, 23, 31 - 2
Wtorek, 11.11; Multi Multi (14): 2, 9, 12, 22, 24, 25, 29, 31, 34, 35, 36, 40, 42, 53, 58, 72, 73, 76, 77, 80; plus 36; **Kaskada (14):** 1, 10, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24

Dziewczyny poleciały na Filipiny. Po piękną przygodę i sukcesy

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

FUTSAL. Od 21 listopada do 7 grudnia na Filipinach odbędą się mistrzostwa świata w futsalu. Pierwsze w historii.

Weźmie w nich udział reprezentacja Polski, w której znalazły się zawodniczki małopolskich klubów - z Amplus Słomniczanki: Katarzyna Włodarczyk (kapitan zespołu) oraz Wioleta Myjak, z kolei z KS Uniwersytetu Jagiellońskiego Kraków Wiktorii Pietrzyk i Zuzanna Maronde.

Polki z szansami

Polki zagrają w grupie z Filipinkami, Argentynkami i Marokankami. Do dalszych gier awansują dwa zespoły.

- Na pewno jesteśmy pozytywnie nastawione - mówi kapitan zespołu Katarzyna Włodarczyk. - Trudno powiedzieć, czy grupa jest łatwa, czy trudna. Gospodynie zagrają przy pełnej hali, żywiołowym dopingiem. Argentyna to trochę słabsza wersja Brazylii, techniczny i fizyczny futsal. Z kolei Maroko jest nam dobrze znane, dwa razy zagrałyśmy z tym zespołem w tym roku, a mecze skończyły się naszymi wysokimi wygranymi.

- Już w niedzielę poleciałyśmy - mówi jej koleżanka klubowa Wioleta Myjak. - Cel jest jeden - wyjście z grupy. Myślę, że dość realny. Wszystkie chcemy zagrać fajny turniej, pokazać się. A moim celem jest to, by być w kadrze meczowej i zagrać choć parę minut. Już na miejscu zagramy sparingi z Kanadą i Iranem. Lecimy 10 dni wcześniej, by potrenować.

- Ten wyjazd to spełnienie marzeń, coś, o czym każda dziewczynka marzy, gdy zaczyna przygodę z piłką - podkreśla Wiktorii Pietrzyk. - Ciężko pracowałyśmy na to przez lata. Ja od 2019 roku, bo tyle jestem w tej reprezentacji. Chcemy namieszać jako ten „czarny koń” i możemy zaskoczyć. Dlatego jedziemy wcześniej, by się zaaklimatyzować.



Od lewej: Zuzanna Maronde, Katarzyna Włodarczyk, Wiktorii Pietrzyk oraz Wioleta Myjak

Na Filipinach jest teraz pora deszczowa, 32 stopnie C, można poczuć się jak w saunie.

- Celujemy jak najwyżej, miałyśmy dość dobre losowanie. Mamy szansę na wyjście z grupy. Jak bym miała stawiać, to będziemy w grupie za Argentyną, a przed Marokiem i Filipinami - dodaje z pewnością w głosie inna zawodniczka UJ Zuzanna Maronde. - Nie jesteśmy stawiane w roli faworyta, a chcemy zaskoczyć. Gdyby był medal, to byłoby to mistrzostwo świata.

Nieudane ME były przełomem

Na MŚ wystąpią tylko cztery zespoły z Europy. Polska zakwalifikowała się na imprezę wychodząc z grupy za Hiszpanią. Podczas przygotowań Polki niedawno przegrały z Portugalią 1:3, 2:4. Ona też zagra w MŚ podobnie jak i Włochy.

- Trzon naszej reprezentacji stanowi 6 - 7 zawodniczek, które grają ze sobą dłużej - podkreśla Włodarczyk. - Momentem przełomowym dla nas były przegrane eliminacje do mistrzostw Europy trzy lata temu.

Od tego czasu odbudowałyśmy się, wzmocniłyśmy się mentalnie. Teraz jest zgrana ekipa - opowiada zawodniczka, która debiutowała w kadrze w grudniu 2018 roku jako 19-latką.

- Oficjalnych meczów mam około 50, a w historii reprezentacji tych spotkań było 70 - 80 - mówi Włodarczyk.

- Trzeba przyjąć porażki z Portugalią, uznać wyższość lepszych - mówi Myjak. - Nie ma bowiem wątpliwości, że rywalki były lepsze pod względem technicznym. Myślę, że mecz z Argentyną będzie podobny.

Zawodniczki muszą godzić grę w klubach z pracą. To normalne. Znajdują jednak czas na wyczyn. - Niestety, to nie jest nasze jedyne zajęcie - mówi pani kapitan. - Dziewczyny pracują, albo studiują. Ja akurat w międzynarodowej korporacji w dziale zrównoważonego rozwoju. Zajmuję się analizą, a pracuję zdalnie, bo jestem zatrudniona w Mielcu.

W korporacji i u taty

Na czas mistrzostw piłkarki muszą brać urlopy.

- W moim przypadku jest to urlop bezpłatny, bo wykorzystałam już pulę - opowiada Włodarczyk. - Jestem na łasce i nieładzie mojej pani dyrektora, ale na szczęście jest ona kibicem. Na Filipiny jadę z laptopem, ile będę mogła, to coś porobię.

- Łączę oczywiście pracę z futsałem, a mam to szczęście, że pracuję w firmie produkcyjnej z tatą - opowiada Myjak. - Robimy patyczki do lodów, sztuczne drewniane. Mam więc czym zająć wolny czas od treningów. Przeznaczam go na dojazd z Krakowa do rodzinnej miejscowości, ale pracuję hybrydowo i dlatego mi się to udaje godzić.

- Na co dzień pracuję w firmie zajmującej się systemami informatycznymi, jest ona sponsorem Rekordu Bielsko-Biała - mówi Pietrzyk. - Jakoś trzeba łączyć pracę i sport. Bo jest ona normalna na pełny etat od poniedziałku do piątku, a trenujemy trzy razy w tygodniu, do tego dochodzą wyjazdy na mecze.

- Studiuję fizjoterapię na 4 roku Akademii Kultury Fizycznej

- Jestem na łasce i nieładzie mojej pani dyrektora. Na Filipiny jadę z laptopem, ile będę mogła, to coś porobię - mówi Katarzyna Włodarczyk

nej w Krakowie, jestem też trenerką piłki nożnej, trenuję małych chłopców w Nadwiśle Kraków - mówi Maronde. - Trochę jest więc zawrót głowy z tym wyjazdem, ale wykładowcy są przychylni.

Wolą małą piłkę od dużej

Wiele piłkarek uprawiających futsal wywodzi się z piłki nożnej 11-osobowej.

- Łączyłam piłkę nożną z futsałem, ale odbywało się to kosztem zdrowia - przypomina Włodarczyk. - Grałam w Warszawie, w KS UJ Kraków, Rekordzie Bielsko-Biała. Jestem jednak stworzona do małej gry, stąd ten wybór.

- Trenuję 5 lat, zaczynałam w Słomniczance - mówi Myjak. - Pochodzę z okolic Łącka i tam grałam na trawie w Starówce

Nowy Sącz. Dopiero później przeniosłam się do Krakowa na studia i trafiłam do Słomniczanki. Kontuzja wykluczyła mnie z poważniejszego grania w wieku 18 - 19 lat. I zakochałam się w futsału, przede wszystkim za to, że gra jest szybka, dla bramkarki fajniejsza, co chwilę trzeba interweniować.

- W UJ, gdzie gram jest bardzo dobrze, jest miła, rodzinna atmosfera i choć od początku sezonu nie idzie nam najlepiej, to jest kwestia czasu, by się poprawić - uważa Pietrzyk. - Teraz nie wyobrażam sobie życia bez futsału, w którym wszystko dzieje się szybciej niż w normalnej piłce, jest więcej emocji. W 2017 r. zamieniłam trawę na parkiet i nie żałuję. Grałam w Bronowiance, Wandzie Słomniczance.

- Grałam też na trawie, również w KS UJ, ale cztery sezony temu - podkreśla Maronde. - Kiedyś bardziej ciągnęło mnie do piłki na trawie, jeszcze w barwach Uniwersytetu Warszawskiego. Ale w końcu nie miałam już z tego radości i postawiłam na futsal.

Rodzice i brat pokibicują

Piłkarki żyją nie tylko pracą i piłką.

- Lubię czytać, staram się poszerzać kompetencje - opowiada Włodarczyk. - Biorę udział w wielu projektach.

- Staram się spędzać czas z rodziną - mówi Pietrzyk. - Zresztą rodzice i brat też lecą na Filipiny. Kibicują mi mocno. - Jak się chce, to się da wygospodarować czas dla bliskich, znajomych - podkreśla Maronde. - Czasem też tylko i wyłącznie dla siebie...

W reprezentacji jest dość krótko - od czerwca zeszłego roku.

- Byłam powołana na akademickie mistrzostwa świata, ale to nie był nasz turniej (Polki zajęły 7. lokatę) - przypomina - Teraz może być inaczej.

Mecze Polek, 21.11 z Filipinami, 24.11 z Argentyną i 27.11 z Marokiem. ©