Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe! **str. 9**

FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Morsowanie staje się coraz bardziej popularne. I dobrze, gdyż niesie szereg korzyści. Warto spróbować! **str. 10**

STRONA ZDROWIA

Nr 286 (24 762)

80 lecie DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 10.12.2025 r.

www.dziennikpolski24.pl

Linia na wagę złota. Kliny chcą powrotu bezpośredniego autobusu do centrum. Co na to miasto? **str. 3**

FOT. MACIEJ JONEK

Zakopane z nową sportową atrakcją. Przy drodze do Kuźnic stanął tor przeszkód dla fanów Ninja **str. 5**

Mariusz Jop: Wisła ma ogień, pokorę i przewagę. Teraz czas na mądrą pracę **str. 16**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

BYŁA BIAŁYM ANIOŁEM PIWNICY POD BARANAMI

Imię Anny Szałapak zyska krakowski skwer w okolicy placu Kossaka **str. 6**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

KOŚCIÓŁ JAKI JEST KRAJOBRAZ PO ABP. MARKU JĘDRASZEWSKIM?

W archidiecezji nastał czas rozliczeń?

M. Banasik, M. Mrowiec
redakcja.krakow@polskapress.pl

„Jako diecezja musimy się oczyścić" - napisał w mediach społecznościowych ksiądz Jacek Stryczek, twórca „Szlachetnej Paczki". Po tym jak ogłoszono, że abp Marek Jędraszewski przestaje być metropolitą krakowskim, ks. Stryczek nie kryje radości.

Na Facebooku ks. Jacek Stryczek pisze m.in. o księżach - jak to określa - „zniszczonych do szczętu" i skrzywdzonych za czasów odchodzącego metropolity.

„W ostatnich latach do Nuncjatury wpłynęło wiele skarg na abp. Marka Jędraszewskiego. Wielu moich kolegów z diecezji krakowskiej pisało. Często byli w dramatycznej sytuacji. Zarządzanie diecezją powodowało u nich problemy zdrowotne, załamania, po prostu dramaty. Mam kolegów w diecezji łódzkiej i stamtąd (wcześniej) też płynęły takie skargi. Szacuję (lekko), że zniszczonych do szczętu zostało przynajmniej 50 księży (w diecezji krakowskiej). Skrzywdzonych pewnie z 500. Pisali, pisali, aż w końcu przestali pisać. Okazało się, że zamiast rozwiązywać problemy Nuncjatura przesyłała te pisma do biskupa" - twierdzi w jednym ze swoich wpisów krakowski duchowny.

Wysłaliśmy zapytania do Nuncjatury Apostolskiej odnośnie do stwierdzeń księdza, czekamy na odpowiedzi.

Pod wpisem pojawiły się pozytywne komentarze, ale też zarzuty, że ks. Stryczek rzuca pomówienia, oczernia, nie pisze konkretów i nie przedstawia dowodów. „Jakoś nie było widać podobnych wpisów w czasie urzędowania Jędraszewskiego. Teraz nagle wielu nabrało śmiałości. A gdzie byli wcześniej? Żenujące" - tak do wpisu odniosła się jedna z komentujących osób.

Czytaj str. 3

Tradycja wygrała ze sztuczną inteligencją!

AI próbowała sił w krakowskiej tradycji, ale... poległa. Wirtualna szopka miała olśnić jury, tymczasem okazała się déjà vu sprzed lat. A Kraków plagiatów nie wybacza! **str. 6**

GOTOWE SĄ PROJEKTY PUNKTÓW SPRZEDAŻY KWIATÓW NA RYNKU GŁÓWNYM

Nowe stoiska kwiaciarek będą lekkie, spójne i funkcjonalne **str. 4**

FOT. ZESPÓŁ OGRODNICZKI MIASTA KRAKOWA

Dwie propozycje stoisk krakowskich kwiaciarek, które po zakończonym dniu pracy mają się zamieniać w ławki, przedstawiła na swoim facebookowym profilu Katarzyna Opałka, ogrodniczka miasta Krakowa

Nr ISSN 0137-9089 Nr Indeksu 350052

9 770137 908036 50

Papież Leon XIV przyjął prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego **str. 8**

eprasa.pl 0a3e24a1ba

AUTOPROMOCJA 0010990484

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Polski 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikpolski24.pl

Jutro w Dzienniku Polskim
Pod Paragrafem

W maju 1945 Brytyjczycy internowali w Austrii i wydali rządowi ZSRR Kozaków dońskich, którzy podczas wojny przystąpili do armii niemieckiej - operacja „Keelhaul"

Marek Mazurkiewicz
publicysta

JAK WILK W CZEPKU BABCI

Czerwonego Kapturka znamy wszyscy. Wilk połyka babcię i w jej czepku czeka na wnuczkę. Gdy Kapturek przychodzi, słyszymy dobrze znany dialog o wielkich oczach i uszach - rzekomo po to, by lepiej widzieć i słyszeć. Bajka ma na szczęście pozytywne zakończenie, bo wyzwolicielem babci i Kapturka jest myśliwy, który ratuje je z beznadziejnej sytuacji.

Morał i przesłanie tej opowieści mają wiele interpretacji, ale jej ponadczasowy charakter wynika przede wszystkim z uniwersalnego ostrzeżenia przed zagrożeniami, które, działając w przebraniu, osłabiają naszą czujność, sprowadzają na nas kłopoty, a czasem mogą być przyczyną naszej zguby.

Ostatnie sondaże wyborcze potwierdzają widoczny od kilku tygodni trend: na pozycji lidera umacnia się Koalicja Obywatelska, tracą jej koalicjanci oraz Prawo i Sprawiedliwość, a zyskują obie Konfederacje - także ta bardziej radykalna, Konfederacja Korony Polskiej Grzegorza Brauna.

Jej lider dał się poznać jako elokwentny radykał, któremu niestraszna jest obrazoburcza i nienawistna narracja. Braun sejmowy happening z 2023 r. przekuł w polityczną akcję tzw. „frontu gaśnicowego" i przy okazji haseł solidarności z Palestyną przemyca antysemickie oraz ksenofobiczne treści.

Ostatnio na wiecu w Białymstoku bratał się z internetowymi patostreamerami, tzw. „Jaszczurem" i „Ludwiczkiem", na których ciąży ponad setka zarzutów za mowę nienawiści.
Na wiecu, rzecz jasna, nie zabrakło wzniosłych haseł o miłości do Polski i pokoju na świecie.

Nikt jednak nie wspomniał, że patostreamerzy nie tylko propagują nienawiść, ale są także fanami Aleksandra Łukaszenki.

Braun i jego ugrupowanie przyciągają część prawicowych wyborców, ale zachowują się jak wilk, który przybierając strój patrioty, zaraża ich nienawiścią oraz dezinformacją tworzoną w Mińsku i Moskwie. Wilk z bajki przynajmniej próbował udawać babcię. Braun i jego środowisko nawet nie muszą - a mimo to wciąż znajdują ludzi, którzy im wierzą.

TELEFONY

- Numer alarmowy 112
- Pogotowie ratunkowe 999
- Całodobowa Informacja Medyczna 12 661-22-40
- Telefon zaufania 12 413 71 33
- Pogotowie energetyczne - 991, gazowe 992, ciepłownicze 993, wod-kan. 994
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej 12 421 92 82
- Całodobowa Informacja Pacjenta 800 190 590
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
- Straż Miejska Kraków 986
- Całodobowa linia wsparcia 800 702 222
- Biuro numerów 118 913

POGODA

DZIŚ
MAX **11°C** MIN **7°C**
Wiatr płd.-zach. 11 km/h
Zachmurzenie umiarkowane z przejaśnieniami, bez opadów

JUTRO
MAX **9°C** MIN **6°C**
Wiatr płd.-zach. 11 km/h
Zachmurzenie duże, po południu możliwe przejaśnienia, bez deszczu

ZDJĘCIE DNIA

Odwilż, która od kilku dni utrzymuje się na Podhalu, sprawiła, że śnieg ginął w oczach. To co zostało na Krupówkach, służby wywiozły niemal do ostatniego płatka.

Zimowy krajobraz, który pojawił się w Zakopanem dwa tygodnie temu, stopniał. Spacerujący Krupówkami turyści widzą jedynie płyty chodnikowe. Niestety, jak informują meteorolodzy, w najbliższych dniach nie ma co liczyć na poprawę. Temperatura ma wzrosnąć jeszcze bardziej, a opady śniegu nie pojawiają się w prognozach.
Marcin Szkodziński

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

EDUKACJA NA MIARĘ XXI WIEKU

W Mistrzejowicach powstają drogi i bloki. A co ze szkołą?

Marcin Banasik
marcin.banasik@polskapress.pl

W krakowskich Mistrzejowicach powstało w ostatnich latach wiele osiedli, przybywa młodych mieszkańców, jednak szkoły jak nie było, tak nie ma.

Przez ostatnie lata północno-wschodnia część Krakowa intensywnie się zagęszcza. Nowe bloki pojawiają się wzdłuż głównych ciągów (Jancarza, Bohomolca, Piasta Kołodzieja), jak i w głąb osiedli. Do tego wciąż realizowane są duże inwestycje transportowe. Kolej aglomeracyjna z przystankami Kraków Piastów i Kraków Batowice oraz budowana trasa KST IV - skracają dojazdy, przez co dzielnica staje się atrakcyjniejsza dla młodych rodzin z dziećmi.

Szkoły, które zaczynały pracę w latach 70. i 80., przyjmowały dzieci przy innej gęstości zaludnienia, odmiennym modelu dnia i przy odstającym od dzisiejszego standardzie technicznym budynków.

Co dziś „nie domaga"?

Po pierwsze - wiek i układ szkół. SP 85 oddano do użytku w 1972 roku, SP 89 - dziesięć lat później. Rdzeń budowlany i rozplanowanie tych szkół powstały w epoce zupełnie innych potrzeb: długich korytarzy, sal 30-osobowych, ograniczonej bazy sportowej. Adaptacje trwają, jednak modernizowanie po kawałku nie może odbywać się w nieskończoność.

Po drugie - bezpieczeństwo i dojścia. Przy ruchliwych ulicach i rosnącej liczbie aut kluczowe są bezkolizyjne przejścia, miejsca „kiss&ride", odpowiednia liczba stojaków rowerowych i wygodne dojścia piesze z osiedli. Nowa szkoła projektowana od zera mogłaby spełniać standard „15-minutowej dzielnicy": dziecko szłoby pieszo lub jechało rowerem, a rodzic nie musiałby robić objazdów.

Po trzecie - elastyczność dydaktyczna. Dzisiejsza szkoła to nie tylko tablica i ławki. To pracownie STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics), laboratoria z zapleczem, biblioteka-mediateka, sale do pracy projektowej w grupach, przestrzenie cichej nauki i wsparcia psychologicznego.

Potrzeba szkoły

W rozmowach z mieszkańcami powtarzają się te same wątki: przepełnione klasy w rocznikach „górki demograficznej", konieczność dojazdów przez zatłoczone skrzyżowania i dylematy „publiczna czy niepubliczna". Nauczyciele dodają do tego kwestie praktyczne, takie jak: brak cichych pokoi do pracy indywidualnej czy ograniczone możliwości prowadzenia eksperymentów w zwykłych salach. To nie są spektakularne „tematy medialne", ale tak właśnie wygląda jakość edukacji na co dzień.

Mistrzejowice to dziś realny kierunek rozwoju północy Krakowa: obwodnica porządkuje ruch, kolej i tramwaj skracają dojazdy, a nowe osiedla budują masę krytyczną mieszkańców. Jeśli miasto zainwestuje w nową szkołę właśnie tutaj, dzielnica od razu znajdzie się na wyższym poziomie jakości życia: mniej dowozów autem, więcej ruchu pieszego, mocniejsza integracja sąsiedzka. To korzyść nie tylko dla XV dzielnicy, ale i dla całej sieci szkół, bo presja na klasy w rejonie spadnie.

FOT. MARCIN BANASIK

Brakujący element

Nowy obiekt oświatowy w Mistrzejowicach to nie „miły bonus", tylko brakujący element układanki. Dzielnica ma dziś atuty, których kilka lat temu brakowało: dostęp do kolei, coraz lepszy tramwaj, szybkie połączenia drogowe. Teraz pora dopełnić to szkołą na miarę XXI wieku - projektowaną dla pieszych i rowerzystów, energooszczędną, z elastycznymi salami i zapleczem, które popołudniami będzie stawało się miejscem dla mieszkańców.

Jeśli miasto i dzielnica zrobią ten krok wspólnie, Mistrzejowice mogą stać się wzorcem, jak łączyć twarde inwestycje infrastrukturalne z troską o codzienność. A ostatecznie to właśnie codzienność dzieci i rodziców jest najlepszym sprawdzianem nowoczesnej polityki miejskiej.

PRZYRODA

Czas pożegnań z rudzielcami?

Białoruś nie ma u nas dobrej passy, ale prócz polityki jest całkowicie neutralna (i dobrze!) przyroda. Otóż sąsiedzi zza Buga otworzyli u siebie muzeum wiewiórki - sympatycznego z wyglądu rudzielca o krótkiej pamięci. Obiekt stoi tuż przy granicy z Polską i ma być jedną z turystycznych atrakcji miasta, w którego herbie figuruje gryzoń o puszystym ogonku. Pomysł interesujący i na czasie, gdyż wkrótce wiewiórka pospolita może zniknąć.
Na Wyspach Brytyjskich i sporym fragmencie Włoch panoszy się ekspansywny przybysz z Ameryki, wiewiórka szara. Bardziej zaradna, płodna, mniej wymagająca. Do tego przenosi zabójczego wirusa atakującego rodzime gryzonie. Lista szkód wywoływanych przez agresywnego przybysza jest długa: uszkadzanie gałęzi, wyżeranie piskląt i jaj z ptasich gniazd, demolowanie przydomowych ogródków. Do tego totalna agresja wobec mniejszych od siebie i niezdolnych do ucieczki zwierzaków. Na Wyspach wytrzebiła swoją kuzynkę tak dokładnie, iż ta przetrwała jedynie na izolowanych skrawkach. Przetrwała nawet myśliwską krucjatę i rozrosła się do liczonego w milionach stada. Jeśli Alpy nie zdołają zatrzymać szarej wiewiórki, to nasze rudzielce czeka marny los. Dzisiaj rano widziałem ciemno ubarwioną wiewiórkę w ogrodzie. Czy to pora na pożegnanie?
Grzegorz Tabasz

eprasa.pl 0a3e24a1ba

Kronika Krakowska

80
tysięcy uczniów i uczennic wzięło w tym roku udział w ogólnopolskim sprawdzianie kompetencji cyfrowych IT Fitness Test, także z Krakowa.

REMONTY
Nowa organizacja ruchu na ul. Kocmyrzowskiej
Od dzisiaj w związku z postępującą rozbudową ul. Kocmyrzowskiej, wprowadzona zostanie nowa, tymczasowa organizacja ruchu. Dotychczas ruch dwukierunkowy odbywał się wyłącznie jedną jezdnią. Po wprowadzonych zmianach udostępnione zostaną dwie jezdnie po jednym pasie ruchu. Przystanki komunikacji miejskiej zostaną przeniesione do swoich stałych lokalizacji i będą funkcjonować zgodnie z docelowym układem.

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

KOŚCIÓŁ KARD. GRZEGORZ RYŚ ZWRÓCIŁ SIĘ DO KAPŁANÓW ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ. BĘDĄ REKOLEKCJE

Ryś wzywa księży: czas odnowy

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

„20 grudnia - jeśli Pan Bóg pozwoli - obejmę Archidiecezję Krakowską. (...) Liczę, że będziemy RAZEM" - napisał do księży kard. Grzegorz Ryś, zapraszając ich do udziału w rekolekcjach kapłańskich.

Kard. Grzegorz Ryś zaprosił „całe krakowskie Prezbiterium" do przeżycia wspólnych rekolekcji przed ingresem nowego arcybiskupa metropolity krakowskiego do katedry na Wawelu. Rekolekcje mają się odbywać przez trzy kolejne wieczory, od 16 grudnia do 18 grudnia w Sanktuarium św. Jana Pawła II w Krakowie.

„Liczę, że będziemy RAZEM. Że odnowimy nasze relacje. I że z tego spotkania urodzi się dobry i sensowny początek mojej ponownej posługi w naszym Kościele. Zapraszam i już się cieszę na spotkanie" - zwraca się do kapłanów Archidiecezji Krakowskiej arcybiskup-nominat.

Przypomnijmy, że uroczysty ingres do katedry na Wawelu kard. Grzegorza Rysia zaplanowano na sobotę, 20 grudnia, o godz. 11.

Archidiecezja Krakowska zaprasza do licznego udziału w tym historycznym wydarzeniu wszystkich - wiernych świeckich, osoby życia konsekrowanego i duchowieństwo. Archidiecezja ma podać w najbliższym czasie szczegółowe informacje dotyczące ingresu.

Radość i mocne słowa ks. Stryczka

Znany krakowski duchowny ks. Jacek Stryczek, twórca jednej z największych akcji pomocy „Szlachetna Paczka" i główny organizator Ekstremalnej Drogi Krzyżowej, po tym, jak ogłoszono, że abp Marek Jędraszewski przestaje być metropolitą krakowskim, a zastąpi go kardynał Grzegorz Ryś, nie kryje radości ani nie gryzie się w język.

Duchowny zamieścił na FB zdjęcia ze spotkania 26 listopada, podczas którego zostało ogłoszone nazwisko nowego metropolity krakowskiego, który ma przyjść na miejsce abpa Jędraszewskiego. - Na jednym zdjęciu widzimy trzech biskupów. Zdecydowanie uśmiechniętych - opisał ks. Stryczek i skomentował, że jak widać, nie tylko on cieszył się z tej zmiany.

„Uważam, że dla naszej diecezji hańbą jest to, co się wydarzyło. To się nie miało prawa wydarzyć. Przez ostatnie lata patrzyliśmy na to bezsilnie. Nie jest prawdą, że nie próbowaliśmy, aby to zatrzymać. Wielu z nas to odchorowało i to w sensie dosłownym. [...] Jako diecezja musimy się oczyścić" - napisał duchowny.

Duchowny w rozmowie z nami poinformował, że na swoim profilu facebookowym będzie umieszczał wpisy dotyczące księży skrzywdzonych za czasów odchodzącego po 9 latach metropolity.

FOT. ARCHIWUM

Kard. Grzegorz Ryś zaprosił „całe krakowskie Prezbiterium" do przeżycia rekolekcji

Proboszcz zachowuje milczenie

W związku z tym, że Marek Jędraszewski żegna się z funkcją metropolity, chcieliśmy uzyskać komentarz od księdza Dariusza Rasia. W minionych latach głośny był bowiem konflikt między metropolitą a proboszczem Bazyliki Mariackiej. Przypomnijmy: w 2023 roku arcybiskup Jędraszewski „po ojcowsku" wezwał proboszcza parafii mariackiej do rezygnacji z pełnionej funkcji. Dał mu na to 15 dni. Duchownemu zarzucano nieprawidłowości finansowe czy ustawienie konkursu na organistę. Ksiądz Raś miał przyjmować darowizny i dotacje na renowację zabytków będących we władaniu parafii bez zgody kurii.

Metropolita zaznaczał, że tylko w razie dobrowolnej rezygnacji ks. Raś może liczyć na inne stanowiska w Kościele.

Następnie, w maju 2024 r., abp Jędraszewski wydał dekret o odwołaniu ks. Dariusza Rasia i nakazał mu opuszczenie kamienicy na rogu placu Mariackiego i ulicy Szpitalnej - tzw. Prałatówki. Proboszcz Bazyliki Mariackiej odwołał się wtedy od decyzji metropolity do papieża Franciszka, a ten zawiesił wykonanie dekretu.

W czerwcu tego roku papież Leon XIV podjął odmienną decyzję: swoim dekretem odwołał proboszcza parafii mariackiej. Ale nie jest to jeszcze ostateczne rozstrzygnięcie, ponieważ ks. Dariusz Raś wniósł latem odwołanie do Watykanu.

Jak się dowiadujemy - komentarza duchownego nie będzie. Ksiądz Raś wciąż zachowuje milczenie, bo jego sprawa jest w toku w Rzymie.

Co wiadomo o jego sytuacji? Pozostaje wykładowcą na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie, na Wydziale Nauk o Komunikacji, z siedzibą przy Franciszkańskiej 1 (po sąsiedzku z kurią). Naucza historii mediów w Polsce i na świecie oraz głównych nurtów kultury. Pod tym samym adresem, w kaplicy dla studentów w podziemiach budynku odprawia msze święte. Ksiądz Raś pomaga też - w miarę możliwości - kolegom księżom w parafiach krakowskich.

W Krakowie nie jest tajemnicą, że w Prałatówce wymieniono zamki. Ksiądz Raś mieszka poza parafią mariacką, u rodziny. Jest proboszczem „w rekursie", czyli proboszczem, który nie wypełnia swojej funkcji w parafii, gdyż został zawieszony i odwołał się, czyli złożył rekurs do Watykanu. W takiej sytuacji nie można mianować nowego proboszcza na jego miejsce - bo trwa procedura odwoławcza. ©℗

Chcą powrotu bezpośredniej linii do centrum. Urzędnicy: To niewskazane

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Mieszkańcy krakowskich Klinów apelują o przywrócenie linii autobusowej 722, która kursowała - jako tymczasowa - do centrum. Co na to miasto?

Remont ul. Borkowskiej zakończył się na początku października 2025 r. i zaraz potem miasto zlikwidowało tymczasową linię 722, która okazała się wręcz hitem. Tak dobrego połączenia z centrum Krakowa mieszkańcy Klinów nie mieli nigdy wcześniej. Stąd apele o przywrócenie tej linii i wpisanie jej już na stałe do miejskiej siatki połączeń płyną z wielu stron.

„Mieszkańcy Klinów zwracają uwagę na potrzebę utrzymania linii autobusowej 722 i wprowadzenia jej na stałe do rozkładu komunikacji miejskiej. Ta część miasta cierpi na brak sensownych połączeń z pozostałymi rejonami Krakowa, dlatego każda dodatkowa linia jest na wagę złota. Proszę zatem o wprowadzenie na stałe rozwiązania, które tak dobrze się sprawdziło w czasie remontu ul. Borkowskiej i zapewniało szybszy niż standardowo, a ponadto pozbawiony przesiadek dojazd z tej części miasta do centrum" - pisze radny Łukasz Maślona w interpelacji do prezydenta Krakowa.

Miasto mówi o ciasnych pętlach i ograniczonych funduszach

Miejscy urzędnicy nie widzą możliwości spełnienia postulatu krakowian, a brak zgody na przywrócenie „722" tłumaczą m.in. pojemnością pętli Osiedle pod Fortem.

- Pozostawienie linii nr 722 na obecnej trasie, przy jednoczesnym zachowaniu połączeń autobusowych obsługujących rejon osiedla Kliny bez zmian, nie jest możliwe ze względu na ograniczenia pojemności pętli „Os. Pod Fortem". Nie ma technicznej możliwości skierowania tam kolejnej linii, która miałaby wyznaczony dostatecznie długi postój, aby zapewnić przerwę posiłkową dla prowadzących, wymaganą przepisami prawa. Z kolei wyznaczenie takiej przerwy na drugiej pętli „Nowy Świat" byłoby niezgodne z przepisami, z uwagi na brak tam punktu socjalnego dla prowadzących. Dodatkowo pętla „Nowy Świat" ma charakter tymczasowy i aktualnie linie autobusowe nie są tam kierowane na stałe - wylicza Stanisław Kracik, wiceprezydent Krakowa w odpowiedzi na interpelację.

Ponadto, jego zdaniem, skierowanie linii autobusowej wzdłuż ulic: Zakopiańskiej, Brożka, Kapelanka i Monte Cassino skutkowałoby jej dublowaniem na znacznym odcinku z komunikacją tramwajową.

„Rozwiązanie to nie jest wskazane"

- Rozwiązanie to, zarówno ze względu na prawidłowe planowanie sieci komunikacyjnej miasta, jak i efektywne wykorzystanie ograniczonych środków finansowych przeznaczonych na funkcjonowanie komunikacji miejskiej w ramach budżetu Krakowa, nie jest wskazane - twierdzi Kracik. ©℗

eprasa.pl 0a3e24a1ba

Kronika Krakowska

MIEJSCOWOŚĆ

Imieniny obchodzą: Bogdan, Daniel, Grzegorz, Judyta, Julia
1279 - w krypcie kościoła franciszkanów w Krakowie pochowano księcia Bolesława V Wstydliwego
1959 - Sejm PRL przyjął ustawę o Służbie Więziennej
1980 - powstał Instytut Nauk Ekonomicznych PAN
1989 - zdemontowany został pomnik Włodzimierza Lenina w Nowej Hucie

FOT. ANNA KACZMARZ

10 GRUDNIA 1965
Rozpoczął pracę zespół klinik pediatrycznych Akademii Medycznej w Prokocimiu. Dziś Szpital dysponuje ponad 420 łóżkami. Funkcjonują w nim 24 oddziały, leczenie w trybie ambulatoryjnym realizowane jest w 37 poradniach

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki
11:40 - Halina Chodorwska (lat 94)
12:20 - Andrzej Rożdżeński (lat 86)
13:00 - Józefa Pasek (lat 89)
13:30 - Aniela Mołodec (lat 0)
Cmentarz Podgórski
11:00 - Anna Ślęczka (lat 0)
12:00 - Marek Jacyna (lat 63)
Cmentarz Wola Duchacka
14:00 - Jacek Pietruszka (lat 58)
Cmentarz Prądnik Czerwony
9:40 - Jan Kowalski (lat 80)
10:20 - Zofia Kieniewicz (lat 71)
11:00 - Tadeusz Pochopień (lat 74)
11:40 - Ryszard Wójcik (lat 80)
13:00 - Henryk Przyjemski (lat 79)
13:00 - Marek Włoch (lat 55)
13:40 - Rozalia Babik (lat 87)
Cmentarz Grębałów
10:20 - Ludwik Lis (lat 101)
11:00 - Emilia Dymek (lat 98)
12:20 - Jan Stępień (lat 85)
13:00 - Anna Serwińska-Olszamowska (lat 68)
13:40 - Bolesław Rozputyński (lat 94)
Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich
12:00 - Liudmyla Skoropysova (lat 71)

WYDARZENIA

Barbórka w kopalni soli

FOT. KOPALNIA SOLI W WIELICZCE

Barbórka Kopalni Soli „Wieliczka" odbyła się według ustanowionego tradycją porządku. Po Mszy św. goście i pracownicy kopalni udali się do komory Warszawa na akademię. Wspólnie z wielickimi górnikami Barbórkę świętowali m.in. przedstawiciele władz państwowych, samorządowych, reprezentanci nadzoru górniczego, służb mundurowych, instytucji współpracujących z kopalnią, środowiska naukowego, kultury. Gościem honorowym wielickiej Barbórki był Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Obrony Narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz. (BUŃ)

Miasto nie „odpuszcza" kwiaciarkom

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Ich konstrukcja ma być prosta, nienachalna, wpisująca się w charakter Rynku. Propozycje nowych stoisk krakowskich kwiaciarek przedstawiła Katarzyna Opałka, ogrodniczka miasta Krakowa.

FOT. OGRODNICZKA MIASTA KRAKOWA/FB

Obecny wygląd stoisk na Rynku i projekt stoiska kwiatowego – wariant 1

W Krakowie od lat toczy się dyskusja dot. formy stoisk z kwiatami na Rynku Głównym. „Ze względu na historyczny charakter tej przestrzeni oraz jej szczególną wartość kulturową wszelkie zmiany wymagają rozwiązań, które respektują zastany kontekst urbanistyczny" - pisze miejska ogrodniczka.

Efektem dyskusji o stoiskach kwiaciarek były prototypowe kioski dla nich - sporych rozmiarów, które krytykujący przyrównywali do konfesjonału lub przenośnej toalety.

Katarzyna Opałka podkreśla, że obecny wygląd stoisk już od dłuższego czasu budzi zastrzeżenia. „Zwracana jest uwaga na ich przypadkowość formy oraz brak spójności z otoczeniem, co negatywnie wpływa na estetykę Rynku. Ponadto, po zamknięciu punktów sprzedaży obiekty te nie pełnią żadnej dodatkowej funkcji, pozostając wyłącznie nieestetyczną, wizualnie ciężką barierą w przestrzeni publicznej" - wylicza miejska ogrodniczka.

Nowa koncepcja

Katarzyna Opałka informuje, że razem z zespołem przygotowała projekt nowych stoisk, który łączy funkcjonalność z poszanowaniem tradycji miejsca.

Zostały przyjęte następujące założenia projektowe: nawiązanie do historycznej formy stoisk pod parasolami, potwierdzonej materiałami archiwalnymi, wprowadzenie konstrukcji prostej i nienachalnej, spójnej z charakterem Rynku, zaprojektowanie elementów, które - po zakończeniu pracy - mogą pełnić funkcję ławki, zapewniając dodatkową użyteczność, zastosowanie geometrii koła jako podstawy kompozycji, pozwalającej na uporządkowanie przestrzeni wokół punktu sprzedaży.

Na tej podstawie opracowano dwa warianty projektowe.

Wariant 1 - modułowy: konstrukcja oparta na centralnym parasolu oraz mobilnych segmentach; w czasie prowadzenia sprzedaży segmenty są rozsuwane i tworzą strefę roboczą; po zakończeniu pracy segmenty są zsuwane, tworzą spójną formę obwiedni; po zamknięciu stoisko funkcjonuje jako element pełniący rolę ławki , dając przestrzeni dodatkową funkcję.

Wariant 2 - stały: konstrukcja również oparta o okrągły układ z parasolem, brak elementów rozsuwanych; forma jest stała i otwarta, po zakończeniu pracy elementy również mogą pełnić funkcję ławki.

Miejska ogrodniczka zamieściła na Facebooku wizualizacje proponowanych stoisk, z adnotacją, że oba warianty odwołują się do „tradycyjnej formy parasola". Opałka zachęca do wyrażania opinii na temat tych propozycji. I pyta: „Czy Państwa zdaniem oferta stoisk mogłaby zostać rozszerzona o możliwość tworzenia na miejscu wianuszków z żywych kwiatów? Czy dopuszczalna byłaby również sprzedaż lokalnych owoców?".

Wpis doczekał się jednego komentarza: „Kolejna kosztowna idea fix? Wystarczy nadać odpowiednią kolorystykę »pudłom«. I wystarczą jednakowe kształtem parasole, zaś kolory ich to może jak spódnicy stroju krakowskiego...".
©℗

Nowa inwestycja powstanie przy stadionie Wisły Kraków

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Prezydent Krakowa wydał zarządzenie ws. przeznaczenia części terenu przy stadionie miejskim na usługi związane z wykorzystaniem urządzeń do przechowywania i automaty wielofunkcyjne.

Zgodnie z tym zarządzeniem w dzierżawę na czas oznaczony do 3 lat miałaby zostać oddana część terenu przy miejskim stadionie o łącznej powierzchni 98 mkw., będąca własnością gminy Kraków. Chodzi o dwie działki o powierzchni 68 mkw. od strony al. 3 Maja oraz 30 mkw. od strony ul. Reymonta.

Działki mają zostać udostępnione do zapewnienia mieszkańcom Krakowa, pracownikom jednostek miejskich, turystom i innym zainteresowanym podmiotom dostępu do usług oferowanych przez urządzenia do przechowywania i automaty wielofunkcyjne typu kwiatomaty, urzędomaty i inne. W zarządzeniu wskazano też, że wysokość stawki czynszu dzierżawnego ma wynosić minimalnie 540 zł netto za 1 mkw. miesięcznie. Dzierżawca zobowiązany będzie również do ponoszenia całości kosztów utrzymania i eksploatacji urządzeń wraz z terenem pod nie, a także innych ciężarów związanych z umową, zgodnie z zasadami gospodarności i przeznaczeniem, w tym w szczególności ponoszenia wszelkich podatków i opłat, w tym podatku od nieruchomości.

Przypomnijmy, że stadion przy ul. Reymonta jest miejski, a Wisła Kraków wynajmuje go na rozgrywanie meczów.

Wynajmowane są też przestrzenie pod trybunami stadionu na różną działalność, w tym komercyjną. Miasto szuka jednak dodatkowych środków, które pozwoliłyby na to, by nie dopłacać do utrzymania tego największego sportowego obiektu w mieście.

W ramach modułowego centrum z urządzeniami do przechowywania można umieścić m.in. automaty paczkowe, urzędomaty, lekomaty, kwiatomaty, lodówkomaty, lockersy czy bankomaty.
©℗

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

REKLAMA 0010985747
COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHORÓB SERCA
PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW
◆ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
◆ EKG ◆ EKG wysiłkowe ◆ Holter ◆ Holter ciśnieniowy
Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (12.00–17.00)
012 636 44 22

AKCJA CHARYTATYWNA 0211434869

eprasa.pl 0a3e24a1ba

Zakopane ma nową atrakcję – tor przeszkód dla fanów adrenaliny

Marcin Szkodziński
marcin.szkodzinski@polskapress.pl

Przy ul. Przewodników Tatrzańskich wybudowano tor przeszkód inspirowany zawodami Ninja Warrior. Niewielki zielony skwer zamienił się w strefę wymagających ćwiczeń.

Rejon przy trasie prowadzącej do Kuźnic przeszedł całkowitą metamorfozę. Na przestrzeni, gdzie do niedawna stały jedynie ławki i rosła trawa, pojawiła się masywna konstrukcja treningowa. W jej wnętrzu wytyczono tor z przeszkodami, które testują siłę, sprawność, wytrzymałość i dobre oko użytkowników.

Zawieszone liny, uchwyty o różnych kształtach, elementy wymagające dynamicznych skoków i precyzji - to wszystko sprawia, że tor nie jest zwykłym placem do ćwiczeń. Został zaprojektowany tak, by dostarczać sportowej satysfakcji zarówno początkującym, jak i osobom dobrze znającym trening przeszkodowy.

Budowa toru była efektem inicjatywy grupy zakopiańczyków trenujących konkurencje inspirowane Ninja Warrior oraz uczestniczących w biegach. To oni - Wartkie Zbóje - zwrócili się do burmistrza z prośbą o utworzenie specjalnego miejsca do regularnych treningów.

Dzięki pozyskaniu środków zewnętrznych projekt udało się zrealizować bez dużych obciążeń dla miejskiej kasy. Obiekt jest ogólnodostępny i już wzbudza zainteresowanie wśród mieszkańców i gości miasta. ©℗

FOT. MACIEJ JONEK/URZĄD MIASTA ZAKOPANE

Więksi i mniejsi ninja trenują na nowym torze. Widzimy wśród nich również burmistrza Łukasza Filipowicza

Park zdrojowy w Wysowej zamknięty do odwołania

Agnieszka Nigbor-Chmura
agnieszka.nigbor@polskapress.pl

Ulubione miejsce kuracjuszy i wysowian jest zamknięte. Wszystko przez łamiące się gałęzie drzew. Gmina kategorycznie zakazuje wstępu na teren parku.

Niebezpieczeństwo spowodował niedawny silny wiatr i śnieg, który wyłamywał gałęzie. Spacerowanie po parku jest niebezpiecznie. Stąd zakaz wstępu wydany przez gminę Uście Gorlickie do odwołania. - Dopóki warunki się nie poprawią, nie możemy pozwolić, by mieszkańcy czy kuracjusze spacerowali po tym terenie. O ile nie możemy mówić tutaj o upadkach całych drzew, to na parkowe alejki spadają gałęzie, które też są zagrożeniem - mówi Ewa Garbowska-Góra, wójt gminy Uście Gorlickie. Wiatrołomów jest sporo. Trudno się dziwić: gmina dopiero przygotowuje się do zaplanowanej rewitalizacji parku i już teraz wiadomo, że dużo drzew wymaga pielęgnacji. ©℗

Spór kompetencyjny pomiędzy konserwatorami zabytków

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

ZAKOPANE. **WUOZ odmówił wpisu układu urbanistycznego Krupówek do rejestru zabytków. Z taką decyzją nie zgodził się Urząd Miasta i Towarzystwo Opieki nad Zabytkami w Zakopanem.**

W skrócie uzasadnienie decyzji WUOZ było takie, że na Krupówkach nie ma już czego chronić, bo niekontrolowana zabudowa poszła za daleko. Taka decyzja wywołała sprzeciw Towarzystwa Opieki nad Zabytkami w Zakopanem i urzędu miasta. Urząd odwołał się od tej decyzji.

FOT. MARCIN SZKODZINSKI

Krupówki. WUOZ odmówił wpisu układu urbanistycznego Krupówek do rejestru zabytków. Z taką decyzją nie zgadza się Urząd Miasta Zakopanego

Krupówki – zapalnik nr 1

- Konserwator miejski odwołał się od decyzji konserwatora wojewódzkiego, w którego imieniu działał na podstawie powierzonych mu kompetencji w sprawie odmowy wpisu do rejestru zabytków układu urbanistycznego Krupówek - podnosi w odpowiedzi dla „Gazety Krakowskiej" Jan Kozakowski.

- Odwołania od decyzji WUOZ zrobił burmistrz miasta Zakopane. Jest tutaj gospodarzem i miał do tego pełne prawo - słyszymy z kolei w urzędzie miasta.

Kara za odwołanie?

Łukasz Filipowicz przyznaje, że jest mocno zaskoczony zamieszaniem w związku z konserwatorem.

- Nie do końca rozumiem takie zachowanie. Naszym zadaniem jest chronić miasto przed nadmierną zabudową, tego oczekują nasi mieszkańcy. I niezależnie od tego, kto rządzi w Warszawie, Małopolsce czy w Zakopanem powinien walczyć o miasto - mówi. Przyznaje, że wypowiedzenie porozumienia wygląda jak kara za to, że miasto się odwołało ws. Krupówek.

Co więcej, w urzędzie słyszymy, że biuro miejskiego konserwatora w Zakopanem stanowi de facto jeden z wydziałów urzędu miasta. A ludzie tam pracujący są zatrudnieni przez burmistrza miasta. Mają więc za zadanie działać dla dobra miasta, a nie przeciwko niemu.

Panorama – zapalnik numer 2

Według urzędników z Zakopanego drugim powodem poróżnienia się WUOZ z Zakopanem może być dom wypoczynkowy Panorama przy ul. Jagiellońskiej. Obiekt ten - wpisany do gminnej ewidencji zabytków - parę lat temu kupił nowotarski biznesmen Tomasz Ż. Na obiekt wjechały koparki, zaczęła się niekontrolowana rozbiórka obiektu. Inwestor nie miał na to zgody służb konserwatorskich - ani miejskiego, ani kierownika nowotarskiej delegatury.

Na miejscu interweniowała straż miejska, policja. Byli burmistrzowie Zakopanego, a także Paweł Dziuban - ówczesny kierownik nowotarskiej delegatury WUOZ. Rozbiórka została powstrzymana. Jednak strażnicy miejscy musieli pilnować Panoramy przez kilka dni. Sprawa trafiła do sądu. Ostatecznie Tomasz Ż. Został uznany za winnego złamania prawa. Został skazany na karę bezwzględnego więzienia.

Łukasz Filipowicz ma się spotkać z wojewodą w tej sprawie. Uważa, że decyzja o wypowiedzeniu porozumienia zapadła pod wpływem emocji

- Kilka miesięcy temu WUOZ wydał zgodę na rozbiórkę Panoramy. Urząd miasta się z tą decyzją nie zgodził. Odwołał się - słyszymy w urzędzie miasta.

Tymczasem serwis Wyborcza twierdzi, że „W uzasadnieniu dokumentacji wojewody zasugerowano, że działalność miejskiego konserwatora miała przyczyniać się do problemów inwestycyjnych w mieście"...

- Absolutnie się z tym nie zgadzamy. Biuro Miejskiego konserwatora jest właśnie po to, by chronić miasto przed nadmierną zabudową, a nie otwierać wrota przed inwestorami - słyszymy w urzędzie miasta.

Na spotkaniach było super...

Według Jana Kozakowskiego obserwacja poczynań miejskiego konserwatora trwała dwa lata, a wojewódzki konserwator dwukrotnie spotykał się z burmistrzami Zakopanego (obecnym i poprzednim). W tym fragmencie odpowiedzi rzecznik WUOZ podkreśla, że byli to przełożeni miejskiego konserwatora. Spotkania te były „w celu omówienia wytycznych w sprawie sposobu prowadzenia postępowań i wydawania rozstrzygnięć, dotyczących ochrony zabytków oraz prowadzenia inwestycji w kontekście zabytków. Zalecenia te nie zostały wdrożone".

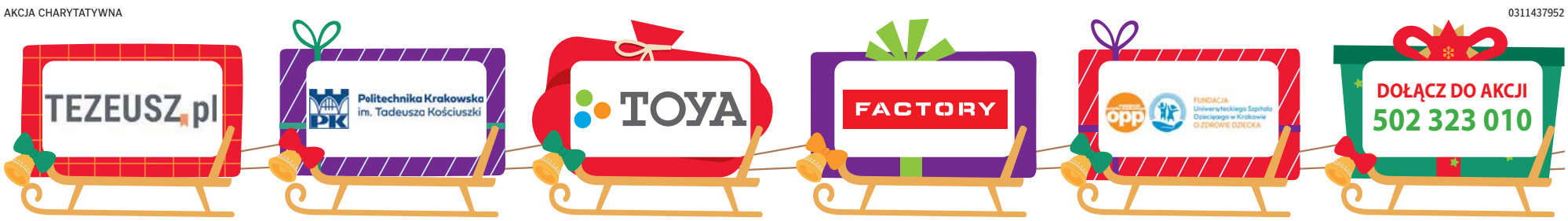
Tymczasem zgoła odmienne zdanie o spotkaniach mają w Zakopanem. - Owszem, były spotkania. Ale na ani jednym nie usłyszałem, by miejski konserwator robił coś nie tak. Wręcz odwrotnie, odniosłem wrażenie, że współpraca układa się pomyślnie. We wrześniu 2025 roku, w czasie spotkania padły nawet zapewniania, że kompetencje miejskiego konserwatora mogą zostać rozszerzone, co było dla mnie potwierdzeniem, że nic złego się nie dzieje - mówi Łukasz Filipowicz.

Co tym bardziej utwierdza zakopiańczyków w przeświadczeniu, że zostali ukarani za to, że próbowali bronić Krupówek...

Burmistrz jedzie do wojewody

Łukasz Filipowicz ma się spotkać z wojewodą małopolskim w tej sprawie. Przyznaje wprost: chce wyjaśnić sytuację, która - w jego opinii - wygląda tak, jakby decyzja o wypowiedzeniu porozumienia zapadła pod wpływem emocji, a nie kalkulacji na zimno...

AKCJA CHARYTATYWNA 0311437952



eprasa.pl 0a3e24a1ba

Krzysztof Zalewski wraca do Krakowa z piosenkami z płyty „Zgłowy”

FOT. ANNA ZĄBECKA

Krzysztof Zalewski sprawdza się świetnie w roli showmana

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

To ostatnia okazja, by posłuchać w szerszym wymiarze piosenek Krzysztofa Zalewskiego z ostatniej płyty „Zgłowy”. W Krakowie rockowy wokalista wystąpi w piątek 12 grudnia.

Szósta płyta w dorobku Krzysztofa Zalewskiego ukazała się w październiku ub.r. i przyniosła mu aż pięć przebojów: „Zgłowy”, „Kochaj”, „Roboty”, „Edith Piaf” i „Nastolatek”. Piosenkarz prezentował je na żywo podczas trasy koncertowej, w ramach której wystąpił m.in. w krakowskiej Tauron Arenie. Album zdobył wiosną tego roku aż trzy Fryderyki – w tym prestiżowy dla „najlepszej płyty z gatunku rock and blues”.

– Być może to przekroczona magiczna granica czterdziestki sprawia, że mogę nie zważać na pewne rzeczy: co ludzie sobie pomyślą, jak zareagują. Nie muszę już trzymać żadnej maski, przynajmniej na tej płycie. Bardzo mi zależało, by mówić wprost i żeby skrócić dystans do słuchacza – mówił wokalista w Polskim Radiu.

„Zgłowy” to dla Zalewskiego album terapeutyczny stanowiący próbę rozliczenia się z bolesną przeszłością. Znajdujące się na nim piosenki tworzą zbiór bardzo osobistych wyznań, które dotykają jego prywatnych przeżyć i emocji. Jest wśród nich piosenka „Mamo”, będąca hołdem artysty dla jego matki, która zmarła wiele lat temu, a doświadczenie to naznaczyło mocnym piętnem jego życie.

Osamotniony idol

Krzysztof Zalewski pochodzi z Lublina. Wychowywał się pod czułym okiem mamy, która od dziecka starała się uwrażliwiać go na sztukę. Chodziła z nim na wystawy i na koncerty, w końcu zapisała go na naukę gry na pianinie.

Jako nastolatek zakochał się po uszy i żeby zaimponować swej wybrance, postanowił założyć zespół rockowy. Tak narodziła się grupa Loch Ness. Ponieważ w tym samym czasie wystartował w telewizji program „Idol”, koledzy namówili swego frontmana, aby zgłosił się do niego. Tak też się stało i Krzysiek przeszedł jak burza przez wszystkie etapy talent-show, by ostatecznie zostać jego zwycięzcą.

Od zera do bohatera

Chłopak nie odpuścił marzeń o śpiewaniu. Przygotował autorski materiał i nagrał go z zaprzyjaźnionymi muzykami. Piosenki spodobały się wytwórni Kayax – i ukazały się w 2013 roku pod tytułem „Zelig”.

Krążek zawierał rockowe brzmienia, ale podane na alternatywną modłę. Nowa muzyka Krzyśka chwyciła: na koncerty zaczęła przychodzić coraz większa grupa fanów. Sukces ponownego debiutu wokalista zdyskontował kolejnymi płytami – „Złoto” z 2016 roku i „Zabawa” z 2020 roku.

Muzyk jest też aktorem. W 2016 roku wystąpił w pierwszym polskim filmie opowiadającym o Żołnierzach Wyklętych – „Historia Roja”. Na początku tego roku pojawił się na kinowym ekranie w komedii romantycznej „Misie”.

Przez osiem lat był w związku z menedżerką Olgą Tuszewską. Owocem ich miłości jest syn Lew, który urodził się w 2018 roku. Niestety: w zeszłym roku para rozstała się.

Bilety na krakowski koncert Krzysztofa Zalewskiego w klubie Studio w cenie od 159 zł w serwisach Ticketclub, Eventim i eBilet.

Krakowska tradycja wygrała ze sztuczną inteligencją

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Filmowiec Mac Mc Clements stworzył przy pomocy AI wirtualną szopkę, którą zgłosił do tegorocznego 83. Konkursu Szopek Krakowskich w kategorii OFF. Jego praca została zdyskwalifikowana.

„W związku z uprawdopodobnionym naruszeniem praw autorskich nie możemy umieścić na pokonkursowej wystawie szopek krakowskich przetworzonego na potrzeby nowej pracy artystycznej wizerunku dzieła innego artysty, który uprzednio nie wyraził na to zgody” – wyjaśnia Muzeum Krakowa.

Nowatorska szopka przygotowana przez Mac Mc Clementsa to projekcja. Nie po raz pierwszy sztuczna inteligencja za bardzo zainspirowała się istniejącymi pracami, tym razem dodała kilka fajerwerków i wprawne oko konkursowego jury nie miało wątpliwości, że ten projekt już był w 2015 roku.

FOT. SCREEN Z WIDEO SZOPKI MAC MC CLEMENTSA

Wirtualna szopka wygenerowana przez AI poległa w krakowskim konkursie

AI poległa w starciu z tradycją

Sam autor wyjaśniał w komunikacie prasowym, że aby AI nauczyła się, jak wygląda tradycyjna szopka krakowska, które elementy są kluczowe, potrzebowała sporo czasu i wielu prac poprzedników dla inspiracji. Do przygotowania wirtualnej szopki Mac Mc Clements użył kilku ogólnodostępnych narzędzi AI. Efektem jest 20-sekundowy film prezentowany na wystawie w Pałacu Krzysztofory lub po zeskanowaniu kodu QR. Nowatorska szopka zniknęła jednak z konkursu, jako praca, która narusza prawa autorskie.

Wirtualna szopka z numerem 50 trafiła do nowej kategorii szopkarskiego konkursu – Off prezentującej prace luźno nawiązujące do tradycji szopkarskiej, w odróżnieniu od tradycyjnych szopek, które bardziej trzymają się historii i architektury.

„Praca brała udział w konkursie i była w dniu 4 grudnia br. oceniana przez jury. Jednak już po zakończeniu obrad Sądu Konkursowego dodarły do pracowników Muzeum Krakowa informacje o tym, że w pracy, która powstała za pomocą narzędzi do generowania obrazów za pomocą sztucznej inteligencji (AI), znalazły się rozpoznawalne elementy szopki krakowskiej innej twórczyni” – wyjaśnia Muzeum Krakowa.

Rekordowa liczba szopek

W tym roku konkurs na najpiękniejszą szopkę krakowską odbył się 83. raz. Odnotowano rekordową liczbę zgłoszeń – 256.

– To najwięcej zgłoszonych szopek od początku konkursu, czyli od roku 1937. Widzę pod pomnikiem Mickiewicza prawdziwe cacka, które będą budzić płomienne dyskusje jury – mówił w pierwszy czwartek grudnia, podczas prezentacji prac konkursowych Michał Niezabitowski, dyrektor Muzeum Krakowa, które organizuje konkurs i przewodniczący jury.

Najpiękniejszą szopkę w kategorii szopek dużych stworzyli w tym roku Marek Markowski z synem. Szopki robi od ponad pół wieku. Jego tegoroczna praca to jedna z największych zaprezentowanych na Rynku Głównym szopek.

– Musi być architektura Krakowa i jakaś narracja – dla nas w tym roku opowieść była oczywista, to 1000-lecie koronacji, 500-lecie hołdu pruskiego i mniej oczywiste wydarzenie, jakim jest 100-lecie wystawy dekoracyjnej w Paryżu, gdzie Polska odniosła duże sukcesy, ale też po raz pierwszy szopka zaistniała na arenie międzynarodowej – mówił Marek Markowski.

Szopka krakowska jest ewenementem na światową skalę. Bogato zdobione, wielowieżowe sceny o architekturze nawiązującej do zabytków Krakowa, przedstawiające misterium Bożego Narodzenia szopki, trafiły w 2014 roku na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego. A od roku 2018 tradycja wykonywania szopek jest pierwszym wpisem z Polski na liście reprezentatywnej niematerialnego dziedzictwa ludzkości UNESCO.

Pokonkursową wystawę szopek można oglądać w Pałacu Krzysztofory do 1 marca.

Kraków będzie miał skwer Anny Szałapak. Była Białym Aniołem Piwnicy pod Baranami

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Skwer w okolicy placu Kossaka zyska imię Anny Szałapak, Białego Anioła Piwnicy pod Baranami.

Podczas ostatniej sesji Rady Miasta radni pozytywnie zaopiniowali projekt uchwały w sprawie nadania imienia Anny Szałapak skwerowi położonemu pomiędzy ulicami: Retoryka, Zwierzyniecką oraz placem Juliusza Kossaka.

Anna Szałapak to wybitna krakowska artystka, etnografka, doktor nauk humanistycznych. Była jedną z najbardziej rozpoznawalnych postaci współczesnego Krakowa. Wykonywane przez nią „Białe zeszyty” i „Grajmy Panu” to dziś już bez wątpienia hymny Piwnicy. W 60. rocznicę powstania kabaretu Piwnica pod Baranami w 2016 roku została odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, za wybitne zasługi w działalności na rzecz polskiej kultury i za osiągnięcia w pracy artystycznej.

FOT. ANDRZEJ BANAS

Anna Szałapak była wybitną krakowską artystką

Biały Anioł

Pseudonimem obdarzyła ją Agnieszka Osiecka, ponieważ artystka do tych właśnie pieśni ubierała się na biało – tak już pozostało. A gdy Anna Szałapak została Białym Aniołem, znajomi obdarowywali ją figurkami aniołków. W jej mieszkaniu przy ul. Wiślnej było ich mnóstwo.

– Nie wiem, jak się zostaje gwiazdą – mówiła w jednym z wywiadów. – A poza tym musiałabym mieć menedżera. Jako etnograf prowadzę dział tradycji w Muzeum Historycznym Miasta Krakowa w Krzysztoforach. Jestem krakowianką z babki prababki i to zajęcie jest dla mnie ważne. Tradycje naszego miasta wymagają czułej opieki. Szopki krakowskie, Lajkonik, Emaus, Rękawka nie mogą zaginąć. Trzeba je pielęgnować, dokumentować, utrwalać. Wyczerpana występami, z przyjemnością wracam do obyczajów i historii miasta, które bardzo ściśle łączą się z krakowską twórczością Koniecznego i Pawluśkiewicza.

W jej mieszkaniu ważne miejsce zajmowały także kapelusze. Przed laty opowiadała naszej dziennikarce, że Piotr Skrzynecki lubił, gdy artystki Piwnicy występowały w kapeluszach. Najchętniej kupowała je w pracowni Zofii Mikuliszyn przy ul. św. Tomasza, dziś już nieistniejącej.

– Bez kapelusza czułam się niekompletnie ubrana. Ale człowiek ma różne okresy w życiu: teraz noszę na głowie tylko włosy i czuję swobodę – opowiadała.

Mieszkanie dzieliła z kotami Maminem i Gustawem. Urodziła się 22 września 1952 roku w Krakowie, tu zmarła 14 października 2017 roku. Została pochowana na Rakowicach. ©℗

eprasa.pl 0a3e24a1ba

POLSKA *i* ŚWIAT

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.

„Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Tersin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejęła straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia. PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku - podał GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

Zełenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywy pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka” i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomoc i wsparcie.

- Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty. I wtedy, jeśli prezydent - oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce - zaprosi i zaproponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne - powiedział Zełenski.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

Po słowach przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne”, nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska ma do załatwienia z Ukrainą. Polska - jak podkreśla (prezydent - PAP) - ze swoich zobowiązań sojuszniczych wywiązuje się w pełni” - napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraińcom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy i amunicję - widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” - wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy”.

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spotkanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy” prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskiego do Polski. - Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskiego, aby spotkał się z Ukraińcami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy - dodał.
PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To znaczy budowa rusza - zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że był to „warunek absolutnie niezbędny i wcale nie taki łatwy do uzyskania”. - Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko - powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP

eprasa.pl 0a3e24a1ba

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysyłaniem nad jej terytorium balonów przemytniczych z Białorusi, co „zagraża bezpieczeństwu narodowemu".

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej" i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanie minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzą funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców nielegalnych działań" – poinformowało MSW Litwy.

FOT. ADAM JANKOWSKI/ARCHIWUM

Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów przemytniczych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemytnicze

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi przez przemytników papierosów, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier Inga Ruginiene powiedziała 4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być uznane również za akty terroru.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej" i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemytnicze znad Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sytuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

– Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii – powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. – Będzie to zależało od wyników całej operacji – dodał.

PAP

Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotkał się z papieżem Leonem XIV. Głównym tematem rozmowy była wojna na Ukrainie.

Rozmowa w Villa Barberini, w której zatrzymuje się papież podczas pobytu w Castel Gandolfo, trwała ponad pół godziny.

Po rozmowie Leon XIV i prezydent stanęli na balkonie rezydencji. Jak informuje Biuro Prasowe Stolicy Apostolskiej, spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze.

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju".

Ponadto wśród tematów rozmów Watykan wymienił kwestię jeńców wojennych i potrzebę powrotu ukraińskich dzieci do ich rodzin. To nawiązanie do kwestii dzieci wywiezionych do Rosji.

Było to trzecie spotkanie Leona XIV z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Po raz pierwszy doszło do niego w maju podczas inauguracji pontyfikatu Leona XIV, po raz kolejny – w lipcu, kiedy papież przebywał na urlopie w Castel Gandolfo. PAP

FOT. PAP/EPA/VATICAN MEDIA HANDOUT

Podczas spotkania rozmawiano o wojnie na Ukrainie i powrocie porwanych ukraińskich dzieci

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Przewaga, jaką miała Wielka Brytania na Atlantyku od zakończenia II wojny światowej, jest zagrożona – ocenił w poniedziałek gen. Gwyn Jenkins, szef sztabu Królewskiej Marynarki Wojennej.

Ministerstwo obrony, które w poniedziałek ujawniło elementy programu Atlantic Bastion, stwierdziło w oświadczeniu, że program ten jest „bezpośrednią odpowiedzią na ponowne nasilenie działalności rosyjskich okrętów podwodnych i nawodnych".

W przemowie wygłoszonej podczas Międzynarodowej Konferencji Sił Morskich w Londynie Jenkins podkreślił znaczenie obrony morskiej, mówiąc, że „praktycznie cały nasz handel,

FOT. ROYAL NAVY

Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

dane (teleinformatyczne) i energia przepływają albo po morzu albo pod nim". – To dosłownie nasza linia życia, zarówno dla nas jako narodu wyspiarskiego, jak i dla NATO – zaznaczył.

– Dla nas NATO przede wszystkim oznacza zaangażowanie w odstraszanie nuklearne, które trwa już 57 lat i którego celem jest nie tylko ochrona 67 milionów ludzi na Wyspach, ale także miliarda ludzi w państwach sojuszu NATO. Oczywiście, NATO jest najważniejsze, ale nie tylko, dlatego mamy partnerów z całego świata – powiedział szef sztabu Royal Navy, weteran brytyjskich marines.

Podczas swojego pierwszego wystąpienia publicznego od objęcia swojej funkcji w maju, Jenkins zwrócił szczególną uwagę na wzrost sił militarnych Rosji. – Pomimo milionów ofiar i kosztów ich skandalicznej nielegalnej inwazji na Ukrainę, (Rosjanie) nadal inwestują miliardy w swój potencjał morski, a w szczególności we Flotę Północną – oznajmił.

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie".

Rząd w Londynie twierdzi, że w ciągu ostatnich dwóch lat liczba rosyjskich statków zagrażających wodom terytorialnym Wielkiej Brytanii wzrosła o 30%.

Brytyjski rząd poinformował w poniedziałek, że rozpoczyna wdrażanie nowego programu militarnego, Atlantic Bastion. Łączy on działania jednostek bezzałogowych, okrętów podwodnych i samolotów za pomocą technologii opartej na sztucznej inteligencji w celu identyfikacji zagrożeń ze strony Rosji na Atlantyku. Jego wartość inwestycyjna wynosi 14 mln funtów. Brytyjskie ministerstwo obrony zapowiedziało, że nowa technologia ma zostać wprowadzona w 2026 r.

An-22 runął do wody. Cios dla armii Rosji

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W obwodzie iwanowskim, na północny wschód od Moskwy, rozbił się wojskowy samolot transportowy An-22, informuje agencja TASS, powołując się na źródło w służbach operacyjnych.

Na pokładzie samolotu znajdowało się siedem osób. Ich los jest nieznany. Wiele wskazuje jednak na to, że wszyscy zginęli.

Samolot rozbił się w okolicy zbiornika wodnego Uwodskij, a jego szczątki, według służb operacyjnych, zostały znalezione na wodzie. Według danych kanałów Telegramu „112" i Shot, samolot spadł w rejonie Furmanowskim, położonym na północ od zbiornika wodnego.

An-22 to ciężki turbośmigłowy samolot transportowy, pierwszy na świecie samolot szerokokadłubowy i największy na świecie w tej klasie. Jest przeznaczony do transportu broni, sprzętu wojskowego i żołnierzy na duże odległości.

Samolot został zaprojektowany w latach 60. XX wieku, a seryjna produkcja trwała od 1965 do 1975 roku.

W sumie w czasach sowieckich wyprodukowano 69 egzemplarzy An-22, w tym dwa do testów wytrzymałościowych. Samolot był eksploatowany w różnych okresach przez Siły Powietrzne ZSRR, Rosji i Ukrainy, a także przez komercyjne linie lotnicze Air Sofia Cargo i Sigi Air Cargo.

Latem 2024 roku dowództwo Sił Powietrznych Federacji Rosyjskiej ogłosiło, że eksploatacja pozostałych jeszcze w służbie samolotów An-22 zostanie zakończona.

eprasa.pl 0a3e24a1ba

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych. Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamrozisz pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia

FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbaty nie powinno się także pić na noc – nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

- Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

- Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi, które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

- Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy gonitwę myśli, a także bezsenność.

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

- Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

- Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Niewskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedawnym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

- Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

- Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbacie, stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

- Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzą w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.

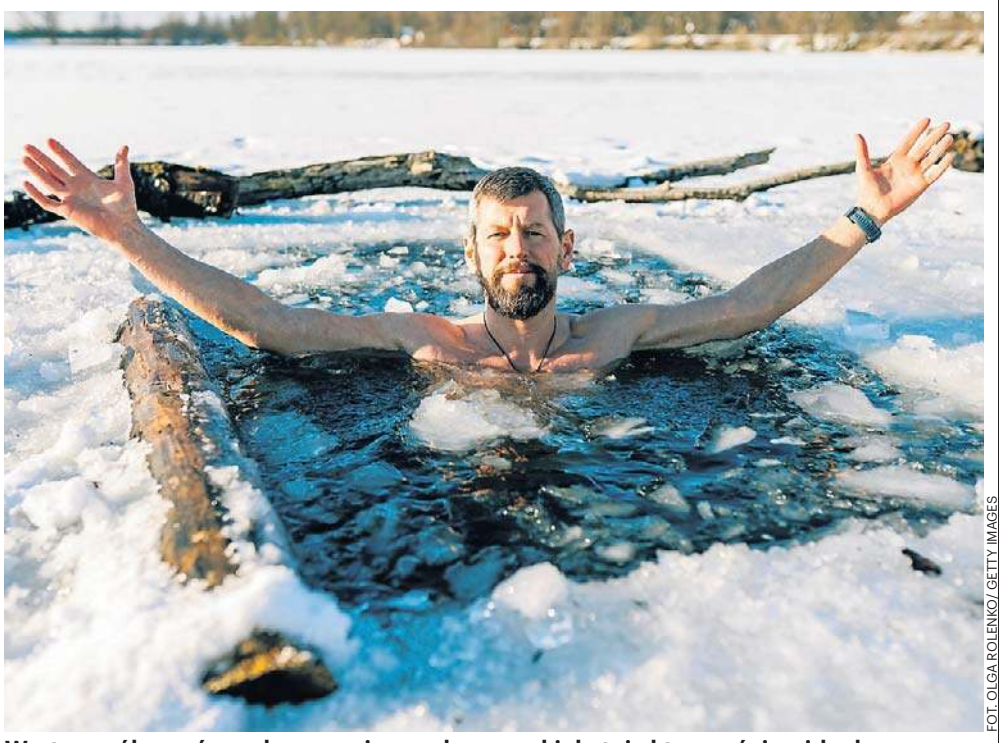
eprasa.pl 0a3e24a1ba

Dziennik Polski
Środa, 10.12.2025

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.



FOT. OLGA ROLENKO/ GETTY IMAGES

Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przeręblach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

● Lepsza odporność organizmu. Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych sesjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

● Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby. Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morsy znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie lżejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

● Lepszy nastrój. Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

● Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu. Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpieli dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórką.

● Szybsze odchudzanie. Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

● Poprawa krążenia. Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

● Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów. Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminacje toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć powoli od zimnych pryszniców, ponieważ nagły szok temperaturowy może tylko nasilić sztywność stawów.

● Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu. A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

● Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie, ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.

● Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.

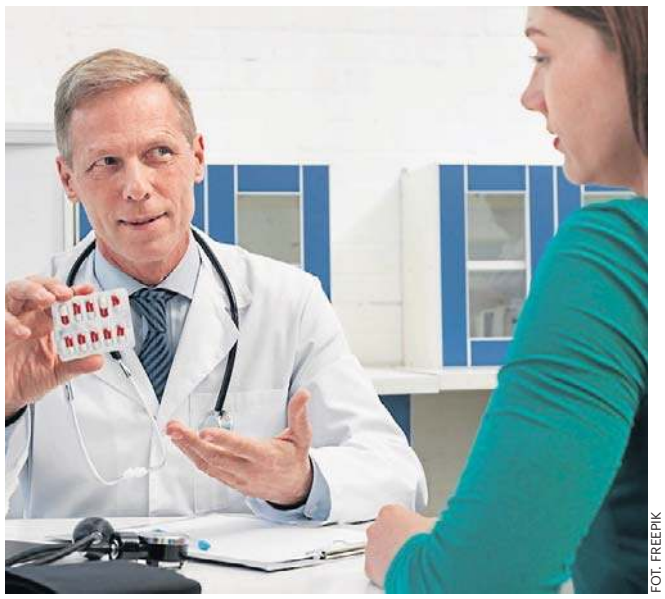
● W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży – należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.

● Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.

● Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.

WARTO WIEDZIEĆ

Morsowanie – przeciwwskazania
Mimo korzyści z morsowania, ze względu na niebezpieczeństwo związane z układem krążenia, tego sportu nie zaleca się w przypadkach: dzieci i osób poniżej 13. roku życia, kobiet ciężarnych, niewydolności nerek, dializ, nadczynności tarczycy, boreliozy, niewyrównanego nadciśnienia tętniczego krwi, stanu po zawale serca lub udarze mózgu, niewydolności serca, zakrzepicy żył głębokich, zaawansowanych żylaków.



FOT. FREEPIK

Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

– Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwapnieniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno – podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

– Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki – podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

– Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność – dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiekolwiek preparaty, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.

FOT. OBENCEM/123RF.COM

Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

eprasa.pl 0a3e24a1ba

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!

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

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odry jest wirus odry (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10–12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydala wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przebyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odry?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10–12 dni.

Najczęstsze objawy odry to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętem, małe, białe plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu,ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odry – wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i bladoróżowa, z czasem staje się gruboplamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odry i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

FOT. GETTY IMAGES

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze

Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebytej chorobie; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odry w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odry w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odra może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odry, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.–15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi – w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach – bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dla tych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odra jest częsta.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011448044

Wielickie Centrum Kultury otwiera młodym drogę do sztuki

Wielickie Centrum Kultury w ostatnich miesiącach stało się miejscem, w którym dzieci i młodzież nie tylko obcują z kulturą, lecz przede wszystkim ją współtworzą. Dzięki programowi „Kulturalny ORLEN" instytucja prowadzi warsztaty wprowadzające młodych mieszkańców w świat malarstwa, muzyki, fotografii i lokalnych historii. „Kulturalna Przestrzeń Wieliczki" przemieniła WCK w prawdziwe laboratorium twórcze – pełne barw, dźwięków i emocji. To jeden z najbardziej znaczących projektów edukacyjnych w regionie: rozwija pasje, wzmacnia pewność siebie młodych uczestników i pozwala spojrzeć na miasto z perspektywy, której nie dają szkolne podręczniki.

Dzięki wsparciu ORLENU w zajęciach uczestniczy około setka dzieci, w tym także dzieci z niepełnosprawnościami. Każda z czterech ścieżek – malarska, fotograficzna, muzyczna i historyczna – otwiera przed nimi możliwości, które jeszcze niedawno wydawały się poza zasięgiem.

Otwieranie oczu na sztukę

W ramach programu odbywają się cztery typy warsztatów: malarskie, fotograficzne, muzyczne i historyczne. Dzieci tworzą obrazy na prawdziwych podobraziach, uczą się pracy z aparatem podczas spacerów po Wieliczce, grają na instrumentach i komponują proste utwory. Poznają również legendy i mniej znane epizody z historii miasta. Zajęcia prowadzone są w niedużych grupach przez instruktorów związanych z lokalną społecznością.

– *Dzieci zaczynają naprawdę widzieć. Nie kopiować, ale obserwować i interpretować. To ogromna różnica* – podkreśla prowadząca zajęcia Małgorzata Przetaczek. – *Odkrywają, że cień ma wiele odcieni, a drzewo nie składa się z jednego koloru. I nagle okazuje się, że potrafią opowiadać o Wieliczce farbami lepiej niż niejedna pocztówka.*

Efekt, który widać

Uczestnicy najczęściej podkreślają, że na warsztatach cenią swobodę pracy i możliwość eksperymentowania bez presji. Kamil zauważa, że dopiero dzięki zajęciom zaczął rozumieć, jak budować obraz. – *Kiedyś malowałem jedną plamą. Teraz wiem, gdzie postawić światło, jak stworzyć cień* – mówi.

Helena dodaje, że najważniejsza okazała się cierpliwość. – *Kiedy coś nie wychodzi, próbuję dalej. Potem naprawdę widać różnicę* – podkreśla. Z kolei najmłodszy w grupie Tomasz przyznaje, że pierwszy raz „na poważnie" malował pędzlem. – *Zawsze rysowałem ołówkiem. Tu spróbowałem farb i wyszło lepiej, niż się spodziewałem.*

Również rodzice dostrzegają zmianę. – *Dzieci są zaopiekowane i czują się pewnie. Widzę, jak bardzo je to wciąga, a do tego spędzają czas inaczej niż przed ekranem* – mówi mama dwójki uczestników.

Miasto widziane z nowej strony

Warsztaty nie ograniczają się do pracy w salach. Podczas tematycznych spacerów uczestnicy odkrywają mniej znane historie Wieliczki – te, które rzadko trafiają na szkolne lekcje. – *Nawet jako wieliczanin nie znałem wszystkich tych legend* – przyznaje Filip Banaś, Dyrektor Wielickiego Centrum Kultury. – *Dzieci są zaskoczone, bo miasto nagle okazuje się pełne ukrytych opowieści.*

Z kolei zajęcia fotograficzne uczą patrzenia na Wieliczkę jak na kadr – analizowania światła, kompozycji, detali. Młodzi dokumentują codzienność miasta, ale także to, co na co dzień umyka uwadze: struktury kamienic, odbicia w witrynach czy kontrasty kolorów.

Kultura, która zostaje

Realne znaczenie programu „Kulturalny ORLEN" widać nie tylko w entuzjazmie dzieci, lecz także w jakości narzędzi, z jakich mogą korzystać. Profesjonalne płótna, farby, instrumenty i materiały dydaktyczne sprawiły, że zajęcia zyskały nowy wymiar.

– *Dzięki dofinansowaniu pracujemy na nowoczesnym sprzęcie, który zostanie z nami na dłużej i będzie służyć kolejnym grupom* – podkreśla Filip Banaś.

Zakupione wyposażenie objęło wszystkie cztery ścieżki projektu i umożliwiło pracę z ponad 70 uczestnikami, w tym z dziećmi z niepełnosprawnościami. – *Dziecko inaczej pracuje, kiedy dostaje prawdziwe płótno zamiast kartki* – zauważa Małgorzata Przetaczek. – *Od razu czuje, że tworzy coś „na serio".*

Doświadczenie na przyszłość

„Kulturalna Przestrzeń Wieliczki" to projekt, który nie kończy się wraz z ostatnimi zajęciami. Dzieci zdobywają nowe umiejętności, uczą się odwagi, cierpliwości i współpracy. Zyskują też głębszą świadomość swojego miasta i poczucie, że potrafią więcej, niż dotąd myślały. Instruktorzy podkreślają, że te doświadczenia zostaną z nimi na długo – w tym, jak patrzą na świat, jak tworzą i jak potrafią doceniać detale.

eprasa.pl 0a3e24a1ba

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie".

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

– Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w badaniu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Eksperci zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?
Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji. Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości. Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedzi „rzadko lub nigdy", „czasem" i „często" na trzy pytania:
- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

Codzienne wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki, które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorobowy, w którym osoba traci siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

– Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Eksperci podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiązane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzystwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

REKLAMA 0011446711

Spółdzielnia Mieszkaniowa "Czyżyny"
31-871 Kraków, os. Dywizjonu 303 pawilon nr 1 ogłasza:
PRZETARG NIEOGRANICZONY na wykonanie:
Instalacji pomp ciepła do celów przygotowania ciepłej wody oraz rozbudowa systemu fotowoltaicznego w 2 budynkach wysokich , wielorodzinnych.
Termin składania ofert - **do dnia 7.01.2026 r.**
Szczegółowe warunki przetargu określone są w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia, którą można odebrać w siedzibie Sp-ni, Dział Techniczno-Inwestycyjny, pokój nr 8 lub za podaną w SIWZ opłatą otrzymać drogą elektroniczną.
Wersję elektroniczną służącą tylko dla zapoznania się Oferentów z ogólnymi warunkami przetargu, można pobrać na stronie Zamawiającego www.smczyzyny.pl.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011448060

STAROSTA KRAKOWSKI
30-037 Kraków
al. Słowackiego 20

WEZWANIE
osoby uprawnionej (właściciela lub osoby posiadającej inny tytuł prawny) do odbioru depozytu

Na podstawie art. 15 ust. 3 ustawy z dnia 20 lutego 2015 r. o rzeczach znalezionych (t.j. Dz.U. z 2023 r. r., poz. 501) oraz art. 187 §1 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 1360 z późn. zm.) – dalej k.c., Starosta Krakowski wzywa osobę uprawnioną (właściciela lub osobę posiadającą inny tytuł prawny) do odbioru rzeczy znalezionych na terenie powiatu krakowskiego, oddanych do depozytu tutejszego Biura Rzeczy Znalezionych.
1) ZEGAREK ROLEX Z DATOWNIKIEM, znaleziony w dniu 30.10.2025 r. na terenie Międzynarodowego Portu Lotniczego Kraków-Balice, nr sprawy ORB-III.5314.43.2025 poz. 30,
2) PIERŚCIONEK TIFFANY&CO Z KAMYCZKAMI, znaleziony w dniu 11.11.2025 r. na terenie Międzynarodowego Portu Lotniczego Kraków-Balice, nr sprawy ORB-III.5314.43.2025 poz. 53.

POUCZENIE
1. Zgodnie z art. 187 k.c. rzecz znaleziona, która nie zostanie przez osobę uprawnioną odebrana w ciągu dwóch lat od dnia jej znalezienia, staje się własnością znalazcy, jeżeli uczynił on zadość swoim obowiązkom. Jeżeli jednak rzecz została oddana staroście, znalazca staje się jej właścicielem, jeżeli rzecz odebrał w wyznaczonym przez starostę terminie.
2. Rzecz można odebrać osobiście lub przez osobę upoważnioną (konieczne będzie przedstawienie pisemnego upoważnienia) w Biurze Rzeczy Znalezionych Starostwa Powiatowego w Krakowie. Prosimy o wcześniejsze telefoniczne umówienie wizyty pod numerem telefonu 12 633 65 26 lub e-mail: brz@powiat.krakow.pl.

Biuro Rzeczy Znalezionych znajduję się w Krakowie przy al. Słowackiego 20, I piętro, pokój 115 i czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:00.
Warunkiem odebrania przedmiotu z Biura Rzeczy Znalezionych jest złożenie szczegółowego opisu rzeczy lub przedstawienie dokumentów potwierdzających prawo własności.
Informacji i wyjaśnień udziela: Wydział Organizacyjny i Spraw Obywatelskich Biuro Rzeczy Znalezionych 30-037 Kraków, al. Słowackiego 20 I piętro, pokój 115 tel. 12 633 65 26 e-mail: brz@powiat.krakow.pl

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów – to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study", dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów – dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Eksperci z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator": wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń" do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganej przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem" dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8777 osób.

eprasa.pl 0a3e24a1ba

DROBNE

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

FIAT Seicento, 1100 cm3, 2007, 75.000 km, 7.000 zł. 602-718-514, 12/6558547

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA skupujemy 888-025-123.

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE

PEUGEOT Bokser 2200 cm3, 2007 r., przebieg 350.000 km, 15.000 zł. Tel. 602-718-514, 12/655-85-47.

Praca

ZATRUDNIĘ

SPRZEDAWCĘ obwarzanków rencistkę/tę, zlecenie. 608-411-800.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

NAPRAWIAMY: Thermomix, ekspresy, odkurzacze, kopiarki. 12/421-11-55.

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

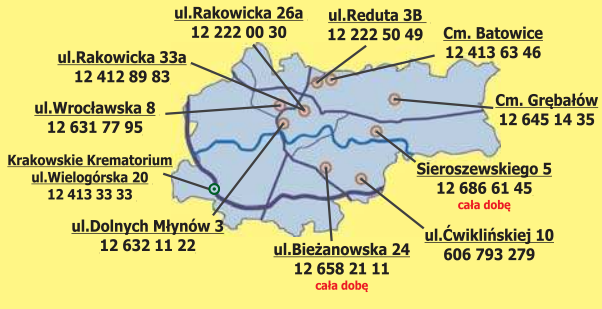
AUTOREKLAMA

Nekrologi
zamówisz tutaj:
12 6 888 444, 508 26 26 84
Kraków, ul. Zabłocie 43 A
reklama.krakow@polskapress.pl

AUTOREKLAMA

REKLAMA 0011440786

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU
CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11
www.karawan.pl
również w Niedziele i Święta
Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



0011440792

EPITAFIUM ®
Kompleksowa Obsługa Pogrzebów
DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10
Cmentarz RAKOWICE
ul. Rakowicka 31a
tel. 12 411 67 58
Cmentarz BATOWICE
ul. Reduta 3c
tel. 12 452 31 10
ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10
ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53
www.epitafium.krakow.pl

0011440774

Lilia
zakład pogrzebowy
- kompleksowa organizacja uroczystości pogrzebowych
- rozliczenie bezgotówkowe
- całodobowy transport zmarłych
- szeroki wybór trumien i urn
- kwiaty, tabliczki, klepsydry, nekrologi
- kremacje
KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80
KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07
KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121
CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130
CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456
www.liliakrakow.pl
DYŻUR CAŁODOBOWY 507 111 211

REKLAMA 0111432223

Vladex od 1989r.
ORGANIZACJA POGRZEBÓW
tel. 12 280 61 58,
kom. 605 240 728
biuro@vladex.pl
ul. Parkowa 10
32-060 Liszki
www.vladex.pl

Wykonujemy profesjonalne uroczystości pogrzebowe na wszystkich cmentarzach w Krakowie i okolicach.
- Kompleksowe usługi pogrzebowe
- Całodobowy transport zmarłych 24 h
- Służba pogrzebowa 24 h
- Kremacje
- Nagrobki
- Pomniki
- Klepsydry
- Nowoczesna flota

Załatwiamy wszelkie formalności BEZGOTÓWKOWE związane z pogrzebem w ramach ZUS, KRUS i inne.
- Posiadamy dużą flotę karawanów, w tym najnowszego Mercedesa GLE
- Oferujemy szeroki wybór trumien i urn
- Mamy bogatą ofertę nagrobków, grobowców i pomników
- Nasze wieńce i wiązanki wyróżniają się piękną estetyką i niskimi cenami

605 240 728

0011447670

Pani Doktor

Barbarze Koryczan

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składa Ordynator oraz współpracownicy Oddziału Dermatologii Szpitala im.Stefana Żeromskiego w Krakowie

0011448754

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
że w dniu 7 grudnia 2025 r. zmarł

prof. dr hab.

Kazimierz Mazur

Emerytowany pracownik Akademii Rolniczej w Krakowie,
pełniący funkcję Prorektora,
Dziekana Wydziału Rolniczego,
a także Kierownika Katedry Chemii Rolnej

Profesor poświęcił wiele lat pracy dydaktyce i badaniom,
współtworząc środowisko akademickie naszej Uczelni.

Rodzinie i Bliskim

składamy szczere wyrazy współczucia.

Władze Wydziału oraz Społeczność Akademicka
Wydziału Rolniczo-Ekonomicznego
Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie

0011448783

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość,
że 7 grudnia 2025 r. zmarł

ŚP

prof. dr hab. inż.

Kazimierz Mazur

profesor doktor habilitowany nauk rolniczych
w zakresie agronomii – chemii rolnej

Były dziekan Wydziału Rolniczego
oraz prorektor Akademii Rolniczej
ds. Kadr Naukowych i RZD.

Rodzinie Zmarłego

kondolencje i wyrazy głębokiego współczucia
w imieniu Społeczności Akademickiej Uczelni
składa

Rektor Uniwersytetu Rolniczego
im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

eprasa.pl 0a3e24a1ba

Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Anna Lewandowska postawiła na czerwień
Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrajaniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.

Ania Karwan mieszkała na dworcu
Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkałam kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie takie w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami
Nie milkną echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami". W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show.
– Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywaliśmy sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Prawdziwe kłamstwa
Polsat, 20:00
Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Tasker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

Jak najdalej stąd
Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

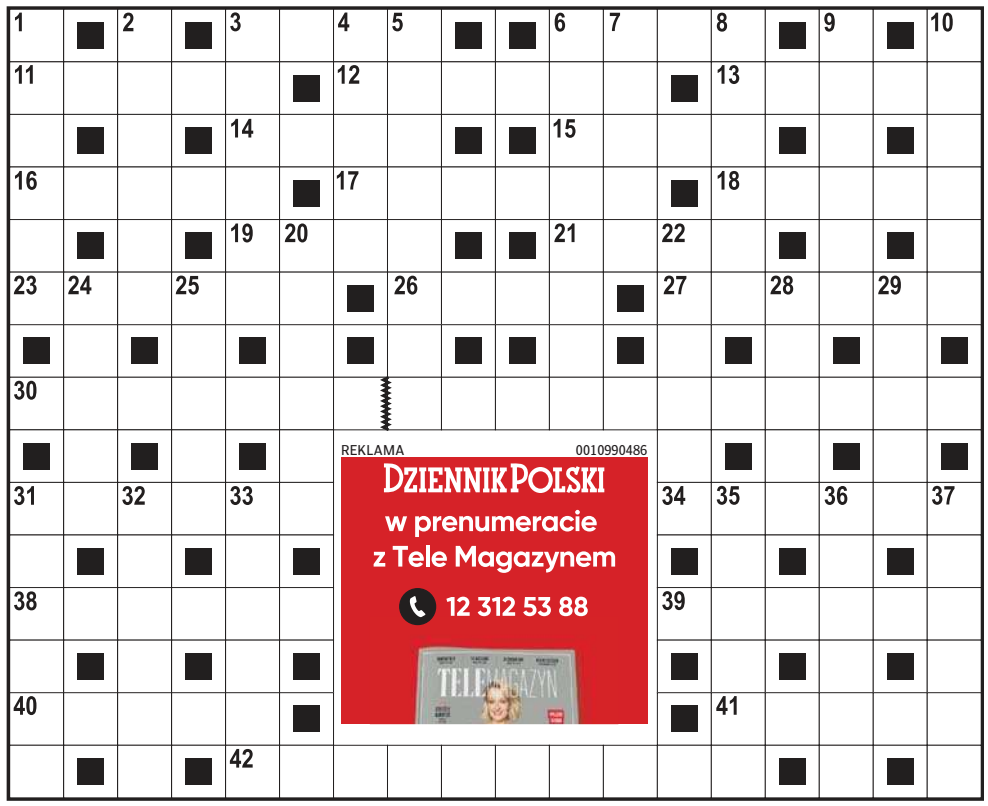
Samolot z forsą
Polsat Film, 21:00
Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg
TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

KRZYŻÓWKA NR 190

Poziomo:
3) daszek nad paleniskiem,
6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
11) lubi wędrować po świecie,
12) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista",
13) srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
14) pospolity chwast polny,
15) gruby, pleciony sznur,
16) stolica regionu Piemont (Włochy),
17) ozdoba męskiej koszuli,
18) tylna część stopy,
19) pojemnik na odpadki,
21) płynie przez województwo małopolskie,
23) „… Wallenrod", powieść Adama Mickiewicza,
26) afrykańska owca grzywiasta,
27) w powiedzeniu czyni złodzieja,
30) usuwa resztki makijażu,
31) włoski lub okupacyjny,
34) domena bałaganiarza, nieporządek,
38) predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
39) instrument Johna Lennona,
40) miasto nad rzeką Ochnią,
41) rzecz niezwykła, cudo,
42) wykrywa cieki wodne, różdżkarz.

Pionowo:
1) cumuje przy nabrzeżu,
2) święty Patryk dla Irlandii,
3) na brzuszku piwosza,
4) załącznik do umowy,
5) sytuacja bez wyjścia, pułapka,
6) pomieszczenie do opalania się,
7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
8) wiekowa, zużyta miotła,
9) metalowe koło na beczce,
10) cecha bohatera, męstwo,
20) manewr pięściarza na ringu,
22) amerykański taniec towarzyski,
24) potrawa jajeczna z farszem,
25) wyznaczona porcja żywności,
28) notowane na giełdzie,
29) władza po wojskowym zamachu stanu,
31) wystawiana w teatrze,
32) ruchoma zasłona w oknie,
33) starszy od kadeta,
35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
37) rozmowa dwóch osób.



REKLAMA 0010990486
DZIENNIK POLSKI
w prenumeracie
z Tele Magazynem
12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 189

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj ruszysz śmiało naprzód. Horoskop dzienny to wyraźne wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.
Byk (20.04 - 20.05)
Ciepło relacji doda Ci odwagi, by wyrazić swoje pragnienia jasno. Horoskop dzienny mówi, że Twoje relacje z otoczeniem będą bardzo dobre.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Pewność siebie rozświetli dzień, prowadząc Cię ku świeżym pomysłom. Horoskop na dziś mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszczą...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sukcesy wzmocnią motywację i pozwolą skupić się na detalach. Horoskop dzienny na środę mówi, że dużo uda Ci się osiągnąć.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy zaufasz intuicji i dasz sobie chwilę ciszy. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o potrzebach innych osób.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywna energia dnia popchnie Cię ku śmiałym decyzjom. Horoskop na dziś zapowiada, że efekty Twoich poczynań będą imponujące.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm poniesie Cię dalej niż dziś przypuszczasz. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że Twój stan udzieli się innym osobom.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja pomoże Ci zakończyć sprawy, które długo czekały na realizację. Horoskop dzienny zapowiada, że ucieszy to Twoich bliskich.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowe idee zakiełkują w Tobie, zachęcając do twórczych zmian. Horoskop na dziś mówi, że pomysły szybko przejdą do fazy realizacji.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość wskaże Ci drogę do spokoju i głębszego zrozumienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że Twoja postawa zjedna Ci ludzi.

DZIENNIK POLSKI
www.dziennikpolski24.pl
Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01
sekretariat@dziennik.krakow.pl
redakcja@dziennik.krakow.pl
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA 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 Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikpolski24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 0a3e24a1ba

Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek

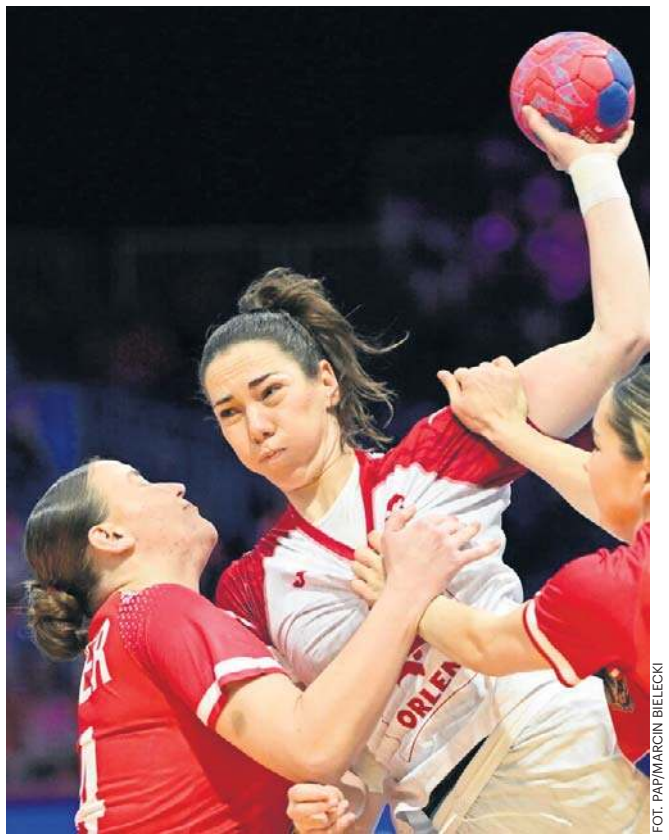
Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. **Reprezentacja Polski kobiet w piłce ręcznej na 11. miejscu zakończyła udział w mistrzostwach świata. Polki wygrały cztery mecze, doznały dwóch porażek.**

W swoim ostatnim występie na MŚ Biało-Czerwone pokonały reprezentację Austrii 35:30, mimo że do przerwy przegrywały 17:18. Ten mecz decydował o trzecim miejscu w grupie w drugiej fazie turnieju oraz końcowej pozycji na mistrzostwach świata. Polki sklasyfikowane zostały ostatecznie na 11. pozycji, wypełniając tym samym plan minimum nakreślony przed turniejem przez zarząd Związku Piłki Ręcznej w Polsce i jego prezesa Sławomira Szmala. Były znakomity bramkarz reprezentacji tuż przed turniejem, w rozmowie z nami oznajmił, że miejsce od 9.-12. to realny cel na mundial. I ten plan udało się wykonać, choć trzeba przyznać, że nie był wydatnie trudny do zrealizowania.

W pierwszej fazie turnieju rozgrywanego na parkietach w Holandii i Niemczech Polki mierzyły się z dużo niżej notowanymi reprezentacjami Chin i Tunezji, a wygrane z tymi zespołami były wręcz obowiązkiem. Polki triumfowały w tych meczach, zwyciężając odpowiednio 36:20 i 29:26.

W drugiej fazie wygrały też z mocno przeciętną z Argentyną 28:25, ale w starciu z potęgami, Francją i Holandią obnażone zostały wszystkie słabości polskiej kadry. Podopieczne norweskiego trenera Arne Senstada przegrały odpowiednio 28:42 oraz 22:33 i to właśnie Holenderki oraz Francuzki awansowały z polskiej grupy do ćwierćfinałów.



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

W swoim ostatnim występie na mistrzostwach świata Polki pokonały Austriaczki 35:30 (17:18)

W ostatnim dla Polek meczu na mundialu z Austrią świetnie zagrała Magda Balsam, która rzuciła w poniedziałek aż dziesięć goli i została wyróżniona tytułem MVP meczu.

– Za nami trudne spotkanie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym. Wiedziałyśmy, że musimy wygrać ten mecz, a trudy całego turnieju dawały się już we znaki. Jeśli chodzi o całe mistrzostwa, chciałyśmy być wyżej, ale cztery wygrane to dobry bilans. Przegrałyśmy z dwiema potęgami piłki ręcznej, a z Francją długo grałyśmy jak równy z równym – powiedziała dla strony ZPRP Balsam.

Jedenaste miejsce naszej reprezentacji na mistrzostwach świata oznacza poprawę wyniku kadry sprzed dwóch lat, gdy uplasowała się na 16. miejscu. Przed zespołem oraz sztabem szkoleniowym sporo wniosków do wyciągnięcia, bo w konfrontacji z najlepszymi zespołami świata różnica umiejętności była aż nadto widoczna.

– Przyjeżdżając na te mistrzostwa, oczywiście chciałyśmy więcej. Marzył nam się występ w ćwierćfinale, w półfinale… Teraz wrócimy do klubów i zobaczymy jeszcze raz mecze z Holandią i Francją, bo musimy wyciągnąć wnioski. Najwyższy czas, żebyśmy zaczęły wygrywać także z najmocniejszymi drużynami. Opuszczamy mistrzostwa z podniesionymi głowami i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Za rok czekają nas mistrzostwa Europy rozgrywane w Polsce. I to coś niesamowitego, czego już teraz nie możemy się doczekać – powiedziała po turnieju Daria Michalak.

Pytanie, kto poprowadzi polski zespół na przyszłorocznych mistrzostwach Europy, których Polska będzie współgospodarzem? Selekcjoner kadry Arne Senstad nie kryje, że w dalszym ciągu chciałby pracować z Biało-Czerwonymi.

– Wiem, że przed nami jeszcze dużo pracy. Od tych najlepszych dzieli nas jeszcze dystans, ale jesteśmy na dobrej drodze – powiedział w rozmowie z PAP norweski szkoleniowiec.

Senstad najbardziej zadowolony jest z faktu, że w drużynie jest dobra atmosfera i zawodniczkom nie brakuje motywacji. Za największy mankament postrzega zbyt dużą liczbę błędów technicznych. Wynika to ze słabszej motoryki i braku doświadczenia wielu szczypiornistek.

Szkoleniowiec podkreślił, że będzie starał się jeszcze bardziej zacieśnić współpracę na linii kadra – zespoły ekstraklasy. Przed mistrzostwami odwiedził kluby z Gniezna, Lublina i Lubina. Chce także pojechać do pozostałych klubów najwyższego szczebla, a także Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Płocku.

– Chcemy mieć większą kontrolę nad tym, co powinniśmy zrobić w przyszłości. Jak już wspomniałem, musimy przejść ten proces. Jeszcze więcej pracować, aby być lepszym. Przed nami przyszłoroczne Euro – podsumował Senstad.

Umowa trenera z ZPRP kończy się w grudniu 2026 roku.

©℗

Środa z LM: Wielki hit w Madrycie, Kochalski kontra holenderski gigant

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dzisiejszy wieczór z Ligą Mistrzów będzie stać pod znakiem hitowego starcia Real Madryt – Manchester City, który będzie można obejrzeć za darmo.**

Z polskiego punktu widzenia ciekawie też będzie w Azerbejdżanie, gdzie Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra przeciwko Ajaxowi Amsterdam.

Zarówno Real Madryt, jak i Manchester City mają po jednej porażce w tej edycji Ligi Mistrzów. W 6. kolejce rozgrywek dwaj giganci europejskiej piłki staną naprzeciw siebie w stolicy Hiszpanii. Oba zespoły raczej nie muszą obawiać się o awans do fazy pucharowej rozgrywek, ale z pewnością będą chciały wygrać prestiżowe starcie. Mecz będzie można oglądać w telewizji na kanale TVP Sport, a także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Mateusza Kochalskiego, którego Karabach Agdam świetnie spisuje się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałyby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

Starcie w Azerbejdżanie rozpocznie się już o godzinie 18:45 polskiego czasu. Płatna transmisja na kanale Canal+ Extra 3.

Terminarz środowych meczów Ligi Mistrzów:
18:45 Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) – Ajax Amsterdam
18:45 Villarreal CF – FC Kopenhaga (Dominik Sarapata)
21:00 Athletic Bilbao – PSG
21:00 Bayer Leverkusen – Newcastle United
21:00 Benfica Lizbona – SSC Napoli
21:00 Borussia Dortmund – FK Bodo/Glimt
21:00 Club Brugge – Arsenal FC
21:00 Juventus FC – Pafos FC
21:00 Real Madryt – Manchester City.

FOT. PAP/EPA/JAVIER ZORRILLA

„Królewscy" po pięciu kolejkach LM mają 12 punktów, podobnie jak broniące trofeum Paris Saint-Germain

Piłkarze z Krakowa zostali mistrzami świata, pokonali Meksyk

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

SOCCA. **Polska zdobyła mistrzostwo świata w piłce nożnej sześcioosobowej. Ogromny sukces był udziałem także Norberta Jaszczaka, Krystiana Staneckiego i Davida Lincy - piłkarzy z Krakowa.**

Polacy w finale pokonali gospodarzy imprezy 3:1, a dwa gole zdobył właśnie Jaszczak. Biało-czerwoni zostali mistrzami świata! Wcześniej, w fazie grupowej ograli Łotwę 6:2, Argentynę 4:1, Paragwaj 8:1, Oman 2:1 w 1/8 finału, Czechy 4:2 w ćwierćfinale i Holandię 2:1 w półfinale.

Jaszczak w lutym został wybrany najlepszym zawodnikiem świata w tej dyscyplinie to odpowiednik „Złotej Piłki". Został królem strzelców poprzednich MŚ w Omanie, zdobywając 8 goli. Widać, że znalazł swoje miejsce w życiu, bo w seniorskim futbolu 25-letni zawodnik z Krakowa kariery nie zrobił. Jest wychowankiem Krakusa Nowa Huta, potem grał w Progresie Kraków i w śląskich klubach – KKS Kluczbork i Gwarku Tarnowskie Góry. Na poziomie III ligi zagrał ponad 100 spotkań.

A zimą zeszłego roku był na testach w ekstraklasowej Puszczy Niepołomice. - Zapraszając go na testy byliśmy przekonani, że sprawdzamy zawodnika na pozycję numer 9 – mówi trener Puszczy Tomasz Tułacz. - Zaimponował nam zaangażowaniem, dobrym podejściem, ale to chłopak do środka pola, a my mieliśmy w środku Hajdę, Serafina i innych. Mogę mówić o nim w samych superlatywach. Ciężko powiedzieć, gdzie powinien grać czy II liga to jego poziom, czy może ekstraklasa? Nie grał nigdy na wyższym poziomie. Na pewno ma krótkie prowadzenie piłki potężne uderzenie z lewej i prawej nogi. Ogólnie to wzór do naśladowania.

Zagrał w sparingu, ale Puszcza nie zaproponowała mu kontraktu. Jaszczak został zawodowym żołnierzem. Kontynuuje tradycje rodzinne bo ojciec był m.in. na misji w Afganistanie.

Jaszczak postawił na soccę. Zainteresował się nią, gdy reprezentował barwy IV-ligowego Tempa Białka. - Sprowadziłem go z Gwarka Tarnowskie Góry - mówi wiceprezes Tempa Mariusz Sałaciak. - Ktoś mi go polecił, porozmawiałem z trenerami i przyszedł do nas. Dojeżdżał wraz z kilkoma chłopakami z Krakowa. U nas grał jako środkowy pomocnik. Niejednokrotnie przesądzał o losach meczu, ma umiejętności, które dawały mu taką możliwość. Powinien grać na wyższym poziomie, ale widocznie piłka 11-osobowa nie jest dla niego. Przestał u nas grać, bo ciężko mu było godzić grę z dojazdami.

Grał w soccę w zespole BJM Kraków. Doszedł z nim do finału Ligi Mistrzów w 2024 roku. Krakowianie ulegli w nim mistrzom Chorwacji Victory Vsar, ulegając mu 1:3.

Ale nie tylko gra w socca, w „normalną" piłkę też w Zjednoczonych Złomex Branice, a w futsal w I-ligowym Caffaro Futsal Kazimierza Wielka. Widać, że kocha piłkę, pod każdą postacią.

W Złomeksie gra też Krysian Stanecki, bramkarz ekipy był też w składzie reprezentacji Polski na mundial. Co ciekawe w Złomeksie Stanecki gra jako… ofensywny zawodnik. Mistrzostwo zdobył też David Linca (autor jednego gola w finale) piłkarz na co dzień grający w Wieczystej II. ©℗

eprasa.pl 0a3e24a1ba

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV
17.45, Polsat Sport 1, siatkówka, Aluron CMC Warta Zawiercie - Asseco Resovia (LM); **17.45, Polsat Sport 2**, siatkówka, MAV Foxconn Szekesfehervar - JSW Jastrzębski Węgiel (Puchar CEV); **20.15, Polsat Sport 1**, siatkówka, PGE Projekt Warszawa - Volley Haasrode Leuven (LM); **20.20, Polsat Sport 2**, piłka ręczna, PGE Wybrzeże Gdańsk - Industria Kielce (ORLEN Superliga); **20.55, TVP 1, TVP Sport, Canal Plus 360**, Real – Manchester City (Liga Mistrzów). **(BK)**

LOTTO
Poniedziałek, 8.12; Multi Multi (21.40): 1, 6, 7, 10, 14, 15, 16, 20, 34, 38, 47, 48, 52, 53, 58, 61, 63, 68, 70, 78; plus 47; **Kaskada (21.40):** 2, 3, 7, 10, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 23, 24; **Mini Lotto:** 4, 9, 17, 32, 40; **Ekstra Pensja:** 2, 7, 22, 23, 34 - 3; **Ekstra Premia:** 2, 12, 20, 22, 35 - 1
Wtorek, 9.12; Multi Multi (14): 4, 8, 9, 11, 14, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 43, 49, 50, 53, 63, 64, 68, 72, 73; plus 36; **Kaskada (14):** 1, 2, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 19, 20, 21, 24

Jop: Mimo tak dużej przewagi, cały czas widzę ogień w zespole

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

ROZMOWA. **W niedzielę Wisła Kraków zakończyła ligowe granie w tym roku. Podsumowaliśmy pierwszą część sezonu z trenerem „Białej Gwiazdy" Mariuszem Jopem.**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Po udanej jesieni w wykonaniu Wisły, trener Mariusz Jop z optymizmem patrzy w przyszłość

Skończyliście rok remisem w Łodzi 1:1 z ŁKS-em. To była generalnie bardzo udana dla Wisły jesień, bo pewnie gdybyśmy latem przewidywali, że będziecie mieć tak dużą przewagę w tabeli i fotel lidera, to mało kto by uwierzył.
Myślę, że po pierwsze robiliśmy swoje. Punktowaliśmy z bardzo wysoką średnią, bo 2,26 punktu na mecz, to jest bardzo wysoki poziom. Oczywiście liga się ułożyła tak, że ten dystans to jest dziesięć punktów nad trzecim zespołem. I chyba by się trzeba bardzo mocno cofnąć w rozgrywkach pierwszoligowych wstecz w ich historii albo może nawet ekstraklasowych, żeby znaleźć taką sytuację. Ta sytuacja jest dla nas korzystna, ale wiemy, że nie może nas to uspokoić. I mogę obiecać, że nie uspokoi, bo dużo rzeczy w piłce już widziałem. Tu cały czas jest potrzebna pokora, ciężka praca, ale teraz potrzebny jest przede wszystkim odpoczynek piłkarzom. Natomiast my na pewno nie prześpimy tego okresu. Mimo tak dużej przewagi, ja cały czas widzę ogień w zespole, widzę energię, widzę chęć zwycięstwa, widzę determinację, widzę chęć do pracy. To są bardzo ważne rzeczy! A przede wszystkim widzę grupę ludzi, którzy chcą być ze sobą razem. To jest bardzo istotne.

Łyżką dziegciu w tej ligowej beczce miodu jest ten nieszczęsny mecz w Bydgoszczy z Zawiszą w Pucharze Polski. Odpowiedział pan sobie już na pytanie, co takiego się tam wydarzyło i dlaczego?
Już to mówiłem, ale powtórzę jeszcze raz - to była wstydliwa porażka, a Wiśle Kraków po prostu nie wypada tracić czterech bramek z drużyną z III ligi. Stało się to jednak i dzisiaj tego już nie zmienimy. Pozostaje w najbliższym czasie skoncentrować się już tylko na lidze.

Rozbudziliście duże apetyty świetnym początkiem sezonu, kiedy nie tyle wygrywaliście, co jechaliście jak walec, bo to były efektowne, wysokie zwycięstwa. Dalsza część jesieni pokazała jednak, że tak się nie da iść cały czas. Czasem są trudniejsze mecze i trzeba trochę - jak to się mówi teraz modnie - pocierpieć.
Tak. I myślę, że wiosną będzie jeszcze więcej takich bardzo trudnych spotkań, bo wiemy, że w tym okresie ciśnienie rośnie. Bardzo dużo zespołów będzie broniło się przed spadkiem, reszta będzie grała o to, żeby być w barażach, więc nie będzie meczów o nic, a wiem jak rywale skupiają się na Wiśle. Zawsze są to mecze bardzo wymagające i nigdy nikt nam nie dał nic za darmo. Za każdym razem musieliśmy bardzo ciężko pracować, żeby strzelić bramkę, żeby wybronić sytuację, żeby zdobyć trzy punkty czy choćby jeden. To, co mamy, zawdzięczamy ciężkiej pracy i postawie zawodników na boisku.

Czy oprócz takiego wyniku czysto piłkarskiego, prowadzenia w tabeli z dużą przewagą ma pan satysfakcję, że sporo młodych zawodników Wisły grało i było taką realną siłą tej drużyny? Po prostu się rozwinęło.
Oczywiście! Mam dużą satysfakcję, bo widzę rozwój indywidualny zawodników, widzę rozwój indywidualny trenerów w sztabie, ale widzę też rozwój zespołu i to jest coś, co mnie bardzo cieszy i daje dużo satysfakcji z pracy. Myślę, że też poprzez to, jakich piłkarzy mamy, jakie mamy wartości w zespole, to ci piłkarze mają dużo, dużo łatwiej, bo mają bardzo dużo wsparcia od sztabu, od piłkarzy na boisku. Bardzo dużo zwracamy uwagi na to, żeby się motywować w pozytywny sposób. I myślę, że każdy młody piłkarz, który przychodzi do nas na trening, nie tylko ci, którzy są na stałe, ale również ci, którzy przychodzą z drugiego zespołu z nami potrenować, mają takie odczucie, że dostali bardzo dużo wsparcia i pozytywnej energii na tym treningu. To jest coś, co my będziemy pielęgnować po to, żeby kolejni młodzi mieli szansę rozwoju. Oczywiście z ich strony oczekiwana jest bardzo ciężka praca, chęć do nauki i rozwoju. To są jednak zawodnicy, którzy bardzo mocno stąpają po ziemi i dają nam później finalnie też dużo satysfakcji, jeżeli chodzi o wyniki i postawę na boisku.

Czy satysfakcję daje wam też to, że o Wiśle już nie powiemy, że jest dzisiaj jednowymiarowa? Pytam o to, bo to był częsty zarzut w ostatnich latach. Przez ostatni rok, nie tylko jesienią, Wisła miała różne mecze i wygrywała w różny sposób.
Tak, myślę, że w ogóle dużo stereotypów przełamaliśmy nie tylko przez te pół roku, ale przez właśnie cały mijający rok. Myślę, że wielokrotnie złamaliśmy różne bariery. Zwycięskich spotkań z rzędu m.in. Często padały pytania o te serie, a ja zawsze powtarzam, że najbliższy mecz jest najważniejszy. Statystyki też są jednak ważne, ale już po zakończeniu spotkania. Bardzo się cieszę z tego, że potrafimy funkcjonować w różny sposób jako zespół, że rozwinęliśmy szybkość naszego grania, operowania piłką, jeżeli chodzi o fazę atakowania. Cieszę się, że dzisiaj już potrafimy zejść do obrony średniej, niskiej i z tego wyprowadzić groźne kontrataki. Cieszę się, że jesteśmy groźni przy stałych fragmentach gry i zdobywamy po tym bramki. To są takie rzeczy, które często gdzieś słyszałem, że tutaj coś nie gra, więc myślę, że wiele rzeczy poprawiliśmy i to też daje satysfakcję.

Nie ma co kryć, że końcówka tej ligowej jesieni była troszkę słabsza. Oczywiście był bardzo dobry mecz ze Stalą Mielec, ale poza nim również słabsze chwile w tych kilku spotkaniach. Widać było, że jest już zmęczenie indywidualne zawodników i całego zespołu. Z waszych analiz też to wynika?

Cały czas jest potrzebna pokora, ciężka praca, ale teraz potrzebny jest przede wszystkim odpoczynek piłkarzom

Myślę, że tu przede wszystkim miało znaczenie zmęczenie mentalne, a nie fizyczne. Wiemy, w jakim miejscu jesteśmy. Wiemy, że oczekiwania są bardzo, bardzo duże. Proszę mi wierzyć, że to nie jest tak, że piłkarze tego nie odczuwają. Specyfika tego miejsca jest taka, że trzeba umieć sobie z tym radzić. I to nie jest kwestia tylko meczów, bo my oczekujemy, a piłkarze o tym wiedzą, żeby koncentracja i zaangażowanie w codziennym treningu była zawsze na bardzo wysokim poziomie. Bo jeśli tak się dzieje, to później pozwoli nam to wygrywać lidze. Dlatego to głównie obciążenie mentalne, ciągłe pobudzenie, ciągła koncentracja, ciągłe wymagania, oczekiwania bycia na swoim najwyższym poziomie, to jest coś, co sprawia, że piłkarze potrzebują na tym etapie sezonu odpoczynku. Bardzo mocno zasłużyli na ten odpoczynek.

Zbliża się okres transferowy. Wiem, że rozmawiacie z prezesem Jarosławem Królewskim na ten temat, również z dyrektorem sportowym Vullnetem Bashą. Mamy się spodziewać dużych ruchów czy raczej punktowych wzmocnień?
Myślę, że to jest trudny okres, jeżeli chodzi o ruchy transferowe. I na pewno jeśli będą jakieś ruchy, to one będą niewielkie.

Nazwisk pewnie pan nie poda, ale o pozycje mogę zapytać. Na które szczególnie będzie pan naciskał, żeby je wzmocnić?
Nie chciałbym tutaj podawać jakichś konkretnych pozycji, choć oczywiście wiadomo, że mówiliśmy już kilka razy o potrzebie wzmocnienia pozycji numer „dziewięć". Chodzi o stworzenie sobie alternatywy w naszym sposobie grania. Chodzi o sprowadzenie wysokiego napastnika, który dobrze gra w powietrzu. Stworzyłoby nam to całkiem nowe możliwości. Szczególnie w sytuacjach, kiedy rywal broni nisko. To byłaby alternatywa i coś, co pozwoliłoby nam zwiększyć wachlarz możliwości w sposobie naszego grania, dodałoby nam kolejną opcję. Zobaczymy jednak, jaka będzie sytuacja. Na pewno nie będziemy robić nic na siłę, chociaż rynek czasami sprawia, że są pewne sytuacje, które można wykorzystać. Jeśli nie, to będziemy cierpliwi w tej grupie, którą już mamy. W świetnej grupie ludzi będziemy pracować dalej.

Ostatnio podał pan plan przygotowań do wiosny. A ja zapytam czy będzie zakładał on takie przygotowanie drużyny, by ruszyć tak mocno, jak latem już od pierwszego meczu?
To byłoby idealne rozwiązanie. Będziemy tak to układać, żeby drużyna była jak najlepiej przygotowana. I tak, mogę tak postawić sprawę, że naszym celem jest być gotowym w pełni już na pierwsze spotkanie w lidze. ©℗

eprasa.pl 0a3e24a1ba