

DZIENNIK POLSKI

www.dziennikpolski24.pl

KRAKOWSKI PUNKT WIDZENIA

**Perypetie ludzi
o znanych nazwiskach -
Wojciecha Szczęsnego.
Nie piłkarza. Rolnika**

STR. 14



FOT. BARTEK SYTA

**Dyrekcja Wawelu
po raz pierwszy wpuści
zwiedzających
do kościoła św. Gereona**

STR. 10



FOT. ANNA KACZMARZ

**Rozpoczął się wielki proces kiboli
Cracovii. Chodzi o narkotyki warte
ponad 100 milionów złotych** STR. 4



FOT. ARTUR DROZDZAK

Przed Sądem Okręgowym w Krakowie rozpoczął się proces 20 osób, które odpowiadają za działalność w zorganizowanej grupie przestępczej, która zajmowała się przemytem i handlem narkotykami oraz praniem brudnych pieniędzy. Wbrew wysiłkom obrony rozprawy będą jawne.

Redaktorzy wydania:
Piotr Rąpański i Marek Bartosik

176 (23 134)
Nr ISSN 0137-9089 // Nr Indeksu 350052



9 770137 908036

**Jacek Sasin musiał
odwołać likwidację
kopalń, nim ją ogłosił.
Związkowcy za silni
dla wicepremiera?**

STR. 12

Policja też nie skłoniła ich do przerwania wakacji

Rodzina z Krakowa odmówiła poddania się kwarantannie

Pandemia

Patrycja Dziadosz

patrycja.dziadosz@polskapress.pl

Nakaz poddania się kwarantannie zaskoczył jedną z krakowskich rodzin podczas wakacji nad Bałtykiem. Gdy wypoczywali w Mikoszewie (woj. pomorskie) z sanepidu nadeszła wiadomość, że jedno z ich dzieci miało wcześniej kontakt z chorym na COVID-19. Kiedy urzędnicy dostarczyli im decyzję z obowiązkiem poddania się izolacji, ku zaskoczeniu urzędników małżeństwo odmówiło jej przyjęcia i zarzuciło służbom sanitarnym, że psują jej urlop. Sanepid przestrzega: informacja o kwarantannie może zaskoczyć na wakacjach każdego z nas.

Urlopowicze z Krakowa dwa dni unikali poddania się decyzji pomorskiego sanepidu. Do wykonania nakazu nie zmusiła ich nawet interwencja policji.

Zrobili to dopiero, gdy właściciel ośrodka wypoczynkowego, w którym przebywali, zażądał od nich opuszczenia kwatery. Tomasz Bojar-Fijałkowski, dyrektor Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Nowym Dworze Gdańskim, która interweniowała w tej sprawie, zachowanie rodziny ocenia jako „rażąco nieodpowiedzialne”. Przestrzega również, że każdy z nas musi liczyć się z tym, że wakacyjny wypocznik może zostać przerwany, ponieważ przed rozpoczęciem urlopu mogliśmy mieć kontakt z osobą zarażoną.

- Rozumiem rozczarowanie tej rodziny. Należy sobie jednak zdawać sprawę, że urlop nie jest żadną okolicznością zwalniającą nas z odbycia kwarantanny - zaznacza Bojar-Fijałkowski. Tymczasem Małopolska od kilkunastu dni znaga się z rosnącą liczbą zakażeń koronawirusem. Nowe ogniska choroby to nie tylko pochodne odbywających się imprez. COVID-19 w ostatnich dniach

wykryto również m.in. w domu pomocy społecznej w powiecie bocheńskim i tarnowskim. Wczoraj okazało się, że zakażonych jest dwóch pracowników sanatorium Lwigród w Krynicy-Zdroju. Kuracjuszy odesłano do domów.

We wtorek Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 502 nowych zakażeniach, aż 91 z nich dotyczyło mieszkańców Małopolski. Więcej przypadków odnotowano tylko na Śląsku, gdzie zachorowało 161 osób. Wtorkowy przyrost nowych zachorowań spowodował, że łączna liczba zakażeń SARS-CoV-2 w naszym regionie wzrosła do 3223 osób. Niestety, wczoraj resort zdrowia przekazał również informację o śmierci jednego z zakażonych z Małopolski. Chodzi o 83-letniego mężczyznę z powiatu bocheńskiego, który przebywał w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie. To 54. śmiertelna ofiara COVID-19 w województwie.

STR. 5

Pandemia tu też wiele zmieniła

Kraków składa obietnice cyklistom

Kraków

Piotr Ogórek

piotr.ogorek@polskapress.pl

Trzeba było sześciu lat i pandemii koronawirusa, aby Kraków zaczął w końcu realizować na poważnie program budowy ścieżek rowerowych.

Krakowianie domagali się tego w referendum w 2014 r. Właśnie otwarto bar-

dzo ważną kładkę rowerową nad ulicą Powstańców Śląskich. Co dalej? Miasto obiecuje m.in. kładkę wzdłuż mostu Nowohuckiego, 3 tysiące rowerów miejskich w przyszłym roku, a w ciągu kilku lat osiągnięcie ponad 10-procentowego udziału ruchu rowerowego w podróżach odbywanych ulicami miasta wszystkimi środkami lokomocji.

STR. 4

Jest ekspresowy (i polski) test na COVID-19. Wymyślili go m.in. naukowcy z UJ

STR. 5

W ławkach bez maseczek? Jak będzie wyglądać nauka w szkołach po wakacjach?

STR. 12

29.07.2020

Imieniny Marty, Marii. **Dzisiaj 211. dzień roku.** Do sylwestra pozostało 155 dni.
Wschód Słońca w Krakowie o godzinie 5.06, zachód o 20.26.
Wschód Księżyca o godzinie 15.59, zachód o 00.24. **Dzień będzie trwał** 15 godzin i 20 minut.

Środa

25°C ☁ 20°C

Czwartek

22°C ☁ 15°C

Kraków stan
powietrza
Dobry

MA BYĆ LEPIEJ, ALE MOŻE BYĆ GORZEJ

Komentarz

Marek Weckwerth

Komu z nas - kierowców nie podnosi się ciśnienie, gdy odkrywamy, że w rozrządzeniu wyjechaliśmy z domu bez dokumentów?

Fatalna sprawa, a gdy jeszcze na drodze stanął policjant, mandat mурowany - jeszcze dwa lata temu 150 złotych za brak „prawka”, dowodu rejestracyjnego i ubezpieczenia OC, a teraz tylko 50 za pierwszy z tych dokumentów. Ale zawsze, bo i w kieszeni mniej i mały stresik też swoje kosztuje.

Na szczęście postęp technologiczny, jakiego jesteśmy świadkami i coraz szerszy dostęp do elektronicznej Centralnej Ewidencji Pojazdów i Kierowców (CEPiK), pozwala na stopniowe odchodzenie od dokumentów papierowych, czy nawet plastikowych. Owszem, te nadal będą drukowane i wydawane właścicielom, ale są już (i będzie więcej) ich wirtualne odpowiedniki.

Policjant czy inspektor ruchu drogowego mają do nich dostęp bezpośrednio z radiowozu. Tak też - zdalnie - będą wkrótce mogli zatrzymywać prawa jazdy

za wykroczenia i przestępstwa drogowe. Papierowe dokumenty zostaną w naszych kieszeniach, ale faktycznie utracimy (zwykle czasowo na 3 miesiące) prawo wsiadania za kierownicę.

Nasze życie przenosi się zatem w jakiejś mierze w sferę wirtualną, co ma nam je ułatwić. Jednak przy okazji rodzą się pewne zagrożenia - jak to z elektroniką bywa, ta może zwyczajnie nawalić i kontrola drogową zamiast szybko i sprawnie, przeciągnie się.

Policjanci już teraz zwracają uwagę, że owszem nie trzeba mieć przy sobie dowodu rejestracyjnego

i umowy z ubezpieczycielem, ale nie zawsze mogą się od ręki połączyć z bazą danych i spotkanie z mundurowymi wymaga straty kolejnych minut. A gdybyśmy mieli w portfelu komplet dokumentów, wtedy wiadomo - wszystko poszłoby sprawnie.

Do tego, po zmianie przepisów, które ułatwią nam rejestrację auta, więcej pracy spadnie na starostwa powiatowe. Te także mają dostęp do tego samego systemu CEPiK i czasem skarżą się, że mają problemy z wprowadzaniem do jego zasobów in formacyjnych aktualnych danych.

ZNALEZIONE W SIECI

Prezydent Białorusi Aleksandr Łukaszenka poinformował, że przebył bezobjawowo zakażenie koronawirusem. - Jak już mówiłem, 97 proc. naszego społeczeństwa przechodzi infekcję bezobjawowo. Dzięki Bogu, mnie też udało się przebyć ją bez żadnych objawów - powiedział. Wczoraj na Białorusi potwierdzono 119 nowych przypadków zakażeń Sars-CoV-2. Zmarły kolejne cztery osoby - wynika z komunikatu ministerstwa zdrowia, opublikowanego w poniedziałek. Ogółem liczba zakażonych od początku epidemii wzrosła do 67 251. Wyzdrowiało 60 492 pacjentów. Ogółem zmarło - według oficjalnych statystyk - 538 osób. Przypomnijmy, że Aleksandr Łukaszenka był krytykowany za lekkie podejście do epidemii.

RMF24.PL

WYDARZYŁO SIĘ

1898 - w Rymanowie urodził się Isidor Isaac Rabi, fizyk amerykański, odkrywca zjawiska i metody rezonansu magnetycznego, laureat Nagrody Nobla.

1914 - padły pierwsze strzały w I wojnie światowej. Wojska austriackie skoncentrowane na brzegach rzeki Sawy ostrzelały Belgrad. Rosja przeprowadzała mobilizację 13 korpusów w południowych okręgach państwa.

1936 - wiceprezydent Krakowa przyjął przebywającą w mieście wycieczkę Hitlerjugend z Frankfurtu. Wyjeżdżając Niemcy zabrali ze sobą 13-osobową delegację polskiej młodzieży.

1939 - w swoją pierwszą podróż wyruszył polski transatlantyk „Chrobry”. Trasa wiodła do Ameryki Południowej. Na pokładzie było 1042 pasażerów oraz 2500 ton drobnicy i poczty.

1981 - następcą tronu Wielkiej Brytanii książę Karol Windsor poślubił lady Dianę Spencer.

2013 - na zakończenie wizyty w Brazylii papież Benedykt poinformował, że następne Światowe Dni Młodzieży odbędą się w 2016 r. w Krakowie.

2018 - zmarł Tomasz Stańko, znany trębacz jazzowy i kompozytor (ur. 1942).

(PS)

PRZYRODA

Grzegorz Tabasz

Turkuć to okazały owad brązowej barwy. Mieszka w podziemnych korytarzach, skąd bywa wykopywany przy pracach polowych. Wygląda niesamowicie. Przypomina karalucha czy może bardziej świerszcza grubości kciuka. Ma sywne, obłe ciało zdobione długie czułki i widlaste wyrostki na końcu odwłoka. Do tego skrzydła złożone wzdłuż ciała, które nawiasem mówiąc, bardzo rzadko służą do lotu. Jeśli miałbym go do kogoś porównać, to do rycerza w ciężkiej, średniowiecznej płytowej zbroi. Przednia para odnóży zamieniła się w mocne, znakomicie funkcjonujące łopatkę. Owad z łatwością drąży korytarze średnicy dwóch palców dorosłego mężczyzny. Szybko porusza się w przód i tył. Z obyczajów przypomina zwyczajnego kreta, który tak jak i on kopie podziemne galerie. Turkuć doskonale sprawdza się w roli rodzica. Pani turkuciowa skrupulatnie kopie mieszkanko dla przyszłego potomstwa. Potem starannie umacnia ściany. Wreszcie znosi jaja i zapewnia pełną obsługę. Wietrzy, doświeta, czyści z pleśni. Młode żerują przez długi czas pod jej opieką korzystając z wykopanych przez rodzicielkę korytarzy. O najmniejszych objawach kanibalizmu, które przydarzają się w świecie owadów, nie ma mowy. Do rozstania dochodzi po długich tygodniach, kiedy młode turkucie nabiorą krzepy i zaczynają kopać własne norki. Pan turkuć to wspaniały śpiewak, ale to już następna historia.

ZDJĘCIE DNIA

Sylwetki pracowników rolnych doskonale odbijają się w czystej wodzie na polach ryżowych. Fotograf amator Ali Acar robił im zdjęcia przez pięć lat w pobliżu swojego domu w Tosya w Turcji.



FOT. ALI ACAR/SHUTTERSTOCK

ZNALEZIONE W SIECI

Ile jest bursztynu w przekopie Mierzei Wiślanej?

Turyści odwiedzają okolice placu budowy, robią zdjęcia, nagrywają filmy. Niektórzy z nich śmieją się, że przyjechali zobaczyć bursztyn, „o którym mówi się w telewizji”. podaje **ONET.PL**. Chodzi o zeszłotygodniową wypowiedź wiceministra aktywów państwowych Macieja Małeckiego. Stwierdził on, że na terenie przekopu mierzei jest blisko 7 ton bursztynu. To ciekawa informacja, bo jeszcze rok temu Ministerstwo Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej. Potwierdza dzisiaj, że jeżeli chodzi o sam przekop, to wciąż są aktualne dane z zeszłego roku, czyli 1,4 tony bursztynu. Wtedy na terenie przekopu Mierzei Wiślanej wykryto dwa większe złoża bursztynu o wartości około 1,4 mln zł.

szej ilości bursztynu na przekopie (1,4 tony). Szybko okazało się, że wspomniane wyżej 6,9 tony dotyczyć całej Mierzei Wiślanej. A nie terenu przekopu, który stanowi tylko mały fragment całej mierzei. Informację wiceministra Małeckiego wyprostowało w mediach społecznościowych Ministerstwo Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej. Potwierdza dzisiaj, że jeżeli chodzi o sam przekop, to wciąż są aktualne dane z zeszłego roku, czyli 1,4 tony bursztynu. Wtedy na terenie przekopu Mierzei Wiślanej wykryto dwa większe złoża bursztynu o wartości około 1,4 mln zł.

FORUM CZYTELNIKÓW

Wyślij list: ul. Zabłocie 43a, 30-701 Kraków
Pisz: krakow@dziennik.krakow.pl,
czytelnicy@dziennik.krakow.pl

● Zwracam się o dokonanie korekty budżetu miasta na rok 2020. Konieczne jest wzmocnienie finansowe Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego, ponieważ poniosło ono olbrzymie straty z powodu koronawirusa. Pieniądze, moim zdaniem, należy zabrać Zarządowi Zieleni Miejskiej i dać MPK. ZZM marnuje olbrzymie sumy. Byłem świadkiem jak w połowie października koszono trawę w lesie przy ul. Niemcewicza. W maju

2019 roku traktor z kosiarką 2 razy w miesiącu kosił trawę przy ulicy Korpala. ZZM wycina duże drzewa, a potem sadi krzaki. Przykładem jest las przy forcie na końcu ulicy Borkowskiej.

JERZY Z KRAKOWA

● W sobotę na terenie mojej posesji należącej do SM Ugorek od rana leżał padły kot. Próbowałem coś zrobić, ale nikt nie mógł mi pomóc. W dzień wolny od pracy administracja SM nie działa, straż miejska odesłała mnie na numer alarmowy MPK, a tam powiedziano mi że z posesji należącej do SM padł dzielnika koszono trawę w lesie przy ul. Niemcewicza. W maju

KRZYSZTOF

HOROSKOP

BARAN (21 III - 20 IV): Ważne sprawy. Rosną, ogromnieją, tryskają w niebo, buchają nadzieją. **BYK (21 IV - 21 V):** Się wyciszyć. Odetchnąć. Złapać luz. I... zmieknąć.

BLIŹNIĘTA (22 V - 21 VI): Do widzenia i do usłyszenia. Jedziesz w zieleń, po marzenia!

RAK (22 VI - 22 VII): Ważne decyzje - przyszłościowe. A rozstrzygnięcia - epokowe.

LEW (23 VII - 22 VIII): Wdzięk, uroda, flirt, zabawa, piwo lub gorąca kawa.

PANNA (23 VIII - 22 IX): Pora się uczyć, przeminął wiek złoty. Zakasz rękawy. Do roboty!

WAGA (23 IX - 22 X): Trochę opiekuńczości? Tolerancji. Czego pragniesz?

SKORPION (23 X - 21 XI): Co dalej? Musisz się wysilać. Być wszędzie. Zabięgać o wpływy.

STRZELEC (22 XI - 21 XII): Niezależny, pomysłowy - woda wali Ci do głowy.

KOZIOROŻEC (22 XII - 20 I): Czas ważnych rozmów, uwierczonych sukcesem. Spokojny bądź. Na luzie, bez stresu.

WODNIK (21 I - 18 II): Porywcy i namiętny - niepojęty!

RYBY (19 II - 20 III): Cicho, miękko i łagodnie! Przede wszystkim zdejmij spodnie!

JAKUB CIECIKIEWICZ

Kronika Krakowska

Reporter dyżurny od 7 do 20, tel.: 697 730 318
email: redakcja.krakow@polskapress.pl, sekretariat: 12 688 85 60
Ogłoszenia: 12 422 20 12 Reklama: 12 6 88 84 06

Osiem firm zainteresowanych stworzeniem koncepcji linii tramwajowej na Rybitwy i os. Złocień

Investycje

Piotr Tymczak

piotr.tymczak@polskapress.pl

Otwarto oferty w przetargu na wykonanie wielowariantowej koncepcji budowy linii tramwajowej od pętli w Małym Płaszowie, wzdłuż Osiedla Rybitwy, do węzła drogowego Kraków Przewóz. Tam też ma powstać terminal autobusowy i parking park&ride. W ramach inwestycji planowane jest również przedłużenie ul. Domagały. Autorzy opracowania mają też przeanalizować możliwość budowy linii tramwajowej od ul. Śliwiaka do osiedla Złocień.

Do przetargu zgłosiło się osiem firm. Najtańszą ofertę złożyła firma Sweco Consulting, która zaproponowała wykonanie opracowania za 1,086 mln zł brutto. Pozostałe oferty: Fehlings Krug - 1,126 mln zł, Safege - 1,438 mln zł, Progrek Paweł Kudelski - 1,464 mln zł, Schuessler-Plan Inżynierzy - 1,956 mln zł, Wrocławskie Biuro Projektów Drosystems - 2,099 mln zł, CertusVia - 2,878 mln zł, Biuro Projektów Komunikacyjnych w Poznaniu - 3,530 mln zł.

Miasto na stworzenie koncepcji rezerwowało 1 mln zł. Zapytaliśmy więc urząd, co w takiej sytuacji zamierza zrobić, czy przetarg zostanie unieważniony,



Planowany przebieg nowej linii tramwajowej

czy też w magistracie poszukają dodatkowych pieniędzy. Czekaemy na odpowiedź.

Czego oczekuje miasto?

Wielowariantowa koncepcja ma się składać z trzech części. Pierwszą z nich obejmie plany przedłużenia linii tramwajowej od pętli tramwajowej Mały Płaszów do węzła drogowego Kraków Przewóz drogi S7 wraz z budową pętli tramwajowej, terminalu autobusowego i parkingu park&ride. Autorzy opracowania mają zawrzeć w nim zakres niezbędnej przebudowy układu drogowego (w tym m.in.

ulic: Lipskiej, Surzyckiego, Rybitwy, Botewa i Śliwiaka wraz ze skrzyżowaniami z drogami poprzecznymi i węzła drogowego Kraków Przewóz) oraz infrastruktury technicznej.

W przypadku linii tramwajowej układ drogowy powinien uwzględniać priorytet w ruchu komunikacji dla tramwajów oraz pieszych i rowerzystów. „W przypadku zachowania odpowiednich odległości międzyprzystankowych infrastruktura torowa powinna umożliwiać prowadzenie ruchu tramwajowego z prędkością 70 km/h” - zaznaczono w specyfikacji przetargowej.

Pętla tramwajowa ma składać się z dwóch peronów dla przyjeżdżających i jednego peronu dla odjeżdżających oraz miejsca umożliwiającego postój minimum trzech składów o długości 45 m poza przystankami, tak aby nie wpływał on na prawidłowe funkcjonowanie pętli. Terminal autobusowy ma posiadać minimum trzy krawędzie peronowe o długości minimum 20 metrów każda. Perony przyjazdowe i odjazdowe mają zostać rozdzielone. Projekt przewiduje też lokalizację tam jednego niezależnego stanowiska do ładowania pojazdów elek-

trycznych wraz z ładowarką pantografową.

Jeżeli chodzi o parking park&ride, to ma powstać obiekt kubaturowy (składający się z kondygnacji podziemnych lub nadziemnych) o pojemności co najmniej 500 miejsc postojowych, z uwzględnieniem możliwości ich rozbudowy w przyszłości.

Przy pętli tramwajowej mają także powstać zadane miejsca postojowe dla rowerów, w liczbie stojaków stanowiących 10 proc. liczby stanowisk postojowych dla samochodów.

Druga część koncepcji będzie obejmować rozbudowę ul. Domagały polegającą na jej przedłużeniu od skrzyżowania z ul. Nad Drwiną do skrzyżowania ulic Śliwiaka oraz Bartników.

Trzecia część opracowania to studium koncepcyjne linii tramwajowej od ul. Śliwiaka do os. Złocień wraz ze zmianą układu drogowego oraz budową pętli tramwajowej. Wykonawca ma sporządzić co najmniej 5 wariantów zawierających następujące rozwiązania:

- poprowadzenie linii tramwajowej od ul. Śliwiaka do os. Złocień wzdłuż przebiegu ul. Półłanki wraz ze zlokalizowaniem w rejonie os. Złocień pętli tramwajowej. Wariant ten wymaga zaprojektowania rozjazdu torowego w rejonie skrzyżowa-

nia ulic: Śliwiaka, Botewa i Półłanki;

- wyznaczenie trasy tramwajowej od ul. Śliwiaka do os. Złocień wzdłuż istniejącej i planowanej ul. Domagały wraz ze zlokalizowaniem w rejonie os. Złocień pętli tramwajowej. Wariant ten wymaga zaprojektowania rozjazdu torowego w rejonie węzła drogowego Kraków Przewóz;

- 2 alternatywne rozwiązania autorskie.

Do listopada 2021

Proponowane warianty muszą przewidywać zintegrowanie nowej linii tramwajowej do os. Złocień z przystankiem kolejowym Kraków Złocień. Przy pętli tramwajowej mają powstać zadane miejsca postojowe dla rowerów (30 stojaków).

Założenie jest takie, że koncepcje dla nowych linii tramwajowych mają powstać do 15 listopada 2021 r. Zadanie obejmuje także przeprowadzenie konsultacji społecznych w sprawie proponowanych rozwiązań.

Przestępczość Pijany alarm bombowy na os. Widok

Policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Krakowie zatrzymali mężczyznę, który wywołał fałszywy alarm bombowy. Bomba miała być na os. Widok. Na numer alarmowy zadzwonił mężczyzna, który poinformował dyspozytora, że na krakowskim osiedlu Widok, w okolicach sklepu znajduje się bomba. Rozmówca szybko się rozłączył i nie podał ani swoich danych, ani skąd ma informację o bombie. Mundurowi pojechali na miejsce. Okazało się, że żadnego zagrożenia nie ma, tak samo jak i bomby. Namierzili też mężczyznę, który zaalarmował o rzekomym ładunku wybuchowym. Jak się okazało, był to 27-letni mieszkaniec Krakowa, przebywający w okolicy, w której miał znajdować się niebezpieczny ładunek. - W momencie spotkania z funkcjonariuszami miał 3,5 promila alkoholu w organizmie. Jak wyjaśnił policjantom, całe zamieszanie było wynikiem głupiego żartu - relacjonuje mł. insp. Sebastian Gler,

rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie. Gdy wytrzeźwiał, zrozumiał, że żarty się skończyły. W prokuraturze usłyszał bowiem zarzut fałszywego zawiadomienia o zagrożeniu, za co grozi nawet do ośmiu lat więzienia. Prokurator zastosował wobec mężczyzny policyjny dozór. (BD)

Sukcesy Pils z browaru AGH z cenną nagrodą!

W konkursie piw rzemieślniczych Meininger's International Craft Beer Award 2020 piwo Pils z Browaru Górniczo-Hutniczego zdobyło prestiżową, platynową nagrodę. W konkursie tym ocenianych jest 1200 piw z całego świata. Meininger's International Craft Beer Award 2020 był 7. edycją konkursu organizowanego przez dom wydawniczy Meiniger, specjalizujący się od pokoleń w tematyce wina, piwa i innych napojów. Rokrocznie zespół ekspertów zbiera się w niemieckim Neustadt, aby dokonać degustacji i oceny ponad 1200 przesyłanych piw konkursowych z całego

świata. Są one oceniane na podstawie 21 parametrów, w 100-punktowej skali. Schemat oceny jest przygotowywany dla każdego ze stylów piwnych. Jurorzy nie znają producentów ani kraju pochodzenia próbki. W tegorocznej edycji przyznano 222 srebrne, złote i platynowe nagrody w 20 kategoriach stylów piwnych. Platynowe odznaczenia uzyskało 35 piw, w tym dwa z Polski. Jak podkreślają przedstawiciele krakowskiego browaru, jego sukces jest tym większy, że platynowa nagroda w konkursie została przyznana pierwszy raz od lat, a ten popularny, klasyczny styl piwny miał w swojej kategorii wyjątkowo liczną konkurencję. Nagrodzony Pils z BGH skomponowano z polskich odmian chmielu: Magnum, Magnat, Marynka oraz Lubelski, dostarczanych przez polskiego producenta - Polish Hops. Piwo stworzone zostało przez zespół piwowarów, pod kierownictwem Piotra Drochlińskiego, w składzie: Jonas Trummer - główny piwowar oraz piwowarzy Kamil Domański i Jakub Ciągła. (MM)

REKLAMA



informujemy o wznowieniu pracy
Biura Reklam i Ogłoszeń
przy ul. Starowiślniej 2 w Krakowie

w godzinach :
poniedziałek – czwartek 9.00 – 15.30
piątek 9.00- 15.00

Gazeta Krakowska

DZIENNIK POLSKI

Kraków miastem przyjaznym dla rowerzystów? Miasto składa liczne i konkretne obietnice

Komunikacja

Piotr Ogórek

piotr.ogorek@polskapress.pl

Trzeba było sześciu lat i kryzysu wynikającego z koronawirusa, aby Kraków zaczął w końcu realizować na poważnie program budowy ścieżek i infrastruktury rowerowej, czego krakowianie domagali się w referendum w 2014 r. Właśnie otwarto bardzo ważną kładkę rowerową nad ulicą Powstańców Śląskich. Co dalej? M.in. kładka wzdłuż mostu Nowohuckiego, 3 tys. rowerów miejskich w przyszłym roku i w ciągu kilku lat ponad 10-procentowy udział ruchu rowerowego w ogólnej liczbie podróży odbywanych po mieście wszystkimi środkami komunikacji.

W 2014 roku mieliśmy 142,5 km tras rowerowych, a na koniec roku 2019 169,3 km. Nie jest to wynik godny pochwały. Zwłaszcza że nowych tras, budowanych od zera, było jak na lekarstwo.

Przełom przyszedł dopiero wraz z pandemią koronawirusa. Urzędnicy doszli do wniosku, że rower jest najlepszą, i co ważne najtańszą, formą transportu na trudne czasy. Okazało się, że to, czego nie udało się przez blisko sześć lat od referendum, można nadrobić farbą, pędzlem i korektą organizacji ruchu. W efekcie pojawiły się nowe drogi dla rowerów (DDR) w ramach tzw. Tarczy dla Mobilności m.in. na Wielopolu, Dietla czy

Grzegorzeckiej (choć tu tymczasowo). W 2019 r. wybudowano ok. 13,1 km infrastruktury rowerowej, w tym 4,5 km DDR. Wspomniane 169 km to właśnie DDR-y. Urzędnicy chwalą się, że mamy już 235 km tras rowerowych. Wliczają w to bowiem m.in. ciągi pieszo-rowerowe, pasy rowerowe, kontrapasy czy kontraruchy rowerowy.

W zeszłym roku DDR-y powstały w ramach przebudowy ulic Królewskiej, Podchorążych, Bronowickiej. Wybudowano też ważny fragment ścieżki wzdłuż Wisły, na odcinku od ul. Widłakowej do ul. Tynieckiej. Oddano też drogę dla rowerów przebiegającą od Przybyszewskiego wzdłuż Armii Krajowej oraz Jasnogórskiej do granic miasta.

To ważna kładka

Teraz oddano kładkę pieszo-rowerową nad ul. Powstańców Śląskich, wzdłuż ul. Kamieńskiego. Kładka, za 21 mln zł, ma blisko 0,5 km, a cała nowo wybudowana trasa rowerowa, łącząca ul. Wielicką i Nowosądecką z Ludwinowem, łącznie 4,7 km.

- To bardzo ważna inwestycja, która otwiera dla 150 tys. mieszkańców południowych dzielnic Krakowa dostęp do centrum, wygodny i bezpieczny - mówi Marcin Hyła, szef stowarzyszenia Miasta dla Rowerów.

Jak mówi Łukasz Franek, dyrektor Zarządu Transportu Publicznego, miasto skupia się teraz na łączeniu istniejących już ciągów rowerowych. - Mamy teraz



Nowa kładka rowerowa wzdłuż ulicy Kamieńskiego

DDR wzdłuż Kamieńskiego do skrzyżowania z Wielicką i Nowosądecką. Wzdłuż Wielickiej mamy cały ciąg od Ćwiklińskiej. Następnym krokiem będzie stworzenie DDR wzdłuż ulicy Sławka. Konsekwentnie będziemy wpinać ciągi do istniejącej infrastruktury. Kładka jest tutaj najważniejszym elementem w przekroczeniu skomplikowanego węzła - mówi dyrektor ZTP. Tego typu rozwiązania i łatanie „dziur” rowerowych powinny się pojawić w innych częściach miasta. Marcin Hyła wskazuje chociażby na stopień wodny Dąbie, most Nowohucki, węzeł Wielicka, Limanowskiego i Powstańców Śląskich czy ulicę

Prądnicką. - Kładka powinna być na Nowohuckiej. Robimy, co się da, by taką kładkę w prosty sposób tam dobudować. To mały odcinek, ale rowerzyści się tam po prostu nie mieszczą - zaznacza Łukasz Franek.

Pewną skazą na rowerowej mapie Krakowa jest brak rowerów miejskich. System Wavelo został zakończony na początku tego roku. - Nie uważam, że to skaza, bo miasto nie miało na to wpływu do końca. Operator „zniknął” z powodów biznesowych - kwituje dyrektor Franek.

O tym, że rower miejski wróci, mówi nam prezydent Jacek Majchrowski. - Prowadzimy rozmowy z firmami, które dy-

ponują rowerami i mogą uruchomić taki system. Poprzedni system był dla miasta finansowo wygodny, ale w takiej formule raczej nie wróci. Teraz firmy, z którymi rozmawiamy, oferują nieco inne warunki. Zależy nam na tym, aby dostępne były rowery elektryczne - mówi Jacek Majchrowski. Kiedy miejski rower może się pojawić na ulicach miasta? - Ten rok nierealny, chcemy, żeby funkcjonowało w przyszłym - dodaje prezydent.

Łukasz Franek doprecyzowuje, że miasto celuje w ok. 3 tys. rowerów miejskich, z których ok. połowa byłaby „elektrykami”. - Finalizujemy rozmowy i będziemy zgłaszać

do przyszłorocznego budżetu propozycje do modelu finansowego roweru miejskiego - mówi dyrektor.

Ruch rowerowy rośnie

W mieście jest zamontowanych 13 automatycznych liczników, m.in. na rondzie Mogińskim, Nowohuckiej, Kopernika czy na kładce Lipska-Wielicka, które mierzą dzienne natężenie ruchu rowerowego. Takie same liczniki pojawiają się też na nowej kładce.

- Te dane ewidentnie wskazują, że ruch rowerowy wzrósł o kilkanaście procent względem lat 2016-2017, gdy pierwsze liczniki były montowane. Szczególnie Mogińska pokazuje, że rośnie natężenie ruchu. Mamy tam dziennie średnio 2-3 tys. przejazdów, a ostatnio nawet ponad 4 tys. Od początku roku było ich tam ponad 380 tys. To wzrost o ok. 30 proc. w ciągu 3-4 lat - mówi Łukasz Franek.

W 2018 r. zostały przeprowadzone badania, które wskazały, że rowerem odbywa się już ok. 7 proc. podróży po mieście. - Gdańsk ma 6,9 proc., Wrocław podobnie. Jesteśmy blisko liderów. Pierwszym pułapem do przeskoczenia jest dwucyfrowość. Osiągnięcie 10-11 proc. oznacza, że wchodzimy do wyższej ligi - uważa Łukasz Franek. Kiedy taki wynik można osiągnąć? Marcin Hyła ostrożnie wskazuje na rok 2025. I zwraca jeszcze uwagę na północ Krakowa, która nadal jest bardzo trudno dostępna rowerem.

Proces gangu kiboli Cracovii będzie jawny

Przestępczość

Artur Drożdżak

artur.drozdzak@polskapress.pl

Przed Sądem Okręgowym w Krakowie rozpoczął się proces 20 osób, które odpowiadają za działalność w zorganizowanej grupie przestępczej, która zajmowała się przemytem i handlem narkotykami, praniem brudnych pieniędzy oraz rozbojami, pobiciami i wymuszeniami. Większość obecnych na sali oskarżonych to pseudokibice Cracovii.

Sąd cały dzień zajmował się kwestiami formalnymi oraz trzema wnioskami, które złożył oskarżyciel publiczny Tomasz Dudek z Prokuratury Krajowej. Wnosił, by proces był niejawnym, by nagrywać przebieg rozprawy oraz by niektórych ze świadków przesłuchiwać na odległość,



Oskarżeni kibole Cracovii przed sądem podczas pierwszej rozprawy ich procesu

a nie bezpośrednio na sali rozpraw. Sprzeciwili się temu rozwiązaniu sami oskarżeni i ich obrońcy.

Jeden z nich dodatkowo domagał się odroczenia procesu, bo, jak mówił, nie są zachowane

wymogi związane z panującą epidemią. Sugerował, że jego klient może się zarazić wirusem w konwoju policyjnym w drodze do sądu. Oskarżony Wojciech K. twierdził, że przeszedł ostatnio zapalenie płuc, a zarażenie

koronawirusem może skutkować jego śmiercią. Jedną z pań adwokat tłumaczyła, że od lat choruje na astmę, dlatego nie może zbyt długo nosić maseczki.

Ostatecznie sąd nie wyłączył jawności rozprawy, bo jak mówiła sędzia Agnieszka Anioł, akta sprawy są już w sądzie od pół roku. Zdecydowała, że rozprawy będą nagrywane od momentu, gdy zeznania zaczną składać świadkowie. Oni będą słuchani na rozprawie. Nie odroczyła sprawy, bo największa sala w sądzie, w której odbywa się ten proces, ma 272 m kw. powierzchni a to oznacza, że na każdą z 83 obecnych osób przypadały ponad 3 mkw.

Na kolejnej rozprawie w śróde prokurator ma odczytać akt oskarżenia. Z nieoficjalnym informacją wynika, że 15 oskarżonych chce się dobrowolnie poddać karze, 5 jest temu prze-

ciwnych. Czy sędzia podzieli sprawę na dwie części, by od razu wydać wyrok na 15 zainteresowanych tym osób okaże się, gdy wszyscy złożą wyjaśnienia. Z 20 oskarżonych 19 pozostaje w aresztach tymczasowych.

Oskarżeni to Mariusz Z., jego brat Jakub, Paweł S., Mariusz G., Tigran P., Mariusz M., Grzegorz M., Mariusz G., Patryk J., Dawid W., Paweł S., Kamil O., Michał B., Michał K., Grzegorz D., Marcin M., Jerzy T., Wojciech K., Ewa K. i Gabriela S. W procesie występować będzie około 200 świadków.

Grupą dowodzili bracia Z. Śledczy ustalili, że działali między 2015 a 2018 rokiem, kiedy zostali zatrzymani. Operowali na terenie Małopolski, Śląska i Pomorza. Zajmowali się przede wszystkim handlem narkotykami na ogromną skalę, ale gdy trzeba było, potrafili pobrudzić sobie

ręce. - Działalność grupy podzielona była na dwa piony, tj. „zbrojno-narkotykowy” oraz „ekonomiczny”, związany z inwestowaniem i praniem środków pieniężnych pochodzących z przestępstw - informowała prokuratura. Jeśli chodzi o narkotyki, to większą ich część mieli z Hiszpanii. Tam byli delegowani członkowie grupy, którzy pakowali i wysyłali środki odurzające do Polski. Inni byli odpowiedzialni za ich odbiór i dystrybucję.

Prokurator ustalił, że członkowie grupy kupili i rozprowadzili łącznie co najmniej 5,5 tony marihuany o szacowanej wartości około 88 mln złotych. Dodatkowo zdaniem śledczych z Holandii przywieźli ok. 120 kg kokainy o czarnorynkowej wartości ponad 4,3 miliona euro, co najmniej 15 kg amfetaminy i 60 kg MDMA.

Rodzina z Krakowa odmówiła przerwania wakacji i powrotu do domu na kwarantannę. Kary uniknęła

Pandemia

Patrycja Dziadosz

patrycja.dziadosz@polskapress.pl

Sprawa pięciosobowej rodziny z Krakowa, którą podczas spędzania urlopu nad Bałtykiem skierowano na kwarantannę, stała się głośna na całą Polskę. Krakowianie nie chcieli przerwać wakacji, mimo iż ich syn miał kontakt z osobą zakażoną. Zarzucali służbom sanitarnym, że psują im wypocznik. W końcu po interwencji policji oraz właściciela kwatery, w której przebywali, zdecydowali się wrócić do swojego mieszkania w Krakowie, gdzie poddali się izolacji.

Rodzina z Krakowa spędzała w połowie lipca urlop w Mikoszewie w województwie pomorskim. Po kilku dniach ich wakacji w poniedziałek, 20 lipca do ośrodka wypoczynkowego, w którym przebywali, zapukali pracownicy pomorskiego sanepidu. Stało się to po tym, jak małopolski oddział poinformował ich, że syn małżeństwa miał w Krakowie kontakt z księdzem,

u którego potwierdzono COVID-19. W związku z tym wręczyli rodzinie nakaz odbycia kwarantanny. Małżeństwo odmówiło jednak przyjęcia decyzji i oznajmiło inspektorom, że zostają na wakacjach.

Jak relacjonuje Tomasz Bojar-Fijałkowski, dyrektor sanepidu w Nowym Dworze Gdańskim, rodzina zaczęła podważać działania służb sanitarnych. Matka chłopca twierdziła, że na mszy jej syn stał daleko od zarażonego księdza, dlatego też nie widzi postawy, dlaczego mieliby się udać na kwarantannę. Dodatkowo zarzucała pracownikom sanepidu, że psują im urlop i nikt nie zwróci im straconych dni wolnych.

Pracownicy PSSE w Nowym Dworze Gdańskim poprosili więc o interwencję policję. Nawet na widok funkcjonariuszy rodzina pozostała niewzruszona. Dalej nie chcieli przyjąć nakazu sanepidu, który odczytali im mundurowi. Urlopowiczów do powrotu do Krakowa zmusiła dopiero decyzja właściciela ośrodka wypoczynkowego, który w środę, 22 lipca za-



FOT. KAROLINA MSZTAŁ

Każdy musi zdawać sobie sprawę, że jego tegoroczne wakacje mogą zostać nagle przerwane

żądał od nich opuszczenia kwatery.

Tomasz Bojar-Fijałkowski w rozmowie z „Gazetą Krakowską” przekazał, że z informacji, które posiada, wynika, że rodzina, której dotyczy opisana sytuacja, do Krakowa wróciła swoim samochodem. - Zgodnie

z obowiązującymi przepisami prawa każda osoba, która zostanie skierowana na odbycie kwarantanny, ma 24 godziny na dotarcie w wyznaczone w decyzji miejsce - wyjaśnia Bojar-Fijałkowski.

Czy podczas powrotu mieli kontakt z innymi osobami, nie

wiadomo. Nie ma bowiem przepisów, które osobie udającej się na kwarantannę zabroniłyby np. wizyty w restauracji, sklepie czy na stacji benzynowej. Istnieje więc ryzyko, że każda osoba, która zostanie skierowana na kwarantannę do momentu, kiedy nie dotrze w wyznaczone

w decyzji miejsce, może nie przestrzegać zasad reżimu sanitarnego i potencjalnie zarażać inne osoby.

Krakowska rodzina w swoim mieszkaniu musiała stawić się więc najpóźniej do czwartku, 23 lipca. Rzecznik małopolskiej policji Sebastian Gień zapewnił, że funkcjonariusze skontrolowali, czy urlopowicze na pewno wrócili do Krakowa. Przekazał, że cała rodzina w momencie kontroli przebywała pod adresem zameldowania.

Z kolei krakowski sanepid przekazał, że w ostatnią sobotę od chłopca, który miał kontakt z zakażonym księdzem, pobrano wymaz do badania. - Wynik testu był negatywny. W związku z tym rodzina ta 26 lipca została zwolniona z obowiązku kwarantanny - informuje Daniel Cyz, kierownik działu nadzoru Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Krakowie.

Mimo zaistniałej sytuacji krakowski sanepid nie zdecydował się ukarać rodziny za nieodpowiedzialne zachowanie.

©

Ekspresowe testy na COVID-19. Pracowali przy nich naukowcy z UJ

Nauka

Patrycja Dziadosz

patrycja.dziadosz@polskapress.pl

Wrocławska firma SensDX wprowadza na rynek szybki test na COVID-19. Daje on wynik badania w zaledwie sześć minut. Docelowo test ma kosztować około 100 złotych. Przy jego powstawaniu pracowali naukowcy z UJ pod przewodnictwem prof. Krzysztofa Pyrcia.

SensDX przekonuje, że opracowany przez nich test wykrywa u pacjenta obecność wirusa nawet na bardzo wczesnym etapie infekcji z czułością na poziomie testu genetycznego. Metoda ta może skutecznie przyczynić się do opanowania pandemii.

Możliwość szybkiego otrzymania miarodajnego wyniku testu na koronawirusa ma kluczowe znaczenie w strategii walki z pandemią. Dotychczas na wynik testu genetycznego, charakteryzującego się wysoką miarodajnością, trzeba poczekać 1-3 dni. Z kolei testy serologiczne, nazywane też „błyskawicznymi” identyfikują tylko przeciwciała anty-SARS-CoV-2,

co w praktyce oznacza, że metoda ta ani nie potwierdza, ani nie wyklucza zakażenia koronawirusem.

Dlatego też wraz z pojawieniem się pandemii wrocławska firma SensDX rozpoczęła prace nad stworzeniem szybkiego testu SARS-CoV-2 wykrywającego obecność patogenu nawet na bardzo wczesnym etapie infekcji, z czułością i swoistością na poziomie testu genetycznego (tego typu testy są wykonywane przez sanepid).

W pracę na tym projektem był zaangażowany również Uniwersytet Jagielloński. Zespół prof. Krzysztofa Pyrcia z Małopolskiego Centrum Biotechnologii zdefiniował specyficzne i najbardziej konserwatywne białko wirusa SARS-CoV-2 do dalszego wykrywania za pomocą technologii SensDX. Test na rynku ma być dostępny za kilka tygodni. Będzie przeznaczony do użytku poza laboratorium i pozwoli na szybką diagnostykę pacjentów m.in. na lotniskach, w ratownictwie medycznym, w przychodniach, aptekach lub przy przejazdach przez punkty kontroli.

©

Rada Krakowa przegrała w sądzie z wojewodą już dziesięć razy. Kluczowa będzie decyzja ws. edukacji seksualnej

Prawo lokalne

Piotr Ogórek

piotr.ogorek@polskapress.pl

Wojewódzki Sąd Administracyjny już po raz dziesiąty przyznał rację wojewodzie małopolskiemu, który w tej kadencji unieważnił ponad 30 uchwał rady miasta Krakowa (RMK). Rada w 12 przypadkach skierowała sprawy do sądu, ale WSA do tej pory rację przyznaje w większości wojewodzie. Do Naczelnego Sądu Administracyjnego trafiła natomiast uchwała ws. edukacji seksualnej dla krakowskich uczniów.

W obecnej kadencji, czyli od końca 2018 roku, wojewoda małopolski wydał 31 tzw. rozstrzygnięć nadzorczych dotyczących uchwał kierunkowych Rady Miasta Krakowa. Po tym, jak rada miasta przyjmie jakąś uchwałę, wojewoda ocenia jej zgodność z prawem. Jeśli wyda pozytywną decyzję, to uchwała staje się obowiązująca. W ciągu niecałych dwóch lat wojewoda Piotr Cwik już ponad 30 razy uznał jednak, że uchwały RMK są niezgodne z przepisami w całości lub częściowo.

Do tej pory, od końca 2018 r., wojewoda uchylił 31 uchwał kierunkowych, dotyczących m.in. pilotażowego programu tworzenia zielonych dachów w Krakowie, urzędzenia parku Dolina Kurczaba czy powołania „Komisji Nocnego Burmistrza”. Wojewoda uchylił uchwały autorstwa radnych wszystkich klubów, w tym Prawa i Sprawiedliwości (park Dolina Kurczaba). Za każdym razem tłumaczenie było takie samo. Najpierw wojewoda, a potem WSA w swoich uzasadnieniach, zwracał uwagę, że w uchwałach rada przekroczyła swoje uprawnienia, wydając prezydentowi wiążące polecenia. Tymczasem tego rodzaju uchwała ma wskazać kierunki działania, ale bez narzucania konkretnych sposobów ich osiągnięcia.

Radni Krakowa wytykali wojewodzie naruszenie kodeksu postępowania administracyjnego i zapowiadali skierowania spraw do sądu. Do tej pory stało się tak w przypadku 12 decyzji wojewody unieważniającego uchwały RMK. - Na dziś w 10 przypadkach WSA oddalił skargi RMK na akty nadzoru woje-

wody. Wobec dwóch wyroków wojewoda wniósł skargi kasacyjne do NSA (w jednym przypadku WSA uchylił akt nadzoru, natomiast w drugim oddalił skargę Wojewody Małopolskiego na uchwałę kierunkową - informuje biuro prasowe wojewody).

W powyższym przypadku kluczowa jest uchwała ws. edukacji seksualnej dla uczniów powyżej 15. roku życia. Radni chcieli, by prezydent Krakowa Jacek Majchrowski stworzył program grantowy, kierowany do organizacji pozarządowych. Dzięki niemu mogłyby one prowadzić zajęcia z zakresu ochrony zdrowia dla uczniów. Młodzież byłaby edukowana w zakresie profilaktyki ciąży wśród nastolatków, chorób przenoszonych drogą płciową, w tym profilaktyki HIV.

Wojewoda uchwałę unieważnił, ale po odwołaniu RMK, WSA oddalił decyzję wojewody. Ten wniósł skargę do NSA. - Czekamy na wyrok NSA, bo powinien on zamknąć wywód prawny, co rada może, a co nie - mówi Dominik Jaśkowiec, przewodniczący RMK. ©

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

9 - Genowefa Daniel-Barańska (90 l.)
10.20 - Krystyna Maiss (89 l.)
11 - Marek Wohlman (68 l.)
11.40 - Barbara Pasternak (64 l.)
13.40 - Kazimiera Płonka (91 l.)

Cmentarz Mydlniki

12 - Maria Szumilas (83 l.)

Cmentarz Wola Duchacka

12 - Wiesław Mierzyński (67 l.)
13 - Tadeusz Pradel (76 l.)
14 - Irena Turecka (83 l.)

Cmentarz Grębałów

10.20 - Barbara Wierzbna (88 l.)
11 - Krystyna Oczkowska (72 l.)
11.40 - Janina Skupień (93 l.)
13 - Tadeusz Frodyma (78 l.)
14 - Zdzisław Zych (72 l.)

Cmentarz Prądnik Czerwony

11 - Czesław Lasota (73 l.)

009800896

Ogłoszenia ekspresowe

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POKOJOWE, wyposażone, blisko centrum, studentkom. 575-533-192



Wasza redakcja
✉ krakowski@dziennik.krakow.pl

POWIAT KRAKOWSKI

Barbara Cirył
☎
tel. 603 333 589



Wasza redakcja
✉ myslenicki@dziennik.krakow.pl

POWIAT MYŚLENICKI

Katarzyna Hołuj
☎
tel. 503 078 361



FOT. GMINA JERZMANOWICE-PRZEGINIA

Łazy Wspominali pacyfikację

Tegoroczne uroczystości przypominające pacyfikację podkrakowskich wiosek są nieco skromniejsze niż w poprzednich latach. Jednak samorządowcy oddają hołd poległym. Tak było m.in. w Łazach, gdzie w lipcu przed 77 laty niemieckie wojsko wyrwało ze snu mieszkańców wioski. Był piątkowy poranek 1943 r., gdy rozpoczęła się pacyfikacja wsi Łazy. Niemcy spędzili mieszkańców na łąkę, kazali leżeć twarzą do ziemi. Kobiety z dziećmi zamknięto w stodole. Mężczyzn podejrzanych o współpracę z partyzantami poddano torturom. Czterech z nich nie przeżyło katuszy. Cześć poległym i torturowanym oddali: wójt gminy Jerzmanowice-Przeginia Tomasz Gwizdała, przewodniczący Rady Gminy Robert Bąbka, przedstawiciele radny, sołectwa, KGW i straży pożarnych. Uczestniczyli we mszy w intencji ofiar pacyfikacji wsi Łazy, a następnie złożyli kwiaty pod pamiątkową tablicą.

Powiat krakowski Lawinowy przyrost osób objętych kwarantanną

Są już 104 osoby z potwierdzonym koronawirusem w powiecie krakowskim. Ostatniej doby przybyła osoba chora w gminie Słomniki. To 10 potwierdzony przypadek w tej gminie, a dotychczas 8 osób wyzdrowiało. Nie ma dobrych wieści o mieszkańcach na kwarantannie. W ciągu doby objęto nią 63 nowe osoby, łącznie na kwarantannie są 393 osoby. W ciągu ostatnich trzech dni w powiecie krakowskim nikt nie wyzdrowiał. A od początku pandemii ze 104 zakażonych - wyzdrowiało 81 osób, jedna zmarła, a aktualnie chorych jest 22 mieszkańców.

(BCA)

Dobczyce Florystyka z wiankami

Plecenia wianków będzie można nauczyć się podczas warsztatów florystycznych „Cuda wianki”. W piątek o godz. 17 bezpłatnie poprowadzi je florystka Joanna Górniewicz, ale zapisy są przyjmowane do środy pod nr tel.: 508 584 064. Warsztaty organizuje Ognisko TKiF w swojej siedzibie przy ul. Podgórskiej 2.

Myślenice Filmy dla młodszych i starszych

Najpierw o godz. 19.30 „Był sobie pies”, a później o godz. 21 „Jutro będziemy szczęśliwi” - te filmy zostaną wyświetlone w piątek w ramach Myślenickiego Letniego Kina Plenerowego. Podczas wakacji seanse na wolnym powietrzu w Parku Jordana będą jeszcze w piątki 14 i 28 sierpnia, zawsze o tej samej porze. Najpierw będzie wyświetlana bajka dla dzieci, a po niej film dla starszych. W przypadku deszczowej pogody Letnie Kino Plenerowe zostanie przeniesione na inny termin.

Brzeczowice Ciasta pomogą w rehabilitacji

Druhowie z OSP w Brzeczowicach (gm. Dobczyce) nie ustają w akcjach pomocy 57-letniemu Czesławowi Wójtowiczowi, mieszkańcowi tej miejscowości. W grudniu ubiegłego roku uległ on wypadkowi

DLA PANA CZESŁAWA
OSP BRZECZOWICE ZAPRASZA
NA
KIERMASZ
CIAST
Dnia 1.08.2020r.
Od godz. 7.00 do 16.00
Przed sklepem Delikatesy centrum w Brzeczowicach

i teraz wymaga intensywnej rehabilitacji. Strażacy dla pana Czesława organizowali m.in. zbiórki pieniędzy, kiermasze ubrań oraz ciast. W najbliższą sobotę przed sklepem Centrum w godz. 7-16 przygotują kolejny kiermasz wypieków, które należy dostarczyć piątek w godz. 14-18 do remizy. Całkowity dochód będzie przeznaczony na rehabilitację Czesława Wójtowicza.

(EKT)

Powstanie nowoczesny punkt zbierania odpadów komunalnych

Gmina Michałowice

Barbara Cirył
barbara.ciryt@polskapress.pl

Gmina Michałowice rozpoczęła budowę Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK) w miejscu dotychczasowego - prowizorycznego odbioru segregowanych śmieci obok przepompowni ścieków w Książniczkach przy ul. Strumiły.

Zanim w gminie będzie nowy punkt odbioru odpadów mieszkańcy muszą uzbroić się w cierpliwość, bo na czas budowy będzie nieco utrudnień ze względu na przenoszenie obecnego miejsca zbiórki odpadów. - To dlatego, że nowy PSZOK powstaje tam, gdzie był stary. A tymczasowy punkt organizujemy kilkadziesiąt metrów dalej, będzie funkcjonował tylko na czas budowy nowego, docelowego punktu - mówi Antoni Rumian, wójt gminy Michałowice.

Tymczasowy punkt przeniesiono do Młodziejowic na działkę przy ul. Harcerskiej -



FOT. BARBARA CIRYT

Nowy punkt odbioru odpadów będzie podobny do tego, jaki powstał w sąsiednim Kocmyrzowie

wrzeczywistości jest ona oddalona o około 250 metrów od dotychczasowego punktu. Gminni urzędnicy zaznaczają, że obecnie - tymczasowy punkt będzie funkcjonował według harmonogramu przewidzianego na 2020 rok. Odpady są tam przyjmowane dwa

razy w miesiącu w soboty. W najbliższym czasie będzie to 8 i 22 sierpnia, a następnie 12 i 26 września, 10 i 24 października oraz 14 i 28 listopada.

Do budowy Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych gmina Michałowice przymierzała się

od kilku lat. - Mieliśmy obiecane dotację unijną do tej inwestycji w wysokości 85 procent kosztów zadania. Ponad rok temu ogłosiliśmy przetarg na zaprojektowanie i wybudowanie Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Swoje oferty zgłosiły

Bakterie coli w wodociągu. Będzie specjalistyczny monitoring instalacji i audyt przyczyn skażenia

Wieliczka, Biskupice

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Trudna sytuacja związana z wykryciem bakterii z grupy coli w Wodociągu Publicznym Wieliczka, trwa od 23 lipca. Obecnie mieszkańcy większości miejscowości w gminie Wieliczka, w których obowiązywał przez kilka dni alarm, mają już wodę zdatną do picia. Zakaz korzystania z wodociągu obowiązuje natomiast nadal w rejonie wielickiej Zabawy oraz w pięciu wioskach w gminie Biskupice.

Ubiegłotygodniowy alarm po wykryciu bakterii coli w próbce pobranej przy ujęciu wody w Bieżanowie, dotyczył obszaru zamieszkanego przez ok. 40 tys. osób. Po wielokrotnym czyszczeniu wodociągu, zakaz korzystania z wody jest znoszony stopniowo dla kolejnych miejscowości.

Trwa nieustanne czyszczenie wodociągu. - Wraz ze sztabem kryzysowym zdecydowaliśmy, że wykonany zostanie audyt dotyczący nie tylko źródła skażenia, ale także bieżącej sytuacji na Wodociągu Publicznym Wieliczka. Zakład Gospo-



FOT. UMIG WIELICZKA

Takie „obrazki” to obecnie wielicka codzienność. Trwa tu nieustanne czyszczenie i chlorowanie wodociągu

darki Komunalnej podpisał już umowę z firmą, która wykona audyt - powiedział nam burmistrz Wieliczki Artur Kozioł.

Obecnie całkowity zakaz spożywania wody (nawet po przegotowaniu) obowiązuje nadal na terenach, gdzie mieszka w sumie kilka tysięcy osób. W gminie Wieliczka jest to część Zabawy (bez przysiółka Lurańce), ul. Zielna w Wieliczce i fragment Sułkowa (prawie 30 domów przy granicy z Zabawą).

W gminie Biskupice zakaz dotyczy: Przebieczan, Bodzanowa, Szczygłowa, Zabłocia (bez przysiółka Kawki) i części Tomaszkowic. W gminie Biskupice będzie tak co najmniej do środy wieczorem (29 lipca).

- Wtedy lub w czwartek rano mamy mieć wyniki badań próbek wody pobranych w poniedziałek. Wcześniejsze badanie pokazało, niewielką ilość bakterii coli na zbiorniku Zapanki. Normalnie przy takim skażeniu

woda może zostać dopuszczona do spożycia warunkowo. Jednak w tym przypadku nie można było tego wprowadzić z uwagi na obowiązujący wtedy całkowity zakaz korzystania z wodociągu w sąsiednim Sułkowie (zniesiono go 27 lipca wieczorem - red.) - mówi wójt Biskupic Renata Gawlik.

Trudna i niecodzienna sytuacja pojawiła się w Zabawie. W niedzielę wieczorem złagodzono tam - z całkowitego na warunkowy - zakaz spożywania wody, bo wyniki badań wody pokazały wartości rzędu kilku jednostek bakterii coli na 100 mililitrów wody. Jednak w poniedziałek po południu przywrócono zakaz obowiązujący do niedzieli, bo w próbce wody pojawiło się bardzo dużo bakterii.

- Dziwne jest jednak to, że bakterie, w dodatku w takiej ilości były tylko w próbce z jednego hydrantu w Zabawie, podczas gdy próbka z drugiego hydrantu w tej samej miejscowości pokazywała, że woda jest już czysta. Dlatego co dalej z wodą w rejonie Zabawy raczej nie będzie wiadomo wcześniej, niż w piątek wieczorem - twierdzi burmistrz Kozioł.

©©

cztery firmy - przypomina wójt Rumian. - Oferty nieco przekroczyły kwotę, którą gmina zamierzała przeznaczyć na budowę tego punktu - mówi wójt.

Samorząd początkowo planował wydać na tę inwestycję 1 mln 250 tys. zł. Tymczasem propozycje w przetargu wahały się od 1 mln 990 tys. zł do 3 mln 950 tys. zł. Przetarg wygrała Firma Budowlana Q-Bud z Balina, która złożyła najkorzystniejszą finansowo ofertę. Rozstrzygnięcie przetargu było rok temu w sierpniu. Dotychczas firma wykonała projekt, a teraz przystępuje do realizacji zadania w terenie.

Nowoczesny punkt będzie wyposażony w wiaty magazynowe oraz szereg kontenerów i pojemników, mających służyć do selektywnej zbiórki odpadów. Będą przyjmowane m.in. plastik, szkło, metal, papier, odpady zielone, wielkogabarytowe, sprzęt elektroniczny, opony. Natomiast odpady budowlane pochodzące z inwestycji inwestor lub wykonawca muszą wywieźć na własny koszt. - W nowym punkcie będzie dokładna weryfikacja ilości śmieci. Dotychczas u nas bywały problemy z weryfikacją śmieci m.in. oddawaniem odpadów budowlanych, które nie powinny tam trafiać. W nowym miejscu wszystko się zmieni - zaznacza szef gminy Michałowice. ©

Dwie gminy dostały dotacje na budowę wodociągów i kanalizacji

Powiaty miechowski i proszowski

Aleksander Gąciarz
aleksander.gaciarz@polskapress.pl

Ponad dwa miliony złotych z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na zadania z zakresu gospodarki wodno-ściekowej trafi do gmin Książ Wielki i Miechów.

Niedawno zarząd województwa małopolskiego przyjął uaktualnioną listę wniosków, którym przyznano dofinansowanie w ramach PROW. Pieniądze trafią m. in. do dwóch gmin w powiecie miechowskim.

Dwa miliony złotych otrzyma gmina Książ Wielki. Środki będą przeznaczone na kilka zadań. Na terenie gminy powstanie 70 przydomowych oczyszczalni ścieków (koszt to około 2 mln zł). Zaplanowano też modernizację zbudowanej w 2000 roku oczyszczalni ścieków w Książu Wielkim (koszt to ok. 1 mln zł) oraz zakup ciągnika i beczki asenizacyjnej.

Pieniądze trafią też na rozbudowę wodociągu w Książu Wielkim. - Mamy jeszcze w Książu trzy domy, do których nie do-



FOT. ARCHIWUM

Mieszkańcy niecierpliwie czekają na takie inwestycje

ciera gminny wodociąg. Do tej pory ich mieszkańcy czerpali wodę ze studni, ale jej jakość się pogorszyła i powstała konieczność budowy dodatkowej nitki. Koszty przedsięwzięcia będą dość wysokie, ponieważ będzie to wymagało przeprowadzenia wodociągu pod drogą krajową - mówi wójt Marek Szopa.

W sumie wartość zaplanowanych w gminie inwestycji wodno-kanalizacyjnych opiewa na cztery miliony złotych. W pierwszej kolejności ma być realizowana rozbudowa wodociągu.

Kwotę 186 tys. złotych na budowę sieci kanalizacyjnej w Biskupicach i Falniowie otrzyma też Zakład Wodociągów i Kanalizacji w Miechowie. Powstanie dzięki temu około 5-6 nowych przyłączy kanalizacyjnych. Jak tłumaczy prezes ZWiK Paweł Wilk, będzie to uzupełnienie inwestycji, na którą wcześniej środki z PROW pozyskała gmina Miechów.

Ponad 3 mln złotych z PROW otrzyma też gmina Proszowice. Pozwoli to na sfinansowanie budowy kanalizacji sanitarnej w Szreniawie, Opatkowicach (I etap) oraz w Jakubowicach (kontynuacja). Według założeń nowe odcinki pozwolą na przyłączenie do sieci 90 gospodarstw domowych. Drugi z projektów będzie polegał na budowie 73 przydomowych oczyszczalni ścieków oraz zakupie wozu asenizacyjnego. Wartość zadania w tym wypadku to około 1,3 mln, z czego unijne dofinansowanie wynosi nieco ponad 1 mln zł.

Wnioskodawcy czekają w tej chwili na formalne zawarcie umów na dofinansowanie zadań z Urzędem Marszałkowskim.

©



Wasza redakcja

✉ wielicki@dziennik.krakow.pl

POWIAT WIELICKI

Jolanta Białek

☎ tel. 509 428 298



Wasza redakcja

✉ proszowski@dziennik.krakow.pl

PROSZOWICE, MIECHÓW

Aleksander Gąciarz

☎ tel. 887 817 550



FOT. URZĄD GMINY GDÓW

Gdów
Zmiany organizacji ruchu w centrum

Na skrzyżowaniu w centrum Gdowa wprowadzono nowe oznakowanie i organizację ruchu (na zdjęciu). Przy wyjeździe z ulicy Krakowskiej (droga wojewódzka 966) wyznaczono dwa pasy ruchu, odrębne dla samochodów kierujących się na ulice Myślenicką i Łapanowską (prawoskręt) oraz w stronę Bochni (lewoskręt). Podobna organizacja ruchu obowiązuje teraz także przy wyjeździe z placu przed gdowskim Urzędem Gminy.

Niepołomice
Bieg po puszczy. Tym razem trzy w jednym

Maraton, półmaraton i Leśna Dziesiątka - takie zawody zapowiedziano na 2 sierpnia w Puszczy Niepołomickiej. W minionych latach były to dwie imprezy biegowe, organizowane w maju (półmaraton i „dziesiątka”) oraz sierpniu (maraton). Majową rywalizację musiano tym razem odwołać z powodu koronawirusa, więc organizatorzy postanowili, że w połowie wakacji zawody odbędą się na trzech dystansach: 10 km, 21 km, 42 km. Biuro zawodów ulokowane zostanie jak zawsze na Polanie Sitowiec w Punkcie Edukacyjno-Turystycznym Nadleśnictwa Niepołomice, a start i meta przy Drodze Królewskiej. Informacje: www.biegpopuszczy.pl. (JOL)

Proszowice
Sześć firm chce odnawiać osiedle Partyzantów

Otwarto oferty w kolejnym przetargu obejmującym inwestycje w ramach planu rewitalizacji Proszowic. Chęć zagospodarowania obszarów rekreacji przy ulicy Partyzantów wyraziło sześć firm. Złożone propozycje pozwalają na optymizm, gdyż kilka firm zadeklarowało wykonanie zadania znacznie poniżej wartości kosztorysowej, opiewającej na niespełna milion złotych. Najtańsza jest oferta Optimum z Boronic (488 tys.). W tej chwili trwa ocena złożonych ofert firm dokumentów. Zagospodarowanie terenów rekreacji przy ulicy Partyzantów obejmuje m.in. powstanie placu zabaw dla Przedszkola Samorządowego nr 1. (ALG)



FOT. ALEKSANDER GĄCIARZ

Po blisko 100 latach pomnik jest w złym stanie technicznym. Jego renowacja będzie kosztowała 92 tysiące złotych

Odnowią pomnik Powstania Styczniowego

Miechów

Aleksander Gąciarz
aleksander.gaciarz@polskapress.pl

Znajdujący się na terenie miechowskiego cmentarza pomnik Powstania Styczniowego zostanie poddany renowacji. Trzeba będzie go zdemontować.

Renowacją zajmuje się krakowska firma konserwatorska. W celu wykonania zleconych prac pomnik trzeba będzie zdemontować. Następnie zostanie wykonana nowa płyta

fundamentowa wsparta na ośmiu palach. Elementy kamienne zostaną oczyszczone, a ubytki uzupełnione. Renowacji zostaną też poddane części metalowe pomnika.

Pomnik na miechowskim cmentarzu został postawiony w 1922 roku ku czci powstańców poległych w bitwie miechowskiej 17 lutego 1863 roku. Znajduje się w miejscu dawnego dołu z wapnem, do którego Rosjanie wrzucali po bitwie ciała martwych i rannych powstańców.

©

Znaleźli kozę. Teraz poszukują jej właściciela

Zielonki

Barbara Cirył
barbara.ciryl@polskapress.pl

W Zielonkach została znaleziona koza. Zwierzę chodziło po ulicach w piątek po południu. Zawędrowało na jedną z posesji w centrum miejscowości i tam zadomowiło się do wieczora. Jednocześnie zaczęły się poszukiwania właściciela kozy, które trwają kolejny dzień.

Jak się okazuje koza na prywatnej posesji na ul. Krakowskie Przedmieście zadomowiła się na tyle, że zjadła kwiatki gospodyni zjedła podwórkę. Ale mimo to kobieta przyjaźnie podeszła do zwierzęcia i przechowana na miejscu do piątkowego wieczora. Niestety nikt się po nią nie

zgłosił, nic nie wiadomo o jej poszukiwaniu.

- Jako gmina szukamy właściciela kozy. Zabezpieczyliśmy ją w gospodarstwie, z którym samorząd ma podpisaną umowę na wypadek takich zdarzeń i konieczności przechowania zwierząt. Jednak zależy nam na oddaniu jej właścicielowi, dlatego nagłaśniamy tę sprawę - mówi Małgorzata Kmita-Fugiel z zieloneckiego Urzędu Gminy.

Koza jest zadbana, bezpieczna, ale bezpańska. Być może tęskni za swoją zagrodą. Interesują się nią mieszkańcy, są nawet tacy, którzy zgłaszają gotowość przygarnięcia kozy. Jednak trwają poszukiwania prawowitego właściciela. Informacje o zieloneckiej kozie trafiły już m.in. na portal „Zaginione i Znalezione Zwierzęta Kraków i okolice”.

AUTOPROMOCJA



Czytaj tak, jak lubisz

dziennikpolski24.pl

DZIENNIK.POLSKI

REKLAMA

Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka

zawiadamia, że:

Na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Wieliczce, przy ul. Powstania Warszawskiego 1 i ul. Pocztowej 1, na stronie internetowej urzędu www.wieliczka.eu oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej, zostały podane do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości, stanowiących własność Gminy Wieliczka, przeznaczonych **do dzierżawy**, obejmujące: część działki ewid. nr 364/2 położonej w m. Janowice, część działki ewid. nr 456/4 położonej w m. **Wieliczka obr. 2**, działkę ewid. nr 1704 położoną w m. **Węgrze Wielkie** oraz przeznaczonych **do sprzedaży** obejmujące działki ewid. nr 907/32 i 907/34 położone w m. **Wieliczka obr. 2**.

009799688

Kontrowersje wokół sprzedaży Sandecji. Dwie oferty odrzucone

Tatiana Biela
tatiana.biela@polskapress.pl



Nowy Sącz

Władze miasta odrzuciły oferty dwóch lokalnych przedsiębiorców, którzy chcieli kupić klub sportowy Sandecja. Ratusz zapewnia jednak, że dalej będzie szukał inwestora dla Biało-Czarnych. Wkrótce także ma zostać ogłoszony przetarg na budowę stadionu.

Propozycje dotyczące nabycia akcji Sandecji zostały złożone przez dwóch potencjalnych inwestorów w czerwcu tego roku. Mowa tutaj o Grzegorzu Stawiarskim, właścicielu firmy Barbat oraz Pawle Cieśllickim, byłym dyrektorem klubu Biało-Czarnych. Jak wyjaśnia Artur Bochenek, zastępca prezydenta i przewodniczący zespołu ds. przeprowadzania negocjacji, obaj przedsiębiorcy oczekiwali, że miasto przejmie część odpowiedzialności finansowej za Sandecję.

- Tymczasem my szukamy inwestora, który zakupi 100 procent akcji i zdejmie w ten sposób z miasta obowiązek utrzymania klubu - tłumaczy.

Choć Bochenek nie ujawnia szczegółów negocjacji, wyjaś-



Sandecja obchodzi w tym roku 110-lecie istnienia. Dobrze byłoby dla klubu, gdyby znalazł się inwestor

nia, że ratusz zaproponował oferentom pewną kwotę m.in. za miejsca reklamowe na koszulkach zawodników i reklamy w trakcie meczów, a także wsparcie dla Akademii Sandecja oraz udział w utrzymaniu obiektów klubu. Propozycje te nie wzbudziły jednak zainteresowania obu przedsiębiorców.

Fiasko negocjacji nie oznacza rezygnacji z prób sprzedaży

klubu. Jak zapewnia Bochenek, miasto dalej będzie podejmowało starania, by znaleźć inwestora. Najpierw jednak ogłosi przetarg na budowę nowego stadionu. - Nastąpi to dosłownie na dniach - mówi wiceprezydent, który liczy, że rozpoczęcie prac budowlanych będzie dodatkową zachętą dla ewentualnego nabywcy Sandecji.

Mowa tutaj o obiekcie na 4,5 tys. miejsc, który będzie miał

podgrzewaną murawę i spełniał warunki UEFA 3 kategorii.

Obietnica ratusza dotycząca zbliżającego się przetargu powinna uspokoić kibiców Biało-Czarnych. Na swojej stronie internetowej wyrazili ostatnio niezadowolenie z powodu braku postępów w przygotowaniu procedury przetargowej.

- Niebawem upłyną dwa lata od przejścia sterów w mie-

ście przez pana Ludomira Handzla. Nie będziemy tu przypominać wszystkich obietnic złożonych przez prezydenta (...). Na dzień dzisiejszy wszystko wskazuje na to, że były to słowa rzucone na wiatr, a z obietnic PLH zostały już tylko niewyraźne ochłapy (i to o ile da się je zrealizować) - pisali rozżaleni.

Kibice obawiali się nie tylko o budowę stadionu, ale także

brak inwestora. Niepokoi ich dalsza przyszłość klubu, który obchodzi w tym roku 110 - lecie istnienia.

- Ze wstrętem i odrazą patrzymy, jak Sandecja staje się obiektem przepychanek politycznych, a strona klubowa na FB została kanałem propagandowym. Dokąd zmierzasz Sandecjo - pytają.

Jak wyjaśnia Artur Bochenek, klub ma zapewniony byt finansowy do końca tego roku.

- To wszystko dzięki środkom zewnętrznym, które udało

Szukamy inwestora, który zakupi 100 procent akcji i zdejmie w ten sposób z miasta obowiązek utrzymania klubu

się nam pozyskać - tłumaczy. Mowa tutaj o 1,3 mln zł za zajęcie drugiego miejsca w klasyfikacji Pro Junior System (premiującej promowanie przez klub młodych piłkarzy) oraz 527 tys. zł ze strony PZPN jako część „pakietu pomocowego”. Prezydent przygotował również projekt uchwały przewidującej wsparcie stypendialne dla zawodników.

©P

Pół roku więzienia za zabicie psa. Uśmiercił zwierzę, bo nie mógł wytrzymać jego szczekania

Tarnów/Lisia Góra

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Sąd Rejonowy w Tarnowie skazał 40-letniego Daniela M. na pół roku bezwzględnego więzienia. Mężczyzna wiosną ubiegłego roku zabił psa siekierą, a jego zwłoki zakopał koło domu. W sądzie zeznał, że nie miał czasu się nim opiekować i denerwowało go jego szczekanie.

Daniel M. już na początku procesu chciał dobrowolnie poddać się karze więzienia w zawieszeniu. Sąd odrzucił jednak jego wniosek. Uznał, że ze względu na charakter i okoliczności przestępstwa wyrok zostanie ogłoszony po przeprowadzeniu procesu.

Mężczyzna przed sądem próbował się usprawiedliwiać.



Tarnowski sąd skazał Daniela M. na pół roku więzienia. Musi też zapłacić tysiąc złotych na rzecz OTOZ Animals w Tarnowie

- Ja ten czyn popełniłem nie dlatego, że sprawiło mi to przyjemność, ale znalazłem się w takiej sytuacji, że nie wiedziałem, co z Łatkiem zrobić - mówił oskarżony 40-latek.

Pies wielkości labradora od kilku lat przebywał u rodziny

M. z Lisiej Góry. Łatkiem, bo tak się wabił pies, opiekowała się głównie żona Daniela M. Gdy wiosną wyprowadziła się razem z dziećmi z domu, 40-latek nie chciał się nim zajmować. Przekonywał, że pracował przez większą część dnia i nie miał

czasu, żeby go nakarmić. Opo- wiadał, że pies szczekał i wył, a on tego nie mógł wytrzymać.

- Nie wiedziałem, co z nim zrobić. Pytałem sąsiadów, czy by go nie wzięli. Nawet swojego kierownika w pracy zapytałem, czy nie ma jakiegoś ośrodka dla zwierząt, gdzie mógłbym go oddać. On powiedział, że Lisia Góra nie ma podpisanej umowy z takim ośrodkiem, gdzie można byłoby coś takiego zrobić - zeznawał Daniel M.

Pomysł, aby uśmiercić psa miała mu podsunąć babcia, która też narzekała na szczekanie. Daniel M. twierdzi, że tylko raz uderzył psa obuchem siekiery.

Ostatecznie sąd skazał mieszkankę Lisiej Góry na pół roku więzienia. 40-latek otrzymał również trzyletni zakaz posiadania psów, a także musi zapłacić tysiąc złotych na rzecz OTOZ Animals w Tarnowie. ©P

Kościół pw. św. Antoniego z Padwy – sanktuarium

Zakopane

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Zakopane będzie miało kolejne sanktuarium. Decyzją metropolity krakowskiego ks. abp. Marka Jędraszewskiego stanie się nim kościół pw. św. Antoniego z Padwy przy ul. Karłowicza. Będzie to sanktuarium archidiecezjalne. Ceremonia utworzenia sanktuarium odbędzie się 9 sierpnia.

Prośbę o erygowanie sanktuarium jesienią ubiegłego roku skierował do metropolity krakowskiego proboszcz parafii i przełożony klasztor oo. bernardynów, o. Antoni Kluska, który dostrzega wzrastające zainteresowanie wiernych postacią św. Antoniego z Padwy.

- Systematycznie wzrasta liczba podziękowań i prośb,

które składają wierni, tak z kraju, jak i spoza jego granic. Prośby i podziękowania do świętego - a jest ich niemal 1,5 tys. rocznie - odczytywane są w każdy wtorek, w dzień poświęcony św. Antoniemu oraz w trakcie nowennego dziewięciu wtorków przed jego uroczystością - mówi o. Antoni Kluska cytowany poprzez stronę internetową archidiecezji krakowskiej. - Żywimy głęboką i uzasadnioną nadzieję, że tak doniosły akt pomnoży dobro duchowe napływających tu wiernych. Z całą pewnością przyczyni się to do duchowego ubogacenia naszej archidiecezji.

Wewnątrz kościoła w głównym ołtarzu znajduje się figura św. Antoniego z Padwy wykonana z drewna modrzewiowego przez zakopiańskiego rzeźbiarza Pawła Szczerbę w 1951 r. Figurę otaczają liczne wota w gablotach. ©P

Park pałacowy odzyska dawny blask. Będzie tu jak 100 lat temu

Chrzanów

Ślawomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Park pałacowy w Kościelcu w Chrzanowie to miejsce aż „ pachnące” historią. Starsi mieszkańcy z rozrzuconymi spoglądają na górujący nad parkiem pagórek, gdzie niegdyś stał Pałac Starzeńskich, prawdziwa perła miasta.

Szans na odbudowę pałacu nie ma, choć na przestrzeni lat pojawiały się prywatne i samorządowe inicjatywy odtworzenia obiektu.

Pałac powstał na przełomie XVIII i XIX wieku. Jego ostatnimi właścicielami do 1939 r. była rodzina Starzeńskich. Pałac w niewyjaśnionych okolicznościach spłonął w styczniu 1943 r. W połowie lat 80. rozebrano pozostałe ruiny.

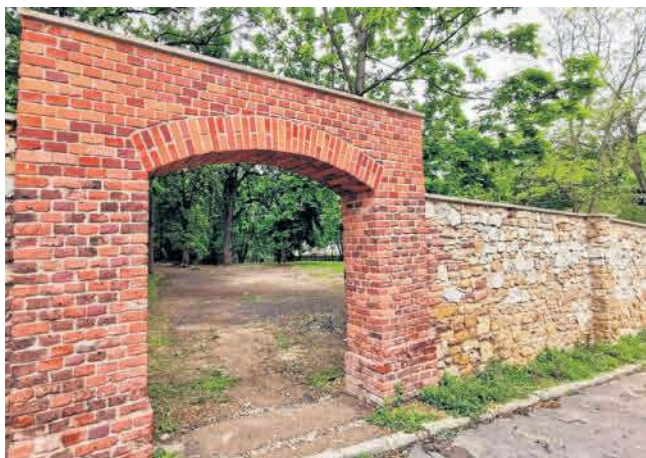
Śmiałą inicjatywę próby odbudowy pałacu podjął w 2005 r. 18-letni wówczas Dawid Gierczak. Wystąpił do gminy z wnioskiem kupna lub dzierżawy wieczystej działki, na której stał obiekt. Chciał odbudować pałac i stworzyć w nim hotel. Warunkiem odbudowy było

porozumienie z konserwatorem zabytków, by pałac został odbudowany w takiej formie, jaką miał przed wojną. Z tych planów nic nie wyszło. Młody biznesmen nie znalazł inwestorów.

Do lat świetności wróci natomiast park. Obecnie teren ten jest mocno zaniedbany, a po deszczach gruntowe ścieżki zamieniają się w bagniste kałuże. Brakuje tam również ławek, a te nieliczne są zdezastrowane. Problem stwarzają także stare schody, które nie posiadają podjazdu dla wózków.

Gminie Chrzanów udało się pozyskać 1,9 mln zł z funduszy europejskich na rewaloryzację parku. Wydano już ponad 1 mln zł z tej kwoty w ramach pierwszego etapu prac. Za te pieniądze został odbudowany mur przy ul. Dworskiej o długości ok. 160 m do pierwotnej wysokości 2,3 m oraz wykonana została konserwacja znajdującej się tam figury Chrystusa Miłosiernego.

- Pozostało nam niespełna 900 tys. zł do wykorzystania na kolejny etap prac. Czekamy na rozstrzygnięcie przetargu - informuje Robert Maciaszek, burmistrz Chrzanowa. ©©



FOT. ŚLAWOMIR BROMBOSZCZ

W parku mają m.in. zostać odtworzone ścieżki w miejscach, gdzie były w czasach jego świetności

Włamał się do domu, bo chciał tam przenocować?

Trzebinia

Ślawomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Policjanci z Trzebini zatrzymali 37-latkę, który pod nieobecność właścicieli włamał się do domu. Mężczyznę udało się ująć dzięki czujności sąsiadów. Sprawcy grozi do 10 lat.

Dyżurny trzebińskiego komisariatu otrzymał zgłoszenie o ujęciu mężczyzny, który pod nieobecność domowników wybił szybę w oknie i dostał się do wne-

trza ich domu. Mundurowi pojechali na miejsce. Tam się wyjaśniło, że włamującego się 37-latkę zauważył sąsiad. Zadzwońił do właściciela nieruchomości. Domownicy czym prędzej pojawili się na miejscu i zastali złodzieja w środku budynku.

- Sprawca nie spodziewał się, że wszyscy tak szybko wrócą i... zaniemówił na ich widok - informuje mł. asp. Iwona Szelichiewicz.

Linia obrony 37-latkę było tłumaczenie się chęcią spędzenia nocy w tym domu. ©©

Zielone światło dla budowy centrum sportów lodowych

Łukasz Bobek

lukasz.bobek@polskapress.pl



Nowy Targ

Nowy Targ w końcu wykonał pierwszy krok, by mogło powstać centrum sportów lodowych - jedna z największych inwestycji w mieście w ostatnich latach. Udało się zmienić plan zagospodarowania, tak by można było centrum budować.

Centrum Sportów Lodowych to inwestycja zapowiadana w stolicy Podhala od kilku lat. Ma ono zastąpić wysłużone już lodowisko i dać możliwość rozwoju hokeja i turystyki sportowej w Nowym Targu. Nowe centrum ma powstać przy Alejach Tysiąclecia za mostem na Białym Dunajcu, poniżej skarpy lotniska. Ma to być obiekt nowoczesny, mieszczący nie tylko lodowisko do rozgrywania meczów hokejowych. Oprócz hali sportowej ma się tam znaleźć druga hala treningowa dla sportów lodowych. Zaplanowano także 11 szatni, Muzeum Hokeja na Lodzie i tzw. Dom Drużyny Podhala. W obiekcie ma być także siłownia, sala treningowa, strefa fizjoterapeutyczna, SPA, boisko do gry w siatkówkę. Przy części sportowej ma znaleźć się także część hotelowa i duże parkingi.



WIZUALIZACJA URZĄD MIASTA W NOWYM TARGU

Tak ma wyglądać centrum sportów lodowych w Nowym Targu. Szacowany koszt zadania to ok. 170 mln złotych

Choć pierwsze koncepcje i wizualizacje zostały stworzone w 2016 roku, a w 2018 roku centrum zostało wpisane na listę strategicznych inwestycji współfinansowanych z Ministerstwa Sportu, do dziś nie udało się nawet wbić pierwszej łopaty (wstępnie plan zakładał, że centrum będzie gotowe w 2019/2020 roku). Jednak na drodze stanęły kwestie

związane z planami zagospodarowania.

Konserwator zabytków uznał, że tak wysoki obiekt (centrum ma mieć 30 metrów) zasłonić może historyczny widok na Tatry z tej części Nowego Targu. Ponadto, zdaniem konserwatora zabytków, ten teren może być istotny z punktu widzenia archeologicznego - jako miejsce, gdzie są ślady po-

czątków miasta. Nowy Targ musiał więc zmienić plan zagospodarowania, tak by był on zgodny ze studium. Zmian jednak - właśnie, jeśli chodzi o lokalizację centrum i jego wysokość - nie chciał uzgodnić konserwator. Sprawa przeciągała się dwa lata, aż sprawę w swoje ręce wziął minister kultury (który nadzoruje pracę konserwatora zabytków). Ten uznał, że plan można zmienić.

- Zmiana w planach właśnie się dokonała na ostatniej sesji rady miasta - mówi Waldemar Wojtaszek, wiceburmistrz Nowego Targu. - To de facto oznacza, że już możemy realizować inwestycję.

Zanim jednak zostanie wbita pierwsza łopata, miasto musi zdobyć pieniądze na całą inwestycję. Były one zarezerwowane w resorcie sportu, ale miasto straciło trzy lata, w których miało uzyskać pozwolenie na budowę, by utrzymać dofinansowanie. - Musimy mieć dofinansowanie zewnętrzne, bo sami tego zadania nie jesteśmy w stanie uciągnąć - mówi Wojtaszek.

Dlatego miasto wznowiło wniosek do Ministerstwa Sportu o wpisanie centrum sportów lodowych na listę strategicznych inwestycji dla rozwoju sportu polskiego.

Szacowany koszt zadania to ok. 170 mln zł, z czego 100 mln zł ma pochłonąć część hotelowa, a pozostałe środki - część sportowa. ©©

Odkryty basen nad Łubinką już gotowy. Kiedy wreszcie otwarcie?

Nowy Sącz

Tatiana Biela
tatiana.biela@polskapress.pl

Wciąż nie wiadomo, kiedy władze miasta zdecydują się otworzyć odkryty basen nad Łubinką. Problem stanowi trudna sytuacja epidemiologiczna w Nowym Sączu i w powiecie nowosądeckim.

Jak informuje Zdzisław Orłowski z firmy Erbet, czyli wykonawcy inwestycji, obiekt jest już gotowy do użytku.

- Pomimo wielkich perypetii związanych z epidemią Covid-19 oraz niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi udało nam się dotrzymać terminu zakończenia robót, czyli 15 lipca - mówi. Obecnie trwają uruchomienia urządzeń oraz szkolenie pracowników, którzy będą obsługiwać basen.



FOT. ARCH. FIRMA ERBET

Woda w basenach będzie podgrzewana za pomocą instalacji solarnej oraz fotowoltaicznej. Koszt inwestycji to niemal 6 mln zł

Choć władze miasta planowały otwarcie tej długo oczekiwanej przez mieszkańców inwestycji 1 sierpnia, wciąż nie wiadomo, czy tak się stanie.

- Analizujemy sytuację dotyczącą możliwości otwarcia

basenu - mówi prezydent Ludomir Handzel.

Podkreśla, że jeśli ratusz zdecyduje się uruchomić obiekt, to będzie on działał w szczególnym rygorze sanitarnym uzgodnionym wcześniej

z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Nowym Sączu.

Jedyny odkryty basen w Nowym Sączu był nieczynny od 2014 roku, kiedy to potok Łubinka uszkodził basenową nieckę. Ówczesny dzierżawca obiektu nie chciał go remontować, ponieważ - jego zdaniem - naprawa była nieopłacalna. Inne zdania były obecne władze miasta, które zdecydowały się na modernizację basenu.

- Przez lata wznawiamy nam, że nie da się wybudować otwartego basenu w Nowym Sączu. Teraz udowodnimy, że uda się nam tę inwestycję zrealizować - mówił prezydent Ludomir Handzel i obiecywał otwarcie obiektu w lecie 2020 roku.

Zgodnie z założeniami projektanta sądeczanie będą mieli do dyspozycji basen pływacki, rekreacyjny oraz dla starszych dzieci z domkiem do zabawy, grzybkami, rwącą rzeką i innymi atrakcjami. Ponadto wybudowano także brodzik dla dzieci i przygotowano trawiastą plażę. ©©

Wawel po raz pierwszy otwiera dla zwiedzających kościół św. Gereona

Kraków

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Wawelskie wzgórze to stała trasa wycieczek zwiedzających Kraków oraz miejsce chętnie odwiedzane przez krakowian. Od 30 lipca będą mieli okazję zobaczyć niedostępny do tej pory dziedziniec Batorego, rezerwat archeologiczno-architektoniczny romańskiego kościoła św. Gereona oraz podziwiać panoramę Krakowa z północnych stoków zamku.

Nowy szlak to jedna z najpiękniejszych tras plenerowych po wzgórzu wawelskim. Trasa pełnowartościowa „Ogrody, Dziedzińce, Kościół św. Gereona” to nowość wśród szlaków, dzięki którym można poznać historię i tajemnice Wawelu. Pierwsi turyści będą mogli przemierzyć ją 30 lipca.

- Po raz pierwszy w historii Zamku Królewskiego na Wawelu udostępniamy przestrzeń rezerwatu archeologicznego, który stanowi relikwiarz romańskiego kościoła pod wezwaniem św. Marii Egipcjanki - zapowiada nową wawelską atrakcję Andrzej Betlej, dyrektor Zamku Królewskiego na Wawelu. - Po raz pierwszy także podczas zwiedzania plenerowego, które w pandemii cieszy się ogromną popularnością, dajemy możliwość dotarcia pod pomnik Kościuszki - nawet



FOT. ANNA KACZMARZ

Po raz pierwszy zwiedzający zobaczą kościół św. Gereona. Według legendy jest to miejsce o magicznej mocy

dla krakowian stanowi to wyjątkową okazję.

Rezerwat archeologiczno-architektoniczny wśród wielu form ekspozycji muzealnych zajmuje miejsce wyjątkowe. W latach 1914-1920 odnalezione zostały relikwiarze romańskiej bazyliki transeptowej, jednego z najbogatszych i najciekawszych w swym założeniu zabytków wczesnośredniowiecznej architektury sakralnej na ziemiach polskich. Kościół św. Gereona usytuowany jest w przyziemi zachodniej części zamku, obejmuje relikwiarz krypty i transeptu romańskiego kościoła. Od 1989 roku w obrębie rezerwatu prowadzone były prace konserwatorskie oraz weryfikacyjne bada-

nia archeologiczne. - Rezerwat obejmuje relikwiarz krypty i transeptu romańskiego kościoła pod wezwaniem św. Gereona oraz powstałej na jego miejscu gotyckiej kaplicy pod wezwaniem św. Marii Egipcjanki - mówi archeolog Andrzej Kukliński z Zamku Królewskiego na Wawelu.

Według najnowszych koncepcji romańska świątynia powstała w drugiej połowie XI wieku i funkcjonowała jako okazała kaplica pałacowa, natomiast fundację gotyckiej kaplicy łączy się z inicjatywą króla Kazimierza Wielkiego.

- To miejsce, przy którym turyści zazwyczaj przystawali w drodze z dziedzińca arkado-

wego, możliwość zwiedzenia tego rezerwatu archeologicznego jest uzupełnieniem naszej stałej ekspozycji „Wawel zaginiony”. Ta przestrzeń wielu może zaskoczyć - dodaje Andrzej Betlej. - Chcemy, by Wawel stał się ponownie miejscem przyjaznym dla krakowian. Przed pandemią 80 proc. zwiedzających Wawel to byli turyści zagraniczni, a 20 proc. to Polacy, obecnie sytuacja została odwrócona. Okazuje się, że dla Polaków i dla samych krakowian także Wawel wciąż stanowi magiczne miejsce.

Zwiedzanie kościoła zostało zaplanowane tak, by było atrakcją nie tylko dla specjalistów. Do kościoła św. Gereona prowadzi niedostępny dotąd dla zwiedzających dziedziniec Batorego (nazwa pochodzi od położonej obok kaplicy grobowej Stefana Batorego). Niewielka przestrzeń położona jest między zachodnim skrzydłem zamku a prezbiterium katedry, z którym łączy się renesansową przelazką. Tą drogą król i dworzanie mogli przejść z komnat zamkowych na nabożeństwa w katedrze. Z dziedzińca rozciąga się malowniczy widok Plant.

Legendy głoszą, że to w tym miejscu znajduje się czakram, choć, jak podkreśla dyrektor, Zamek, cały Wawel jest miejscem magicznym, a dziedziniec Batorego stanowi jedynie część blisko 90-minutowej trasy zwiedzania.

© P

Krakowska grupa zagra po swojemu przeboje Elvise

Rozrywka

Julia Kałęba
julia.kaleba@polskapress.pl

Elvis '56 oraz Muzyczna Dacza Wytrawnego Słuchacza: AMOK & UDA zagrają online w środę, 29 lipca w ramach miejskiego programu „Partnerstwo dla Muzyki 2.0”. Koncerty będzie można śledzić na facebookowym fanpage'u Cyberwianków.

Trwa program „Partnerstwo dla Muzyki 2.0” mający wesprzeć lokalnych twórców w trudnym czasie pandemii, kiedy nie mogą występować przed publicznością i pozostają bez dochodów z biletów. Ma także ułatwić szerokiej publiczności kontakt z muzyką krakowskich twórców poprzez możliwość odtworzenia jej w domu. - To jeden z wielu programów pomocowych, które realizujemy obecnie w porozumieniu z lokalnym środowiskiem artystycznym oraz przed-



FOT. ZESPÓŁ ELVIS'56

Zespół Elvis '56 zagra repertuar przygotowany na tegoroczny, a odwołany przez pandemię Europejski Festiwal Elvise Presleya

stawicielami sektora przemysłów kreatywnych - mówiła podczas ogłoszenia programu w maju tego roku Izabela Helbin, dyrektor Krakowskiego Biura Festiwalowego, operatora programu.

W ramach zaproponowanej pomocy artyści, producenci muzyczni, DJ-e, a także kluby mu-

zyczne czy działający w Krakowie organizatorzy małych koncertów klubowych i koncertów kameralnych mogli starać się o dofinansowanie muzycznego wydarzenia. Pomysły oceniło przez jury, a następnie spośród nich wyłonione zostały te o największym potencjale dotarcia do odbiorców, najciekawsze lub

najbardziej innowacyjne i wartościowe.

Wśród zwycięskich prac znalazła się inicjatywa krakowskiego zespołu Elvis '56. Grupa muzyków z własnymi aranżacjami przebojów ikony rock and rolla występuje w lokalnych klubach muzycznych i koncertuje po Polsce, a w zeszłym roku zdobyła tytuł Najlepszego Interpretatora Muzyki Elvise Presleya w Niemczech. Częścią nagrody miał być występ na scenie w tym roku.

- Festiwal w dotychczasowej formule został odwołany, dlatego przygotowany repertuar postanowiliśmy teraz zagrać w Krakowie - mówi Marek Piotrowicz, basista zespołu. Koncert zostanie opublikowany w środę, 29 lipca o godz. 18. Tego samego dnia o godz. 20.30 na profilu Cyberwianków zostanie opublikowane również nagranie zespołu Muzyczna Dacza Wytrawnego Słuchacza: AMOK & UDA.

WAŻNE TELEFONY

APTEKI

KRAKÓW CAŁODOBOWE:
ul. Karmelicka 23 - tel. 12-631-19-80;
ul. Kronikarza Galla 26 - tel. 12-636-73-65;
ul. Kalwaryjska 94 - tel. 800-110-110
ul. Mogilska 21 - tel. 12-411-01-26;
ul. Cwiklińskiej 10 - tel. 12-658-10-01;
ul. Kazimierza Wielkiego 117 - tel. 12-637-44-01;
ul. Wolska 1 - tel. 12-657-13-16
os. Centrum Abi. 4 - tel. 800-110-110
ul. Miłkowskiego 3/1 - tel. 12-268-99-88.
ul. Zielńska 3 - tel. 800-110-110
WIELICZKA: ul. Zamkowa 3,
tel. 12-278-10-54
TARNÓW: Plac Dworcowy 1 - tel. 14-621-01-01,
ulica Lwowska - 14-622-28-66
ZAKOPANE: Kamieniec 5 - tel. 18-206-80-56
OSWIECIM: Więźniów Oswięcimia 7A - tel. 33-844-44-40
NOWY SĄCZ: Młyńska 5 - tel. 800-110-110

POGOTOWIA

999 - całodobowy telefon alarmowy, wezwania do wypadków i innych sytuacji zagrażających życiu.
Transport medyczny Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego, czynny całodobowo - tel. 12-42-22-999.
SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE/IZBY PRZYJĘĆ:
Szpital im. G. Narutowicza, Prądnicka 35-37, tel. 12-25-78-280 (lub 672);
Szpital Uniwersytecki, ul. Kopernika 50, tel. 12-35-16-601; **V Wojskowy Szpital Kliniczny**, ul. Wrocławska 1-3, tel. 12-6308 068 (lub 140);
Szpital im. L. Rydygiera, os. Złotej Jesieni 1, tel. 12-64-68-680;
Szpital im. S. Żeromskiego, os. Na Skarpie 66, tel. 12-62-29-260 (lub 488);
Uniwersytecki Szpital Dziecięcy, ul. Wielicka 265, tel. 12-658-20-11 (w. 1032, 1129, 1113);
Szpital MSWiA, ul. Galla 25, tel. 12-66-23-182;
Szpital im. J. Dietla, ul. Skarbowa 4, tel. 12-68-76-205;
Szpital im. Jana Pawła II, ul. Prądnicka 80, tel. 12-61-43-060;
Szpital św. Rafała, ul. Bochenka 12, tel. (12) 650-08-18, 819;
Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika, ul. Strzelecka 2, tel. (12) 619-86-13 „FALCK” - całodobowe wizyty domowe: tel. 196-75.
Szpital Powiatowy w Bochni - ul. Krakowska 31, tel. (14) 615-34-00
Szpital Powiatowy w Chrzanowie - ul. Topolowa 16, tel. (32) 624-70-08, (32) 624-74-95
Szpital Specjalistyczny w Gorlicach - ul. Węgierska 21, tel. (14) 615-34-00
Szpital Powiatowy w Limanowej - ul. Piłsudskiego 61, tel. (18) 330-17-95
Szpital św. Anny w Miechowie - ul. Szpitalna 3, tel. (41) 382-02-69
Szpital w Myślenicach - ul. Szpitalna 2, tel. (12) 273-03-64, (12) 273-02-17
Szpital Specjalistyczny w Nowym Sączu - ul. Młyńska 5, tel. (18) 443-88-77
Podhalański Szpital Specjalistyczny w Nowym Targu - ul. Szpitalna 14, tel. (18) 263-32-10
Zespół Opieki Zdrowotnej w Oswięcimiu - ul. Wysokie Brzegi 4, tel. (33) 844-83-29
Zespół Opieki Zdrowotnej w Suchej Beskidzkiej - ul. Szpitalna 22, tel. (33) 872-33-77
Szpital Wojewódzki w Tarnowie - ul. Lwowska 178a, tel. (14) 631-51-23, (14) 631-56-13
Szpital Powiatowy w Wadowicach - ul. Karmelicka 7a, tel. (33) 872-12-00
Szpital Powiatowy w Zakopanem - ul. Kamieniec 10, tel. (18) 201-60-15, www.100
Stomatologia - MOŚCICKIE CENTRUM MEDYCZNE ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 15, 33-101 Tarnów, tel. 14 68 80 584 (poniedziałek-piątek w godzinach 19-7, w sobotę, niedzielę i święta całodobowo).

TELEFON ZAUFANIA DLA NARKOMANÓW:

12-262-96-29 (w godz. 9-18).
ANONIMOWI NARKOMANI: w godz. 17-21, tel. 531-339-988.

INTERWENCYJNE

112 - Jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej
997 - numer alarmowy policji
OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ: bezpłatna całodobowa pomoc psychologiczna dla osób w kryzysach życiowych - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b; 12-421-92-82.
POLICJA KRYMINALNA Kraków: Komenda Miejska Policji w Krakowie, ul. Lubicz 21, sekretariat KM - tel. 12-412-89-09, 12-615-26-00, oficer dyżurny KM - tel. 997, dla telefonów komórkowych - tel. 112. Telefon Zaufania Wydziału Kryminalnego KM - tel. 12-615-19-97, bezpłatna infolinia - 0-800-300-997, KP Proszowice - tel. 12-385-32-00, 12-385-32-36, KP Myślenice - tel. 12-372-92-00.

Komenda Miejska Policji w Tarnowie

ul. Traugutta 4, tel. 14 628-2900
Komenda Powiatowa Policji w Oswięcimiu ul. Wyspiańskiego 2, tel. 33 847 5280
Komenda Miejska Policji w Nowym Sączu ul. Grottego 50, tel. 18 442 46 30
Komenda Powiatowa Policji w Zakopanem ul. Jagiellońska 32, tel. 18 20 23 400
STRĄŻ POŻARNA - telefon alarmowy - 998
Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie, ul. Jagiellońska 32, tel. 18 20 23 400
POMOC OFIAROM PRZESTĘPSTW - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b, całodobowo, tel. 12-421-92-82.
OŚRODEK DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ, Kraków os. Krakowiaków 42 - tel. 12-425-81-70 (całodobowo). Bezpłatna pomoc psychologiczna, pedagogiczna i socjalna (8 - 20).
STRĄŻ MIEJSKA KRAKÓW: telefon alarmowy - 986, numer telefonu, pod którym osoby niesłyszące przez SMS mogą zgłaszać interwencje: 515-251-986.
IZBA CELNA - tel. 800-060-000, 12-629-05-87 (7-19).
SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT - Kraków, ul. Rybna 3, tel. 12-429-74-72, 12-429-92-41.
TOWARZYSTWO OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI - tel. 12-421-77-72, 12-421-26-85 (Kraków), ul. Floriańska 53, pon., śr. - pt. 8-16, wt. 10-18).
POGOTOWIE INTERWENCYJNE DLA ZWIERZĄT (DZIKICH ZWIERZĄT) W KRAKOWIE. Mieszkańcy mogą zgłaszać konieczność interwencji za pośrednictwem policji, straży miejskiej i centrum zarządzania kryzysowego pod nr tel. 12-616-59-99.
BIURO RZECZY ZNALEZIONYCH - Kraków: ul. Wielicka 28, tel. 12-616-57-13; powiat ziemski krakowski: al. Słowackiego 20, tel. 12-633-65-26.
Pogotowie energetyczne - 991
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie ciepłownicze - 993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne - 994
Pogotowie komunikacyjne - 995

INFORMACYJNE

BIURO NUMERÓW - 118-913. **INFORMACJA KOLEJOWA:** rozkłady jazdy wszystkich przewoźników, ceny biletów itp. - 19-757. **Informacja MPK Kraków** - 19-150. PKŚ: 703-402-802; **Całodobowa Informacja Medyczna w Krakowie** - 12-661-22-40. **INFORMACJA SZPITALA UNIWERSYTECKIEGO** - 12-424-70-00 (całodobowo). **PRZYTUŁISKO DLA BEZDOMNYCH im. Brata Alberta, w Krakowie** - ul. Kościuszkich 23 - 12-421-85-25. **PRZEWÓZNIK NIEPEŁNOSPRAWNYCH** - 196-33, 196-88. **STOWARZYSZENIE POMOCY POSZKODOWANYM W WYPADKACH I KOLIZJACH DROGOWYCH „Alter Ego”**, Kraków, ul. Beliny-Prażmowskiego 49a/2, tel. 12-418-90-00 lub 602-744-706
Infolinia Turystyczna - zapewnia informację turystyczną i pomoc w nagłych przypadkach związanych z np.: zaginięciem dokumentów, koniecznością znalezienia placówek medycznych, pomocy drogowej itp. **+48 222787777, +48 60859999**

USŁUGI POGRZEBOWE

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH ul. Bieżanowska 24, całą dobę, tel. 12-658-21-11.
ul. Sieroszewskiego 5, całą dobę, tel. 12-686-61-45.
PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG KOMUNALNYCH Zakłady Pogrzebowe: ul. Rakowicka 35a, tel. 12-411-47-76, cm. Podgórski, ul. Wapienna 13, tel. 12-656-55-11, obok cm. Prądnik Czerwony, ul. Reduty 1, tel. 12-411-35-26, cm. Grębałów, tel. 12-645-31-61, ul. Pielęgna-rek 6, tel. 12-632-31-77. Czynne codz. w godz. 7-16, soboty i święta: ul. Rakowicka 35a w godz. 8-14. Realizujemy zasiłki pogrzebowe. Dyżur całodobowy: 12-411-45-02, 12-411-45-04.

Kryzys migracyjny we Włoszech

Wojciech Szczęsny
wszczesny@polskatimes.pl



Rzym

W ostatnich dniach do Włoch dostało się ponad 12 tysięcy nielegalnych imigrantów, głównie z Tunezji. Władze w Rzymie najbardziej obawiają się sytuacji związanej z pandemią Covid-19, ponieważ uciekinierzy z Afryki Północnej uciekają z obozów, w których powinni przechodzić kwarantannę.

Najgorsza sytuacja panuje na Sycylii, gdzie doszło do dwóch masowych ucieczek tunezyjskich imigrantów. Jak donoszą włoskie media, w miejscowości Caltanissetta z ośrodka przeznaczonego do kwarantanny zbiegło 184 mężczyzn, z których udało się odnaleźć tylko 139.

Wcześniej do podobnej sytuacji doszło w Porto Empedocle, gdzie w namiocie przeznaczonym dla maksymalnie 100 osób włoskie służby umieściły ponad pół tysiąca uciekinierów z Tunezji. Nagranie przedstawiające ucieczkę upublicznił w sieci były wicepremier i minister spraw wewnętrznych Włoch Matteo Salvini, znany przeciwnik imigrantów.

Zagrożenie epidemiczne

Do wydarzeń na Sycylii odnieśli się także obecni członkowie włoskiego rządu. W oświadczeniu opublikowanym w internecie minister spraw zagranicznych Luigi Di Maio stwierdził, że zaistniała sytuacja jest „nie do pomyślenia”.

- Kwestia związana z imigrantami nie powinna być przedmiotem sporów politycznych czy ideologicznych. Chodzi o bezpieczeństwo każdego z nas, to problem dotyczący zdrowia publicznego - napisał Di Maio. - Włochy

przetrwali jeden z najciemniejszych okresów w swojej historii. Musieliśmy dostosować się do rygorystycznych przepisów, byliśmy zamknięci we własnych domach. To nie do pomyślenia, że ktoś może tak po prostu nie poddać się kwarantannie. Gdyby chodziło nie o imigrantów, tylko o obywateli Włoch, powiedziałbym dokładnie to samo - podkreślił.

Jak uspokaja włoskie ministerstwo spraw wewnętrznych z epidemiologicznego punktu widzenia sytuacja nadal znajduje się pod kontrolą. Po rozmowie telefonicznej z gubernatorem Sycylii szefowa MSZ Luciana Lamorgese poinformowała, że testy serologiczne przeprowadzone na wszystkich osobach skierowanych na kwarantannę do Caltanissetty i Porto Empedocle dały wyniki negatywne.

Będą patrole wojskowe

Mimo to Lemorgese udała się w poniedziałek z wizytą do Tunisu. Według informacji pochodzących z włoskich źródeł wywiadowczych, do wypłynięcia w kierunku Europy przygotowanych jest już kolejne 10 tysięcy osób.

- Mówimy o niekontrolowanym napływie ludzi, którzy potencjalnie mogą spowodować duże zagrożenie sanitarne we Włoszech. Oddalenie się z miejsca wyznaczonego do odbycia kwarantanny jest niedopuszczalne - cytuje włoską minister spraw wewnętrznych „Corriere della Sera”.

W najbliższych dniach w pobliżu ośrodków dla imigrantów przechodzących kwarantannę pojawiają się patrole wojskowe. Do wybrzeży Sycylii ma także przybić specjalny statek pasażerski mogący pomieścić ponad tysiąc osób, który będzie pełnił rolę ośrodka dla imigrantów.

©P

Pożary w Australii spowodowały śmierć miliardów zwierząt

Canberra

Tomasz Dereszyński
tomasz.dereszynski@polskapress.pl

Ogień w Australii zabił lub wygonił z domów około trzech miliardów zwierząt. Spaleniu uległo 11,46 mln ha kontynentu. Właśnie poznaliśmy dane z raportu naukowców.

Te liczby oznaczają, że była to jedna z „najgorszych katastrof naturalnych we współ-

czesnej historii” - poinformował Światowy Fundusz na rzecz Przyrody (WWF), który zlecił sporządzenie raportu. Szokujące fakty z raportu naukowców opisuje portal BBC News.

Ogromne płomienie ogarnęły wszystkie regiony podczas australijskiego lata, które przypada w naszą zimę, paląc busz i zabijając 33 osoby.

Ssaki, gady, ptaki i płazy ginęły w płomieniach lub w wy-

niku utraty siedlisk. Podczas szczytu kryzysu w styczniu 2020 r. naukowcy oszacowali, że tylko w Nowej Południowej Walii i Wiktorii zginęło 1,25 miliarda zwierząt.

Najnowsze obliczenia wskazują, że pożary objęły większy obszar, niż pierwotnie szacowano. Z raportu wynika, że około 11,46 mln hektarów - obszar porównywalny z Anglią - zostało spalonych od września 2019 r. do lutego 2020 r. ©P



Koala uratowany z pożaru w Australii

FOT. MAX UCHITZ/SOLENT NEWS & PHOTO AGENCY/SOLENT NEWS/EAST NEWS

REKLAMA

009800480

Dołącz do rewolucji w branży tytoniowej.

Buduj z nami przyszłość bez dymu tytoniowego.

www.pmicareers.com



PHILIP MORRIS
POLSKA



FOT. LAPRESSE/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Włoskie władze obawiają się możliwości wzrostu zakażeń koronawirusem. Przyczyną mogą być nielegalni imigranci, którzy uciekają z ośrodków, w których przechodzą kwarantannę

Jak będzie wyglądać nauka w szkołach w czasie epidemii?

Leszek Rudziński
redakcja.krakow@polskapress.pl



Warszawa

Ministerstwo Edukacji Narodowej wspólnie z Głównym Inspektorem Sanitarnym przygotowują wytyczne dotyczące powrotu uczniów we wrześniu do szkół. Wstępne ustalenia mówią o braku konieczności noszenia maseczek i rękawiczek przez uczniów w czasie lekcji. Nie będzie także pojedynczych ławek czy obowiązku mierzenia temperatury.

MEN i GiS pracują nad stworzeniem przepisów, które zagwarantują bezpieczeństwo uczniów - przekazał Polskiej Agencji Prasowej resort edukacji. Zalecenia będą miały zastosowanie w organizacji pracy szkoły dla dzieci i młodzieży w systemie stacjonarnym.

Ministerstwo zaznacza, że nawet „najlepsze i najnowsze technologie nie zastąpią bezpośredniego kontaktu i nie stworzą przestrzeni do nawiązywania relacji oraz budowania więzi, które powstają w szkolnych murach”.

Według informacji RMF FM, szczegóły nowych przepisów



Nauczyciele i uczniowie czekają na przepisy dotyczące zasad bezpieczeństwa w szkołach. Według informacji RMF FM, nie będzie obowiązku noszenia przez uczniów maseczek

epidemiologicznych poznamy prawdopodobnie w połowie sierpnia.

Bez maseczek w klasie

Z informacji stacji wynika, że nie będzie obowiązku noszenia maseczek i rękawiczek przez uczniów w czasie lekcji. Ma-

seczki będą potrzebne w momencie, gdy będzie gromadziła się większa liczba uczniów, np. podczas apeli.

Obecnie wytyczne mówią o częstym myciu rąk, wietrzeniu sal po każdych zajęciach oraz większej liczbie lekcji na świeżym powietrzu.

We wrześniu uczniowie nie będą siedzieć pojedynczo w ławkach, a przed wejściem do szkoły nie będzie obowiązku masowego mierzenia ich temperatury.

RMF FM podaje, że szkoły będą wdrażać procedury szybkiego powiadamiania rodziców

POWRÓT DO SZKOŁY

DECYZJE W SPRAWIE SZKÓŁ W SIERPNIU

Wytyczne MEN i GIS dotyczące tego, jak będzie wyglądać nauka w szkołach poznamy zapewne dopiero w sierpniu. Również w sierpniu poznamy ostateczną decyzję rządu, czy do powrotu uczniów do szkół w ogóle dojdzie. - Myślę, że decyzja w sprawie powrotu do stacjonarnej nauki w szkołach będzie podjęta na tydzień, dwa przed rozpoczęciem roku szkolnego. Podobnie będzie w październiku w przypadku wyższych uczelni - mówił w radiowej Trójce w poniedziałek wiceminister zdrowia Waldemar Kraska. Dodał, że wszystko będzie zależało od sytuacji epidemicznej w Polsce.

o ewentualnej infekcji dziecka. Wówczas taki uczeń będzie odizolowany, a rodzic będzie musiał odebrać go ze szkoły. Kontakt z rodzicami ma być utrzymywany za pomocą specjalnej grupy linii.

Jeśli okaże się, że w danej placówce potwierdzono zaka-

żenie koronawirusem, do akcji ma wkroczyć powiatowy inspektor sanitarny, który wraz z dyrektorem szkoły, podejmie decyzję o ewentualnym jej zamknięciu i przejściu na system nauczania zdalnego.

Szkoły ogniskami zakażeń?

Po otwarciu szkół liczba chorujących na koronawirusa może wzrosnąć nawet kilkukrotnie - informuje „Dziennik Gazeta Prawna”. Na taką możliwość wskazują epidemiologiczne modele, wypracowane przez zespół naukowców współpracujący z rządem.

„Epidemiczny krajobraz po powrocie uczniów do ławek może być podobny do tego z kopalni: od ogniska do ogniska. To stanowi zagrożenie dla nauczycieli i innych pracowników szkół oraz uczniów, którzy od początku epidemii byli „zamrożeni” - a więc nie nabyli odporności” - ostrzegają naukowcy z Interdyscyplinarnego Centrum Modelowania Uniwersytetu Warszawskiego.

Jak informuje „Dziennik Gazeta Prawna” z analiz wynika, że po otwarciu placówek liczba zakażonych może wzrosnąć nawet kilkukrotnie.

Najbardziej narażeni na zakażenie koronawirusem będą starsi pedagodzy i starsi opiekunowie, którzy przychodzą po najmłodszych. ©©

Rząd wycofuje się z likwidacji kopalń. Sasin: Medialne doniesienia były nieprawdziwe

Katowice

Agata Pustułka
redakcja.krakow@polskapress.pl

Wbrew zapowiedziom wicepremier Jacek Sasin nie przedstawił we wtorek związkowcom programu naprawy Polskiej Grupy Górniczej - dowiedział się nieoficjalnie „Dziennik Zachodni”. Jak się dowiadujemy, minister aktywów państwowych miał za to powiedzieć, że „doniesienia medialne na temat likwidacji kopalń nie były prawdziwe”.

Jacek Sasin chce przygotować nowy program, bowiem związkowcy mieli odrzucić ten, którego nawet nie widzieli. Co na to związkowcy? Mówią krótko: To kabaret.

Po co właściwie Jacek Sasin przyjechał na Śląsk we wtorek, skoro wycofał się rakiem z pro-

gramu ratowania Polskiej Grupy Górniczej zakładającego m.in. likwidację dwóch kopalń?

Jak się dowiadujemy nieoficjalnie, bardzo musiał przestraszyć się reakcji górników wicepremier i minister aktywów państwowych Jacek Sasin, bo nie przedstawił żadnego programu restrukturyzacji Polskiej Grupy Górniczej.

W niedzielę portal BiznesAlert.pl piórem Karoliny Bacy-Pogorzelskiej poinformował o planach rządu wobec PGG. We wtorek przedstawiciele PGG na konferencji mówili o jej fatalnej sytuacji i o likwidacji kopalń Ruda i Wujek.

Na wieść o planach rządu związkowcy zareagowali oburzeniem, podobnie jak posłowie PiS, którzy w poniedziałek spotkali się z Sasinem.

Jak się dowiadujemy, w przerwie prowadzonych ro-

zmów rzecznik ministerstwa aktywów państwowych powiedział, że będzie przygotowany nowy program, ale nie wiadomo, kiedy zostanie przedstawiony. Sasin uznał doniesienia medialne za nieprawdziwe. Wszystko na to wskazuje, że pod naporem związków i polityków po prostu wycofał się ze swoich planów.

W latach 2010-2019 Ruda przyniosła 2,3 mld zł strat, a Wujek 232 mln zł. Tylko w tym roku, aktualnie, kopalnie są „pod kreską” odpowiednio: 195 mln zł i 24 mln zł. Jest problem ze sprzedażą węgla z tych kopalni.

We wtorek przypomniano słowa czołowych polityków PiS, którzy wielokrotnie zapewniali, że nie będą zamykać kopalni.

- Nie będziemy zamykać kopalni - mówił w 2015 roku Mate-

usz Morawiecki, jeszcze wtedy wicepremier w rządzie Beaty Szydło. Morawiecki odnosił się wtedy do potężnych spadków cen węgla.

- Chcemy pomóc Górnemu Śląskowi przejść przez ten proces w sposób łagodny, bezpieczny, spokojny, bez zamykania kopalni - obiecywał.

Kilka miesięcy wcześniej, jeszcze w trakcie kampanii wyborczej do parlamentu, kandydatka PiS na premiera Beata Szydło również zapewniała, że to PiS stoi po stronie górników.

- Kopalnie potrzebują wsparcia państwa. I to jest obowiązek państwa - zbudować stabilną strategię rozwoju górnictwa i energetyki, fundamentu obecnej gospodarki. Tymczasem obecny rząd (PO/PSL - red.) nic w tej sprawie nie robi - mówiła. ©©

Współpraca: Kacper Rogaciński

Wielka rekonstrukcja rządu będzie mniejsza

Warszawa

Kacper Rogaciński
redakcja.krakow@polskapress.pl

Planowana na jesień rekonstrukcja rządu może okazać się dużo mniejsza, niż początkowo planowano. Jarosław Gowin i Zbigniew Ziobro twarzą nie zgadzają się bowiem na odebranie ich partiom po jednym resortie. Pewne jest natomiast, że dojdzie do likwidacji kilku ministerstw. Premier chce łączyć resorty.

Plan Mateusza Morawieckiego zakłada fuzję Ministerstwa Edukacji Narodowej z resortem szkolnictwa wyższego. Oprócz tego premier chce połączenia ministerstw klimatu i środowiska oraz rozwoju i polityki regionalnej. Dodatkowo zlikwidowane miałyby zostać Mini-

sterstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Gospodarki Morskiej oraz Ministerstwo Sportu. Szczegóły planu jako pierwszy podał Onet.

Według informacji Agencji Informacyjnej Polska Press, już dziś wiadomo, że jesienna rekonstrukcja nie przebiegnie dokładnie tak, jak to założył premier Morawiecki. Powodem jest przede wszystkim twarde stanowisko Zbigniewa Ziobry i Jarosława Gowina, którzy nie zgadzają się na odebranie im po jednym resortie.

Solidarna Polska kontroluje Ministerstwo Sprawiedliwości i Ministerstwo Środowiska, natomiast Porozumienie trzyma pieczę nad Ministerstwem Rozwoju i Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Dodatkowo wicepremierem jest Jadwiga Emilewicz, właśnie z partii Gowina. ©©

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Tatiana Okupnik w serii filmików dla kobiet

Piosenkarka od kilku miesięcy opowiada w nagraniach na Instagramie o trudach związanym z porodem i macierzyństwem. W ten sposób chce dać do zrozumienia kobietom zmagającym się z podobnymi problemami, że nie muszą one ukrywać swoich trosk i nie są z nimi same. „Sprzedaje się różowy obrazek macierzyństwa. W moim otoczeniu każda dziewczyna coś ma. I to nie jest tylko konfiguracja naszego otoczenia” - mówi Okupnik.



FOT. ANNA KACZMARZ

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Maffashion wypuściła nową kolekcję

Blogerka i projektantka mody pochwaliła się zdjęciami z sesji przedstawiającej jej nową kolekcję. Modelki mają na sobie białoniebiskie żakiety w pionowe lub poziome pasy, część z nich jest też asymetrycznie skrojona. Oprócz oryginalnych marynarek znalazły się również zwiewne sukienki oraz proste T-shirty. Całość sfotografowana nad wodą wpisuje się w marynarski klimat.

Amerykańskie aktorki zachęcają do wyborów

Jennifer Aniston, Courteney Cox i Lisa Kudrow znane widzom z popularnego amerykańskiego serialu „Przyjaciele” znów stanęły razem przed kamerą. Tym razem, aby swoich rodaków przekonać do pójścia na zbliżające się wybory, które mają zdecydować, kto na kolejne cztery lata będzie prezydentem Stanów Zjednoczonych. Amerykanie wybiorą głowę państwa 3 listopada 2020 roku.

CELEBRYCI



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Patricia Kazadi trenuje z Anią Lewandowską

Trenerka i karateczka postanowiła wykorzystać lato, aby zachęcić do zatroszczenia się o zdrowie, sylwetkę i zrzucenia zbędnych kilogramów. Aby lepiej promować tę akcję, do udziału zaprosiła znane twarze. Jedną z celebrytek, która obecnie ćwiczy z Anią Lewandowską jest Patricia Kazadi. W sieci pojawiło się nagranie, na którym prezenterka telewizyjna podejmuje wyzwanie trenerki i krzyczy za nią: „Jestem gotowa zgubić te zbędne kalorie”.

TV HIT

FILM



Słodki kraj

TVP KULTURA 20:00

Sam jest Aborygenem, który dostaje ofertę pracy. Nie zdaje sobie sprawy, że jego pracodawca jest nieuczciwy. Sam nie może się z nim dogadać, a ich kontakty stają się coraz bardziej napięte.

FILM



Facet z odzysku

TVP 2 20:10

Owen, zdradzony przez Chloe, wyjeżdża do Los Angeles. Poznaje Nadine. Z czasem przyjaźń zamienia się w uczucie. Tymczasem skruszona Chloe chce wrócić do Owena.

SERIAL



Zemsta o jasnych oczach

TVP 2 21:55

Ktoś zabija Béatrice i porywa 10-latkę Lou. Olivia musi uciekać przed policją. Śledztwo w sprawie śmierci i porwania prowadzi Jérôme. Jest on przekonany, że Olivia zamordowała Béatrice.

FILM



Kocham cię, Beth Cooper

POLSAT 22:40

Podczas akademii z okazji zakończenia nauki w liceum szkolny prymus wyznaje miłość przed policją. Śledztwo w sprawie śmierci i porwania prowadzi Beth, która zgadza się przyjść do chłopca na imprezę.

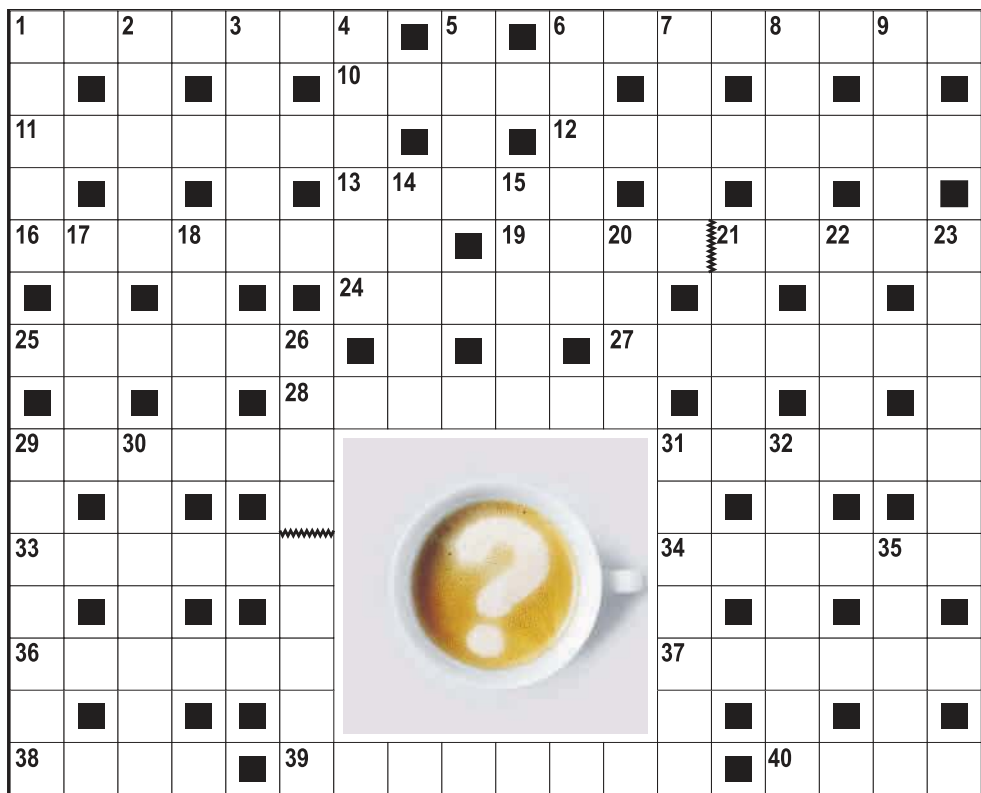
Krzyżówka nr 116

Pozियोmo:

- 1) sprzęt lekkoatletyczny jak dawna broń,
- 6) skromność w zachowaniu,
- 10) sprawiedliwy tłuszczyk,
- 11) imię Staffa, poety,
- 12) broń z westernu,
- 13) staropolski diabeł,
- 16) bada charakter cudzego pisma,
- 19) sportowa impreza na bezdrożach Ameryki Południowej,
- 24) miejsce bez drzew w lesie,
- 25) zastój w gospodarce,
- 27) pieniądze pobrane na poczet pensji,
- 28) zarabia przenoszeniem pakunków,
- 29) oręż Zorro,
- 31) tłuszcz dodany do ziemniaków,
- 33) Krzysztof, odkrywca Ameryki,
- 34) metalowa sztabka u drzwi,
- 36) senior rodu,
- 37) rzecz spoczywająca w lamusie,
- 38) ciepły koszyk ostu,
- 39) podoficer w wojsku,
- 40) indyjski mniejszy od afrykańskiego.

Pionowo:

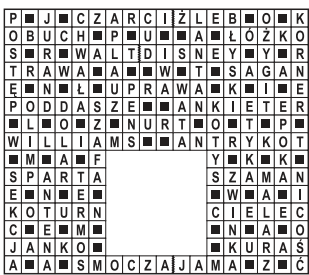
- 1) niemiecki obóz dla jeńców wojennych,
- 2) potajemny spiszek,
- 3) kruszec na biżuterię,
- 4) ułatwia ucieczkę z więzienia,
- 5) wytworzony przez pszczoły,
- 6) ogrodzenie wokół domos-



- 7) okręg wyborczy,
- 8) wszystkie karty do gry,
- 9) obawa przed publicznym występem,
- 14) starogrecki rynek,
- 15) żal, pretensja,
- 17) bywa nazywana po imieniu,
- 18) szmal, mamona,
- 20) muzyka Michała Urbaniaka i Tomasza Stańki,
- 21) ptak z czubkiem na głowie,

- 22) żal mu każdego grosza,
- 23) przerywa film w telewizji komercyjnej,
- 26) wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona”,
- 29) jacht dwumasztowy,
- 30) kraina w dorzeczu Prypeci i Bugu,
- 31) roślina porastająca brzegi jezior i rzek,
- 32) podawany w liście gończym,
- 35) pokrywa kufra.

Rozwiązanie nr 115



MIGAWKI



FOT. MLADEN ANTONOV/EP/AST NEWS

To zdjęcie przedstawia turystów patrzących na naturalnej wielkości rzeźbę postaci z serii filmów „Obcy”, wykonaną ze złomu w muzeum Ban Hun Lek w Ang Thong, około 100 km na północ od Bangkoku. - „Ban Hun Lek” to muzeum, w którym kolektyw artystów prezentuje swoje złomowe kreacje.

DZIENNIK POLSKI

DZIENNIK POLSKI
www.dziennikpolski24.plRedakcja:
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A
12 688 85 60
e-mail: sekretariat@dziennik.krakow.plRedaktor naczelny
Jerzy Sulowski
12 688 84 06, 12 688 84 89,
jerzy.sulowski@polskapress.pl

DZIAŁY:

Wydarzenia, Kraków, kultura
Piotr Rapalski, 12 688 84 51,
piotr.rapalski@polskapress.pl
Magazyn
Katarzyna Kachel,
katarzyna.kachel@polskapress.pl
Sport
Krzysztof Kawa 12 688 85 80,
krzysztof.kawa@polskapress.pl
Opinie, poradniki i dodatki
Teresa Brandys 12 688 85 71,
teresa.brandys@polskapress.pl
Serwisy internetowe
Angelika Necka 12 688 84 89,
angelika.necka@polskapress.pl

REDAKCJE LOKALNE

Nowy Sącz Monika Kowalczyk
ul. Jagiellońska 16, 18 449 66 11, 18 449 66 12
faks 18 449 66 48, monika.kowalczyk@polskapress.pl
Oświęcim Małgorzata Gien
Rynek Główny 1, 12 688 84 75,
faks 33 844 73 73, malgorzata.gien@polskapress.pl
Tarnów Andrzej Skórka
ul. Krakowska 1A, 14 631 94 14,
faks 14 631 94 12, andrzej.skorka@polskapress.pl
Zakopane Łukasz Bobek
ul. Gimnazjalna 1, 18 200 15 91,
faks 18 200 15 92, lukasz.bobek@polskapress.plBIURO REKLAMY 30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 84 06,
reklama.krakow@polskapress.pl

BIURO OGŁOSZEŃ

31-035 Kraków, ul. Starowiślna 2,
12 422 20 12, faks 12 423 17 00
DZIAŁ PROMOCJI
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 688 85 30,
BIURO PRENUMERATY
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A,
12 312 53 88 w godz. 10-15
DZIAŁ KOLPORTAŻU
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 85 40,
dystrybucja.krakow@polskapress.pl
Wydawca:
Polska Press Sp. z o.o.Ul. Domaniewska 45,
02-672 WarszawaTel.: 22 201 41 00, faks: 22 201 44 10
Prezes oddziału w Krakowie
Małgorzata Cetera-BulkaDruk Polska Press Sp. z o.o., Oddz. Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec, Baczynskiego 25a,
41-203 Sosnowiec Miłowice© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artyku-
le, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza
możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko
i wyłącznie po uzyskaniu opłaty zgodnie z cennikiem
zamieszczonym na stronie
www.dziennikpolski24.pl/tresci i w zgodzie
z postanowieniami niniejszego regulaminu.Polskie Badania Czynielności
PBC
POLSKIE BADANIA CZYNIELNOŚCINakład Kontrolowany ZKDP
BIAŁA KONTROLA
NAD NAKŁADAMI I CENAMIPOLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheniński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38,
joanna.pazio@polskapress.pl



Wojciech Szczęsny - tutaj nie rolnik, lecz bramkarz reprezentacji Polski, w towarzystwie Roberta Lewandowskiego, też noszącego popularne nazwisko

Niezwyuczajne przypadki pana Szczęsnego i innych



Katarzyna Piojda
redakcja.krakow@polskapress.pl

Nasze sprawy

Rolnik niespodziewanie dostał ofertę zakupu działki 980 m kw. w Warszawie, za 2,5 mln zł. Okazało się, że to propozycja dla piłkarza, Wojciecha Szczęsnego. Tak samo nazywa się ów gospodarz.

Wojciech Szczęsny z Pniewa (gmina Okonek) w Wielkopolsce jest rolnikiem. Ma 175 hektarów. Czasem czuje się jak celebryta. Wtedy ma pole nie tylko pod uprawy, ale też pole do popisu.

Niedawno dostał e-maila z biura nieruchomości. Firma zachęcała do zakupu działki budowlanej o powierzchni 980 metrów kwadratowych. Za, bagatela, 2,5 miliona złotych.

- Takie oferty przestały mnie dziwić, znowu nadawca pomylił adresata - mówi Wojciech Szczęsny, rolnik. - Wiadomość miała pewnie trafić do piłkarza, Wojciecha Szczęsnego. Takich milionów na gospodarstwie nie zarabiam, jak on na piłce.

Z innymi ofertami pan Wojtek, rolnik, nie-piłkarz, też się spotyka. - Dziennikarz gazety sportowej zadzwonił z prośbą o udzielenie mu wywiadu. Wyprowadziłem go z błędu. No gdzie tam ja, rolnik, gwiazdorzyć będę?!

Przerwana podróż

Tutaj było śmiesznie, ale zbieżność nazwisk (z imionami w parze, rzecz jasna) bywa kłopotliwa.

Pan Sebastian podróżował z żoną i dziećmi. Został zatrzymany przez drogówkę pod Jastkowem w województwie podkarpackim. Zapowiadała się rutynowa kontrola. Było, jak w filmie. Gangsterskim takim.

Policjanci poprosili mężczyznę o dokumenty. Długo się im przyglądali. Po chwili coś jeszcze sprawdzali w swoich monitorkach. Mundurowi kazali Sebastianowi wyjść z samochodu. Został oparty o maskę auta i przeszukany. Na sygnale był eskortowany do komendy. Żona i dzieci czekały wciąż w aucie. Funkcjonariusze niczego jej nie powiedzieli. Zresztą jej mężowi - tak samo nie.

Trzy godziny trwała weryfikacja danych zatrzymanego. Wyszło na jaw, że kierowca Sebastian, który aktualnie siedzi w komendzie, to nie prze-

stępca-Sebastian, ścigany przez Interpol, międzynarodową organizację policji.

Funkcjonariusze - sprawcy zamieszania - wyjaśniali później, że sprawdzali dokumenty Sebastiana w przenośnym terminalu. Pech chciał, że zerwało się połączenie internetowe z bazą danych. Jedyne rozwiązanie stanowiła wizyta w komendzie, gdzie można było zweryfikować, czy zatrzymany nie jest tym poszukiwanym. - Możemy przeprosić za niedogodność, ale nie mamy wyboru. Musimy takie sytuacje dokładnie sprawdzać - tłumaczył potem pomyłkę sam rzecznik Komendy Głównej Policji.

Liczenie bezdomnych

Przypadek z Bydgoszczy. Podczas nocnego liczenia bezdomnych strażnik miejski poprosił pana Leszka, koczującego w altance działkowej, o podanie PESEL-u. Mundurowy wprowadził ten numer do systemu. Personalia się zgadzały. Potwierdziło się również, że mężczyzna, jak przekonywał, nie posiada zameldowania. Strażnik zauważył jednak niezapłacony mandat bezdomnego.

- Jaki mandat? - zdziwił się pan Leszek.

- Dla kierowcy - sprecyzował funkcjonariusz.

Kontrolowany mężczyzna oburzył się, bo w życiu prawa jazdy nie miał. Prawda była taka: jest jeszcze jeden bydgoszczanin o identycznych personaliach, urodzony tego samego dnia, miesiąca i roku. I ma mandat do zapłacenia.

Teraz Koszalin. Piotr, skromny pracownik, pewnego dnia dostał nakaz zapłaty. Sprawa dotyczyła zaległych faktur za artykuły spożywcze. Imię i nazwisko się zgadzały. Data urodzenia oraz adres także niby były prawidłowe. NIP jednak był inny. Pan Piotr zorientował się, że przesyłka powinna trafić do właściciela sklepów spożywczych, który identycznie się nazywa. Napisał odrębnie wyjaśnienie do sądu, o którym mowa. Myślał, że sprawa załatwiona. Mylił się. Z sądu przyszło pismo - wezwanie do uzupełnienia braków formalnych sprzeciwu.

Piotr musiał więc wynająć adwokata i przed sądem udowodnić, że nie jest dłużnikiem.

Niekiedy same imiona są źródłem kłopotów. Tych rodzinnych również. Torunianka się rozwiodła. Sama wychowywała córkę. Poznała wdowca, który także miał córkę. Na przeszkodzie

stanęły właśnie imiona córek. Otóż i jedna, i druga dziewczyna to Julia. Urodzone w tym samym roku. Matka jednej i ojciec drugiej nastolatki doszli do wniosku, że pierwsza nadal będzie Julią (bo jest o kilka miesięcy starsza od swojej imienniczki), natomiast druga - Julką.

Podobnych zbiegów okoliczności sporo, bo i ludzi, noszących jednakowe imiona i nazwiska, sporo.

Z trumną w tle

Bywa też i tak, że nawet mimo różnic w pisowni nazwiska - choć zazwyczaj niewielkich - zdarzają się nieporozumienia wynikające z podobieństwa. Czasami są one dość zabawne, czasami jednak zdarzają się z gatunku tych, które rozbać mogą jedynie miłośników czarnego humoru.

W Częstochowie zmarł pewien 70-latek.

W dniu pogrzebu pogrzezowaną w żałobie rodzinę czekał kolejny cios: bliscy zmarłego odkryli, że w trumnie leży ktoś inny. Okazało się, że w tym samym czasie zakład pogrzebowy obsługiwał też inny pochówek. Obaj zmarli nosili te same imiona i prawie te same nazwiska.

Jeden nieboszczyk miał w nazwisku literę „t”, a drugi „ł”. Jedna literka a wielkie zamie-

szanie i to w najmniej stosownych do tego okolicznościach.

Państwo Nowakowie

À propos nazwisk: Nowak i Kowalski od lat mieszczą się w czołówce najpopularniejszych w Polsce. W najnowszym, z 2020 roku, wykazie nazwisk żeńskich, występujących w rejestrze PESEL, z uwzględnieniem nazwisk osób zmarłych, widnieje obecnie 140.251 pań Nowak oraz 90.460 pań Kowalskich. Na podium jest jeszcze pani Wiśniewska, z wynikiem 71.262. Dalej uplasowały się panie Wójcik, Kowalczyk, Kamińska, Lewandowska, Dąbrowska, Zielińska. Pierwszą dziesiątkę zamyka pani Szymańska.

Wśród panów prym wiede pan Nowak (143.437). Gdyby za najpopularniejsze nazwisko w kraju przyznawać medale, to pan Kowalski otrzymałby srebrny (mamy 92.540 Polaków noszących to nazwisko), zaś pan Wiśniewski - brązowy medal (72.658). Poza pierwszą męską trójką znaleźli się panowie Wójcik, Kowalczyk, Kamiński, Lewandowski, Dąbrowski, Zieliński oraz Szymański.

Bouba i kiki

Ponoć nazwisko wywiera wpływ na nasze życie. Tak twierdzą m.in. amerykańscy naukowcy. Według nich, istnieje związek pomiędzy nazwiskiem a takimi aspektami, jak otrzymanie lepiej czy gorzej płatnej pracy, większa bądź mniejsza szansa na dostanie się na uczelnię, predyspozycje do zrobienia - albo i nie - kariery.

Jest coś takiego, jak efekt bouba - kiki. Niemiecki psycholog, Wolfgang Köhler, jako pierwszy przeprowadził eksperyment. Był 1929 rok. W ramach badania uczestnikom pokazano dwa rysunki. Jeden przedstawiał figurę o ostrych krawędziach i wyglądał jak gwiazda. Drugi miał zaokrąglone krawędzie i przypominał kleksa, plamę. Badacze wymyślili dwa nieznaczące wyrazy, właśnie bouba i kiki.

- Który z tych kształtów to według ciebie bouba, a który to kiki? - naukowcy zapytali każdego badanego. Ponad 95 procent respondentów wskazało, że bouba to kształt przypominający plamę, a kiki to ten ostry.

Poglądów wyrabianie

Doświadczenie z lat 20. minionego wieku można przełożyć na „sferę” nazwisk. Do każdego, słysząc je po raz pierwszy, przypisujemy pewne znaczenie. Każde nam się z czymś kojarzy.

Tak jak pan Wojtek Szczęsny jest kojarzony z bramkarzem, chociaż jest rolnikiem. - Mam tyle pracy na polu, że nawet meczów nie oglądam. Ani piłki nożnej, ani innych - kwituje. ©

POMÓŻ SOBIE W PROBLEMACH Z CHOLESTEROLEM

Możesz zmniejszyć ryzyko NIEDOTLENIENIA SERCA

PREPARAT, KTÓRY POMAGA UDRAŻNIAĆ ŻYŁY



Skorzystaj
z promocji
i zawalc
o zdrowie!

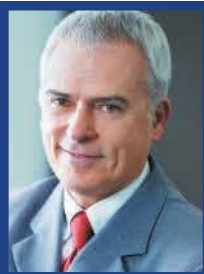
ODBIERZ GRATISOWE OPAKOWANIE

I POMÓŻ SOBIE W ZMNIEJSZANIU NIEDROŻNOŚCI ŻYŁ JUŻ OD POCZĄTKU STOSOWANIA, JAK PONAD 47 900 OSÓB

Już 1. dawka nowego preparatu może dawać szansę na ułatwienie usuwania z żył zalegających skrzepów, zmniejszanie zatorów i grubości blaszki z cholesterolu oraz redukcję poziomu złego cholesterolu. Już prawie 48 tysięcy osób mogło pomóc sobie w zmniejszaniu problemów ze złym cholesterolem.

Dolegliwości, które przez lata dokuczały niemal 75% społeczeństwa w każdym wieku, dziś mogą zostać złagodzone w kilkanaście dni. „Większość osób po zastosowaniu preparatu ma szansę poprawić swój stan już w ciągu kilkunastu dni” – informował spec. ds. krążenia David White, twórca metody mogącej pomagać w problemach z krążeniem, która wprost ze Stanów Zjednoczonych dotarła właśnie do Polski.

David White
specjalista ds. krążenia



„Nasza metoda może pomagać **zmniejszać problemy z blaszkami cholesterolu** zalegającymi w tętnicach i chronić się przed utworzeniem zatoru żylnego. Już od początku stosowania poziom złego cholesterolu może zostać obniżony, a krew może zacząć lepiej krążyć, obniżając ryzyko nagłego zawału czy udaru”.

Problemy z krążeniem to nie wyrok

Specjaliści przyznają, że rozwój dolegliwości bywa niezauważalny. Warto mieć świadomość, że to podstępna choroba, która niepokojące sygnały wysyła dopiero wtedy, gdy żyły i tętnice są zatkane już w połowie! To sprawia, że zawał zazwyczaj pojawia się niespodziewanie, w stanie pozornego zdrowia.



Czuję się lepiej!

Nogi mrowiły mi już coraz częściej... Okazało się, że mój problem jest poważniejszy niż mi się wydawało i mój komfort życia może się radykalnie pogorszyć. Mój świat jakby się zawalił... Postanowiłem wypróbować preparat White'a. To była najlepsza decyzja w moim życiu. Nie dość, że jest wygodny w stosowaniu, to wydaje mi się, że mój stan się poprawił. Czuję się znacznie lepiej!

Zenon W. 69 lat, Ełk

Działaj szybciej niż dolegliwości!

TEN INNOWACYJNY PREPARAT WSPOMAGA WALKĘ Z PROBLEMAMI Z KRĄŻENIEM

Masz szansę na rezultaty dzięki 3-fazowemu działaniu preparatu:

- 1** Pomoc w zmniejszaniu liczby monocytów (komórek wypełniających się złym cholesterolem)
- 2** Pomoc w zmniejszaniu grubości blaszki z cholesterolu
- 3** Wsparcie we wzmacnianiu i uelastycznianiu ścian żył oraz tętnic

ZŁE KRĄŻENIE: DOBRE KRĄŻENIE:



Nie warto lekceważyć nawet drobnych objawów. Preparat White'a powstał po to, by naturalnie wspomagać proces leczenia w domowym zaciszu.

To dlatego wiele osób w wieku 35-85 lat po zastosowaniu preparatu deklaruje poprawę samopoczucia, a ich wyniki mają szansę się polepszyć. Preparat może być pomocny w każdym stadium problemów ze złym cholesterolem, **wspomagając leczenie i pomagając uchronić się przed nieprzyjemnymi konsekwencjami.**



Czuję, że żyję!

Od lat miałam podwyższony cholesterol, do tego dołączyły problemy z oddychaniem i bóle. Czułam się źle, coraz gorzej. Na szczęście w porę dowiedziałam się o tym preparacie – poleciła mi go sąsiadka, która z jego pomocą wspomogła walkę z problemem! Ta metoda to jak wygrana na loterii – już po kilku tygodniach mogłam poprawić poziom cholesterolu, nie łapię też już tak często zadyszki. Rewelacja!

Dorota J., 72 lata, Białobrzegi

Zadbaj o swoje zdrowie już dziś

Jeśli masz jakieś pytania, coś budzi Twoją wątpliwość, zadzwoń i zapytaj. Zamawianie jest banalne, **a o tym, czy zdecydujesz się na preparat, ostatecznie postanowisz Ty sam, nikt inny!** Jedyne co musisz zrobić, to wykręcić poniższy numer telefonu. Odbierze Kasia, Monika lub Andrzej, którzy stacjonują w biurze. **Od teraz masz szansę na nowe, lepsze życie bez najmniejszego finansowego ryzyka. Dzięki indywidualnemu podejściu i preparatowi White'a wreszcie masz szansę skutecznie wspomóc się w walce z problemami ze złym cholesterolem.** Zamawianie jest bezpieczne, od listonosza otrzymasz dyskretnie zapakowany produkt. Wystarczy teraz zadzwonić na poniższy numer, by otrzymać **gratisowy preparat**. Ilość zestawów promocyjnych ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń!

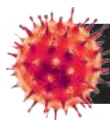
GRATISOWY PRODUKT DLA PIERWSZYCH 200 OSÓB!

Pierwszym 200 osobom, które zadzwonią do **1 SIERPNIA 2020 r.**, przysługuje **darmowy preparat!** Otrzymasz wówczas preparat White'a całkowicie za darmo! Zamawianie jest bezpieczne, nie ponosisz żadnego ryzyka. Nie zastanawiaj się i zawalc o zdrowie już dziś!

56 300 35 27

poniedziałek - niedziela: 08:00 - 20:00 Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Liczba darmowych opakowań jest ograniczona!



Edukacja i zdrowie Kupując tornister, sprawdźmy, jak układa się na plecach dziecka - radzi fizjoterapeuta

Tornister powinien być lekki i wygodny

WAŻNE TELEFONY • Infolinia NFZ 800 190 590 • Infolinia ZUS 22 290 87 01 • Infolinia ZUS dla przedsiębiorców 22 290 87 02 • Infolinia MSZ 22 523 88 80 • Wsparcie psychologiczne 800 100 102

WAŻNE ZASADY • Jak najczęściej myj ręce • Kiedy kichasz lub kaszlesz, zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem • Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą

Rok szkolny

Jaki tornister czy plecak kupić dziecku, które we wrześniu pójdzie do pierwszej klasy? Na co warto zwrócić uwagę?

Wybór tornistra czy plecaka dla pierwszoklasisty spędza sen z powiek większości rodzicom. I nie ma się czemu dziwić - oferta na rynku jest bogata. Ceny wahają się od kilkudziesięciu do kilkuset złotych. Od liczby wzorów, kolorów i rozmiarów mogą rozboleć oczy. A nasze dzieci najczęściej nie ułatwiają wyboru. Same najchętniej zdecydowałyby, kierując się tym, czy na wybranym plecaku jest postać z ich ulubionej bajki czy filmu.

Ale ani cena, ani wzór nie powinny być podstawowym kryterium przy wyborze tornistra czy plecaka. Od tego, co wybierzemy dla naszego dziecka, może zależeć w przyszłości jego zdrowie. Jeśli dokonamy złego wyboru, nasz pierwszaczek może mieć problemy z wadami postawy.

Im lżej, tym lepiej

Zacznijmy od dylematu, który pojawia się w pierwszej kolejności: tornister czy plecak? Bez względu na to, jaką podejmiemy decyzję, warto pamiętać o podstawowych zasadach.



Ciężar tornistra wraz z zawartością nie może przekraczać 10 procent wagi dziecka w klasach I-III

Według wytycznych sanepidu, ciężar tornistra/plecaka wraz z zawartością nie może przekraczać 10 procent wagi dziecka w klasach I-III. Dla starszych dzieci, od klasy IV, nie może on przekraczać 15 procent wagi ucznia. Łatwo zatem policzyć: jeśli nasz siedmiolatek waży 25 kilogramów, jego tornister lub plecak, wyposażony w zeszyty, książki, piórnikiem, bidonem z wodą

i drugim śniadaniem, nie może ważyć więcej niż 2,5 kilograma. Tutaj kilkaset gramów może mieć fundamentalne znaczenie.

Może się wydawać, że już tutaj zadanie, jakim jest wybór tornistra czy plecaka, jest karłowate. Dalej nie będzie łatwiej. Kolejnymi kryteriami powinny być: ergonomia, ułożenie na plecach, jakość wykonania, materiał.

Nie oszczędzajmy

Tornistry z reguły są dosyć sztywne. W przypadku plecaka warto sprawdzić, czy część przylegająca do pleców, też jest usztywniona.

- Kupując tornister czy plecak w sklepie, sprawdźmy, jak układa się na plecach dziecka. Czy tył, część przylegająca do pleców, w przypadku plecaka jest dobrze usztywniona. Ciężar musi być równomiernie rozłożony, a rze-

czy zapakowane w środku nie powinny się łatwo przemieszczać. Jeśli wybieramy tornister lub plecak, który można ciągnąć na kółkach jak walizkę, pamiętajmy, że jest on cięższy niż normalny. Dziecko czasem będzie musiało wnieść go, na przykład po schodach. To już jest spore obciążenie - podpowiada fizjoterapeuta Tomasz Chomiuk. - Długotrwałe narażenie na zbyt duże obciążenie, nieprawidłowo dobrany tornister czy plecak mogą przyczynić się do powstania wad postawy. Przy czym są dzieci, które na początku pierwszej klasy takie wady mogą już mieć, a źle dobrany tornister czy plecak może się przyczynić do ich pogorszenia. 7

Wady postawy, bóle pleców, problemy z biodrami, stawami - to poważne zagrożenia, zatem warto porządnie przemyśleć nasze zakupy. Może to oznaczać większy wydatek, ale w końcu chodzi o zdrowie naszych dzieci.

Warto przymierzyć

Jeśli kupujemy w sklepie stacjonarnym, idźmy tam koniecznie z dzieckiem. Sprawdzmy, przymierzmy, do pustego plecaka wrzucmy kilka rzeczy i zobaczmy, czy ciężar faktycznie rozmieszcza się prawidłowo, czyli równomiernie. Tornister czy plecak powinien być przede wszystkim

wygodny dla dziecka. Szelki na tyle szerokie, by nie wpijały się w ramiona, ale też niezbyt szerokie, by nie zjeżdżały.

W sklepach online często wybór jest większy, a ceny niższe, co w przypadku kupna wyprowadki dla pierwszoklasisty ma spore znaczenie. Jeśli zdecydujemy się na kupno przez internet, możemy sprawdzić wybrany model w sklepie stacjonarnym. Jeśli nie ma takiej możliwości, a przysłany egzemplarz nie spełnia naszych oczekiwań, nie wahajmy się go odesłać. Dlatego rada, by o zakupie pomyśleć dużo wcześniej.

Komfort to podstawa

Sprawdźmy też materiał, z jakiego wykonany jest tornister czy plecak. Ten gorszej jakości może sprawić, że dziecko z obciążeniem na plecach będzie się jeszcze dodatkowo pocić. A przecież komfort, zwłaszcza w pierwszych dniach nauki w szkole, to podstawa. Wybierajmy z głową, pamiętajmy, że zakup ma posłużyć dziecku co najmniej przez rok. Jeśli nasz pierwszaczek decyduje się na plecak z wizerunkiem ulubionej postaci z bajki, już w drugiej klasie jego gust może się zmienić, a sam plecak raczej zostanie z nim na kolejny rok. ©©

Aleksandra Hudyma

REKLAMA

009753798

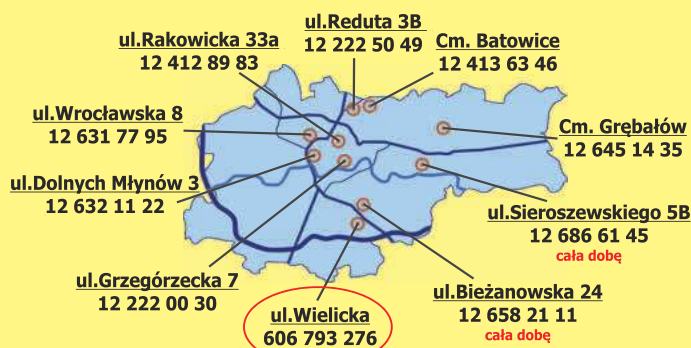
Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

Zbigniew Baran

KARAWAN GRUPA

FIRM POGRZEBOWYCH

TRADYCJE OD 1981 ROKU



www.karawan.pl

CAŁĄ DOBĘ 12 411 11 11
również w
Niedziele i Święta **12 658 21 11**



**W trudnych chwilach
służymy pomocą**

z Krakowa

ul. Wielicka

z Wieliczki

H

ul. Jakubowskiego

Szpital Uniwersytecki

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH

**NOWY
PUNKT
OBSŁUGI**

009753850

009800180

009799835



Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10



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



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



ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10



ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

MIĘDZYNARODOWY
TRANSPORT ZMARŁYCH
www.epitafium.krakow.pl

009754720



ZAKŁADY POGRZEBOWE
PRZEDSIĘBIORSTWA USŁUG
KOMUNALNYCH W KRAKOWIE

- ul. Darwina, tel. 645 31 61
- ul. Reduty 1, tel. 411 35 26
- ul. Rakowicka 35a, tel. 411 15 11
- ul. Wapienna, tel. 656 55 11

Zakłady czynne od pon. do pt. w godz 7:30-15:30

DYŻUR CAŁODOBOWY
tel.: 12/411 45 02
tel.: 12/411 45 04

BEZGOTÓWKOWE ROLICZANIE POGRZEBÓW

www.puk.krakow.pl

W poczuciu dotkliwej straty i smutku żegnamy

śp

mgr Józefa Kowalówkę

naszego Przyjaciela,
wieloletniego członka kierownictwa
Wojewódzkiego Związku Spółdzielni Pracy.

Człowiek o wielkim sercu - patriota,
na którego zawsze można było liczyć.

Bardzo nam Go będzie brakowało.

Rodzinie Zmarłego

składamy
wyrazy najgłębszego współczucia

Przyjaciele z Krakowa

009800378

śp

Halina Szuba

z domu Leja

Najukochańsza Mama, Babcia i Prababcia
Wieloletni Pracownik Studium WFiS
Akademii Medycznej w Krakowie,
przeżywszy lat 94, opatrzona św. sakramentami,
zasnęła w Panu dnia 24 lipca 2020 r.

Msza święta żałobna przy Zmarłej odprawiona zostanie
w czwartek, dnia 30 lipca 2020 r. o godz. 12.00
w kaplicy na cmentarzu Salwatorskim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamiają pogrążeni w głębokim smutku

Córka i Syn z Rodzinami

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

009799800

Panu

Andrzejowi Rybakowi

wraz z Rodziną

szczerze wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Żony Bożeny

składają

*Zarząd, Rada Nadzorcza,
Rada Zespołu Budynków nr VI
oraz pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Krowodrza”*

Z wielkim żalem i smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci
Naszego Kochanego Taty, Teścia i Dziadzia



Mariana Dudy

W dniu 24.07.2020 r., po długiej i ciężkiej chorobie
w wieku 77 lat odszedł do Domu Pana.

Na zawsze pozostaniesz w naszych sercach.



Pogrążeni w smutku

Krzysiek, Agnieszka, Julia i Klaudia

009800686

Panu

Prof. dr. hab.

Zbigniewowi Madei

Dziekanowi Wydziału Biochemii,

Biofizyki i Biotechnologii

Uniwersytetu Jagiellońskiego

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają

*Koleżanki i Koledzy z Zakładu Biologii Komórki
oraz cała społeczność Wydziału*

019756322

ZAKŁAD USŁUG POGRZEBOWYCH

LILIA

K&E Kruk s.j.

Kraków, ul. **Św. Łazarza 19**
12/431-99-71, 517-869-554

Kraków - Bronowice, ul. **Bronowicka 19**
12 637 - 00 - 07

www.liliakrakow.pl

ROZLICZENIA BEZGOTÓWKOWE W RAMACH ZASIŁKÓW
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBÓW
CAŁODOBOWY TRANSPORT ZMARŁYCH

tel.12/421-24-80

DYŻUR CAŁODOBOWY

517-869-551

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 508 26 26 84 i 606 53 36 57
Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl E-mail: aneta.jagus@polskapress.pl i grazyna.babicz@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Starowiślna 2 (tymczasowo zamknięty)

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ
MIESZKANIE-LOKAL-DZIAŁKĘ tylko od właściciela kupię. 602468752.
MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA
BRONOWICE garsoniera 664-456-003
POKÓJ, tel. 12/415-40-35
GARAŻE
BLASZAKI producent 608777040

Handlowe

ANTYKI
OBRAZY meble inne kupię 12/2515478
MASZYNY URZĄDZENIA
KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna oraz oprzyrządowanie do maszyn. Tel. 782-592-790

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ
! KAŻDE AUTO KUPIĘ złomowanie - formalności u Klienta. Laweta gratis, gotówka. Tel. 501-489-240.
KUPIĘ, każdy samochód 500-692-371.

INNE
KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.
ZŁOMOWANIE SAMOCHODÓW, wydawanie zaświadczeń 12681-01-41

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI
KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809
USŁUGI PRAWNE
KANCELARIA prawna 513-910-705, 12/649-12-34 www.kdbip.com.pl

Praca

ZATRUDNIĘ
ELEKTRYK - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561. Cert. 9875
FIRMA budowlana zatrudni cieśli zbrojarzy. Praca w Krakowie. Zapewniamy zakwaterowanie, umowę o pracę, odzież roboczą. Wymagowanie: cieśla i zbrojarz od 17-25 zł/h. Zbrojarze tel. 518-388-711, Cieśla: 667-157-754.
KIEROWCĘ-MIĘDZYNARODOWE wyjazdy tygodniowe. 728-529-145.
MAŁOWANIE, tapetowanie, docieplenia - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561. Cert. 9875

OCHRONA (z gr. niepełnosprawności) Liszki 784-074-035

OCHRONA (z gr. niepełnosprawności) Słomniki 784-074-035

PRACA w Anglii: Opiekunka seniorów. Wynagrodzenie nawet 18900zł za trzy miesiące. Zapewniamy bezpieczną rekrutację, podróż w obie strony, wyżywienie i zakwaterowanie. Zadzwoń 507443873. Promedica24.

PRACOWNIKA fizycznego 530-398-900

SERWIS lakiernictwo samochodowe. Przyjmę pracowników. 601-945-841

SPÓŁDZIELNIA Mieszkaniowa „ZADWORZE” zatrudni: · KONSERWATORA -etat Szczegóły: 12-294-82-82, w. 21, lub www.zadworze.krakow.pl (Aktualności)

STOLARZ - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

ŚLUSARZ/ spawacz - praca od zaraz/ NIEMCY - tel. 774010561 Cert. 9875

ZATRUDNIĘ ekspedientkę do sklepu mięso-wędliny Kraków-Nowa Huta tel.12 640 86 30, 605-366-394

ZATRUDNIĘ elektryka na budowę. Praca w Krakowie. Więcej informacji pod nr tel. 533 376 443

ZATRUDNIĘ murarza przy budowie domów jednorodzinnych. Wieliczka, okolice Krakowa. Tel. 693 179 519

ZLECĘ flizowanie, łącznie 100 m². 692-212-995

ZLECĘ położenie gładzi wapiennej, 500 m. 692-212-995

Zdrowie

GINEKOLOGIA
GINEKOLOG. Tel. 601-702-008
STOMATOLOGIA

EXPRESOWE wykonywanie i naprawa protez, ul. Długa 38/1. 509-583-679

INNE SPECJALIZACJE

REUMATOLOGIA-REHABILITACJA Dr Wójcik 12/6552428, 501343942

ZABIEGI

MASAŻ LECZNICZY, rehabilitacja - dorośli, dzieci wizyty dom 12/4141197

Usługi

AGD RTV FOTO
! ANTEN I RTV dom. 575-412-346.
! ANTEN ! RTV napr. mont. 506114163
! ANTEN I TELEWIZORA 12-640-00-42
ANTENY i TV gwarancja, 607-461-618
ŁODÓWKI naprawa i sprzedaż używanych. Tel. 501-420-451
BUDOWLANO-REMONTOWE
BRUKARSKA firma tanio 609 753 281
BRUKARSTWO tanio 782 190 740

CYKLINOWANIA 502-069-155.
CYKLINOWANIE, układanie, sprzedaż www.krakparkiet.pl ul. Korbońskiego 14B, tel. 12/656-25-20, 601-444-960.
DACHY Remonty 511-334-410
HYDRAULICY Awarie tel. 576-961-122
HYDRAULIK dobry fachowy 606467544
KOPARKO-ŁADOWARKA 608-037-524
ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.
MAŁOWANIE gładź tapety. 514875198
MAŁOWANIE. Tanie! 517-903-299
OKNA sprzedaż montaż naprawa 12/294-08-82
PRACE remontowe 500 329 716
INSTALACYJNE
!ELEKTRYCZNE inst.600-213-690
HYDRAULIKA awar. instal. 517950326
SERWIS piecyków łazienkowych, szczelność, hydraulika. 603-166-878
MONTAŻOWE
BALUSTRADY kraty 517-156-744
BRAMY- napędy 517-156-744
DASZKI zabud.balkon 507-366-374
DOMOFON ! 507-555-222
OGRODZENIA A-Z tel. 517-156-744
ZAMKI montaż otwieranie 515824713
OGRODNICZE
DRZEWA alpinistyczne wycinanie, karczowanie, zrębkowanie 603606952

OGRODOWE wszystko 608-037-524
PORZĄDKOWE
CZYSZCZENIE dywanów 513-587-700
GROBY - sprzątnięcie,opieka, 500-016-528
PRZEPROWADZKI
WYWÓZ wszystkiego tanio 608037524
TRANSPORTOWE
GRUZ ziemia piasek spóła 506-742306
WYWÓZ wszystko tanio 517510580

Turystyka

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Matrymonialne

BIURO Samotnych 530-914-688

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

Rolnicze

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

INFORMATOR MEDYCZNY
Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:
Zadzwońcie: 12 688-84-40
Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHOROÓB SERCA
PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW
♦ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
♦ EKG ♦ EKG wysiłkowe ♦ Holter ♦ Holter ciśnieniowy
Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (11-18) 012 636 44 22

MEDICINA
Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe
SZEROKI ZAKRES BADAŃ I KONSULTACJI SPECJALISTYCZNYCH
ZABIEGI OPERACYJNE Z POBYTEM W WARUNKACH SZPITALNYCH
ENDOSKOPIA PRZEWODU POKARMOWEGO
MAMMOGRAFIA, RTG, USG
MEDYCYNĄ PRACY
ul. BARSKA 12 12 266 96 65 12 266 50 62
ul. GRZEGÓRZECKA 67C 12 345 70 01 do 05 800 909 400
ul. ROGOZIŃSKIEGO 5 12 417 35 44 12 417 33 11

GABINET ORTOPEDYCZNO-URAZOWY
prof. dr hab. n. med. **Daniel Zarzycki**
Kraków, ul. Masarska 7/II
tel. 12 422 69 43, 12 411 54 88
Zakopane, ul. Jagiellońska 34
tel. 668 690 415, wtorek 15.30 - 17.00

GABINET ORTOPEDYCZNO-URAZOWY
dr med. **Antoni Widawski**
KONSULTACJE • ZABIEGI OPERACYJNE
Poniedziałek 9.00-18.00
czwartek 14.00-19.00
Kraków, ul. Krowoderska 17
Rejestracja tel. 12 307-44-44

ibo INTERNETOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Gazeta Krakowska
DZIENNIK POLSKI
naszemiasto.
oraz ponad 100 innych gazet!
SPRAWDŹ » poznaj-ibo.polskapress.pl
NADAJ OGŁOSZENIE
W TWOJEJ LOKALNEJ GAZECIE
BEZ WYCHODZENIA Z DOMU!

ŚRODA JEST DLA ZDROWIA
z dodatkiem Strona Zdrowia
DZIENNIK POLSKI

NIE PRZEGAP PIĄTKU
z dodatkiem Tele Magazyn
DZIENNIK POLSKI

Arek Milik śladami Dudka i Bońka



Hubert Zdankiewicz
redakcja.krakow@polskapress.pl

Piłka nożna

Arkadiusz Milik może w Juventusie dołączyć nie tylko do Wojciecha Szczęsnego, ale również do elitarnego grona naszych reprezentantów, którym dane było trafić do naprawdę wielkich klubów. Wbrew pozorom nie było ich wcale tak mało, a mogło być więcej...

Wbrew pozorom, bo wydawać się może, że pierwszy na tej liście powinien być Zbigniew Boniek. Przed nim do Manchesteru City trafił co prawda Kazimierz Deyna, ale „Obywatelom” daleko było wówczas do klasy, jaką reprezentują w ostatnich latach, czy chociażby w czasach, gdy wygrywali z Górnikiem Zabrze w finale nie istniejącego już Pucharu Zdobywców Pucharów.

Boniek nie był oczywiście pierwszym Polakiem, który wpadł w oko europejskiej elicie, bo Lucjanem Brychczym interesował się swojego czasu Real Madryt, a po niezwykle udanych dla naszej reprezentacji mistrzostwach świata w 1974 roku o pozyskanie Deyny walczyli m.in. AC Milan, Inter Mediolan, Real i Bayern Monachium. Do tego ostatniego klubu mógł zresztą trafić w towarzystwie Roberta Gadochy. Negocjacje były jednak torpedowane przez polskie władze i absurdalne przepisy transferowe PZPN.

W efekcie obaj pojechali grać na zachód dopiero pod koniec swoich karier.

Co innego Boniek, który trafił do Juventusu mając 26 lat, zaraz po kolejnym udanym dla Polski mundialu w 1982 roku. Trzy sezony w Turynie to w jego wykonaniu pasmo sukcesów, bo znacząco przyczynił się do wywalczenia przez „Stara Dame” Puchar Europy, Superpuchar Europy i Pucharu Zdobywców Pucharów, a na krajowym podwórku mistrzostwa i pucharu Włoch. Kibice go uwielbiali. Później znienawidzili, gdy zamienił Juventus na AS Romę ale to historia na kiedy indziej.

O tym, jak Dudek był w Madrycie szanowany, najlepiej świadczy szpaler, jakim pożegnali go koledzy i statuetka od Florentino Pereza

Jak jednak głosi legenda, Boniek nie był pierwszym Polakiem w wielkim klubie, bo 55 meczów w Barcelonie (1911/13 r.) i 19 w Realu Madryt (wówczas Madrid FC - 1913/14), rozegrać miał niejaki Walter Rositzky. Państwo polskie w tamtych czasach formalnie nie istniało, więc dziś jest uznawany za Niemca. Urodził się zresztą w Hamburgu i tam również zmarł w 1953 r. Co jednak ciekawe, w klubowych muzeach Barcelony i Realu pod nazwiskiem piłkarza widnieje polska flaga, choć późniejsze



Zdaniem włoskich mediów Arkadiusz Milik ustalił już warunki swojego kontraktu z Juventusem

ustalenia historyków poddają w wątpliwość nie tylko jego „polskość”. Przedstawiciele Realu stwierdzili nawet, że nie są w stanie potwierdzić czy Rositzky w ogóle grał w ich klubie.

Na kolejnego, tym razem dobrze udokumentowanego, Polaka w Realu trzeba było poczekać aż do 2007 roku, kiedy to na Santiago Bernabeu trafił Jerzy Dudek. Szczęścia w juniorskich zespołach szukali w tym czasie w Madrycie również Kamil Glik, Szymon Matuszek i Krzysztof Król, ale żadnemu z nich nie

dane było zagrać w pierwszej drużynie. Co innego ich starszy kolega, który do Realu trafił z innego wielkiego klubu - Liverpoolu. W dodatku jako bohater pamiętnego finału Ligi Mistrzów z AC Milan (2005 r.).

Był trzecim Polakiem, któremu udało się podnieść najcenniejsze klubowe trofeum na Santiago Bernabeu trafił Jerzy Dudek. Szczęścia w juniorskich zespołach szukali w tym czasie w Madrycie również Kamil Glik, Szymon Matuszek i Krzysztof Król, ale żadnemu z nich nie

gryzienie z bramki będącego u szczytu formy Ikeru Casillasa było zadaniem z cyklu mission impossible. Przez cztery sezony spędzone w Realu na boisku kibice obejrzel go raptem 12 razy. Do kolekcji klubowych trofeów Polak mógł sobie jednak dopisać mistrzostwo i Superpuchar Hiszpanii, a także Puchar Króla.

O tym jak bardzo był w Madrycie szanowany najlepiej świadczy zresztą szpaler, jakim pożegnali go koledzy i pamiątkowa statuetka - prezent od prezydenta Florentino Pereza.

Rok przed pojawieniem się Dudka w Realu, kontrakt z Manchesterem United podpisał Tomasz Kuszczak. Przygodę na Old Trafford zaczął w dodatku z wysokiego C, bo w swoim ligowym debiucie (z Arsenalem) obronił rzut karny. W rywalizacji z Edwinem van der Sarem na dłuższą metę miał jednak niewiele większe szanse niż Dudek z Casillase. Mimo to może dopisać sobie do kolekcji wygraną w Lidze Mistrzów (2007/08 r.).

Po Bońku (i przed Milikiem) barwy Juventusu reprezentował (i nadal z dobrym skutkiem reprezentuje) Wojciech Szczęsny, który wcześniej występował również w AS Romie i Arsenalu. Nie każdy za to pamięta, że Robert Lewandowski wcale nie był pierwszym Polakiem w Bayernie. W latach 2000/01 w ekipie z Monachium występował Sławomir Wojciechowski. A raczej statystował, bo jego wkład w ówczesne sukcesy Bawarczyków (m.in. mistrzostwo Niemiec i triumf w Lidze Mistrzów), był znikomy. W sumie rozegrał w Bayernie siedem meczów. W Bundeslidze zaledwie trzy.

W AC Milan kariery nie zrobił ani Bartosz Salamon (nawet nie zadebiutował w oficjalnym meczu), ani Krzysztof Piątek, który po roku spędzonym na San Siro wiosną próbował odbudować się w Hercie Berlin. Być może poszłoby mu lepiej, gdyby trafił do Borussia Dortmund, bo to klub, w którym dobrze wspomniani są nasi rodacy - Lewandowski, Jakub Błaszczykowski i Łukasz Piszczek. Ten ostatni nadal tam gra. ©

Szef Bayernu powalczy o Złotą Piłkę dla Lewego? „To niesprawiedliwe”

Piłka nożna

Tomasz Dębek
redakcja.krakow@polskapress.pl

Robert Lewandowski ma za sobą fantastyczny sezon, może najlepszy w karierze. Odwołanie plebiscytu Złotej Piłki jest niesprawiedliwe nie tylko dla Bayernu, ale też dla niego - uważa prezydent mistrza Niemiec, Karl-Heinz Rummenigge.

W ubiegłym tygodniu tygodnik „France Football” ogłosił, że z powodu „braku wystarczająco sprawiedliwych warunków” po pandemii COVID-19 odwołany zostaje plebiscyt Złotej Piłki. Zdecydowana większość lig dokończyła lub dokończy jednak rozgrywki. Wśród tych, które zostały odwołane znalazła się Ligue 1.

Jednym z faworytów do zdobycia miana najlepszego piłkarza świata był Robert Lewandowski. Polak, który w poprzednich edycjach plebiscytu

był przez wielu głosujących pomijany, tym razem dał im mnóstwo argumentów. Był kluczowym zawodnikiem Bayernu, który zdobył mistrzostwo i Puchar Niemiec. Wciąż ma też szansę na potrójną koronę, w sierpniu będzie walczył w Lidze Mistrzów. Jest najsukuteczniejszym piłkarzem rozgrywek (11 bramek), został też królem strzelców Bundesligi. We wszystkich rozgrywkach strzelił 51 goli (najwięcej w karierze). Żaden gracz nie może się pochwalić takim wynikiem.

- Robert rozgrywa fantastyczny sezon, może najlepszy w karierze. Niestety, „France Football” odwołało plebiscyt Złotej Piłki. Nie jesteśmy z tego powodu szczęśliwi. To niesprawiedliwe. Nie tylko dla Bayernu, ale przede wszystkim dla Lewandowskiego, który mógł wygrać. Poza ligą francuską wszystkie najważniejsze rozgrywki zostaną dokończone. Myślę, że po takim sezo-



Robert Lewandowski zdobył z Bayernem dublet, a walczy jeszcze w Lidze Mistrzów

nie powinno się wybrać najlepszego piłkarza świata. Jestem przekonany, że Robert miałby bardzo duże szanse na takie wyróżnienie po raz pierwszy w karierze - podkreślał w poniedziałek na konferencji prasowej Bayernu Monachium

prezydent klubu, Karl-Heinz Rummenigge.

- Porozmawiam na ten temat z Giannim Infantino [prezydent FIFA - red.], może on przekona „France Football” do przywrócenia Złotej Piłki - dodał 95-krotny reprezentant RFN, były napastnik m.in. Bayernu i Interu Mediolan.

Szanse na powodzenie interwencji są raczej mgliste. Przez lata FIFA współorganizowała plebiscyt tylko do 2016 r., w kolejnych latach całą odpowiedzialność za galę przejęła redakcja „France Football”. Władze światowej piłki stworzyły nagrody FIFA The Best, ale w tym roku również nie zostały przyznane z powodu pandemii.

Złota Piłka była przyznawana nieprzerwanie od 1956 r. Tylko dwa razy w historii Polacy znaleźli się na podium klasyfikacji. W 1974 r. trzeci był Kazimierz Deyna, a w 1982 r. Zbigniew Boniek. Lewandowski był blisko powtórzenia ich wy-

czynu w 2015 r., kiedy to zajął czwarte miejsce. Rok później był dopiero 16., co skwitował słynnym już komentarzem „le cabaret”. W 2017 był dziewiąty, rok później nie znalazł się nawet na liście 30. nominowanych do nagrody. W ostatniej edycji znów skończyło się na dużym rozczarowaniu. Kapitan reprezentacji Polski zajął dopiero ósme miejsce.

Od 2008 r. plebiscyt zdominowali Cristiano Ronaldo (pięć zwycięstw) i Leo Messi (sześć). Duopol został przerwany tylko raz, w 2018 r. Złotą Piłkę zgarnął Luka Modrić. Wszystko wskazywało na to, że wyczyn Chorwata powtórzy Lewandowski. Liczby mówią same za siebie. Przy strzeleckich popisach RL9 liczby Portugalczyka (35 goli) i Argentyńczyka (30) nie robią wielkiego wrażenia. O ile opinie polskich i niemieckich mediów oraz ekspertów (Lothar Matthäus, Jerzy Dudek) czy byłych kolegów Le-

wego z szatni (Franck Ribéry) mogą nie być do końca obiektywne, to zwycięstwo 31-letniego napastnika przewidywało wiele osób, które nie mają w tym żadnego interesu.

Polak wygrał w cuglach głosowanie dziennikarzy „Daily Mail” (przed Cristiano Ronaldo i Virgilem van Dijkem), był też faworytem brytyjskich bukmacherów. W rankingu serwisu Goal.com wygrał przed Messim i CR7. Z kolei były gwiazdor m.in. Arsenalu, Manchesteru United i reprezentacji Holandii Robin Van Persie postawił na Lewandowskiego przed Kevinem de Bruyne i Sadio Manem.

Wielka szkoda, że z plebiscytu zrezygnowano akurat w roku tak dobrym dla Lewego. Pozostaje mieć nadzieję, że w przyszłym polski napastnik utrzyma formę i ominą go kontuzje. Albo Rummenigge pociągnie za odpowiednie sznurki i „France Football” przemysli jeszcze swoją decyzję. ©

TO I OWO NA SPORTOWO

Piłka nożna

Mecze I rundy baraży o awans do ekstraklasy: Radomiak Radom – Miedź Legnica 3:1 (1:0), Nowak 39, Leandro 67 k., Banasiak 88 – Śliwa 86; po zamknięciu numeru: Warta Poznań – Bruk-Bet Termalica Nieciecza. Mecze I rundy baraży o awans do I ligi:

Bytovia Bytów – Resovia 1:1 (0:0, 0:1), Feruga 107 – Radulj 95 k.; karne 6:7; po zamknięciu numeru: GKS Katowice – Stal Rzeszów.

Hokej

W nowym sezonie barwy zespołu Comarch Cracovia reprezentować będą m.in. świetni czescy defensorzy Martin Dudas i Jiri Gula. 33-letni Dudas (191 cm, 107

kg) występował w krakowskim klubie dwukrotnie – w latach 2008-2010 (zdobywając z kolegami mistrzostwo i wicemistrzostwo Polski) oraz w latach 2012-2013 (też sięgając po złoto MP). W barwach „Pasów” rozegrał 152 mecze, w których zdobył 20 goli i zaliczył 63 asysty. 30-letni Gula (190 cm, ponad 100 kg) parał sobie umowę z krakowskim klubem,

w którym występuje od roku. W ubiegłym sezonie był najlepiej punktującym defensorem „Pasów” (13 bramek i 16 asyst w 51 meczach), a wraz z Henrichem Jabornikiem z JKH GKS Jastrzębie – najsukuteczniejszym obrońcą ligi.

Sport w TV

Środa, 20. Polsat Sport, siatkówka kobiet: Polska – Szwajcaria

(mecz towarzyski); **20.30. Polsat Sport Extra**, piłka nożna: Trabzonspor – Alanyaspor (finał Pucharu Turcji).

Lotto

Poniedziałek, 27.07. Multi Multi, 21.50: 3, 9, 12, 13, 16, 18, 23, 29, 35, 39, 40, 41, 46, 50, 52, 59, 66, 77, 79, 80, plus 35; **Mini Lotto:** 7, 14, 21, 24, 29; **Ekstra**

Pensja: 3, 11, 29, 30, 34 –1; **Ekstra Premia:** 2, 9, 14, 16, 25 –4; **Kaskada, 21.50:** 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 16, 18, 19, 22; **Super Szansa, 21.50:** 6260411. **Wtorek, 28.07. Multi Multi, 14:** 3, 4, 10, 14, 22, 31, 48, 52, 55, 56, 58, 60, 62, 65, 66, 72, 75, 76, 78, 80, plus 62; **Kaskada, 14:** 2, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 18, 22; **Super Szansa, 14:** 0832062.

To idzie młodość. W Wiśle liczą na Konrada Gruszkowskiego

Piłka nożna

Krzysztof Kawa

krzysztof.kawa@polskapress.pl

Wygląda na to, że „Biała Gwiazda” będzie mieć pociechę z kolejnego młodego piłkarza. Mowa o 19-letnim obrońcy Konradzie Gruszkowskim, który wrócił po rocznym wypożyczeniu do Motoru Lublin i w czerwcu podpisał z Wisłą Kraków nowy kontrakt.

- Wiśle kibicuję od dziecka, dlatego jest to dla mnie niesamowite uczucie i ogromny zaszczyt, że znajdę się w tej szatni i będę mógł ubrać koszulkę z białą gwiazdą – skomentował piłkarz na oficjalnej stronie klubu.

Umowa gracza, który trafił do Wisły z Progresu Kraków przed sezonem 2018/2019, została parafowana na dwa lata z opcją przedłużenia o 12 miesięcy. Konrad Gruszkowski wkrótce może stanowić realną alternatywę na prawej obronie dla Łukasza Burligi i Davida Niepsuja. Czy już w nadchodzącym sezonie? To się okaże po okresie przygotowawczym, bo trener Artur Skowronek chce się uważnie przyrzeć postępowi, jakie urodzony 27 stycznia 2001 roku w Rabce wychowanek Turbacza Mszana Dolna poczynił na boiskach III ligi.

Z Wisłą związał się w sierpniu 2018 roku i od razu stał się znaczącą postacią zespołu występu-



Konrad Gruszkowski podpisał kontrakt do 30 czerwca 2022 roku. - To dla mnie niesamowite uczucie i ogromny zaszczyt

jącego w Centralnej Lidze Juniorów. Już po debiucie w meczu z Zagłębiem Lubin (0:0) ówczesny trener drużyny U-18 Paweł Regulski jednoznacznie ocenił jego przydatność dla Wisły.

- Nowi zawodnicy spełniają oczekiwania. To są wzmocnienia naszej drużyny – powiedział o Konradzie Gruszkowskim oraz Dawidzie Szocie i Patriku Moskiewiczu (dwaj pierwsi przyszli z Progresu, ostatni z AKS SMS Łódź).

Gruszkowski zagrał w większości spotkań CLJ, wykazując się instynktem nie tylko pod swoją bramką, ale i rywali,

o czym świadczą osiągnięcia w postaci goli i asyst.

- To był dla mnie wyjątkowy okres, w trakcie którego bardzo dużo się nauczyłem. W tym czasie zmieniłem również pozycję na boisku, bo zostałem przesunięty z linii ataku na prawą obronę, gdzie dobrze się odnajduję – opowiadał.

W klubie podjęto decyzję, że najwyższa pora, by młodzieżowiec zaczął ogrywać się wśród seniorów. Szans na wygranie rywalizacji o miejsce w pierwszej drużynie Wisły jeszcze nie miał, dlatego postanowiono znaleźć mu klub, do którego byłby wy-

pożyczony. Tak trafił na testy do III-ligowego Hutnika Kraków.

Gruszkowski występował w sparingach, prezentując się na tyle dobrze (m.in. asystował przy dwóch golach w meczu z Jutrzenką Giebułtów), że trener Leszek Janiczak chciał, by pozostał w drużynie. Rozmowy z Wisłą zakończyły się sukcesem, ale negocjacje z menedżerem zawodnika okazały się trudniejsze. A że w tym samym czasie utalentowany młodzieżowiec wzbudził zainteresowanie trenera Motoru Mirosława Hajdy, wkrótce został wypożyczony do rywalizującej w tej samej grupie III ligi co Hutnik drużyny z Lublina.

W ekipie Hajdy mierzący 183 cm wiślak zadebiutował w piątej kolejce i już pozostał w podstawowym składzie, rozpoczynając trzynastą kolejnych meczów od pierwszej minuty.

Po tak udanym sezonie Gruszkowskiego uznano w Wiśle, że warto na niego stawiać.

Choć niewykluczone, że jego debiut na boiskach ekstraklasy przesunie się nieco w czasie. Jeśli w trakcie sierpniowych przygotowań pokaże, że ma umiejętności, by regularnie mieścić się w meczowej „18”, Artur Skowronek zarekomenduje pozostawienie go przy Reymonta. Jeśli jednak trener Wisły dojdzie do wniosku, że lepiej się stanie, by ten obrońca nadal ogrywał się w niższej lidze, zostanie wypożyczony jeszcze na rok. ©

Piłka nożna

Aleksander Gąciarz

aleksander.gaciarz@polskapress.pl

W ubiegły poniedziałek z pracy z Proszowianką zrezygnował niespodziewanie Paweł Zegarek, który objął Jutrzenkę Giebułtów. Od tego momentu w Proszowicach trwały poszukiwania następcy trenera, który wywalczył z zespołem awans na wyższy szczebel rozgrywek. - Rozmawialiśmy z kilkoma kandydatami - przyznał prezes Proszowianki Marek Miller.

Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że w grę wchodzi Marcin Pasionek, Bartosz Iwan i Piotr Skwarek. Z zawodników, którzy aktualnie występują w Proszowiance, uprawnienia do prowadzenia zespołu na poziomie IV ligi posiada Kamil Mach. I to właśnie na niego zdecydował się postawić zarząd klubu. - Jesteśmy po rozmowie z Kamilem i z drużyną. Widzę, że podchodzi do sprawy bardzo poważnie – powiedział prezes.

Choć Paweł Zegarek złożył rezygnację z pracy w klubie, poprowadził Proszowiankę w dwóch ostatnich sparingach z TS Węgrzce (1:1) i Okocimskim Brzesko (1:4). - Zrobiłem to w poczuciu odpowiedzialności za zespół, który dobrze znam. Deklaruję również, że jestem gotów służyć wszelką pomocą

trenerowi, który zajmie moje miejsce – zapewnił.

Kamil Mach ma 35 lat. Jest wychowankiem Proszowianki i jednym z jej najbardziej zasłużonych piłkarzy. W zespole seniorów debiutował jeszcze jako siedemnastolatek w sezonie 2001/2002, gdy klub z Proszowic występował na szczeblu III ligi (obecnie II liga). Gdy „stara” Proszowianka upadła, grał w Alwerni, Sparcie Kazimierza Wielka, a podczas pobytu w Wielkiej Brytanii w amatorskim Shephed Dynamo FC. Do Polski wrócił w 2013 roku i przyczynił się do sportowego i finansowego odrodzenia klubu. Teraz ma zamiar poświęcić się wyłącznie pracy trenerskiej. - Już w czerwcu zapowiedziałem, że kończę z występami na boisku – mówi.

Kamil Mach jest absolwentem AWF w Krakowie. Od kilku lat prowadzi Akademię Piłkarską Nowa Proszowianka. Jest w trakcie kursu trenerskiego UEFA A, który uprawnia do prowadzenia zespołów w III i IV lidze. - Formalnie kurs kończy się jesienią, ale jest to spowodowane epidemią koronawirusa. Powinien zakończyć się w czerwcu. Mam jednak zapewnienie, że nie będzie problemu z uzyskaniem licencji – dodaje.

Pierwszy mecz o czwartoligowe punkty Proszowianka rozegra 8 sierpnia z Pćimianką na wyjeździe. ©

Ekstraklasa tenisistek stołowych bez Bronowianki

Tenis stołowy

Jerzy Filipiuk

jerzy.filipiuk@polskapress.pl

Tenisistki stołowe Bronowianki Kraków nie wystąpią w nowym sezonie w rozgrywkach ekstraklasy. Klub zrezygnował z udziału w nich z powodu trudnej sytuacji finansowej, będącej następstwem pandemii koronawirusa.

- Nasz klub utrzymywał się głównie z własnych dochodów, które wypracowywaliśmy przez wynajem hali, hotelu, basenu,

sauny, restauracji, Orlika. 11 marca zostały jednak zamknięte - z powodu pandemii koronawirusa - wszystkie obiekty sportowe. A my nie dostawaliśmy dotacji na utrzymywanie naszych obiektów. Trzeba było płacić za prąd, gaz, wodę. Do tego dochodziły między innymi wynagrodzenia dla pracowników. Cięgle tylko wydawaliśmy, a nie zarabialiśmy. Zadłużenie było duże. A koszty utrzymania drużyny w ekstraklasie wynosiły od 100 do 200 tysięcy złotych rocznie - tłumaczy wieloletni prezes klubu Kazimierz Skrzypek.

Bronowianka będzie miała swoje zespoły w niższych ligach. W I lidze kobiet wystąpią aż dwa, bowiem awans do niej uzyskały rezerwy. - Rodzice zawodniczek rezerwowej drużyny zadeklarowali się, że będą opłacać koszty ich występów - wyjaśnia prezes Skrzypek.

Trzon pierwszej drużyny tworzyć będą Karolina Pęk (została w klubie, ma zapewnioną kwalifikację do igrzysk paraolimpijskich), Ilona Sztwierzina (brązowa medalistka ME kadetek w deblu), Natalia Gajewska i Anna Zajac.

Do ekstraklasy awansuje mistrz I ligi, a w barażach zagra wicemistrz. Szef Bronowianki liczy, że może już w nadchodzącym sezonie dziewczynom uda się awansować do ekstraklasy. Bronowianka będzie mieć też swoje drużyny w II lidze kobiet i mężczyzn, III lidze mężczyzn (grać w nich będzie i męska, i żeńska ekipa klubu) oraz w IV i V lidze mężczyzn (w tej ostatniej zagrają dziewczęta). Miejsce Bronowianki w ekstraklasie zajmie Gotyk Toruń. ©



Kamil Mach ma 35 lat. Jest wychowankiem Proszowianki i jednym z jej najbardziej zasłużonych piłkarzy

Jak zwiększyć ilość błonnika w diecie, by zapobiegać hemoroidom?

Błonnik pokarmowy to części produktów roślinnych, które nie ulegają trawieniu. Dzięki temu wspomagają pracę jelit oraz łagodzą dolegliwości związane z hemoroidami, a także pomagają zapobiegać ich powstawaniu

Odżywianie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Problem hemoroidów wynika z nadmiernego przekrwienia guzków krwawniczych i jest ściśle związany ze współczesnym stylem życia. Do jego rozwoju przyczyniają się bowiem czynniki, takie jak otyłość, przewlekłe zaparcia, dieta uboga w błonnik i siedzący tryb życia. Pozostają one w ścisłym związku ze sobą, dlatego leczenie hemoroidów polega przede wszystkim na zmianie stylu życia.

Działania warto zacząć od zmiany diety, wprowadzając jadłospis bogaty w błonnik pokarmowy, który nosi też nazwę włókna pokarmowego, substancji reszkowych lub balastowych. Ma on udowodnione działanie profilaktyczne przeciwko cukrzycy, chorobom układu krążenia i przewodu pokarmowego.

Gdzie znajduje się błonnik?

Błonnik jest niezbędnym składnikiem zdrowej diety, ale jego spożycie w Polsce stale się zmniejsza. Co prawda w większości produktów nie występuje w szczególnie dużych ilościach, ale odpowiednie spożycie niektórych z nich gwarantuje dostęp tego składnika. Jego źródłem są minimalnie nieprzetworzone pokarmy roślinne. To zboża, które zawierają ok. 50 proc. błonnika zawartego w diecie, warzywa (30-40 proc.), owoce (ok. 16 proc.), oraz nasiona roślin strączkowych, orzechy i pestki (ok. 3 procent).

Jak działa włókno pokarmowe?

Błonnik to grupa związków będących pozostałością komórek roślinnych, które są odporne na działanie enzymów trawiennych i ulegają fermentacji z udziałem bakterii w jelicie grubym. W ten sposób odbywa się odzyskiwanie pewnych ilości energii – obecnie uważa się, że 1 g błonnika



Dieta bogata w błonnik powinna zawierać 1 kg warzyw i owoców, pełne ziarna zbóż, orzechy, nasiona i pestki

zapewnia do 2 kcal. Związki błonnikowe dzielą się na rozpuszczalne i nierozpuszczalne w wodzie. Pierwsze zwiększają objętość treści pokarmowej, natomiast drugie drażnią też ściany jelit, pobudzając ich perystaltykę i przyczyniając się do częstszych wypróżnień.

Błonnik na sprawne trawienie

Błonnik przeciwdziała zaparciom, ponieważ zmniejsza czas pasażu jelitowego i zwiększa objętość stolca. Jest skuteczny przy zaparciach atonicznych, czyli spowodowanych osłabieniem warstwy mięśniowej je-

lit, które wiążą się ze spowolnieniem ruchów perystaltycznych jelita grubego (przesuwających treść pokarmową). Wspomaga też prawidłową mikroflorę jelitową, kształtując odporność organizmu i wpływając niemal na wszystkie aspekty jego funkcjonowania. Korzystne działanie błonnika ma jednak miejsce tylko wtedy, gdy wraz z nim spożywa się odpowiednie ilości wody.

Dla kogo dieta wysokobłonnikowa?

Dieta obfitująca w błonnik, inaczej bogatoresztkowa, przyniesie korzyści osobom z najpowszechniej-

szymi problemami zdrowotnymi, choć w razie przyjmowania leków należy skonsultować się z lekarzem. Nie jest polecana w przypadku sta-

Dawki błonnika mające istotny wpływ na profilaktykę chorób to 20-30 g dziennie, a najlepiej 30-40 g na dzień. Ochronnie na układ pokarmowy działa już jego porcja wynosząca 25 g

nów zapalnych narządów układu pokarmowego i pooperacyjnych, przy niedoborach pokarmowych i chorobach zakaźnych.

Ponieważ niektóre ze związków błonnikowych (zwłaszcza zbożowych) wiążą cenne związki z pożywienia (w tym leki), ich nadmiar pogarsza wchłanianie składników mineralnych, takich jak wapń, żelazo czy cynk – choć mogą mieć działanie przeciwne, jak np. błonnik owocowy. Nadmiar błonnika nie jest więc wskazany głównie u kobiet w ciąży i karmiących piersią, dzieci i seniorów. Jako że włókno zawiera substancje fermentujące, jego spożycie (oraz wody) należy zwiększać stopniowo i systematycznie – inaczej mogą pojawić się wzdęcia, częste oddawanie gazów i bóle brzucha.

Zasady diety bogatoresztkowej

Produkty zalecane na dietę bogatoresztkowej to głównie te nieprzetworzone. Niewskazana jest natomiast żywność przetworzona, oczyszczona z błonnika i z wysoką zawartością tłuszczu, w tym produkty spowalniające perystaltykę jelit (m.in. kakao, czekolada, czerwone wino, czarna herbata, biała mąka). Dzielne menu obejmuje: min. 1 kg warzyw i owoców, w tym 0,5 kg warzyw surowych lub gotowanych; 2-2,5 l napojów, najlepiej głównie wody, w tym 1 szkl. po wstaniu z łóżka; jeden posiłek wegetariański; porcję jogurtu z żywymi bakteriami kwasu mlekowego (najlepiej z dodatkiem świeżych owoców, orzechów, siemienia lnianego itp.) i nieprzetworzone zboża w posiłkach, w tym kasze i płatki z całych ziaren oraz inne pełnoziarniste produkty zbożowe.

Nie zalecane są dodatki, takie jak otręby, łuski, proszki, tabletki i kapsułki błonnikowe. Nie są dobrą alternatywą dla zbilansowanej diety. Naruszają naturalne proporcje związków błonnikowych, które zapewniają właściwe tempo przesuwania się treści pokarmowej w jelitach, nie powodując zaparcia i nie pobudzając nadmiernie perystaltyki.

FOT. EINLAUDUNG.ZUM.ESEN/PIXABAY

Czym jest gluten i gdzie występuje? Poznaj produkty naturalnie bezglutenowe

Na sklepowych półkach dostępne jest coraz więcej produktów ze znakiem przekreślonego kłosa, a zainteresowanie nimi stale rośnie

Odżywianie

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Moda na dietę bez glutenu od kilku lat kształtuje żywieniowe trendy, co zawdzięczamy nie tylko celebrytom. Wiele osób deklaruje, że wykluczenie z jadłospisu glutenu pozwoliło im nie tylko pozbyć się dolegliwości trawiennych, ale też poprawić samopoczucie i schudnąć.

Produkty bezglutenowe powstały w odpowiedzi na potrzeby osób chorych na celiakię i ze złą tolerancją glutenu, które z powodów zdrowotnych muszą stosować dietę eliminacyjną. Choć słowo „gluten” często przewija się w codziennym życiu, wiele osób nadal nie ma świadomości, czym właściwie jest.

Czym jest gluten?

Gluten to mieszanina białek roślinnych, głównie glutenu i gliadyny, które występują w ziarnach niektórych zbóż. Najzasobniejszym ich źródłem jest pszenica i jej odmiany (m.in. orkisz, płaskurka, samopsza), żyto oraz jęczmień.

WARTO WIEDZIEĆ

JESTEŚ ZDROWY? JEDZ GLUTEN!

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy stosowanie diety bezglutenowej przez osoby zdrowe nie daje dodatkowych korzyści zdrowotnych. Zastąpienie tradycyjnych produktów żywnościowych odpowiednikami wolnymi od glutenu może natomiast sprzyjać zaparciom i zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Produkty bezglutenowe zawierają bowiem niewiele błonnika, który reguluje pracę jelit i spowalnia uwalnianie cukrów do krwi.



Stosowanie diety bezglutenowej wymaga nieco poświęceń

Gluten jest też zawarty w produktach żywnościowych wytwarzanych z tych zbóż oraz z ich dodatkami (np. w piwie, które zawiera słód jęczmienny). Produkty, w których występuje gluten, to także kasza pęczak, mazurska i perłowa, kasza bulgur i kuskus, a także pszenne i żytnie pieczywo, tradycyjny makaron, naturalne i słodkie, płatki do mleka, musli i wiele produktów przetworzonych, takich jak wędliny mięsne i roślinne.

Gluten ma właściwości technologiczne, które są cenione przez producentów żywności. Przykładowo po połączeniu mąki pszennej z wodą, drożdżami i solą, a następnie dokładnym zarobieniu ciasta chlebowego, gluten tworzy gęstą i elastyczną sieć, która ma lepką i kleistą konsystencję. Dzięki temu wypieczone ciasto z mąki glutenowej jest wyrośnięte, elastyczne i smaczne – w przeciwieństwie do wypieków bezglutenowych, które są suche, kruche i często mniej apetyczne.

Czym są produkty bezglutenowe?

Produkty bezglutenowe można podzielić na dwie za-

sadniczo różne grupy. Pierwszą stanowią produkty naturalnie bezglutenowe. Drugą to żywność wytworzona z ich użyciem, zawierająca dodatki mające zapewnić odpowiednią konsystencję, smak i strukturę, by przypominała oryginalne odpowiedniki. Produkty bezglutenowe muszą być wytwarzane w warunkach uniemożliwiających zanieczyszczenie ich glutenem. Zgodnie z zaleceniami WHO oraz FAO jego zawartość na 1 kg produktu nie może być wyższa niż 20 mg. Gwarancją tego jest obecny na opakowaniu znak przekreślonego kłosa.

Należy przy tym pamiętać, że gluten jest obecny w wielu produktach spożywczych, w których zazwyczaj się go nie spodziewamy. Dlatego eliminując ten składnik z diety, należy dokładnie czytać etykiety i wybierać żywność z odpowiednim symbolem, którą jest, niestety, sporo droższa. Gluten może znajdować się w słodyczach, lodach, czekoladzie, chipsach i słonych przekąskach, a nawet w kiełbasach, parówkach i innych wędlinach. Źródłem tego składnika mogą być sosy do potraw, takie jak musztarda, keczup, majonez, a także

mieszanki przyprawowe, kostki bulionowe i proszek do pieczenia. Gluten może być zawarty w gotowych daniach i zupach, produktach o obniżonej zawartości tłuszczu, konserwach mięsnych i rybnych czy kremach do smarowania pieczywa. Co więcej, nawet produkty naturalnie bezglutenowe mogą zawierać jego pewne ilości, co wynika z zanieczyszczenia ich w procesie produkcji w zakładzie, gdzie przetwarzane są również inne zboża.

Naturalnie bez glutenu

Osoby, które z powodów zdrowotnych muszą stosować dietę bezglutenową, powinny spożywać jak najwięcej produktów nieprzetworzonych w naturalny sposób wolnych od glutenu. Należą do nich m.in. komosa ryżowa (quinoa), amarantus, kasza gryczana i jaglana, ryż (biały, brązowy, dziki, czarny, czerwony), wafle kukurydziane i ryżowe, popcorn, płatki kukurydziane, jaglane, ryżowe czy gryczane, tapioka oraz bezglutenowy owies. Glutenu nie zawierają ponadto ziemniaki i skrobia ziemniaczana, które także można stosować w ramach zdrowej diety bezglutenowej. Zamiast kupować w sklepie wysokoprzetworzone pieczywo, zdecydowanie lepiej upiec je samodzielnie w domu. Do przygotowania domowego bochenka można stosować mąki i skrobie z wymienionych produktów, które sprawdzają się też do przygotowania ciast, naleśników oraz placków.

Naturalnie pozbawione glutenu są wszystkie świeże oraz suszone owoce i warzywa. Jego źródłem mogą być jednak produkty mrożone, jeśli zostały oprószone mąką w celu zabezpieczenia przed sklejeniem się podczas zamrażania. Glutenu nie mają naturalne przetwory mleczne takie jak ser podpuszczkowy (żółty), twaróg, jogurt, kefir, maślanka i mleko acidofilne, nieprzetworzone mięso, orzechy, nasiona i pestki, nasiona roślin strączkowych, oleje roślinne i masło.

POLECANE

Dietę bezglutenową najlepiej oprzeć o produkty naturalnie wolne od glutenu. **Pozostałe mają wiele wad!**

DODATKI DO ŻYWNOŚCI

Produkty bezglutenowe są mocno przetworzone, podobnie jak niezalecane w zdrowej diecie gotowe dania. I choć receptury wielu z nich stają się coraz bardziej naturalne, nadal obecne są w nich liczne dodatki do żywności, które nadają wyrobom pożądaną strukturę i konsystencję.



FOT. BRRT/PIKABAY

BŁONNIK

Zawartość błonnika w większości produktów bezglutenowych jest niższa niż w zdrowych odpowiednikach. Mieszanki bezglutenowe do wypieków bazują na mące ryżowej oraz skrobi pozyskiwanej przeważnie z ryżu, tapioki i ziemniaków, które są ubogim źródłem włókna pokarmowego.



FOT. BAIBA OPULTE / 123RF

BIĄŁKO

Bezglutenowe produkty są mniej zasobne w białko, które działa sycąco i wspiera regenerację tkanek. Gluten to rodzaj roślinnych protein, dlatego jego brak obniża ogólną zawartość białka w żywności. Z drugiej strony bazą produktów bez glutenu jest skrobia zapewniająca jedynie węglowodany.



FOT. MAREK ULIASZ / 123RF

INDEKS GLIKEMICZNY

Produkty bezglutenowe mają przeważnie wysoki indeks glikemiczny, dlatego nie są odpowiednie dla diabetyków. Wynika to z niskiej zawartości błonnika i białka oraz dodatku syropów cukrowych (m.in. ryżowego), miodu i sacharozy, które poprawiają smak, lecz są źródłem cukrów prostych.



FOT. IMATTHASBOECKEL/PIKABAY

WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

Wysoki stopień przetworzenia oraz wykorzystywanie surowców ubogich w substancje odżywcze to powody, dla których przemysłowe produkty bezglutenowe są ubogim źródłem witamin z grupy B, magnezu, potasu, żelaza i cynku – składników występujących w pełnych ziarnach zbóż.



FOT. IARMOVN/23RF

CENA

Produkty bezglutenowe są znacznie droższe niż ich tradycyjne odpowiedniki. Bochenek chleba razowego (0,5 kg) kosztuje ok. 4 zł, natomiast opakowanie pieczywa wolnego od glutenu (350 g) – nawet 9 zł. Wyższe ceny dotyczą makaronów, mąki i innych podstawowych produktów żywnościowych.



FOT. SCYTHERS/123RF

Czym jest mleko modyfikowane? Jego skład i dostępne rodzaje

Mleko modyfikowane to nic innego jak mleko krowie o tak zmodyfikowanym składzie, by jak najwierniej odwzorowywał pokarm mamy

Parenting

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Bezspornie mleko kobiece jest najbardziej wartościowym pokarmem dla noworodka. Jego skład zapewnia w odpowiednich proporcjach wszystkie niezbędne do rozwoju maluszka substancje odżywcze i ochronne immunoglobuliny. Co więcej, zawartość tych składników w pokarmie zmienia się wraz z rozwojem maleństwa, stale odpowiadając jego potrzebom.

Gdy istnieją przeciwwskazania do karmienia naturalnego, jedyną możliwością odżywiania maluszka jest podawanie mleka modyfikowanego. Jego układ pokarmowy nie jest bowiem w pełni rozwinięty i nie radzi sobie z trawieniem mleka krowiego. Dodatkowo skład tego mleka nie odpowiada potrzebom dziecka.

WAŻNE

JAK PRZYGOTOWAĆ PORCJĘ MLEKA?

Gotowego pokarmu nie wolno przechowywać, należy podawać zaraz po przygotowaniu. Najpierw trzeba umyć ręce wodą z mydłem oraz wygotować przez ok. 10 minut butelkę i smoczek. Następnie, zgodnie z przepisem zawartym na opakowaniu, do butelki należy odmierzyć porcję przegotowanej i ostudzonej do temp. 40 stopni Celsjusza wody i mleka w proszku. Zamkniętą butelką należy wstrząsać przez ok. 10 sekund, aby składniki się połączyły. Temperaturę mleka warto sprawdzić na wewnętrznej części nadgarstka, a po karmieniu dokładnie umyć butelkę i smoczek.



Decyzja o karmieniu niemowlęcia mlekiem modyfikowanym nie zawsze jest zależna od mamy. Dlatego nie należy od razu oceniać kobiety, która w ten sposób dba o maluszka

Czym jest mleko modyfikowane?

Mleko modyfikowane to specjalnie przetworzone mleko krowie, którego skład zostaje odpowiednio zmieniony, by odpowiadał potrzebom organizmu dziecka, a wartością odżywczą przypominał pokarm kobiecy. Receptura mleka modyfikowanego jest regulowana prawnie. W rozporządzeniu zawarte są zalecenia odnośnie minimalnych i maksymalnych ilości konkretnych substancji odżywczych (np. białka, witamin), jakie mogą występować w produkcie oraz wskazane ich źródła. Wyszczególniony jest także wykaz związków odżywczych mogących wzbogacać podstawowy skład mleka (np. probiotyki).

Receptura wzorowana na mleku matki

Wartość odżywcza mleka modyfikowanego musi jak najbardziej przypominać walory mleka matki. Aby z mleka krowiego przygotować produkt o takich właściwościach, konieczne są liczne zmiany. Najistotniejsze z nich to zmniejszenie zawartości białka i modyfikacja jego składu, a także

obniżenie ilości sodu, chloru i potasu. Konieczne jest zwiększenie ilości węglowodanów (głównie laktozy), udziału tłuszczów nienasyconych (roślinnych) oraz kwasów omega-3, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i wzroku. Produkt wzbogaca się w witaminy, m.in. A, D, E i C, składniki mineralne, np. żelazo, cynk, jod, i substancje wspomagające rozwój (L-karnityna, tauryna). Często jest dodatek bakterii probiotycznych i substancji prebiotycznych (inulina), które stanowią pożywkę dla korzystnej mikroflory.

Dostępne rodzaje mleka modyfikowanego

Wyróżnia się trzy rodzaje mleka modyfikowanego: początkowe (oznaczane cyfrą 1 na opakowaniu), następne (2) oraz junior (3, 4, 5). Mleka początkowe są przeznaczone do żywienia noworodków od pierwszego dnia życia i niemowląt do ukończenia 6. miesiąca. Ich skład został szczególnie opracowany, aby odpowiadał wyjątkowym potrzebom małego brzuszka. Dla niemowląt, które rozpoczynają 7. miesiąc życia, odpow-

wiednie jest mleko następne, które jest bardziej kaloryczne i nieco mniej zmodyfikowane, gdyż układ pokarmowy maluszka działa coraz sprawniej. To również okres, kiedy należy rozpocząć rozszerzanie diety niemowlęcia o pokarmy stałe. Kontynuując wprowadzanie nowej żywności można podawać mleko typu junior, a po pierwszych urodzinach stopniowo zamieniać je na krowie.

Mleka dla niemowląt ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi mają nieco inny skład. Dla niemowląt z wysokim ryzykiem wystąpienia alergii na białka mleka krowiego odpowiednie jest mleko HA (hipoalergiczne), które zawiera hydrolizowane białko. Jest ono łatwiejsze do strawienia i ma lepszą przyswajalność.

Mleka zastępcze A.R. (przeciwrefluksowe) zostały stworzone dla maluszków z tendencją do ulewiania. Po przygotowaniu mieszanka ma gęstszą konsystencję, co zapobiega cofaniu się jej z powrotem do buzi. Mleka bez laktozy to mieszanki przeznaczone dla maluszków z nietolerancją tego cukru.

ŚRODY
z małopolskim

NFZ

Higiena w profilaktyce zakażeń WZW A

Światowy Dzień Wirusowego Zapalenia Wątroby, obchodzony 28 lipca, jest dobrym momentem, aby pomyśleć o badaniu. Im wcześniej wykryjemy chorobę, tym większa szansa na skuteczne leczenie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała wirusowe zapalenie wątroby (WZW) za jedno z największych zagrożeń epidemiologicznych XXI w. Uznała je za tak ważne wyzwanie zdrowotne jak malaria i HIV.

Jakie są przyczyny WZW?

Przyczyną WZW są zakażenia wirusami przeważnie typu A, B, C, i E, z których za najgroźniejsze uznaje się przenoszone przez krew wirusy typu B (HBV) i C (HCV), podczas gdy wirusy typu A (HAV) i E (HEV) szerzą się drogą pokarmową i przez kontakt z osobami zakażonymi. W Polsce najczęściej występują zakażenia HAV, HBV i HCV.

Na świecie zakażenia WZW A najczęściej występują na terenach o złym stanie sanitarnym i wśród osób nie przestrzegających higieny. O wirusowym zapaleniu wątroby (WZW) typu C mówi się, że to cichy zabójca, bo objawy choroby pojawiają się dopiero po kilkunastu latach od zakażenia, kiedy za późno jest już na leczenie. Dlatego poza profilaktyką ważna jest wczesna diagnostyka.

Higiena to skuteczny sposób, by powstrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń.

WZW typu A

WZW typu A potocznie nazywane „żółtaczką” lub „żółtaczką pokarmową” jest chorobą o ostrym przebiegu, szczególnie ciężką u osób dorosłych. Wywołane jest przez wirus zapalenia wątroby typu A (HAV). Wirus HAV przenosi się drogą fekalno-oralną, stąd częste określenie - choroba „brudnych rąk”.

U około 15% pacjentów objawy nawracają lub trwają ciągle nawet przez 6-9 miesięcy. U dzieci ponad 90% przypadków zakażenia tym wirusem przebiega bezobjawowo lub bardzo łagodnie. U dorosłych choroba ma z reguły nagły początek i ciężki przebieg, wymagający hospitalizacji.

Do zakażenia wirusem może dojść przez:

- ▶ kontakt bezpośredni z zakażonym człowiekiem (np. wirus może zostać przeniesiony na brudnych rękach),
- ▶ kontakty seksualne z osobą zakażoną,
- ▶ spożycie skażonego pożywienia (np. niemytych owoców),
- ▶ spożywanie surowych owoców morza, zwłaszcza skorupiaków i ostryg,
- ▶ picie skażonej wody, także w postaci kostek lodu,
- ▶ nieprzestrzeganie ogólnych zasad higieny (szczególnie w miejscach publicznych i po wyjściu z toalety).

Pierwsze objawy choroby

Mogą przypominać grypę. Razem z nimi mogą występować również np. odbijanie, zgaga, nudności, wzdęcia, uczucie wczesnej sytości, żółtaczka (czyli zażółcenie skóry, białkówki oczu czy błon śluzowych, ciemny mocz).

Najbardziej skuteczną metodą profilaktyki WZW A jest przestrzeganie zasad higieny, poprawa warunków sanitarnych i szczepienie przeciw WZW A (jest zalecane). Koszt zakupu preparatu do szczepień zalecanych ponosi osoba poddająca się szczepieniu. Samo wykonanie szczepienia jest bezpłatne, o ile punkt szczepień zawarł umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na ich wykonanie. Szczepionka zapewnia długotrwałą odporność - wystarczą dwie dawki, aby uodpornić się na całe życie.

Szczepienia przeciw WZW A

Szczepienia te zalecane są szczególnie:

- ▶ osobom wyjeżdżającym do krajów endemicznego występowania choroby tj.: Bułgarii, Egiptu, Tunezji, krajów rejonu basenu Morza Śródziemnego i Afryki, krajów Europy Wschodniej i Rosji,
- ▶ pracownikom służby zdrowia, żłobków, przedszkoli, pracującym w wojsku,
- ▶ osobom zatrudnionym przy produkcji i dystrybucji żywności,
- ▶ pracownikom oczyszczalni ścieków, obsługi urządzeń kanalizacyjnych i innych mających kontakt z nieczystościami,
- ▶ dzieciom w wieku przedszkolnym, szkolnym i młodzieży, które nie chorowały na WZW A,
- ▶ pacjentom z przewlekłymi chorobami wątroby, zakażonym HIV,
- ▶ mężczyznom utrzymującym kontakty homoseksualne.

ZDROWIA

Za tydzień
u nasWŁAŚCIWOŚCI
ZDROWOTNE
PRODUKTÓW
PSZCZELICHMIĘŚNIE KEGLA
WĄŻNE NIE
TYLKO
U KOBIET!
GDZIE SĄ I JAK
JE ĆWICZYĆ?

ZAPYTAJ LEKARZA

Czym jest menopauza u kobiet i jak się objawia?



EKSPERT WYJAŚNIA:

Menopauza jest okresem w życiu kobiety, w którym występuje niedobór estrogenu. Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia jest to okres od ostatniej miesiączki, po której nastąpiło co najmniej 12 miesięcy bez krwawień. Tym samym menopauza wskazuje na zakończenie okresu rozrodczego w życiu kobiety, co jest fizjologicznym procesem, którego nie da się zatrzymać. Zmiany można podzielić na: objawy naczynioruchowe (ból mięśni i stawów), somatyczne (zawroty i ból głowy), psychiczne (drażliwość, depresja, niepokój, uczucie spadku atrakcyjności fizycznej, pogorszenie zdol-

ności do koncentracji) oraz zanikowe (dotyczy funkcji seksualnych). Najczęstsze objawy będące efektem zaburzeń hormonalnych w okresie menopauzalnym to uderzenia gorąca, bezsenność i huśtawki nastrojów. Niedobór wspomnianego hormonu prowadzi także do utraty kolagenu odpowiedzialnego za elastyczność skóry i jej nawilżenie, wpływa na rozkład tkanki tłuszczowej. Poza tym „estrogenowy parasol” nie chroni już kobiecego organizmu przed chorobami układu krążenia i utratą masy kostnej.

W jaki sposób można łagodzić objawy menopauzy?



SPECJALISTA RADZI:

Zdrowy tryb życia nie wystarczy, aby

zwalczyć wszystkie objawy menopauzy związane ze spadkiem hormonów, ale pozwoli poprawić samopoczucie i ogólne zdrowie. Ze względu na to, że za objawy związane z przekwitaniem odpowiadają wahania hormonów, najskuteczniejszym sposobem ich eliminacji jest hormonalna terapia menopauzalna (HTM). Zauważ, że syntetyczne hormony są chemicznie i biologicznie identyczne z hormonami ludzkimi. Kobiety, które w zastępstwie HTM stosują fitohormony i lecznicze preparaty ziołowe, powinny pamiętać, że estrogeny roślinne i zioła nie są tak skuteczne w niwelowaniu objawów menopauzy. Zdrowa dieta z naciskiem na zaprzestanie palenia papierosów, ograniczenie spożycia alkoholu oraz aktywność fizyczna, która poz-

woli utrzymać korzystną masę ciała, to istotne elementy profilaktyki okresu okołomenopauzalnego. Warto na przykład ćwiczyć jogę, która wzmacnia mięśnie dna miednicy zapobiegające problemowi nietrzymania moczu, a do diety włączyć produkty bogate w wapń i witaminę D3, które zmniejszają ryzyko rozwoju osteoporozy.

Na czym polega hormonalna terapia menopauzalna?



LEKARZ WYJAŚNIA:

Hormonalna terapia menopauzalna (HTM) jest indywidualnie dobowanym procesem terapeutycznym mającym na celu poprawę jakości życia i priorytetów zdrowotnych. Wskazaniami do jej rozpoczęcia są wszelkie objawy menopauzy, pierwotna niedo-

czynność jajników, osteoporoza, ochrona przed zaburzeniami ogólnoustrojowymi, które związane są z niedoborem estrogenu. Najpowszechniejszym sposobem podawania hormonów jest droga doustna, lecz w przypadku pacjentek z chorobami wątroby, dróg żółciowych czy przewodu pokarmowego, rekomendowane jest podawanie hormonów przek skórnych lub domięśniowych. Przeciwwskazaniami do HTM są: krwawienie z dróg rodnych, ciąża, choroba niedokrwienna serca, zakrzepica żył głębokich, ostra niewydolność serca, rak sutka i trzonu macicy. Terapia hormonalna ma działanie długookresowe. **Odpowiedzi udzieliła: prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, ginekolog-położnik, endokrynolog i seksuolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”**

Rozstępy na udach i pośladkach

To problem osób w różnym wieku, **nie tylko płci żeńskiej i tych, które zbyt szybko przybrały na wadze**

Uroda

Agata Orzełowska
redakcja@stronazdrowia.pl

Rozstępy to szczególny rodzaj blizn, które powstają na skutek pęknięcia zewnętrznych warstw skóry, co nie jest poprzedzone pojawieniem się ran. Mają wrzecionowaty kształt i wygląd poprzecznych pręg, czerwonych, różowych, a następnie sinych i białych – zależnie od fazy rozwoju. Im wcześniej zaczniesz się walczyć z nimi, tym lepsze efekty możesz uzyskać.

Najczęstszym problemem są rozstępy na udach i pośladkach, choć zmiany mogą pojawić się także na brzuchu, na piersiach, w okolicy łędźwi czy na ramionach. Problem rozstępów najczęściej dotyczy kobiet, choć zdarza się również u mężczyzn. Zmiany zwykle tworzą się na skutek wahań masy ciała i poziomu hormonów, stąd kłopot z nimi ma nawet 70 procent kobiet w ciąży. Zwalczanie rozstępów wymaga nieco pracy, a ich całkowita likwidacja nie jest do końca możliwa, choć da się je zminimalizować.

U kogo powstają rozstępy?

Problem rozstępów dotyczy nie tylko przyszłych matek, bo zmagają się z nimi również kobiety w okresie menopauzy.



Kluczowym elementem kuracji zwalczającej rozstępy na udach i zapobiegającej ich powstawaniu są regularne masaże kosmetykami wspomagającymi regenerację i jędrność skóry

Zmiany skórne są też częste u obu płci w okresie dojrzewania, natomiast u mężczyzn powstają głównie na skutek nagłych zmian wagi. U sportowców i kulturystów zwykle ma to związek z szybkim przyrostem masy mięśniowej. Ubytki skóry mogą tworzyć się również na skutek przyjmowania sterydów, zmian fizjologicznych w organizmie i chorób.

Świeżo powstałe rozstępy mają kolor czerwony, po czym w fazie zapalnej stają się obrzęknięte i różowe.

W fazie bliznowacenia ich barwa zmienia się na perłowobiałą, natomiast w fazie zaniku robią się zapadnięte oraz lekko pomarszczone.

Jak poprawić wygląd skóry na udach i pośladkach?

W zwalczaniu rozstępów na udach i pośladkach pomocne są masaże usprawniające mikrokążenie krwi oraz przepływ limfy. Poprawiają one elastyczność skóry i sprawiają, że włókna kolagenowe układają się w odpowiednim

kierunku, przez co rozstępy tworzą się w mniejszym stopniu. Do masażu najlepiej używać balsamów i kremów zawierających składniki aktywne, takie jak ekstrakt z bluszczy, wawrońki azjatyckiej, kasztanowca, przywrotnika czy skrzypu polnego, a także witaminy, antyoksydanty oraz kofeinę. Rozstępy mogą wówczas ulec redukcji, która będzie nawet o 40 procent większa niż w przypadku niestosowania balsamów przeciw rozstępom i masażu.

Do ujędrniania skóry służą masaże i specjalne szczotki z naturalnego włosa, przeznaczone do szczotkowania ciała na sucho. Zabieg wykonuje się posuwistymi ruchami w kierunku od dołu do góry. Najlepiej stosować go na całe ciało (oprócz miejsc, takich jak piersi i dekolty), ze szczególnym uwzględnieniem problematycznych rejonów. Nie tylko pobudza on mikrokążenie krwi, ale też usuwa martwy naskórek. W celu stopniowego spłycania ubytków skóry dobrze też wykonywać regularny peeling, a następnie masaż przy użyciu oliwy z oliwek, oleju migdałowego czy oliwki do ciała.

Zabiegi profesjonalne

Jeżeli domowe sposoby na rozstępy okazują się mało skuteczne, pozostaje rozważenie, takie jak zabiegi medycyny estetycznej. Gdy rozstępy znajdują się w fazie zabliźniania (czyli z czerwonych stają się białe), można zastosować mechaniczne albo chemiczne złuszczenie naskórka w miejscu, gdzie są widoczne. Zabieg taki najbezpieczniej przeprowadzić w gabinecie kosmetycznym za pomocą stężonych kosmetyków (np. kwasu glikolowego). Podobne efekty można też uzyskać poprzez regularne stosowanie preparatów drogowych, choć trzeba na nie poczekać. W salonach kosmetycznych

dostępne są też zabiegi, takie jak dermabrazja (głębokie złuszczenie skóry), a także mezoterapia i terapia laserowa. Niestety, jeżeli rozstępy są w ostatniej fazie, czyli tworzenia się blizn, nie da się usunąć ich całkowicie nawet za pomocą metod inwazyjnych. Zabiegi sprawią jednak, że skóra staje się bardziej jędrna i gładka, a przez to rozstępy są mniej widoczne.

WAŻNE

JAK ZAPOBIEGAĆ ROZSTĘPOM?

Zwalczanie istniejących rozstępów jest trudne i zazwyczaj nie przynosi spektakularnych efektów – zdecydowanie lepiej jest przeciwdziałać ich powstawaniu niż je leczyć. Jedną z metod profilaktyki jest kontrola masy ciała i zapobieganie jej dużym wahaniom. Równie ważna jest zbilansowana dieta, bogata w produkty białkowe, witaminy A, E, C i z grupy B oraz przeciwutleniacze. To działanie od wewnątrz, a w ramach pielęgnacji zaleca się regularne ujędrnianie i nawilżanie skóry, głównie za pomocą dedykowanych kosmetyków.