

Gazeta Krakowska

Środa
18.03.2026

www.gazetakrakowska.pl

Nr 64 (23 705)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Ważny odcinek A4 do przebudowy. Powstanie trzeci pas. Właśnie ogłoszono przetarg **str. 4**



Rewolucja przy dolnej stacji kolejki w Krynicy-Zdroju. Wybudują tam windę **str. 3**

To nie woda jest najbardziej nawodniającym napojem. Mistrzem jest... mleko **str. 9**



KULTURA

Zalana wioska, stracona ojczyzna i wyspy pamięci.

Każdy się z tym zmierzy **str. 6**

NOWY SĄCZ PROBLEMY Z KOMERCJALIZACJĄ STADIONU SANDECJI

Pokochali go kibice, ale nie przedsiębiorcy

Alicja Fałek
alicia.falek@poslkapress.pl

Na mecze w Nowym Sączu przychodzą tłumy, ale chętnych na prowadzenie biznesu przy stadionie Sandecji wciąż brak.

Na domowym meczu Sandecji nowy stadion miejski jest wypełniony w ponad 85 procentach. Mimo takiego zainteresowania spółka Nowosądecka Infrastruktura Komunalna (NIK), która zarządza obiektem, ma problem z komercjalizacją obiektu. Nie udało się jak do tej pory znaleźć sponsora tytular-

nego, a także dzierżawców parkingów, restauracji czy nawet miejsca pod ogródek letni.

Po kilku nieudanych próbach dzierżawy parkingów przy stadionie NIK zmienia formułę.

Spółka ogłosiła właśnie „badanie rynku” i zaprasza do udziału w konsultacjach rynkowych wszystkie podmioty zainteresowane dzierżawą terenu z przeznaczeniem na całonocowy, niestrzeżony, płatny parking. W ten sposób chce poznać zdanie, możliwości i oczekiwania potencjalnych dzierżawców terenu, na którym znajduje się 105 miejsc parkingowych, w tym 10 dla

osób z niepełnosprawnościami. NIK chciałby oddać parking w dzierżawę na 5 lat i czerpać co najmniej 45 procent zysku z opłaty parkingowej.

Jak na razie nie udało się też wydźwignąć około 330 metrów kwadratowych terenu przy stadionie pod ogródek letni, który miałyby zacząć funkcjonować od 1 maja do co najmniej 30 września. Z treści ogłoszenia wynika, że NIK chciałby otrzymywać co najmniej 15 proc. z kwoty przychodu uzyskanego z prowadzenia działalności na dzierżawionym terenie w okresie trwania dzierżawy.

Czytaj str. 3

Rozkopał grodzisko i zrobił sobie ziemiankę

W lesie we wsi Krzykawka pod Bolesławiem doszło do zniszczenia zabytkowego grodziska z XIII wieku. Ktoś wykopał ziemiankę, wyłożył ją deskami i urządził siedzisko **str. 5**

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



Szkieletor szpecący krajobraz Tarnowa nadal na sprzedaż. Chętnych brak **str. 5**

TATRY

Ratownicy pominięci w pracach nad ustawą. TOPR reaguje **str. 4**



Do Sejmu wpłynął projekt nowelizacji ustawy o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach. Choć zmiany dotyczą bezpośrednio ratowników, TOPR dowiedział się o projekcie z mediów

Jutro w Gazecie Krakowskiej Pod paragrafem

Jakub Guder
publicysta



LEPIEJ NIE JEST, ALE ZA TO JEST ŚMIESZNIEJ

Polskie kluby piłkarskie zaczynają coś wygrywać w pucharach, Ekstraklasa wspina się coraz wyżej w europejskim rankingu, a w reprezentacji zapanowała jakaś harmonia. I kiedy już wydaje ci się, że polska piłka zmierza w dobrym kierunku nagle... pach! Dostajesz plaskacza niczym prowadzący Oscary Chris Rock od Willa Smitha!

Trener Radomiaka Gonçalo Feio miał zostać uderzony przez radnego z Radomia Dariusza Wójcika, chociaż ten drugi twierdził, że tylko go musnął, kryjąc głowę przed Portugalczykiem. Prezes Śląska Wrocław pod presją pseudokibiców nie wpuszcza na mecz kibiców Wisły Kraków, więc Wisła nie przyjeżdża do Wrocławia. Tym sposobem na murawę wychodzą sędziowie i drużyna gospodarzy, a po kwadransie arbiter odgwiszuje koniec spotkania. Chwilę później PZPN informuje, że prowadzi dochodzenie w sprawie tak zwanego match fixingu, czyli ustawiania meczów pod zakłady bukmacherskie. Śląsk składa wszystkim paniom życzenia z okazji Dnia Kobiet, a za chwilę chce zlikwidować swoją żeńską drużynę i przenieść piłkarki do Śląska Wrocław. One zresztą nie chcą tam grać. Dochodzi też we Wrocławiu do Wielkiej Koalicji antywiślackiej, w której to ponad podziałami - łączą się politycy z lewa do prawa: od radnego Suligowskiego, poprzez ministra Jarosła i senatora Zdrojewskiego, aż do radnego PiS-u Łukasza Kasztelowicza. Cóż to za wielobarwny i groteskowy nieco sojusz! No i jeszcze firma Roberta Lewandowskiego, którą ponoć - jak donosił portal zero.pl - nie płaci swoim pracownikom.

W tym odrealnionym, pełnym absurdów i afer świecie polskiego futbolu kompletnie odrealniony jest Oskar Pietruszewski, który jeszcze nie skończył 18 lat, a już ładuje gola za golem w FC Porto. Ja w jego wieku wkuwałem w ogólniaku słowa z łaciny, co w regionie, z którego pochodzę i tak było sporą ekstrawagancją. Co to jest za chłopak w ogóle?! Wszedł z buta do wielkiego, renomowanego klubu na Zachodzie i gra jakby miał wycięty cały układ nerwowy. Piłkarski ancymon!

Nie licząc tego pięknego wyjątku w polskim futbolu jest jak zawsze - z pewnością nie lepiej, ale chociaż śmieszniej.

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 10°C MIN 0°C



Wiatr ENE. 15 km/h

Uwaga: Czwartek ciepły, bez deszczu. Zza chmur wychodzić będzie słońce

JUTRO

MAX 10°C MIN 2°C



Wiatr E. 9 km/h

Uwaga: Piątek będzie mokry i ciepły. Niestety bez słońca

● Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, metalowcy, punki. W PRL-u subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy

ZDJĘCIE DNIA

Prywatny zamek w Kobylance. Budowa trwała siedem lat.

Roman Hajduk od lat młodości marzył o swoim „zamku z bajki”. - Często ktoś pyta mnie, co skłoniło mnie, by wrócić do Polski po prawie czterdziestu latach pobytu w Chicago, gdzie miałem do brze prosperujący biznes. Wtedy odpowiadam, że jedna jest dzisiaj kraina taka, w której jest trochę szczęścia dla Polaka. To kraj rodzinny. On zawsze zostanie miły i słodki, jak pierwsze kochanie - uśmiecha się.

Halina Gajda



FOT. HALINA GAJDA

ROZMOWA DNIA

PUBLIKOWANIE PRZEMOCY W INTERNECIE MOŻE WYNIKAĆ Z POTRZEBY „ZAISTNIENIA”

Mira Suchodolska
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z dr KRZYSZTOFEM MUCHĄ, ekspertem ds. cyberprzestępczości oraz adiunktem na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Opolskiego.

Sprawa zabójstwa w Kadłubie, gdzie 17-latek miał zabić siostrę 38-letniego ojczyńca i 87-letnią babcię, a nagranie z ataku opublikować w sieci, wstrząsnęła opinią publiczną. Co może motywować takie zachowanie?

Sytuacja, jaka zdarzyła się w Kadłubie, świadczy o nierozpoznanych przez otoczenie dysfunkcjach psychicznych i społecznych sprawcy. Być może czuł się on niedowartościowany, może to silna potrzeba zwrócenia uwagi na siebie za wszelką cenę i pokazania innym na co go stać, popchnęła go do popełnienia tak drastycznego czynu i upublicznienia go. Osoba z silną motywacją „zaistnienia” nie bierze pod uwagę, że definitywnej zmianie ulegnie jej dotychczasowe życie, bo będzie musiała ponieść konsekwencje swojego czynu i trafi do więzienia. Oczywiście w toku postępowania może się okazać, że sprawca był niepočetny.

Jakie elementy śledztwa mogą pomóc zrozumieć motywację?
Bardzo ważne będą tu badania psychiatryczne sprawcy, ale nie

tylko one, ponieważ również ważne są badania z zakresu informatyki śledczej: danych, jakie znajdują się na narzędziach informatycznych sprawcy, treści w internecie, z którymi się zapoznawał, to, jakie materiały gromadził na komputerze, co go interesowało. To może także pokazać moment, w którym podjął decyzję i zaczął planować popełnienie zbrodni. Jeżeli ktoś umieszcza nagranie takiego czynu w sieci, nie działa spontanicznie. Samo nagrywanie nie świadczy o tym, że sprawca przygotowywał się do niego wcześniej. Ważny jest wywiad środowiskowy w miejscach, gdzie przebywał oraz analiza dokonanych w tym zakresie ustaleń. Weryfikacji powinien także podlegać to, czy korzystał z substancji psychoaktywnych.

W internecie często pojawiają się nagrania rzywkownych zachowań czy tzw. challenge'y. Czy w tym przypadku można mówić o podobnym mechanizmie - potrzebie pokazania się?

W pewnym sensie tak. W mediach społecznościowych nie ma rzeczy, której młodzi ludzie nie nagraliby i nie wrzucili do internetu. Widzimy różne wyzwania - od jedzenia leków przeciwbólowych w nadmiarze lub rzeczy, których przeciętny człowiek nie uznałby za nadające się do konsumpcji, po robienie zdjęć w miejscach niebezpiecznych dla zdrowia i życia. To chęć zaimponowania innym, pokazania się jako ktoś



FOT. UNIWERSYTET OPOLSKI

PRZYRODA

Rekordowa magnolia

Moja magnolia gwiazdzista bije kolejne rekordy klimatyczne. Rekordy czasu kwitnienia. Dwie dekady temu rozwinęła białe kwiaty w majówkę. Później, wraz z ociepleniem klimatu, kwitła w kwietniu i w ostatnich dniach marca. Tegoroczny rekord to połowa marca. Cóż, dwadzieścia stopni wyżej zera robi swoje. Niestety, zdecydowanie za wcześnie. Pechowo okres kwitnienia zbiegł się z nawrotem chodów. Opady mokrego śniegu krzywdy magnoliom nie zrobią. Mróz tak. Jeśli słupek w termometrze spadnie choćby na kilka godzin poniżej zera, płatki białych czy różowych kwiatów nabiorą brzydkiego brązowego odcienia. I cały urok przepadnie. Magnolie rodowodem sięgają epoki dinozaurów. Miliony lat temu rosły u nas liczne gatunki, lecz zniszczyły je kolejne zlodowacenia. Magnolie są jadalne i lecznicze. Napar z kory drzew leczy kaszel i przeziębienie. Piękne, białe kwiaty magnolii nagiej po zamarynowaniu są serwowane jako smakowita przyprawa do ryżu. Natomiast całe kwiaty i młode liście magnolii szero-kolistnej wystarczy ugotować, by mieć wyborny deser. Duże liście kilku innych gatunków służą do zawijania przeznaczonych do gotowania mięsa i warzyw. Tak samo jak nasze swojskie gołąbki. Na szczęście większość gatunków przetrwała zły czas na Wschodzie i w Ameryce Północnej. Teraz każdy z nich można bez problemu posadzić w ogrodzie.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

Rewolucja przy stacji kolei na Górę Parkową w Krynicy. Wybudują windę

Joanna Mrozek
Krynica-Zdrój

Przy dolnej stacji kolei lino-wo-terenowej na Górę Parkową w końcu uda się postawić windę, tak aby każdy, bez ograniczeń mógł skorzystać z wszystkich dostępnych atrakcji.

Wiosną planowane jest rozpoczęcie budowy windy przy dolnej stacji kolei na Górę Parkową. Obecnie są tam schody i nie każdy może skorzystać z atrakcji. Jak powiedział nam Piotr Ryba, burmistrz Krynicy-Zdroju konstrukcja ma powstać na zewnątrz i będzie wywoziła osoby na tzw. taras dolnej kolei.

Wielu turystów i mieszkańców uzdrowiska zwracało uwagę na brak windy w tym

miejscu, mieli problemy z dostaniem się do stacji kolei. Wkrótce to się zmieni, będzie wygodniej i bez ograniczeń. Na samej Górze Parkowej atrakcje są dostosowane do osób, które mają problem z poruszaniem się, na wózkach czy seniorów.

Nowa wieża widokowa, która powstała na szczycie ma windę, która wywozi na samą górę przeszklonej konstrukcji.

PKL zapowiadają kolejne atrakcje - od immersyjnych ekspozycji inspirowanych klimatem lat 30., przez rozbudowaną strefę rodziną, aż po nową kolej gondolową, która ma połączyć centrum uzdrowiska z Jaworzyną Krynicką. Część z tych inwestycji ma być gotowa na 90-lecie ośrodka na Górze Parkowej, które wypada w 2027 roku.



PKL wybudują tam wyczekiwaną windę. Będą też kolejne atrakcje na szczycie

18 MARCA

Imieniny obchodzą: Aleksander, Cyryl, Edward Krystian, Marta
1863 – powstanie styczniowe: Austriacy uwięzili w Tarnowie gen. Mariana Langiewicza i jego adiutantkę Henrykę Pustowójtównę
1945 – zaślubiny Polski z morzem w Kołobrzegu
1965 – radziecki kosmonauta Aleksiej Leonow wyszedł na zewnątrz swojego statku kosmicznego Woschod 2 na 12 minut i jako pierwszy człowiek odbył spacer kosmiczny



FOT. ANNA KACZMARZ

18 MARCA 1241

Odbędzie się bitwa z Tatarami pod Chmielnikiem (pow. kielecki), zakończona klęską naszego rycerstwa. Tatarzy mieli otwartą drogę na Kraków i 28 marca spłądowali miasto. Obronił się tylko Wawel i Okół z kościołem św. Andrzeja (na zdj.)

Na meczach tłumy, ale chętnych na prowadzenie biznesu brak

Alicja Fałek
Nowy Sącz

Nowosądecka Infrastruktura Komunalna, która zarządza stadionem, ma problem z komercjalizacją obiektu. Nie udało się znaleźć sponsora tytularnego, a także dzierżawców parkingu i restauracji.

W sierpniu 2025 roku przy ul. Kilińskiego 47 w Nowym Sączu do użytku oddany został nowo wybudowany stadion miejski. Może on pomieścić aż 8111 widzów. Jeszcze na etapie projektowania, a potem realizacji inwestycji, wielu podnosiło, że to za duży obiekt jak na niespełna 80 tysięcy mieszkańców Nowego Sącza.

Już mecz otwarcia pokazał, że Sandecja Nowy Sącz, która aktualnie gra w 2. lidze rozgrywek, jest w stanie przyciągnąć komplet publiczności. Mecz z Chojniczanką wypełnił stadion do ostatniego miejsca. Kolejne domowe spotkania Sandecji z rywalami również śledzą tłumy. Przykładowo niedawne spotkanie z Hutnikiem Kraków zapełniło aż 7704 stadionowe krzesła. Średnio podczas meczów drużyny piłkarskiej z Nowego Sącza trybuny stadionu zapełniane są w ponad 85 procentach.

Koszty utrzymania stadionu pod koniec jego budowy szacowano na 2,5 mln zł rocznie. Miasto, sprzedając spółce AAGS – którą utworzyli na potrzeby transakcji Arkadiusz Aleksander



FOT. ADRIAN MARAS/SANDECJA.PL

Nowy stadion pokochali kibice, którzy licznie przychodzą na mecze Sandecji. Przedsiębiorcy są sceptyczni

i Grzegorz Stawiarski – 100 procent akcji Miejskiego Klubu Sportowego Sandecja zobowiązało się wynajmować stadion na dzień meczowy za kwotę 10 tys. zł. Spółka natomiast ma prawo sprzedawać bilety na mecz, a zysk pozostaje w jej rękach. Do tego co miesiąc dokłada 250 zł za wynajem 45 mkw. na Fanstore, czyli sklepik z gadżetami Sandecji.

Mimo tak dużego zainteresowania kibiców spółka Nowosądecka Infrastruktura Komunalna ma problemy z komercjalizacją stadionu. Nie udało się znaleźć sponsora tytularnego dla obiektu, co stanowiłoby największy wpływ. Trwają

intensywne poszukiwania inwestora.

Po kilku nieudanych próbach dzierżawy parkingu przy stadionie NIK zmienia formułę. Spółka ogłosiła właśnie „badanie rynku” i zaprasza do udziału w konsultacjach rynkowych wszystkie podmioty zainteresowane dzierżawą terenu z przeznaczeniem na całonocowy, nie-

Koszty utrzymania stadionu w Nowym Sączu pod koniec jego budowy szacowano na 2,5 miliona złotych rocznie

strzeżony, płatny parking. W ten sposób chce poznać zdanie, możliwości i oczekiwania potencjalnych dzierżawców terenu, na którym znajduje się 105 miejsc parkingowych, w tym 10 dla osób z niepełnosprawnościami. NIK chciałaby oddać parking w dzierżawę na 5 lat i czerpać co najmniej 45 proc. zysku z opłaty parkingowej.

Ustalono wysokość opłaty parkingowej: za pierwszą rozpoczętą godzinę w wysokości 3,00 zł; za drugą rozpoczętą godzinę w wysokości 3,60 zł; za trzecią rozpoczętą godzinę 4,30 zł, za czwartą rozpoczętą godzinę i kolejne 3,00 zł; dla posiadaczy Karty Nowosądeczanina należy zastosować zniżkę w wysokości nie mniejszej niż 10 procent; dla każdego z siedmiu VIP-room zlokalizowanego w budynku Stadionu Miejskiego w Nowym Sączu należy zastosować dwie karty abonamentowe, umożliwiające uzyskanie zniżki na parkowanie w wysokości 50 proc. dla każdej karty.

Podobny tryb zastosowano do poszukiwania najemcy powierzchni na terenie stadionu, gdzie powstać może restauracja z kioskami gastronomicznymi na trybunach. Ogłoszono konsultacje rynkowe, które zawieszono. Jak podał portal twój.sacz.pl, NIK zdecydowała o wyposażeniu przyszłej restauracji w przyłącze gazu ziemnego, a że takie rozwiązanie nie było wcześniej zaprojektowane, to trwają uzgodnienia w tej sprawie.

To już pewne. Będzie remont ważnej drogi w Bielanach wraz z mostem

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl

Po przyznaniu dotacji z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w Bielanach jest radość w gminie Kęty. Oznacza to remont ulic Głównej i Mostowej wraz z placem św. Macieja.

To odcinek blisko 1,8 km. Koszt inwestycji to blisko 10 mln złotych. Gmina Kęty razem z powiatem pokryje połowę kosztów. Druga część montażu finansowego będzie pochodziła z dota-

cji Rządowego Funduszu Dróg Samorządowych.

Jest to ważna droga nie tylko dla mieszkańców Bielan, bo łącząca Małopolskę ze Śląskiem. Jest bardzo istotna ze względów powodziowych, bo stanowi także przeprawę mostową nad rzeką Sołą. Inwestycja będzie realizowana w cyklu dwuletnim - zatem - jej zakończenie jest planowane w 2027 roku.

W ramach inwestycji zaplanowano nie tylko przebudowę jezdni, ale także wyniesienie skrzyżowania, poboczy i zjazdów. - Przebudowane zostaną

także cztery przepusty. Wyremontowana zostanie także zatoka autobusowa. Powstanie chodnik i wyniesione przejścia dla pieszych. Powstanie kanalizacja deszczowa. Doświetlona zostaną przejścia dla pieszych. Most na rzece Sole zostanie poddany konserwacji - wyjawiają plany remontu w oświęcimskim Starostwie Powiatowym.

Remont mostu jest dla mieszkańców priorytetem. Nie chodzi tylko o wygląd. Jeźdźnia jest dziurawa jak przysłowiowy ser szwajcarski. - Proszę tylko zobaczyć na część jezdni od strony



FOT. JERZY ZABORSKI

Dziś droga dziurawa jak ser szwajcarski, jest w tragicznym stanie. Mieszkańcy czekają na remont

Oświęcimia. Dziura na dziurze i dziura pogania - załamuje ręce 65-letni Władysław, mieszkaniec Bielan. - Dziury takie, że można samochód uszkodzić. Proszę zobaczyć, że sporo samochodów pokonujących most na sporej szybkości, zjeżdżają poza środek jezdni, żeby oszczędzić samochód przed ominięciem dziur.

Zakres zadania obejmuje drogę powiatową, czyli ulicę Główną, plac św. Macieja oraz ul. Mostową, na odcinku od ronda przy drodze wojewódzkiej DW 948 do granicy powiatu oświęcimskiego.

Głos ratowników pominięty przy ustawie. TOPR reaguje

Łukasz Bobek,
Marcin Szkodzinski
Zakopane

Do Sejmu wpłynął projekt nowelizacji ustawy o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach. Choć zmiany dotyczą ratowników, sami zainteresowani dowiedzieli się o projekcie z mediów.

Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (TOPR) poinformowało w oficjalnym komunikacie, że o projekcie dowiedziało się z mediów. Brak konsultacji z najbardziej zainteresowaną grupą zawodową budzi spore kontrowersje.

Opinia publiczna dowiedziała się o nowym projekcie ustawy mającym regulować bezpieczeństwo i ratownictwo na zorganizowanych terenach narciarskich oraz w górach. W uzasadnieniu dokumentu wnioskodawcy powołują się na rzekome wykorzystanie doświadczenia podmiotów ratowniczych przy identyfikacji problemów. Tymczasem TOPR wydało oświadczenie, w którym ka-



FOT. MARCIN SZKODZINSKI

Według ratowników z TOPR, wszelkie nowelizacje powinny mieć charakter systemowy

tegorycznie zaprzecza udziałowi w pracach nad tym konkretnym dokumentem. Ratownicy podkreślają, że nie przeprowadzono z nimi jakichkolwiek konsultacji, co stawia pod znakiem zapytania merytoryczne podstawy proponowanych zmian.

Ratownicy tatrzańscy zwracają uwagę, że choć intencje autorów projektu mogły być pozytywne, pośpiech w tak ważnej materii jak ratownictwo medyczne i techniczne w gó-

rach jest niewskazany. Według ratowników z TOPR, wszelkie nowelizacje powinny mieć charakter systemowy i być poprzedzone wieloaspektową analizą operacyjną oraz prawną. - Istota tkwi w szczegółach. Ewentualne zmiany powinny być poprzedzone rzetelną dyskusją, aby nie wprowadzać rozwiązań, które w praktyce mogą okazać się nieefektywne lub wręcz utrudniające codzienną pracę służb - wynika z przesła-

nia płynącego z komunikatu Pogotowia.

Sytuacja jest o tyle zaskakująca, że TOPR pozostaje w stałym kontakcie z Ministerstwem Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Parlamentarnym Zespołem ds. Rozwoju i Wsparcia Ratowniczych Służb Górskich. Współpraca ta przynosi wymierne efekty, m.in. w zakresie finansowania ochrony ludności i obrony cywilnej. Dzięki tym kontaktom rozpoczęto już: Przegląd generalny śmigłowca Sokół, który jest kluczowym narzędziem w rękach ratowników, Wstępne procedury zakupu nowej maszyny ratowniczej, która ma zasilić flotę.

Tym bardziej niezrozumiały dla środowiska ratowniczego jest fakt, że tak istotna nowelizacja ustawy została złożona w Sejmie poza ustalonymi kanałami komunikacji i bez merytorycznego wsparcia praktyków. Mimo sceptycyzmu wobec formy wprowadzenia nowelizacji, ratownicy mają nadzieję, że stanie się ona impulsem do rozmów o rzeczywistych problemach ratownictwa górskiego w Polsce.

Most w Libuszy nie będzie remontowany. Na nowy trzeba pięć milionów złotych

Halina Gajda
halina.gajda@polskapress.pl

Most na drodze powiatowej Libusza-Wójtowa zamknięty do odwołania. Nie nadaje się już do remontu. Szacunkowy koszt nowej przeprawy to około pięciu milionów złotych.

Starostwo zabezpieczyło środki na wkład własny, ale teraz musi szukać reszty. Na razie trudno więc ocenić, jak długo obowiązywać będą objazdy.

Remontu nie będzie. Nawet szczątkowego, bo stan techniczny mostu na powiatówce Libusza-Wójtowa nie pozostawia już wcale złudzeń: potrzebny jest nowy.

W skrócie wyjaśniamy: przyczyną zamknięcia przeprawy jest uszkodzenie dźwigara nośnego. Uszkodzeniu uległy także poprzecznice łączące dźwigary. Na konstrukcji pojawiły się pęknięcia i zarysowania betonu świadczące o dużych siłach ścinających, co sprawia, że może dojść do jego zawalenia się.

Uszkodzenia są na tyle poważne i kosztowne, że Powiatowy Zarząd Drogowy w Gorlicach zdecydował o budowie nowej przeprawy, która będzie spełniała obecnie obowiązujące wymagania obciążeniowe.

- Mamy już opracowaną dokumentację projektową nowego obiektu wraz z wszystkimi pozwoleniami, a zarząd powiatu gorlickiego ma zabezpieczone środki finansowe na pokrycie wkładu własnego - informuje Marcin Krzemiński, zastępca starosty gorlickiego.

Szacunkowy koszt nowego mostu to około pięciu milionów złotych. Samorząd podjął starania o pozyskanie dodatkowych zewnętrznych środków na realizację inwestycji, ale kierowcy muszą się liczyć, że objazdy będą obowiązywały przez dłuższy czas.

W Gorlickiem jest jeszcze sporo dróg, które wymagają remontów. Jest szansa, że sytuację poprawią pieniądze, które w ostatnich tygodniach trafiły do gmin powiatu z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

REKLAMA

0011481240

Polska Press Grupa

Blisko. Bliżej lokalnych treści.

TOP5

najbardziej opiniotwórczych mediów regionalnych w Polsce

1.		GAZETA KRAKOWSKA		3 027
2.		GŁOS WIELKOPOLSKI		2 184
3.		DZIENNIK ZACHODNI		2 169
4.		GAZETA WROCŁAWSKA		1 875
5.		Radio Poznań		1 610

Źródło: Instytut Monitorowania Mediów

Liczba cytowań w 2025 r.

Ważny odcinek A4 do rozbudowy. Powstanie trzeci pas! Jest przetarg

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Autostrada A4 na odcinku między Katowicami a Krakowem stanie się jednym z największych placów budowy w południowej Polsce.

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad ogłosiła przetarg na przygotowanie projektu rozbudowy 24-kilometrowego odcinka trasy pomiędzy Dulową a Balicami o trzeci pas ruchu. Oferty w postępowaniu można składać do 23 kwietnia.

Odcinek autostrady między Katowicami a Krakowem od 1997 roku jest zarządzany przez prywatnego koncesjonariusza - Stalexport Autostrada Małopolska. Przejazd tą trasą jest płatny, a kierowcy uiszczają opłaty na bramkach w Brzęczkowie i Balice.

Umowa koncesyjna wygasa 15 marca 2027 roku. Po jej zakończeniu zarządzanie trasą przejmie państwo, a kierowcy samochodów osobowych będą mogli korzystać z niej bezpłatnie.

Zmiana zarządcy nie oznacza jednak końca inwestycji. Wręcz przeciwnie. Ze względu na bardzo duże natężenie ruchu, przekraczające już średnio 50 tysięcy

pojazdów dziennie, autostrada wymaga rozbudowy.

Planowana inwestycja została podzielona na trzy fragmenty: *od Dulowej do węzła Balice I, *od węzła Byczyna do Dulowej, *od Brzęczkowie do Byczyny.

Odcinek Byczyna - Dulowa będzie przygotowywany w ramach osobnych prac projektowych. Jednym z analizowanych wariantów budowy obwodnicy Chrzanów i Trzebinia zakłada wykorzystanie w tym celu autostrady A4.

W takim przypadku w rejonie Dulowej mógłby powstać nowy węzeł łączący autostradę z Droga krajowa nr 79. Dodatkowo wzdłuż autostrady powstałyby tzw. jezdnie zbierająco-rozprowadzające, które przejęłyby ruch lokalny.

Zanim jednak rozpocznie się wielka rozbudowa, kierowcy muszą mierzyć się z bieżącymi remontami. Na początku marca rozpoczął się ostatni etap modernizacji nawierzchni na odcinku Katowice - Kraków.



FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Kluczowy odcinek A4 między Krakowem a Katowicami do rozbudowy. Powstanie trzeci pas. Jest przetarg

Ktoś rozkopał zabytkowe grodzisko w lesie i zrobił sobie ziemiankę

Paweł Mocny
Krzykawka

We wsi Krzykawka pod Bolesławiem doszło do zniszczenia grodziska z XIII wieku. W zboczu wzgórza „Zamczysko” ktoś wykopał ziemiankę, wyłożył ją deskami i urządził w środku siedzisko oraz półki.

Sprawa wyszła na jaw. Na miejscu pracowali policjanci oraz przedstawiciele Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków. Sprawcy grozi nawet do dwóch lat więzienia.

Niewielu wie, że w lesie we wsi Krzykawka (gmina Bolesław) znajduje się dawny gródek rycerski. Odkryty przez archeologów w latach 80-tych ubiegłego wieku obiekt znajduje się na górze „Zamczysko” i jest datowany na XIII wiek.

Niestety wpisany do rejestru zabytków gródek padł ofiarą wandalii. W zboczu góry, na której około 800 lat temu mieściło się niewielkie grodzisko wykopano... ziemiankę. Dziura ma około dwa metry kwadratowe i jest wyjątkowo starannie wy-

konana. Ściany oraz strop wyłożono deskami. W środku powstało też siedzisko i półki.

Co ciekawe - na miejsce nie prowadzi żadna droga czy nawet wydeptana leśna ścieżka. Autor ziemianki musiał sobie zadać wyjątkowy trud nosząc deski i materiały do wykonania wykopu przez gęste chaszczce oraz liczne pagórki.

Jako że gródek jest zabytkiem, to postępowanie w sprawie wszczęła policja. - 5 marca bieżącego roku wpłynęło zawiadomienie do KPP w Olkuszu o dewastacji zabytków. Niezwłocznie na miejsce udali się policjanci z KP w Bukowni oraz technik kryminalistyki z KPP w Olkuszu. Na miejscu zostały wykonane oględziny - informuje st. sierż. Monika Kocjan z Komendy Powiatowej Policji w Olkuszu.

Kolejnego dnia czynności przeprowadzili także delegaci z Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Krakowie. Jak wskazują mundurowi, sprawcy lub sprawcom grozi grzywna, ograniczenie wolności lub nawet dwa lata więzienia.



FOT. TADEUSZ ŻUREK

Skandal w lesie pod Bolesławiem. Ktoś rozkopał zabytkowe grodzisko i zrobił sobie ziemiankę

Tarnów. Znajdzie się chętny na szkieletor?

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Mijają dwa lata od momentu, gdy firma Orange wystawiła na sprzedaż szpecący urokliwą starówkę wieżowiec przy ul. Legionów. Cena biurowca została już znacznie obniżona. Chętnych brak.

To jeden z tych obiektów, który chłuby miastu nie przynosi. Wybudowany w latach 70-tych ubiegłego wieku wysoki, kilkupiętrowy budynek należał początkowo do Telekomunikacji. Obecnie należy do firmy Orange, ale poza tym, że znajdują się w nim urządzenia techniczne należące do operatora, to nie jest już w całości wykorzystywany. Od dwóch lat właściciel biurowca próbuje go sprzedać.

Początkowo budynek został wystawiony za 5,5 mln złotych. Teraz na portalach ogłoszeniowych oferowany jest już za 4,1 mln złotych.

W ofercie czytamy, że cały budynek posiada 7 kondygnacji naziemnych i 2 podziemne, a jego powierzchnia całkowita wynosi blisko 5 tysięcy metrów kwadratowych. Wewnątrz znajdują się gabinety, pokoje i sale konferencyjne o różnorodnej wielkości. - Nieruchomość do adaptacji według własnych potrzeb na różnorodne cele - zaznaczono w ogłoszeniu.

Jeszcze przed wystawieniem biurowca na sprzedaż mówiło się o nim w kontekście jego adaptacji pod akademik dla studentów Akademii Tarnowskiej. Taki temat pojawił się podczas kampanii przed wyborami samorządowymi na początku 2024 roku. Ostatecznie jednak do żadnych konkretnych na ten temat nie doszło.

Kilka tygodni temu o sprawie przypomniał w swoich social mediach były prezydent Tar-



Biurowiec w Tarnobrzeju nijak komponuje się z zabudową w centrum miasta

nowa Roman Ciepela. Po tym, jak miastu nie udało się nabyć za 19 mln złotych udziałów w Tarnobrzegskich Wodociągach, samorządowiec zasugerował, aby wrócić do pomysłu kupna biurowca i urzędzeniu w nim akademiku. - To lepsza opcja niż niepotrzebna kłótnia z sąsiadami - zaznacza Ciepela.

Jak udało się nam jednak ustalić, miasto nie jest zainteresowane biurowcem przy ul. Legionów. - To jest dość ciężki obiekt, sprzedaż jest obciążona poprzez wpisy w księgach dotyczące służebności anten, które są na tym budynku. Modyfikacja wysokościowa czy, czy jakaś inna ze względu na tę teletechnikę jest ograniczona - mówi Maciej Włodek, zastępca prezydenta Tarnobrzeja.

Dodaje, że Orange nie kontaktowało się z miastem w kwestii sprzedaży biurowca. Ofertę kupna budynku złożono jednak jakiś czas temu władzom Akademii Tarnowskiej. - Kancelaria uczelni zapoznała się z tą ofertą i podziękowała. Nie byliśmy za-

interesowani - zaznacza Piotr Kopa, rzecznik prasowy Akademii Tarnowskiej.

W sprawie wystawionego na sprzedaż budynku przy ul. Legionów zwróciliśmy się z pytaniami do firmy Orange. Nie dostaliśmy j odpowiedzi.

Natomiast jeszcze dwa lata temu rzecznik prasowy operatora wskazywał, że firmie Orange zależy na zabezpieczeniu możliwości dalszego świadczenia usług za pośrednictwem infrastruktury znajdującej się na budynku, ale fakt ustanawiania ograniczonych praw rzeczowych w tym zakresie nie powinien przeszkadzać w prowadzeniu prac adaptacyjnych, wyburzeniowych, modernizacyjnych, projektowych czy budowlanych poza pomieszczeniami z infrastrukturą. Dodawał, że Orange dołoży starań, aby „pomóc przyszłemu inwestorowi przy przeprowadzeniu prac na nieruchomości w bezpośrednim sąsiedztwie urządzeń, tak aby nie doszło do awarii żadnego z elementów naszej infrastruktury”.

Lądowisko w bocheńskim szpitalu do przebudowy

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

Szpital w Bochni przed kolejną inwestycją. Czekają go modernizacja lądowiska dla śmigłowców Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Obiekt wymaga dostosowania do obowiązujących przepisów.

Powiat bocheński pozyskał z Ministerstwa Zdrowia ponad 3,6 mln zł dotacji na przebudowę lądowiska przy bocheńskim szpitalu. Jest ona niezbędna ze względu na zmianę przepisów.

Zakres prac przewiduje m.in. zwiększenie nośności oraz powiększenie płyty lądowiska, co umożliwi przyjmowanie większych śmigłowców. Powstanie również możliwość wybudowania dodatkowych zewnętrznych schodów ewakuacyjnych. Realizacja inwestycji ma w założeniu zwiększyć bezpieczeństwo oraz sprawność przyjmowania pacjentów transportowanych drogą lotniczą. - Dostosowanie lądowiska do aktualnych przepisów zwiększy jego funkcjonalność i pozwoli na bezpieczne przyjmowanie pacjentów transportowanych przez śmigłowce Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. To inwestycja w bezpieczeństwo mieszkańców i sprawne działanie naszego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego - podkreśla Adam Korta, starosta bocheński.

Przebudowa jest warunkiem utrzymania umowy z NFZ na świadczenia w zakresie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego oraz dalszego funkcjonowania SOR, który odgrywa kluczową rolę w systemie ratownictwa medycznego w powiecie bocheńskim.

Całkowita wartość inwestycji wynosi 3 795 001 zł brutto.

REKLAMA

0111491428

**SADZONKA
ZA SUROWCE
WTÓRNE**

SERENADA

**PRZYNIEŚ SUROWCE WTÓRNE
I ODBIERZ SADZONKI ROŚLIN**

21 marca w Centrum Serenada
w godzinach 10:00 - 14:00

Szczegóły akcji na stronie www.gazetakrakowska.pl/sadzonka

Przynieś małe elektrośmieci, książki lub ubrania i wymień je na sadzonki kwiatów i innych roślin.
[każda osoba może otrzymać maksymalnie 4 sadzonki]

Ponad 2 500 roślin do rozdania w naszej akcji ekologicznej!

ORGANIZATOR:

PARTNER GŁÓWNY:

PARTNERZY WYDARZENIA:

Gazeta Krakowska

SERENADA

PZFD Kraków
Polski Związek Farmaceutyczny
Centrum Nauki i Innowacji

EKOPARK

**MAŁOPOLSKIE CENTRUM NAUKI
COGITEON**

DOM-BUD
Gospodstwo ogrodnictwa

Kraków

30 LAT KHK
Krajowa Hala Kulturalna

MPO
Międzygrodzie Powiatowe

**10 LAT EKOSPALARNIA
KRAKÓW**

POLREGIO

GOKIDZI
SUPERMOCE

TEZEUSZ.pl
Drugie życie książek

**Regionalna Dyrekcja
Lasów Państwowych w Krakowie**

Nie każde pieniądze przynoszą szczęście, czyli „Król dopalaczy”



W roli głównej występuje jeden z najciekawszych aktorów młodego pokolenia - Tomasz Włosok

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

„Król dopalaczy” to inspirowana prawdziwymi wydarzeniami opowieść o zwykłym chłopaku, który z dnia na dzień buduje imperium legalnych narkotyków i staje się milionerem.

Za powstaniem filmu stoją debiutujący w pełnometrażowej fabule reżyser Pat Howl oraz producentka Katarzyna Samson, którzy wspólnie napisali scenariusz, tworząc dynamiczną historię o ambicji, władzy i cenie, jaką trzeba zapłacić za błyskawiczny sukces. Pomyśl na realizację takiej produkcji pojawił się kilka lat temu.

- Prowadziłem wtedy firmę z branży komputerowej. Staraliśmy się angażować w innowacyjne, ambitne projekty, które nie zawsze wiązały się z dużą gratyfikacją finansową. W poniedziałek rano mieliśmy zaprezentować klientowi nowe rozwiązanie, więc w niedzielę w nocy, testowaliśmy je jeszcze w biurze. Po północy wyszliśmy na ulicę. Widok w Warszawie. Byliśmy potwornie zmęczeni. Zobaczyliśmy przed sobą budę, w której sprzedawano dopalacze, a przed nią - nowiutkie Porsche. Zaczęliśmy się zastanawiać, gdzie popełniliśmy błąd. My siedzieliśmy w pracy po godzinach i nie zarabialiśmy kokosów, a inni w krótkim czasie dorobili się fortuny - wspomina reżyser.

- Tło tej historii inspirowane jest prawdziwymi wydarzeniami. Zrobiliśmy potężny research. Zapoznaliśmy się z wieloma materiałami, które pojawiały się w mediach. Rozmawialiśmy zarówno z osobami związanymi z dopalaczami od strony biznesowej, jak i z tymi, którzy je zażywali oraz ich bliskimi. Odbiliśmy szereg spotkań z policjan-

tami, którzy opowiadali nam o tym, jak od kulis wyglądało rozpracowywanie tego środowiska. Poznaliśmy się zarówno na kwestiach prawnoformalnych, jak i toksykologicznych. Posiedliśmy ogrom wiedzy, którą staraliśmy się maksymalnie wykorzystać podczas pisania scenariusza - dodaje producentka.

Aby zrealizować film, para twórców zdecydowała się na crowdfunding - czyli publiczną zbiórkę pieniędzy na produkcję. „Król dopalaczy” to pierwszy w Polsce projekt sfinansowany w znacznej części właśnie w ten sposób.

- Zależało nam na pełnej wolności artystycznej. Wiedzieliśmy, że zapewnimy ją sobie wyłącznie wtedy, gdy zdecydujemy się tworzyć film niezależnie. To dawało nam pewność, że wszystkie decyzje będziemy mogli podejmować sami. Z jednej strony to przywilej, ale z drugiej - ogromna odpowiedzialność, której byliśmy świadomi - podkreśla producentka.

„Król dopalaczy” to barwna opowieść o zwykłym chłopaku, który z dnia na dzień buduje imperium legalnych narkotyków i nierzadko „Wilk z Wall Street” z pamiętnego filmu Martina Scorsese - staje się milionerem. Nagła sława, szybkie pieniądze, piękne kobiety i niekończąca się impreza tworzą świat, gdzie granica między legalnym a zakazanym jest wyjątkowo cienka. Gdy na jego drodze staje policjant, którego nie da się kupić, rozpoczyna się gra o wszystko. Czy Dawidowi uda się zatrzymać, zanim będzie za późno? Czy miłość zdoła go ocalić przed ostatecznym upadkiem?

„Króla dopalaczy” można oglądać w krakowskich kinach Kijów, Cinema City Bonarka, Galeria Kazimierz i Zakopianka oraz w Multikinie. ©©

Zalana wioska, stracona ojczyzna w Teatrze Słowackiego

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Oglądanie tego przedstawienia to była wielka przyjemność, choć temat ani przyjemny, ani łatwy i lekki, przeciwnie. Autorka scenariusza i reżyserka wie jednak, co i jak chce opowiedzieć i to jest duża wartość.

„Wyspa” Eugenii Belkirevy to opowieść o stracie, której każdy kiedyś doświadczy i o tym, jak żyć dalej. Można stracić zalany wodą dom, można stracić ojczyznę lub bliską osobę. Co w nas zostaje z tego, co straciliśmy? Eugenia Belkireva opowiada smutną i przejmującą historię, ale jest w niej miejsce na nadzieję.

Opowieść o mieszkańcach wioski, która lada chwila ma zostać zalana z powodu budowanej w okolicy tamy, wyrosła z rodzinnych opowieści Eugenii Belkirevy. Rodzina twórczyni pochodzi z białoruskiej wsi niedaleko miasta Wilejka, gdzie w latach 70. został zbudowany zbiornik wodny Wilejka-Mińsk. By powstał, okoliczne wioski zostały zalane. Ale dramat, który widzimy na scenie Domu Machin jest opowieścią uniwersalną o utracie domu i tęsknocie za nim, potrzebie posiadania miejsca, w którym można zapaść korzenie.

W wiosce pewnego zimyowego dnia pojawia się przybysz - etnograf Damian zbierający materiały do książki o ludo-



Kameralny spektakl w minimalistycznych dekoracjach nie pozwala się rozpraszać

wych pieśniach (Krzysztof Zarecki). Paradoksalnie w domu, który skazany jest na zagładę, odnajduje swoje miejsce. Przyjmuje go rodzina, w której zbliżające się zalanie wioski budzi różnorakie emocje. Dla babci Haliny (Bożena Adamek) to koniec świata, który zna, w którym spędziła całe życie, a jego sensem było i jest bycie dla innych, codzienna praca. Dla jej córki Ali (Marta Konarska), wyprawa do Białorusi Eugenii Belkireva nakłada własny pryzmat przymusowej emigrantki ze swojej ojczyzny. W „Wyspie” pyta o tożsamość, o to, co uciekając i opuszczając miejsca rodzinne zabieramy w pamięci, w obrazach pod powiekami. Kame-

jednakowo. On zawsze chciał stąd uciec, przymusowa wyprawa będzie więc spełnieniem marzeń o wyjeździe, ona nawet chciałaby zobaczyć, jak wygląda ten inny świat w mieście, ale ma tu krowę, której nie chciałaby zostawić - w mieście zwierzę nie będzie szczęśliwe.

Na rodzinne traumy związane z przymusowym opuszczeniem domu pochodząca z Białorusi Eugenia Belkireva nakłada własny pryzmat przymusowej emigrantki ze swojej ojczyzny. W „Wyspie” pyta o tożsamość, o to, co uciekając i opuszczając miejsca rodzinne zabieramy w pamięci, w obrazach pod powiekami. Kame-

ralny spektakl w minimalistycznych dekoracjach nie pozwala się rozpraszać, właściwie w każdej kolejnej scenie mocniej tylko wybrzmiewa pytanie o to, z czego zbudujesz swój świat, gdy pójdziesz dalej. Bo że opuścisz dom, jest pewne - wygoni cię z niego wielka historia, cywilizacja, pogoń za lepszym życiem i marzeniami. W czasach kryzysów politycznych i ekologicznych te pytania tym mocniej brzmią.

Scena Domu Machin płynnie przechodzi w tym spektaklu w część zarezerwowaną dla widzów. Tu wszystko dzieje się nie tylko na oczach widzów, ale niemal na dotknięcie ręki. Scenograficznie to zapewne niełatwe rozwiązanie, bo wymuszające wręcz minimalizm. Temu przedstawieniu utrzymanemu w tonie szarości bardzo ubogo scenografii sprzyja. Przestrzeń poszerza wideo autorstwa Piotra Bontrona. I tu także ukłony dla reżyserki, że umiała wyważyć proporcje między tym, co odegra i wyświetlone - doceniam, bo jestem z tych, co do teatru idą, by oglądać tam teatr, nie kino.

„Wyspa” nie jest popisem umiejętności aktorskich, za które owacje zbiera odtwórca jednej ze scenicznych postaci, jest raczej jak układanka puzzli, które razem dopiero tworzą nastrój, obraz, opowieść. I oglądanie takiej współpracy to także jest przyjemność. ©©

Jej kariera to spełnienie amerykańskiego snu. Madison Beer w maju zaśpiewa w Krakowie

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Jeszcze kilka lat temu postrzegana była jako „dziewczyna z Instagrama”, dziś Madison Beer udowadnia, że jest jedną z najbardziej świadomych i utalentowanych piosenek swojego pokolenia.

Z nowym albumem „Locket” i odważnym głosem w sprawach zdrowia psychicznego, Amerykanka ostatecznie zrywa z łatką internetowej celebrytki. 11 maja zobaczymy, jak radzi sobie na żywo podczas koncertu w krakowskiej Tauron Arenie.

Jej historia to współczesna bajka o Kopciuszku ery cyfrowej. W 2012 roku Madison Beer, mając zaledwie 13 lat, wrzuciła na YouTube cover utworu „At Last” Etty James. Nagranie trafiło do Justina Biebera, który



Madison Beer ma polsko-żydowskie korzenie

udostępnił je swoim milionom obserwujących z komentarzem: „Wow. Ma 13 lat! Ona potrafi śpiewać. Dobra robota”. Ten jeden moment zmienił wszystko - niemal z dnia na dzień nastolatka z Long Island stała się globalną sensacją,

podpisując kontrakt z wielką wytwórnią pod skrzydłami menedżera Biebera - Scootera Brauna.

Jednak wczesna sława miała swoją cenę. Przez lata Beer zmagiała się z wizerunkiem „produktu marketingowego”. Dopiero po odzyskaniu artystycznej niezależności i wydaniu debiutanckiego albumu „Life Support” (2021), świat usłyszał jej prawdziwy głos - mroczniejszy, bardziej alternatywny i nasycony osobistymi doświadczeniami.

Początek 2026 roku przyniósł jej fanom wyczekiwany album zatytułowany „Locket”. Płyta, wydana nakładem Epic, jest opisywana jako najbardziej intymne dzieło w dotychczasowej karierze artystki. Singiel „Bad Enough”, któremu towarzyszył kinowy teledysk, szybko stał się hitem na listach

przebojów, cementując pozycję Madison jako artystki potrafiącej łączyć radiowe melodie z głęboką warstwą liryczną.

Krytycy coraz częściej porównują jej warsztat do takich gwiazd, jak Ariana Grande czy Lana Del Rey, podkreślając jednak unikalny, filmowy klimat jej produkcji.

Dla polskich fanów Madison jest postacią szczególną. Artystka wielokrotnie podkreślała swoje polsko-żydowskie pochodzenie, co sprawia, że nad Wisłą cieszy się wyjątkową sympatią. Jej koncerty w Polsce cieszą się ogromną popularnością, a ona sama często chwali polską publiczność za ciepłe przyjęcie.

11 maja Madison Beer wystąpi w krakowskiej Tauron Arenie. Bilety w cenach od 195 zł na stronie organizatora www.livenation.pl ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniającego Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy

Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchylecia nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”



FOT. MARCIN BIELECKI

Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar – odzież dam-

ska, w większości kupiona we Włoszech – sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomości, ruchomości i milion złotych w gotówce.

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

”

Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską

Radosław Sikorski, szef MSZ

Awantura o TK. Czy prezydent przyjmie przysięgę sędziów?

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześć nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B”.

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześć nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw”. „Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania pu-



FOT. ADRIAN GRZYLIK-PRACA

Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

blicznego do tego organu” – czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

– Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mieelibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle

szybko, byle waszych kandydatów. Prezydent na to na pewno nie pozwoli – zapowiedział Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Karola Nawrockiego.

Co na to rząd? Zapowiada, jak w kilku ostatnich sytuacjach, że ma „plan B i C”. Jednak minister sprawiedliwości Waldemar Żurek mówił w poniedziałek (16 marca), że nie zamierza ich ujawniać.

W spekulacjach pojawia się propozycja, by ślubowanie od wybranych sędziów TK przyjął marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty. On sam powiedział, że zgodnie z prawem powinien zrobić to prezydent.

– Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to – mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziowie Trybunału wybiera Sejm”, „kadencja sędziów trwa 9 lat”, a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu”. Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie”, a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie”. – Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy – mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmacni. PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów – wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł – poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18

tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środków z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. luce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płyną-

cych z rządu w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0

proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwno była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiadała się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzystają na nim deweloperzy. PAP

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wy-

buchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy”.

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk raketowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód. PAP



Amerykany nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainę w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych” – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fłaszkin. „Rosja zabija cywilów!” – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierowcę ciężarówki,

która przewoziła zboże. Inny bezałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporozżu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach. PAP

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość” dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda” udziału innych państw w operacji w Cieśninie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje” są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadepuhl, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie



Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć” w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda że-

glugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz

– powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłoszanego w Londynie wykładu. PAP

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Gholamrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek – PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.



Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżaniego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana ręką przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku

4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządku w Iranie – Gholamreza Solejmaniego – oraz jego zastępcę Saída Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni – poinformowała agencja Reutersa, powołując się na wysokiego rangą urzędnika irańskiego. Jak powiedział, stanowisko Chameneiego dotyczące zemsty na USA i Izraelu jest „bardzo twarde”. Najwyższy przywódca miał powiedzieć, że „nie jest to właściwy czas na pokój, dopóki Stany Zjednoczone i Izrael nie padną na kolana, nie zaakceptują porażki i nie wypłacą odszkodowań”.

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżaniego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela. PAP

Mistrzowie Agro

ROLNIK ROKU

LIDER/LIDERKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

Mistrzowie
AGRO



Adam Kmiecik
Poręba Górna, prezes OSP Poręba Górna



KGW Podręczce
gmina Podegrodzie

Marzena Warias
Radgoszcz

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE ROKU

SOŁTYS ROKU

SOŁECTWO ROKU

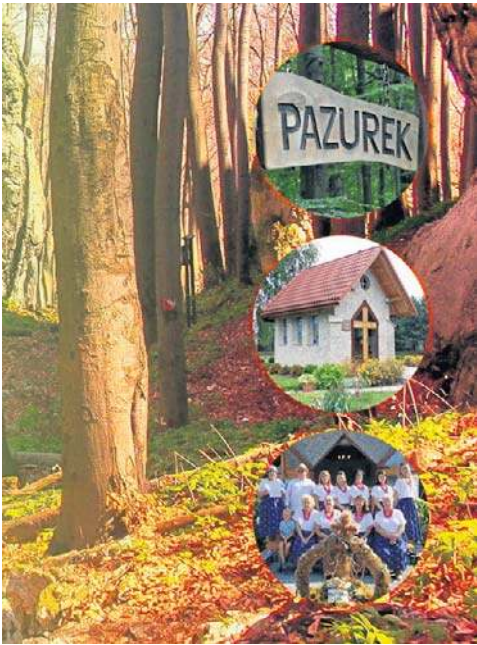
NADLEŚNICZY ROKU



Jagodowa Polana
Szlembark



Stanisław Topa
Sołectwo Łęki, gmina Myślenice



Sołectwo Pazurek
gmina Olkusz



Grzegorz Wojtanowski
Nadleśnictwo Gromnik

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

MISTRZOWIE AGRO 2025 POZNAJ LAUREATÓW Z WOJEWÓDZTWA I KRAJU. ZOBACZ WIĘCEJ ZDJĘĆ Z GALI NA STREFAAGRO.PL

Uhonorowaliśmy Mistrzów, którzy tworzą polską wieś

Anna Bilska
oprac. ab

Podsumowaliśmy akcję Mistrzowie Agro 2025. Najlepsi sołtysi, rolnicy i liderzy społeczności odebrali nagrody za promowanie wsi. Tytuły powędrowały też do sołectw, KGW i agroturystyk.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to wielka akcja prezentująca życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. Kandydatów do nagród nominowali partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, swoje propozycje mogli zgłaszać także Czytelnicy.

Zwycięzców nagrodziliśmy w sobotę, 14 marca, w Targach Kielce, podczas 31. Międzynarodowych Targów Techniki Rolniczej Agrotech 2026 i 25. Targów Przemysłu Drzewnego i Gospodarki Zasobami Leśnymi Las-Expo.

Podczas gali uhonorowaliśmy laureatów w siedmiu plebiscytowych kategoriach w każdym województwie (pełną listę laureatów wojewódzkich plebiscytu Mistrzowie AGRO 2025 znajdziesz na naszej stronie internetowej).

Nagrodziliśmy też laureatów ogólnopolskich w każdej z kategorii. Oto oni!

Rolnik Roku - I miejsce: Rafał Kaleciński, Galonki (woj. łódzkie), II miejsce: Krystyna Tkaczyk, Krasne (woj. lubelskie), III miejsce: Izabela i Mateusz Osajda, Przykona (woj. wielkopolskie).

Sołtys Roku - I miejsce: Ewa Krasowska, Sołectwo Nowosiedlice, gmina Dobroszyce (woj. dolnośląskie), II miejsce: Gabriela Dorota Molka, Sołectwo Aleksandrów, gmina Sanniki (woj. mazowieckie), III miejsce: Jan Trzybiński, Sołectwo Zębów, gmina Lwówek (woj. wielkopolskie).

Liderka/Lider Społeczności - I miejsce: ks. dr Grzegorz Kaliszewski, Złota (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Krzysztof Ksobiak, Występ, Zakład Karny w Potulicach (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Teresa Richoz, Fundacja Biegamy Po lesie z Polesia (woj. łódzkie).

Nadleśniczy Roku - I miejsce: Grzegorz Wojtanowski, Nadleśnictwo Gromnik (woj. małopolskie), II miejsce: Maciej Młynarczyk, Nadleśnictwo Człopa (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Jacek Śliwiński, Nadleśnictwo Gubin (woj. lubuskie).

Koło Gospodyń Wiejskich - I miejsce: KGW Dziewczyny z Pazurów Czerwona Wola, gmina Sieniawa (woj. podkar-

packie), II miejsce: KGW Złoty Kłós, gmina Wołów (woj. dolnośląskie), III miejsce: KGW Masłowianki Masłowo, gmina Rawicz (woj. wielkopolskie).

Agroturystyka Roku - I miejsce: Kraina Dolnej Wisły, Zła Wieś (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Agroturystyka JUDYTA, Korfantów (woj. opolskie), III miejsce: Agroturystyka Domek Młynarza, Osola (woj. dolnośląskie).

Sołectwo Roku - I miejsce: Sołectwo Przysietnica, gmina Brzozów (woj. podkarpackie), II miejsce: Sołectwo Włocin-Kolonia, gmina Błaszki (woj. łódzkie), III miejsce: Sołectwo Pazurek, gmina Olkusz (woj. małopolskie).

Gałę uświetniło też wielu innych wspaniałych gości

Mistrzom Agro gratulowali między innymi: poseł Henryk Smolarz, Renata Janik (marszałek województwa świętokrzyskiego), Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA), Dariusz Kołacz (prezes Makroregionu Południe Polska Press Grupy) oraz Rafał Piasecki (dyrektor marketingu Polska Press Grupy) i Kamila Kalinowska (koordynatorka plebiscytu). Gałę ze swadą poprowadziła Anna Gleisner.

Nowością podczas wydarzenia była nagroda dla Nadleśniczego Roku. Ten tytuł otrzymał Grzegorz Wojtanowski z Nadleśnictwa Gromnik. - To ogromne wyróżnienie dla całego nadleśnictwa, którym mam zaszczyt kierować, wszystkich jego pracowników. To też docenienie pracy i wszystkiego, co robimy dla polskich lasów - mówi laureat.

Nie zabrakło też artystycznego akcentu. Na scenie zaprezentowało się Koło Gospodyń Wiejskich Dziewczyny z Pazurów Czerwonej Woli w gminie Sieniawa na Podkarpaciu. Panie specjalnie z okazji gali Mistrzów Agro przygotowały trzy pełne humoru utwory. Publiczność bawiła się doskonale!

Gala była również okazją do ważnych rozmów dotyczących rolnictwa. W Targach Kielce odbyła się debata „Rolnictwo w rytmie intensywnych zmian. Co dziś oznacza nowoczesność w gospodarstwie?”. Gośćmi Agaty Wodzień-Nowak, redaktor serwisu StrefaAgro.pl, byli: dr Jacek Skudlarski (wykładowca ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie), Agata Stachowiak (rolniczka „Księgowa Rolnika”), Agnieszka Pietrzak (dyrektor Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego), dr Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA).





ROLNIK ROKU MIEJSCE I

Marzena
WariasMistrzowie
AGRO

Marzena Warias jest rolniczką oraz sołtysem sołectwa Radgoszcz II, aktywnie działającą na rzecz lokalnej społeczności i środowiska rolniczego. Pełni również funkcję Przewodniczącej Rady Powiatowej Małopolskiej Izby Rolniczej w Dąbrowie Tarnowskiej, angażując się w reprezentowanie interesów rolników oraz rozwój obszarów wiejskich. Zwyciężyła w plebiscycie Mistrzowie Agro w kategorii Rolnik Roku, co stanowi wyraz uznania dla jej pracy, zaangażowania oraz wkładu w rozwój rolnictwa. Na co dzień łączy prowadzenie gospodarstwa rolnego

z działalnością społeczną, aktywnie wspierając mieszkańców i inicjatywy lokalne. Jest osobą szczególnie zaangażowaną w pomoc innym rolnikom. Była inicjatorką zbiórki paszy dla gospodarstw dotkniętych skutkami powodzi. Dzięki jej działaniom pomoc została przekazana do województwa dolnośląskiego, do rolników z miejscowości Marciszów w powiecie kamiennogórskim. Jej działalność pokazuje solidarność ze środowiskiem rolniczym, odpowiedzialność społeczną oraz duże zaangażowanie w sprawy lokalnej społeczności.

MIEJSCE II

Mateusz
Konik

Mateusz Konik (Czułów) prowadzi gospodarstwo rolne o powierzchni 90 hektarów, specjalizujące się w produkcji roślinnej. Uprawia kukurydzę, rzepak, soję oraz pszenicę. Część gospodarstwa przejął po rodzicach, a z biegiem lat systematycznie je powiększał. Jak podkreśla, rolnictwo jest Jego pasją od urodzenia i naturalną drogą życiową. Codziennosc Mateusza Konika to



intensywna praca i konsekwencja. Dzień zaczyna bardzo wcześnie i kończy późnym wieczorem, bo – oprócz prowadzenia własnego gospodarstwa – pracuje również w firmie produkcyjnej. Łączenie pracy na roli z etatem wymaga dobrej organizacji i dużego zaangażowania. – Mój dzień zaczyna się o godzinie 6.00, a kończy o 22.00. Staram się godzić prowadzenie gospodarstwa z pracą w firmie produkcyjnej – mówi. Mimo napiętego grafiku stara się znaleźć czas na to, co dla Niego najważniejsze. Wolne chwile najchętniej spędza z rodziną, która daje Mu siłę i motywację do codziennej pracy. Jak zaznacza, to właśnie pasja do rolnictwa i wsparcie bliskich sprawiają, że mimo dużych obowiązków z satysfakcją realizuje swoją drogę jako rolnik.

MIEJSCE III

Kamil
Ćwik

Produkcja żywności najwyższej jakości, oparta na ekologii, konsekwencji i bezpośrednim kontakcie z klientem, od lat wyznacza kierunek działania Kamila Ćwika (Lipnica Górna). Prowadzone przez Niego Gospodarstwo Ekologiczne Paleta Smaku to przykład nowoczesnego, certyfikowanego rolnictwa, w którym kluczowe znaczenie ma jakość, transparentność i odpowiedzialność za produkt „od pola do stołu”. Gospodarstwo specjalizuje się w produkcji wysokiej jakości wołowiny, jagnięciny oraz ryb, a cały proces sprzedaży odbywa się bez udziału pośredników. Produkty trafiają bezpośrednio do konsumentów – zarówno poprzez sprzedaż z gospodarstwa, jak i w autorskiej restauracji. Taki model pozwala zachować pełną kontrolę nad jakością, świeżością i pochodzeniem żywności, a jednocześnie buduje zaufanie klientów. Efekty wieloletniej, wymagającej pracy zostały zauważone i docenione w licznych konkursach. Nominacje i wyróżnienia traktowane są przez Kamila Ćwika jako motywacja do dalszego rozwoju i doskonalenia oferty.



SOŁTYS ROKU MIEJSCE I

Stanisław
Topa

– Sens mojej codziennej pracy pełnienia funkcji społecznej sołtysa to dbanie o bieżące sprawy wsi, poprawa jakości życia w miejscu zamieszkania oraz bycie łącznikiem między mieszkańcami a urzędem gminy – podkreśla Stanisław Topa (Łęki, gmina Myślenice). Decyzję o kandydowaniu na sołtysa podjął w ostatniej chwili, za namową Mieszkańców. Nie była to jednak decyzja przypadkowa. Jego zaangażowanie w sprawy lokalne sięga lat 90., kiedy działał jako



członek Rady Sołeckiej. Później przez dwie kadencje, od 2014 roku, pełnił funkcję Radnego Rady Miejskiej w Myślenicach. Obecna kadencja jest Jego pierwszą w roli sołtysa, ale doświadczenie i znajomość realnych potrzeb wsi przekładają się na konkretne działania. Największy sens swojej pracy widzi w efektach – nowych inwestycjach, szczególnie drogowych, które poprawiają bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców, oraz w poczuciu, że zgłaszane sprawy są zauważane i traktowane poważnie. Jak przyznaje, wyzwaniem pozostają ograniczone środki z funduszu so-

łeckiego i konieczność dokonywania trudnych wyborów. – Największą radość przynosi mi skuteczne działanie, gdy udaje się zrealizować konkretną inwestycję oraz zadowolenie Mieszkańców – zaznacza. Podkreśla również znaczenie dobrej współpracy z burmistrzem Miasta i Gminy Myślenice oraz pracownikami urzędu, co pozwala skuteczniej pozyskiwać środki na zadania ważne dla Łek. Aby być jak najbliżej Mieszkańców, od początku kadencji wprowadził stałe dyżury w Świetlicy Wiejskiej. Równolegle od 12 lat pełni funkcję prezesa Stowarzyszenia „My Łękanie”.

MIEJSCE II

Damian
Gracjasz

2. miejsce w plebiscycie Mistrzowie Agro w kategorii Sołtys Roku to wyróżnienie, które trafiło do Damiana Gracjasza (Sołectwo Targoszów, gmina Stryszawa) jako wyraz uznania dla Jego zaangażowania i pracy na rzecz lokalnej społeczności. To sukces oparty na zaufaniu mieszkańców oraz codziennym działaniu blisko spraw ludzi. Damian Gracjasz od początku swojej działalności sołeckiej konsekwentnie stawia na aktywność, dialog i wspólne inicjatywy. Funkcję sołtysa traktuje jako realną służbę – wymagającą obecności, odpowiedzialności i gotowości do reagowania na potrzeby mieszkańców. Drugie miejsce w prestiżowym plebiscycie jest potwierdzeniem, że taka postawa jest zauważana i doceniana również poza granicami sołectwa. Jak podkreśla, każdy oddany głos stanowi dla Niego silną motywację do dalszego działania. Odbiera to wyróżnienie nie tylko jako osobisty sukces, lecz także jako sygnał, że obrany kierunek pracy ma sens.

MIEJSCE III

Renata
Król

Renata Król jest sołtysiem sołectwa Tylka-Biały Potok w gminie Krościenko nad Dunajcem. Pełni funkcję przedstawicielki mieszkańców, reprezentując ich interesy oraz współpracując z władzami gminy przy realizacji lokalnych inicjatyw i rozwiązywaniu bieżących spraw społeczności. Jako sołtys uczestniczy również w działaniach organizacyjnych związanych z funkcjonowaniem miejscowości, m.in. współpracuje przy realizacji zadań dotyczących infrastruktury czy utrzymania dróg, dbając o sprawne funkcjonowanie sołectwa i bezpieczeństwo mieszkańców. Jej działalność została dostrzeżona przez społeczność i nagrodzona III miejscem w plebiscycie Mistrzowie Agro w kategorii Sołtys Roku.

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU MIEJSCE I

Adam Kmiecik

Adam Kmiecik (Poręba Górna), prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Porębie Górnej, został zwycięzcą plebiscytu Mistrzowie Agro 2025 w kategorii Lider Społeczności. To wyróżnienie, jak sam podkreśla, nie jest indywidualnym sukcesem, lecz docenieniem wspólnej pracy wielu osób zaangażowanych w życie lokalnej społeczności. Na co dzień działa społecznie, reprezentując OSP, współpracując z lokalnym sołtysem, Kołem Gospodyń Wiejskich oraz innymi liderami społecznymi. Organizuje wydarzenia integrujące mieszkańców, wspiera inicjatywy edukacyjne i angażuje się w działania kryzysowe. W swojej działalności kieruje się poczuciem odpowiedzialności oraz przekonaniem, że wspólne działania mają realną moc zmiany najbliższego otoczenia. Wszystko po to, by – jak zaznacza – budować silną, aktywną i bezpieczną wspólnotę, w której każdy ma swoje miejsce i realny wpływ na otoczenie.

Adam Kmiecik nie ukrywa, że największą wartością Jego działalności są lu-



dzie i relacje, które powstają dzięki wspólnym inicjatywom. Każdy oddany na Niego głos odbiera jako wyraz zaufania i wsparcia dla działań, które mają realny wpływ na codzienne życie mieszkańców Poręby Górnej.

Zwycięstwo w kategorii Lider Społeczności jest dla Niego motywacją do dalszej pracy i potwierdzeniem, że zaangażowanie, współpraca i odpowiedzialność za wspólne dobro są dostrzegane i doceniane. Na zakończenie nie zapomina o tych, którzy stoją obok Niego na co dzień.

MIEJSCE II

Anna Bajorek

Potrzeba działania i bycia użyteczną daje Jej energię do codziennej pracy. - Lubię być potrzebna, szczególnie jeśli swoimi działaniami mogę coś wnieść, komuś lub czemuś się przysłużyć - to jak tlen. Wierzę w to, że co siejemy, to zbieramy - mówi Anna Bajorek (Gromnik, Gminne Centrum Kultury i Bibliotek). Jej działania mocno osadzone są w wartościach związanych z historią i kulturą.

Anna Bajorek podkreśla, jak ważne jest świadome pielęgnowanie korzeni i przekazywanie ich kolejnym pokoleniom. - Chciałabym, żebyśmy jako społeczeństwo znali i szanowali swoje korzenie: historię, kulturę i obrzędy, potrafili się nimi zachwycić i przekazać je młodszemu - podkreśla. Choć nie wskazuje jednego konkretnego spotkania czy rozmowy, to właśnie relacje z ludźmi ukształtowały Ją najbardziej - zarówno zawodowo, jak i osobiście. Szczególne znaczenie ma dla Niej autentyczność w działaniach kulturalnych. - Ktoś ostatnio powiedział mi, że bym nie straciła tego czegoś, jeśli chodzi o kulturę, bo to czyni mnie najbardziej autentyczną. Ta myśl stała się moim zawodowym drogowskazem. W końcu siłą jest kobieta, a ja wierzę w swoją kobiecą intuicję - zaznacza.



MIEJSCE III

Dorota Biesiada-Chrząścik

Dorota Biesiada-Chrząścik (Zagórze), prezes zarządu Stowarzyszenia Wspólne Zagórze, od lat konsekwentnie buduje przestrzeń do wspólnego działania, integracji i realizowania inicjatyw, które łączą mieszkańców w różnym wieku. Wraz z Członkami Stowarzyszenia dąży do tego, aby lokalna społeczność była aktywna, zaangażowana i dumna z miejsca, w którym

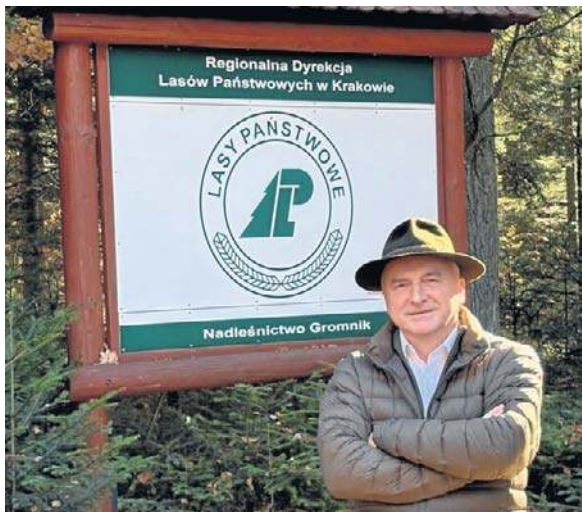
żyje. Jej działania opierają się na prostym, ale bardzo czytelnym przesłaniu - warto być dla siebie nawzajem i działać razem, bo tylko wtedy można realnie coś zmienić. - Chcę, żeby ludzie widzieli, że działanie dla swojej społeczności może być fajne, dawać satysfakcję i realnie coś zmieniać - podkreśla. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych działań Stowarzyszenia jest coroczne Spotkanie ze Świętym Mikołajem w Leśnej Zagórskiej Krainie, które z czasem stało się wyjątkową lokalną tradycją. Każda edycja przygotowana jest z ogromną dbałością o szczegóły i zaangażowaniem wielu osób. - Największą radość daje nam widok uśmiechów dzieci, zadowolenie rodzin i poczucie, że nasze wysiłki naprawdę coś zmieniają - zaznacza.



NADLEŚNICZY ROKU MIEJSCE I

Grzegorz Wojtanowski

Wieloletnie doświadczenie, konsekwencja i służba zarówno przyrodzie, jak i ludziom wyznaczają zawodową drogę Grzegorza Wojtanowskiego (Nadleśnictwo Gromnik). Z Lasami Państwowymi związany jest od blisko czterech dekad, a niemal całe swoje życie zawodowe poświęcił pracy właśnie w tej jednostce. Karierę leśną rozpoczął w 1986 roku jako podleśniczy, stopniowo zdobywając doświadczenie na kolejnych szczeblach służby. Pełnił funkcje leśniczego, specjalisty oraz inżyniera nadzoru, poznając las i gospodarkę leśną zarówno od strony praktycznej, jak i organizacyjnej. Przez 25 lat sprawował odpowiedzialną funkcję zastępcy nadleśniczego, a od 2021 roku kieruje Nadleśnictwem Gromnik jako nadleśniczy, skutecznie łącząc wiedzę terenową z odpowiedzialnym zarządzaniem jednostką. Jego działalność nie ogranicza się jednak wyłącznie do pracy zawodowej. Od lat aktywnie angażuje się w życie społeczne i samorządowe regionu. Przez 16 lat był radnym Rady Miejskiej w Ryglicach, w tym pełnił



funkcję Przewodniczącego Rady. Jako prezes Stowarzyszenia Bistuszowian i Uniszowian od wielu lat wspiera działalność oświatową i społeczną, sprawując nadzór nad Publiczną Szkołą Podstawową im. Odzihu Regina II Armii Krajowej w Bistuszowej, prowadzoną przez stowarzyszenie już od ponad 17 lat. Jest także członkiem Zarządu Pogórzkańskiego Stowarzyszenia Rozwoju - Lokalnej Grupy Działania, zrzeszającej pięć gmin Powiatu Tarnowskiego, działu w Związku Żołnierzy Wojska Polskiego oraz Światowym Związku Żołnierzy Armii Krajowej.

MIEJSCE II

Jakub Zygarowicz

Jakub Zygarowicz (Nadleśnictwo Stary Sącz) funkcję nadleśniczego objął w styczniu 2025 roku, rozpoczynając nowy etap swojej drogi zawodowej, opartej na solidnym wykształceniu, szeregim doświadczeniu terenowym i konsekwentnie budowanej praktyce w administracji leśnej. Jest magistrem inżynierem leśnictwa, absolwentem stacjonarnych studiów na Wydziale Leśnym Akademii Rolniczej w Krakowie, które ukończył w 2003 roku. W Katedrze Hodowli Lasu uzyskał specjalizację z zakresu gospodarki leśnej. Swoją praktykę zawodową rozpoczął od stażu w Nadleśnictwie Gorlice, a następnie przez kolejne lata był związany z Nadleśnictwem Limanowa. Od 2016 roku pracował w Nadleśnictwie Łosie, gdzie odpowiadał za stan posiadania, urządzanie lasu oraz zagadnienia łowieckie. Przed nominacją na stanowisko nadleśniczego, od 2020 roku, pełnił funkcję leśniczego leśnictwa Ropki. W pracy zawodowej szczególną wagę przywiązuje do współpracy zespołowej, dobrej komunikacji i uczciwości. Ceni rzetelność i zaangażowanie w staranne wykonywanie powierzonych obowiązków.

Mistrzowie
AGRO

MIEJSCE III

Jan Karczmarski



Jan Karczmarski jest nadleśniczym Nadleśnictwa Miechów, gdzie odpowiada za zarządzanie gospodarką leśną oraz nadzorowanie działań związanych z ochroną przyrody, edukacją leśną i funkcjonowaniem jednostki Lasów Państwowych. W swojej pracy łączy wiedzę naukową z wieloletnim doświadczeniem praktycznym, dbając o zrównoważony rozwój lasów oraz ich udostępnianie społeczeństwu. Angażuje się również w działania edukacyjne i współpracę z lokalną społecznością, popularyzując wiedzę o pracy leśników i znaczeniu ochrony środowiska. Jego działalność zawodowa pokazuje zaangażowanie w ochronę przyrody, odpowiedzialne zarządzanie zasobami leśnymi oraz rozwój edukacji przyrodniczej.

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH MIEJSCE I

KGW
Podrzecze

KGW Podrzecze (Podrzecze, gmina Podegrodzie) wyrosło z potrzeby realnego wsparcia tego, co w tej niewielkiej, liczącej około 700 mieszkańców wiosce od lat było żywe – zaangażowania społecznego. Podrzecze zawsze tętniło aktywnością, a ważną rolę odgrywała tu Ochotnicza Straż Pożarna z młodym, energicznym zarządem oraz prężnie działającą Młodzieżową Drużyną Pożarniczą. Przy młodym sołtysie i radnym ko-



biece wsparcie okazało się naturalnym dopełnieniem działań na rzecz wsi. Początkowo mieszkanki pomagały przy organizacji uroczystości i wydarzeń, aż w końcu – zachęczone potrzebami i pozytywnym odzewem – zdecydowały się sformalizować swoją działalność. Założenie Koła otworzyło nowe możliwości: od pozyskiwania środków i dotacji, po rozwój własnej działalności statutowej, przedsiębiorczości i nawiązywanie kontaktów. Jak podkreślają, dziś nie są już anonimową grupą – widać je w terenie i w mediach społecznościowych,

a plany na przyszłość nieustannie się mnożą. – Dumni jesteśmy z tego, że po 2,5 roku działalności tworzymy silną wspólnotę bardzo różnych osób, w której każdy czuje się potrzebny, a różnorodność jest naszym atutem – mówi Barbara Michalik. Członkowie Koła uczestniczą w szkoleniach i spotkaniach, podnosząc swoje kompetencje i wymieniając doświadczenia z innymi KGW. Mają za sobą udział w ogólnopolskich wydarzeniach, a wiele lokalnych inicjatyw realizują we ścisłej współpracy z druhami OSP.

MIEJSCE II

KGW pod Gilową Górą
w Swoszowej

KGW Pod Gilową Górą w Swoszowej (Swoszowa, gmina Szerzyny) powstało z potrzeby realnego działania na rzecz lokalnej społeczności. Impulsem była chęć przywracania tradycji, aktywizacji i integracji kobiet oraz budowania silnej wspólnoty, która potrafi się wzajemnie wspierać i pomagać sobie w codziennych sprawach. Ten sam cel napędza Koło do dziś – wspólne działanie, rozwijanie umiejętności i pielęgnowanie tego, co mogłoby odejść w zapomnienie. Członkinie podkreślają, że w ciągu zaledwie kilku lat udało się osiągnąć bardzo wiele. Dzięki zaangażowaniu oraz współpracy m.in. z Urzędem Gminy w Szerzynie pozyskały liczne dotacje, które pozwoliły wyposażać siedzibę Koła, zakupić naczynia i stroje regionalne oraz zorganizować wiele wydarzeń, takich jak „Wesele PoStaropolsku” czy „Kiszenie kapusty”. – Szczególną dumą napawa nas fakt, że podczas tych wydarzeń udało się odtworzyć i przywrócić lokalne tradycje – zarówno kulinarne, jak i obrzędowe – opowiada Elżbieta Pancerz. KGW aktywnie współpracuje ze szkołą podstawową, parafią, centrum kultury i innymi organizacjami, włączając się w inicjatywy patriotyczne, ekologiczne, prozdrowotne oraz charytatywne.

MIEJSCE III

KGW Porąbczanki
w Porąbce

KGW Porąbczanki w Porąbce w gminie Dobra to Koło, które powstało z potrzeby bliskości i zwyczajnego bycia razem. Jak podkreśla Zofia Trzópek, od początku najważniejsze były relacje – rozmowy przy stole, wspólne gotowanie, śmiech i domowa atmosfera, która z czasem przerodziła się w coś znacznie większego. – Impulsem do powstania naszego Koła była potrzeba bycia razem. Nie było wielkich planów, były chęci, serce i domowa atmosfera, która bardzo szybko przerodziła się w coś więcej – mówi Zofia Trzópek. Dziś siłą KGW Porąbczanki są ludzie i energia, którą wzajemnie sobie dają. To poczucie wspólnoty, wsparcie i przekonanie, że to, co robią, ma sens i przynosi innym radość. Koło nieustannie motywują spotkania z mieszkańcami oraz wspólne inicjatywy, realizowane „po swojemu”, bez utraty autentyczności. – Nasze Koło to nie tylko działania – to relacje, tradycja i dobra energia, która wraca z podwójną siłą. Największą dumą członkiń są ludzie tworzący grupę oraz relacje, które zbudowały się między nimi – oparte na zaufaniu, wzajemnej pomocy i atmosferze, do której chce się wracać.

AGROTURYSTYKAROKU MIEJSCE I

Jagodowa
Polana

Jagodowa Polana (Szlembark) to spełnione marzenie o życiu w harmonii z naturą. Gospodarstwo leśnopasieczne powstało na gorczańskim wzgórzu jako drewniany dom zaprojektowany i zbudowany własnymi siłami przez Gospodarzy, którzy dzielą swoje życie między Mazowszem a Podhalem. – To nie tylko nocleg, ale autentyczna podróż w głąb górskiej ciszy i siebie samego – opowiada Marta Pawełek. Wyróżnikiem Jagodowej Polany jest połączenie natury z komfortem i opowieścią o zdrowiu. Położenie bezpośrednio na szlaku Gorców, widok na Tatry z każdego okna i tarasu, autorska kuchnia oraz warsztaty oparte na filozofii Pięciu Przemian, z wykorzystaniem lokalnych i domowych składników – od własnych przetworów po miód z pasieki i dzikie zioła – tworzą spójną całość. Dla rodzin przygotowano przestrzeń pełną natury i zabawy, a dla par – kameralną atmosferę z wieczorami przy kominku. Gospodarze podkreślają, że tworzą miejsce bliskości natury i domowego



ciepła, w którym goście mogą złapać oddech od miasta, spotkać innych przy wspólnym stole i poczuć się jak w domu. Dumą napawa ich fakt, że przez ponad 10 lat Jagodowa Polana stała się miejscem wypoczynku dla ponad 500 rodzin, a liczne powroty gości, wysokie oceny, nagrody Orły Turystyki oraz wyróżnienia w przewodnikach i konkursach są potwierdzeniem autentyczności tego miejsca. – Najbardziej dumni jesteśmy wtedy, gdy goście wracają i mówią, że to właśnie tutaj odkryli siebie na nowo – podkreślają Gospodarze.

ciepła, w którym goście mogą złapać oddech od miasta, spotkać innych przy wspólnym stole i poczuć się jak w domu. Dumą napawa ich fakt, że przez ponad 10 lat Jagodowa Polana stała się miejscem wypoczynku dla ponad 500 rodzin, a liczne powroty gości, wysokie oceny, nagrody Orły Turystyki oraz wyróżnienia w przewodnikach i konkursach są potwierdzeniem autentyczności tego miejsca. – Najbardziej dumni jesteśmy wtedy, gdy goście wracają i mówią, że to właśnie tutaj odkryli siebie na nowo – podkreślają Gospodarze.

MIEJSCE II

Agroturystyka
Simonka

Agroturystyka Simonka (Grzechynia) to apartamenty i domki położone w malowniczym zakątku Beskidu Żywieckiego, które przyciągają gości o każdej porze roku. W ofercie znajdują się klimatyczne domki oraz komfortowe apartamenty, zaprojektowane z myślą o osobach szukających zarówno aktywności, jak i wyciszenia. To miejsce, które sprawdzi się po całodziennych górskich wędrówkach, ale także dla tych, którzy cenią spokojne poranki i leniwe popołudnia z panoramą Beskidów w tle. Lokalizacja sprzyja pieszym i rowerowym wycieczkom, narciarstwu zjazdowemu i biegowemu, turystyce górskiej, a także innym formom aktywnego spędzania czasu. Nieodłącznym elementem pobytu jest atmosfera – poranna kawa na tarasie, domowe wypieki, wieczór spędzony przy kominku z lampką wina i poczucie odosobnienia, jakie dają pobliskie lasy i polany. Drugie miejsce w plebiscycie Mistrzowie Agro stanowi potwierdzenie, że Agroturystyka Simonka to miejsce, w którym komfort, widoki i ciepła, gościnna aura tworzą przestrzeń, do której chce się wracać.



Agroturystyka Simonka (Grzechynia) to apartamenty i domki położone w malowniczym zakątku Beskidu Żywieckiego, które przyciągają gości o każdej porze roku. W ofercie znajdują się klimatyczne domki oraz komfortowe apartamenty, zaprojektowane z myślą o osobach szukających zarówno aktywności, jak i wyciszenia. To miejsce, które sprawdzi się po całodziennych górskich wędrówkach, ale także dla tych, którzy cenią spokojne poranki i leniwe popołudnia z panoramą Beskidów w tle. Lokalizacja sprzyja pieszym i rowerowym wycieczkom, narciarstwu zjazdowemu i biegowemu, turystyce górskiej, a także innym formom aktywnego spędzania czasu. Nieodłącznym elementem pobytu jest atmosfera – poranna kawa na tarasie, domowe wypieki, wieczór spędzony przy kominku z lampką wina i poczucie odosobnienia, jakie dają pobliskie lasy i polany. Drugie miejsce w plebiscycie Mistrzowie Agro stanowi potwierdzenie, że Agroturystyka Simonka to miejsce, w którym komfort, widoki i ciepła, gościnna aura tworzą przestrzeń, do której chce się wracać.

MIEJSCE III

Lipowe
Wzgórze

Położone wśród ci-
szy, zieleni i górskich
panoram Lipowe
Wzgórze (Lima-
nowa) to miejsce,
które powstało
z czasu, pasji i sz-
cunku do rzemiosła.
Budowa obiektu
była trzyletnim pro-
jektem, w który za-
angażowano wielu
mistrzów swoich fa-
chów. Jednym z nich
był tzw. „optyk” –
specjalista zajmu-
jący się tradycyjnym
wypełnianiem sty-
ków między balami
warkoczami ze

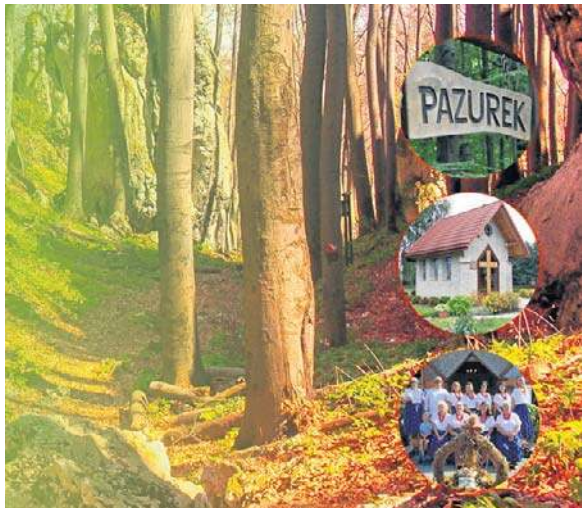


słomy, co nadało budynkowi autentyczny, naturalny charakter. Wyjątkowym elementem Lipowego Wzgórza są oryginalne rzeźby z drewna autorstwa lokalnego artysty Stanisława Górki. Ręcznie wykonane detale doskonale oddają klimat Beskidu Wyspowego i podkreślają związek miejsca z regionem oraz jego tradycją. Lipowe Wzgórze oferuje Gościom pokoje oraz apartamenty usytuowane na dużej, przestronnej działce na stoku góry, w bezpośrednim sąsiedztwie lasu. Do dyspozycji są trzy 3-osobowe apartamenty z panoramicznymi oknami i widokiem na góry oraz cztery pokoje o podwyższonym standardzie. Dla najmłodszych przygotowano zarówno zewnętrzny, jak i wewnętrzny plac zabaw, co czyni to miejsce przyjaznym także dla rodzin z dziećmi.

SOŁECTWOROKU MIEJSCE I

Sołectwo Pazurek, gmina Olkusz

Sołectwo Pazurek (gmina Olkusz) to jedna z najmniejszych miejscowości w powiecie olkuskim, licząca niepełna 160 mieszkańców. Położona na malowniczej Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej, tuż przy Szlaku Orlich Gniazd, zachwyca jurajskimi krajobrazami, bukowymi lasami Rezerwatu Pazurek oraz bliskością takich atrakcji jak Zamek Rabsztyn i Pustynia Błędowska. Jednak – jak podkreślają mieszkańcy – o sile tego miejsc



sca decydują przede wszystkim ludzie. Pazurek wyróżnia się otwartą społecznością, która aktywnie działa na rzecz swojej „małej ojczyzny”. Mieszkańcy współpracują w ramach Rady Sołectkiej, Koła Gospodyń Wiejskich oraz Stowarzyszenia Ekologiczny Pazurek, podejmując inicjatywy społeczne, kulturalne i ekologiczne. W sezonie letnio-jesiennym miejscowość ożywa dzięki licznym wydarzeniom plenerowym, warsztatom, promocji tradycyjnych potraw i działaniom edukacyjnym, realizowanym we wspólnej, serdecznej atmosferze. – Przyjazna i po-

mocna – te dwa słowa najlepiej oddają charakter naszej miejscowości. Dbamy o integrację i o to, by nikt nie czuł się wśród nas pozostawiony sam sobie – mówi Barbara Ziarno. Mieszkańcy Pazurka potrafią działać razem także wtedy, gdy potrzebna jest szybka mobilizacja i pomoc innym – niezależnie od tego, czy chodzi o wsparcie powodźian, uchodźców, osób starszych, samotnych czy dzieci. Wierzą, że wrażliwość i solidarność wracają, a każda inicjatywa przyciąga kolejnych chętnych do działania.

MIEJSCE II

Sołectwo Okocim, gmina Brzesko

Sołectwo Okocim (gmina Brzesko) to miejscowość, w której historia, krajobraz i aktywność mieszkańców splatają się w spójną całość. Położona na Garbie Okocimskim, między rzeką Uszwicą a potokiem Grodna, zachwyca rozległymi panoramami – od Pogórza Wielickiego i Beskidu Wyspowego po Tatry Wysokie przy dobrej widoczności. Od północy rozciąga się widok



na Brzesko i Kotlinę Sandomierską, a okoliczny krajobraz dopełniają wzniesienia Wysoczyzny Szczepanowskiej, Płaskowyżu Tarnowskiego oraz pas Puszczy Niepołomickiej. Okocim jest miejscem atrakcyjnym zarówno dla miłośników historii, jak i turystyki aktywnej. Przez wieś przebiegają oznakowane szlaki piesze PTTK, Droga św. Jakuba prowadząca do Santiago de Compostela oraz trasa rowerowa „Wschodnia Małopolska na rowerze”. – Na uwagę zasługują także liczne zabytki – neogotycki kościół parafialny pw. Trójcy Przenajświętszej, neoklasycystyczny dwór, zabytkowy cmentarz, szkoła zaprojektowana przez Teodora Talowskiego oraz charakterystyczne kapliczki przydrożne – wymienia Dorota Oleksy.

MIEJSCE III

Sołectwo Łazy, gmina Rzeszawa

3. miejsce w plebiscycie Mistrzowie Agro to wyróżnienie, które trafiło do Sołectwo Łazy, potwierdzając aktywność i zaangażowanie lokalnej społeczności. To sukces mieszkańców, którzy na co dzień dbają o swoją miejscowość, integrację sąsiedzką i wspólne inicjatywy. Sołectwo położone jest na południowym krańcu gminy, w charakterystycznym krajo-



brazie Pogórza Wiśnickiego, co łączy wiejski klimat z łatwym dostępem do sąsiednich miejscowości jak Bochnia czy Brzesko. Łazy to miejsce, w którym ważną rolę odgrywa współpraca i poczucie odpowiedzialności za wspólne dobro. Mieszkańcy regularnie organizują wydarzenia takie jak mikołajki dla dzieci, kiermasze oraz aktywnie włączają się we wspólną organizację dożynek. Ważnym elementem działalności jest także aktywność sportowa, która integruje różne pokolenia i sprzyja budowaniu silnych więzi sąsiedzkich. Trzecie miejsce w plebiscycie jest dowodem na to, że konsekwentne działania i społeczna aktywność są dostrzegane i doceniane także poza granicami gminy.

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

strefa AGRO

Czytaj

strefaagro.pl

LAUREACI PLEBISCYTU

SOŁTYS ROKU	
powiat bocheński	Bogusław Majcher , Sołectwo Brzeźnica, gmina Bochnia
powiat brzeski	Dorota Oleksy , Sołectwo Okocim, gmina Brzesko
powiat chrzanowski	Andrzej Jarczyk , Sołectwo Kwaczała, gmina Alwernia
powiat dąbrowski	Marzena Warias , Sołectwo Radgoszcz II, gmina Radgoszcz
powiat gorlicki	Iwona Gryboś , Sołectwo Czarna, gmina Uście Gorlickie
powiat krakowski i Kraków	Małgorzata Dolińska , Sołectwo Olszowice, gmina Świątniki Górne
powiat limanowski	Danuta Miśkowiec , Sołectwo Gruszowiec, gmina Dobra
powiat miechowski	Ewa Sikora , Sołectwo Klonów, gmina Raclawice
powiat myślenicki	Stanisław Topa , Sołectwo Łęki, gmina Myślenice
powiat nowosądecki i Nowy Sącz	Łukasz Zabajewski , Sołectwo Mochnaczką Wyżna, gmina Krynica-Zdrój
powiat nowotarski	Renata Król , Sołectwo Tylka-Biały Potok, gmina Krościenko nad Dunajcem
powiat olkuski	Ernest Mikula , Sołectwo Strzegowa, gmina Wolbrom
powiat oświęcimski	Monika Hodur , Sołectwo Babice, gmina Oświęcim
powiat proszowski	Agnieszka Gorczyca , Sołectwo Koczanów, gmina Proszowice
powiat suski	Damian Gracjasz , Sołectwo Targoszków, gmina Stryszawa
powiat tarnowski i Tarnów	Katarzyna Tadel , Sołectwo Wola Rzędzińska, gmina Tarnów
powiat tatrzański	Władysław Piszczek , Sołectwo Białka Tatrzańska, gmina Bukowina Tatrzańska
powiat wadowicki	Adam Kata , Sołectwo Radocza, gmina Tomice
powiat wielicki	Krzysztof Bzdyl , Sołectwo Stryszowa, gmina Gdów

ROLNIK ROKU	
powiat bocheński	Kamil Ćwik , Lipnica Górna
powiat brzeski	Tomasz Planeta , Wokowice
powiat dąbrowski	Marzena Warias , Radgoszcz
powiat gorlicki	Kinga Maczuga , Łosie
powiat krakowski i Kraków	Mateusz Konik , Czułów
powiat limanowski	Krzysztof Nowak , Łukowica
powiat miechowski	Joanna Karbowniczek , Dziemiędzyce
powiat myślenicki	Artur Basista , Kobielnik
powiat nowotarski	Stanisław Waresiak , Zubrzyca Górna
powiat olkuski	Marcin Pałka , Poręba Górna
powiat oświęcimski	Cecylia Szafińska , Brzezinka
powiat proszowski	Barbara Basta , Koniusza
powiat suski	Daniel Bartłóg , Sucha Beskidzka
powiat tarnowski i Tarnów	Sławomir Skotnicki , Świebodzin
powiat tatrzański	Marek Komperda , Żąb
powiat wadowicki	Bartosz Folga , Spytkowice

LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU	
powiat bocheński	Paweł Mej , Baczków
powiat chrzanowski	Dorota Biesiada-Chrząścik , Zagórze, prezes zarządu Stowarzyszenia Wspólne Zagórze
powiat dąbrowski	Adrian Banaś , Oleśnica, doradca finansowo-ubezpieczeniowy
powiat gorlicki	Katarzyna Zych , Gorlice, Al-Kam Ubezpieczenia
powiat krakowski i Kraków	Magdalena Tatarczuch , Świątniki Górne
powiat limanowski	Piotr Gądek , Kanina, KGW Kanina
powiat miechowski	Małgorzata Wajda , Słupów, OSP Słupów
powiat myślenicki	Ewa Kęsek , Myślenice, radna
powiat nowosądecki i Nowy Sącz	Bożena Ogorzały , Przysietnica
powiat nowotarski	Claudia Wójcik , Tylmanowa, KGW Tylmanowa
powiat olkuski	Adam Kmiecik , Poręba Górna, prezes OSP Poręba Górna
powiat oświęcimski	Małgorzata Noga , Osiek, radna
powiat proszowski	Waldemar Miska , Nowe Brzesko, Przewodniczący Miasta Nowe Brzesko
powiat tarnowski i Tarnów	Anna Bajorek , Gromnik, Gminne Centrum Kultury i Bibliotek
powiat tatrzański	Krystyna Zabrzewska , Poronin, Stowarzyszenie Rozwoju Podtatrza
powiat wadowicki	Dorota Balak , Stanisław Górny, radna
powiat wielicki	Ewa Suwała , Niewiarów

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU	
powiat bocheński	KGiGW Trawniki , gmina Drwinia
powiat brzeski	KGiGW Drużyna RR , gmina Szczurowa
powiat chrzanowski	KGW Macierzanki Żarki , gmina Libiąż
powiat dąbrowski	SKGW Krzywdzianki Radgoszcz , gmina Radgoszcz
powiat gorlicki	KGW Binarowa , gmina Biecz
powiat krakowski i Kraków	KGW Ostrężnica i Łany , gmina Krzeszowice
powiat limanowski	KGW Porąbczanki w Porąbce , gmina Dobra
powiat miechowski	KGW Góralki Góry Miechowskie , gmina Raclawice
powiat myślenicki	KGW Skrzynka , gmina Dobczyce
powiat nowosądecki i Nowy Sącz	KGW Podrzeczce , gmina Podegrodzie
powiat nowotarski	KGW Kluszkowce , gmina Czersztyn
powiat olkuski	KGW Budzyń , gmina Wolbrom
powiat oświęcimski	KGW Małwa Gorzów , gmina Chelmek
powiat proszowski	KGW Kadzice , gmina Proszowice
powiat suski	KGW Zawojanki Zawoja , gmina Zawoja
powiat tarnowski i Tarnów	KGW pod Gilotą Górą w Swoszowej , gmina Szerzyny
powiat wadowicki	KGW Sułkowice-Bołęcina , gmina Andrychów
powiat wielicki	KGW Stryszowa , gmina Gdów

SOŁECTWO ROKU	
powiat bocheński	Sołectwo Łazy , gmina Rzezawa
powiat brzeski	Sołectwo Okocim , gmina Brzesko
powiat dąbrowski	Sołectwo Strojców , gmina Bolesław
powiat gorlicki	Sołectwo Berdechów , gmina Bobowa
powiat krakowski i Kraków	Sołectwo Dojazdów , gmina Kocmyrzów-Luborzycza
powiat limanowski	Sołectwo Łososina Górna , gmina Limanowa
powiat miechowski	Sołectwo Giebułtów , gmina Książ Wielki
powiat myślenicki	Sołectwo Dziekanowice , gmina Dobczyce
powiat nowosądecki i Nowy Sącz	Sołectwo Nawojowa II , gmina Nawojowa
powiat olkuski	Sołectwo Pazurek , gmina Olkusz
powiat oświęcimski	Sołectwo Stawy Grojeckie , gmina Oświęcim
powiat tarnowski i Tarnów	Sołectwo Rzepiennik Suchy , gmina Rzepiennik Strzyżewski
powiat wadowicki	Sołectwo Witanowice , gmina Tomice
powiat wielicki	Sołectwo Golkowice , gmina Wieliczka

AGROTURYSTYKA ROKU	
powiat gorlicki	Tarninowe Wzgórze , Kunkowa
powiat krakowski i Kraków	Agroturystyka Wypoczynek u Danusi , Jerzmanowice
powiat limanowski	Lipowe Wzgórze , Limanowa
powiat nowosądecki i Nowy Sącz	Chata za Wsią , Wyskitna
powiat nowotarski	Jagodowa Polana , Szlembark
powiat olkuski	Baśniobór Alpaki , Golczowice
powiat suski	Agroturystyka Simonka , Grzechynia
powiat tarnowski i Tarnów	Agroturystyka Sutkowscy , Poręba Radlna
powiat wadowicki	Gospodarstwo agroturystyczne Nad Zalewem , Mucharz

NADLEŚNICZY ROKU	
1 miejsce	Grzegorz Wojtanowski , Nadleśnictwo Gromnik
2 miejsce	Jakub Zygarowicz , Nadleśnictwo Stary Sącz
3 miejsce	Jan Karczmarski , Nadleśnictwo Miechów

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

eprasa.pl ce793ccd50

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Świad skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyźni? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w szpitalach



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu” organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów



FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przeby-

wania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędów polegających na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwości nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić

cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebu-

jących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmacnia potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

Świad skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES. Lekarzka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni? Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych – jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy metodami terapeutycznymi, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancję pokarmową czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspominała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozszkana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórkach nowotworowych. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończenie 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodzinną i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsiaśnianym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropatia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stającą się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny”, który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni – to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotyczą ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z prośbą o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowodzić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Mille-nialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I do-



FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty

piero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek – komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny – także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą”. Okazywanie smutku czy bezrad-

ności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nie stety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbuja przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem – mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzny często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzny często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperti wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznajmy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach – radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub gene-

tyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi – tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon Zaufania” – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00,
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji” – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujemy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie – podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw – warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich – pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperti podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo prośbienie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

Bo każda z nas to niepowtarzalna historia

Za nami pierwszy tydzień głosowania w plebiscycie Kobieta Twarz Roku. To akcja, która potwierdza, że każda z nas jest niepowtarzalną, wspaniałą historią. Plebiscyt powstał, by ją pokazać.

Co kobieta, to historia - pełna codziennych wyzwań, zwycięstw, ale też porażek i refleksji, różnych spojrzeń na wiele spraw i opinii na różne tematy. Plebiscyt Kobieta Twarz Roku powstał po to, by te historie pokazać i dać im przestrzeń, by mogły wybrzmieć. W żadnym wymiarze nie jest to konkurs urody ani ranking wygładzonych twarzy! To tętniąca radością, życiem i emocjami opo-

wieść o kobiecych pasjach, wybojach i roli, jaką kobiety odgrywają w swoim życiu.

- Kobieta Twarz Roku to magiczna, niezwykła akcja, w ramach której szukamy - najpierw w skali województwa, a potem całej Polski - pięknych i radosnych, ale przede wszystkim silnych, odważnych i mądrych życiowo kobiet w trzech kategoriach pokoleniowych: Córki, Matki i Kobiety Dojrzałe - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która odpowiada za cały plebiscyt.

Na uczestniczki tej edycji czekają wspaniałe nagrody, a wśród nich zachwycający samochód - Citroen C3 Aircross Plus! Są też vouchery na wczasy

o wartości 5000 zł oraz limitowane zaproszenia na FORUM KOBIECOŚCI. Zawsze jesteśmy o to pytani przez chętne panie i zawsze odpowiadamy zgodnie z zasadami - nie, na to forum nie da się kupić biletu. To pełne atrakcji całonocne wydarzenie zarezerwowane jest wyłącznie dla uczestniczek akcji Kobieta Twarz Roku.

Organizujemy ją już po raz kolejny, dlatego wiemy, że zapada w pamięć na bardzo długo, stając się wspomnieniem pełnym wzruszających, dobrych i budujących emocji, o czym wzruszająco opowiadają liderki poprzednich edycji, a o czym przeczytacie na naszej stronie internetowej. Poprzed-

nie lata pokazały też, jak ogromnym zainteresowaniem cieszą się takie inicjatywy. Tysiące zgłoszeń i setki inspirujących historii udowodniły, że kobiety to prawdziwa duma naszego województwa.

Do udziału zgłaszają się panie w różnym wieku, o różnych doświadczeniach: od młodych kobiet rozpoczynających własną drogę, przez mamy, po kobiety dojrzałe, które mają za sobą bogate doświadczenia życiowe. Jedne decydują się na udział spontanicznie, inne za namową rodziny i przyjaciół. Dla niektórych to sposób, by opowiedzieć swoją historię, dla innych - by spojrzeć na siebie z nowej perspektywy lub po-

dzielić się pasjami i codzienną energią.

Kobieta Twarz Roku pozwala dostrzec, jak różnorodne mogą być kobiece doświadczenia. To także okazja do refleksji nad tym, czym jest kobiecość w codziennym życiu - w pracy, rodzinie, drobnych pasjach i wyborach. Każda z uczestniczek wnosi coś wyjątkowego: swoje podejście do życia, sposób działania, wrażliwość i determinację. - W tym właśnie tkwi siła plebiscytu - w docenieniu różnorodności i indywidualności - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek. Poniżej prezentujemy sylwetki pierwszych uczestniczek z naszego województwa, które już zdecy-

dowały się dołączyć do akcji i opowiedzieć o tym, co dla nich ważne. Ich historie różnią się od siebie, ale łączy je jedno: autentyczność, radość życia i chęć bycia sobą! Każda sylwetka pozwala spojrzeć na świat oczami jednej z nas i zrozumieć, że bycie kobietą ma wiele wymiarów. Zapraszamy do poznania tych historii. W sylwetkach uczestniczek znajdziecie inspirację, różnorodność doświadczeń i oblicze współczesnej kobiecości. Kolejne panie pojawią się za tydzień, bo Kobieta Twarz Roku to także przestrzeń spotkania w babskim gronie - nie tylko podczas Forum Kobiecości, ale również na łamach gazety i w internecie.

Więcej o akcji na www.gazetakrakowska.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



● JUSTYNA TRYBAŁA
● Kraków

Justyna Trybała to kobieta, która z niezwykłą naturalnością łączy światy pozornie od siebie odległe. W Jej codzienności spotykają się dyscyplina służby mundurowej, sportowa determinacja, pasja do motocykli oraz zamiłowanie do mody i aktywnego stylu życia. Właśnie w tym kontrastowym połączeniu odnajduje swoją autentyczność i poczucie kobiecości. - Czuję się w pełni sobą, gdy po służbie w Straży Miejskiej, gdzie liczy się dyscyplina i opanowanie, zmieniam mundur na skórzaną kurtkę motocyklową lub strój sportowy - mówi. Praca z ludźmi w momentach kryzysu nauczyła Ją, że prawdziwa siła nie polega na podno-

szczeniu głosu, lecz na spokoju, empatii i umiejętności zrozumienia drugiego człowieka. Justyna Trybała chce pokazywać innym kobietom, że kobiecość nie ma jednego, z góry narzucanego wzoru. W Jej przekonaniu można być jednocześnie silną, zdecydowaną i odważną, a jednocześnie dbać o siebie, swoją wrażliwość i estetykę. - Wierzę, że każda z nas może być „kobietą twarzą” sukcesu w każdej dziedzinie, którą kocha - zaznacza. Ważnym elementem Jej życia jest również społeczność, którą tworzy w mediach społecznościowych. Dzielenie się swoją drogą - modową, sportową i życiową - daje Jej ogromną satysfakcję, zwłaszcza gdy widzi, że inspiruje inne kobiety do odwagi, dbania o siebie i realizowania marzeń.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



● KATARZYNA SOJKA
● powiat limanowski

Katarzyna Sojka to kobieta pełna energii, pasji i wewnętrznej siły. Z jednej strony odnajduje się w świecie muzyki, tańca i pracy przed kamerą, z drugiej - Jej codzienność wypełnia troska o dom i wychowanie syna. Te dwa światy przenikają się w Jej życiu, tworząc historię kobiety, która mimo licznych doświadczeń, nie boi się wyzwań i potrafi odnaleźć radość nawet w najzwyklejszych momentach dnia. - Wychowuję sama syna od 12 lat. Przeszłam ciężki związek, jednak postanowiłam dla dobra siebie i syna rozstać się z mężem. Było ciężko, jednak dałam radę, aby wychować syna na najlepszego człowieka -

opowiada. To właśnie te doświadczenia ukształtowały w Niej ogromną wytrwałość i siłę charakteru. Katarzyna Sojka jest dumna z tego, że potrafi być dla swojego dziecka oparciem w każdej sytuacji - zarówno mamą, jak i tatą. Mimo licznych obowiązków potrafi znajdować radość w drobnych chwilach codzienności. - Taniec i śpiew w codziennych obowiązkach domowych dają mi radość i lekkość - zaznacza. Katarzyna Sojka jest osobą otwartą na ludzi i nowe doświadczenia. Lubi poznawać nowe osoby, czerpać z życia energię i dzielić się swoją pozytywną naturą. Największą motywacją pozostaje jednak Jej syn - to właśnie dla Niego każdego dnia podejmuje wysiłek i stara się być najlepszą wersją siebie.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



● KAZIMIERA KRAWCZYK
● powiat bocheński

- W moim codziennym życiu najważniejsza jest zgoda z samą sobą, a później wszystko układa się tak, jak powinno - mówi Kazimiera Krawczyk. Dla uczestniczki naszej akcji ogromne znaczenie ma także sposób, w jaki zaczyna się dzień. Uważa, że uśmiech i pozytywna energia mają niezwykłą moc - potrafią zmienić nastawienie do świata i sprawić, że nawet zwykła codzienność staje się pełna ciepła i kobiecej siły. Jedną z najważniejszych wartości w Jej życiu jest determinacja. To ona pozwala iść na przód mimo trudności i doświadczeń, które pojawiają się na drodze. - Mimo przeciwności i doświadczeń, z którymi muszę się zderzyć na co dzień,

czuję się wtedy silniejsza. To jest kluczowe do sukcesu, nawet kiedy siły i chęci spadają - uważa. Kazimiera Krawczyk wierzy również, że w życiu ważna jest odwaga i otwartość na świat. Nie należy zamykać się na nowe możliwości ani bać się podejmowania decyzji. Jej zdaniem każda kobieta powinna dać sobie szansę na spełnianie marzeń i odważnie sięgać po to, czego pragnie. Ogromną wartością są także relacje z ludźmi. - Rodzina jest dla mnie bardzo ważna i potrafię spędzać z nią wolne chwile - mówi. Na co dzień stara się żyć z energią i optymizmem. Lubi śmiech, rozmowy i drobne gesty życzliwości, które sprawiają, że świat staje się odrobinę lepszy. - Uwielbiam się dużo śmiać i być życzliwą dla innych - podsumowuje.

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką

Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów

Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami” już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces”.

Krzysztof Ibisz pomylił Kayah z Korą

Prezenter zaliczył małą wpadkę na żywo w najnowszym odcinku „Tańca z gwiazdami”. Gdy witał widzów po przerwie, zamiast „Kayah Night” powiedział „Kora Night”. Stojąca obok niego współprowadząca program Paulina Sykut-Jeżyna spojrzała nań z niedowierzaniem, po czym schowała twarz w dłoniach.

Iza Miko zagrożona w Los Angeles

Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Tańcu z gwiazdami”. I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się abso-lutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Szeregowiec Ryan Paramount, 20:00

Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego człowieka: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła Ale Kino+ HD, 20:10

Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei

TVN 7, 21:00
Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczają ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougim trudna decyzja.

Wszyscy jesteście Chrystusami

Kino Polska, 23:00
Alkoholik Adam Miauczyński zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

KRZYŻÓWKA NR 42

Poziomo:

- 3) powieść Czesława Miłosza,
- 10) główny składnik czekolady,
- 11) reklamuje przedstawienie teatralne,
- 12) sprzedaje bilety kolejowe,
- 14) nakrycie głowy komandosa,
- 15) „... zwany pożądaniem”, sztuka Tennessee Williamsa,
- 16) pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
- 19) dwugarbny kuzyn dromadera,
- 23) gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
- 27) najcięższy ptak latający,
- 28) numerowy na dworcu kolejowym,
- 29) pielęgnacyjne cięcie lasu,
- 30) zwykły lub kwadratowy,
- 33) przełożony szkoły wyższej,
- 37) ostra przyprawa do golonki,
- 38) Bista lub Sienkiewicz,
- 39) „Ostatni ... filmowy”, dramat amerykański,
- 40) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
- 41) wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:

- 1) pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
- 2) owad nazywany szczypawką,
- 3) Dolittle lub Judym,
- 4) larwa owadów; gąsienica,
- 5) biblijny budowniczy arki,
- 6) mężczyzna o ciemnych włosach,
- 7) japoński konkurent Kawasaki,
- 8) drzewko wyrosłe z nasienia,

1		2		3		4		5		6		7		8		9
10												11				
				12					13							
14																
						16	17			18						
19	20		21		22					23		24		25		26
28																
30		31		32												
37																
39																

REKLAMA 0010990500

Gazeta Krakowska

w prenumeracie z Tele Magazynem

📞 12 312 53 88

- 9) grupa przestępcza, gang,
- 13) córka Uranosa i Gai,
- 17) ... Warhol, amerykański malarz i grafik,
- 18) staropolskie porwanie panny,
- 20) meksykańska roślina kolczasta,
- 21) nosze do przenoszenia ciężarów,
- 22) Jeremy, aktor z filmu „Szkłana pułapka 3”,

- 24) fachowa opieka, kuratela,
- 25) gryzoń spokrewniony z wieńcówką,
- 26) wysokie, stojące lustro,
- 30) presja wywierana na kogoś,
- 31) przesadna elegancja,
- 32) staroświeckie wzgledy, grzeczności,
- 34) utwór o tematyce żałobnej,
- 35) samotny, stromy szczyt górski,
- 36) czarna polewka dla żalotnika.

ROZWIĄZANIE NR 41

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty. **Ryby (19.02 - 20.03)** Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać niesablonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście. **Baran (21.03 - 19.04)** Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.

Byk (20.04 - 20.05)

Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych. **Rak (22.06 - 22.07)** Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości. **Waga (23.09 - 22.10)** Emocje mogą być intensywne, ale pozwól Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbować o chwilę odpoczynku.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Spokój i rozważały przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

Szachtar Donieck znów w Krakowie. W czwartek szykuje się wielki mecz z Lechem

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Szachtar Donieck wraca do Krakowa. W czwartek 19 marca o godz. 21 na Synerise Arenie zagra w rewanżowym meczu z Lechem Poznań w ramach 1/8 finału Ligi Konferencji.

Po pierwszym meczu, który został rozegrany w Poznaniu 12 marca, w dużo lepszej sytuacji są „Górnicy”, którzy wygrali 3:1. Nie oznacza to jednak, że Lech w rewanżu pozostaje bez szans. Tym bardziej, że w Krakowie będzie miał naprawdę mocne wsparcie swoich kibiców, którzy mają liczenie stawić się pod Wawelem. Po kolei jednak.

Udana współpraca z Wisłą Kraków, świetne boisko przy Reymonta

Dla Szachtara będzie to już siódmy mecz w roli gospodarza na stadionie Wisły. Przypomnijmy, że ukraiński klub wcześniej gościł przy ul. Reymonta takie zespoły jak: Besiktas Stambuł, Panathinikos Ateny (to w eliminacjach Ligi Europy), Servette FC Genewa (eliminacje Ligi Konferencji), Legia Warszawa, Breidablik Kopavogur oraz HNK Rijeka (faza ligowa Ligi Konferencji). Ta współpraca to korzyści dla obu klubów. „Biała Gwiazda”, ale też miasto Kraków, zarabiają duże pieniądze, liczone w milionach złotych na obecności Szachtara pod Wawelem.

Gdy pytaliśmy z kolei o tę współpracę w ukraińskim klubie usłyszeliśmy, że w Szachtarze też są bardzo zadowoleni. Ukraińcy podkreślają bardzo mocno, że Wisła dedykowała dla nich bardzo



W pierwszym meczu 1/8 finału Ligi Konferencji w Poznaniu Lech okazał się gorszy od Szachtara i przegrał 1:3. W „Kolejorzu” wciąż jednak wierzą w awans do ćwierćfinału

profesjonalny zespół ludzi, którzy znają przepisy, potrafią się świetnie odnajdywać w wytycznych UEFA, co sprawia, że Szachtar może spokojnie koncentrować się na sprawach sportowych.

Gdy rozpoczynano całą współpracę, Szachtar bardzo mocno podkreślał, że zależy mu na odpowiednim stanie murawy w Krakowie. To był jeden z podstawowych warunków, że tę współpracę w ogóle nawiązano. Dzisiaj murawa jest jedną z najlepszych, a może nawet najlepszą w Polsce. To efekt zarówno ciężkiej pracy krakowskich fachowców, ale też wsparcia Szachtara. Ukraiński klub wydelegował do współpracy z Wisłą jednego ze swoich greenkeeperów, który po prostu zamieszkał w Krakowie

i pomaga w utrzymaniu boiska. Tak jak pomagają udostępnione przez Ukraińców lampy, których koszt jednej to - bagatela - około 200 tysięcy euro. Oświetlają one boisko, co szczególnie w zimie dawało ciekawy efekt. Kibice wrzucali zdjęcia nawet z samolotów, gdy stadion Wisły świecił się pomarańczowym światłem.

Współpraca obu klubów jest wzorowa, więc to normalne, że pojawiają się już teraz pytania, czy będzie ona kontynuowana również w kolejnym sezonie. A to ważne pytanie, bo Szachtar jest liderem ukraińskiej ekstraklasy, zmierza śmiało po kolejny tytuł mistrza swojego kraju i wiele wskazuje na to, że w przyszłym sezonie może zagrać w Lidze Mistrzów. Czy

zagości ona w takiej sytuacji w Krakowie? Tutaj pojawia się mocna ostrożność w snuciu takich planów... To zbyt wczesny etap, żeby snuć już teraz takie przypuszczenia. Podpytywaliśmy o to zarówno w Wiśle, jak i w Szachtarze. W obu przypadkach odpowiedź była podobna. W tym momencie trudno cokolwiek powiedzieć o nowym sezonie. W optymistycznym wariacie może przecież również dojść do sytuacji, w której na Ukrainie zakończy się wreszcie wojna i zespoły z tego kraju, będą mogły grać w swojej ojczyźnie.

Trochę natomiast zazgrzytało nie tak dawno po wypowiedzi trenera Szachtara Ardy Turana, który po meczu ligowym z Karpatami Lwów narzekał, że jego zespół musi

rozgrywać z Lechem Poznań dwa mecze w Polsce. Turecki szkoleniowiec mówił, że woląby grać rewanż w... Turcji. Prawda była jednak taka, że można było te wypowiedzi Turana traktować jedynie jako... publicystykę. Stadion Wisły od dawna jest bowiem zgłoszony jako miejsce, gdzie Szachtar będzie grał na tym etapie i w praktyce nie było mowy o zmianie. Zresztą „Górnicy” mogą tutaj liczyć na całkiem liczną publiczność, bo średnia widzów na ich meczach pod Wawelem to około 10 tysięcy widzów.

Szachtar w Krakowie już w poniedziałek

Szachtar w niedzielę pokonał na Arenie Lwów 1:0 Metalista Charków w meczu ligowym, a w poniedziałek po treningu ruszył do Krakowa. Po blisko siedmiu godzinach podróży w poniedziałkowy wieczór „Górnicy” zameldowali się pod Wawelem. Dosłownie, bo stałą bazą Szachtara przy okazji meczów w naszym kraju jest Sheraton Grand Kraków, czyli raptem kilkaset metrów od najważniejszego wzgórza w Polsce. We wtorek drużyna będzie odpoczywała, w środę na Synerise Arenie przeprowadzi oficjalny trening, a w czwartek zagra już o awans do ćwierćfinału Ligi Konferencji.

Znany jest już kalendarz czynności przedmeczowych obu drużyn. W środę pierwszy konferencję będzie miał Szachtar, o godz. 16.30. Pół godziny później zacznie się oficjalny trening „Górników”. Z kolei Lech swoją przedmeczową konferencję zaplanowaną ma na godz. 18, a pół godziny później zacznie się oficjalny trening „Kolejorza”.

Przemarsz kibiców Lecha Poznań. Puchar UEFA na stadionie Wisły

W czwartek będziemy koncentrować się już na emocjach piłkarskich. W Krakowie Lech Poznań będzie mógł liczyć na solidne wsparcie. „Kolejorz” dostał pełną pulę biletów, która przysługuje gościom, czyli około dwóch tysięcy. Jak widać - przepraszamy za drobną uszczypliwość w nawiązaniu do pewnych ostatnich wydarzeń w I lidze - są miasta w Polsce, w których takie mecze mocno podwyższonego ryzyka się po prostu organizuje, a nie tylko o tym opowiada w komunikatach... Fanów Lecha oczywiście zapewne na Synerise Arenie zasiądzie więcej, również na innych sektorach. Z naszych informacji wynika z kolei, że kibice Wisły, ci najbardziej zaangażowani, podejść do tego meczu dokładnie tak, jak podeszli do spotkania Szachtara z Legią Warszawa, który został rozegrany przy Reymonta w minionym roku, czyli obojętnie...

Lechici z kolei, zaprzyjaźnieni z kibicami Cracovii, planują przy okazji meczu w Krakowie pewnego rodzaju manifestację, jaką ma być przemarsz na stadion Wisły z Rynku Głównego. Już na samym stadionie mają natomiast zamiar oczywiście z całych sił wspierać poznański zespół.

Swoje atrakcje przygotowuje przy okazji meczu z Lechem również Szachtar. Do Krakowa przyjedzie Puchar UEFA, który drużyna zdobyła w 2009 roku. Goście w łóżach VIP na Synerise Arenie będą mogli zrobić sobie z nim zdjęcie. Wśród gości będzie m.in. Mariusz Lewandowski, który zdobył to trofeum z ekipą „Górników”. ©©

Cojocar, Forenc, Mądrzyk... Seria dziwnych goli w Polsce

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie było ostatnio dnia bez kuriozalnej bramki na szczeblu centralnym w Polsce. Niewytłumaczalne wpadki zaliczali zwłaszcza bramkarze, i to bynajmniej nie tylko młodzi.

Czarną serię zapoczątkował Konrad Forenc w sobotnie popołudnie. Gólkiper z przeszłością w ekstraklasie broni obecnie barw drugoligowego Podbeskidzia Bielsko-Biała. W pierw-

szej połowie wyjazdowego meczu z Hutnikiem Kraków dopuścił się podwójnego, absurdalnego błędu skutkującego bramką, która zaważyła o porażce.

Stracili kuriozalną bramkę

Jak to wyglądało? Otóż 33-letni Forenc próbował wznowić grę, ale zamiast podać do najbliższego kolegi, rzucił piłkę tak, że przejął ją Kacper Prusiński, który bez przyjęcia oddał skuteczny strzał. Bramkarz „Górali” mógł się

jeszcze zrehabilitować, jednak nie dał rady zatrzymać kozłującej kilkukrotnie futbolówki. - Straciliśmy kuriozalną bramkę - podsumował trener Marcin Włodarski, któremu ciężko było zaakceptować wynik, zważywszy, że jego podopieczni stworzyli sobie kilka dogodnych sytuacji. Forenc się nie tłumaczył.

Valentin Cojocar, 30-latek z ekstraklasowej Pogoni Szczecin, w równie dziwny sposób wpuścił bramkę. Przez niego drużyna musiała gonić wynik z Koroną Kielce, który osta-

tecnie odwróciła w ostatniej akcji za sprawą drugiego gola Jose Pozo.

Co zrobił Cojocar? Po zablokowanym dośrodkowaniu w iście siatkarskim stylu podbił piłkę, która wylądowała w siatce. Miał czas, nie był pod presją rywali, a jednak dopuścił się takiego wstydliwego samobója. - Piłka prześlizgnęła mi się po rękawicy - tłumaczył potem w przerwie przed kamerą Canal+ Sport. Rumun, co wypada odnotować, na rozgrzewce zgłosił problem z nadgarstkiem, ale po interwencji

sztabu medycznego zdecydował się grać i bynajmniej podczas meczu nie uskarżał się na dyskomfort.

Zdumiewające rzeczy działy się również w bezpośrednim zapleczu ekstraklasy. GKS Tychy po zwolnieniu Łukasza Piszczka dalej zawodzi. Mało tego, gole strzela sobie sam. Ze Śląskiem Wrocław spektakularnego samobója zaliczył Kasjan Lipkowski, którego zwrotnego podania nie zatrzymał oślepiiony słońcem i zaskoczony kozłem na kiepskiej murawie bramkarz Jakub Mądrzyk.

Po meczu trener stracił pracę

Kuriozalne bramki padły jeszcze w drugoligowym meczu Olimpii Grudziądz z Zagłębiem Sosnowiec, zakończonym hokejowym wynikiem 7:1, po którym trener gości Wojciech Łobodziński stracił pracę. Co na to wszystko PZPN? Drugiego dnia się nie doszukuje, ale dla pewności w niektórych przypadkach zasięgnął wiedzy u bukmacherów, czy aby nie odnotowali podejrzanym zakładów. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV

12.15 Eurosport 1, kolarstwo, wyścig Nokere - Koerse kobiet; **14.20 Eurosport 2**, kolarstwo, wyścig Mediolan - Turyn mężczyzn; **16 Eurosport 2**, kolarstwo, wyścig Nokere - Koerse mężczyzn; **16, 18, 20 Polsat Sport 2, 23**

Polsat Sport 1, tenis, turniej ATP; **17, 19, 21 Canal + Sport 2**, tenis, turniej WTA; **20.55 TVP 1, TVP Sport**, piłka nożna, Liga Mistrzów, 1/8 finału rewanż: Liverpool - Galatasaray Sтамбул; **20.55 Canal + 360**, p. nożna, LM: Bayern Monachium - Atalanta Ber-

gamo; 23.20 TVP Sport, piłka nożna, LM - skróty. **(ŻUK)**

LOTTO

Poniedziałek, 16.03, Multi Multi (22): 1, 3, 4, 5, 8, 10, 27, 28, 36, 42, 44, [45], 58, 61, 63, 65, 68, 69, 78, 80; **Kaskada (22):** 1, 2, 7, 8, 10, 11, 12, 15,

17, 19, 23, 24; **Mini Lotto:** 1, 2, 15, 20, 22; **Ekstra Pensja:** 15, 17, 21, 22, 24 + 2; **Ekstra Premia:** 11, 14, 17, 21, 22 + 4; **Wtorek, 17.03, Multi Multi (14):** [3], 4, 11, 19, 23, 24, 26, 37, 38, 39, 40, 47, 49, 53, 57, 58, 65, 68, 72, 80; **Kaskada (14):** 2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 24

Ważniejsze są w Cracovii zmiany poza boiskiem niż na nim

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. - Piłkarze muszą po prostu wyrzucić z głowy to, co jest i zagrać, dla kibiców i dla siebie - mówi Tomasz Siemieniec, były zawodnik „Pasów”.

Cracovia spadnie z ekstraklasy?

Ja sobie tego nawet nie wyobrażam, ale na tę chwilę niestety włączyliśmy się o walkę o utrzymanie.

No właśnie, cztery punkty przewagi nad strefą spadkową to już jest bardzo mało.

To jest bardzo mało. A trafiamy teraz na GKS Katowice, który jest w gazie.

W tabeli wiosny są najlepiej punktującym zespołem, a Cracovia jest przedostatnim - ugrała sześć punktów.

Dlatego mówię, że jest bardzo trudna sytuacja. Musimy się tym bardziej śmieje, ale przeciwników gra nasz wychowanek Mateusz Wdowiak, który przeżywa drugą młodość. W każdym meczu właściwie jest wyróżniającym się zawodnikiem i wychodzi w pierwszym składzie. Ostatnio strzelił bramkę. Cracovia musi bardzo porządnie wziąć się do pracy. Nie tylko pod względem fizycznym, ale też pod względem psychicznym, bo na boisku widać, że piłkarze mają umiejętności, ale są poblokowani.

To widać.

Coby tu nie mówić, to im dalej w las... Im dłużej będziemy grali i będzie bliżej do końca, a będziemy w takiej sytuacji, to będzie jeszcze ciężiej pod względem psychicznym.

Jeśli trener przychodzi do szatni i mówi, że złożył dymisję, a ona nie została przyjęta, to co ty sobie myślisz jako zawodnik?

Nie sądzę, żeby trener powiedział to wprost do zawodników.

Ale oni to wiedzieli.

Wszystko i tak kończy się na tym, czy ty ufasz trenerowi, a z tego, co widziałem, to atmosfer



Oskar Wójcik to najlepiej grający teraz piłkarz Cracovii, koledzy muszą mu dorównać

fera w szatni jest dobra czyli piłkarze ufają szkoleniowcowi.

Czy po takich słowach myśli pan, że oni będą umierać za Cracovię?

Inaczej na to patrzę. Mamy na tę chwilę mnóstwo zawodników zza granicy, większość z nich jest od niedawna w Cracovii. Wiadomo, jak jest. Bardzo ciężko powiedzieć, że oni będą umierali. Ale wydaje mi się, że w szatni jest chemia, z kolei na boisku chemii nie ma.

Jak pan ocenia mecz z Wisłą Płock, abstrahując od wyniku - był dobry, czy zły?

Był lepszy niż z Legią, ale to nie był dobry mecz. Cracovia stwarzała sytuacje, próbowała atakować. Wisła przyjechała, by nie przegrać. Stała na trzydziestym metrze przed bramką. Przyjechała nie przegrać, a jak się uda, to coś strzelić. A Cracovia biła głową w mur, widać było brak napastnika. Minczew to, to na pewno nie jest „dziewiątka”. Może grać na skrzydle.

A jest ktoś lepszy na tą pozycję w tym momencie?

Cracovia lepiej wygląda z Zahirleslamem. Było to widać po przerwie. Jak wszedł, to cokolwiek się zaczęło dziać. Trener Cracovii dokonuje wielu zmian patrząc od meczu do meczu. Czy ten skład, który wyszedł na mecz z Wisłą był optymalny? Myślę, że nie. Ale to też jest spowodowane tym, że jak nie idzie, to trener szuka przyczyny, dla czego nie idzie. Wygrywającego składu się nie zmienia. Wygrasz, nie zmieniasz, ale jak przegrywasz zaraz się zaczynają głosy, że ten jest słaby, tamten jeszcze słabszy itd. Wolę jak gra Zahirleslam, bo to jest „dziewiątka”, porusza się jak klasyczny napastnik. Umiejętności nie ma takich jak bym chciał, ale jest „dziewiątka”.

Szczególnie zdziwiła mnie jedna zmiana - Henrikssona. Owszem, w meczu z Legią popełnił błąd, ale to tak naprawdę był jeden błąd w sezonie, a od razu został odstawiony. Nie był takim „elementem dodanym”. Grał przeciętnie, nie dawał niczego dodatkowego. Byli w Cracovii stoperzy, którzy

strzelali trochę bramek jak Ghita, Jugas, Jablonsky.

W tym sezonie do pewnego momentu obrona wyglądała całkiem dobrze. Wiele meczów było bez straty gola.

Przytrafiło się to na początku tej rundy. Zwycięstwo, a później mecze na remis i Cracovia nie stwarzała sytuacji. Trener wiedział, że na remisach to daleko nie da się zjechać i szukał rozwiązań.

Defensywa się załamała.

Obrona to nie jest tylko trzech stoperów. Trener kosztem gry w obronie zmienił drużynę trochę na inny profil, bardziej ofensywny. I nie ma argumentów do obrony, bo nie ma wyników. A trenera bronią tylko wyniki.

Gdyby Cracovia nie wygrała z GKS-em i biorąc pod uwagę fakt, że jest dwutygodniowa przerwa na reprezentację to myśli pan, że może dojść do zmiany trenera?

Myślę, że nie. Mówiąc szczerze to nie wiem, kto mógłby być taką opcją ratunkową. Kto podjąłby się w takim momencie ra-

towania? W klubie, w którym są zmiany, nie wiadomo czy na dobre, czy na złe. Jest dużo zagranicznych zawodników, którzy tylko czekają, żeby z winy klubu rozwiązać kontrakt. Kto by się chciał uwiązać?

Nie jest tak, że zmiany organizacyjne nie odbijają się na zespole. Zbiegło się to ze znacznie gorszą sytuacją na boisku.

To się oczywiście odbija i na zespole, i na trenerze, i na wszystkim. Byłem zawodnikiem i jak były takie szczególnie zawirowania finansowe, to odbijało się to momentalnie na zespole. Oprócz tych zawirowań finansowych są też te związane z przekazem informacji. Nie ma prezesa, nie masz pionu zarządzającego. Do kogo iść i rozmawiać? Druga sprawa to to, co najbardziej interesuje kibiców, czyli plan długofalowy, przyszłość Cracovii. Czy nowy właściciel da

Zmiana trenera? Nie. Mówiąc szczerze, to nie wiem, kto mógłby być taką opcją ratunkową. Kto by się tego podjął?

pieniądze na Cracovię? To jest kluczem, bo kibice na to czekają. Prawda jest taka, że jeżeli pan Płatek da pieniądze, to się na pewno się tym pochwali. A jeżeli do tej pory tego nie zrobił, to znaczy, że nic nie dał.

W sobotę było oświadczenie grup kibicowskich, skierowane do właściciela. Z kolei dzień później list do Roberta Płatka. To są fajne gesty, ale myśli pan, że skuteczne? Czy on się tym przejmie?

Na pewno to przeczyta, na pewno jego ludzie będą to brali pod uwagę. Bardzo dobrze, że kibice to robią, bo to jest trochę takie dmuchanie przed poparzeniem się. To nie zaszkodzi, a może pomoże? Jestem za tym, żeby takie ruchy robić teraz, no bo za dwa, trzy, cztery mecze już będzie za późno. Bardzo się cieszę, bo te inicjatywy kibiców

skie pokazują, że wszyscy czekają na ruchy właściciela. Już nie słowa, a czyny dodałyby otuchy i zawodnikom i kibicom. Bezpieczeństwo finansowe to po pierwsze, a po drugie ważny jest długofalowy plan, trener też chce wiedzieć, na czym stoi. Wiesz o znanym nazwisku, to on też chce wiedzieć, na co stoi. Jeżeli zostaną sprzedani Wójcik i Perkowski, to co trener sobie pomyśli?

Jak działać?

Jeżeli będzie to tak działać, że kupujemy zawodników z innych lig, stawiamy ich na nogi albo odbudowujemy i sprzedajemy, to jest to bardzo dobry pomysł, ale pod warunkiem, że np. przez trzy kolejne lata jesteśmy trzy razy na podium. Wchodzimy na pułap mniej więcej Rakowa czy Jagiellonii. Latem, gdy Cracovia sprzeda Wójcika np. za pięć milionów euro, to będzie zachwycona. A gdyby była na poziomie Jagiellonii to by go sprzedała za dziesięć milionów. Jeżeli będzie taki plan, to podpiszę się pod nim.

Na czym zbudować optymizm? Cracovii potrzeba jeszcze 8-9 punktów do utrzymania.

Idealnie by było, gdyby była jakaś wpłata pieniężna, która zapewniłaby kibiców, że właściciel chce doinwestować klub. Optymalnie byłoby też to, by poznać szybko nowego prezesa.

Ale prezes nie wyjdzie na boisko...

Zadziałałoby to na piłkarzy, jeżeli zobaczą, że jednak właściciel inwestuje, a w klubie jest już prezes, zaczynają się zmiany.

Czyli ważniejsze na tę chwilę są zmiany poza boiskiem niż na boisku.

Tak uważam. A piłkarze muszą po prostu wyrzucić z głowy to, co jest i zagrać, dla kibiców i dla siebie. Bo jeżeli cokolwiek złego się stanie, to będą oni tym obciążeni. Będą mieli to na sumieniu, a nie zamierzają przecież już kończyć kariery, wszyscy by chcieli gdzieś jeszcze grać. Czyli nie chcieliby mieć w CV spadku z ekstraklasy. ©©