

Chcesz żyć dłużej? Wskakuj na rower! To wysmukla sylwetkę, chroni serce i zwalcza „zły” cholesterol **str. 9**



FOT. 123RF.COM

W czasie upału chronić oczy! Grożą im pyłki roślin, infekcje, obrzęki, wysuszenie. Okulista radzi, jak je chronić **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Gazeta Krakowska

Środa
3.06.2026

www.gazetakrakowska.pl

Nr 127 (23 768)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Tarnów. Stadion piłkarski w Mościcach nareszcie gotowy. Pierwszy mecz będzie 20 czerwca **str. 5**



Zakopane. Proboszcz prowadzi w walce o drogę z burmistrzem, ale ostateczny werdykt wyda wojewoda **str. 4**

Sandecja w finale baraży o pierwszą ligę. Ważnego gola strzelił w Grudziądzu Pleśnierowicz **str. 16**



FOT. SANDECJA.PL



TENISISTKA URODZONA W MIECHOWIE IDZIE JAK BURZA!

Maja Chwalińska gra dzisiaj z Rosjanką o półfinał Rolanda Garrosa **str. 15**

FOT. PAPERA

INICJATYWA BULWARY TO ZA MAŁO. A MOŻE POMYŚLEĆ O KRUKACH?

Oświęcim potrzebuje kąpieliska pod chmurką

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl

Lato za pasem, więc w Oświęcimiu jak bumerang wraca temat otwartego kąpieliska. Wygląda na to, że miasto nieprędko doczeka się takiego obiektu. Oświęcimianom pozostają wycieczki do okolicznych miejscowości.

Mieszkańcy Oświęcimia, chcąc skorzystać z kąpeli pod chmurką, mają do dyspozycji rzekę Sołę, w której można jedynie pomoczyć nogi, ale są w niej też miejsca niebezpieczne, lub

wyprawę na strzeżone kąpieliska do okolicznych miejscowości: Libiąża, Osieka, Andrychowa i Trzebini. Nieco dalej są Olkusz, Wolbrom czy Bukowno. W Chełmku są pięknie odnowione stawy, ale tam burmistrz Andrzej Saternus dopiero ma w planach uruchomienie kąpieliska.

„Byłem z żoną i córką w Chełmku, gdzie teren stawów jest naprawdę świetnie zagospodarowany: wytyczone ścieżki dla pieszych i rowerzystów, pomost z możliwością wypożyczenia rowerów wodnych, restauracja, kawiarnia. Wszędzie pełno ludzi, rodzin z dziećmi, spacerowiczów i ro-

werzystów. Miejsce po prostu żyje” – pisze pan Mieczysław, mieszkaniec Oświęcimia, który skontaktował się z naszą redakcją.

Jaktwierdzi, widząc tereny w Chełmku, przypomniał sobie swoje dzieciństwo, kiedy wraz z rodzicami jeździł w weekendy nad oświęcimskie jezioro Kruki. Zawsze było tam pełno ludzi, grała muzyka, były parasole, rowerki wodne i fajny klimat. „Dlaczego nie można tego reaktywować?” – pyta mieszkaniec Oświęcimia. „Obecnie na Krukach nie ma praktycznie nic, a przecież to miejsce ma ogromny potencjał”.

Czytaj str. 3

Stawiamy na kolej! Łącznica przyspieszy jazdę do Krakowa

Olkusz. Nowa łącznica umieści Olkusz w sieci szybkich połączeń ze stolicą województwa. Auta i busy pójdą w odstawkę. Na inwestycję jest 220 mln zł, finał budowy w 2029 roku **str. 4**

TATRZAŃSKI PARK NARODOWY BIJE REKORDY I WYPRZEDZA AMERYKAŃSKĄ LEGENDĘ

Tatry bardziej popularne niż Park Narodowy Yellowstone str. 5



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI / DOMENA PUBLICZNA

To zestawienie może szokować. Malutki TPN wyprzedził pod względem liczby odwiedzających jeden z najbardziej ikonicznych parków na Ziemi – Yellowstone w USA. Dane, które ujawniają ten bezprecedensowy fakt, zostały zaprezentowane podczas eksperckiej debaty poświęconej kondycji turystyki w gminie Kościelisko. Skala zjawiska budzi podziw, ale też ogromny niepokój o przyszłość tatrzańskiej przyrody. Na zdj. po lewej Grand Prismatic Spring – największe gorące źródła w Parku Yellowstone, gdzie temperatura wody wynosi od 64 do 87°C. Po prawej – nasze piękne Morskie Oko, gdzie tłok też czasami osiąga temperaturę wrzenia

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



Nowy Sącz. Spalony kościół na Helenie powstaje ze zgliszcz. Już jest nowy dach **str. 3**

W piątek w Gazecie Krakowskiej Magazyn Puls

● Guru, wpływowy raper. Kim jest Filip Tadeusz Szczęśniak, urodzony w 1990 r. w Kairze? Znacze Taco Hemingwaya, głos sfrustrowanych millenialsów i pokolenia Z?

Łukasz Żygadło
publicysta



ARTYŚCI...

Polska polityka ma niezwykły dar do wybierania momentów. Gdy szpitale pękają w szwach, kolejki do specjalistów przypominają zapisy na mieszkanie w PRL, a zwykły człowiek coraz częściej liczy zakupy przy kasie szybciej niż własne oszczędności - państwo wpada na pomysł, żeby dopłacać do składek zdrowotnych i ZUS dla artystów. I właśnie wtedy internet eksploduje. Bo przeciętny obywatel potrafi wiele zrozumieć. Rozumie, że kultura jest ważna. Że artyści nie zawsze żyją jak celebryci z Instagrama. Że wielu z nich zarabia nieregularnie, pracuje od projektu do projektu i funkcjonuje bez stabilizacji. Problem polega na tym, że państwo po raz kolejny próbuje rozwiązać czyjś problem pieniędzmi ludzi, którzy sami ledwo spinają własny budżet. Tacy ludzie słyszą, że będą współfinansować składki artystów, bo ci mają trudną sytuację zawodową. I nawet jeśli ktoś bardzo kocha teatr, trudno oczekiwać, że przyjmie ten pomysł z entuzjazmem.

Najbardziej ironiczne jest jednak coś innego. Polska polityka powtarza obywatelom mantrę o przedsiębiorczości. „Radź sobie”, „przebranzów się”, „rynek wszystko zweryfikuje”. Ale gdy problem dotyczy wybranej grupy zawodowej, okazuje się, że rynek nie jest taki ważny i trzeba sięgnąć po publiczne pieniądze. I pojawia się argument, że kultura to dobro narodowe. To prawda. Problem w tym, że dla wielu ludzi dobrem narodowym staje się dziś raczej możliwość dostania się do lekarza przed emeryturą niż finansowanie kolejnego systemu dopłat. Najciekawsze jest to, że politycy są zaskoczeni reakcją społeczeństwa. Jakby wierzyli, że gdy obywatel usłyszy o dopłatach dla artystów, pomyśli: „wspaniale, właśnie na to chciałem przeznaczyć swoje pieniądze”.

A przecież problem nie polega na pomocy dla ludzi kultury. Problem polega na tym, że państwo coraz częściej zachowuje się jak krewny na weselu, który rozdaje cudze koperty, opowiadając, jaki jest hojny. A najgorsze w tym wszystkim jest to, że zwykły obywatel znowu dostał bardzo prostą lekcję: jeśli ciężko pracujesz i ledwo starcza ci do pierwszego, to państwo ma dla ciebie głównie podwyżkę składek. Ale jeśli odpowiednio dobrze wpisujesz się w polityczną narrację, zawsze znajdzie się jakaś forma wsparcia.

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
23°C



MIN
9°C

Wiatr wsch. 16 km/h
Zachmurzenie duże,
przewidywane opady
deszczu

JUTRO

MAX
22°C



MIN
10°C

Wiatr płn.-zach. 8 km/h
Zachmurzenie zmienne,
możliwe niewielkie opady
deszczu

ZDJĘCIE DNIA

W Krakowie wyrosła... plaża. Mieszkańcy Krakowa mogą zobaczyć nietypową konstrukcję przy Dworcu Głównym i Galerii Krakowskiej. Powstało tam boisko do siatkówki plażowej. Od jutra do niedzieli odbywać się tam będą zawody Volleyball World Beach Pro Tour Futures. Ta impreza do Krakowa zawita już po raz trzeci, ale tym razem będzie rozgrywana w innej formule. Dotychczas panie i panowie rywalizowali w różnych terminach, teraz ich turnieje będą równocześnie. Mecze rozgrywane będą od rana do wieczora.
Artur Bogacki



FOT. ANDRZEJ BANAS

ROZMOWA DNIA

Firmy wspierające rodziców będą wygrywać walkę o pracowników i klientów

Mira Suchodolska
PAP

Rozmowa z Mateuszem Łakomym, dyrektorem nowo powołanego Programu Demograficon w Polskim Towarzystwie Gospodarczym, współautorem raportu „Biznes wspierający demografię”.

Coraz częściej pojawia się pytanie, jaka będzie przyszłość dzieci i rodzin w Polsce. Patrząc na dane demograficzne, widzi pan więcej powodów do nadziei czy do niepokoju?
Niestety raczej do niepokoju. W ubiegłym tygodniu GUS opublikował dane dotyczące dzietności za 2025 rok i okazało się, że była ona jeszcze niższa niż rok wcześniej. Współczynnik dzietności wyniósł 1,068 dziecka na kobietę, czyli o około 5 proc. mniej niż w 2024 roku. To poziom poniżej proggu zastępowalności pokoleń, który wynosi około 2,1 dziecka na kobietę.

Opublikował Pan raport „Biznes wspierający demografię” oraz rozpoczął program przyznawania pracodawcom tytułu „Firma Wspierająca Rodziców”. Dlaczego?
Wnioski z badań są takie, że miejsce pracy istotnie wpływa na możliwości posiadania dzieci. Wielu przedsiębiorców dostrzega problem demograficzny i chciałoby coś zrobić, by mu przeciwdziałać. W związku

z tym raport przedstawia wskazówki, co może robić pracodawca, a tytuł „Firma Wspierająca Rodziców” ma nagrodzić tych, którzy realizują działania sprzyjające realizacji planów pracowników o posiadaniu dzieci.

Twierdzi pan, że wspieranie rodzin może zwiększać konkurencyjność firm. W jaki sposób?
Pracownicy mający rodzinę na utrzymaniu są często bardziej lojalni, bardziej produktywni i bardziej związani z miejscem pracy. W warunkach niedoboru pracowników zaczyna to mieć ogromne znaczenie. Firmy oferujące rozwiązania ułatwiające godzenie życia zawodowego z rodzinnym ograniczają rotację kadr, koszty rekrutacji i wdrażania nowych ludzi. Zmniejszają też ryzyko utraty wiedzy i doświadczenia zgromadzonego przez pracowników. To jest bardzo ważne, bo myślimy o polityce prorodzinnej wyłącznie jako o koszcie, a wiele rozwiązań może być korzystnych również biznesowo.

Jakie działania mogłyby najszybciej poprawić komfort życia młodych rodziców?
Po pierwsze - wcześniejsze oferowanie stałych umów. Jeżeli pracownik nie ma poczucia stabilności zatrudnienia, trudniej mu zdecydować się na dziecko. Po drugie - większa dostępność pracy na część etatu. W Polsce z takiej formy pracy korzysta jedynie około 5 proc. pracowni-



FOT. POLSKIE TOWARZYSTWO GOSPODARCZE

ków, podczas gdy średnia unijna wynosi ok. 17 proc. Po trzecie, bardzo ważną jest kultura organizacyjna i otwarte podejście do rodzicielstwa. Chodzi o atmosferę, w której pracownik nie boi się powiedzieć, że planuje dziecko albo że potrzebuje większej elastyczności po narodzinach dziecka.

Opisujecie też ciekawe rozwiązania prorodzinne z innych krajów, szczególnie z Korei Południowej i Japonii.
Azja Wschodnia jest dziś laboratorium działań prodemograficznych ze strony firm, ponieważ kraje takie jak Korea Południowa czy Japonia od lat mierzą się z dramatycznie niską dzietnością. Firmy zaczęły podchodzić bardzo afirmatywnie do tworzenia rodzin przez pracowników i pojawiania się w nich dzieci. Koreańska firma budowlana oferuje pracownikom, którym urodzi się trzecie dziecko, mieszkanie o powierzchni do 85 mkw. lub jego gotówkową równowartość. Imponują mi także rozwiązania związane z kulturą pracy. W części koreańskich firm komputery młodych rodziców automatycznie wyłączają się po godzinie 18.00, żeby ograniczać nadgodziny i zachęcać pracowników do spędzania czasu z rodziną. (PAP)

PRZYRODA

Motyle niejadki

Dzisiaj coś o owadach, które poszczą - nic nie jadają przez całe życie. Liczną grupę motyli niejadków tworzą barczatki i trociniarki. Motyle duże i bardzo duże, silnie owłosione. Niektóre o ciekawym wyglądzie zarówno w kwestii kolorystyki, jak i kształtu skrzydeł. To nocne ćmy, które nigdy nie zasmakują słodczy nawet najpyszniejszego nektaru. Nie posiadają narządów gębowych. Oczywiście nie są to owadzie wersje perpetuum mobile. Energię do życia czerpią z tłuszczu zgromadzonego w poprzednim, larwalnym wcieleniu. Włochate gąsienice barczatek żerują na roślinach przez dwa sezony. Wszystkie rośliny, jakie zjedzą, przetwarzają na tkanki ciała i tłuszcz. Po przejściu stadium poczwarki zamieniają się w motyla niejadka. Wielkie samice są niekiedy tak ciężkie od jaj, iż latają słabo lub wcale. Siedzą na gałęzkach i wabią panów seksualnymi zapachami. Jeszcze ciekawsze życie prowadzą gąsienice trociniarki czerwicy. Są długie na dziesięć centymetrów i grube na dwa palce, co lokuje je w czołówce największych gąsienic Europy. Nagie, bezwłose ciało koloru surowego mięsa, cuchnie octem. Przez kilka lat wygryzają chodniki w pniach drzew. Drzewną dietę uzupełniają chętnie mięsem pozyskanym z innych owadów, które niebacznie trafiły w zasięg ostrych żuwaczek larwy. Dorosła ćma może na zapasach tłuszczu funkcjonować nawet przez kilka tygodni i pościć przez całe życie!

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

W Bochni powstaje nowy most na Rabie i łącznik do autostrady A4

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

Łącznik będzie stanowił część północnej obwodnicy Bochni od węzła z A4 w kierunku DW 965 w Proszówkach. Zaawansowane są roboty przy budowie dwóch rond i nowego mostu na Rabie.

Prace trwają od lutego 2025 roku. Obecnie są już mocno zaawansowane.

- Wykonano już 40 procent robót. Budowę nowego mostu nad rzeką Rabą oraz nasypy korpusu drogowego odcinka w nowym śladzie wykonano w 65 proc., przebudowano miejsca kolidujące z istniejącą infrastrukturą, trwa budowa dwóch rond oraz rozbudowa odcinka drogi powiatowej dłu-

gości 1 kilometra, który stanie się częścią obwodnicy - poinformowała nas Agnieszka Ćwiertniewicz, rzeczniczka Zarządu Dróg Wojewódzkich w Krakowie.

Prace wiążą się z utrudnieniami w ruchu, ponieważ przy budowie obu rond odbywa się on wahadłowo. W godzinach szczytu na terenie Proszówek tworzą się korki.

Zakres inwestycji obejmuje budowę nowego odcinka DW 965 o długości ok. 2,3 km, budowę dwóch rond na wlocie i wylocie, a także mostu na Rabie o długości ponad 170 m. Powstanie również chodnik, ścieżka rowerowa oraz pieszo-rowerowa, oświetlenie.

Termin zakończenia inwestycji to grudzień 2027 roku. Koszt - ponad 114 mln zł. ©©



Budowa nowego mostu na Rabie. W Bochni powstaje łącznik do autostrady

3 CZERWCA

Imieniny obchodzą: Franciszek, Leszek, Kewin, Karol, Piotr, Jan, Maciej, Andrzej, Paula, Tamara, Joachim, Wawrzyniec
2005 – papież Benedykt XVI mianował Stanisława Dziwisza arcybiskupem metropolitą krakowskim. Abp Dziwisz zastąpił na tym stanowisku kard. Franciszka Macharskiego.
2007 – papież Benedykt XVI kanonizował w Watykanie błogosławionego Szymona z Lipnicy



AUTOR TOMASZ SARNECKI

4 CZERWCA 1989

I tura pierwszych po II wojnie światowej częściowo wolnych wyborów do Sejmu i wolnych do Senatu. Zwycięstwo obozu Solidarności było miażdżące. Na zdj. słowny plakat Komitetu Wyborczego NSZZ „S” z sylwetką aktora Gary'ego Coopera

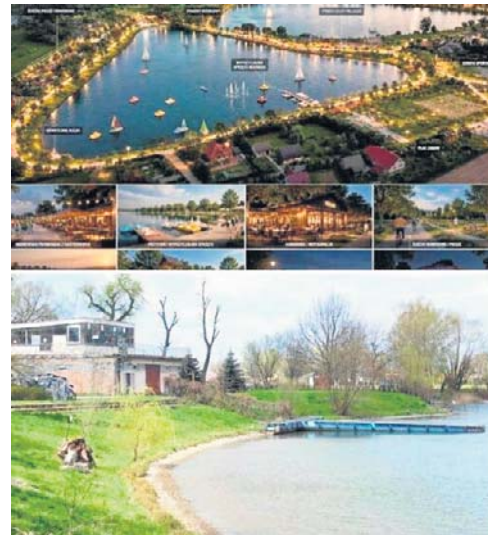
Otwarte kąpielisko – potrzeba, której miasto nie dostrzega

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl

OŚWIECIM. Temat otwartego kąpieliska wraca co roku na wiosnę, bo gołym okiem widać, że Bulwary to za mało. Władze miasta jednak jakoś wcale nie dostrzegają tego problemu.

- Oczywiście, możemy pochwalić się Bulwarami - mówi nam jeden z Czytelników. - Ale w piękne weekendy jest tam po prostu tłok. Jeden odcinek asfaltowej ścieżki o długości pół kilometra, a na nim hulajnogi, rowery, rolki, biegacze, ludzie z psami. Chwilami bardziej przypomina to walkę o przetrwanie niż spokojny wypoczynek. Jest jeszcze ścieżka edukacyjna będąca przedłużeniem Bulwarów, ale raczej mało kto w środku lata marzy o przedzieraniu się przez roślinność i byciu żywcem zjedzonym przez komary podczas czytania tabliczki o tym, jakie robaczki mieszkają w obalonym drzewie - dodaje.

Stanowisko miasta w kwestii otwartego kąpieliska od lat jest takie same: że nad Sołą powstał plac wodny czynny w okresie letnim. W nowym parku na bulwarach są też drewniane pomosty spacerowe wśród zieleni. Jest plac zabaw dla dzieci młodszych i starszych. Od lat w pobliżu rzeki, w okresie letnim, działa strefa wypoczynku „Bulwary”.



Wielu mieszkańców Oświęcimia marzy o kąpielisku na Krukach. Jeden z nich przygotował nawet wizualizację (na zdj. w lewym górnym rogu). A jak wygląda rzeczywistość, widzimy na załączonych obrazkach

Kruki należą do Synthosu

W dyskusji nad otwartym kąpieliskiem w Oświęcimiu warto pamiętać, że jeziora Kruki nie są własnością miasta, zatem możliwość ingerowania na prywatnym terenie jest oczywiście niemożliwa. Czy jednak miasto kiedykolwiek zapytało o możliwość wykupienia terenu Kruków?

- Synthos jest właścicielem wszystkich trzech zbiorników wodnych zlokalizowanych w dzielnicy Kruki. Zbiorniki te są zasilane z rzeki Soły i stanowią bufor dla systemu pomp przesyłającego wodę do Synthosu. Nigdy nie wpłynęła

do nas żadna oferta zakupu któregośkolwiek ze zbiorników - wyjawia Agata Kościelnik, rzeczniczka prasowa Synthosu.

Potrzeba trochę starania

Zwolennicy budowy kąpieliska „pod chmurką” podkreślają, że na początek nie musiałyby tam być nic nadzwyczajnego, a chodzi o jakieś atrakcje wodne. Jak podkreślał radny PiS Paweł Plinta, w kwestii kąpieliska miasto mogłoby współpracować z gminą. Można gdzieś znaleźć kawałek terenu, gdzie udałoby się wybudować odkryty basen wśród zieleni, gdzie można byłoby nie tylko zażyć kąpieli słonecznych, ale i odpocząć w cieniu. Trzeba jednak o tym rozmawiać. W Oświęcimiu ten temat wraca przed każdymi wakacjami. Mieszkańcy sypią pomysłami, ale samorządy najwyraźniej nie widzą potrzeby inwestowania w otwarte kąpielisko. To taka niekończąca się opowieść. ©©

- W kwestii urządzenia otwartego kąpieliska miasto mogłoby współpracować z gminą - podkreśla radny PiS Paweł Plinta



FOT. JERZY ZABORSKI/NADESŁANE

Spalony kościół na Helenie w Nowym Sączu odzyskuje dawny kształt

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

Po pożarze sprzed dwóch lat zabytkowy kościół św. Heleny jest odbudowywany. Zabytkowa świątynia nabiera kształtów, ma już dach, a na szczycie wieży umieszczono krzyż - symbol nadziei.

Kościół cmentarny pod wezwaniem św. Heleny stanął w ogniu 16 czerwca 2024 r. Z ogniem walczyło 17 zastępów straży pożarnej. Mimo ogromnego wysiłku, ogień zniszczył

większość konstrukcji, a pozostałe elementy uszkodziła woda używana podczas akcji gaśniczej.

Dodatkowy wstrząs wywołała informacja o przyczynie pożaru. Jak ustalono, świątynia została podpalona. Ogień w drewnianym kościele z 1686 roku podłożył 23-letni mieszkaniec Nowego Sącza.

Całkowitemu zniszczeniu uległ dach i ściany świątyni. Zniszczone zostało także cenne wyposażenie, w tym zabytkowe ołtarze, rzeźby oraz obrazy pochodzące z XVI, XVII

i XVIII wieku, wpisane do rejestru zabytków. Skala zniszczeń była tak ogromna, ale zapadła decyzja o budowie świątyni od nowa.

Prace budowlane rozpoczęły się w maju ubiegłego roku. Dziś efekty robót są już wyraźnie widoczne. Kościół niemal powstał ze zgliszczy. Choć wewnątrz wciąż pozostaje niewidoczne z powodu rusztowań, mieszkańcy z nadzieją obserwują postęp prac.

- Ja nie mogłam uwierzyć w to, że ktoś ten kościół podpalił. Po co? Tak bardzo się cieszę,



Ze zgliszcz ku nadziei. Spalony kościół na Helenie będzie piękny jak dawniej

FOT. KLAUDIA KULAK

że jest odbudowywany. To była moja tradycja, chodziłam do tego kościoła co niedzielę na mszę - powiedziała podczas spotkania na miejscu jedna z mieszanek osiedla Helena.

Odbudowa kościoła możliwa jest między innymi dzięki rządowej dotacji przyznanej z programu ochrony zabytków. Całe zadanie ma kosztować około 1,5 miliona złotych. Dotacja wyniosła 200 tysięcy złotych, jednak znaczną część środków zapewniają również mieszkańcy, parafianie i darczyńcy. ©©

W Chełmcu Wenus znika z Astro Centrum. Będzie kawiarnia z czytelnią

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

Po trzech latach restauracja Wenus zakończy swoją działalność. Wójt gminy Stanisław Kuzak argumentuje decyzję stratami, które miały przekroczyć 2 mln zł. Ma powstać biblioteka z kawiarnią.

Restauracja Wenus funkcjonowała w centrum gminy Chełmec za kadencji poprzedniego wójta Bernarda Stawiarskiego. Oprócz działalności gastronomicznej organizowano tam imprezy okolicznościowe, a sam obiekt miał łączyć funkcje obserwatorium, hotelu i restauracji.

Wójt Stanisław Kuzak zdecydował o zakończeniu działalności restauracji z dniem 1 czerwca. Według danych przedstawionych przez samorząd, w 2023 roku restauracja wygenerowała ponad 428 tys. zł straty, w 2024 roku ponad 738 tys. zł, a w 2025 roku ponad 590 tys. zł. Z kolei tylko do końca kwietnia 2026 roku strata miała przekroczyć 191 tys. zł. Wójt Kuzak zaznacza, że nie chce oceniać działań po-

przednich władz, które zdecydowały o uruchomieniu restauracji, jednak zasady odpowiedzialnego gospodarowania środkami publicznymi wymagają zakończenia działalności, która od lat przynosi straty.

Teraz samorząd planuje utworzenie w tym miejscu nowoczesnej biblioteki z czytelnią, kawiarnią oraz przestrzenią do spotkań i integracji mieszkańców. W nowej formule ma tam również funkcjonować świetlica.

Nowa biblioteka miałaby zastąpić obecną placówkę mieszczącą się w piwnicach szkoły w Chełmcu. Wraz z działającym już obserwatorium oraz Ośrodkiem Kultury stworzyłaby rozbudowane centrum edukacyjno-kulturalne.

- Chcemy stworzyć nowoczesną przestrzeń, która zachęci młodzież i całe rodziny do przyjsia, sięgnięcia po lekturę i rozwijania pasji - przekonuje wójt.

Według zapowiedzi nowa funkcja obiektu ma zostać uruchomiona 1 września.

©©



Tak miałyby wyglądać nowa kawiarnia-czytelnia w Astro Centrum w Chełmcu

Miasto kłóci się z parafią o 25 miejsc parkingowych. Zdecyduje wojewoda

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

ZAKOPANE. Spór o drogę i parking za parafią Najświętszej Rodziny. Wojewoda już wydał decyzję o przejęciu terenu przez miasto, ale ministerstwo ją uchyliło. Wojewoda ponownie rozpatrzy sprawę.

Sytuacja wokół łącznika między ulicą Jana Pawła II a Krupówkami od dłuższego czasu rozgrzewa emocje. To właśnie tam, na tyłach sanktuarium Najświętszej Rodziny, parafia postawiła własny parkomat i znaki informujące o płatnym postoju. Płacić trzeba przez siedem dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

Ten postój - określany przez regulamin jako parafialny - jest jednym z tańszych w Zakopanem. Za każdą godzinę postoju kierowca musi zapłacić 4 zł (32 zł za postój powyżej 8 godzin), tymczasem na postojach miejskich w tej części miasta opłata dla turystów to 6 zł za pierwszą godzinę postoju, 7,2 zł za następną i 8,6 zł za trzecią. Czwarta godzina i każda kolejna znów jest po 6 zł.

Od kazań do fizycznej blokady drogi

Miasto uznało ulicę za drogę w zasobach gminnych. Zyski z parkowania aut winny więc wpływać do miejskiej kasy.

Spór przybrał na sile w maju 2025 roku. Wówczas proboszcz sanktuarium podczas kazań za-



Kto będzie zarządzał parkingiem a kościołem św. Rodziny? Sprawą zajęło się Ministerstwo Finansów i Gospodarki. Teraz (ponownie) kolej na wojewodę

powiadał możliwość zamknięcia przejazdu, co ostatecznie stało się faktem. Na środku drogi pojawiła się zaporę, która uniemożliwiła komunikację między Krupówkami a ul. Jana Pawła II. Wywołało to burzliwą debatę na sesji rady miasta. Zaporę szybko została usunięta.

Ministerstwo nakazuje ponowne rozpatrzenie

Najnowszy zwrot w sprawie to decyzja ministerstwa, które uchyliło rozstrzygnięcie wojewody o podziale działki na rzecz miasta i przekazało sprawę do ponownego rozpatrzenia.

Urząd miasta przedstawia dowody finansowe: rachunki za miejskie oświetlenie uliczne, dowody na naprawy drogi oraz dokumentację potwierdzającą, że odsnieżaniem tego odcinka od lat zajmują się służby miejskie na koszt podatników. Ks. Bogusław Filipiak, proboszcz parafii,

Obecnie w Zakopanem jest 14 dróg o podobnym statusie, w sprawie których gmina jeszcze nie zaczęła się procesować

zaznacza, że teren ten należy do parafii od 150 lat - został darowany dla kościoła przez jednego z parafian.

A zatem: urzędnicy uważają, że parking leży w pasie drogowym, a fizycznie kontrolę sprawuje tam parafia. Parkomat stoi na gruncie parafialnym, a opłaty za postój pobierają duchowni.

Sprawa wraca teraz na biurko wojewody. Jeśli po ponownym zbadaniu oświadczeń stron i analizie operatu geodezyjnego podtrzyma on swoje poprzednie zdanie, teren za kościołem ostatecznie stanie się własnością publiczną. ©©

Przełom w podróżach z Olkusza do Krakowa. Stawiamy na kolej - 220 mln zł na budowę nowego połączenia

Paweł Mocny
pawel.mocny@polskapress.pl

Ministerstwo Infrastruktury ujawniło w odpowiedzi na interpelację posła Łukasza Kmity konkretne daty oraz budżet dla tej inwestycji.

Podróżowanie między Olkuszem a Krakowem wejdzie na zupełnie nowy poziom. Choć obecnie wielu mieszkańców wybiera samochody lub busy, szykowana rewolucja na torach może całkowicie odmienić te nawyki.

Nowa łącznica poprawi tempo

Ministerstwo Infrastruktury potwierdziło plany budowy nowej łącznicy kolejowej, która bezpośrednio włączy Olkusz w sieć szybkich połączeń z Krakowem.



Jazda między Olkuszem a Krakowem będzie szybsza

- W ramach przedsięwzięcia wykonano dotychczas m.in. mapy do celów projektowych, opracowane zostały projekty budowlane i wykonawcze oraz wykonano niezbędne badania geologiczne. Niemniej postanowieniem z dnia 17 grudnia

2025 r. Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Katowicach nałożył na PKP PLK S.A. obowiązek przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko dla przedmiotowego przedsięwzięcia, w celu uzyskania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach. W związku z nałożonym obowiązkiem aktualnie w ramach inwestycji prowadzone są prace nad inwentaryzacją przyrodniczą, niezbędną dla oceny oddziaływania na środowisko - informuje Piotr Malepszak, sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury.

Pojedziemy szybciej w 2029 roku

Z oficjalnych zapowiedzi wynika, że przetarg na same roboty budowlane zostanie ogłoszony w drugim kwartale 2027 roku. Po tym momencie cała

procedura ma przyspieszyć. Jej finał i oficjalne oddanie nowej łącznicy do użytku zaplanowano na 2029 rok.

Całe przedsięwzięcie polega na spięciu linii kolejowej numer 133 z linią 156. Żeby było to możliwe, inżynierowie będą musieli wybudować zupełnie nowy wiadukt kolejowy, zamontować nowoczesne rozjazdy oraz całkowicie przebudować sieć trakcyjną. Na realizację tego celu zabezpieczono już prawie 220 milionów złotych. Ostateczny koszt poznamy jednak dopiero po otwarciu ofert w przetargu na roboty budowlane.

Kierowcy i pasażerowie muszą się jednak przygotować na pewne utrudnienia. Prace będą wymagały czasowego zamykania torów na linii numer 133. ©©

REKLAMA

0011534061

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA NOWY TARG

Zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 roku, poz. 399) Burmistrz Miasta Nowy Targ informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Nowy Targ przy ul. Krzywej 1, został wywieszony na okres 21 dni **wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w najem, położonej przy ul. Składowej 3 w Nowym Targu** (ogłoszony Zarządzeniem Burmistrza Miasta Nowy Targ Nr 0050.88.2026 z dnia 1 czerwca 2026 r.).

Szczegółowe informacje dostępne są w Referacie ds. Gospodarki Mieszkaniowej Urzędu Miasta Nowy Targ, pok. 210, tel. 18 26 11 211 lub na stronie internetowej Urzędu Miasta Nowy Targ <https://www.nowytarg.pl/miasto-nowy-targ-w-zakladce-Ogloszenia>.

Otwarcie nowego stadionu w Tarnowie jeszcze w czerwcu. Na początek Bruk-Bet zagra z Unią

Andrzej Skórka
andrzej.skorka@polskapress.pl

Serial z budową nowego miejskiego stadionu piłkarskiego w Tarnowie dobiega końca. Za trzy tygodnie obiekt w Mościcach doczeka się oficjalnego otwarcia.

Tarnów 30 lat czeka na nowoczesny stadion. Miejski, przy ulicy Zbylitowskiej w Mościcach, to ruina, wymagająca wypomowania kilkudziesięciu milionów złotych w infrastrukturę.

Nowy stadion na tysiąc miejsc

Pozostaje się cieszyć z namiastki nowoczesnego obiektu. Dlaczego namiastki? Nowy stadion piłkarski, który wyrósł na gruzach starego, lekkoatletycznego, to obiekt bardzo kameralny. Z jedną trybuną mogącą pomieścić ledwie tysiąc widzów.

Trybuną, która jest pamiątką po Igrzyskach Europejskich i zawodach w dyscyplinach plażowych rozgrywanych w 2023 roku w Mościcach.



FOT. ANDRZEJ SKÓRKA

Oficjalne otwarcie nowego stadionu piłkarskiego w Tarnowie zaplanowano na 20 czerwca. Zagrają ZKS Unia Tarnów i Bruk-Bet Termalica Nieciecza

Do pozostałych parametrów stadionu uwag – jak na razie – jest zdecydowanie mniej. No, może poza tym, że na piłkarską ekstraklasę nadawał się nie będzie.

Hybryda w Mościcach

Kto jednak myśli o PKO BP Ekstraklasie w Tarnowie,

kiedy piłkarze Unii i Metalu balansują na krawędzi spadku z IV ligi, a Tarnovia zadomowiła się w V lidze?!

Zresztą wszelkiej maści drużynowy sport zawodowy w mieście leży i kwiczy. Po żużlu na najwyższym poziomie zostało wspomnienie, tak jak i po żeńskiej siatkówce, mę-

skiej piłce ręcznej i koszykówce.

Wracając do stadionu, spełnia on wymogi PZPN do rozgrywek I ligi włącznie, co i tak jest na ten moment Himalajami oczekiwań w kibiców w Tarnowie. Parafrazując klasyka: „to jest stadion na miarę naszych możliwości”.

Zakończony II etap budowy (pierwszym była budowa trybuny) miał kosztować 14,68 mln zł, ale przez opóźnienie wykonawcy wyszło taniej. Jest hybrydowa płyta boiska z podgrzewaniem i nawodnieniem, ogrodzenie, maszty sztucznego oświetlenia.

ZKS Unia Tarnów wróci z wygnania?

Zarządzający obiektem Tarnowski Ośrodek Sportu i Rekreacji informuje, że oficjalne otwarcie stadionu nastąpi 20 czerwca.

- W meczu otwarcia zagrają ZKS Unia Tarnów i Bruk-Bet Termalica Nieciecza. Tego samego dnia rozegrane zostanie także spotkanie oldbojów – mówi Arkadiusz Marszałek, dyrektor TOSiR.

Kwestią otwartą pozostaje to, kto regularnie korzystał będzie z obiektu. Według TOSiR, zapytania napłynęły z kilku podmiotów. Akces już głosił ZKS Unia Tarnów, którego piłkarze od ponad roku grają „na wygnaniu” w Woli Rzędzińskiej. Decyzji jeszcze nie ma. ©©

Tatry bardziej popularne niż Yellowstone. TPN bije rekordy

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Zaskakujące statystyki przedstawił Grzegorz Biedroń, prezes Małopolskiej Organizacji Turystycznej.

Porównanie dynamiki wzrostu z ostatniej dekady pokazuje, że polskie Tatry przeżywają bezprecedensowy najazd, podczas gdy amerykańska legenda zaczyna zostawać w tyle. W 2025 r. liczba gości w TPN osiągnęła poziom 5,27 mln turystów, podczas gdy rozległy park w USA zanotował 4,76 mln odwiedzających.

Prezes MOT akcentował tempo, w jakim rośnie zainteresowanie Tatrami, jednocześnie ostrzegając przed zagrożeniami ekologicznymi, jakie niesie za sobą tak zmasowany ruch.

Aby zrozumieć fenomen tych liczb, należy zestawić ze sobą powierzchnię obu miejsc. Powstały w 1872 roku Yellowstone to bezkresny gigant o powierzchni aż 8980 km kw. Powołany do życia w 1955 roku Tatrzański Park Narodowy zajmuje obszar ok. 212 km kw. ©©

REKLAMA

0311517337

Wiele możliwości na oszczędności!

Tańszy prąd
w wybranych godzinach

Niższe rachunki
dzięki dopasowanej grupie taryfowej

Doradca energetyczny
online

Szczegóły na **tauron.pl/jasne**

TAURON
Jasne,
że tak!



Metalowa grupa Soulfly wraca do Krakowa i zagra w klubie Kwadrat



Max Cavalera – niepodzielny lider grupy Soulfly, która wyrusza w europejską trasę koncertową

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W ubiegłym roku ukazał się 13. album metalowej grupy Soulfly – „Chama”. W ramach jego promocji Max Cavalera i jego koledzy zagrają 26 sierpnia w krakowskim klubie Kwadrat.

Soulfly to metalowa machina, dowodzona przez wokalistę i gitarzystę Maxa Cavalerę, która od ponad ćwierć wieku udowadnia, że muzyka ekstremalna nie zna granic gatunkowych ani kulturowych. Powstały w 1997 roku zespół – narodzony na zgłiszczach burzliwego rozstania lidera z legendarną Sepulturą – z miejsca stał się głosem zbuntowanego pokolenia. Dziś, promując swój trzynasty album studyjny „Chama”, formacja powraca do korzeni, łącząc pierwotną plemienną rytmikę z nowoczesnym, metalowym brzmieniem.

Kiedy pod koniec lat 90. Max Cavalera opuszczał Sepulturę u szczytu jej komercyjnego sukcesu, wielu wróżyło mu artystyczną śmierć. Odpowiedzią Brazylijczyka było powołanie do życia grupy Soulfly, która zdefiniowała pojęcie groove metalu. Zamiast ślepej wściekłości artysta zaprosił do współpracy mistycznym, niemal religijnym trans. Charakterystyczne dla grupy stało się unikalne splecenie potężnych, nisko strojonych gitarowych riffów z tradycyjnymi instrumentami etnicznymi, takimi jak berimbau czy afrykańskie bębny.

Cztery pierwsze albumy – „Soulfly” (1998), „Primitive” (2000), „3” (2002) i „Prophecy” (2004) – zdefiniowały unikalny styl grupy. Cavalera regularnie zapraszał do studia najjaśniejsze gwiazdy ówczesnego metalu, tworząc kooperacje, które do dziś elektryzują fanów muzyki gitarowej – Freda Dursta z Limp

Bizkit czy Coreya Taylora ze Slipknota.

Dla pochodzącego z Brazylii wokalisty i gitarzysty Soulfly od zawsze było jednak czymś więcej niż tylko rockowym zespołem. Jego teksty, dotyczące tematów wiary, buntu, ucisku politycznego i rdzennych kultur Ameryki Południowej, stworzyły wokół grupy oddaną społeczność, nazywaną przez muzyka „Plemieniem” (The Tribe).

Wydany pod koniec 2025 r. album „Chama” (w języku portugalskim – „płomień” lub „wezwanie”) to potężny manifest i artystyczna klamra kompozytorska. Max Cavalera przyznawał w wywiadach, że chciał pozwolić „Soulfly znowu być prawdziwym Soulfly”, wracając do surowego, plemiennego groove metalu z początków działalności.

Co ciekawe, najnowsza era zespołu to w pełni rodzinne przedsięwzięcie. Za perkusją od lat zasiada syn Maxa – Zyon, który tym razem podjął się również roli współproducenta krążka. Partie basowe zarejestrował jego drugi syn – Igor Amadeus. Obecnie muzyk mieszka z rodziną w amerykańskiej Arizonie.

Na płycie nie zabrakło jednak potężnych transferów ze świata metalu – swoje gościnnie trzy grose wtrącili m.in. Dino Cazares z Fear Factory i Michael Amott z Arch Enemy. Muzycznie to concept-album opowiadający o duchowej podróży chłopca z brazylijskich faweli w głąb Amazonii, co idealnie spina metaforyczny ogień z bezwzględny, metalowy czadem.

W ramach promocji nowej płyty Soulfly rusza w europejską trasę koncertową „Tribal Technology Tour 2026”. W jej ramach zagra trzy koncerty w Polsce, w tym 26 sierpnia w klubie Kwadrat w Krakowie. Bilety w cenie 139 zł są dostępne na stronie www.livenation.pl

W sercu Toskanii powstało muzeum Igora Mitoraja

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

6 czerwca we włoskiej Pietrasancie, w sercu Toskanii, otwarte zostanie muzeum Igora Mitoraja. Ceniony na całym świecie rzeźbiarz związany był z Krakowem.

Odwiedzając krakowski Rynek Główny, nie da się przeoczyć wielkiej rzeźby Igora Mitoraja, która jest znaną atrakcją turystyczną. Jego prace stoją też w europejskich metropoliach: Paryżu, Rzymie, Mediolanie, Londynie. Ostatnio monumentalna rzeźba „Tindaro” na jakiś czas pojawiła się także przed Pałacem Kultury i Nauki w Warszawie, zakupił ją deweloper NOHO Investment.

Włoska Pietrasanta nie jest przypadkową lokalizacją, to jedno z najważniejszych miejsc dla twórcy przez wiele lat związanego z Krakowem i Małopolską. Tu spędził kilkadziesiąt lat życia i przez wiele lat miał swoją najważniejszą pracownię. Władze włoskiego miasta przyznały artyście pośmiertnie honorowe obywatelstwo.

Igor Mitoraj był synem deportowanej polskiej robotnicy przymusowej i pochodzącego z Polski francuskiego jeńca wojennego. Po zakończeniu wojny przyjechał z matką do jej rodziców w Polsce. Dzieciństwo i młodość spędził w małopolskiej miejscowości Grojec. W 1963 roku wstąpił na ASP



Igor Mitoraj podarował Krakowowi swoją rzeźbę w 2005 roku. Teraz jest ona znaną atrakcją turystyczną

w Krakowie, gdzie studiował malarstwo pod kierunkiem Tadeusza Kantora. Dopiero zagraniczne podróże sprawiły, że ostatecznie kierunkiem jego artystycznych realizacji stała się rzeźba. Od 1968 r. tworzył we Francji i Włoszech, m.in. w Pietrasancie, gdzie miał swoją pracownię. W 2013 roku powrócił do Polski. Zmarł 6 października 2014 r. w Paryżu.

Pietrasanta nazywana bywa „małymi Atenami”. Ze względu na bliskość słynnych kamieniołomów marmuru karraryjskiego jest miejscem, w którym chętnie pracują rzeźbiarze.

Muzeum Igora Mitoraja planowane jest tu od kilku lat, otwarcie początkowo zapowia-

dano na 2021 rok, ale ze względu na skomplikowane prace budowlane odbędzie się dopiero w tym roku. Ma ono pełnić funkcję nowoczesnego ośrodka sztuki współczesnej, także prowadzącego badania. To pierwsze muzeum rzeźbiarza na świecie, w Pietrasancie można będzie zobaczyć blisko 70 prac artysty.

Na siedzibę muzeum został wybrany dawny kryty targ zaprojektowany w latach 60. przez architekta Tito Salvatoriego. Parter w całości przeznaczony zostanie na prezentację prac Igora Mitoraja, zaś w piwnicach mają się znaleźć przestrzenie na wystawy czasowe.

Jedną z najbardziej rozpoznawalnych cech twórczości

Igora Mitoraja są rzeźby przedstawiające fragmenty ludzkiego ciała. Taką można zobaczyć w przestrzeni Krakowa. Przedstawia leżącą głowę młodego mężczyzny. Odlana z brązu rzeźba „Eros Bendato” („Eros Spętany”) to już jeden z symboli Krakowa, choć wciąż nie brakuje Krakowian, którzy rzeźbę z salonu miasta chętnie by usunęli, jako powiew zbyt-niej nowoczesności.

Głowa mierzy 3,7 m długości i 2,25 m wysokości. Stała na postumencie na Rynku Głównym u zbiegu ulic św. Anny i Wiślniej w 2005 roku. Jej wartość rynkową szacowano w tym czasie na pół miliona euro, rzeźbę artysta podarował miastu.

„Pod Wawelem spędziłem młodość, tu studiowałem na Akademii Sztuk Pięknych, która pozwoliła mi otworzyć oczy na sztukę, a także na świat i to był prezent, jaki otrzymałem od Krakowa. W podziękę za to oddaję teraz miastu jedną z moich najlepszych i najbardziej ulubionych prac” – mówił artysta podczas odsłonięcia monumentu.

W Krakowie mamy także dwie inne prace artysty w przestrzeni publicznej. To rzeźba „Narodziny Erosa”, którą można zobaczyć przed gmachem Opery Krakowskiej oraz trzecia – „Luci di Nara” (Światła Nary) znajdująca się na zabytkowym dziedzińcu Collegium Iuridicum UJ przy ul. Grodzkiej.

„Larwy” według prozy Agnieszki Szpili na deskach nowohuckiej Łaźni Nowej

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

„Larwy” to druga po głośnych „Heksach” teatralna adaptacja tekstu Agnieszki Szpili. Jej bohaterkami są samotne matki. Spektakl wyłącznie dla widzów dorosłych. Premiera 5 czerwca.

Bohaterkami są kobiety, które trafiają do domu samotnej matki „Kokon” w Milanówku, instytucji, która pod pozorem opieki przejmuje kontrolę nad ich życiem. Zależne ekonomicznie, nadzorowane instytucjonalnie i poddawane presji społecznej oraz religijnej, pracują przy hodowli jedwabników. Muszą się zmagać z opresyjnymi przepisami wprowadzonymi przez konserwatywną zarządzającą instytucją. Jednocześnie borykają się z codziennym życiem samot-



„Larwy” to adaptacja opowiadania Agnieszki Szpili

nej matki, społecznym postrzeganiem ich prawa do wolności, seksualności czy bycia zmęczoną lub niewystarczającą. Jak zaznacza twórczyni, „Larwy” nie są jednak opowieścią o opresji.

– Zależało nam na tym, by do wartościować głosy mówiące

o tym, że matki mogą być zmęczone, by poczuły, że nie są w tym same – mówi reżyserka Pamela Leończyk.

– Największym wyzwaniem w adaptacji prozy Agnieszki Szpili było przeniesienie radykalnego, a jednocześnie bardzo czułego i delikatnego języka oraz muzycznienie przedstawienia, stworzenie piosenek – wyjaśnia Daria Sobik, autorka adaptacji. Muzyki w spektaklu jest sporo.

– „Larwy” są na przecięciu teatru dramatycznego, postopery, spektaklu tanecznego – to wyraz naszych poszukiwań interdyscyplinarnej formy, która będzie odpowiednia do opowiedzenia tej historii – wyjaśnia reżyserka.

W centrum opowieści pozostaje ciało – jako pole negocjacji, konfliktu i przemiany. A twórcy uprzedzają, że w przedstawieniu występują sceny erotyczne i zawierające nagość, ryzykowne za-

chowania, opisy okaleczeń, drastyczne treści medyczne, wulgarny język – „Larwy” są tylko dla dorosłych. Do pracy nad przedstawieniem Łaźnia Nowa zatrudniła m.in. koordynatorkę scen intymnych. – Nie uciekałyśmy od scen erotycznych na scenie, szukałyśmy nowego spojrzenia na seksualność w formie, która jest dostępna i zapraszająca, a nie kontrowersyjna – zaznacza Pamela Leończyk.

Jak tłumaczy Iga Dziegielewska, koordynatorka scen intymnych sceny te wymagały wcześniejszych ustaleń z twórcami, by wypracować granice, w których spektakl zostanie zrealizowany.

– Dzięki temu, że możemy na bieżąco ustalić, gdzie są nasze granice, intymność w spektaklu nie jest iluzją. Dla choreografa to ważne, ponieważ ciało nie musi udawać – zaznacza Daniel Leżoń, choreograf spektaklu.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRAWO

Obowiązkowo w kasku

Dziś wchodzi w życie zmiany w polskim Prawie o ruchu drogowym. Nowelizacja przepisów wprowadza m.in. bezwzględny nakaz jazdy w kasku dla dzieci i młodzieży.

Od 3 czerwca 2026 roku dzieci i młodzież do 16. roku życia mają prawny obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego (UTO).

Niedopełnienie nowego obowiązku będzie się wiązało

z konsekwencjami finansowymi. Za brak kasku ochronnego u osoby poniżej 16. roku życia grozić będzie mandat karny w wysokości 100 złotych. Ponieważ dzieci nie posiadają pełnej zdolności prawnej, odpowiedzialnością i mandatem zostaną w praktyce obciążeni ich rodzice lub opiekunowie.

Przepisy podnoszą minimalny wiek samodzielnego korzystania z hulajnóg elektrycznych na drogach publicznych do 13 lat.

Marcin Koziestański

NOMINACJA

Zmiana w dowództwie armii



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

Prezydent Karol Nawrocki wręczył we wtorek akt mianowania na stanowisko Dowódcy Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych gen. dyw. pil. Ireneuszowi Nowakowi. Prezydent powiedział, że gen. Nowak jest „pilotem z krwi i kości”, który „niesie w sobie piękną tradycję polskich Sił Powietrznych i polskich pilotów.

BEZPIECZEŃSTWO

Pracownik Mesko zatrzymany

Polak zatrudniony w jednym z zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa na rzecz obcego państwa – poinformował wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak nieoficjalnie ustaliło RMF FM, zatrzymany pracował w zakładach Mesko w Skarżysku-Kamiennie, należących do PGZ. Sąd Okręgowy

w Poznaniu zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na okres trzech miesięcy. Zatrzymanie dokonano 27 maja. Jak przekazano, sprawa dotyczy artykułu 130 paragraf 2 Kodeksu karnego, odnoszącego się do działalności na rzecz obcego wywiadu i przekazywania informacji mogących wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.

PRZEPISY

Prezydent Karol Nawrocki podpisał we wtorek ustawę o Krajowym Rejestrze Oznakowania Psów i Kotów (KRO-PiK). Ustawa wprowadza obowiązek czipowania oraz rejestracji psów i kotów w elektronicznym systemie prowadzonym przez ARMiR. Celem jest ograniczenie bezdomności zwierząt i zmniejszenie „rosnących kosztów ponoszonych przez gminy na utrzymanie schronisk”.

Wniosek o uchylenie immunitetu europoła Jakiego

Dorota Kowalska
Warszawa

Do parlamentu europejskiego wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego i jego zatrzymanie. Tym razem nie chodzi o Fundusz Sprawiedliwości, ale o Służbę Więzienną.

„PG Waldemar Żurek przekazał dzisiaj do Przewodniczącej Parlamentu Europejskiego wniosek o wyrażenie przez Parlament Europejski zgody na pociągnięcie europoła Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie” – czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

– Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europoła lub wysłać sygnał, że po uchyleniu immunitetu takie działania podejmie – zauważyła Anna Adamiak, rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak.

Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

Według śledczych Jaki w czasie, kiedy był wiceministrem sprawiedliwości i sprawował nadzór nad Służbą Więzienną, dopuścił się przekroczenia uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków.

O co konkretnie chodzi? Zdaniem śledczych polityk miał z naruszeniem obowiązującej wówczas ustawy o Służbie Więzienniej wydać dyrekto-



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Patryk Jaki nie może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej bez zgody Parlamentu Europejskiego

rowi generalnemu SW polecenie podjęcia kolejnych „bezpodstawnych i bezprawnych decyzji personalnych dotyczących funkcjonariusza Służby Więzienniej”.

Decyzje te, jak tłumaczyła prok. Adamiak, służyły wyłącznie mianowaniu tego funkcjonariusza na utworzone dla niego powtórnie stanowisko zastępcy dyrektora Biura Informatyki i Łączności Centralnego Zarządu SW, a tym samym „zapewnieniu mu wyższego uposażenia oraz gwarancji powrotu na to lub równorzędne stanowisko po ewentualnym zakończeniu od-

„
Nie jestem zwolennikiem propagowania w Polsce koncepcji szariatu. Nie jestem zwolennikiem islamizacji Polski

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

uznał, że był to awans na stanowisko, którego nie było, i zostało specjalnie dla tego funkcjonariusza utworzone. W sytuacji, w której nie zmieniły się okoliczności, w których dyrektor tego biura wnioskował o usunięcie tego stanowiska – zauważyła prok. Adamiak.

Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

„To jest ośmieszanie państwa. Zarzut polega na tym, że miałem przekroczyć uprawnienia (słynny art. 231 kk), rzekomo awansując kogoś na zastępcę dyrektora jakiegoś biura (co jest ciągłą praktyką za każdym razem), a zacytuję – nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby”. Kropka. Czy oni są normalni?” – napisał europoseł w serwisie X.

„I z tego powodu chcą robić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdałnego przyklepali. Władza, która nie umie rządzić, ośmiesza się takimi wnioskami o prześladowanie swojej konkurencji” – dodał Jaki.

Wiadomo, że ludzie Zbigniewa Ziobry „opanowali” resort sprawiedliwości i właśnie w nim, jak wynika z ustaleń śledczych, łamali prawo. Brzmi to dość paradoksalnie, podobnie jak fakt, że były minister sprawiedliwości ucieka za ocean przed polskim wymiarem sprawiedliwości, któremu do niedawna szefował.

Koniec ze smartfonami w szkołach podstawowych. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września

Adam Kielar
Warszawa

Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, który zakazuje uczniom korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.

Minister edukacji, Barbara Nowacka, poinformowała, że nowelizacja ustawy Prawo oświatowe obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne.

Zakaz, oprócz telefonów komórkowych, obejmuje także inne urządzenia, które służą do nagrywania dźwięku i obrazu. Głównym celem wprowadzenia nowych rozwiązań jest zwiększenie koncentracji uczniów podczas lekcji oraz ograniczenie rozpraszaczy. Wprowadzenie tego zakazu jest odpowiedzią na potrzeby wyrażane przez pedagogów.

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

– Oczywiście wprowadziliśmy pewne wyjątki. Są to wyjątki dotyczące zdrowia, dotyczące bezpieczeństwa oraz w przypadku, kiedy nauczyciel, nauczycielka zdecydują, że do procesu dydaktycznego lub wychowawczo-opiekuńczego potrzebne jest użycie tego telefonu, takie działanie będzie możliwe – powiedziała minister.

Jak zaznaczyła Nowacka, decyzja ta została podjęta „na wyraźny głos nauczycielek i nauczycieli”. Obecnie w ponad 50

procent szkół takie ograniczenie już istnieje i jest dobrze przyjmowane przez społeczność uczniowską oraz nauczycielską.

Dodatkowo, zakaz ten cieszy się dużym poparciem w społeczeństwie. Badania wskazują, że aż 85 procent osób wspiera wprowadzenie takich regulacji.

Planowane zmiany zaczną obowiązywać od 1 września 2026 roku. Szkoły mają więc czas na przygotowanie się do nowych przepisów.
PAP

Koniec wojny w Ukrainie jeszcze w tym roku? Prawa ręka Zełenskiego zaskakuje

oprac. Grzegorz Kuczyński
Kijów

- Wołodymyr Zełenski pragnie zakończyć działania wojenne przed zimą. Cel ten jest słuszny i realistyczny - oświadczył w poniedziałek szef biura głowy państwa Kyrył Budanow.

- Potwierdzam, że prezydent rzeczywiście dąży do jak najszybszego zakończenia działań wojennych, najlepiej jeszcze przed zimą. Jako szef Biura Prezydenta z pewnością zrobię wszystko, aby zrealizować cel wyznaczony przez przywódcę Ukrainy. Moim zdaniem jest on całkowicie słuszny, aktualny i realistyczny - powiedział Budanow podczas konferencji Architecture Security Forum

w Kijowie. Zaznaczył również, że „obecnie istnieją realne oznaki wskazujące na to, że są już podstawy do zakończenia działań wojennych”.

Budanow poinformował, że Ukraina spodziewa się w najbliższym czasie wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie. - Strona amerykańska potwierdziła, że planuje w najbliższym czasie przybyć do Kijowa i Moskwy - przekazał. Zaprzeczył doniesieniom, jakoby proces negocjacyjny znalazł się w impasie.

Budanow powiadomił, że w najbliższym czasie może dojść do wymiany jeńców wojennych. Dodał przy tym, że trwają prace nad uwolnieniem wszystkich jeńców, w tym osób cywilnych.

PAP



Kyrył Budanow powiedział, że Ukraina spodziewa się niebawem wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie

Komisja europejska za umową handlową z USA

oprac. Anna Nagel
Bruksela

Umowa handlowa między Unią Europejską a Stanami Zjednoczonymi coraz bliżej finału. Komisja Handlu Międzynarodowego PE zgłosiła za porozumieniem.

Za przyjęciem dokumentu głosowało 31 eurodeputowanych, przeciw było 6, a trzech wstrzymało się od głosu. Kolejnym etapem procedury będzie głosowanie na sesji plenarnej Parlamentu Europejskiego, zaplanowane na 16 czerwca.

Wcześniej, pod koniec maja, państwa członkowskie UE dały zielone światło dla wejścia w życie porozumienia celnego z USA. W ten sposób Unia Europejska kończy prace nad regulacjami wdrażającymi porozumienie wynegocjowane przez szefową

Komisji Europejskiej Ursulę von der Leyen z prezydentem USA Donaldem Trumpem w lipcu 2025 roku w szkockim Turnberry. W zamian za obietnicę utrzymania cel - m.in. na europejskie samochody na poziomie 15 procent - von der Leyen zapowiedziała obniżenie lub zniesienie taryf na amerykańskie produkty rolne.

20 maja porozumienie w sprawie ostatecznego kształtu regulacji osiągnął Parlament Europejski i cypryjska prezydencja, która reprezentuje w tym półroczu państwa członkowskie w Radzie UE. Następnie stolice dały zielone światło porozumieniu zawartemu przez PE i reprezentującą państwa UE cypryjską prezydencję. Dokończenie procesu legislacyjnego wymaga jeszcze zatwierdzenia ustaleń przez Parlamentu Europejski. PAP

Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów

Grzegorz Kuczyński
Teheran

Najnowszym punktem spornym w negocjacjach między Iranem a Stanami Zjednoczonymi w sprawie porozumienia pokojowego są miliardy dolarów irańskich środków zamrożonych w zagranicznych bankach.

Agencja informacyjna Tasnim, powiązana z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), poinformowała w swoim raporcie, że Teheran domaga się uwolnienia około 24 miliardów dolarów zablokowanych środków w ramach 14-punktowego protokołu ustaleń, który jest przedmiotem rozmów z Waszyngtonem.

Iran nalega, aby około połowa tej kwoty – około 12 miliardów dolarów – została udostępniona natychmiast po ogłoszeniu protokołu, a pozostała część została uwolniona w ciągu 60-dniowego okresu negocjacyjnego.

Irańscy urzędnicy przedstawiają to żądanie jako test wiarygodności, a nie ustępstwo. W tym samym raporcie podkreślono, że wcześniejsze doświadczenia - zwłaszcza porozumienia dotyczące zamrożonych irańskich aktywów w Korei Południowej i Katarze - sprawiły, że Teheran obawia się opóźnień lub niepełnych transferów. „Biorąc pod uwagę dotychczasową niewiarygodność



Billboard w Teheranie z napisem „Cieśnina Ormuz na zawsze w rękach Iranu”

Amerikanów jako strony negocjacji”, jak podano w raporcie, Iran postępuje z „ostrożnością i rozważą”.

Skupienie się na kwestiach finansowych odzwierciedla szerszą zmianę w stanowisku negocjacyjnym Iranu. Zamiast koncentrować się w bezpośrednich rozmowach na ograniczeniach jądrowych, Teheran wydaje się priorytetowo traktować narzędzia przetrwania gospodarczego – w szczególności płynność finansową, złagodzenie sankcji i kontrolę nad zamrożonymi rezerwami zagranicznymi.

Struktura proponowanego memorandum – jeśli zostanie potwierdzona – sugeruje, że podejście to zyskuje na popularności. Przewiduje ono

wstępne porozumienie ramowe skupiające się na zakończeniu działań wojennych i odblokowaniu aktywów, a następnie drugą fazę zajmującą się szerszymi kwestiami nuklearnymi i regionalnymi.

Taka sekwencja odzwierciedla próbę Iranu, by wcześniej zapewnić sobie konkretne korzyści, zmniejszając narażenie na polityczne zwroty w Waszyngtonie, a jednocześnie zachowując elastyczność negocjacyjną.

Zamrożone aktywa Iranu obejmują środki zablokowane na zagranicznych rachunkach bankowych, w tym pochodzące ze sprzedaży ropy naftowej, a także z inwestycji w nieruchomości i infrastrukturę. Wiele z tych aktywów jest za-

mrożonych od dziesięcioleci, po tym jak pierwsze restrykcje nałożył prezydent Jimmy Carter w następstwie irańskiej rewolucji z 1979 r. oraz w odpowiedzi na zajęcie przez Iran ambasady USA w Teheranie.

Dokładna wartość zamrożonych aktywów Iranu pozostaje niejasna, ale szacunki rządowe przytoczone przez irańskie media mówią o ponad 100 miliardach dolarów przechowywanych w międzynarodowych instytucjach finansowych i w aktywach zagranicznych, co stanowi około jednej trzeciej PKB tego kraju.

Od czasu rewolucji w 1979 r. Iran wielokrotnie domagał się zwrotu swoich zamrożonych aktywów, ale większość z nich pozostaje zablokowana za granicą. Kraj boryka się z poważnymi trudnościami finansowymi w wyniku trwających od dziesięcioleci sankcji nałożonych po rewolucji. Inflacja wzrosła powyżej 50% w 2026 roku, a rial spadł do rekordowo niskiego poziomu w stosunku do dolara amerykańskiego, zmuszając rząd do zwiększenia wydatków w celu stabilizacji importu podstawowych towarów, takich jak żywność i paliwo.

Iran stara się również uzyskać dostęp do zamrożonych aktywów, aby sfinansować odbudowę i zrekompensować szkody gospodarcze i infrastrukturalne spowodowane wojną ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem, która rozpoczęła się 28 lutego.

Ebola rozprzestrzenia się bez kontroli od stycznia, kiedy zidentyfikowano pacjenta zero

Kazimierz Sikorski
DR Kongo

Śmiertelny wirus Bundibugyo ebola rozprzestrzenił się bez żadnej kontroli w Demokratycznej Republice Konga od stycznia, a w tym czasie tysiące osób mogły zostać narażone na zakażenie.

Jednak z nieznanых przyczyn władze medyczne ukrywały tę informację przed światem aż do teraz. Lokalni lekarze przyznali, że ognisko choroby miało źródło u pacjenta leżonego w szpitalu w wiosce Rwampara we wschodniej części Demokratycznej Republiki Konga.

Lokalni lekarze twierdzą, że pacjent zero przybył do szpitala pod koniec stycznia i zmarł w lutym. „The Telegraph” donosi, że pacjent zaraził następ-



WHO ogłosiła epidemię w DR Kongo i Ugandzie

nie ośmiu pracowników służby zdrowia, zanim zmarł.

Jeśli informacje od lokalnych pracowników służby zdrowia zostaną zweryfikowane, będzie to oznaczać, że wirus krąży bez ograniczeń od miesięcy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) początkowo uznała, że przypadek zero dotyczył pracownika służby zdrowia z Bunii w Demokratycznej Republice Konga, u którego 25 kwietnia wystąpiły objawy eboli; mężczyzna zmarł.

Rachel Howard, starsza doradczyni techniczna ds. zdrowia w sytuacjach kryzysowych w IRC (Internet Relay Chat) mówi, że prawdziwa skala epidemii eboli jest prawdopodobnie poważniejsza niż sugerują oficjalne dane. - Kiedy czterech na pięć kontaktów nie udaje się namierzyć, trudno jest powstrzymać epidemię, a nawet zrozumieć jej prawdziwą skalę. Jesteśmy zaniepokojeni rozprzestrzenianiem się wirusa na inne kraje, takie jak Burundi czy Sudan Południowy - dodała.

Gdyby epidemia zaczęła się już w styczniu, oznaczałoby to,

że wiele tysięcy osób mogłoby zostać narażonych na wirusa Bundibugyo ebola, który jest niezwykle trudny do opanowania i na który nie ma żadnych zatwierdzonych szczepionek ani metod leczenia.

Tylko 20 procent osób, o których wiadomo, że miały bliski kontakt z chorymi na ebolę w Demokratycznej Republice Konga od oficjalnej daty wybuchu epidemii w kwietniu, udało się namierzyć.

- Do 30 maja w Demokratycznej Republice Konga i Ugandzie odnotowano 1077 podejrzewanych infekcji oraz 246 prawdopodobnych zgonów - poinformował dr Jean Kaseya, szef Afrykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom, w wywiadzie opublikowanym w dzienniku „Financial Times”.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Interaktywna mapa kleszczy

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich,

ogrodach, a nawet na placach zabaw. Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy - to praktyczne narzędzie, które może ci zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich aktywności na świeżym powietrzu.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak się przygotować do oddania krwi? Co jeść, a czego unikać?
- Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa. Wyjedziesz jak nowo narodzony



FOT. GETTY IMAGES

Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie.

Jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów.

Korzyści z jazdy na rowerze:

- Pomaga w odchudzaniu - jeśli chcesz schudnąć, musisz zmniejszyć wartość kaloryczną posiłków oraz zużywać tyle samo lub więcej energii przez nie dostarczanej. Redukcja tkanki tłuszczowej następuje przy deficycie kalorycznym. Godzina jazdy na rowerze pozwala spalić ok. 500 kalorii. Przy przeciętnym zapotrzebowaniu kalorycznym dla dorosłej osoby wynoszącym ok. 2-2,5 tys. kcal dziennie już 2 godziny jazdy na rowerze pozwalają spalić połowę kalorii. Regularna jazda na rowerze pozwala zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.

- Dba o płuca - zwiększony wysiłek fizyczny sprawia, że organizm potrzebuje więcej tlenu. Dlatego zarówno w czasie jazdy na rowerze, jak i każdej innej aktywności oddychamy częściej i głębiej. Dzięki temu zwiększa się wydolność płuc. Wystarczy regularna jazda na rowerze przez ok. 175-250 minut (3-4 godziny) tygodniowo, aby zwiększyć pojemność płuc i wydolność oddechową. Tym samym zwiększa się wydolność całego organizmu, bo dobrze dotlenione komórki to lepsze krążenie krwi, sprawniejsza praca serca i mózgu oraz lepsze samopoczucie.

- Nie obciąża stawów - jazda na rowerze to umiarkowana dawka ruchu, która nie obciąża stawów w tak dużym stopniu jak chociażby bieganie czy fitness. Przejazdka rowerowa zmniejsza ryzyko urazów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki temu rower jest wskazany dla



Jazda na rowerze to przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów

kobiet w ciąży i osób w każdym wieku, również seniorów zmagających się z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy dna moczanowa.

- Wzmacnia odporność - jeżdżenie rowerem wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, takimi jak przeziębienie, grypa, COVID-19 czy zapalenie oskrzeli. Osoby, które jeździły na rowerze przez 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu, brały o połowę mniej dni chorobowych w pracy niż te, które nie ćwiczyły. Inne badanie wykazało, że dorośli rowerzyści w wieku 55-79 lat mieli więcej limfocytów T (komórek odpornościowych) niż osoby w tym samym wieku, które nie ćwiczyły. Wytwarzali je też na po-

ziomie zbliżonym do 20-latków.

- Wysmukla sylwetkę, rzeźbi mięśnie - jazda na rowerze sprawia, że silnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a także pleców. Dzięki temu jest to doskonały sposób na budowanie mięśni, a także poprawę siły dolnej części ciała. Przy tym nie dość, że nie obciąża stawów, to także wspomaga ich ruchomość. Dodatkowo jazda rowerem zapobiega bólowi pleców, co obecnie jest powszechne ze względu na siedzący tryb życia. Warto

Godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek

więc codziennie lub chociaż co drugi dzień po pracy wybrać się na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

- Poprawia nastrój, zmniejsza stres - w czasie ćwiczeń takich jak jazda rowerem uwalniane są adrenalina i endorfiny. Adrenalina daje zastrzyk energii, a endorfiny nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ działają na ośrodek odczuwania przyjemności w mózgu i dają poczucie radości i satysfakcji. Z badania przeprowadzonego w 2017 r. wynika, że osoby dojeżdżające do pracy rowerem miały niższy poziom stresu niż te, które jeździły samochodem czy komunikacją publiczną. Jazda na rowerze zwiększa również dotlenienie organizmu, w tym mózgu, dzięki czemu łatwiej tworzą się nowe połączenia nerwowe. To pozwala

na zachowanie funkcji poznawczych, poprawia pamięć i koncentrację oraz znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.

- Chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie - jazda na rowerze poprawia wydolność nie tylko płuc, ale też serca i całego układu krążenia. W czasie jazdy otrzymuje więcej tlenu, dzięki czemu skuteczniej wysyła go do pracujących mięśni, a mięśnie te efektywniej go wykorzystują. Badania z 2017 r. wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 50 proc.

Inne badanie z tego samego roku wykazało, że jazda na rowerze była związana z 52 proc. niższym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia. Sprawniejszy przepływ krwi sprawia również, że dzięki jeździe na rowerze ciśnienie krwi się normuje, co zapobiega nadciśnieniu, a także zawałowi serca.

- Obniża poziom cholesterolu - jeżdżąc na rowerze obniżasz

poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszasz ryzyko udaru i zawału serca. Badanie z 2019 roku wykazało, że regularna jazda na rowerze podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu HDL, który m.in. wspomaga trawienie i produkcję witaminy D, a także obniża poziom „złego” cholesterolu LDL, który jest przyczyną miażdżycy i chorób układu krążenia. Badanie wykazało także, że jazda na rowerze obniża również poziom trójglicerydów.

- Ułatwia zasypianie - jazda na rowerze poprawia jakość snu. Wynika to z kilku czynników. Ćwiczenia powodują zmęczenie, a organizm musi się zregenerować w czasie snu. Jazda na rowerze obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej jest nam zasnąć. Natomiast witamina D, wytwarzana dzięki ekspozycji na światło słoneczne podczas jazdy na rowerze, jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i snu.

REKLAMA

00115340398

WÓJT GMINY SKRZYSZÓW informuje,

że na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Gminy w Skrzyszowie, stronie internetowej Urzędu oraz BIP, na okres 21 dni począwszy od dnia 3 czerwca 2026 roku został zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonych do ponownego najmu dotychczasowym najemcom. Szczegółowe informacje zamieszczono w ogłoszeniu.

REKLAMA

00115340399

ZAWIADOMIENIE

Burmistrz Miasta Chrzanowa zawiadamia, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Chrzanowie, ul. Aleja Henryka 20 (I piętro, obok pokoju 38) oraz na stronie internetowej Urzędu www.chrzanow.pl, w zakładce obrót nieruchomościami, a dalej: zbycie nieruchomości - wykazy nieruchomości przeznaczonych do zbycia, w dniach **od 3.06.2026 r. do 24.06.2026 r.** wyklada się do publicznego wglądu wykaz dotyczący nieruchomości obejmującej działki oznaczone w ewidencji gruntów i budynków jednostce ewidencyjnej Chrzanów - miasto obręb Chrzanów nr: 6297 o pow. 4,0914 ha, 1535 o pow. 0,0897 ha, 1559/1 o pow. 0,1628 ha (łącznie pow. 4,3439 ha), przeznaczonej do zbycia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

Interaktywna mapa kleszczy w Polsce 2026. Gdzie jest teraz największe zagrożenie?

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

Planujesz wypoczynek w Polsce albo krótki wypad za miasto? Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy.

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Wraz z coraz cieplejszym klimatem sezon aktywności kleszczy zaczyna się wcześniej i trwa dłużej - nawet od marca do listopada.

Interaktywna mapa kleszczy pomaga zaplanować bezpieczny urlop

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy, stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono

najwięcej przypadków obecności kleszczy - i gdzie zagrożenie jest największe.

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce. Wiele niebezpiecznych obszarów zgłoszono w okolicach dużych miast - Warszawy, Wrocławia, Rzeszowa, na wybrzeżu w Trójmieście, a także wokół Tomaszowa Mazowieckiego.

Ryzyko jest jednak zmienne, dlatego warto regularnie zaglądać na mapę kleszczy 2026 i aktualizować swoją wiedzę.

Projekt na stronie ciemnastronawiosny.pl to mapa zagrożeń tworzona przez użytkowników i ekspertów. Interaktywna mapa kleszczy to narzędzie, które pozwala użytkownikom zgłaszać miejsca, w których zauważyli kleszcze - zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

Dzięki systemowi anonimizacji dokładna lokalizacja ukąszenia nie jest ujawniana - kleszcz pojawia się na mapie w promieniu około 100 metrów od faktycznego miejsca. Oprócz pojedyn-



FOT. SMILEUS/123RF.COM

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce

czych zgłoszeń użytkownicy mogą także oznaczać obszary niebezpieczne, czyli miejsca, w których kleszcze występują regularnie.

Co ważne - brak oznaczenia na mapie nie oznacza, że dane miejsce jest w 100 proc. bezpieczne. Kleszcze potrafią pojawić się nagle i w nietypowych lokalizacjach, dlatego warto zachować czujność nawet w pozornie „czystych” rejonach.

Kleszcze najczęściej żerują w miejscach wilgotnych, zacienionych i porośniętych roślinnością - w lasach liściastych, wysokich trawach, na skraju ścieżek

czy w miejskich parkach. Gdy tylko temperatura utrzymuje się powyżej 5°C, pasożyty budzą się do życia i rozpoczynają poszukiwania żywiciela.

Szczyt aktywności przypada na wiosnę i wczesne lato, ale w cieplejsze lata mogą być groźne nawet jesienią. W ciągu dnia największe ryzyko ukąszenia występuje rano i późnym popołudniem, gdy wilgotność powietrza jest wyższa.

Gdzie najczęściej są kleszcze?

Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie

Gazeta Krakowska
Środa-czwartek, 3-4.06.2026

panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszcane z bogatym podszytem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zacinają dno lasu zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Uniwersytetu Wydziału Biologii im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie poszycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

Kleszcze najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa buforowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

Jak się chronić przed kleszczami?

Jeśli planujesz spacer, piknik, wycieczkę rowerową czy wjazd za miasto, warto wcześniej sprawdzić mapę kleszczy i przygotować się odpowiednio. Oto kilka sprawdzonych metod ochrony:

- Stosuj repelenty, które odstraszają kleszcze - dostępne są w formie sprayów, płynów i kremów.
- Ubieraj się odpowiednio - długie rękawy, spodnie i zakryte buty to podstawa. Jasna odzież ułatwia zauważenie pasożyta.
- Unikaj wysokich traw i zarośli, trzymaj się środka ścieżki.
- Po spacerze dokładnie obejrzyj ciało - szczególnie kark, pachy, pachwiny, za uszami, zgłęcia kolan i miejsca intymne.
- Jeśli zauważysz kleszcza, usuń go jak najszybciej - najlepiej plastikową pęsetą, nie wykręcając, a delikatnie wyciągając pasożyta ze skóry. Miejsce ukąszenia należy odczekać i obserwować przez kilka dni.

Choć kleszcze mogą być niebezpieczne, nie musisz rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu. Wystarczy dobrze się przygotować, odpowiednio ubrać i regularnie sprawdzać interaktywną mapę kleszczy, która pokaże, gdzie jest największe zagrożenie. Dzięki temu możesz cieszyć się wiosennymi i letnimi spacerami bez stresu - wiedząc, jak chronić siebie i swoich bliskich.

REKLAMA

001153239

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie, ul. Obornicka 16, działka nr 962, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00002696/3.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **3.000.000,00 złotych**.

Przetarg odbędzie się w dniu **22.06.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej, tj. kwoty 150.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 19.06.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64-710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00. Oferta powinna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu - PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 22.06.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby alergiczne kojarzyły się głównie z dziećmi i młodymi dorosłymi. Jak wskazują jednak naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, coraz częściej diagnozuje się je u osób po 60. roku życia.

Podczas konferencji poświęconej immunoterapii alergenowej u seniorów zauważono, że osoby starsze nie tylko nie są wolne od alergii, ale mogą doświadczać jej objawów po raz pierwszy.

- Obserwujemy pacjentów, którzy pierwszy raz w życiu w tym wieku doświadczają objawów alergicznego nieżyty nosa czy reakcji na pyłki - przyznał prof. Andrzej Bożek, kierownik Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych i Geriatrii.

Przyczyny tej zmiany mogą być związane z rosnącą liczbą czynników środowiskowych oraz urbanizacją, co skutkuje zanieczyszczeniem powietrza. Wysoko rozwinięte kraje oraz środowiska miejskie częściej odnotowują przypadki alergii. Wiąże się to z ilością toksyn i alergenów w powietrzu oraz wpływem zmian klimatycznych. Urbanizacja i długotrwała

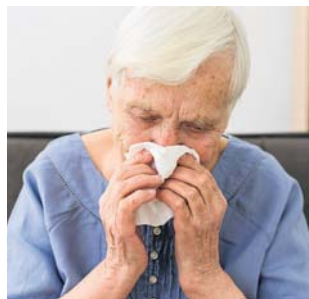
ekspozycja na alergeny mogą prowadzić do rozwoju alergii w późniejszym wieku. Ryzyko jest nie tylko dziedziczne, ale także zależne od środowiska.

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem pozostaje immunoterapia alergenowa, znana jako odczulanie. Z badań specjalistów wynika, że ta metoda może być równie efektywna u seniorów, jak u młodszych pacjentów. Leczenie łagodzi objawy alergii i ogranicza potrzebę stosowania dodatkowych leków objawowych. Każdy przypadek jednak wymaga indywidualnego podejścia.



FOT. FREEPIK

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem jest immunoterapia alergenowa (odczulanie)



FOT. FREEPIK

Seniorzy są narażeni na tzw. polisensytyzację - uczulenie na wiele różnych alergenów jednocześnie

Specjaliści wymieniają, że seniorzy są coraz częściej narażeni na tzw. polisensytyzację, co oznacza, że mogą być uczuleni na wiele różnych alergenów jednocześnie. Może to obejmować zarówno pyłki roślin, jak i roztocza kurzu domowego czy grzyby pleśniowe. W młodości, gdy kilka alergenów wywołuje reakcje jednocześnie, leczenie staje się bardziej skomplikowane. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla osób z alergiami jest ryzyko anafilaksji, czyli ciężkiej reakcji ogólnoustrojowej. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku uczuleń na jad owadów, takich jak pszczoły i osy.

Jak podkreślili naukowcy, rozwój alergii może być efektem wieloletniego kontaktu z czynnikami środowiskowymi, które „uruchamiają” reakcję immunologiczną w późniejszym wieku. PAP

W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki, wysuszenie. Sprawdź, jak je chronić

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. Okulista udziela wskazówek, jak je chronić.

Ledwo zrobiło się ciepło, a już wiele osób ma podrażnione oczy. Kiedy temperatura wzrasta, nasze gałki oczne mogą ucieść, co szczególnie denerwuje w porze urlopów i wakacji, kiedy chcemy korzystać z pogody bez martwienia się o wzrok.

Pogoda i temperatura mogą znacząco wpływać na stan naszych oczu – mówi dr Marcin Jezierski, okulista enel med. – Silne słońce oraz promieniowanie UV powodują podrażnienia i zmęczenie wzroku, a wiatr, mróz czy suche powietrze powodują podrażnienie powierzchni oczu i nasilają łzawienie.

Pora letnich upałów to czas szczególnie trudny dla naszych gałek ocznych. Wiele osób może mieć wtedy problemy z nawilżeniem oczu:

- Suche powietrze i upał mogą negatywnie wpływać na narząd wzroku, ponieważ przyspieszają parowanie filmu łzowego chroniącego powierzchnię oka – tłumaczy dr Jezierski. – W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęczenie wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnimy o regularnym nawadnianiu się.

- Szczególnie narażeni są seniorzy oraz osoby cierpiące na zespół suchego oka – mówi okulista.

Temperatura wpływa na zdrowie oczu wszystkich członków rodziny, do niemowląt po seniorów, choć na różne

grupy wiekowe działa inaczej. Jak tłumaczy dr Jezierski:

- Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne i alergeny, ponieważ ich aparat ochronny oczu nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.
- U dorosłych częstym problemem jest suchość oczu związana z klimatyzacją, ogrzewaniem i długą pracą przy ekranach (czyli w porze upałów wpływ monitora na oczy będzie odczuwać jeszcze mocniej)
- Seniorzy częściej odczuwają skutki zmian pogody z powodu naturalnego starzenia się narządu wzroku i mniejszej produkcji ochraniających go łez.

Nasze szczęście wpływa na temperaturę na oczy można ograniczyć, stosując się do kilku zdroworozsądkowych zasad. Ogólne zasady dbania o oczy wiosną i latem to:

- W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV

- Zawsze dbać o nawodnienie organizmu

- Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

- O tej porze roku zwykle zwiększa się nasza aktywność na zewnątrz – podczas uprawiania sportów, prac ogrodowych i plenerowych, warto chronić oczy przed urazami za pomocą dedykowanych okularów ochronnych.

Jeśli już wystąpią objawy podrażnienia oczu, jest kilka domowych sposobów na ich złagodzenie:

- W przypadku wystąpienia łagodnych podrażnień oczu pomocne będą domowe sposoby, takie jak nawilżanie preparatami sztucznych łez, dostępnymi w aptekach bez recepty czy chłodne okłady na powieki – mówi okulista. Lekarz podkreśla także znaczenie odpowiednio zbilansowanej diety. To, co jemy, ma istotny wpływ na stan naszych oczu nie-



FOT. IGETTY IMAGES. FOTO. ILLUSTRACYJNA

WARTO WIEDZIEĆ

Pyłki wrogiem oczu

Pyłki traw, drzew i chwastów mogą wpływać na kondycję oczu, szczególnie u osób ze skłonnościami do odczynów alergicznych. Kontakt z nimi często powoduje zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie, łzawienie i obrzęk powiek, a nawet rozwój poważnych stanów zapalnych skutkujących upośledzeniem widzenia. Ochrona oczu przed pyłkami to: • noszenie okularów przeciwsłonecznych • unikanie spacerów w porze intensywnego pylenia • zamykanie okien w porze pylenia • zamykanie okien w czasie jazdy samochodem • stosowanie kropli nawilżających do oczu, które wypłuczają alergeny • unikanie pocierania oczu rękami.

zależnie od pory roku, a latem odpowiednie posiłki mogą być naszą najskuteczniejszą bronią w walce z suchością i podrażnieniami. – W jadłospisie warto uwzględnić marchew, szpinak, jarmuż, borówki, ryby i orzechy. Dodatkowym wsparciem mogą być suplementy diety zawierające luteinę, zeaksantynę, cynk oraz witaminy A, C i E, luteinę i kwasy omega-3 – wylicza dr Jezierski.

Słońce, wiatr i suche powietrze mogą mieć szczególnie nieprzyjemny wpływ na osoby noszące soczewki kontaktowe.

Soczewki kontaktowe mogą nasilać uczucie suchości, pieczenia i podrażnienia, zwłaszcza podczas upałów. Dodatkowym zagrożeniem jest ryzyko infekcji oczu wynikające z niewłaściwego użytkowania i przechowywania soczewek – przestrzega dr Jezierski.

REKLAMA 0011534219

Spółka Restrukturyzacja i Konsumenckie Sp. z o.o. („Syndyk”), która wyznaczona została syndykiem masy upadłości Szymona Dominika („Upadły”) – osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej **ogłasza konkurs ofert na sprzedaż z wolnej ręki** udziału wynoszącego 1/2 części prawa własności nieruchomości stanowiącej działkę ewid. nr 30/9 w części zabudowaną budynkiem mieszkalnym, położoną w Karniowicach (32-545), przy ul. Szyborskiej 5, powiat chrzanowski. Podstawowym kryterium przy wyborze oferenta jest wysokość zaoferowanej ceny.

Celem konkursu jest wyłonienie nabywcy określonego niżej przedmiotu sprzedaży. Przedmiotem sprzedaży jest:
- udział wynoszący 1/2 części prawa własności nieruchomości gruntowej, oznaczonej jako działka ewid. nr 30/9, w części zabudowana wolnostojącym, jednorodinnym, dwukondygnacyjnym budynkiem mieszkalnym z nieużytkowym poddaszem, o powierzchni użytkowej 101,80 m², położona w Karniowicach, przy ul. Szyborskiej 5 (obwód ewidencyjny Karniowice, gmina Trzebinia, powiat chrzanowski), objęta księgą wieczystą KR1C/00103803/3

zwany dalej: „przedmiotem sprzedaży” lub „Udziałem w Nieruchomości”.
Cena wywoławcza wynosi: 188.800,00 zł

(słownie: sto osiemdziesiąt osiem tysięcy osiemset złotych, 00/100)

Warunkiem przystąpienia do konkursu jest złożenie oferty osobiście w biurze Syndyka: 32-500 Chrzanów, ul. Grunwaldzka 2a, drogą pocztową lub kurierem w terminie do dnia 23.06.2026 r. do godz. 14.00. W przypadku wystania oferty drogą pocztową lub kurierem, o zachowaniu terminu składania oferty decyduje data wpływu do biura Syndyka.

Oferta wraz z wymaganymi dokumentami powinna zostać złożona w zapieczętowanej kopercie z czytelnym napisem: „OFERTA KR1S/GUP-s/1094/2025 – KONKURS OFERT UDZIAŁ W NIERUCHOMOŚCI”, zaadresowanej na adres biura Syndyka (32-500 Chrzanów, ul. Grunwaldzka 2a).

Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest wpłacenie przez oferenta na rachunek masy upadłości:

Restrukturyzacja i Konsumenckie sp. z o.o., ul. Grunwaldzka 2A, 32-500 Chrzanów
ING Bank Śląski S.A., nr 88 1050 1445 1000 0090 3222 1070

wadium w wysokości **18.880,00 zł** (osiemnaście tysięcy osiemset osiemdziesiąt złotych, 00/100), **najpóźniej w terminie do dnia 23.06.2026 r.** (z dopiskiem: „wadium konkurs ofert – KR1S/GUP-s/1094/2025”).

Za datę wpływu wadium uważa się dzień uznania kwoty na rachunku masy upadłości. Szczegółowe wymogi oferty i pozostałe informacje dotyczące konkursu ofert zostały zawarte w Regulaminie konkursu.

Syndyk ma prawo swobodnego wyboru oferty, odstąpienia od konkursu lub jego unieważnienia w całości lub w części bez podania przyczyny, a także ma prawo do unieważnienia wyniku konkursu lub odstąpienia od wyboru oferty bez podania przyczyny (dopuszcza się możliwość zamknięcia konkursu bez wybrania oferty). Ogłoszenie, a także warunki konkursu (Regulamin konkursu) mogą zostać przez Syndyka zmienione lub odwołane na każdym etapie konkursu bez podania przyczyny.

Wszystkie koszty związane z nabyciem Udziału w nieruchomości ponosi nabywca. Rękąjmią za wady prawne i fizyczne przedmiotu sprzedaży jest wyłączona.

Ze stanem prawnym przedmiotu sprzedaży, jego opisem i oszacowaniem wraz z dokumentacją związaną z nieruchomością oraz z Regulaminem konkursu można się zapoznać i uzyskać dodatkowe informacje w biurze Syndyka pod adresem: 32-500 Chrzanów, ul. Grunwaldzka 2a, w dni robocze w godz. 8⁰⁰ – 14⁰⁰, tel. kontaktowy: 727 667 676 lub pod adresem e-mail: biuro@konsumenckie.pl

REKLAMA 0011516275



NZOZ „Palmed” Centrum Opiekuńczo-Lecznicze od ponad 15 lat świadczy kompleksowe usługi medyczne w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz szeroką gamę zabiegów komercyjnych. Naszą misją jest zapewnienie pacjentom profesjonalnej, nowoczesnej i kompleksowej opieki, opartej na indywidualnym podejściu oraz najwyższych standardach leczenia i rehabilitacji. W naszych placówkach realizujemy usługi z zakresu fizjoterapii ambulatoryjnej i ogólnoustrojowej, wspierając leczenie schorzeń narządu ruchu oraz proces powrotu do sprawności po urazach i chorobach. Szczególną uwagę poświęcamy profilaktyce, dlatego ważnym obszarem naszej działalności jest również diagnostyka i terapia wad postawy u dzieci i młodzieży. Za wysoką jakość świadczonych usług odpowiada wykwalifikowany zespół specjalistów, który nieustannie podnosi swoje kompetencje poprzez udział w licznych kursach i szkoleniach. Nasze działania wspiera nowoczesne zaplecze diagnostyczno-rehabilitacyjne, umożliwiające skuteczne i bezpieczne prowadzenie terapii. W codziennej praktyce wykorzystujemy innowacyjne technologie, takie jak: terapia INDIBA, terapia TECAR, laser wysokoenergetyczny, fala uderzeniowa, Super Indukcyjna Stymulacja (SIS), terapia narzędziowa, komora hiperbaryczna oraz platforma stabilometryczna służąca m.in. do treningu równowagi. W celu zapewnienia kompleksowej diagnostyki wyko-

nujemy również badania ultrasonograficzne (USG), umożliwiające szybką i precyzyjną ocenę stanu tkanek oraz wspierające proces planowania leczenia i rehabilitacji. W profilaktyce i diagnostyce wad stóp korzystamy z platformy pedobarograficznej i podoskopu, co pozwala na precyzyjną ocenę biomechaniki stóp i dobór odpowiedniego postępowania terapeutycznego. Uzupełnieniem naszej oferty jest szeroki wybór masażu – zarówno leczniczych, wspomagających proces rehabilitacji, jak i relaksacyjnych, sprzyjających regeneracji organizmu oraz poprawie samopoczucia. Pacjenci z województwa małopolskiego, którzy ze względów zdrowotnych nie są w stanie samodzielnie dotrzeć do placówki, mogą bezpłatnie korzystać z rehabilitacji domowej realizowanej w ramach umowy z NFZ. Aktywnie angażujemy się również w działalność społeczną i charytatywną w ramach Fundacji Jastrzębskie Hospicjum, której celem jest poszerzenie wsparcia realizowanego w ramach hospicjum domowego dla dzieci i dorosłych. Dbając o kompleksowość świadczonych usług, prowadzimy także poradnię rehabilitacyjną oraz poradnię psychologiczną. Aktualnie realizujemy dwa projekty unijne dofinansowane w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027: „Profilaktyka i rehabilitacja osób z dysfunkcjami narządu ruchu – Centrum Opiekuńcze Palmed” oraz „Kompleksowy Program Wzmac-



niania Dobrostanu Psychicznego”. Szczegółowe informacje dotyczące projektów, zasad uczestnictwa oraz rekrutacji dostępne są na naszej stronie internetowej. W trosce o ciągły rozwój i podnoszenie jakości świadczonych usług pozostajemy otwarci na współpracę ze specjalistami i podmiotami działającymi w obszarze ochrony zdrowia. Dzięki wieloletniemu do-

świadczeniu, wysoko wykwalifikowanej kadrze oraz indywidualnemu podejściu do pacjenta NZOZ „Palmed” jest miejscem, w którym profesjonalizm łączy się z troską, empatią i zaangażowaniem. Zapewniamy wsparcie na każdym etapie diagnostyki, leczenia i rehabilitacji, dbając o komfort, bezpieczeństwo oraz najwyższą jakość świadczonych usług.

NASZE PLACÓWKI:

Jastrzębia 174, tel. 14 65 12 023

Ciężkowice, ul. Zdrowa 1, tel. 14 65 11 111

Lubcza 460, tel. 14 64 222 18

Zalasowa, ul. św. Walentego 1, tel. 14 654 21 89

Kłaj 820, tel. 12 284 10 33

Wał-Ruda 1, tel. 14 67 67 140

Ujście Jeziuckie 95, tel. 14 641 60 36

www.nzozpalmed.pl

e-mail: nzoz.palmed@poczta.fm

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Trochę makijażu, trochę koloru i dużo dobrej energii

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie bez powodu kobiety mówią, że wizyta u stylistki paznokci czy makijażystki to ich chwila dla siebie. Mogą oderwać się od obowiązków i zadbać nie tylko o wygląd, ale też dobre samopoczucie.

Makijaż i stylizacja paznokci to jedno z tych dziedzin branży beauty, które kojarzą się z kreatywnością, estetyką i wydobywaniem atutów urody. Łączy je precyzja, dbałość o detale oraz umiejętność sprawienia, że ktoś zyskuje większą pewność siebie, bo przecież piękny makijaż potrafi zdziwiać cuda, a zadbane ręce to wizytówka.



Michalina Mikrut
Allure of MakeUp,
Wola Radziszowska

Kategoria: Make-up Artist Roku

- Moja droga do świata beauty zaczęła się dość naturalnie – od ciekawości i obserwacji. Zawsze interesowało mnie to, jak drobne detale potrafią zmienić nie tylko wygląd, ale też samopoczucie drugiej osoby. - To właśnie wtedy zaczęłam myśleć o beauty nie tylko jako o estetyce, ale też o relacji i emocjach - podkreśla.

Przełomowy moment przyszedł wtedy, gdy zauważyła, że to, co traktowała jako hobby, realnie wpływa na innych – dodaje im pewności siebie, pomaga im poczuć się lepiej w swojej skórze. - To właśnie wtedy zaczęłam myśleć o beauty nie tylko jako o estetyce, ale też o relacji i emocjach - podkreśla.

Z czasem pojawiła się potrzeba pogłębiania wiedzy, nauki technik i zrozumienia całego zaplecza tej branży. I tak krok po kroku hobby zaczęło przeradzać się w pracę. - Dziś najbardziej motywuje mnie to, że w tej pracy wciąż łączę kreatywność z czymś bardzo ludzkim – z budowaniem pewności siebie i podkreślaniem naturalnego piękna, zamiast jego zmieniania - mówi Michalina Mikrut.

Dla nas efekt końcowy to po prostu zachwycające oko i podkreślone kości policzkowe lub starannie wykonany manicure, ale za tymi realizacjami stoją godziny ćwiczeń, nieustannego śledzenia trendów, wielu szkoleń i doskonalenia warsztatu. Zarówno make-up artyści, jak i stylistki paznokci działają w branży, która nieustannie się zmienia i wymaga ciągłego rozwoju. Nowe techniki, produkty, inspiracje i oczekiwania klientek sprawiają, że nauka właściwie nigdy się nie kończy. Dodatkowo są to zawody nie tylko związane z estetyką, ale bardzo często również z pracą opartą na relacjach. Wspólne przygotowanie do ślubu, waż-

nej uroczystości, sesji zdjęciowej czy po prostu spotkania odbywające się regularnie co kilka tygodni sprawiają, że między klientkami a specjalistkami rodzi się więź. Kto chodzi „na paznokcie”, doskonale wie, że z biegiem wizyt rozmowy coraz rzadziej dotyczą wyłącznie koloru lakieru, a pojawiają się historie z życia i prywatne sprawy. Można się pośmiać, oderwać od codzienności. Nie bez powodu wiele kobiet traktuje wizytę u stylistki paznokci czy makijażystki jako chwilę tylko dla siebie. Właśnie dlatego w tej branży tak ważne są nie tylko talent i umiejętności techniczne, ale także otwartość, empatia i umiejętność budo-

wania atmosfery, co również bardzo doceniamy w akcji Mistrzowie Urody. - Za nami miesiąc głosowania i dziś kolejna prezentacja osób, które tworzą nie tylko dzieła z branży beauty, ale także miejsca pełne dobrej energii i wyjątkowych doświadczeń. Jesteśmy ciekawi, jak wyglądają kulisy ich pracy, dlatego tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii Make-up Artist Roku oraz Stylistka Paznokci Roku, by opowiedzieli nam więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Kolory, pędzle i kobiece historie potrafią być fascynujące!

Więcej na www.gazetakrakowska.pl/uroda



Agnieszka Tkacz-Rapacz
Manifaktura - Nails&Beauty
Agnieszka Tkacz, Kraków

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

- Moja droga do świata beauty zaczęła się od pasji do estetyki, pracy z detalem i chęci sprawiania, by kobiety czuły się piękniejsze oraz pewniejsze siebie. Początkowo stylizacja paznokci była dla mnie hobby i sposobem na kreatywne wyrażanie siebie, jednak z czasem zrozumiałam, że to coś znacznie więcej niż tylko wykonywanie usług - opowiada Agnieszka Tkacz-Rapacz. W swojej pracy najbardziej lubi to, że może łączyć kreatywność z pracą z ludźmi. Branża beauty daje ogromne możliwości rozwoju, a każdy dzień wygląda inaczej. - Uwielbiam pracę z detalem, tworzenie estetycznych stylizacji i obserwowanie, jak nawet mała zmiana potrafi wpłynąć na samopoczucie klientki i dodać jej pewności siebie. Ogromną satysfakcję daje mi również ciągły rozwój. Branża beauty bardzo dynamicznie się zmienia - pojawiają się nowe techniki, produkty i trendy, dlatego regularnie uczestniczę w szkoleniach i stale podnoszę swoje kwalifikacje - podkreśla. Najbardziej wzruszające jest dla niej to, kiedy klientki obdarzają ją pełnym zaufaniem, polecają innym lub wracają po latach. - To pokazuje, że w tej branży liczą się nie tylko umiejętności, ale przede wszystkim relacje, autentyczność i serce wkładane w swoją pracę - zaznacza.



Aleksandra Trestka
Reset,
Brzesko

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

- RESET powstała z potrzeby stworzenia miejsca, w którym można na chwilę się zatrzymać, odetchnąć i zadbać o siebie. Najbardziej wzrusza mnie to, że klientki powierzają mi nie tylko swój wygląd, ale również swoje historie, emocje i ważne momenty życia. To właśnie autentyczność, szczerść i wzajemny szacunek budują relacje, które mają dla mnie ogromną wartość - podkreśla Aleksandra Trestka. Stylistka do branży beauty trafiła nietypową drogą. Ukończyła studia z zakresu protetyki stomatologicznej, pracowała jako asystentka stomatologiczna, a później również jako przedstawiciel handlowy. Dopiero w czasie pandemii postanowiła wykorzystać umiejętności manualne zdobyte podczas studiów i spróbować swoich sił w stylizacji paznokci. Choć pierwsze szkolenie ukończyła znacznie wcześniej, przez długi czas brakowało jej odwagi, by rozwinąć się w tym kierunku. Przełomowym momentem okazało się wsparcie narzeczonego, które pozwoliło jej uwierzyć we własne możliwości i rozpocząć nowy etap zawodowy. - Dziś trudno wyobrazić mi sobie inną drogę. Ta praca daje mi ogromną satysfakcję, możliwość ciągłego rozwoju i kontaktu z ludźmi. Jestem ogromnie wdzięczna, że mogę zajmować się tym, co kocham - mówi.

Gazeta Krakowska
Środa-czwartek, 3-4.06.2026

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

1. **Joanna Serafin**, Joanna Serafin Hair Stylist, Kraków
2. **Oliwia Gajda**, Hair Salon Pracownia Fryzjerska Kinga Pękala, Nowy Sącz
3. **Amanda Golonka**, Mobilne Fryzjerstwo Amanda Golonka, Pojawie

BARBER ROKU

1. **Daniel Burda**, B-Barber, Siepraw
2. **Łukasz Wroniszewski**, Fresh Barber, Kraków
3. **Mateusz Musiał**, Docięty Barber Shop, Trzebinia

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Natalia Zaczek**, Pretty Women, Chrzanów
2. **Patrycja Stefańska**, Salon Kosmetyczny Patrycja Stefańska, Skrzyszów
3. **Aneta Klęk**, Aneta Klęk make up, Miechów

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Michalina Mikrut**, Allure of MakeUp, Wola Radziszowska
2. **Angelika Tynor**, TYNOR ART, Kraków
3. **Olga Pidgorna**, Morri, Kraków

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Patrycja Borowiec**, Beauty Studio Patrycja Borowiec La Paaza, Nowy Sącz
2. **Justyna Janoszka**, Kącik Urody, Miechów
3. **Oliwia Lech**, Salon Kosmetyczny Oliwkaanails, Tarnów

STYLISTKA RZĘSI I BRWI ROKU

1. **Angelika Woźniak**, Angel Lashes, Nowy Sącz
2. **Izabela Mróz**, CUD OKO Beauty Studio, Tarnów
3. **Paulina Nosal**, Yasumi, Tarnów

LINERGISTKA ROKU

1. **Małgorzata Tokarczyk**, Naturalny Makijaż Permanentny - Tokarczyk Małgorzata, Nowy Sącz
2. **Katarzyna Golonka**, Katarzyna Golonka Kosmetolog, Oświęcim
3. **Daria Rodowicz**, Salon Urody Sleeping Beauty, Tarnów

PODOLOG ROKU

1. **Katarzyna Nowak-Kącka**, Podologia Nowak, Kraków
2. **Katarzyna Kasiarz**, PODOLOGIQ Gabinet Podologiczny, Kalwaria Zebrzydowska
3. **Klaudia Makowiec**, PODO Beauty Room, Moszczenica

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Wioleta Fedorus**, Porysuje Ci Czapkę Tattoo, Kraków
2. **Gabriela Golonka**, One Line Tattoo, Kraków
3. **Klaudia Hołda-Nosal**, Trzy Gracie Pracownia, Kraków

KOSMETOLOG ROKU

1. **Magda Makiela**, M&M BeautySpa, Kraków
2. **Anna Mirocha**, Instytut Piękna, Wadowice
3. **Żaneta Szlachta-Antoniów**, Żaneta Szlachta - Kosmetologia, Kraków

MASAŻYSTA ROKU

1. **Małgorzata Borowiec**, Salon Masażu Natural, Nowy Sącz
2. **Katarzyna Klimek**, Healing & Relax Touch Massage, Kraków
3. **Martyna Persona**, Personal Massages, Kraków

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Katarzyna Fortuna-Czarnowska**, Yoga jest Kobietą, Kraków
2. **Agnieszka Baran**, Zumbowe szaleństwo, Tarnów
3. **Karol Oszczudłowski**, Vibe Up - Karol Oszczudłowski, Kraków

DIEETYK ROKU

1. **Magdalena Stefańska**, Witaway Magdalena Stefańska, Kraków
2. **Paulina Dobrowolska**, Paulina Dobrowolska - psychodietetyk dziecięcy, terapeuta karmienia, Kraków
3. **Tomasz Dziubyna**, Dietetyk Tomasz Dziubyna, Kraków

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Salon Fryzjerski Anna Ramian**, Tarnów, Pułaskiego 80
2. **Atelier A&G**, Kraków, os. na Stoku 10B
3. **Hair Salon Pracownia Fryzjerska Kinga Pękala**, Nowy Sącz, Broniewskiego 28/1

STUDIO URODY ROKU

1. **Atelier de beaute - Kamila Malec**, Rabka-Zdrój, Jana Pawła II 13B
2. **La Pink Nails Studio**, Nowy Sącz, Długosza 15/1
3. **The Nail Garage G P**, Tarnów, Franciszkańska 6/2

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

REKLAMA 0011534034

BURMISTRZ WADOWIC

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami [t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399]

- informuje -

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Wadowicach, Pl. Jana Pawła II 23, oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Wadowicach: www.wadowice.pl, wywie-szono w okresie od dnia 1.06.2026 r. do dnia 22.06.2026 r. wykaz dot. cz. działki ozn. nr ewid. 582/32 o pow. 30 m² (KR1W/00055909/2), poło-żonej w Kleczy Dolnej, przy ul. Pszczelej prze-znaczonej do wydzierżawienia w trybie bezprze-targowym .

Bliższych informacji udziela Wydział Gospodarki Gruntami Urzędu Miejskiego w Wadowicach, Pl. Jana Pawła II 23, pok. nr 38 w godz. od 8⁰⁰ do 15⁰⁰ lub tel. 33 873 18 11 wew. 228.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 508 26 26 84,
Przez internet:
www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: jan.kurdys@polskapress.pl
Kraków, Zabłocie 43a

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

REKLAMA

0011533551

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399)

Wójt Gminy Łososina Dolna

informuje, że w dniu 3.06.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Łososinie Dolnej, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w użyczenie. Szczegółowe informacje zamieszczone są w wykazie.

REKLAMA

0011533550

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 61 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2004 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311)

STAROSTA NOWOSĄDECKI

zawiadamia, że na wniosek złożony przez Zarząd Powiatu Nowosądeckiego, który wpłynął do tut. urzędu w dniu 6 lutego 2026 r. (korekta złożona w dniu 8 maja 2026 r.)

zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: przebudowa i rozbudowa drogi powiatowej nr 1556K Witowice – Rożnów w km 3+410 do 4+400 polegająca na budowie drogi dla pieszych w m. Rożnów.

Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji w województwie małopolskim, w powiecie nowosądeckim, w jednostce ewid. Gródek Nad Dunajcem, w obrębie ewid. Zagórze na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

- 1) **znajdujących się między liniami rozgraniczającymi drogę** (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi - przed nawiasem podano nr działki, która powstanie w wyniku zatwierdzenia projektu podziału i będzie przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano nr działki przed podziałem): **dz. ew. nr 110/2 (110), 154/2 (154), 155/2 (155), 156/2 (156), 157/6 (157/1), 157/8 (157/4), 158/2 (158), 159/2 (159), 160/2 (160), 162/10 (162/8), 353/4 (353/1), 163/2 (163), 164/2 (164), 165/2 (165), 166/2 (166), 167/2 (167), 168/4 (168/1), 168/6 (168/2), 169/10 (169/4), 169/8 (169/3), 169/6 (169/1), 183/10 (183/6), 183/11 (183/6), 183/8 (183/4), 187/20 (187/10), 187/22 (187/11), 187/24 (187/12), 188/5 (188/1), 189/7 (189/2), 124/2 (124), 126/2 (126), 127/2 (127), 128/2 (128), 129/2 (129)130/2 (130), 134/2 (134), 135/6 (135/1), 136/5 (136/3), 191/4 (191/2), 192/2 (192), 193/2 (193), 194/8 (194/1), 194/10 (194/2), 195/4 (195/1), 196/10 (196/2), 196/8 (196/1), 197/7 (197/3), 197/5 (197/1), 198/7 (198/1), 198/9 (198/4), 198/11 (198/5), 199/2 (199);**
- 2) **znajdujących się w wyznaczonych terenach, dla których będzie ustalony obowiązek dokonania** (w odniesieniu do nieruchomości, które ulegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta w/wym. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
- a) przebudowy lub budowy zjazdów: dz. ew. nr 154/1 (154), 155/1 (155), 156/1 (156), 157/5 9157/1), 157/7 (157/4), 158/1 (158), 159/1 (159), 160/1 (160), 162/9 (162/8), 353/3 (353/1), 163/1 (163), 164/1 (164), 165/1 (165), 166/1 (166), 167/1 (167), 168/3 (168/1), 168/5 (168/2), 169/9 (169/4), 169/7 (169/3), 169/5 (169/1), 183/9 (183/6), 187/23 (187/12), 188/4 (188/1), 189/6 (189/2), 193/1 (193);**
- b) przebudowy urządzeń wodnych: dz. ew. nr 169/5 (169/1);**
- c) przebudowy innych dróg publicznych: dz. ew. nr 170.**

Jednocześnie zawiadamia się, że strony postępowania lub ich pełnomocnicy legitymujący się pełnomocnictwem sporządzonym zgodnie z art. 32 i art. 33 Kpa, mogą zapoznać się z aktami sprawy w siedzibie Starostwa Powiatowego w Nowym Sączu, ul. Strzelecka 1. W tym celu należy skontaktować się z pracownikiem tut. urzędu pod numerem tel. 18 41 41 885 w poniedziałek-piątek w godz. 8⁰⁰ – 15⁰⁰. Ponadto, w terminie 7 dni od daty doręczenia zawiadomienia strony mogą składać wnioski i zastrzeżenia w siedzibie Starostwa przy ul. Jagiellońskiej 33 lub Strzeleckiej 1 (w poniedziałek-piątek godz. 7:30-15:30), za pośrednictwem poczty lub elektronicznej skrzynki podawczej.

Stosownie do art. 41 Kpa informuję, że w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić tut. organ o każdej zmianie swego adresu, a w razie zaniebdania tego obowiązku doręczenie tego pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Zgodnie z art. 41 Kpa doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia o ww. zamierzeniu inwestycyjnym.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

MOTOCYKLE SPRZEDAM

SKUTER BILI-BIKE elektryczny - nowy, 3 kołowy sprzedam. Tel. 517-965-280.

Praca

ZATRUDNIĘ

"MURARZ - cieśla praca w Niemczech. Firma TOP BUD 2 w Nowym Sączu zatrudni do pracy na budowach. Zapewniamy umowy o pracę, ubezpieczenie społeczne w Niemczech, dojazd i zakwaterowanie, Wymagamy potwierdzenie posiadanych kwalifikacji.Kontakt 18 449 08 30, 513-764-303 /e-mail biuro@topbud2.pl lub przy ul.1 Maja 5 w Nowym Sącz", 18-449-08-30, 513-764-303 Praca, Niemcy

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

POGOTOWIE dekarsko-blacharskie! Naprawa i remont dachów. Likwidacja przecieków. Szybko i solidnie. Atrakcyjne ceny, darmowa wycena. Zadzwoni! Tel. 573-852-370, 517-343-744

Turystyka

KRAJ - MORZE

DANA - USTRONIE MORSKIE. Tanie wczasy z wyżywieniem dla Seniorów. 601-585-510 www.danaustronie.pl

KOŁOBRZEG!!! Wczasy-Tanio. Tel. 94/354-36-65.

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

Matrymonialne

KAWALER 52 lata, rencista, majątny, pozna dziewczynę/ pannę w wieku od 20 do 39 lat może być rencistką jak i z dzieckiem w celu matrymonialnym. Adam z Oświęcimia, tel. 730-244-629.

Komunikaty

WÓJT Gminy Wietrzychowice podaje do publicznej wiadomości, że w budynku Urzędu Gminy w Wietrzychowicach na tablicy ogłoszeń został wywieszony na okres od 03.06.2026 r. do 25.06.2026r. wykaz nieruchomości stanowiących własność komunalną Gminy Wietrzychowice - przeznaczonych do zbycia w drodze darowizn.

Rolnicze

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/ tona, 500-669-621

REKLAMA

0011533508

INFORMACJA

BURMISTRZ MIASTA ZAKOPANE

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Zakopane

oraz na stronie internetowej <https://bip.zakopane.eu/>

do publicznej wiadomości został podany w dniach 3.06.2026 r. – 24.06.2026 r.: wykaz stanowiący załącznik nr 1 do Zarządzenia nr 0050.105.2026 r. Burmistrza Miasta Zakopane z dnia 1.06.2026 r. w sprawie: ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonej do zbycia w trybie bezprzetargowym - dotyczy działki ewidencyjnej nr 210/2 obręb 111 o powierzchni 0,0014 ha, położonej w Zakopanem przy ul. Mrowce.

REKLAMA

0011533938

Ogłoszenie

Gmina Miejska Kraków z siedzibą w Krakowie – Plac Wszystkich Świętych 3-4, zaprasza do składania ofert w postępowaniu o udzielenie zamówienia na:

„Nabycie przez Gminę Miejską Kraków lokali mieszkalnych na rynku pierwotnym”

W związku z art. 11 ust. 1 pkt 6 ustawy z dnia 11 września 2019 r. Prawo zamówień publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1320 z późn. zm.), wyłączającym stosowanie ustawy do zamówień lub konkursów, których przedmiotem jest nabycie własności lub innych praw do istniejących budynków lub nieruchomości, zamówienie udzielenie będzie w trybie rokowań z ogłoszeniem w oparciu o zarządzenie Prezydenta Miasta Krakowa nr 825/2026 z dnia 17 kwietnia 2026 roku w sprawie ustalenia procedury udzielania zamówień, których przedmiotem jest nabycie własności lokali lub istniejących budynków mieszkalnych do mieszkaniowego zasobu gminy.

Wymagany termin realizacji przedmiotu zamówienia, tj. wydania lokali mieszkalnych Zamawiającemu: nie później niż do dnia 14.10.2026 r.

Przedmiot zamówienia:

- Nabycie prawa odrębnej własności lokali mieszkalnych wraz z udziałem w prawie własności w nieruchomości wspólnej.
- Zamawiający zainteresowany jest nieruchomościami położonymi w obrębie granic administracyjnych Gminy Miejskiej Kraków.
- Zamawiający zainteresowany jest **lokalami mieszkalnymi** o powierzchni użytkowej **od 30 m² do 50 m²**. W pierwszej kolejności rozpatrywane będą oferty obejmujące lokale mieszkalne wykończone i wyposażone zgodnie ze standardem określonym w specyfikacji.

Kwota przeznaczona na sfinansowanie zamówienia wynosi 9 750 678,00 zł brutto.

Oferty należy składać na adres elektronicznej skrzynki Wydziału Mieszkalnictwa Urzędu Miasta Krakowa, tj. ml.umk@um.krakow.pl - nie później niż **do dnia 15.07.2026 r., do godz. 12⁰⁰**. Decyduje data wpływu do Urzędu Miasta Krakowa.

Ze specyfikacją zawierającą szczegółowe warunki zamówienia można zapoznać się na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Krakowa https://www.bip.krakow.pl/?news_id=253288

Panie Sławomirze Mentzenie, chciałbym powiedzieć, iż wniosek jest jeden. Jest pan niekulturalnym osłem

Mateusz Damięcki na Instagramie w odpowiedzi na nazwanie artystów przez lidera Konfederacji „nierobami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Marcela Leszczak ma okrągłą głowę

Celebrytka udzieliła „Faktowi” wywiadu, w którym zdradziła, że jej syn poznał nową wybrankę Michała Koterskiego. Przy okazji wyjawiała, co usłyszała od małego Fryderyka. – On mi powiedział, że taty dziewczyna jest ładniejsza, bo jest miss! Zapytałam, czemu tak mówi, a on odpowiedział, że dlatego, że ja mam okrągłą głowę!

Maja Bohosiewicz wytrenowała pośladki

Influencerka wylewa siódme poty, by osiągnąć wymarzoną sylwetkę. W sobotę pochwaliła się w mediach społecznościowych metamorfozą swoich pośladków. Zamieściła zestawienie zdjęć „przed” i „po”. „Na początku powoli, a teraz ciężko mi myśleć o dobrym dniu bez treningu. Efekty widać szybko” – napisała.

Sandra Kubicka musiała oglądać mecz

Celebrytka w marcu sfinalizowała rozwód z Baronem, a już pod koniec maja potwierdziła, że jest zakochana i ma nowego partnera. Od tamtej pory zaczyna pokazywać jego „części”. Najpierw wrzuciła do internetu zdjęcie jego ręki splecionej z jej ręką. W sobotni wieczór też zobaczyliśmy rękę nowego obiektu westchnień Kubickiej, która podtrzymuje laptopa, na którym „idzie” transmisja meczu Paris St Germain – Arsenal. „Jak tam wasz wieczór, bo ja muszę oglądać Ligę Mistrzów” – podpisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Kochaj albo rzuć

ŚRODA, Polsat, 20:35
Ostatnia część komediowej trylogii o rodzinach Pawlaków i Kargulów. Seniorzy obu rodów i ich wnuczka wyruszają do Chicago na zaproszenie Johna Pawlaka. Po przyjeździe okazuje się, że John nie żyje i goście z Polski samotnie muszą stawić czoła Ameryce i obcej kulturze.

Wałęsa. Człowiek z nadziei

ŚRODA, TVP 1, 23:10
Rok 1981. Lech Wałęsa, przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym na całym świecie przywódcą związku zawodowego NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu włoska dziennikarka, Oriana Fallaci, przeprowadza wywiad. Wałęsa wspomina swoje życie.

63. KFPP w Opolu

CZWARTEK, TVP 1, 20:00
Pierwszy dzień festiwalu. Koncert Debiutów to jedno z najważniejszych wydarzeń Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Od lat odkrywa nowe talenty, które w przyszłości stają się gwiazdami polskiej sceny muzycznej.

Plan B

CZWARTEK, TVN, 22:15
Kilka dni przed walentynkami Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka muszą się zmierzyć z niespodziewanymi sytuacjami. Przekonają się, że trudne początki często prowadzą do pozytywnych zdarzeń.

KRZYŻÓWKA NR 84

Poziomo:

- 1) „... na podwórzu”, film Alfreda Hitchcocka,
- 6) napój z mleka kłaczy,
- 11) pasza z drobno pociętej słomy,
- 12) najszybszy styl pływakki,
- 13) jednostka częstotliwości o symbolu Hz,
- 14) lokalna w miejscu przestępstwa,
- 15) metalowa zapinka krawiecka,
- 17) Ringo, perkusista grupy The Beatles,
- 18) pałac królewski w Paryżu,
- 19) rzymski bożek pól i lasów,
- 20) wielka flota wojenna,
- 23) długi, wąski pas ziemi uprawnej,
- 25) łączy łopatkę z barkiem,
- 26) perła literatury lub malarstwa,
- 27) wieloczynnościowy pomocnik w kuchni,
- 28) „Signal” do mycia zębów,
- 31) człowiek o konkretnej wiedzy, ekspert,
- 34) łakomczuch wśród smerfów,
- 36) daje początek strumieniowi,
- 37) udziela gwarancji kredytu,
- 38) duże naczynie krwionośne,
- 39) czwarta część całości,
- 40) podpora grochu lub fasoli.

Pionowo:

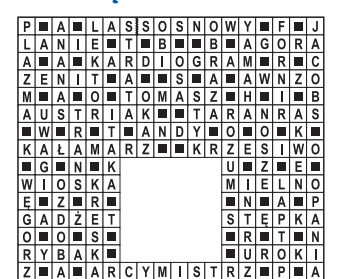
- 2) wypowiedź aktora w sztuce,
- 3) ... Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
- 4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
- 5) wklęsła łopata do zboża,
- 6) lubi stroić żarty, dowcipniś,



- 7) Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca,
- 8) popularna na Śląsku gra w karty,
- 9) miasto w archipelagu i regionie Wysp Kanaryjskich,
- 10) trzeci zodiakalny znak powietrzny,
- 16) kolor lub egzotyczny owoc,
- 21) zdolność oddziaływania, wywierania wpływu,

- 22) na końcu zdania,
- 23) potocznie o zmartwieniu,
- 24) Baltazar z serialu animowanego,
- 29) absolwent średniej szkoły,
- 30) przejmujący smutek, rozpacz,
- 32) często trzymane na wodzy,
- 33) spinning lub gruntówka,
- 34) wazowa lub do butów,
- 35) zmiana kierunku jazdy.

ROZWIĄZANIE NR 83



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wrażliwość okaże się atutem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje wsparcie i życzliwość jeszcze dziś.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się wyjść poza utarte schematy. **Baran (21.03 - 19.04)** Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobny sukces zmotywuje Cię do dalszego działania.

Byk (20.04 - 20.05)

Optymizm pomoże pokonać przeszkody. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę, podróż i nowe doświadczenia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie i wskaże dobry kierunek. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie i działać bez zbędnych obaw. **Rak (22.06 - 22.07)** Harmonia będzie kluczem do udanego dnia. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisu i unikać niepotrzebnych sporów.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty. **Waga (23.09 - 22.10)** Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szcera rozmowa umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.

Sprawdzian Biało-Czerwonych z trzecią drużyną Afryki

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godzinie 20.45 na PGE Narodowym w Warszawie reprezentacja Polski zagra towarzysko z drużyną Nigerii.

Biało-Czerwoni będą mieli okazję do rehabilitacji po niedzielnej porażce w sparingu na Tarczyński Arenie we Wrocławiu z Ukrainą 0:2.

Reprezentacja Polski nie wystąpi na zbliżających się mundialu, dlatego rozgrywane teraz mecze towarzyskie trzeba traktować jako sprawdzian przed jeziennymi spotkaniami w Lidze Narodów. Drużyna Jana Urbana w dywizji B będzie rywalizowała ze Szwecją, Bośnią i Hercegowiną oraz Rumunią.

Selekcjoner Polaków zapowiedział rozszady w składzie w porównaniu do meczu z Ukrainą. - Będą na pewno zmiany, w linii defensywnej również. I z tych zawodników będziemy wybierali drużynę na Ligę Narodów. Czy może to być kosztem wyniku? Tak. W inny sposób nie dowiemy się, kogo mamy do dyspozycji na kolejne spotkania - oznajmił trener Jan Urban.

Selekcjoner reprezentacji Nigerii Eric Chelle na mecz do Warszawy nie zabrał dwóch największych gwiazd „Super Orłów”: środkowego napastnika Galatasaraya Stambułu Victora Osimhena i skrzydłowego Atletico Madrytu Ademoli Lookmana.

- Straciliśmy dwóch zawodników. Osimhen prawdopodobnie zmieni klub, więc wolałbym, żeby został w domu, jeśli miałby nie zagrać na 100 procent. Jeśli chodzi o Lookmana, jest bardzo zmęczony i Atletico prosiło nas o jego zwolnienie - wyjaśniał Chelle absencję swoich dwóch najjaśniejszych gwiazd w reprezentacji, z którą w ostatnim Pu-



Selekcjoner Jan Urban dokona rozszad w składzie, ale Robert Lewandowski przeciw Nigerii powinien zagrać

charze Narodów Afryki 2025 zajął trzecie miejsce.

Osimhen i Lookman to niejedyni podstawowi zawodnicy drużyny, którzy opuszczą najbliższe towarzyskie mecze z Polską i Portugalią.

Wśród piłkarzy, którzy nie zagrają w najbliższym czasie z Europejczykami z powodu presji ze strony klubu lub innych przyczyn, znaleźli się także środkowy pomocnik Pisy Ebenezer Akinsanmiro, skrzydłowy AC Milan Samuel Chukwueze oraz prawoskrzydłowy Millwall Femi Azeez.

Akinsanmiro dołączył do reprezentacji Nigerii po wycofaniu pomocnika Dukli Praga Samsona Tijaniego i rozgrywającego Royalu Antwerp Alhassana

Yusufa z powodu problemów z wizami. Jednak 21-latek został zmuszony do opuszczenia zgrupowania kadry z powodu choroby.

Nigeria w sobotę zagrała towarzysko w finale Pucharu Jedności w południowym Londynie na stadionie Charltonu, The Valley, gdzie pokonała Jamajkę 3:0 po dwóch golach Yusufa i jednym napastnika FC Porto Terema Moffiego.

- Na razie czekają nas dwa mecze, z Polską i Portugalią, i mam sporo problemów, bo niektórzy zawodnicy nie prezentują odpowiedniej formy. Nadchodzące mecze będą meczami towarzyskimi i do każdego z nich podejść poważnie, z uwzględ-

nieniem dostępnych zawodników. Z pewnością będziemy walczyć: jeśli wygramy, to wygramy, jeśli przegramy, to przegramy. Ale jeśli przegramy, to będą musieli nad nami popracować, będą musieli nas pokonać. Polska to dobra drużyna, a Portugalia to chyba najlepsza drużyna na świecie. To dla nas wielkie wyzwanie i na pewno chcę pojechać do nich, żeby ich pokonać - zapowiedział Chelle.

„Super Orły” wyładowały w Warszawie w poniedziałek i w dniu przylotu odbyły trening na stadionie Polonii Warszawa. We wtorek zapozały się natomiast z murawą PGE Narodowego.

Polska z Nigerią zmierzy się drugi raz. Poprzednio grali w marcu 2018 roku na Stadionie Miejskim we Wrocławiu i Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość „Super Orłów” 0:1 po голу Victora Mosesa z rzutu karnego w 61. minucie.

Sędzią dzisiejszego meczu będzie Rumun Alexandru Barbu.

Spotkanie Polska - Nigeria transmitowane będzie w TVP 1, a skomentują je Mateusz Borek i Grzegorz Mielcarski. Studio meczowe prowadzone przez Kacpra Tomczyka rozpocznie się o godzinie 20.00.

KADRA NIGERII NA POLSKĘ

Bramkarze: Maduka Okoye (Udinese), Francis Uzoho (Omonia Nikozja), Artur Okonkwo (Wrexham).

Obrońcy: Semi Ajayi (Hull City), Igbo Ogbu (Slavia Praga), Emmanuel Fernandez (Peterborough), Zaidu Sanusi (FC Porto), Bruno Onyemaechi (Olympiakos Pireus).

Pomocnicy: Rafael Onyedika (Club Brugge), Wilfred Ndidi (Besiktas Stambuł), Tochukwu Nnadi (Olympique Marsylia), Frank Onyeka (Brentford), Abdullahi Bewene (Banik Ostrawa).

Napastnicy: Akor Adams (Sevilla), Terem Moffi (FC Porto), Moses Simon (Paris FC), Paul Onuachu (Trabzonspor), Rafiu Durosini (Pisa).

Niech sen Chwalińskiej trwa! Dziś gra z Kalinską o półfinał Rolanda Garrosa

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Dzisiaj o godzinie 11 na korcie centralnym Philippe'a Chatriera Maja Chwalińska zagra z rozstawioną z numerem 22 Rosjanką o półfinał Rolanda Garrosa. Transmisja w Eurosporcie 1 i HBO Max.

To dopiero trzeci występ Mai Chwalińskiej w zasadniczej części Wielkiego Szlema. W 2022 roku była w 2. rundzie Wimbledonu, a w 2025 r. przegrała pierwszy mecz w Australian Open.

24-latką z Dąbrowy Górniczej, która w rankingu zajmuje 114. miejsce i musiała przebić się przez kwalifikacje, jest już pewna, że po French Open pierwszy raz znajdzie się w najlepszej setce listy WTA. Wirtualnie zajmuje teraz 49. miejsce.

W pierwszej rundzie w Paryżu Polka wygrała z mistrzynią olimpijską Chinką Qinwen Zheng 6:4, 6:0, a następnie w takim samym stosunku z rozstawioną z numerem 23. Belgijką Elise Mertens. W 3. rundzie po-

konała Greczynkę Marię Sakkari 1:6, 6:3, 6:2, a w 1/8 finału Francuzkę Diane Parry 6:3, 6:2.

Maja została trzecią polską tenisistką, która awansowała do drugiego tygodnia Rolanda Garrosa. Wcześniej dokonały tego jedynie Agnieszka Radwańska oraz Iga Świątek.

- To dla mnie olbrzymia niespodzianka, więc staram się tym wszystkim cieszyć. Jestem wdzięczna za to, co się wydarzyło, ale chcę więcej. Tenis to sport, gdzie jest się zawsze głodnym - podkreśla Chwalińska.

Trzy lata starsza Kalinska ma za sobą znacznie więcej występów w Wielkim Szlemie, ale w ćwierćfinale jest dopiero po raz drugi. W 2024 roku na tym etapie pożegnała się z Australian Open. We French Open natomiast pierwszy raz przeszła poza drugą rundę. W czwartej rundzie Kalinska pokonała reprezentującą Austrię Rosjankę Anastasię Potapową 6:4, 2:6, 7:6 (7).

Zwycięzcy w półfinale zagra z liderką rankingu Białorusinką Aryną Sabalenką lub Rosjanką Dianą Sznajder. ©



Maja Chwalińska po raz pierwszy w karierze zagra w ćwierćfinale Wielkiego Szlema

Beniaminkowie ekstraklasy. Co do elity wniosą Śląsk, Wieczysta i Wisła?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nadchodzący sezon PKO BP Ekstraklasy może okazać się równie spektakularny jak ten miniony - także z powodu beniaminków.

Na najwyższy szczebel wracają dwie uznane marki: Śląsk Wrocław i Wisła Kraków. Nowicjuszem będzie natomiast Wieczysta Kraków z majątnym, ekscentrycznym właścicielem.

Droga po spadku bywa wyboista, o czym na własnej skó-

rze przekonała się Wisła. Do elity wraca dopiero po czterech sezonach spędzonych na zapleczu ekstraklasy. Dzięki wysiłkom prezesa Jarosława Królewskiego zbudowała najmocniejszą kadrę, nie rezygnując jednocześnie z trenera Mariusza Jopa po przegranych w ubiegłym roku barażach. To przyniosło upragniony sukces. Królem strzelców z 21 bramkami został Angel Rodado, który ekstraklasy jeszcze nie zasmakował, podobnie jak 20-latek Maciej Kuziemka, uchodzący za największe obja-

wienie. Wisła wniosie sporo świeżości także dzięki swoim kibicom regularnie wypełniającym stadion przy ul. Reymonta. W Polsce wyższą średnią frekwencję odnotowano jedynie na Lechu Poznań.

Błyskawicznie - bo już po sezonie - do elity wraca Śląsk. To zupełnie inny klub od Wisły, finansowany z miejskich środków. Szumnie zapowiadana od dawna prywatyzacja nie doszła do skutku i nic nie wskazuje na to, by miało się coś w tej sprawie zmienić. Piłkarzko Wrocławianie są gotowi

na powrót. Przygotował ich do tego trener Ante Simundza, który został z zespołem mimo atrakcyjniejszych propozycji.

W najwyższej lidze zobaczymy też Wieczystą - drużynę, która sześć lat temu grała w lidze okręgowej. Spektakularny sukces zawdzięcza właścicielowi Wojciechowi Kwietniowi, który z własnej kieszeni wyłożył na ten cel wiele milionów złotych, ściągając plejadę gwiazd, zapoczątkowaną transferem Sławomira Peszki - wte-dy, czyli w 2020 roku, piłkarza drużyny, następnie tre-

nera, a od niedawna wiceprezesa odpowiedzialnego za kształt kadry.

Z wyników sondy opublikowanej w naszym serwisie GOL24 wynika, że najlepszym beniaminkiem zostanie Wisła Kraków - tak uważa aż 61 procent. W dalszej kolejności wymienienia się Śląsk Wrocław (20 procent), a na końcu Wieczystą Kraków (19 procent).

W minionym sezonie los nie był łaskawy dla beniaminków PKO BP Ekstraklasy. Arka Gdynia z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza od razu zostały zawró-

cone na zaplecze. Najlepiej wypadła drużyna, która wywalczyła awans po dwuetapowych barażach - Wisła Płock. Przezi-mowała nawet w fotelu lidera, by na koniec zająć dobre ósme miejsce - przed takimi markami, jak Cracovia, Pogoń Szczecin czy Widzew Łódź.

W przyszłym tygodniu poznamy terminarz wszystkich kolejek nadchodzącego sezonu. Inauguracja nastąpi w piątek, 24 lipca. Poprzedzi ją Superpuchar Polski z udziałem Lecha Poznań i Górnika Zabrze. ©

Wielkie zmiany w Akademii Piłkarskiej Cracovii

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Od końca marca Cracovia nie miała dyrektora Akademii. Ta sytuacja wreszcie uległa zmianie.

Po odejściu Patryka Kajderowicza na tym stanowisku był wakat. Teraz nowym szefem został Tomasz Wilman, doświadczony trener, menadżer sportowy oraz działacz społeczny, od lat związany z rozwojem młodzieżowej piłki nożnej w Polsce.

Ma co robić, bo w ubiegłym sezonie z Centralnej Ligi Juniorów spadły zespoły U-19 i U-17, a w dopiero co zakończonym szeregu III ligi opuścił drugi zespół „Pasów”. Dyrektor Akademii to „gorące krzesło”. Przed Kajderowiczem (pracował od sierpnia 2025) funkcję pełnił Piotr Bartyzel.

Kim jest Wilman? Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, bogatą karierę budował od 2001 roku w Koronie Kielce: pełnił obowiązki trenera grup młodzieżowych, Młodej Ekstraklasy, asystenta trenera pierwszej drużyny (w latach 2013-2016) a w 2016 roku samodzielnie poprowadził drużynę Korony Kielce w rozgrywkach ekstraklasy. W kolejnych latach odpowiadał za koordynację szkolenia młodzieży w kieleckim klubie. W lipcu 2021 roku objął stanowisko dyrektora Industria Akademii Korona, którą tworzył, za-



Tomasz Wilman - nowy dyrektor Akademii, na zdjęciu z Filipem Trubalskim, dyrektorem pionu sportowego

rzadzał i rozwijał od podstaw przez kolejne 5 lat.

Posiada uprawnienia trenerskie UEFA Pro, ukończył kurs Dyrektora Akademii PZPN oraz Premium Master Class, dedykowany Dyrektorom Akademii Piłkarskich Klubów Ekstraklasy. Doświadczenie warsztatowe zbierał podczas licznych zagranicznych staży trenerskich min. w Getafe CF, Hércules Alicante, Fulham FC, Real Valladolid, Real Saragossa, Elche, MSK Žilina oraz Real Sociedad.

Pozyskano do struktur „Pasów” bardzo znanego byłego zawodnika Dariusza Gęsiora. Będzie on trenerem ds. rozwoju in-

SPORT W TV

8.45 Polsat Sport 1, siatkówka, Liga Narodów: Tajlandia - Serbia; **10.30, 13, 15, 20 Eurosport 1**, tenis, turniej Rolanda Garrosa; **13.15 Polsat Sport 1**, siatkówka, LN: Chiny - Czechy; **15.30 Eurosport 2**, kolarstwo: Giro d'Italia kobiet (5. etap); **16.45 Polsat**

Sport 3, siatkówka, LN: Ukraina - USA; **17.45 Polsat Sport 1**, siatkówka, LNa: Dominikana - Turcja; **18.25, 20 TVP Sport**, koszykówka 3x3, MŚ: Azerbejdżan - Polska, Holandia - Polska; **20.35 TVP 1, 21.15 TVP Sport**, p. nożna, mecz towarzyski: Polska - Nigeria; **21.15 Polsat Sport 3**,

Gazeta Krakowska
Środa-czwartek, 3-4.06.2026

siatkówka, LN: Włochy - Bułgaria. **(ŻUK)**
LOTTO
Poniedziałek, Multi Multi (22): 5, 6, 13, 20, 21, 22, [31], 40, 44, 52, 55, 59, 65, 66, 67, 68, 71, 77, 78, 79; **Kaskada (22):** 1, 3, 5, 6, 9, 13, 16, 17, 18, 21, 22, 23; **Mini Lotto:** 7, 12,

16, 20, 29; **Ekstra Pensja:** 3, 9, 13, 21, 31 - 2; **Ekstra Premia:** 5, 10, 19, 23, 35 - 1
Wtorek, Multi Multi (14): 3, 5, 14, 24, 25, 26, 28, 33, 34, 45, 49, 50, 52, 55, 59, [60], 64, 65, 72, 79
Kaskada (14): 5, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21

Sandecja sprawiła niespodziankę i w sobotę zagra o awans do I ligi

Marcin Wójtowicz

sport@polskapress.pl

II LIGA PIŁKARSKA. Sandecja wygrała półfinałowy mecz o I ligę. Do decydującego starcia o awans Sądeczanie przystąpią w sobotę o 14.45 w Bielsku-Białej z Podbeskidziem.

Olimpia Grudziądz 1 (0)

Sandecja Nowy Sącz 2 (0)

Bramki: 0:1 Kołbon 60, 1:1 Frelek 69, 1:2 Pleśnierowicz 90+3.

Olimpia: Sobolewski - Brzęk, Zbiciak, Stolec, Ciupa - Kaczmarek (46 Koperski), Frelek, Seweryński, Fietz (63 Cichor), Moneta (63 Siemaszko) - Pawłowski (63 Mas).

Sandecja: Jeleń - Ogorzały, Błyszko, Pleśnierowicz, Nawotka - Oure (77 Kasprzak), Kołbon, Wołczek (77 Juszczyk), Brenkus (66 Żurawski), Pietraszkiewicz - Piszczek (77 Talar).

Sędziował: Paweł Malec (Łódź).

Sandecja Nowy Sącz sprawiła niespodziankę. Sądeczanie przystępowali do baraży z 6. miejsca po sezonie zasadniczym, a rywale z 3. Potwierdziło się, że baraże rządzą się swoimi prawami.

Mecz nie był porywający, ale więcej z gry mieli Sądeczanie. W 6 min Tomasz Kołbon uderzył z 6 m, ale fantastycznym refleksem popisał się Sebastian Sobolewski i wybił futbolówkę nad poprzeczkę. W 11 min Dominik Frelek zgrał do Bartosza Zbiciaka, ale ten źle trafił w piłkę i z okazji nic nie wyszło. W 17 min Aleksander Wołczek uderzył zza pola karnego, ale niecelnie. W 23 min Bar-

tosz Brzęk strzelił za słabo i piłka minęła bramkę. W 36 min Kołbon został zablokowany w polu karnym i nie zdołał oddać strzału. W 43 min Simeon Oure pokazał się w polu karnym, ale nie przyjął dokładnie piłki.

Początek drugiej połowy to groźniejsze ataki Olimpii. Max Pawłowski w 50 min powinien uderzyć precyzyjnie, ale źle to zrobił i piłka minęła słupek bramki. W 51 min po dośrodkowaniu z wolnego Wiktor Pleśnierowicz trącił piłkę głową, strzelił Wojciech Błyszko, ale jego słaby strzał obronił Sobolewski. W 58 min Piszczek świetnie wypatrzył Oure, ale podanie przeciął Przemysław Stolic.

W 60 min Sandecja prowadziła 1:0. Po długobudowanej akcji Tomasz Kołbon uwolnił się od obrońcy, uderzył zza pola karnego. Zasłonięty Sobolewski nie mógł zareagować i przepuścił piłkę do siatki. W 69 min bliźniacza była akcja pod bramką Sandecji. Frelek położył Kołbona, przełożył futbolówkę na drugą nogę i po rykoszecie piłka znalazła drogę do siatki.

W 87 min Olimpia mogła przechylić szalę zwycięstwa. Porzucie wolnym Maciej Mas uderzył piłkę w poprzeczkę. Kolejne minuty wskazywały na to, że piłkarzy czekać będzie dogrywka. W 3 min doliczonego czasu z rogu zacentrował Daniel Pietraszkiewicz, przed bramką stał Wiktor Pleśnierowicz i mimo asysty obrońców skierował piłkę głową do siatki. ©©

Kadra Comarch Cracovii coraz liczniejsza

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

HOKEJ. Kończy się kompletowanie kadry Comarch Cracovii na nowy sezon. Właśnie pozyskała nowego zawodnika. Jest nim łotewski napastnik Daniels Berzins.

To postać dobrze znana w Taucon Hokej Lidze. Ostatni sezon spędził w zespole JKH GKS Jastrzębie-Zdrój. W sezonie zasadniczym rozegrał 33 mecze strzelając 11 goli i notując 17 asyst. Z kolei w 4 meczach fazy

play-off zdobył gola i zaliczył asystę.

Wcześniej przez dwa sezony zbierał doświadczenie w Czechach, reprezentując barwy VHK Vsetín, oraz zagrał jeden sezon we Francji. Grał w seniorskiej reprezentacji Łotwy. Rozegrał też 166 spotkań na taflach KHL, w których strzelił 8 goli i miał 5 asyst. Występował też w fińskiej Liidze (4 mecze), na zapleczu czeskiej ekstraklasy (99) oraz we francuskiej Ligue Magnus (32).

Mimo propozycji przedłużenia kontraktu w Jastrzębiu-Zdroju, zdecydował się na Kra-

ków. Wcześniej umowy z Comarch Cracovią przedłużyli: Mateusz Bezwiński, Damian Kapica, Santeri Lipiainen, Radosław Kot, Borys Dawid, Oskar Jaśkiewicz, Kamil Mętel, Jakub Ślusarek, Damian Kapa, Krystian Mocarski, Sean Montgomery, Patryk Wajda, Jakub Michalski, Aleksander Szkrabow. Nowymi graczami zostali James White i Mateusz Ubowski.

Z kolei rozstano się z Henrym Karjalainenem, Fabianem Kapicą, Antonim Dziurdzią, a także z Taavi Tialą, Eetu Makim, Maciejem Kruczkim.

Dodajmy, że trwa remont kapitalny obiektu. Koszt tej inwestycji to około 8 milionów złotych, z czego 3 miliony to dofinansowanie ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki. Remont zakłada całkowitą wymianę płyty lodowiska i dostosowanie jej do restrykcyjnych wymogów Polskiego Związku Hokeja na Lodzie (PZHL). W ramach inwestycji powstaną m.in. instalacja odzysku wody, nowa maszynownia chłodnicza oraz stacja uzdatniania wody z odwróconą osmozą, która poprawi jakość lodu. ©©



Uszczęśliwiony Wiktor Pleśnierowicz, który kilka sekund wcześniej zadał decydujący cios Olimpii Grudziądz