

Nie daj się złamać! Osteoporoza to choroba, która osłabia kości, często prowadząc do powikłań **str. 9**



FOT. FREEPIK

Nie tylko Ciechocinek! Prezentujemy ranking 10 najlepszych uzdrowisk w Polsce **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

Nr 246 (24 722)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 22.10.2025 r.

www.dziennikpolski24.pl

Śmieciowy koszmar. Miasto wzywa właściciela dawnego hotelu do działania **str. 4**



FOT. BIURO POSŁEKSIE R. WILKA

Posel z Nowego Sącza chce urealnić stary próg podatkowy. Ruszyły konsultacje społeczne **str. 5**

Walec drużyny Wisły przejechał się po niepołomickiej Puszczy **str. 16**



FOT. ANNA KACZMARZ

UCZESTNICZY KONKURSU CHOPINOWSKIEGO W FILHARMONII

Piotr Pawlak i Yehuda Prokopowicz zagrają koncerty w Krakowie **str. 6**



FOT. KRZYSZTOF SZLĄŻAK / CHOPINCOMPETITION.PL

Ulica Piastowska przy Błoniach zyska nowe chodniki, ścieżki rowerowe i oświetlenie. Inwestycja za 10 mln złotych ruszy w tym roku. Będą w fatalnym stanie most na Rudawie w ciągu ul. Piastowskiej nadal czeka na remont.

W ramach inwestycji zaplanowano przebudowę ul. Piastowskiej w rejonie Cichego Kącika, na odcinku ok. 430 m, od mostu na Rudawie do skrzyżowania z ulicami Mydlniczą i Igrców. Projekt

obejmuje m.in.: modernizację skrzyżowań z aleją 3 Maja oraz Mydlniczą/Igrców, budowę przystanków autobusowych, przebudowę i budowę chodników, wykonanie zjazdów (m.in. przy Centrum Muzyki), budowę dróg dla rowerów i ciągów pieszo-rowerowych.

- Na odcinku od mostu nad Rudawą do alei 3 Maja, po wschodniej stronie ulicy Piastowskiej, zaprojektowano chodnik o szer. 3,5 m oraz drogę dla rowerów. Chodnik i droga dla rowerów będą połączone w jedną nawierzchnię i oddzielone od ulicy zielenicem o szerokości 1,5 m. Po przeciwnej stronie ulicy zaprojektowano ciąg

pieszo-rowerowy szeroki na 3,5 m, zwężający się do 3 m w miejscu, gdzie istniejący pas drogowy ma mniejszą szerokość. Ciąg pieszo-rowerowy zostanie zakończony na wysokości południowego zjazdu do Krakowskiego Centrum Muzyki - opisują urzędnicy.

Prace przewidziane na Piastowskiej to także przebudowa w dużym zakresie odwodnienia drogowego i kanalizacji deszczowej (ta część robót będzie realizowana we współpracy z Wodociągami Miasta Krakowa), a ponadto modernizacja i rozbudowa oświetlenia ulicznego.

Czytaj str. 3

PROJEKT NOWEGO OBIEKTU WIAŻE SIĘ Z KOSZTEM RZĘDU PONAD 2 MLN ZŁOTYCH

Klub „Kwadrat 2.0” i park. Politechnika inwestuje w Czyżynach **str. 4**



FOT. POLITECHNIKA KRAKOWSKA

Politechnika Krakowska przygotowuje się do nowego zagospodarowania terenów w rejonie Czyżyn. Ma tam powstać nowy klub studencki „Kwadrat” z salą koncertową oraz strzelnicą

Nowe żaluzje dla Sukiennic robią w Pradze

Kramy krakowskich kupców po 50 latach dostaną nowe zamykające je żaluzje. Te, które użytkowane są obecnie, zostały zamontowane w latach 1975-1976 **str. 4**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



ABW zatrzymała 55 osób, które działały na rzecz Rosji **str. 7**

Jutro w Dzienniku Polskim Pod Paragrafem

● Sprawa zamachu stanu w Chile w 1973 r. - wojskowego puczu gen. Pinocheta z uwzględnieniem roli amerykańskich i sowieckich służb specjalnych

Krzysztof Cugowski
piosenkarz



Same administracyjne zakazy nie zlikwidują problemów związanych z internetem

Media społecznościowe, podobnie jak i cały internet, oprócz ewidentnych cech pozytywnych niosą też niewiarygodne patologie, zwłaszcza dla dzieci. To gigantyczny problem. Nie wiem tylko, czy zakazy administracyjne mogą coś zmienić w tym temacie.

Prawie zawsze jak widzi się siedzącą gdzieś grupę młodych ludzi, to oni najczęściej ze sobą nie rozmawiają, tylko bawią się telefonami, które tak naprawdę są małymi komputerami.

W tej chwili bardzo rozrósł się pisemny sposób komunikowania. Może z jednej strony to dobrze, bo rozwija się umiejętność pisania, ale z drugiej strony to kompletna patologia, bo ludzie nie rozmawiają ze sobą, tylko piszą do siebie epistoły.

To bezsprzecznie zła sytuacja, ale ja nigdy nie wierzyłem i nie wierzę w administracyjne zakazy czegokolwiek. Nie mam pojęcia jak rozwiązać ten problem, ale wydaje mi się, że wszelkiego rodzaju zakazy zawsze powodują kontrakcję, a przede wszystkim jeszcze większe zainteresowanie tym, co jest zakazane.

Tak jest w każdej dziedzinie. Doskonałym przykładem jest doping w sporcie, o czym już wspominałem w innym komentarzu. Komisje antydopingowe zawsze są o jeden krok do tyłu. Zakazy nie prowadzą do likwidacji problemu, a jedynym efektem jest to, że te zakazy zaczyna się omijać.

Jeszcze raz podkreślę, że rozwój internetu spowodował ogromny dostęp do informacji i wiedzy. To nie podlega dyskusji.

Jednak z tym rozwojem pojawiły się patologie, jak dostęp małych dzieci do treści pornograficznych. To sytuacja trudna i same zakazy nic nie zmieniają.

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
16°C



MIN
13°C

Wiatr pld.-wsch. 13 km/h
Zachmurzenie duże, ale z przejaśnieniami w ciągu dnia, bez opadów

JUTRO

MAX
16°C



MIN
12°C

Wiatr pld. 20 km/h
Zachmurzenie umiarkowane, liczne przejaśnienia, bez deszczu

ZDJĘCIE DNIA

Przez trzy lata policja i urzędnicy tarnowskiego magistratu przechowywali sztabkę złota oraz gotówkę w obcej walucie, które zostały znalezione na jednej z ulic Tarnowa.

Przez ten czas nikt nie zgłosił się po zgubę, dlatego niedawno trafiła ona do osoby, która znalazła cenny przedmiot. - Zgodnie z procedurą w pierwszej kolejności mógł sobie odebrać to znalazca. Po wiadomości go, przyszedł i odebrał zarówno sztabkę, jak i pieniądze - mówi Dariusz Luboń z Wydziału Podatków i Windykacji UMT. (ROG)



FOT. KRZYSZTOF KAPICA/ZDJ. ILUSTRACYJNE

ROZMOWA DNIA

„Halo, nie radzę sobie!”. Depresja szkolna, czyli cichy krzyk młodych ludzi

Agnieszka Domanowska
agnieszka.domanowska@polskapress.pl

Rozmowa z Żanetą Malesińską, psychoterapeutą dzieci i młodzieży.

Czy depresja szkolna to dzisiaj narastający problem?

Zdecydowanie tak. Teraz mamy taki październikowy wysyp 11-12-latków, a przecież jeszcze niedawno ten wiek to było 15 lat. Problem narasta, a wiek się obniża. To powinno nas zaniepokoić.

Co jest główną przyczyną tego, że młodzi ludzie popadają w depresję?

Powodów jest wiele. Przede wszystkim - brak odporności psychicznej powoduje, że trudniej przejść przez naturalny okres dojrzewania. To czas buntu, przejmowania odpowiedzialności za siebie. Kiedy rodzice nie godzą się na ten bunt, wszystkie emocje zostają uwięzione w środku. Wtedy dochodzi do zaburzeń emocjonalnych, narasta lęk przed własnymi emocjami. Kolejna sprawa to mit szczęścia i sukcesu. Młodzież wszędzie widzi tiktoków, ludzi, którzy odnoszą sukces. A każdy sukces jest okupiony pracą, znajomością tematu, poświęconym czasem, ale też hejtem, krytyką, oceną. Do tego dochodzi poczucie braku bezpieczeństwa. Pandemia, za-

grożenie wojną. Wiele lęku o jutro jest w dorosłych, to jak dzieci mają czuć się z taką sytuacją pewnie i spokojnie? To wszystko ma wpływ. Także rozbieżność między ja realnym i idealnym. Chcę być taki, jak znany mi tiktok, jak rodzic, jak ulubiony raper, a nie mam predyspozycji - trudno wtedy akceptować siebie.

Wspomniała pani o hejcie. Jak bardzo niszczyć może być hejt w przypadku młodzieży?

Nastolatek odczuwa presję grupy, potrzebuje czuć się akceptowanym. Nasila się też lęk przed odrzuceniem. Można powiedzieć, że nawet zwykłe stwierdzenie „masz brzydkie buty” nastolatek, który jest wrażliwy, może odebrać jako odrzucenie. Jeżeli dziecko ma poczucie własnej wartości - przejmie to, co uważa za prawdę, resztę odrzuci. Ale jak nie ma tego poczucia własnej wartości, jest nadmierną reakcją na krytykę - czuje się nieakceptowany i bardzo mocno reaguje. Najczęściej depresyjnie - wycofuje się, nie ma motywacji do przebywania z ludźmi. Tutaj kluczowe jest stawianie granic i poczucie własnej wartości, nad którym pracujemy w gabinecie.

Kiedy rodzicom, opiekunom i nauczycielom powinna się zapalić lampka ostrzegawcza?



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

PRZYRODA

Pelzacz ogrodowy

Chwilę temu widziałem pracującego ptaszka zwanego pelzaczem ogrodowym. To gatunek, który u nas zimuje i jak na życzenie - sam przypominał mi o swoim istnieniu. Ot, niepozorny ptaszek wielkości wróbla z długim dziobem i ogonem. Upierzenie szarobure, nic ciekawego, ale za to bardzo ciekawy styl życia. Pelzacz dosłownie pełza po pniu drzewa. Od podstawy po koronę. Spiralnym ruchem okrąża pień wspierając się zrecznie na ognie. Wtyka długi dziób w każdą szczelinę. Szuka owadów, poczwerek i pajaków. Mój pelzacz pracowicie badał pień starej lipy na skraju parku. Miał co robić. Odstająca kora i głębokie bruzdy kryły masę owadów i pajaków. Pewnie pomyślicie o dzieciach, lecz pelzacz tym różni się od lekarzy drzew, iż nigdy nawet nie próbuje uderzyć dziobem w korę. Zabiera, co znajdzie i przelatuje na następne drzewo. Zaaferowany ptak biegał po pniu, nie zwracając uwagi na przechodniów, rowerzystów i hałasujące na ulicy samochody. Niniejszym dopisuję go do listy zimujących u nas ptaków twardzieli, które zimą mają w nosie. Przy okazji pelzacz ogrodowy ma brata bliźniaka, pelzacza leśnego. W mieście go nie spotkacie, gdyż pomimo prawie identycznej aparycji i obyczajów za żadne skarby nawet nie zajrzy do miasta. Trochę inaczej śpiewa, ale najłatwiej poznać je po miejscu zamieszkania. Miastowy pelzacz zwie się ogrodowym. Zaś ten widziany w lesie to leśny.

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

107.
rocznicę wyzwolenia spod
władzy zaborczej Kraków
uczci w dniach 28–31 paź-
dziernika. W mieście odbędą
się liczne uroczystości

INWESTYCJE
**Przetarg na budowę przy-
stanku SKA „Kraków Prąd-
nik Czerwony” ogłoszony**
Do 21 listopada, do godz. 10
można składać oferty w ogło-
szonym przez Zarząd Inwe-
stycji Miejskich w Krakowie
postępowaniu na budowę

przystanku kolejowego SKA
„Kraków Prądnik Czerwony”
wraz z budową parkingu typu
Park&Ride. Przystanek zlokaliz-
owany będzie w północnej
części Krakowa – u zbiegu
ul. Powstańców, Meiera i Re-
duta oraz na przecięciu linii
kolejowych nr 8 i 95

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

Będzie nowa Piastowska, ale most bez remontu

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

**Remont ul. Piastowskiej ma
ruszyć w tym roku. W kwe-
stii będącego w fatalnym
stanie mostu na Rudawie
na razie nic się nie zmieni.
Ceny za projekt dla nowej
przeprawy są za wysokie.**

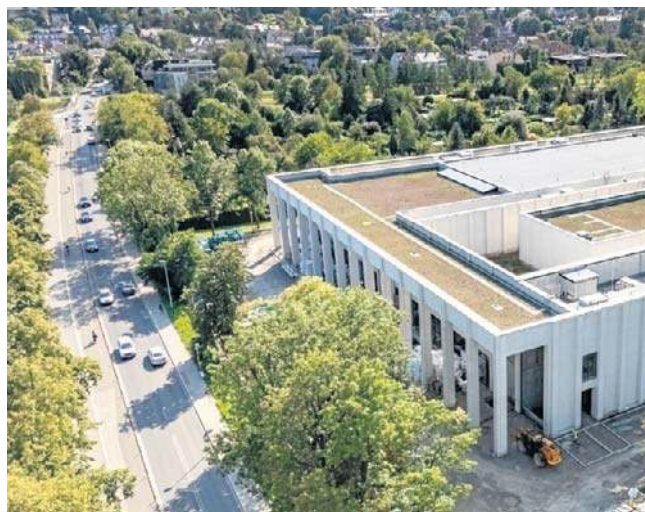
Chęć wykonania inwestycji,
na którą Kraków zabezpieczył
10,756 mln, zgłosiło pięć firm.
Dwie proponują ceny miesz-
czące się w tej puli (10,469 mln
zł i 10,708 mln zł). Pozostałe
kwoty są wyższe, rzędu 11,5-
12,8 mln zł. Rozstrzygnięcia
przetargu można spodziewać
się w najbliższych tygodniach.
Przebudowa ponad 400 me-
trów ulicy Piastowskiej potrwa
do trzeciego/czwartego kwar-
tału 2026 roku (dziewięć mie-
sięcy od podpisania umowy).

Problem z mostem

Wykonana w 2021 roku eks-
pertyza stanu mostu na Ruda-
wie w ciągu ul. Piastowskiej wy-
kazała, że konstrukcja meta-
lowa obiektu jest w bardzo złym
stanie i jedynym rozwiązaniem
będzie budowa nowej prze-
prawy. Ostatecznie most za-
kwalifikowano do przebudowy.
Jak deklarowano – w ciągu
trzech lat miały zostać zabezpie-
czone fundusze w budżecie
oraz powstać niezbędna doku-
mentacja i pozwolenia.

Poszukiwania firmy, która
opracuje dokumentację dla
przedsięwzięcia, ruszyły latem
br. Pierwszy przetarg unieważ-
niono z powodu zbyt wysokich
cen (wpłynęła tylko jedna oferta
z ceną 552 tys. zł, gdy miasto ma
na to 355,8 tys. zł).

Według wymogów Zarządu
Dróg Miasta Krakowa projekto-
wany most ma mieć m.in.: jezd-



**Ulica Piastowska wzdłuż Błoń zostanie przebudowana
w najbliższym roku. Wartość inwestycji przekracza 10 mln zł**

nię o szerokości pozwalającej
na swobodne minięcie się pojaz-
dów, obustronne chodniki
i ścieżkę rowerową. Jednak

wszystko wskazuje na to, że pro-
jektanta przeprawy nie uda się
wybrać także w drugim prze-
targu. Tym razem złożono trzy

oferty, ale wszystkie znacznie
droższe – od 455 tys. zł do 552 tys.
zł – niż miejska pułana to zadanie.

Centrum Muzyki

Krakowskie Centrum Mu-
zyki powstaje od 2022 roku
na mającej około 3 ha działce
przy ul. Piastowskiej 16 w są-
siedztwie Błoń. W kompleksie,
który ma być jednym z najbar-
dziej interesujących tego typu
w Europie, zaprojektowano
m.in.: główną salę koncertową
na blisko tysiąc miejsc z prze-
strzenią dla 120 muzyków oraz
80-osobowego chóru, aulę,
przestronne foyer z widokiem
na Wawel, wielofunkcyjne sale
kameralne, studio nagrań, re-
staurację i kawiarnię.

Pierwszy etap budowy objął
realizację stanu surowego, ele-
wacji, instalacji zewnętrznych
oraz układu drogowego. Koszt
tych robót to około 120 mln zł.

Etap drugi, rozpoczęty ostatniej
wiosny, to prace za ponad 177
mln zł, zaplanowane na 18 mie-
sięcy. Ta część inwestycji obej-
mie m.in.: roboty wykończe-
niowe, montaż urządzeń dźwi-
gowych oraz instalacji sanitar-
nych, elektrycznych itp.,
a także wyposażenie wnętrz.
To również zagospodarowanie
terenów zielonych wokół bu-
dynku, które zostaną prze-
kształcone w przestrzeń spot-
kań ze sztuką i odpoczynku.

Krakowskie Centrum Mu-
zyki, które ma zostać otwarte je-
sienią 2026 r., stanie się siedzibą
Capelli Cracoviensis i Sinfonietty
Cracovii. Oprócz działalności
koncertowej nowy kompleks
będzie przestrzenią dla wyda-
rzeń edukacyjnych, warsztatów
i spotkań twórczych oraz miej-
scem prezentacji dorobku arty-
stycznego środowiska muzycz-
nego Krakowa. ©

MATERIAL INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A.

0011416504

Transformacja energetyczna musi być racjonalna i elastyczna

**Transformacja energetyczna
nie może być realizowana
w oderwaniu od potrzeb
gospodarki i społeczeń-
stwa. Zmiany muszą być
odpowiedzialne, racjonalne
i dostosowane do realiów
ekonomicznych – podkreślił
uczestnicy panelu „Energia
jutra: jak połączyć zieloną
transformację z konkuren-
cyjnością Europy”, który
odbył się podczas Europejskiego
Forum Nowych Idei
w Sopocie.**

Eksperti i przedstawiciele
największych firm energe-
tycznych, instytucji finan-
sowych oraz administracji
publicznej zgodzili się, że dą-
żenie do neutralności klima-
tycznej nie może odbywać
się kosztem konkurencyjno-
ści europejskiej gospodarki.
Aby transformacja przynio-
sła realne korzyści, musi być
prowadzona w sposób ela-
styczny, z poszanowaniem
istniejących uwarunkowań
rynkowych.

– Zmiany muszą być tak
wdrażane, abyśmy w dalszej
perspektywie mogli zapewnić
relatywnie tanią energię dzie-
ki inwestycjom m.in. w odna-
wialne źródła. To szansa dla
polskiej gospodarki, wyko-
nawców, dostawców i rynku

pracy. Jednak równie istotne
jest uwzględnienie bieżących
potrzeb społecznych i gospo-
darczych – zaznaczył Marcin
Laskowski, Wiceprezes Za-
rządu ds. Regulacji PGE Pol-
skiej Grupy Energetycznej.

Prezes Laskowski przy-
pomnił, że strategia PGE
ogłoszona w czerwcu 2025
roku zakłada inwestycje
o łącznej wartości 235 mld zł
do 2035 roku. Z tej kwoty
85 mld zł zostanie przezna-
czone na odnawialne źródła
energii – głównie morskie
farmy wiatrowe – a 37 mld zł
na budowę elastycznych
mocy gazowych.

– Nasza strategia to po-
łączenie ambicji i realizmu.
Zakłada stopniowe odcho-
dzenie od węgla na rzecz od-
nawialnych źródeł, takich jak
energia wiatrowa i słoneczna.
Kluczowym elementem po-
zostaje elastyczność – w mo-
mentach wzmożonego zapo-
trzebowania system będzie
wspierany przez źródła ga-
zowe. To gwarantuje bezpie-
czeństwo energetyczne – wy-
jaśnił Laskowski.

Dodał, że PGE inwestuje
również w rozbudowę i cy-
fryzację sieci dystrybucyjnej,
co ma kluczowe znaczenie
dla efektywnego zarządzania
energią w przyszłości. Istot-



nym elementem transforma-
cji, jak zaznaczył, jest tak-
że modernizacja systemów
ciepłowniczych.

– Polska dysponuje jed-
nym z największych syste-
mów ciepłowniczych w Euro-
pie. Ponad połowa obywateli
korzysta z ciepła z sieci.
Do 2050 roku transformacja
tego sektora może pochło-
nać nawet 500 mld zł. To wy-
zwanie technologiczne, legis-
lacyjne i finansowe. Dlatego

inwestujemy m.in. w pompy
ciepła, kotły elektrodowe,
magazyny ciepła, ale też
w elastyczne moce gazowe
– podkreślił.

Rosnące zaintere-
sowanie zieloną energią
potwierdziła Dorota Za-
wadzka-Stępiak, prezes
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska i Go-
spodarki Wodnej. Jak poin-
formowała, tylko w ramach
naboru na dofinansowanie

magazynów energii wpłynęły
wnioski na łączną kwotę
28 mld zł, przy planowanej
alokacji 4 mld zł.

– To pokazuje ogrom-
ne zainteresowanie i poten-
cjał. Do 2030 roku NFOŚiGW
przeznaczy na zieloną trans-
formację około 100 mld zł.
Ale musimy pamiętać,
że same środki publiczne nie
wystarczą – kluczowa będzie
współpraca z sektorem pry-
watnym – podkreśliła.

Dorota Jeziorowska
z Ministerstwa Energii zapo-
wiedziała, że jeszcze w 2025
roku zaktualizowany zosta-
nie „Krajowy plan na rzecz
energii i klimatu”. Równole-
gle rozpoczną się prace nad
nową polityką energetyczną
Polski oraz strategią rozwoju
ciepłownictwa.

Ważnym uczestnikiem
zmian pozostaje Europej-
ski Bank Inwestycyjny, któ-
ry do końca dekady planuje
przeznaczyć około 1 biliona
euro na zielone inwestycje.
Jednocześnie instytucje unij-
ne coraz mocniej akcentują
konieczność zapewnienia
konkurencyjności, stabilności
cen energii oraz bezpieczeń-
stwa energetycznego.

Transformacja energe-
tyczna to proces nieuniknio-
ny, ale musi być prowadzony
z rozwagą i w sposób zrów-
noważony. Kluczowe jest za-
chowanie równowagi między
celami klimatycznymi a po-
trebami gospodarki i spo-
łeczeństwa. Elastyczność,
realizm i współpraca sektora
publicznego z prywatnym
to fundamenty skutecznych
działań. Europa może pozo-
stać konkurencyjna, tylko
jeśli zielona energia będzie
dostępna, bezpieczna i przy-
stępna cenowo.

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

11:00 - Wiktor Kurowski (lat 96)
11:40 - Barbara Fugas (lat 66)
12:20 - Ewa Czapla (lat 73)
13:00 - Marek Sokołowski (lat 85)
13:40 - Janusz Pogorzelski (lat 83)

Cmentarz Bronowice

11:00 - Stanisawa Chytkowska (lat 91)
12:30 - Andrzej Strzelbicki (lat 82)

Cmentarz Podgórski

12:00 - Anna Włodarczyk (lat 89)

Cmentarz Prokocim

14:00 - Stanisława Bartosz (lat 70)
Cmentarz Prądnik Czerwony
10:20 - Eugeniusz Karpala (lat 87)
11:00 - Maria Kwiecińska (lat 92)
12:20 - Dariusz Drapała (lat 59)
13:40 - Irena Zamęta (lat 72)

Cmentarz Grębałów

11:40 - Artur Marzec (lat 66)
12:20 - Józef Minor (lat 91)
13:00 - Anna Figiel (lat 68)

Cmentarz Komunalny w Podgórskich Tynieckich

13:00 - Ilona Dziura (lat 52)

DZIKIE WYSYPISKO ŚMIECI NA UJASTKU

To miejsce składowania odpadów



FOT. MARCIN BANASIK

Wysypisko śmieci, jakie powstało przy dawnym hotelu przy ul. Ujastek Mogiński w Krakowie, przez dekady było szpetną wizytówką Nowej Huty. Zawiłości prawne, niejasny stan posiadania terenu i jego zarządu powodował, że dawny hotel z trudną historią stał się miejscem składowania odpadów. W ubiegłym roku miasto ustaliło właściciela terenu i nakazało mu posprzątać placu. Działka została posprzątana, ale nie w całości. Teraz miasto wzywa właściciela do całkowitego usunięcia odpadów. - W związku z pozostawionymi tam nadal odpadami wszczęte zostało z urzędu, na podstawie Ustawy o odpadach, postępowanie administracyjne, mające na celu zobowiązanie właściciela do ich całkowitego usunięcia - mówi Piotr Subik z biura prasowego krakowskiego magistratu. Marcin Banasik

22 PAŹDZIERNIKA

Imieniny obchodzą: Donat, Euzebiusz, Filip, Józefina, Marek
1923 - początek kilkunastodniowego strajku kolejarzy krakowskich

1942 - zlikwidowano getto żydowskie w Zawichoście, a jego mieszkańców wywieziono do obozu zagłady w Bełżcu

1951 - został wydany dekret całonocowy regulujący kwestię dowodów osobistych



FOT. ARCHIWUM

22 PAŹDZIERNIKA 1978
W Watykanie odbyła się uroczysta inauguracja pontyfikatu Jana Pawła II. 22 października dnia Kościół na całym świecie wspomina papieża, którego pontyfikat trwał niemal trzy dekady i nazaczył życie milionów wiernych

Nowy „Kwadrat 2.0” będzie sercem kampusu Politechniki

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Politechnika Krakowska przygotowuje się do nowego zagospodarowania terenów w rejonie Czyżyn. Ma tam powstać nowy klub studencki „Kwadrat” z salą koncertową oraz strzelnicą.

Koncepcja obejmuje też przestrzeń parkową ze zbiornikiem wodnym. O planach uczelni rozmawialiśmy z rektorem Politechniki Krakowskiej prof. Andrzejem Szarata.

- Mamy wizję, aby na terenach naszej uczelni w Czyżynach powstała nowa przestrzeń z zielenią. W środkowej części zaplanowano park linearny, w którym będzie się znajdował zbiornik wodny o charakterze rekreacyjnym, pełniący także funkcje retencyjne. Obok chcemy wybudować nowy klub studencki „Kwadrat” z salą koncertową mogącą pomieścić nawet do tysiąca osób - mówi rektor Politechniki Krakowskiej prof. Andrzej Szarata.

Przyznaje, że pod nowym budynkiem planowana jest też podziemna strzelnica, która pełniłaby również funkcję miejsca schronienia.

„Kwadrat 2.0” miejscem koncertów, spotkań i schronienia
Obecny klub studencki „Kwadrat” przy ul. Skarżyń-



FOT. ANDRZEJ BANAS

Obecny klub studencki „Kwadrat” jest już za mały, dlatego powstanie nowy obiekt

skiego ma ogromne tradycje. Znany jest m.in. jak sala koncertowa. Jednak uznano, że jest już za mały, mając na uwadze zapotrzebowanie i standard. Nowy obiekt ma być większy i nowocześniejszy. Nie oznacza to jednak, że stary „Kwadrat” zostanie wyburzony. Nowy klub studencki „Kwadrat 2.0” planowany jest na innej działce. Oprócz koncertów czy imprez kulturalnych będzie mógł pełnić też rolę spotkań studentów lub lokalnej społeczności (będzie przeznaczona do tego przestrzeń).

Projekt nowego obiektu wiąże się z ogromnym kosztem, rzędu ponad 2 mln zł.

- Firma naszego absolwenta zadeklarowała się, że wykona

taką dokumentację za darmo. Prowadzimy w tej sprawie wstępne rozmowy - mówi prof. Andrzej Szarata.

Rektor ocenia, że projekt mógłby powstać w przyszłym roku, a budowa wystartowałaby w 2027 r. i potrwałaby rok do półtora roku.

Park dla studentów i dla mieszkańców

Nowy „Kwadrat 2.0” powstałby w rejonie planowanego parku Centralnego, otwartego i dostępnego zarówno dla studentów i pracowników uczelni, jak i dla mieszkańców.

Koncepcja przewiduje, że nowa zielona przestrzeń zawierać mogłaby między innymi

infrastrukturę sportową (bieżnia, otwarte korty tenisowe), mały zbiornik wodny (o funkcji retencyjnej), ścieżkę pieszo-rowerową i scenę plenerową nowego klubu „Kwadrat 2.0”.

- Miasto jest bardzo zainteresowane zbiornikiem wodnym, jeżeli chodzi o retencję i gromadzenie wody. Jest szansa, że ta część parku powstanie w ciągu najbliższego roku - przyznaje prof. Szarata.

Park planowany jest w rejonie fragmentu dawnego pasa startowego lotniska Rakowice-Czyżyny, który pozostaje. Przypomnijmy, że to miejsce wykorzystywane jest do imprez plenerowych, między innymi koncertów.

©©

Nowe żaluzje dla kramów w Sukiennicach

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

W Pradze powstaną nowe żaluzje dla kramów kupców w Sukiennicach. Te użytkowane obecnie zostały zamontowane podczas remontu kramów w latach 1975-76.

„Użytkowane od połowy lat 70. XX w. żaluzje uległy zużyciu i coraz częściej wymagały naprawy. Po latach eksploatacji niezbędna stała się ich wymiana. Zgodnie z warunkami konserwatorskimi nowe żalu-

zje muszą być wierną kopią istniejących dotychczas” - przekazuje w mediach społecznościowych Zarząd Budynków Komunalnych, w którego gestii jest ten jeden z najważniejszych zabytków.

Jak relacjonuje ZBK, dużym wyzwaniem okazało się znalezienie wytwórcy, który produkuje żaluzje zgodnie z tradycyjną technologią. Ostatecznie wykonawca, który zajmuje się wymianą żaluzji w Sukiennicach, skorzysta z usług dostawcy posiadającego niewielką manufakturę w czeskiej Pradze.

Zaprezentowanej tzw. żaluzji wzorcowej - a więc pierwszej zamontowanej nowej żaluzji w jednym z kramów Sukiennic - przyjrzała się niedawno komisja konserwatorska i zaakceptowała ją. Teraz możliwe jest przystąpienie do produkcji i montażu kolejnych egzemplarzy.

Wymianę żaluzji w Sukiennicach zaplanowano na okres trzech lat (2025-2027).

„Żaluzja wzorcową została wykonana jako wierna kopia istniejących dotychczas. Zarówno kształt (wysokość i rozstaw fali), sposób łączenia arku-

szy blachy i kolor są identyczne jak w obecnych żaluzjach. Praktycznie trudno jest odróżnić nową żaluzję od tych istniejących, co jest rezultatem oczekiwanych i prawidłowym” - podkreśla Zarząd Budynków Komunalnych.

Wizualnie wymiana istniejących żaluzji nic nie zmieni w wyglądzie hali Sukiennic.

Prace w zakresie wymiany żaluzji w kramach Sukiennic realizowane są pod nadzorem Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Krakowie.

©©

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile:
reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0010985747

COR-MED
www.cor-med.com

CENTRUM CHOROŚ SERCA

PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW,
PROFESORÓW I DOCENTÓW

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

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

Imponujący odcinek drogi S1 przez Beskidy gotowy. Jutro otwarcie dla ruchu

Bogusław Kwiecień
boguslaw.kwiecien@polskapress.pl

Odcinek drogi S1 przecinający Beskidy do granicy ze Słowacją to ważna trasa także dla kierowców z Małopolski, podróżujących na południe Europy przez Zwardoń w powiecie żywieckim.

Według wielu ekspertów wiążący się przez Beskidy odcinek S1 jest najładniejszą trasą w kraju. Jest to tzw. obejście Węgierskiej Górki o długości 8,5 km. W poniedziałek odbyło się przejęcie odcinka od wykonawcy. Jutro trasa zostanie udostępniona do ruchu.

Odcinek połączył węzeł Węgierska Górka (dawniej Przybędza) z węzłem Milówka. Na długości 4,7 km droga jest

dwujezdniowa, a na długości 3,8 km przebiega jedną jezdnią. Trasa zapewni bezpośrednie, szybkie połączenie na trasie Bielsko-Biała – granica polsko-słowacka w Zwardoniu, a wraz z brakującym odcinkiem S1 od Mysłowic do Bielska, której realizacja także trwa, skróci podróże na południe Europy również z Małopolski.

Inwestycja obejmuje pięć estakad i trzy mosty o łącznej długości 2,3 km oraz dwa dwunawowe tunele o łącznej długości około 1,8 km – wyliczają w GDDKiA.

Skala trasy sprawia, że jest to jednocześnie jedna z najdroższych inwestycji drogowych w Polsce w przeliczeniu na kilometr. Jej koszt szacowany jest na około 1,5 miliarda złotych.

©P



Droga S1. Jutro oddany do ruchu odcinek trasy S1 przecinający Beskidy

Awantura w Kościelisku. Czy 9 lat pracy pójdzie do kosza?

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Od dziewięciu lat mieszkańcy Kościeliska czekają na nowy plan zagospodarowania przestrzennego. Tymczasem w poniedziałek radni opozycyjni doprowadzili do zerwania sesji rady gminy.

W poniedziałek w Kościelisku miała odbyć się jedna z najważniejszych sesji rady tej kadencji, poświęcona uchwaleniu planu zagospodarowania dla części miejscowości. Dokument jest przygotowywany od dziewięciu lat, a jego brak blokuje wiele inwestycji.

– Ludzie czekają tu po dziewięć lat, żeby na swojej działce wybudować dom dzieciom! – grzmiał radny Władysław Długoś.

Plan budzi jednak ogromne emocje. Jedni mieszkańcy chcą jego szybkiego przyjęcia, inni sprzeciwiają się proponowanym zmianom, obawiając się nadmiernej zabudowy i wejścia deweloperów. Kolejni protestują, bo ich działki nie zostały uwzględnione jako budowlane.

Spór o czas i konsekwencje

Wójt Roman Krupa apelował o podjęcie decyzji, podkreślając, że od uchwalenia planu zależy kształt przyszłego dokumentu planistycznego. – Plan ogólny zasysa z planu miejscowego tereny budowlane. Jeżeli



Atmosfera na sali była napięta. Mieszkańcy, którzy przyszli na sesję, nie kryli irytacji

tego nie uda się uchwalić, to jesteśmy tych terenów pozbawieni – tłumaczył wójt.

Nie wszyscy radni podzielali ten punkt widzenia. – Czas jest ważny, ale nie może być straszakiem. Jesteśmy pod presją! – mówił radny Władysław Bętkowski.

Emocje na sali i wyjście radnych

Atmosfera na sali była napięta. Mieszkańcy, którzy przyszli na sesję, nie kryli irytacji.

– Dość bicia piany! – mówili głośno. W pewnym momencie napięcie tak wzrosło, że prowadzący obrady poprosił o interwencję straż gminną.

Kiedy okazało się, że wniosek o odesłanie planu z powrotem do komisji został odrzucony (7 głosów za, 7 przeciw), opozycja wobec wójta straciła większość z powodu nieobecności jednej z radnych. Wtedy część radnych opuściła salę. Spowodowali w ten sposób, że nie było quorum i uniemożliwili dalsze głosowania.

Część radnych opuściła salę. Spowodowali w ten sposób, że nie było quorum i uniemożliwili dalsze głosowania

– Nie dam się szantażować w ten sposób! – mówił, opuszczając salę, radny Mateusz Stopka-Gadeja.

Były przewodniczący rady, Artur Bukowski, ostrzegał, że brak uchwały oznacza zmarnowanie lat pracy. – Jeżeli dziś nie uchwalimy tego planu, to pójdzie on do kosza – mówił.

Stracony czas, stracone pieniądze

Plan, nad którym pracowano od niemal dekady, może ponownie trafić do szuflady. To dziewięć lat pracy i blisko pół miliona złotych z budżetu gminy. Sam koszt pracy planisty to około 350 tys. zł, a doliczając diety radnych i czas urzędników, suma rośnie jeszcze bardziej.

Mieszkańcy nie kryli rozgoryczenia. – Wybraliśmy was po to, żebyście nas reprezentowali, a nie wychodzili z obrad! – krzyczeli w stronę radnych opuszczających salę. – Nie chcecie głosować, to zdajcie mandat! – mówili oburzeni.

Na razie nie wiadomo, kiedy rada ponownie zajmie się dokumentem. Bez uchwalenia planu część terenów w Kościelisku pozostanie w planistycznej próżni, a nowe inwestycje będą wymagały indywidualnych decyzji o warunkach zabudowy.

Jedno jest pewne: spór o przyszłość Kościeliska jeszcze się nie zakończył, a cierpliwość mieszkańców wyczerpała się.

©P

Poseł z Sądeckiej chce urealnić stary próg podatkowy. Ruszyły konsultacje społeczne

Alicja Fałek
alicia.falek@polskapress.pl

NOWY SĄCZ. – Zmiana położenia kres absurdowi pobierania podatku od drobnych, używanych rzeczy kupowanych przez osoby prywatne – uważa sądecki poseł Ryszard Wilk z Konfederacji.

Aktualnie obowiązująca ustawa o podatku od czynności cywilnoprawnych (PCC) określa, że podatek jest pobierany od wszelkich transakcji powyżej 1000 złotych. Oznacza to, że podatek trzeba zapłacić nawet wtedy, gdy ktoś kupi od innej osoby używany rower, hulajnogę, konsolę, telewizor czy meble.

Prawo sprzed 20 lat

– Większość Polaków nawet nie zdaje sobie sprawy, że powinna zapłacić 2 procent podatku, gdy kupuje coś używa-

nego od innej osoby. Dowiadują się o tym dopiero wtedy, gdy dostaną pismo z urzędu skarbowego – tak jak pewien pan, który kupił rower za 1500 zł i został wezwany do zapłaty 30 zł podatku. To jest po prostu niesprawiedliwe i nielogiczne – mówił podczas konferencji w Sejmie poseł Ryszard Wilk.

Zdaniem parlamentarzysty Konfederacji z Nowego Sącza wprowadzone w 2001 roku przepisy powinny się zmienić. Tym bardziej że przez te ponad 20 lat w Polsce zmieniło się wszystko: zarobki wzrosły ponad 6-krotnie, a ceny poszły w górę.

Zamiast 1000 – 5000

Dlatego też przygotował projekt zmiany ustawy, która zakłada podniesienie progu zwolnienia z podatku z obecnych 1000 zł do 5 tys. zł. Dzięki temu zwykłe, codzienne transakcje między osobami prywat-



Poseł Ryszard Wilk (na zdjęciu w środku) chce zmienić ustawę o podatku od czynności cywilnoprawnych

nymi nie będą już obciążone dodatkowym podatkiem.

– W 2001 roku minimalne wynagrodzenie wynosiło 760 zł brutto. W przyszłym roku będzie to już ponad 4800 zł. Nie ma więc żadnego uzasadnienia, by próg zwolnienia z po-

datku wciąż był tak niski, jak wtedy, gdy internet dopiero raczkował, a o Allegro mało kto słyszał – podkreślił Wilk.

W ocenie posła z Sądeckiej podniesienie limitu do 5000 zł nie tylko ułatwi życie obywatelom, ale też zmniej-

szy biurokrację i koszty funkcjonowania administracji skarbowej. Dziś urzędy skarbowe – dzięki nowym unijnym przepisom i systemom automatycznej analizy danych – wysyłają tysiące wezwań do zapłaty PCC od drobnych zakupów dokonywanych w internecie.

Używany rower czy telewizor to nie są rzeczy luksusowe

– Dochodzi do sytuacji, że państwo wydaje 18 zł na list polecony po to, żeby ściągnąć 20 zł podatku. To czysty absurd. Zamiast marnować pieniądze i czas urzędników, lepiej ułatwić ludziom życie i pozwolić im spokojnie kupować używane rzeczy – przekonywał Wilk. – Państwo nie powinno karać ludzi za to, że kupują używany rower, telewizor czy komplet opon. To nie są luksusowe transakcje, tylko normalne elementy codziennego życia. Dla-

tego chcemy w końcu skończyć z tą niesprawiedliwością.

Projekt dotyczy również pożyczek

Projekt ustawy przewiduje, że nowe przepisy wejdą w życie miesiąc po ogłoszeniu, a oprócz sprzedaży rzeczy ruchomych wyższy limit zwolnienia obejmie także pożyczki między osobami prywatnymi, które dziś również podlegają temu samemu podatkowi.

Weź udział w konsultacjach

Projekt ustawy posła Ryszarda Wilka poparło 16 posłów Konfederacji. Dokument trafił już do marszałka Sejmu, a teraz ruszyły konsultacje społeczne. Udział może wziąć w nich każda chętna osoba. Wystarczy wejść na stronę internetową Sejmu w zakładkę „Prace Sejmu” i następnie wybrać zakładkę „Konsultacje społeczne”. ©P

Kraków stolicą kina nauki i technologii. Startuje Science & Technology Film Festival



Większość wydarzeń Science & Technology Film Festivalu odbędzie się w Krakowskim Parku Technologicznym

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

22 października Kraków zamieni się w światową stolicę kina nauki i technologii. Pierwszy Science & Technology Film Festival to filmy z całego świata i kultura „Sonda”.

I Międzynarodowy Festiwal Filmów Naukowych i Technologicznych Science & Technology Film Festival odbędzie się w dniach 22-25 października. To wydarzenie, które ma ambicję wyróżniać najlepsze produkcje filmowe o tematyce naukowej i technologicznej, a także stać się platformą wymiany wiedzy, pomysłów i doświadczeń.

Program festiwalu obejmuje pokazy konkursowe i sekcje specjalne, w ramach których widzowie zobaczą filmy popularnonaukowe, dokumentalne i fabularne z całego świata. Uczestnicy festiwalu będą mogli wziąć udział w spotkaniach z twórcami i naukowcami, a także w debatach, warsztatach i panelach dyskusyjnych.

- Chcemy pokazać, że nauka to nie tylko laboratoria i wykresy, ale przede wszystkim ludzie i historie, które zmieniają rzeczywistość - podkreśla Piotr Biedroń, dyrektor festiwalu.

Statki kosmiczne

Festiwal wystartuje w Krakowskim Parku Technologicznym. Ponad sto pokazów filmowych oraz wydarzenia towarzyszące będą odbywać się także w kilku innych miejscach Krakowa. Każde otrzymało nazwę inspirowaną legendarnymi statkami kosmicznymi z filmów science-fiction: USSC Nostramo, USS Enterprise, Discovery One i Protus. Nie zabraknie także nietypowych przystanków - USS Sulaco zacumuje w Akademii Sztuk Pięknych, Skyship One

uniesie widzów ponad miastem w Sky7 Cracow, a Kosmokrator zamieni Klub Spotkań Poczta Główna w wyjątkową arenę kina klasy B. Z kolei Red Dwarf odnajdzie swoje miejsce na Wydziale Informatyki AGH.

Grand Prix

Ważnym punktem festiwalu jest międzynarodowy konkurs filmowy, w którym rywalizują produkcje z całego świata - od intymnych historii o odkryciach, przez dokumentalne portrety naukowców, po animacje i fabuły science-fiction. Napłynęło ponad 1300 zgłoszeń ze 120 krajów, z których 58 filmów zakwalifikowało się do konkursu głównego. Produkcje powalczą w sześciu kategoriach: pełnometrażowe i krótkometrażowe filmy fabularne, dokumentalne, animacje oraz najlepszy film polski. Spośród laureatów wyłoniony zostanie zdobywca Grand Prix Festiwalu - najważniejszego wyróżnienia, przyznawanego za wyjątkową artystyczną wizję, oryginalność i siłę przekazu.

Organizatorzy przygotowali szereg wydarzeń, które pozwolą spojrzeć na naukę i technologię z różnych, często zaskakujących perspektyw. Jednym z wyjątkowych punktów programu będą pokazy specjalne 15 odcinków legendarnej „Sondy” - programu popularnonaukowego, który przez lata rozpałał wyobraźnię Polaków i wprowadzał ich w świat techniki, przemysłu i kosmosu. Prowadzona przez Zdzisława Kamińskiego i Andrzeja Kurka, „Sonda” była podróżą w przyszłość i pierwszym kontaktem z wielkimi wizjami nauki. Widzowie poznawali zasady działania nowych technologii, zaglądali do kosmicznych laboratoriów i dowiadawali się, jak odkrycia naukowe wpływają na codzienne życie. Informacje: www.sciencefilmfestival.pl

Nagrodzony za mazurki. Recital Yehudy Prokopowicza

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Recitalu krakowskiego pianisty Yehudy Prokopowicza można będzie posłuchać w Filharmonii Krakowskiej we wtorek 28 października.

Krakowski pianista Yehuda Prokopowicz otrzymał podczas zakończonego w nocy z poniedziałku na wtorek Konkursu Chopinowskiego nagrodę od Polskiego Radia za najlepsze wykonanie mazurków. To najstarsza nagroda specjalna Konkursu, przyznawana od 1927 roku. Mazurki Fryderyka Chopina zajmują szczególnie miejsce w sercu artysty, dlatego wyróżnienie to sprawiło mu wyjątkową radość.

- Za co ich nie kochać? Miłości się nie tłumaczy. To jest wszystko, co było w sercu Chopina. Wszystko przekazał do mazurków. To wielka radość je grać. Można przekazać całego kompozytora w dwuminutowym utworze. Niesamowite - powiedział pianista Polskemu Radiu.

Kraków gratuluje

„Panu Prokopowiczowi serdecznie gratuluję wyróżnienia! Dziękuję za niezapomniane emocje i muzyczne doświadczenia wszystkim biorącym udział w tegorocznym Konkursie Chopinowskim!” - napisał na Facebooku prezydent Krakowa Aleksander Myszalski.

Wyróżnienie dla studenta I roku Akademii Muzycznej



Yehuda Prokopowicz zagrał mazurki najlepiej ze wszystkich uczestników Konkursu Chopinowskiego

w Krakowie przyjęto z wielką radością na jego macierzystej uczelni. - Cieszymy się ogromnie, bo jest to pierwsza nagroda dla naszego aktualnego studenta od bardzo wielu lat. Nagroda za mazurki jest szczególnie natchniona, bo uderza w samo sedno stylu chopinowskiego. Jesteśmy szczęśliwi, że ich wykonanie przez Yehudę spełniło kryteria Polskiego Radia. Widać było, że czerpie on wielką radość z ich grania i nie bez powodu tak dużo umieścił ich w swym programie. Yehuda świetnie czuje się w tej formie - mówi prof. dr hab. Marek Szlezer, kierownik Katedry Fortepianu w Akademii Muzycznej.

- To ogromne wyróżnienie i chyba najbardziej prestiżowe spośród nagród specjalnych w konkursie. Uczelnia jest bardzo dumna, że ma takiego fantastycznego studenta - dodaje dr Krzysztof Książek, nauczyciel Yehudy z Akademii Muzycznej.

„To nie jest oczywiste”

Cieszy się także mgr Olga Łazarska, dyrektorka PSM II st. im. W. Żeleńskiego w Krakowie, gdzie uczył się niegdyś Yehuda Prokopowicz. - Bardzo się cieszymy, że Yehuda tak dobrze gra mazurki Chopina. Jest to bardzo stylowe i polskie. Bardzo duże zasługi na tym polu ma prof. Stefan Wojtas, który zaraził go tymi mazurkami. Potrafił mu pokazać

i przekazać ich charakter - mówi. I dodaje: - Bardzo byłoby dobrze, gdyby Kraków jakoś uhonorował Yehudę. Bo zdobycie takiej nagrody nie jest takie oczywiste.

W Urzędzie Miasta Krakowa jeszcze nie zastanawiano się nad tą sprawą. - Jeszcze za wcześnie, aby mówić o konkretach. Pan prezydent na pewno bardzo się cieszy i pogratulował Yehudzie sukcesu w mediach społecznościowych. Na razie nie wiem, czy pójdzie za tym jakaś nagroda - powiedziała nam Joanna Krzezińska, rzeczniczka prasowa prezydenta Miasta Krakowa.

Prezydent Aleksander Myszalski na Facebooku napisał: „Dlaczego Konkursy Chopinowskie zawsze odbywają się w Warszawie. Może czas na Kraków?”. Zdając sobie sprawę z nierealności tego pomysłu, dodał jednak na koniec tego wpisu emotkę z przymrużonym okiem.

- Nie wiem, czy Kraków by to dźwignął. To jest ogromnie rozpędzona maszyna. No i Narodowy Instytut Fryderyka Chopina mieści się przecież w Warszawie - powątpiewa Olga Łazarska.

Koncert w Filharmonii

O promocję Yehudy zadbała już Filharmonia Krakowska. Młody pianista wystąpi na jej scenie we wtorek 28 października o godz. 19.30. Bilety w cenach od 40 do 90 zł można kupić na stronie internetowej: <https://filharmoniakrakow.pl/>

Publiczność pokochała go w Konkursie Chopinowskim, teraz zagra w Filharmonii

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Wirtuoz fortepianu skradł serca publiczności XIX Międzynarodowego Konkursu Fortepianowego im. Fryderyka Chopina. Teraz Piotra Pawlaka będzie można usłyszeć w Krakowie.

„Mamy niezwykłą przyjemność zaprosić Państwa na pierwszy z serii recitali mistrzowskich z udziałem pianistów, którzy w sposób szczególny wyróżnili się podczas XIX Międzynarodowego Konkursu Fortepianowego im. Fryderyka Chopina” - zapowiada występ Piotra Pawlaka Filharmonia Krakowska.

Uczestnik trzeciego etapu Konkursu Chopinowskiego zagra w Krakowie w ostatnim tygodniu października. Pianista zaprezentuje dwie sonaty w to-



Piotr Pawlak zagra przed krakowską publicznością

nacji h-moll: Ferenc Liszt S.178 oraz Fryderyka Chopina z opusu 58.

Recital mistrzowski Piotra Pawlaka zaplanowano 27 października o godz. 19.30. Bilety od 40 do 90 zł do nabycia w Filharmonii Krakowskiej.

„Drodzy przyjaciele, bardzo serdecznie dziękuję wam za wsparcie, którego udzielaliście mi podczas Konkursu Chopinowskiego. Chociaż nie będzie mnie można słyszeć w Filharmonii Narodowej w najbliższych dniach, to w najbliższych tygodniach będzie mnie można usłyszeć w wielu miejscach w Polsce i za granicą” - powiedział Piotr Pawlak w krótkim nagraniu opublikowanym w mediach społecznościowych.

Piotr Pawlak uznawany jest za jednego z najbardziej wszechstronnych polskich pianistów młodego pokolenia. Muzyk nie zakwalifikował się do IV etapu Konkursu Chopinowskiego, ale wielu słuchaczom to jego wykonania przypadły do gustu najbardziej.

Pianista angażuje się w przywracanie improwizacji do świata muzyki klasycznej. In-

spiruje się w tym zakresie historyczną praktyką wykonawczą, np. poprzez wykonywanie improwizowanych kadencji w koncertach Mozarta. Na konkursie chopinowskim w Darmstadt oprócz I. nagrody uzyskał też nagrodę za najlepszą improwizację na temat z „Wolnego Strzelca” Webera. W 2020 roku otrzymał drugą nagrodę w konkursie improwizacji fortepianowej „Transatlantyk Instant Composition Contest” w ramach Międzynarodowego Festiwalu Filmowego w Katowicach.

Pianista jest uzdolniony również w naukach ścisłych - pochłania go doktorat na Wydziale Matematyki, Fizyki i Informatyki Uniwersytetu Gdańskiego, który obecnie pisze. Dla niego było to już trzecie podejście do Konkursu Chopinowskiego, wcześniej próbował swoich sił w latach 2015 i 2021. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Rynek pracy w fazie zwolnienia

Z badania Randstad Monitor Rynku Pracy wynika, że w 2025 roku ponad połowa Polaków (54 proc.) otrzymała podwyżki, jednak ich skala była mniejsza niż we wcześniejszych latach. Największa grupa pracowników (45 proc.) zanotowała wzrost wynagrodzenia w przedziale 5-10 proc., a 29 proc. zatrudnionych otrzymało podwyżkę do 5 proc. To spadek odpowiednio o 3 i 6 p. proc. względem 2024 r. Podwyżki w przedziale 10-20 proc. otrzymało 15 proc. pracowników, co oznacza spadek o 6 p. proc. w ciągu

roku. Z raportu Randstad wynika, że spowolnienie rynku pracy w Polsce od 2023 r. utrzymuje rotację na stabilnym poziomie. W efekcie w ostatnim półroczu pracodawcę zmieniło 19 proc. zatrudnionych, a stanowisko w obrębie firmy 16 proc. Średni czas poszukiwania nowej pracy w Polsce wyniósł w 2025 r. prawie 4,5 miesiąca, co stanowi rekord w historii badania od 2017 r. i oznacza wzrost o 1,5 miesiąca w stosunku do tego samego okresu ubiegłego roku.
oprac. WS|PAP

BRATYSŁAWA

Niedoszły zabójca skazany



Sąd w Bańskiej Bystrzycy skazał Juraja Cintulę, który w maju 2024 roku strzelał do premiera Słowacji Roberta Ficy, na 21 lat więzienia. Sąd uznał, że był to czyn terrorystyczny. Cintula, 72-letni emeryt, został zatrzymany bezpośrednio po oddaniu pięciu strzałów do premiera. W sądzie tłumaczył, że nie chciał zabić polityka.

BRUKSELA

Poprawa na polskich drogach

W Polsce w wypadkach drogowych zginęło w 2024 roku blisko 1,9 tysiąca osób. To nadal wysoki wskaźnik w porównaniu do innych krajów UE, ale Polska odnotowała największy spadek liczby ofiar śmiertelnych na drogach w Unii - o 35 proc. w porównaniu do 2019 r. - wynika z danych Komisji Europejskiej. Ze statystyk opublikowanych przez Komisję wy-

nika, że w całej UE w 2024 roku w wypadkach drogowych zginęło 19 940 osób. Polska, mimo że wciąż znajduje się powyżej średniej unijnej pod względem liczby osób zabitych na drogach na milion mieszkańców (średnia to 45, a w Polsce 52), w ciągu ostatnich pięciu lat odnotowała największą poprawę w całej Wspólnocie.
oprac. WS|PAP

ŁÓDŹ

- Celem zbiórki podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy będzie leczenie chorób przewodu pokarmowego u dzieci, czyli gastroenterologia dziecięca - ogłosił w Łodzi prezes Fundacji WOŚP Jerzy Owsiak. Najbliższy finał WOŚP odbędzie się 25 stycznia 2026 r. Owsiak zapewnił, że dzięki zebranych pieniądзом zostanie zakupiony sprzęt najnowszej generacji.

„

Sprzęt, który będziemy kupować, będzie z pewnością sprzętem najwyższej jakości

Jerzy Owsiak, prezes Fundacji WOŚP

ABW zatrzymała 55 osób. Działały na rzecz Rosji

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Rzecznik koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński poinformował we wtorek o szczegółach ostatniej akcji, w której służby zatrzymały trzy osoby.

Podczas konferencji prasowej Dobrzyński potwierdził informacje, że w ostatnim czasie funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego we współpracy z innymi służbami zatrzymali osiem osób. Dodał, że w ostatnich miesiącach zatrzymali łącznie 55 osób działających na szkodę Polski na zlecenie rosyjskiego wywiadu.

Dobrzyński skupił się na ostatniej akcji ABW, podczas której zatrzymane zostały trzy osoby. - Te osoby zatrzymane to przede wszystkim 21-letni Ukrainiec. Mieszkał tutaj niedaleko, pod Warszawą, pracował w magazynie jako magazynier. Ze wstępnych informacji wynika, że razem ze swoimi kolegami, dwoma innymi Ukraincami, stworzyli pewnego rodzaju szlak, gdzie mieli przysyłać materiały wybuchowe - wyjaśnił.

Jak poinformowała w komunikacie ABW, funkcjonariusze zatrzymali 21-latkę 16 października. Danylo H. prowadził działalność wywiadowczą w Polsce i w Rumunii. Jednocześnie w Rumunii zatrzymano dwóch innych obywateli Ukra-



Ostatnio zatrzymane osoby „stworzyły pewnego rodzaju szlak”, którym miały przysyłać materiały wybuchowe

iny, którzy ściśle współdziałali z podejrzanym Danylo H.

Do zatrzymania doszło dzięki wspólnym działaniom prowadzonym przez Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego ze służbami rumuńskimi (SRI), skierowanym przeciwko agresywnej aktywności rosyjskich służb specjalnych.

Prokuratura Krajowa przekazała w komunikacie, że Mazowiecki Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Prześiępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie prowadzi w tej sprawie śledztwo dotyczące

działalności obcego wywiadu - Federacji Rosyjskiej - przeciw Rzeczypospolitej Polskiej i państwom sojuszniczym Unii Europejskiej.

Prokurator Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Warszawie 17 października br. przedstawił Danylowi H. zarzut udziału w działalności obcego wywiadu i przygotowywania aktów sabotażu o charakterze terrorystycznym (chodzi o art. 130 par. 7 i 8 Kodeksu karnego w zw. z art. 65 par. 1 k.k.).

„Według ustaleń śledztwa podejrzany, działając wspólnie

z innymi osobami, realizował zadania zlecone przez rosyjskie służby specjalne, polegające na przygotowaniu i przekazaniu na Ukrainę przesyłek zawierających urządzenia zapalające i substancje chemiczne mogące spowodować pożar lub eksplozję. Przesyłki te zostały przechwycone przez rumuńskie służby jeszcze przed wybuchem” - poinformowała PK.

Według Prokuratury Krajowej „przesyłki te miały ulec samozapłonowi lub eksplozji w czasie transportu. Celem planowanych działań było zastraszanie ludności oraz destabilizacja państw Unii Europejskiej wspierających Ukrainę”.

Jak dodała PK, śledztwo zostało powierzone do przeprowadzenia Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego - II Departamentowi Postępowania Karnego.

Sąd Rejonowy dla miasta stołecznego Warszawy zdecydował o aresztowaniu zatrzymanego na trzy miesiące, a sąd w Rumunii zgodził się na aresztowanie na 30 dni dwóch zatrzymanych w tym kraju.

Dobrzyński, zapytany podczas konferencji o pozostałe pięć zatrzymanych osób, wyjaśnił, że dwie z nich zostały ostatnio zatrzymane w Białej Podlaskiej. Dodał, że w tym przypadku chodziło o rozpracowywanie infrastruktury wojskowej. Dwie kolejne osoby zostały zatrzymane w województwie śląskim.

PAP

Posada dla Szymona Hołowni. Prezydent i rząd łączą wysiłki w staraniach o stanowisko w ONZ

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Według portalu wyborcza.pl marszałek Sejmu Szymon Hołownia w razie porażki w walce o stanowisko Komisarza ONZ ds. Uchodźców i tak planuje przeprowadzkę do USA.

- Mówienie o Szymonie Hołowni na stanowisku ambasadora RP w USA to zbędne spekulacje, które szkodzą szansom

marszałka Sejmu na objęcie funkcji Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców - powiedział we wtorek wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski.

Prezydent Karol Nawrocki pytany w poniedziałek, czy lider i założyciel Polski 2050 byłby dobrym ambasadorem RP w Stanach Zjednoczonych, odpowiedział, że „z całą pewnością byłby lepszym kandydatem na ambasadora” niż obecnie pełniący te obowiązki Bogdan Klich. To nawiązanie

do nieoficjalnych informacji, jakoby Hołownia zabiegał o taką możliwość w przypadku niepowodzenia w staraniach o stanowisko Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców, na które aplikuje.

Sikorski we wtorek w radiu Rodzina, pytany o słowa prezydenta, odpowiedział, że „szkodzi to szansom marszałka”. Dodał, że jego zdaniem osoby, które spekulują w tej sprawie, próbują „zrobić krzywdę” Hołowni.

- Pracujemy nad tym, aby Polacy obejmowali najwyższe funkcje w systemie międzynarodowym. (...) Ja napisałem już pismo, jest cała kampania na rzecz Szymona Hołowni. On sam wie, jakie są jego szanse, ale trzeba panu Bogu dać szansę - powiedział wicepremier.

Hołownia pod koniec września przekazał, że nie będzie ubiegał się o ponowny wybór na przewodniczącego swojej partii Polska 2050.
PAP

Mieszkańcy Pragi postawili na swoim. Koniec hulajnóg elektrycznych w mieście

oprac. Anna Nagel
Praga

Praga zamierza zablokować od stycznia 2026 r. wypożyczanie hulajnóg elektrycznych przez uniemożliwienie ich parkowania we wszystkich dzielnicach. Decyzję podjęli radni.

Powodem tej decyzji jest długotrwała krytyka ze strony mieszkańców i władz całych dzielnic Pragi, według których źle zaparkowane hulajnogi przeszkadzają przechodniom. Skargi kierowane były pod adresem użytkowników, głównie turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą po chodnikach.

Nowy system regulacji, który wejdzie w życie w stycz-

niu przyszłego roku, przewiduje zawarcie umów o parkowaniu na wyznaczonych przez miasto miejscach z podmiotami oferującymi współdzielone samochody i rowery. Praga nie przewiduje natomiast podpisywania takich umów z firmami wypożyczającymi hulajnogi. Tym samym współdzielone hulajnogi elektryczne staną się w praktyce niedostępne. Jeżeli gdzieś się pojawią, będzie można je usunąć za nieuprawnione parkowanie. Nowe przepisy nie będą mieć wpływu na posiadaczy prywatnych hulajnóg.

Prekursorem zmian dotyczących współdzielonych hulajnóg elektrycznych jest dzielnica Praha 1, która zajmuje ścisłe, historyczne centrum stolicy Czech. PAP



Skargi kierowane były głównie pod adresem turystów, którzy zagrażali pieszym niebezpieczną jazdą

Nicolas Sarkozy w więzieniu. Pierwszy raz w historii Francji

oprac. Karolina Wrońska
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy jest pierwszym byłym przywódcą Francji, który będzie odbywać wyrok sądowy w zakładzie karnym.

Sarkozy przybył we wtorek do więzienia mieszczącego się w 14. dzielnicy Paryża. Po wejściu do środka był prezydent poddał się formalnościom administracyjnym, jak każdy inny nowo przybyły więzień.

W komentarzu w serwisie X, który opublikował w drodze z domu do więzienia, Sarkozy po raz kolejny zapewnił, że jest niewinny i nie przestanie potępiać „skandalu sądowego” - jak określił swój wyrok. „Nie żądam żadnych przywilejów i żadnej przychylności” - dodał. Wyraził przekonanie, że „prawda zwycięży”.

Adwokaci byłego prezydenta po jego wejściu do więzienia powiedzieli dziennikarzom, że jego uwięzienie to „hańba”. - To tragiczny dzień dla niego, dla naszych instytucji i dla Francji - oznajmił adwokat Jean-Michel Darrois. Wyraził nadzieję, że „sąd apelacyjny przywróci sprawiedliwość”.

25 września sąd pierwszej instancji orzekł wobec Sarkozy'ego karę pięciu lat więzienia w sprawie dotyczącej finansowania jego kampanii wyborczej z 2007 r. przez Libię, rządzoną wówczas przez Muammara Kaddafiego.



Byli więźniowie La Sante twierdzą, że warunki pobytu w tym więzieniu są mimo wszystko surowe i nie ma mowy o żadnych specjalnych udogodnieniach

Sarkozy został oczyszczony z zarzutów o korupcję i ukrywanie sprzeniewierzenia pieniędzy publicznych, ale uznano go za winnego „przestępczej zмовy”, która jest we Francji poważnym przestępstwem - grozi za nie kara do 10 lat więzienia.

Sarkozy, jak każdy inny skazany, może ubiegać się o zmianę sposobu wykonywania kary. W zależności od decyzji sądu może to skutkować dalszą karą w areszcie domowym, noszeniem bransoletki elektronicznej czy też warunkowym zwolnieniem. Ze względu na wiek - ukończone 70 lat - Sarkozy ma

prawo ubiegać się o to już teraz. Zwykle warunkiem jest odbycie przez skazanego połowy wyroku.

Według informacji dziennika „Le Monde” był prezydent trafi do skrzydła QB4, przeznaczonego dla osób wymagających szczególnej opieki. Składa się

Według mediów we Francji ostatnim uwięzionym przywódcą państwa był Philippe Pétain, szef rządu Vichy kolaborującego z Niemcami

ono z 19 celi i posiada wydzielony plac spacerowy. Sarkozy miałby tam również dostęp do siłowni i biblioteki.

Były francuski prezydent zostanie osadzony w jednoosobowej celi o powierzchni 9 mkw. z zakratowanym oknem, wyposażonej w kuchenkę, lodówkę i prysznic, a także telefon stacjonarny z zatwierdzonymi numerami. Może mu przysługiwać prawo do dwóch 45-minutowych widzeń tygodniowo oraz dwóch spacerów dziennie. Wszędzie, gdziekolwiek się uda na terenie więzienia, będzie mu towarzyszył strażnik. PAP

Ograniczone zaufanie służb. Chodzi o Amerykanów

oprac. Karolina Wrońska
Haga

Szefowie holenderskich służb wywiadowczych przyznali w rozmowie z dziennikiem „de Volkskrant”, że Holandia ostrożnie dzieli się informacjami wywiadowczymi ze Stanami Zjednoczonymi.

Holenderskie służby wywiadowcze - cywilna AIVD (Holenderska Służba Wywiadu i Bezpieczeństwa) i wojskowa MIVD (Wojskowa Służba Wywiadu i Bezpieczeństwa) - przyznały, że coraz rzadziej przekazują wrażliwe informacje swoim amerykańskim partnerom, takim jak CIA czy NSA.

- Zdarza się, że pewnych rzeczy już nie mówimy - powiedział dyrektor wojskowego wywiadu Peter Reesink.

Jego cywilny odpowiednik Erik Akerboom dodał, że decyzje o przekazywaniu danych podejmowane są z uwzględnieniem ryzyka politycznego wykorzystania informacji i naruszenia praw człowieka.

Według „de Volkskrant” to pierwszy raz, gdy holenderskie służby otwarcie przyznały, że pogarszający się stan demokracji w USA wpływa na współpracę wywiadowczą. Równocześnie intensyfikuje się wymiana danych z europejskimi partnerami, w tym z Niemcami, Francją, Wielką Brytanią i Polską.

Rosja i Chiny pozostają głównymi zagrożeniami dla bezpieczeństwa Holandii. Co roku dochodzi do dziesiątek cyberataków na holenderskie firmy i instytucje publiczne. PAP

Pierwsza Japonka na stanowisku premiera. Sanae Takaichi chce być jak „Żelazna Dama”

oprac. Anna Nagel
Tokio

Sanae Takaichi, skrajnie prawicowa szefowa Partii Liberalno-Demokratycznej (PLD), została zatwierdzona przez parlament jako pierwsza w historii Japonii kobieta na stanowisku premiera.

Takaichi, 64-letnia zwolenniczka byłego premiera Shinzo Abego i admirałka Margaret Thatcher, obejmuje władzę w trudnym dla kraju momencie. Rządząca niemal nieprzerwanie od 1955 roku PLD utraciła w ostatnich miesiącach większość w obu izbach parlamentu z powodu spadku popularności i skandalu finansowego.

Biografia Takaichi jest nietuzinkowa. Urodzona w prefekturze Nara, w młodości była



Takaichi ma obrać twardy i konserwatywny kurs

perkusistką w zespole heavy-metalowym, pasjonowała się nurkowaniem i szybkimi samochodami - jej ukochana Toyota Supra jest dziś eksponatem w lokalnym muzeum. Zanim w 1993 roku weszła do polityki, ukończyła zarządzanie bizne-

sem na Uniwersytecie Kobe i pracowała jako prezenterka telewizyjna.

Głównym priorytetem nowej premier będzie ożywienie czwartej gospodarki świata i walka z kryzysem demograficznym i rosnącymi kosztami życia.

Takaichi zapowiedziała wzmocnienie japońskiej gospodarki i zwiększenie wydatków publicznych, co rynki finansowe przyjęły z optymizmem, windując we wtorek przed południem tokijską giełdę na rekordowe poziomy.

Nową premier obiecała również powołanie rządu ze „skandynawską” liczbą kobiet. Dotychczas potwierdzono, że po raz pierwszy w historii resort finansów obejmie kobieta - Satsuki Katayama - z którą nowa premier ma zbieżne poglądy w polityce fiskalnej.

Nominacja Takaichi uważana jest za symboliczne przebicie „szklanego sufitu”. Takaichi reprezentuje konserwatywne skrzydło PLD. Sprzeciwia się m.in. zmianie prawa zmuszającego małżonków do noszenia tego samego nazwiska i popiera utrzymanie męskiej linii sukcesji cesarskiej. W ostatnich tygodniach zgłosiła jednak swoją retorykę wobec Chin i powstrzymała się od wizyty w budzącym kontrowersje świątyni Yasukuni.

Jak przekazała agencja Kyodo, rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Korei Południowej oświadczył, że Seul będzie „współpracować z Tokio w celu utrzymania bliskiej komunikacji z nowym gabinetem Japonii i kontynuowania pozytywnego impulsu w stosunkach między Koreą a Japonią”. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Wszystko, co trzeba wiedzieć o nadciśnieniu

Samodzielny pomiar ciśnienia krwi to bardzo ważny element leczenia i profilaktyki chorób układu sercowo-naczynio-

wego. Niestety, wielu pacjentów bagatelizuje zalecenia lekarzy i tego nie robi. Jak skutecznie kontrolować ciśnienie krwi, przy jakich wynikach pomiaru trzeba wszcząć alarm, czym grozi nadciśnienie i niedociśnienie - tego dowiesz się z naszego poradnika.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy udaru mózgu. Symptomy, których nie można bagatelizować. Kiedy wezwać pogotowie?
- Co jeść, żeby nie zachorować na COVID-19? Dieta antywirusowa



FOT. GETTY IMAGES.COM

Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie. Nie daj się jej złamać

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikro-urazów np. przy upadku.

Jak rozpoznać niepokojące symptomy

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesotnienia kości.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystny hormonalny. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szczytki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się



Osteoporoza to najczęstsza choroba kości, która dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, najczęściej po 50. roku życia

ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości także w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób star-

szych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów

Zadbaj o dietę i dobrze się prowadź

Niedobór wapnia i witaminy D w organizmie to najpoważniejsze czynniki ryzyka osteoporozy. Witaminę warto suplementować. A jeśli chodzi o wapń, trzeba zadbać o prawidłową dietę, bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym sery twarogowe, jogurty, kefir i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitą źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń.

Do zrzesotnienia kości prowadzi też nasilona ucieczka wapnia z kości m.in. pod wpływem kwasotwórczej diety czy przyjmowania niektórych leków, np. sterydowych.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, istotny jest także styl życia, jaki prowadzimy. Regularna aktywność fizyczna może nam pomóc, nato-

miast palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, otyłość, siedzący tryb życia czy niedożywienie są w stanie nam zaszkodzić, znacząco zwiększając ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Do poważnych czynników ryzyka choroby należą również wczesna menopauza (przed 40. r.ż.) i wystąpienie złamania biodra u jednego z rodziców.

Densytometria prawdę ci powie

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla ● osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinie ● wszystkich kobiet po 50. roku życia ● mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego: ● ciąża ● padaczka ● okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem ● wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego ● osłabienie po chorobie ● aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów. W młodym wieku komórki kostne tworzone są szybciej, niż ulegają degeneracji. Tempo to z czasem zwalnia i jeszcze przed ukończeniem 18 lat u większości kobiet uformowane jest ok. 90 proc. masy kostnej. Maksimum osiągnięte jest natomiast do 30. roku życia.

Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Lekarz zlecił ci kontrolowanie ciśnienia, a ty nie wiesz nawet, co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Wszelkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem rozwiewa nasz poradnik.

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch wartości – górnej i dolnej – wyrażonych w milimetrach słu pa rtęci (mmHg). Wyświetlają się one na ekranie ciśnieniomierza automatycznego. Wartość górna oznacza ciśnienie skurczowe, natomiast dolna odnosi się do ciśnienia rozkurczowego. Zazwyczaj na wyświetlaczu jest też trzeci parametr, który pokazuje twój puls.

Co oznacza pierwsze i drugie ciśnienie?

● Ciśnienie skurczowe – to ciśnienie panujące w tętnicach w momencie skurczu mięśnia sercowego, widoczne jako wartość górna;

● Ciśnienie rozkurczowe – to ciśnienie mierzone w tętnicach, gdy serce się rozluźnia, przedstawione jako wartość dolna.

Pamiętaj, aby zawsze wykonać 2 pomiary w odstępie ok. 1-2 minut i zapisać średnią. Ciśnienie mierz dwa razy dziennie o stałej porze, najlepiej rano i wieczorem. Wyniki zapisuj w jednym miejscu np. w dzienniczku lub aplikacji i zabieraj ze sobą na kontrolę do lekarza.

Ważna jest także pozycja, w jakiej mierzysz ciśnienie. Do prawidłowego zmierzenia ciśnienia krwi zaleca się podparcie ramienia na blacie i założenie



Na nadciśnienie tętnicze wg szacunków na świecie choruje już jedna na trzy osoby

mankietu tak, aby jego środkowa część znajdowała się na wysokości serca. Mimo to w praktyce stosuje się niestandardowe pozycje np. z ramieniem opartym na kolanach lub bez podparcia z ręką swobodnie opadającą wzdłuż boku. W taki sposób ciśnienie mierzą nawet lekarze czy pielęgniarki w gabinecie podczas wizyty. Okazuje się, że przez nieprawidłową pozycję możesz zawyżyć swoje ciśnienie krwi nawet o 9 mmHg.

Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

● Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

● ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,

● ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego nieprawidłowe parametry mogą być

pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Skąd bierze się wysokie ciśnienie?

Problem nadciśnienia dotyczy już ponad 10 milionów Polaków. Jedną z głównych przyczyn jego występowania jest starzenie się organizmu. Dlaczego? Ponieważ wraz z wiekiem nasze naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a to powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Pozostałe czynniki sprzyjające podwyższeniu ciśnienia to m.in.: ● uwarunkowania genetyczne ● cukrzyca choroby nerek ● zaburzenia hormonalne ● przyjmowanie niektórych leków ● otyłość i nadwaga ● niewłaściwa dieta bogata w sól.

Jeśli chcesz w naturalny sposób zapobiegać rozwojowi nadciśnienia zadбай o zmianę stylu życia. Rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu, kontroluj wagę, wprowadź odpowiednią dietę – sprawdź się dieta DASH lub dieta śródziemnomorska i pamiętaj o aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo).

Czy niskie ciśnienie zagraża życiu?

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie spadło poniżej tych wartości,

a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: ● zawroty głowy ● omdlenie ● nagłe zmęczenie ● nudności ● zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiologzy przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.



W Polsce znajduje się 47 uzdrowisk oferujących relaks wśród pięknej natury, a także kuracje w sanatorium

10 najlepszych uzdrowisk w Polsce. Jest nowy ranking

Emil Hoff
emil.hoff@stronazdrowia.pl

Redakcja Magazynu Travelist, specjalizującego się w krajowej turystyce, rozstrzygnęła konkurs na najlepsze polskie uzdrowiska. Niżej Top 10 uzdrowisk, które wytypowali internauci.

1. Busko-Zdrój, woj. świętokrzyskie; 22 proc. głosów

Busko zachwyca kuracjuszy i turystów przede wszystkim klimatem: jest tu bardzo słonecznie i ciepło, nawet jesienią i zimą klimat jest łagodniejszy niż w innych miejscach.

2. Muszyna, woj. małopolskie; 17 proc. głosów

Pięknie położona nad Popradem miejscowość oferuje oryginalne atrakcje: ogrody sensoryczne, zaprojektowane tak, by działały na wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i powonienie.

3. Krynica-Zdrój, woj. małopolskie; 14 proc. głosów

Krynica ma aż 200 lat tradycji uzdrowiskowych, co widać w jej pięknej architekturze i szerokiej ofercie atrakcji. Widoki z Jaworzyny krynickiej zapierają dech w piersiach.

4. Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie; 11,5 proc. głosów

Słynie ze swoich solanek, bo rowiny i plaż. To w ogóle jeden z ulubionych kurortów Polaków, chętnie wybierany na letnie wakacje i urlopy.

5. Świnoujście, woj. zachodniopomorskie; 10,3 proc. głosów

Zachwyca piękny Park Zdrojowy i jedna z najlepszych plaż na polskim wybrzeżu. Panuje tu

kosmopolityczna atmosfera za sprawą gości z Niemiec i Skandynawii.

6. Nałęczów, woj. lubelskie; 9,75 proc. głosów

W samym miasteczku można podziwiać zabytkowe wille, a okolica doskonale nadaje się na spacer wśród lasów i malowniczych wąwozów.

7. Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie; 9,63 proc. głosów

Szczególnie pięknie jest tu wiosną i latem, gdy rozkwitają magnolie i rododendrony w parku zdrojowym. Latem w Teatrze Zdrojowym można oglądać spektakle, racząc się wodą ze słynnego źródła Wielka Pieniawa.

8. Szczawnica, woj. małopolskie; 8 proc. głosów

Poza wszystkimi innymi atrakcjami, Szczawnica to doskonałe miejsce dla osób lubiących aktywny wypoczynek. Z uzdrowiska można ruszyć w Pieniny, płynąć Dunajcem na flisackiej tratwie lub udać się na szlaki Beskidu Sądeckiego.

9. Szczawnio-Zdrój, woj. dolnośląskie; 7,2 proc. głosów

Miejscowość u stóp Gór Wałbrzyskich słynie przede wszystkim z pięknej, zabytkowej pijalni wód mineralnych. Spacerując po tym pawilonie, można się poczuć jak w czasach księżnej Daisy.

10. Kudowa-Zdrój, woj. dolnośląskie; 6,7 proc. głosów

Kudowa oferuje oryginalne atrakcje, jak słynna Kaplica Cza-szek i Szlak Glinących Zawodów.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy na SOR?

Znaczne odchylenia w pomiarach ciśnienia krwi – zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie wyniki – mogą stanowić zagrożenie życia i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem, jeśli wystąpią takie objawy jak: ● ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej ● trudności z oddychaniem ● omdlenie lub utrata przytomności ● objawy udaru (osłabienie jednej strony ciała lub twarzy, zaburzenia mowy, dezorientacja).

Nie lekceważ zmęczenia i bólu brzucha! Rak trzustki może imitować inne choroby

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne.

Śmierć Anny Przybylskiej w wieku zaledwie 36 lat 9 lat temu wstrząsnęła Polską. Walka uwielbianej aktorki z rakiem trzustki wywołała tzw. „efekt Przybylskiej” – z jednej strony gwałtownie wzrosła świadomość na temat tego podstępного nowotworu, z drugiej pojawił się ogromny lęk i potrzeba wiedzy o wczesnym wykrywaniu. Pierwsze objawy raka trzustki u Przybylskiej były na tyle niespecyficzne, że trudno je było jednoznacznie powiązać z chorobą.

Aktorka zawsze prowadziła zdrowy tryb życia, dbała o dietę swoją i swojej rodziny, a także regularnie poddawała się badaniom profilaktycznym. Jej tata

zmarł na raka trzustki, dlatego zawsze bała się tej choroby. Los chciał jednak inaczej i piękna kobieta została w bardzo krótkim czasie wyniszczona przez tę samą podstępną i niezwykle groźną chorobę.

Pierwsze objawy raka trzustki u Anny Przybylskiej pojawiły się długo przed wykryciem nowotworu. Aktorka przez długi czas skarżyła się na zmęczenie i nawracające bóle żołądka. Z tego powodu pogorszyło się również jej samopoczucie i zachorowała na depresję. Te wczesne objawy nowotworu nie były jednak specyficzne i trudno było podejrzewać tak ciężką chorobę. Szczególnie, że wyniki badań również były dobre. Sama Ania w wywiadach bagatelizowała pierwsze symptomy i tłumaczyła je stresem, nadmiarem pracy i obowiązków przy dzieciach.

Wyjątkowo podstępny nowotwór

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle



FOT. FREEPIK

nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne, zależne od lokalizacji guza, co utrudnia diagnozę. Często wykrywany jest on więc dopiero w zaawansowanym stadium, gdy usunięcie guza jest już niemożliwe. Lekarze nie wiedzą także, dlaczego jest on tak groźny, że zwykle nie da się go leczyć i czemu aż do tego stopnia wyniszcza organizm w bardzo krótkim czasie znacznie dotkliwiej niż inne rodzaje nowotworów.

Dobra wiadomość jest taka, że jest to rzadki nowotwór, jednak mimo to w Polsce co roku umiera na niego ponad 5 tys. osób. Dodatkowo szansa na 5-letnie przeżycie w momen-

cie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc. Wczesne objawy są bardzo mylące i mało charakterystyczne. Są to właśnie, tak jak w przypadku Przybylskiej, zmęczenie, bóle żołądka, brak apetytu, chudnięcie i depresja.

Inne objawy raka trzustki to: żółtaczka, brak apetytu, uczucie przelewania w brzuchu, ból w dolnej części pleców, nudności, wymioty, wzdęcia, odbijanie, biegunki na zmianę z zaparciami, nietolerancja glukozy, zakrzepowe zapalenie żył.

Ryzyko rozwoju raka trzustki wzrasta wraz z wiekiem. Czynniki ryzyka są również: palenie papierosów, brak aktywno-

ści fizycznej, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, przewlekłe zapalenie trzustki, wrodzone zespoły nowotworowe, czynnik genetyczny.

Organ specjalnej troski

Trzustka pełni niezwykle ważne funkcje w organizmie, wśród których można wymienić: ● wydzielanie insuliny, czyli hormonu obniżającego stężenie glukozy we krwi ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych. Jest przy tym bardzo wrażliwa i przez długi czas nie daje objawów o niedomaganiach, które prowadzą (poza rozwojem nowotworów) m.in. do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2, a także ostrego zapalenia trzustki.

WARTO WIEDZIEĆ

Na liście wrogów trzustki pierwsze miejsce zajmują tłuszcze, takie jak: pełnotłuste produkty mleczne, smażone potrawy, tłuste przekąski (np. chipsy), produkty o wysokiej zawartości tłuszczu (np. majonez). Tłusta dieta powoduje, że trzustka musi pracować ciężiej. Trzustce nie służą także słodkie i napoje gazowane. W badaniu opublikowanym w „Annals of Epidemiology” sugeruje się, że słodkie, przetworzone węglowodany mogą być szczególnie powiązane z rakiem trzustki. Z kolei badanie, które ukazało się w czasopiśmie „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention”, wykazało związek między słodkimi napojami gazowanymi a rakiem trzustki.

AUTOREKLAMA

0111417278



Serdecznie zapraszamy na
24. Forum Przedsiębiorców Małopolski
MAŁOPOLSKI BIZNES JUTRA
zrównoważony, cyfrowy, ludzki

- NOWE MODELE BIZNESOWE I STARTUPY PRZYSZŁOŚCI
- ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ I ZIELONA TRANSFORMACJA
- PRZYSZŁOŚĆ RYNKU PRACY I ROLA AI
- ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ W POLITYCE MIEJSKIEJ I REGIONALNEJ
- UCZELNIA JAKO CENTRUM INNOWACJI I TRANSFERU TECHNOLOGII

CENTRUM KONFERENCYJNE CKF_13
FABRYCZNA 13, KRAKÓW.
5 LISTOPADA 2025 R. GODZ. 9.00

GOŚĆ SPECJALNY:



Paulina Szot

Trenerka i konsultantka w obszarze wystąpień publicznych, mówczyni, konferansjerka, mentorka TEDx.



Jarosław Chojnacki

Broker technologii Europejskiej Agencji Kosmicznej (ESA). Odpowiada za rozwój projektów związanych ze wsparciem sektora kosmicznego w Krakowskim Parku Technologicznym.

ZAREJESTRUJ SIĘ



**UDZIAŁ
BEZPŁATNY
– LICZBA MIEJSC
OGRANICZONA!**

Rejestracja: forumprzedsiębiorcow.pl

ORGANIZATOR:

**POLSKA
PRESS
GRUPA**

PATRONAT MEDIALNY:

DZIENNIK POLSKI
Gazeta Krakowska
**strefa
BIZNESU**

PARTNER
MERYTORYCZNY:



PARTNER REGIONALNY:

MAŁOPOLSKA

PARTNER GŁÓWNY:

Archicom
ECHO GROUP
WODOCIĄGI
Miasta Krakowa

PARTNERZY:

wellclinic
CENTRUM ZDROWIA
Politechnika Krakowska
im. Tadeusza Kościuszki

Kraków

Krajowa
Izba
Doradców
Podatkowych

BGK
BANK GOSPODARSTWA
KRAJOWEGO

Business
in Małopolska

KHK
Krajoznictwo Holding Komunalny SA

EKOŚCIEŹNIA
KRAKÓW

KRAKÓW
AIRPORT
Dr. Jan Parda II

DROBNE

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA skupujemy 888-025-123

Praca

ZATRUDNIĘ

PRZYCHODNIA LEKARSKA
W KRAKOWIE ZATRUDNI LEKARZA
MEDYCYNY PRACY. KONTAKT
e-mail: KSIEGOWOSC@ERGOMED.
PL lub tel. 500 156 021.

PRZYCHODNIA LEKARSKA
W KRAKOWIE ZATRUDNI LEKARZA
POZ MAIL: KSIEGOWOSC@
ERGOMED.PL LUB TEL. 500 156 021.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!575068366 HYDRAULIK AWARIE

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

MALOWANIE GŁADŹ FLIZY 514875198

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

Matrymonialne

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

Nawet milion Polaków może zmagać się z trudno gojącymi się ranami. Eksperci alarmują: antybiotyki nie są rozwiązaniem

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

W Polsce nawet do miliona osób może żyć z ranami, które nie chcą się goić. Eksperci kampanii „Rany pod kontrolą” ostrzegają, że problem będzie narastał, jeśli nie zmienimy podejścia do problemu.

Jak podkreślają specjaliści, niegroźna rana - np. po skaleczeniu, oparzeniu czy drobnym zabiegu - powinna goić się samoistnie. Coraz częściej jednak proces ten zostaje zaburzony przez zakażenie opornymi bakteriami, co prowadzi do powstania tzw. rany przewlekłej. Taka rana wymaga specjalistycznego leczenia i może prowadzić do poważnych powikłań, w tym amputacji, a nawet zagrożenia życia.

- Wielu pacjentów przez miesiące, a nawet lata, bezskutecznie próbuje leczyć rany. Często stosują przestarzałe metody lub nieodpowiednie



FOT. 123RF

Zamiast antybiotyków, na trudno gojące się rany eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków

preparaty - mówi prof. Tomasz Banasiewicz, przewodniczący Rady Ekspertów kampanii „Rany pod kontrolą”.

Antybiotyki? Tylko w ostateczności
Eksperci alarmują, że ponad 70 proc. zakażeń ran w Polsce leczonych jest ogólnoustrojowo - najczęściej antybiotykami. Tymczasem w wielu przypadkach są one niepotrzebne lub nieskuteczne, a ich nadużywanie przyczynia się do rozwoju antybiotykoooporności.

- Antybiotyk nie działa na zakażenia miejscowe i coraz częściej jest nieskuteczny. To nie jest cudowny lek, jak

kiedyś sądzono - tłumaczy prof. Banasiewicz.

Zamiast tego eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków, które skutecznie ograniczają namnażanie bakterii i zmniejszają ryzyko infekcji.

Problem zaczyna się już w POZ

Dr Przemysław Lipiński, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran, zwraca uwagę, że pacjenci z ranami często trafiają do lekarza POZ i od razu otrzymują receptę na antybiotyk - bez wcześniejszej diagnostyki.

- To schemat, który trzeba zatrzymać. Każda niepotrzebna antybiotykoterapia to realne ryzyko dla kolejnych pacjentów - podkreśla dr Lipiński.

Co gorsza, wielu pacjentów sięga po antybiotyki na własną rękę, zanim skonsultuje się z lekarzem. To przyczynia się do rozwoju bakterii opornych na leczenie, których eliminacja staje się coraz trudniejsza.

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, decyzja o włączeniu antybiotyku powinna być poprzedzona:

- oceną mikrobiologiczną rany,
- odpowiednim przygotowaniem jej łóżyska,
- wdrożeniem leczenia miejscowego (np. antyseptyką),
- obserwacją cech infekcji miejscowej.

Eksperci podkreślają też konieczność szkoleń dla personelu medycznego i farmaceutów. Z badań kampanii wynika, że tylko co trzeci farmaceuta zna nowoczesne opatrunki, a wiedza o produktach do oczyszczania ran i leczenia przeciwdrobnoustrojowego jest niewystarczająca - również wśród pielęgniarek.

Co dalej?

- Eksperci apelują o:
- wprowadzenie jasnych procedur i algorytmów leczenia ran,
 - stworzenie interdyscyplinarnych zespołów specjalistów,
 - refundację kluczowych procedur, takich jak oczyszczanie ran czy diagnostyka mikrobiologiczna,
 - certyfikację personelu zajmującego się leczeniem ran.
- Musimy zmienić system leczenia ran, zanim będzie za późno - podsumowuje dr Lipiński.

REKLAMA 0011418968

KOMUNIKAT

Starostwo Powiatowe w Miechowie informuje,

że w dniu 20.10.2025 roku na stronie internetowej oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Raclawickiej 12 wywieszono **ogłoszenie o pierwszym i trzecim przetargu na sprzedaż lokali mieszkalnych w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Powstańców 1863 roku nr 25 w Miechowie.**

Szczegółowe informacje bezpośrednio lub telefonicznie zainteresowani uzyskają w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Raclawickiej 12 (pok. 17) w godzinach pracy Urzędu (tel. 41 39 10 034).

REKLAMA 0011418110

NZPI-IV.6722.2.23.2023.MPZP-OBSZAR.B

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY GDÓW

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmian miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Gdów w jego granicach administracyjnych – OBSZAR B w zakresie dwóch obszarów sołectwa Gdów (obszary 6 i 7) wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) w związku z art. 67 ust. 1 i 3 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688 ze zm.), art. 54 ust. 2 i 3 w związku z art. 39 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.), a także w związku z uchwałą Nr LIX/512/2022 Rady Gminy Gdów z dnia 15 grudnia 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania punktowych zmian Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Gdów w jego granicach administracyjnych - Obszar B, zmienionej uchwałą Nr LXIV/559/2023 Rady Gminy Gdów z dnia 26 kwietnia 2023 r. - **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmian miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sołectwa Gdów w jego granicach administracyjnych – OBSZAR B w zakresie dwóch obszarów sołectwa Gdów (obszary 6 i 7) wraz z prognozą oddziaływania na środowisko**

w dniach **od 31 października 2025 r. do 21 listopada 2025 r.** (włącznie) w siedzibie Urzędu Gminy Gdów, w godzinach pracy Urzędu. W okresie wyłożenia projekt zmiany planu będzie ponadto udostępniony na stronie internetowej Urzędu Gminy Gdów: <https://www.gdow.pl/samorzadz/zaopodparowanie-przestrzenne/miejscoweplanzagospodarowaniaprzestrzennego/>

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu **17 listopada 2025 r.**, w siedzibie Urzędu Gminy Gdów, adres: 32-420 Gdów, Rynek 26, o godz. 11.00.

Zgodnie z art. 18 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, każdy ma prawo złożenia uwag do projektu zmiany planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Uwagi do wyłożonego projektu zmiany planu należy składać w formie papierowej lub elektronicznej do Wójta Gminy Gdów:

- na piśmie: Urząd Gminy Gdów, 32-420 Gdów, Rynek 26 lub
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w tym poczty elektronicznej (e-mail), z możliwością wykorzystania formularza zamieszczonego na stronie <https://www.gdow.pl/samorzadz/zaopodparowanie-przestrzenne/obwieszczenia-wojta-gminy-gdow/>, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu oraz oznaczenia nieruchomości której uwaga dotyczy,

w **nieprzekraczalnym terminie do dnia 5 grudnia 2025 r. (włącznie)**. Uwagi złożone po tym terminie oraz uwagi niedotyczące zakresu zmiany planu miejscowego - nie będą rozpatrywane.

Klauzula informacyjna dotycząca zasad przetwarzania danych osobowych w zakresie składania uwag do projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dostępna jest pod adresem: <https://www.gdow.pl/samorzadz/zaopodparowanie-przestrzenne/obwieszczenia-wojta-gminy-gdow/>

Wójt Gminy Gdów
Zbigniew Wojas

REKLAMA 0011418116

MG-M.7150.10.2024 Skawina, dnia 16.10.2025 r.

INFORMACJA

Burmistrz Miasta i Gminy w Skawinie

informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Skawinie, Rynek 3, zostało wywieszone ogłoszenie o I przetargu ustnym nieograniczonym, który odbędzie się w dniu **2 grudnia 2025 r. o godz. 11:50** w sali obrad Urzędu Miasta i Gminy w Skawinie, Rynek 1, pok. nr 11 na wynajem pawilonu handlowego nr 13, znajdującego się na Placu Targowym w Skawinie. Ogłoszenie zostało również zamieszczone w Internecie (na stronie internetowej www.gminaskawina.pl w zakładce Urząd i Rada - ogłoszenia urzędowe oraz w Biuletynie Informacji Publicznej), a także wywieszone na terenie miasta Skawiny. Szczegółowe informacje zamieszczono w ogłoszeniu. Dodatkowych informacji udziela Wydział Mienia i Geodezji, Urzędu Miasta i Gminy w Skawinie, Rynek 3, pok. nr 5 tel. 12 277 01 55.

REKLAMA 0011405087

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

również w Niedziele i Święta

ul. Rakowicka 26a 12 222 00 30 ul. Reduta 3B 12 222 50 49 Cm. Batowice 12 413 63 46

ul. Rakowicka 33a 12 412 89 83 ul. Wrocławska 8 12 631 77 95 Cm. Grębatów 12 645 14 35

Krakowskie Krematorium ul. Wielogórska 20 12 413 33 33 Sieroszewskiego 5 12 686 61 45 cała doba

ul. Dolnych Młynów 3 12 632 11 22 ul. Biezanowska 24 12 658 21 11 cała doba ul. Ćwiklińskiej 10 606 793 279

0011419923

Z żalem zawiadamiamy,
że dnia 14 października 2025 roku odszedł

Śp.
adwokat

Marek Sokołowski

Ceniony prawnik,
zasłużony dla samorządu adwokackiego,
szanowany, lubiany Kolega.

W kadencji 1986-1989

Wicedziekan Rady Adwokackiej w Krakowie
oraz Członek Rady Adwokackiej w Krakowie,
Sędzia Sądu Dyscyplinarnego oraz Rzecznik Dyscyplinarny
Wojewódzkiej Rady Adwokackiej w Krakowie,
Wieloletni Sędzia Sądu Najwyższego.

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w kaplicy na cmentarzu Rakowickim
w dniu 22 października 2025 roku o godz. 13.00,
po której Zmarły zostanie odprowadzony
na miejsce spoczynku.

Pogrzeźni w smutku

Dziekan
oraz

Okręgowa Rada Adwokacka w Krakowie

0011419338

Pani Monice Kowalskiej

Sędzi Sądu Apelacyjnego w Krakowie
w stanie spoczynku

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męza



składają

Prezes, Dyrektor, Sędziowie i Pracownicy
Sądu Apelacyjnego w Krakowie

0011420116

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 16 października 2025 roku zmarła

prof. dr hab.

Krystyna Stamirowska -Sokołowska

wybitna anglistka, literaturoznawczyni,
specjalistka w dziedzinie współczesnej
powieści brytyjskiej.

Całe swoje życie zawodowe związana z Instytutem
Filologii Angielskiej Uniwersytetu Jagiellońskiego,
gdzie pełniła funkcje: Dyrektora (2008-2009),
Zastępcy Dyrektora (1993-1996)
oraz Kierownika Zakładu Literatury i Kultury Brytyjskiej
XX i XXI Wieku (1994-2011).

Współzałożycielka i wieloletnia członkini
Stowarzyszenia Nauczycieli Akademickich Filologii
Angielskiej PASE oraz członkini innych polskich
i międzynarodowych stowarzyszeń naukowych:
Komisji Neofilologicznej PAU,
European Society for the Study of English (ESSE),
Polskiego Towarzystwa Filozoficznego, Joseph Conrad
Society, B.S. Johnson Society.

Autorka licznych publikacji dotyczących współczesnej
prozy anglojęzycznej, uczestniczka międzynarodowych
projektów naukowych.

Autorytet wśród polskich i zagranicznych
literaturoznawców.

Wychowawczyni wielu pokoleń anglistów.

Odnaczona wieloma nagrodami Rektora UJ
oraz Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek,
24 października 2025 roku
o godz. 12.20 w kaplicy na cmentarzu Rakowickim
w Krakowie, po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia
składają

Rektor, Senat,
Dziekan i Rada Wydziału Filologicznego
oraz Społeczność Akademicka
Uniwersytetu Jagiellońskiego

0011420080

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 21 października 2025 r. odszedł w wieku 82 lat



Marek Dyga

Chirurg

Ukochany Mąż, Tato, Dziadek i Brat

Msza święta żałobna odprawiona zostanie w piątek,
dnia 24 października 2025 roku o godz. 10:20
w kaplicy na cmentarzu Rakowickim w Krakowie.

Rodzina

0011419928

Z żalem przyjęliśmy wiadomość, że zmarł
lekarz

Marek Dyga



doświadczony chirurg,
długoletni Ordynator Oddziału Chirurgicznego.

Ostatnie pożegnanie odbędzie się
na Cmentarzu Rakowickim w dniu 24.10.2025 o godz. 10.20.

Żegnamy w zadumie
naszego Kolegę i byłego Pracownika.

Rodzinie

składamy szczerze wyrazy współczucia.

Dyrekcja i Pracownicy SP ZOZ MSWiA w Krakowie

0011419521

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 19 października 2025 roku zmarła

Zofia Krawczyk

emerytowana pracownica Biblioteki Jagiellońskiej,
związana z Biblioteką od 1976 roku.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w środę 22 października 2025 roku o godz. 14.00
w kościele pw. św. Brata Alberta w Mnikowie.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia

składają

Rektor, Senat,
Dyrekcja i Pracownicy Biblioteki Jagiellońskiej
oraz Społeczność Akademicka
Uniwersytetu Jagiellońskiego

AUTOREKLAMA



Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

0011404800



Kompleksowa Obsługa Pogrzebów
DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

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

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

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

0011404414

Lilia

zakład pogrzebowy

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

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

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

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

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

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

www.liliakrakow.pl

DYŻUR
CAŁODOBOWY

507 111 211

Tak naprawdę człowiek jest sam w swoim życiu



Katarzyna Figura w „Pytaniu na śniadanie” o tym, że jej dzieci dorosły i zaczęły samodzielne życie Fot. Anna Kaczmarska

Z ŻYCIA GWIAZD

Sebastian Karpiel-Bułecka pokazał dzieciom góry
Lider muzycznego zespołu Zakopower i Paulina Krupińska wychowują dwoje dzieci. Piosenkarz wykorzystał wolną niedzielę, by pokazać im górskie szlaki. Na Instagramie Karpiela-Bułecki znalazły się zdjęcia z rodzinnej wyprawy. „Taka to była niedziela. Nie ma to jak w Kościelisku”.

Agnieszka Hyży odpoczywała za granicą
Prezenterka opublikowała na Instagramie fotografie z rodzinnych wakacji w ciepłych krajach, z udziałem 12-letniej córki Marty, która wzrostem prawie dogoniła mamę. „Sen nocy październikowej. Mama i córka. Patrzę na nią... na moją małą, coraz większą!” – podpisała Hyży relację.

Katarzyna Skrzynecka jest dużą szczęściarą
Aktorka odwiedziła niedawno „Dzień dobry TVN” wraz ze swoją 13-letnią córką Aliką. Pretekstem była rozmowa o wspieraniu pasji nastoletnich dzieci. Okazało się, że Alika ma bujną wyobraźnię przestrzenną i tworzy pomyślowe projekty plastyczne. – Myślę, że jestem dużą szczęściarą, bo Alisi charakter jest bezkonfliktowy i jakimś cudem omijamy tzw. trudny wiek buntu. Myślę, że mamy pod tym względem obydwoje bardzo podobne charaktery – powiedziała aktorka. (GZL) Fot. Anna Kaczmarska



W TELEWIZJI



Pociągiem przez starożytny Egipt
BBC Earth, 17:35
Profesor antropologii Alice Roberts odkrywa sekrety jednej z najstarszych cywilizacji. I robi to w nietypowy sposób: poruszając się pociągami. Przygodę rozpoczyna od poszukiwania śladów Kleopatry w Aleksandrii.

Sługi boże
Kino Polska, 20:00
Młoda Niemka rzuca się z wieży kościoła. Prowadzący śledztwo komisarz Warski (Bartłomiej Topa) nie jest zachwycony, kiedy do sprawy zostaje przydzielona policjantka Ana Wittesch (Julia Kijowska). Wkrótce przybywa także wysłannik Banku Watykańskiego, dr. Kuntz. Co łączy samobójstwo studentki, śledztwo Any i przyjazd Kuntza?

Filip
TVP Kultura, 20:00
Frankfurt 1943 rok. Filip (Eryk Kulm), będąc w sercu nazistowskich Niemiec, ukrywa żydowskie pochodzenie i beztrudnie korzysta z uroków życia. Jednak gdy wojna zaczyna zbierać krwawe żniwo wśród najbliższych mu osób, ten misternie zbudowany świat, który go otacza, rozpływa się jak domek z kart.

Czas – podróż przez tysiąclecia
TVP Historia, 20:05
Autorzy pokazują, jak zmieniło się ludzkie postrzeganie i mierzenie czasu oraz jak różne narody, kultury i przekonania zmieniały nasze interpretacje czasu.

KRZYŻÓWKA NR 163

Poziomo:
3) druga pod względem wielkości wyspa świata,
10) alkaloid w liściach herbaty,
11) używka w krajach tropikalnych,
12) Księżyc dla Ziemi,
14) polarne zjawisko na niebie,
15) obejmuje locję i nawigację,
16) mityczni greccy bohaterowie,
19) mieszanina związków chemicznych,
23) miasto w Afganistanie jak wiązanie przy narcie,
27) ... Ono, żona Johna Lennona,
28) zwolennik jednej partii,
29) żartobliwie o świętoszku,
30) mebel dla urzędnika,
33) drąg z hakiem, obracak,
37) amator hucznej zabawy, birbant,
38) wybrzyk chuligana, wyskok,
39) kablów lub telewizyjny,
40) tkanina z wełny zgrzebnej,
41) średniowieczny kronikarz,
Pionowo:
1) oddarty kawałek materiału,
2) pióra i puch pokrywające ptaka,
3) trzonek narzędzia, rączka,
4) serial telewizyjny z rolą Leszka Lichoty,
5) barwny kuzyn wróbla,
6) serial komediowy z Franią Maj,
7) wyrażenie bez sensu, bzdura,
8) pomieszczenie pod dachem,
9) świeci najjaśniej w gwiazdozbiórze Orła,
13) sztuczny język międzynarodowy,



dowy,
17) specjalista od moralności,
18) nie pion i nie poziom,
20) puszki rogowe krasuli,
21) ... Polk, aktor z serialu „Ojciec Mateusz”,
22) skrzyżowanie o ruchu okrężnym,
24) wykonuje podwodne prace,
25) stolica Jordanii ze świątynią Herkulesa,

26) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
30) potocznie o prasie podziemnej,
31) mieszkańcy Taszkentu,
32) podobny do galaretki,
34) cienki płat blachy,
35) jednokołowy wózek na budowie,
36) przestrzeń pozaziemska, wszechświat.

ROZWIĄZANIE NR 162

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie podejmij decyzję. Horoskop dzienny wróży, że intuicja będzie Ci sprzyjać. Korzystaj z tego, ale unikaj pośpiechu i gniewu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój okaże się Twoją siłą. Nie daj się sprowokować. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczorem czeka Cię miłe zaskoczenie...
Baran (21.03 - 19.04)
Wiele się wokół Ciebie wydarzy. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać uważnie innych ludzi. Między wierszami padną ważne słowa.

Byk (20.04 - 20.05)
Domowe sprawy wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że wzruszenie przyniesie Ci wewnętrzny spokój oraz ulgę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Zaufaj sobie. Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop na dziś zapowiada, że możesz zabłysnąć – pozwól sobie na większą odwagę.
Rak (22.06 - 22.07)
Szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Nie lekceważ intuicji. Horoskop dzienny na środę mówi, że wskaże Ci właściwy kierunek.

Lew (23.07 - 22.08)
Znajdź równowagę między sercem a rozsądkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego zrozumienia.
Panna (23.08 - 22.09)
Przeszłość zapuka do Twoich drzwi. Zmierz się z nią spokojnie. Horoskop na dziś wróży, że nowe początki nadejdą szybciej, niż sądzisz.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia będzie Cię rozpierać! Zrób coś spontanicznego, ale horoskop dzienny na środę radzi także pamiętać o złożonej obietnicy.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość zaprocentuje. Nie trać wiary w siebie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że Twoje starania już wkrótce dadzą owoce.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Pomysł, który narodzi się w Twojej głowie, może odmienić przyszłość. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać go, zanim uleci z myśli.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Uczucia będą dominować. Nie bój się mówić, co czujesz. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość zbliży Cię do właściwej osoby.

PIŁKA NOŻNA SZLAGIEREM W DZISIEJSZYCH MECZACH W LIDZE MISTRZÓW BĘDZIE STARCIE W STOLICY HISZPANII

Hit w Madrycie i szansa Polaków

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl**W środę absolutnym hitem w 3. kolejce fazy ligowej Ligi Mistrzów będzie starcie Real Madryt - Juventus FC.**

Ponadto rewelacyjnie spisujący się azerski Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra w hiszpańskim Bilbao, a Atalanta Bergamo z powracającym po kontuzji Nicolą Zalewskim podejmie u siebie czeską Slavię Praga.

Z polskiej perspektywy ciekawie będzie już o godz. 18.45, bo właśnie wtedy rozpocznie się mecz Athletic Bilbao - Karabach Agdam. Zespół z Azerbejdżanu po dwóch kolejkach niespodziewanie ma na swoim koncie komplet punktów i tylko 2 stracone gole. Sporą zasługę w tym ma polski bramkarz Mateusz Kochalski, którego Michał Probiez dwukrotnie powoływał do reprezentacji Polski, a ostatnio w mediach pojawiały się informacje o zainteresowaniu Polakiem ze

strony niemieckiej Borussii Dortmund.

Zostając przy polskich wątkach, włoska Atalanta Bergamo o godz. 21.00 rozpocznie swoje spotkanie z czeską Slavią Praga. Nicola Zalewski po kontuzji uda, której nabawił się jeszcze we wrześniu, w ostatni weekend wrócił już do kadry meczowej ekipy z Serie A i najprawdopodobniej w środowy wieczór również znajdzie się wśród rezerwowych. Czy Polak dostanie szansę gry w drugiej połowie? W dużej mierze będzie to zależeć od wyniku spotkania w Bergamo.

Hitem dzisiejszych meczów w Lidze Mistrzów będzie natomiast starcie w stolicy Hiszpanii, gdzie Real Madryt podejmie Juventus FC. Specjalizująca się w tych rozgrywkach ekipa Królewskich poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie idzie jak burza. Natomiast Stara Dama przechodzi ostatnio przez spory kryzys. Ekipa ze stolicy Piemontu w ostatnich sześciu spotkaniach zano-



FOT. PAP/EP

Specjalizująca się w rozgrywkach Ligi Mistrzów ekipa Królewskich poza wpadką z Atletico Madryt, zarówno w lidze, jak i w Europie, dotąd idzie jak burza

towała pięć remisów i porażkę.

Bardzo ciekawie może być również we Frankfurcie, gdzie tamtejszy Eintracht zmierzy się z angielskim Liverpooliem. Pierwsi nie wygrali trzy ostatnich meczów, natomiast The

Reds mają na swoim koncie cztery porażki z rzędu. To największy kryzys odkąd drużynę przejął Arne Slot. Wynik spotkania we Frankfurcie wydaje się wielką niewiadomą. Niestety wszystkie środowe spo-

tkania Ligi Mistrzów będzie można oglądać wyłącznie na płatnych kanałach z oferty Canal+ zarówno w telewizji, jak i w internecie. TVP Sport pokazało wtorkowy mecz Arsenal FC - Atletico Madryt. ©©

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów:

godz. 18.45 Athletic Bilbao - Karabach Agdam
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Piotr Laboga, Jakub Kręciłdo
godz. 18.45 Galatasaray Stambuł - FK Bodo Glimt
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Szymon Przedpełski, Michał Żyro
godz. 21.00 Real Madryt - Juventus FC
Transmisja: Canal+ Extra 1
Komentarz: Michał Mitrut, Tomasz Lipiński
godz. 21.00 Eintracht Frankfurt - Liverpool FC
Transmisja: Canal+ Extra 2
Komentarz: Przemysław Pelka, Michał Gutka
godz. 21.00 Bayern Monachium - Club Brugge
Transmisja: Canal+ Extra 3
Komentarz: Kamil Kania, Michał Trela
godz. 21.00 AS Monaco - Tottenham Hotspur
Transmisja: Canal+ Extra 5
Komentarz: Rafał Dębiński, Rafał Nahorny
godz. 21.00 Sporting Lizbona - Olympique Marsylia
Transmisja: Canal+ Extra 6
Komentarz: Adam Zakrzewski, Michał Bojanowski
godz. 21.00 Atalanta Bergamo - Slavia Praga
Transmisja: Canal+ Extra 7
Komentarz: Żelazaw Żyżirski, Leszek Orłowski
godz. 21.00 Chelsea FC - Ajax Amsterdam
Transmisja: Canal+ 360
Komentarz: Krzysztof Marciniak, Adam Szala

Oczeretko: Doping kibiców Legii nie będzie dla nas problemem

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

ROZMOWA. Olek Oczeretko ma sporo okazji, by grać w Krakowie. Zagrał w kadrze Ukrainy na stadionie Cracovii, jutro wystąpi natomiast w spotkaniu Szachtara z Legią w Lidze Konferencji na obiekcie Wisły.

Chciałbym zacząć od pytania o mecze reprezentacji Ukrainy. Pokonaliście Islandię 5:3 i Azerbejdżan 2:1. W tym drugim meczu musieliście się mocno natrudzić. Byliście zaskoczeni w Krakowie, że Azerbejdżan bronił się tak długo i skutecznie? Nie, Azerbejdżan nas nie zaskoczył, ponieważ wiedzieliśmy, że grają bardzo dobrze w obronie i byliśmy na to przygotowani.

Islandia zremisowała z Francją. Po ostatnich wynikach, wróciliście do walki o pierwsze miejsce w grupie, choć nadal jest to bardzo trudne. Wierzy pan, że możecie pokonać Francję i Islandię i wskoczyć na wspomniane pierwsze miejsce, czy też bardziej skupiacie się na obronie drugiej pozycji? Oczywiście, że wierzymy w to, że możemy wygrać i będziemy

się starać zdobywać punkty w każdym meczu nawet z Francją na jej terenie. Jeśli Bóg pozwoli, zajmiemy pierwsze miejsce w grupie, a na pewno zrobimy wszystko, co w naszej mocy, żeby tak właśnie było.

Przejdźmy do spraw klubowych. W tym sezonie gracie bardzo dobrze w lidze ukraińskiej. Czy mistrzostwo Ukrainy jest teraz głównym celem Szachtara? Czy traktujecie rozgrywki krajowe na równi z Ligą Konferencji?

Mamy takie samo podejście do rozgrywek w lidze ukraińskiej, jak i w Lidze Konferencji.

Z powodu trwającej wojny nie możecie grać u siebie w Doniecku od lat. Pan pochodzi z tego regionu. Czy w związku z tym jeszcze trudniej jest panu poradzić sobie z tą sytuacją czy już się do niej pan przyzwyczail? Po tylu latach przyzwyczailiśmy się już do gry na innych stadionach. Czujemy się na nich tak, jakby były naszym domem.

W czwartek znów zagrać na stadionie Wisły. Można powiedzieć, że czujecie się na nim też jak w domu?

Tak, dzieje się tak m.in. dlatego, że na te mecze przychodzi wielu naszych kibiców. Jest dobra atmosfera i ja ze swojej strony mogę powiedzieć, że dzięki ich wsparciu czujemy się tak, jakbyśmy naprawdę byli w domu.

Najbliższy mecz zagrać z Legią Warszawa. Co wiecie na temat polskiej drużyny?

Wiemy, że to mocny przeciwnik, ale będziemy do tego meczu bardzo dobrze przygotowani. Tak jak zresztą do każdego.

Nietypowe w porównaniu do wcześniejszych waszych spotkań na stadionie Wisły będzie to, że rywal będzie mógł liczyć na bardzo mocne wsparcie swoich kibiców. Do Krakowa może przyjechać nawet dwa tysiące kibiców z Warszawy. To będzie dla was jakiś problem. Myślę, że nie będzie to dla nas żaden problem grać przy głośnym dopingu kibiców Legii. Jako Szachtar wiele razy graliśmy przy wypełnionych trybunach, na których panowała gorąca, głośna atmosfera. Potrafimy sobie z tym poradzić, odciąć się od tego po prostu skoncentrujemy się na swojej grze. ©©

REKLAMA

0111409480

CRACOVIA X ZAGŁĘBIE LUBIN
03.11.2025 / 20:30
#MłodaCracovia

Walec Wisła przejechał się po niepołomickiej Puszczy

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. Wisła Kraków odpędziła kolejne demony. Do tej pory nigdy nie była w stanie wygrać z Puszczą Niepołomicę. Teraz „Biała Gwiazda” ma ten etap już za sobą.

Jeśli przy ul. Reymonta w Krakowie niektórzy obawiali się tego meczu z racji historii tych spotkań, to piłkarze bardzo szybko udowodnili w poniedziałkowy wieczór, że ich trener Mariusz Jop nie opowiadał na przedmeczowej konferencji prasowej bajek, że on i jego zespół nie żyją tamtą historią, bo chcą napisać swoją, na nowo. Dodawał, że Wisła jest gotowa na walkę, ale też będzie chciała pokazać jakoś czysto piłkarską. I pokazała! Ten mecz na dobre nawet się jeszcze nie zaczął, a krakowianie już prowadzili. To był z jednej strony wynik ich podejścia do tego spotkania, gdy ruszyli ostro na rywala, z drugiej fatalnego wejścia w meczu gospodarzy.

- Chcieliśmy zagrać kompletnie inaczej, głównym hasłem odprawy była odwaga, a ja nie widziałem żadnej odwagi... - kręcił głową po końcowym gwizdku trener Puszcz Tomasz Tułacz i trudno się z nim nie zgodzić. Piłkarze Puszcz wyglądali na przestraszonych, a to powodowało brak zdecydowania w interwencjach, gdy walec Wisła rozpędzał się do rozjechania Puszcz. Wystarczy popatrzeć, jak wyglądała bramkowa akcja Wisły, po której wyszła ona na prowadzenie 1:0. Angel Rodado, który mierzy 179 cm przeskokował jak juniora niezdecydowanego Adriana Piekarskiego (193 cm wzrostu) i zgrał głową do Macieja Kuziemki, a ten ograł Piotra Mrozińskiego, później wziął na karuzelę jeszcze wspomnianego Piekarskiego i oddał strzał, przy którym fatalny błąd popełnił dodatkowo Wiktor Kowal. Dla Puszcz była to prawdziwa lawina nieszczęść. Z perspektywy Wisły parcie za wszelką cenę do przodu przyniosło efekt. Tym bardziej, że w zespole „Białej Gwiazdy” było takie przeświadczenie, że jeśli Puszczę trafi się wcześniej, to później będzie już z góry. I było. Dominacja Wisły była bowiem wyraźna, choć ma-



Angel Rodado przeskokował Adriana Piekarskiego i strzela trzeciego gola dla Wisły

jąc to prowadzenie krakowianie lekko się cofnęli, można nawet było powiedzieć, że oddają pole „Puszcz”, ale to było tylko złudzenie, celowe zagranie taktyczne, bogdy tylko Wisła ruszała do budowania swoich ataków, to w szeregach gospodarzy panował popłoch.

Akcje, po których Wisła strzelała bramki numer dwa i trzy można pokazywać na analizach taktycznych i opatrzyć je hasłem „powtarzalność”. Bo też w grze „Białej Gwiazdy” nie ma mowy w ostatnim czasie o przypadkowości. Pewnie ktoś zaraz może wysnuć tezę, że przypadek przesądził o tym, że piłka wpadła do siatki przy голу na 2:0, bo po strzale Jamesa Igbeke znów nie popisał się Adrian Piekarski, który głową skierował piłkę do swojej bramki. Pewnie, że tak, tylko stara to piłkarska zasada, że jak strzelasz, to dajesz obrońcy czy bramkarzowi szansę, żeby popełnił błąd. Wisła strzelała, rywale błędy popełniali. Gol na 3:0, cała akcja go poprzedzająca to było już po prostu coś, po czym można było tylko bić brawo. Piłka krążyła jak po sznurku, każdy wiedział, gdzie się ustawić, jak wyjść z góry. I było. Dominacja Wisły była bowiem wyraźna, choć ma-

SPORT W TV
13.55 Canal + Sport 5, p. nożna, Liga Młodzieżowa UEFA: AS Monaco - Tottenham; **17.30 Polsat Sport 1**, siatkówka, Plus-Liga: Indykpol AZS Olsztyn - Jastrzębski Węgiel; **18.20 TVP Sport**, koszykówka, Liga Mistrzów: Academics Heidel-

berg - Legia Warszawa; **20.30 Polsat Sport 1**, siatkówka, Plus-Liga: Team Hemarpol Politechnika Częstochowa - Bogdanka LUK Lublin; **20.35 TVP Sport**, koszykówka, FIBA Europe Cup: Anwil Włocławek - PAOK BC; **20.55 Canal + 360**, p. nożna, Liga Mistrzów: Chelsea

Dziennik Polski
Środa, 22.10.2025

- Ajax; **23.10 TVP Sport**, p. nożna: LM - skróty. (ŻUK)

LOTTO
Poniedziałek, 20.10, Multi Multi (22): 6, 9, 11, 13, 22, 28, 31, 35, 36, [39], 40, 42, 49, 50, 56, 60, 72, 73, 75, 77; **Kaskada (22):** 1, 2, 3, 4, 5, 8, 16,

17, 20, 21, 22, 24; **Mini Lotto:** 1, 6, 13, 27, 42; **Ekstra Pensja:** 6, 12, 15, 16, 28 + 2; **Ekstra Premia:** 5, 7, 9, 25, 35 + 3; **Wtorek, 21.10, Multi Multi (14):** 13, 17, 20, 22, 26, 34, 41, 44, 47, 56, 58, 59, 61, 62, 63, 66, 67, 68, [73], 74; **Kaskada (14):** 1, 5, 6, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 23

Drużyna z Niecieczy jest w coraz głębszym kryzysie. Szykuje się zmiana trenera

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. W 12. kolejce Bruk-Bet Termalica Nieciecza doznał już siódmej porażki w tym sezonie. Nic dziwnego, że są głosy o potrzebie zmiany trenera.

Marcin Brosz przyszedł do ekipy „Śloni” w marcu 2024 r., gdy ta broniła się przed spadkiem z I ligi. Uratował ją, a w kolejnym sezonie poprowadził po awans.

Po powrocie do elity były przebrzydki - jak wyjazdowe wygrane z czołowymi ekipami, Jagiellonią Białystok i Górnikiem Zabrze - ale generalnie zespół spisywał się poniżej oczekiwań. Tabela nie kłamie, niecieczanie są na przedostatnim miejscu (9 pkt), nie wygrali już od 8 spotkań (odpadli też z Pucharu Polski). Po takiej serii mało który trener może liczyć na kredyt zaufania.

W poniedziałkowym meczu z także ostatnio zawodzącą Wisłą Płock w klubie z Niecieczy liczono na przełom. Nie nastąpił. „Ślonie” skutecznie broniły się przez prawie pół godziny. W 29 min po wycofaniu piłki z pola karnego Daniel Pacheco trafił ładnym, technicznym strzałem w dalsze „okienko”.

Goście nie mieli już czego bronić, a na otwartej grze skorzystali rywale. Końcówka I połowy była w wykonaniu Wisły zabójcza. Zan Roegelj zacentrował z pra-

wej strony do Łukasza Sekulskiego, który znalazł sobie miejsce między rywalami i z 6 m główkował do siatki. Niecieczanie jeszcze się nie otrząsnęli po tej stracie, a przyjęli kolejny cios. Po kontrze sam przed Miłoszem Mleczką znalazł się Deni Juric (asysta Kuna) i okazji nie zmarnował.

Drugą połowę przyjezdni zaczęli obiecująco. Były dwie sytuacje, po których „pachniało” golem. W 60 min blisko sukcesu był Bartosz Kopacz - po rożnym uderzył głową w dalszy róg, lecz bramkarz dosięgnął piłki. Po kornierze w 80 min zablokowani zostali Kopacz (2 m przed bramką) i dobijający z 6 m Artem Putiwcew.

Szczęście do „Śloni” uśmiechnęło się w 83 min. Po rożnym w wykonaniu Damiana Hilbrychta piłkę do własnej bramki skierował Andrias Edmundsson. Może gdyby w 90 min Sergio Guerrero lepiej przymierzył zza „16”, to końcówka byłaby gorąca.

WISŁA PŁOCK - BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA 3:1 (3:0)

Bramki: 1:0 Pacheco 29, 2:0 Sekulski 42, 3:0 Juric 43, 3:1 Edmundsson 83 samob.

Wisła: Leszczyński - Haglind-Sangre, Kamiński, Edmundsson - Rogelj, Kun, Tavares (84 Mijusković), Pacheco (71 Djalo), Lecoche (84 Kalandadze) - Sekulski (84 Pomorski), Juric (77 Custović).

Bruk-Bet Termalica: Mleczko - Kasperkiewicz (46 Masoero), Kopacz, Putiwcew - Isik, Ambrosiewicz (77 Jakubik), Kubica, Boboc (89 Dombrowski) - Guerrero, Fassbender (77 Kurzawa), Strzałek (65 Hilbrycht).

Sędziował: Jarosław Przybył (Kluczbork). © ©



Niecieczanie w Płocku po przerwie zagraли lepiej, ale straty z I połowy (aż trzy bramki) nie potrafili odrobić