

Jak skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy i wytrwać w postanowieniach noworocznych **str. 9-10**



FOT. FREEPIK

Stwardnienie zanikowe boczne – przełom w leczeniu
Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Gazeta Krakowska

Środa
7.01.2026

www.gazetakrakowska.pl

Nr 4 (23 645)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Olkusz. Mieszkańcy powiatu mają wielkie serca – oddali honorowo niemal 300 litrów krwi **str. 3**



FOT. LUKASZ BOBEK

Zakopane. Na rynku pamiątek zmiana mody – kapibary przegrały z futrzanymi toczkami i drapaczkami **str. 3**

Wisła przed sezonem wypożycza swoich zawodników i walczy o kolejnego Hiszpana **str. 16**



FOT. BARTEK ZOKOWSKI

TUCHÓW. CUDOWNY WIZERUNEK MARYI PRZEJDZIE RENOWACJĘ

Dziś czuwanie i pożegnanie obrazu
pod przewodnictwem bp. Andrzeja Jeża.
Jutro obraz jedzie do Krakowa **str. 5**



FOT. PAWEŁ CHWAŁ

CHRZANÓW DWIE WIADOMOŚCI DLA MIESZKAŃCÓW – DOBRA I ZŁA

Jeden smród zniknie, drugi jednak zostanie

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Dobra wiadomość dotyczy Osiedla Borowiec. W tym roku nastąpi koniec problemu uciążliwych odorów generowanych przez instalację kompostowania odpadów działającą przy ulicy Powstańców Styczniowych.

Jak wynika z informacji przekazanych przez Wodociągi Chrzanowskie, wygasa umowa dzierżawy terenu, na którym firma BM Recykling prowadziła działalność związaną z przetwarzaniem osadów i odpadów w procesie kompostowania.

- Umowa dzierżawy firmy BM Recykling mija z końcem roku. Przez kolejne kilka miesięcy firma będzie miała czas na to, żeby się wyprowadzić i przekazać nam z powrotem teren, który stanowią trzy kwatery, czyli dawne laguny osadowe – wyjaśnia Szymon Wyrwik, dyrektor ds. innowacji i rozwoju Wodociągów Chrzanowskich.

Laguny te od 2007 roku zostały udostępnione pod działalność zewnętrznej firmy. Jak podkreśla przedstawiciel Wodociągów Chrzanowskich, decyzja o zakończeniu działalności BM Recykling w tym miejscu nie była wyborem spółki, lecz wynikiem decyzji administracyjnej.

- Firma BM Recykling straciła możliwość prowadzenia działalności w zakresie przetwarzania odpadów na tym terenie. To jest decyzja marszałka, nie została im przedłużona decyzja na przetwarzanie odpadów. My jako dzierżawca nie mieliśmy żadnej podstawy, żeby dalej ten teren wynajmować – mówi Wyrwik.

Dla mieszkańców najważniejsze jest jednak to, że wraz z zakończeniem działalności kompostowni przy ul. Powstańców Styczniowych zniknie jedno z głównych źródeł uciążliwych zapachów.

Czytaj str. 3

W KRAKOWIE W JEDNEJ Z GRUP SZEDŁ KARDYNAŁ GRZEGORZ RYŚ

Kolorowe Orszaki Trzech Króli przeszły przez całą Polskę Str. 7



FOT. ANDRZEJ BANAS

W Krakowie Orszak Trzech Króli dociera na Rynek z trzech punktów miasta, w tym z Wawelu. Tam w katedrze wawelskiej mszy św. przewodniczył kard. Grzegorz Ryś (na zdj.). **O ORSZAKU W GORLICACH – STR. 2**

Aut elektrycznych jest jeszcze niewiele, ale ładowarek coraz więcej

Gorlice. W powiecie gorlickim zarejestrowanych jest 87 aut elektrycznych. Boom na elektryki nie widać, ale ładowarek przybywa. Lada dzień zaczną działać na parkingach miejskich **str. 4**

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



Ujanowice, powiat limanowski. Księża z kolędą zapowie system Adventus **str. 4**

Jutro w Gazecie Krakowskiej Pod Paragrafem

● Sprawa wielkiego pożaru Krakowa w lipcu 1850 roku. Z dymem poszło wtedy 10 procent zabudowy miasta. Czy to mogło być podpalenie?

Arlena Sokalska
publicystka



ZAGROŻENIE JEST NA WSCHODZIE

Nasze mózgi są tak skonstruowane, że lepiej pamiętamy złe rzeczy. Trzeba się trochę wysilić, by przypomnieć sobie te dobre. Dlatego, gdy myślę o ubiegłym roku, widzę prezydenta Stanów Zjednoczonych. Tego Donalda Trumpa, który krzyczy na Wołodymira Zełenskigo w Gabinetcie Owalnym. I tego, który rozwija czerwony dywan przed Władimirem Putinem na Alasce i się z nim serdecznie wita. I tego Donalda Trumpa, który pod koniec roku na wspólnej konferencji prasowej z prezydentem Ukrainy wygłasza z pełną powagą: „Putin powiedział mi, że Rosja pomoże w odbudowie Ukrainy i chce, by odniosła ona sukces”. Stojący obok Zełenski tylko uśmiechnął się pod nosem.

Jednak ja coraz częściej, słuchając i patrząc na Trumpa, mam poczucie głębokiego zażenowania, sprawiające, że nie chcę dłużej słuchać tego, co mówi i patrzeć na to, co się dzieje.

Podobne uczucia towarzyszą mi, gdy słucham niektórych wypowiedzi prezydenta Karola Nawrockiego. Na przykład tych, które padły w Poznaniu podczas obchodów rocznicy powstania wielkopolskiego: „Polska wspólnota narodowa jest otwarta na Zachód, ale też gotowa do obrony zachodniej granicy”. Nawet trudno sobie wyobrazić co prezydent miał na myśli.

Bo prawdziwe zagrożenie jest na Wschodzie i większość z nas o tym wie i rozumie, na czym ono polega. Na razie Rosja pozostaje na etapie prowadzenia z nami wojny hybrydowej i oby tylko tak zostało.

Głównym celem Putina jest cały czas podbicie całej Ukrainy i choć wielu polityków wciąż mówi, że jest coraz bliżej pokoju, ja w to nie wierzę. Liderzy mówią, że 90 proc. ugody jest już uzgodnione, problem w tym, że Kreml nigdy nie zaakceptuje tych 10 proc. A wśród nich jest nieustające żądanie Rosji, by Ukraina wycofała się z całego Donbasu. Czego ta nigdy nie zrobi, bo otworzyłaby tym samym łatwy dostęp do reszty swojego terytorium.

Niech ta przekłeta wojna się wreszcie skończy. Ale nie za wszelką cenę.

I oby 2026 nie był gorszy niż rok 2025.

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 -3°C MIN -5°C



Wiatr pñn.-zach. 8 km/h
Zachmurzenie duże,
możliwe przelotne opady
śniegu

JUTRO

MAX -4°C MIN -6°C



Wiatr wsch. 8 km/h
Zachmurzenie
umiarkowane, możliwe
przejaśnienia, bez opadów

ORSZAK W GORLICACH

Królowie Kacper, Melchior i Baltazar, reprezentanci Europy, Azji i Afryki, ze swoimi orszakami na koniach przeszli wczoraj ulicami miasta. W tym roku pogoda sprzyjała, wiele osób przybyło na Rynek, bo tam było gorlickie Betlejem. Orszak Trzech Królów wyruszył z Rynku, ulicami miasta i dalej deptakiem, ulicami Słowackiego, Krasieńskiego, Legionów i Mickiewicza z powrotem na Rynek. Tam trzej królowie przy szopce oddali hołd Bożej Dziecinie.

Agnieszka Nigbor-Chmura



FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA

ROZMOWA DNIA

CO NOWEGO W PRAWIE PRACY W 2026 ROKU?

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Na pytania odpowiada Miłkołaj Supeł, referent prawny w Okręgowym Inspektoracie Pracy w Bydgoszczy.

Co się zmieni w liczeniu stażu pracy od nowego roku?

Od 2026 roku do stażu pracy będzie można doliczyć również okresy pracy wykonywanej na innej podstawie niż umowa o pracę, m.in. umowy-zlecenia, umowy agencyjne oraz prowadzenie jednoosobowej działalności gospodarczej. Zmiana ta może mieć wpływ m.in. na wymiar urlopu wypoczynkowego, dodatek za wysługę lat czy nagrody jubileuszowe. Obowiązujące ustawy: od 1 stycznia - dla sektora publicznego, 1 maja - dla sektora prywatnego.

Mam 6 dni urlopu zaległego za 2025 rok. Chciałabym go przejąć na czerwiec 2026 roku, bo zaległy urlop można wykorzystać do końca września. Szef się nie zgodził. Czy słusznie?

Urlop wypoczynkowy jest uprawnieniem pracownika, który wymaga uprzedniej zgody pracodawcy w oparciu o zapewnienie prawidłowej organizacji pracy. Co do zasady, powinien zostać wykorzystany w tym roku, w którym pracownik nabył do niego prawo. Pracodawca nie może nakazać pracownikowi wykorzystania bieżącego urlopu wypoczynkowego. Może jedynie zapytać o konkretny termin. Jednak,

gdy bieżący urlop wypoczynkowy stanie się urlopem zaległym, pracodawca może wyznaczyć termin pracownikowi.

Szef każe nam planować urlopy na 2026 rok, łącznie z dniami urlopu na żądanie. Uważam, że to nie jest zgodne z prawem. Czy mam rację?

Pracodawca może wprowadzić plan urlopów, jednak nie ma prawa żądać planowania konkretnych dni urlopu na żądanie. Urlop na żądanie ma charakter doraźny i nie powinien być planowany z wyprzedzeniem.

Czy urlop ojcowski można wykorzystać po roku od urodzenia dziecka? Czy to nadal 2 tygodnie?

Od 26 kwietnia 2023 roku urlop ojcowski można wykorzystać w ciągu 12 miesięcy od narodzin dziecka. Nadal są to 2 tygodnie. Do kwietnia 2025 roku byliśmy w okresie przejściowym. Ojcowie, których potomkowie przyszli na świat do 25 kwietnia 2023 roku, mogli skorzystać ze swojego uprawnienia jeszcze na starzych zasadach tj. przez 2 lata. Pomimo skrócenia czasu na skorzystanie z terminu jednocześnie doszło do wydłużenia i zagwarantowania każdemu z rodziców 9 tygodni urlopu rodzicielskiego.

Czy niewykorzystana opieka na dziecko przepada?

Tak, uprawnienie nie przechodzi na następny rok.

Pracowałem na umowę o pracę na czas określony i do-



FOT. OIF BYDGOSZCZ

piero w ostatnim dniu dowie-działem się, że nie będzie przedłużenia. Czy szef mógł mnie wcześniej o tym nie poinformować?

Tak. Umowa na czas określony kończy się z upływem konkretnego dnia. Żaden przepis prawa pracy nie nakłada na pracodawcę obowiązku wcześniejzego informowania o jej nieprzedłużeniu.

Czy PIP będzie mogła uznać umowę B2B za umowę o pracę?

PIP ma uzyskać prawo do przekształcenia umów o charakterze cywilnoprawnym w umowy o pracę pod warunkiem, że spełniają one cechy stosunku pracy. Na dziś jest to projekt.

Ile będzie wynosić minimalne wynagrodzenie w 2026 roku?

Od 1 stycznia 2026 roku minimalne wynagrodzenie za pracę to 4806 zł brutto, a stawka godzinowa - 31,40 zł brutto.

Czy wynagrodzenie zasadnicze musi być równe minimalnemu wynagrodzeniu?

Nie. Na ten moment nie weszły w życie przepisy, które nakazywałyby zrównanie wynagrodzenia zasadniczego z minimalnym wynagrodzeniem za pracę.

© P

PRZYRODA

Zimą brakuje zwierzętom wody

Dla dzikich zwierząt zima oznacza trzy problemy: pokarm, woda i ciepło. Czy raczej ich niedostatek. Co ciekawsze, przy mroźnej zimie największy problem sprawia brak wody. Ktoś pewnie powie, że przecież zimą (przynajmniej tego roku i w niektórych częściach kraju) śniegu leży pod dostatkiem. To prawda, ale woda ze stopionego śniegu jest niesmaczna i niezdrowa. I do tego topienie śniegu oznacza utratę bezcennych kalorii. Wody zdatnej do picia trzeba szukać w strumieniach czy jeziorach, a te zamarzają na kamień. Miejsca w lesie z płynącą wodą są na wagę złota. Problem soli można rozwiązać przy pomocy lizawki. Ta kawał soli umieszczony przez leśników i myśliwych w drewnianej obudowie. Jedną lizawkę z paroma kilogramami soli, którą oglądałem, została wylizana do szczytu przez sarny i jelenie w kilkanaście dni. Zwierzęta na swoją zgubę ciągną w pobliże dróg. Pełno tam soli drogowej, ale wystarczy chwila i nieszczęście gotowe. Znam jeden karmnik wyposażony przez ornitologa pasjonata i majsterkowicza w podgrzewany elektrycznie basenik z wodą. Nie zamarza nawet przy siarczastych mrozach. Proste połączenie małej grzałki do akwarium z kuleką. Do tego termostat i uziemienie. Zasilanie w energię elektryczną wzięte od świątecznych lampek. Ostatnio karmnik cieszy się niezłym wzięciem.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

7 STYCZNIA

Imieniny obchodzą: Julian, Kryspin, Lucjan, Mateusz, Rajmund, Teodor, Walenty i Wirginia
1795 – ostatni król Polski Stanisław August Poniatowski został wywieziony na zesłanie do Grodna
1837 – Gorlice otrzymały od cesarza Ferdynanda I przywilej organizowania 12 jarmarków w roku
1932 – w Starym Teatrze wystąpił z recitalem Artur Rubinstein



FOT. INIG PIB

7 STYCZNIA 1945
Rozpoczął działalność Instytut Nafty i Gazu w Krośnie (od 1948 r. w Krakowie przy ul. Lubicz 25, na zdj.). Misją instytutu jest wspieranie innowacyjności polskich przedsiębiorstw sektora paliwowo-energetycznego

Mieszkańcy powiatu olkuskiego mają wielkie serca. Chętnie oddają krew

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Rok 2025 okazał się wyjątkowy pod względem zaangażowania w honorowe krwiodawstwo mieszkańców powiatu olkuskiego – oddali niemal 300 litrów krwi.

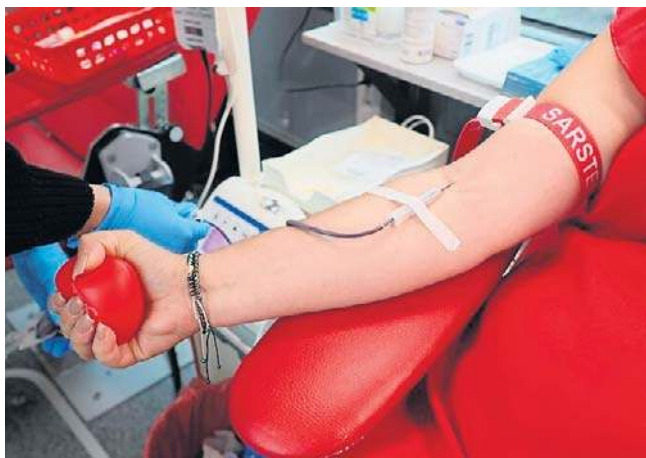
W minionym roku w akcjach honorowego oddawania krwi, organizowanych w Starostwie Powiatowym w Olkuszu, wzięło udział aż 653 krwiodawców. Dzięki ich gotowości do niesienia pomocy innym udało się zebrać 291 tys. 400 ml krwi pełnej, czyli niemal 300 litrów.

To efekt ogromnej wrażliwości, solidarności i odpowiedzialności mieszkańców powiatu. Każda oddana jednostka krwi to realna pomoc dla ofiar wypad-

ków, osób po operacjach, pacjentów onkologicznych czy dzieci wymagających leczenia.

Organizatorzy akcji podkreślają, że sukces ubiegłego roku nie byłby możliwy bez zaangażowania krwiodawców i sprawniej współpracy z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie, które czuwało nad profesjonalnym przebiegiem zbiórek.

Choć rok 2025 przyniósł imponujące wyniki, potrzeby wciąż są ogromne. Krew jest lekiem, którego nie da się wyprodukować – można ją jedynie ofiarować drugiemu człowiekowi. Dlatego akcja honorowego krwiodawstwa w powiecie olkuskim się nie kończy. Organizatorzy zachęcają, aby oddawanie krwi stało się regularnym gestem pomocy, a nie jednorazowym działaniem.



ZDJEŚCIE ILLUSTRACYJNE FOT. MALGORZATA GENCA

Mieszkańcy powiatu olkuskiego mają wielkie serca. Chętnie i regularnie oddają krew

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

CHRZANÓW. Smród w odwrocie. Kończy się działalność kompostowni przy ul. Powstańców Styczniowych, ale nadal funkcjonować będzie kompostownia na składowisku odpadów w Balinie.

– Uciążliwość spowodowana przez działalność firmy BM Recykling w przyszłym roku zostanie zniwelowana do zera. Teren zostanie posprzątny, nie będą tam zwożone odpady, bo to one w procesie kompostowania stanowiły główne źródło odorów – zapewnia dyrektor Wodociągów Chrzanowskich.

Laguny będą zasypane, teren zrekultywowany

W przyszłości teren po dawnych lagunach osadowych ma zostać zrekultywowany. Wodociągi Chrzanowskie planują ich zasypanie i uporządkowanie z wykorzystaniem materiałów własnych, takich jak osady ściekowe, ziemia z wykopów czy kamień z prac terenowych. Docelowo, w dalszej perspektywie, możliwe jest tam powstanie np. farmy fotowoltaicznej.

Co Wodociągi Chrzanowskie zrobią z osadami?

Osady ściekowe powstające w oczyszczalni Wodociągów Chrzanowskich były dotych-



FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Kompostownia przy ul. Powstańców Styczniowych kończy działalność. Mieszkańcy Borowca odetchną z ulgą

czas zagospodarowywane przez firmę zewnętrzną – BM Recykling, która działała na dzierżawionym terenie w sąsiedztwie oczyszczalni. Po zakończeniu tej współpracy spółka będzie musiała wyłonić nowego wykonawcę.

– Na rynku jest co najmniej kilka firm, które świadczą usługi w zakresie zagospodarowania odpadów, w tym osadów ściekowych. Firma BM Recykling również może startować w postępowaniach przetargowych, bo fakt, że nie będzie prowadziła działalności na terenie naszej oczyszczalni, wcale jej nie dyskwalifikuje – wyjaśnia Szymon Wyrwik. Wo-

dociągi Chrzanowskie zapowiadają, że jak co roku ogłoszą przetarg na zagospodarowanie osadów, tak aby ciągłość odbioru i przetwarzania odpadów została zachowana.

Smród w odwrocie. Niestety – nie do końca

Warto zaznaczyć, że problem odorów w Chrzanowie

Warunkiem dalszej działalności ma być budowa hermetycznej hali nad placem dojrzwania bioodpadów w Balinie

nie zniknie całkowicie. Nadal funkcjonować będzie druga instalacja generująca uciążliwość zapachową – kompostownia na składowisku odpadów w Balinie. Warto podkreślić, że choć składowisko odpadów ma zostać zamknięte do 2031 roku, nie oznacza to całkowitego zakończenia działalności Zakładu Gospodarki Odpadami Komunalnymi.

W Balinie hermetyzacja będzie obowiązkowa, ale czy skuteczna?

Po zamknięciu kwater składowych zakład nadal ma funkcjonować na tym samym terenie w zakresie sortowania odpadów oraz przetwarzania bioodpadów, które dziś są wskazywane jako główne źródło uciążliwości zapachowych.

Warunkiem dalszej działalności ma być budowa hermetycznej hali nad placem dojrzwania bioodpadów, która – przynajmniej w teorii – ma skutecznie ograniczyć emisję odorów. Samorząd uzależnia przedłużenie dzierżawy terenu od realizacji tej inwestycji i jej realnej skuteczności.

Czy hermetyzacja faktycznie rozwiąże problem, z którym mieszkańcy zmagają się od lat? Tego dziś nikt nie jest w stanie jednoznacznie zagwarantować – czas pokaże, czy nowa hala spełni swoje zadanie, czy też obawy mieszkańców okażą się uzasadnione.

© ©

Zakopane. Kapibara przegrała z futrzanym toczkiem i drapaczką

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Pluszowa kapibara, do niedawna najmłodniejsza pamiątka z Zakopanego, wyszła z mody. Teraz najwięcej sprzedaje się drewnianych drapaczek do pleców i łyżek do butów oraz futrzanych toczków.

Zakopiańskie hity pamiątkarskie zmieniają się jak w kalejdoskopie. W lecie hitem była kapibara. Ten pluszak w różnych wielkościach był na każdym straganie, w każdym sklepie.

Wcześniej królował Stich – pluszowa maskotka z bajki. Poprzednio zaś złoty czas miała gęś Pipa. – Teraz gęsi to prawie w ogóle nie ma. Kapibara i Stich nadal są, ale już się nie sprzedają. Ludzie dużo kupowali w wakacje tych maskotek i towar został – mówi pan Stanisław, handlujący w góralskich sukiennicach przy Krupówkach.

Drapaczki do pleców i toczki na głowę

– Tak naprawdę to najwięcej ostatnio sprzedaje drewnianych

drapaczek do pleców. Dobrze też idą drewniane łyżki do butów – mówi pan Stanisław. To niedroga „pamiątka” – za ok. 15 zł. Każda oczywiście z napisem „Zakopane”. – Ludzie chętnie to kupują. Nie wiem, czy dlatego, że ich drapie coś pod grubym odzieniem? Biorą to zarówno Polacy, jak i turyści z zagranicy – dodaje handlarz.

Drugim hitem są w tym roku futrzane toczki dla kobiet, w różnych kolorach. – Panie chętnie to biorą, a jak nie toczki, to takie futrzane opaski – mówi handlarz.



FOT. ŁUKASZ BOBEK

Pamiątkarskie hity z Zakopanego: futrzane toczki dla pań i drewniane drapaczki do pleców

Cena? Nie za wysoka. Toczyk kosztuje 80 zł, a opaska – 40 zł.

Tani klasyk w modzie

Nieśmiertelne wydają się drobne pamiątki, co roku chętnie kupowane przez turystów. To magnesy na lodówkę ze zdjęciami Zakopanego czy Tatr. – To drobna pamiątka za niewielkie pieniądze, od 5 zł w górę, ale co roku chętnie kupowana. Ludzie biorą po kilka sztuk, żeby obdarować bliskich – dodaje pani Maria, sprzedająca pamiątki na deptaku. © ©

Kiedy przyjdzie ksiądz po kołędzie? System Adventus dba o logistykę

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

UJANOWICE (GMINA LASKOWA, POWIAT LIMANOWSKI) **Koniec z nerwowym czekaniem na księdza po kołędzie! Miejscowa parafia uruchomiła system informacyjny Adventus.**

O nowym rozwiązaniu parafia poinformowała za pośrednictwem swojej strony internetowej oraz mediów społecznościowych. Autorami programu Adventus są drzewie Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży działającego przy parafii w Ujanowicach.

Głównym celem tego programu jest pomoc w głębszym przeżywaniu czasu wizyty duszpasterskiej. Pragniemy, aby ten czas wspólnej modlitwy i spotkania z kapłanem przyniósł jak najwięcej Bożego Błogosławieństwa naszym rodzinom - czytamy we wpisie opublikowanym przez parafię.

System Adventus przedstawia planu kołedy na mapie całej parafii. Po wpisaniu swojego

adresu parafianie mogą sprawdzić, do którego rejonu koładowego należą, w jakim terminie odbędzie się wizyta duszpasterska, o której godzinie się rozpocznie, a także który kapłan wraz z asystą został do nich przydzielony.

Program umożliwia również zapoznanie się z pełną trasą koładową oraz kolejnością odwiedzanych domów. Wszystkie te informacje prezentowane są na mapie drogowej oraz satelitarnej, co dodatkowo ułatwia orientację. Co więcej, w dniu wizyty duszpasterskiej system będzie aktualizowany na bieżąco.

- W dniu kołedy dzięki posłudze ministrantów na mapie zaznaczany będzie aktualny przebieg wizyty duszpasterskiej - informuje parafia.

Ponieważ Adventus został uruchomiony po raz pierwszy, ma on charakter testowy. Parafia zastrzega, że mogą pojawić się drobne niedokładności. - Ewentualne nieścisłości w naniesieniu domów lub ich kolejności prosimy traktować z wyrozumiałością - czytamy we wpisie w mediach społecznościowych. ©©



Trasy i pozycje duszpasterzy pokazuje mapa. W dniu wizyty system będzie aktualizowany na bieżąco

Gorlice. Ładowarki do elektryków już są na parkingach. Komu będą służyć?

Agnieszka Nigbor-Chmura
agnieszka.nigbor@gk.pl

Razem z nowymi parkometrami na parkingach w mieście stanęły ładowarki. Parkometry już funkcjonują, ładowarki jeszcze nie. A komu ostatecznie będą służyć?

Namalowane na asfalcie oznaczenia na miejscach wyznaczonych do ładowania elektryków, czekają na „tankujących” już od września minionego roku. a nowe urządzenia oznakowane logotypami Miasta Świątła nie działają. O rozrzuconej wokół kostce brukowej, zdjętej przy montażu urządzeń, też ktoś zapomniał, pewnie do czasu pierwszej niefortunnej wywrotki pieszego, który na pewno zażąda od miasta odszkodowania i będzie miał rację.

W Gorlicach na ulicy Wróblewskiego we wrześniu minionego roku pojawiły się zielone koperty, a obok na znaku parkingowym - tabliczka z napisem „ładowanie”. Teraz w tym miejscu, a także na parkingu przy ulicy Karwacjanów, zainstalowane zostały pierwsze miejskie ładowarki do samochodów.

Jedna, na ulicy Wróblewskiego, naprzeciwko bazyliki, ma moc 60 kW. Pozwoli to na równoczesne ładowanie dwóch pojazdów w dość krótkim czasie. Drugie urządzenie, na ul. Karwacjanów, przy cmentarzu parafialnym, ma moc 40



W Gorlicach są już dwie miejskie ładowarki. Na ich uruchomienie trzeba jeszcze trochę poczekać. Uporządkować rozgrzebane płytki należałoby natychmiast!

kW. To wystarczy, by naładować dwa pojazdy, ale przy wykorzystaniu jednocześnie dwóch gniazd ładowania, które będzie posiadało urządzenie, czas ładowania będzie nieco dłuższy.

Komu mają służyć? Takie pytanie można sobie zadać patrząc na statystyki. Wynika z nich, że elektryków, które są własnością mieszkańców powiatu gorlickiego wciąż jest jak na lekarstwo - 6 sierpnia 2025 roku, według raportu Centralnej Ewidencji Pojazdów, było ich w powiecie gorlickim 87.

Nie widać boomu na zakup elektrycznych aut wśród miesz-

kańców powiatu gorlickiego. Nawet elektryczne autobusy to wciąż rzadkość na gorlickich drogach. Tymczasem ładowarek przybywa niczym grzybów po deszczu już nie tylko na stacjach benzynowych czy na parkingach przy sklepach wielkopowierzchniowych. Lada dzień ł-

„Elektryków” zarejestrowanych w powiecie gorlickim jest jeszcze mało, ale w grupie docelowej korzystającej z ładowarek są też turyści

dowarki dla elektryków zaczynają też działać na parkingach miejskich.

Okazuje się jednak, że decyzja o montażu ładowarek nie jest przypadkowa, bo grupą docelową są nie tylko gorlickanie. Miasto otrzymywało sygnały zarówno od mieszkańców, jak i od turystów, o potrzebie stworzenia takich punktów.

Od montażu ładowarek do korzystania z nich jeszcze droga daleka. Miasto musi podpisać umowę z operatorem, który zajmie się kwestiami związanymi z poborem i rozliczaniem energii elektrycznej. ©©

Konie zostają na całej trasie do Morskiego Oka. Na nowe elektryczne busy nie ma pieniędzy

Łukasz Bobek, PAP
lukasz.bobek@polskapress.pl

Zapowiadana zmiana nie nastąpi wraz z początkiem 2026 r. Elektryczne busy, które miały przejąć przewóz turystów na odcinku od Wodogrzmotów Mickiewicza do Włosienicy, nie są gotowe do wyjazdu.

Jak poinformował PAP Tatrzński Park Narodowy, nie ma ani wystarczającej liczby pojazdów, ani pieniędzy, ani nawet harmonogramu wdrożenia nowego systemu. W efekcie wozy konne pozostaną na trasie.

Busów jest za mało

Zmiany w transporcie zostały zapowiedziane w lutym 2025 roku. Wtedy to dyrekcja TPN, Ministerstwo Klimatu i Środowiska, samorządy oraz przedstawiciele Stowarzyszenia



Wszystko po staremu - góralskie zaprzęgi zostają

Przewoźników do Morskiego Oka podpisali porozumienie, które miało zakończyć wieloletni spór o transport konny. Zaprzęgi konne miały wozić turystów jedynie od Palenicy Białczańskiej do Wodogrzmotów Mickiewicza, a dalej - do Polany

Włosienica - ruch miał przejąć transport elektryczny. Zmiany zapowiadano od 2026 roku. Dziś - jak podaje Polska Agencja Prasowa - wiadomo już, że ten termin jest nierealny. TPN dysponuje jedynie czterema busami elektrycznymi zakupionymi przez resort klimatu. Tymczasem - jak TPN wylicza - do obsługi ruchu turystycznego potrzeba co najmniej 20 busów.

Brak pieniędzy i planu

Jak informuje Magdalena Zwijacz-Kozica z TPN, obecnie nie istnieje ani harmonogram zakupu kolejnych busów, ani gwarantowane źródło finansowania. - Ministerstwo Klimatu nie będzie bezpośrednio finansować zakupu dodatkowych busów. TPN musi aplikować o środki. Czekamy na ogłoszenie naboru przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska

i Gospodarki Wodnej - przekazała PAP przedstawicielka parku. Do czasu rozstrzygnięcia naboru nie wiadomo, czy i kiedy park będzie mógł powiększyć flotę pojazdów. TPN potwierdza też, że do końca roku liczba busów elektrycznych na trasie się nie zwiększy.

Górale i konie zostają

To oznacza, że góralskie zaprzęgi konne pozostają na całej długości trasy do Morskiego Oka. Andrzej Mąka, prezes Stowarzyszenia Przewoźników do Morskiego Oka powiedział PAP, że ostatni sezon wakacyjny pokazał, że turyści bardzo chętnie korzystają z usług fiaków i przejazd wozami traktują jako atrakcję samą w sobie. Andrzej Mąka dodał, że w planach jest podpisanie aneksu do umowy z dyrekcją TPN na kolejne miesiące 2026 roku. ©©

REKLAMA

0011457830

Ogłoszenie

Wójt Gminy Jabłonka

Na podstawie art. 35 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) oraz uchwały nr XXIII/186/2025 Rady Gminy Jabłonka z dnia 30 grudnia 2025 r.

Wójt Gminy Jabłonka

informuje, że na tablicy ogłoszeń oraz na stronach internetowych Urzędu Gminy Jabłonka został umieszczony wykaz nieruchomości położonej na terenie Gminy Jabłonka, przeznaczonej do oddania w dzierżawę na okres 3 lat.

Wykaz ten wywiesza się na okres 21 dni,

licząc od dnia 7.01.2026 r.

Na ratunek niszczącemu dworowi pod Tarnowem. Zabytkowy budynek w Radlnej ma już nowy dach, a gmina ma plan dalszej renowacji

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

Zakończył się pierwszy etap renowacji dworu Sanguszków w Radlnej. Opuszczony budynek kilka lat temu przejęła gmina Tarnów, która za cel postawiła sobie przywrócenie mu dawnego blasku.

W ramach prowadzonych przez rok robót udało się odtworzyć wieżbę dachową, wykonać nowe pokrycie, zamontować rynny i rozebrać zdegradowany strop. Koszt wyniósł przeszło 575 tys. zł. Większość tej kwoty stanowiły środki, które gmina Tarnów zdobyła jeszcze z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków.

- Zadanie zostało już odebrane przez przedstawicieli małopolskiego wojewódzkiego

konserwatora zabytków w Krakowie, zatem pierwszy etap renowacji za nami - mówi Grzegorz Kozioł, wójt gminy Tarnów.

Stojący w centrum Radlnej dwór to murowany z cegły obiekt z 1880 roku, odwołujący się do tradycji włoskiej willi renesansowej. Podczas okupacji Niemcy zorganizowali w nim obóz pracy. Po wojnie utworzono tam PGR i mieszkania dla pracowników.

W ostatnich latach dwór stał opuszczony. Gmina Tarnów przejęła zrujnowany budynek w 2022 roku. Po pracach przy dachu samorząd planuje teraz odtworzenie stropu, osuszenie budynku, wymianę stolarki i instalacji wewnętrznych. Na wykonanie tych zadań złożono już wnioski o dofinansowanie do ministerstwa kultury, konserwatora zabytków i województwa. ©P



Dwór w Radlnej ma już nowy dach, ale to dopiero początek prac przy tym zabytku

300 milionów złotych na rozbudowę Zakładów Mechanicznych w Tarnowie

Robert Gąsiorek
robert.gasiorok@polskapress.pl

Fundusze (dokładnie 309 mln zł) będą przeznaczone na rozbudowę i zwiększenie możliwości produkcyjnych. W podpisaniu umowy uczestniczył m.in. szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz.

Przed tarnowskimi Zakładami Mechanicznymi czas dużych inwestycji. W siedzibie firmy należącej do Polskiej Spółki Zbrojeniowej odbyło się 29 grudnia 2025 r. podpisanie umowy związanej z projektem o nazwie „Zwiększenie potencjału produkcyjno-serwisowego i badawczo-rozwojowego Zakładów Mechanicznych Tarnów S.A. niezbędnego dla realizacji dostaw na potrzeby aktualnych i przyszłych kontraktów”.

W jego ramach tarnowska spółka otrzyma ze Skarbu Państwa 309 mln złotych, które przeznaczone zostaną na budowę nowych i modernizację obecnych hal produkcyjnych, a także unowocześnienie zakładu. - Tarnów osiąga kolejne moce produkcyjne i te pieniądze zostaną przekazane na rozwój badań i infrastruktury oraz zakup 200 maszyn. To pokazuje szybkość działania, skuteczność, wizję i pójście o krok do przodu w ambitnych planach dla Tarnowa - mówił obecny podczas uroczystego podpisania umowy Władysław Kosiniak-Kamysz, wicepremier i minister obrony narodowej.



Umowa o dofinansowaniu została podpisana z udziałem m.in. wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza

„Potwór z Tarnowa” i inne uzbrojenie

Zakłady Mechaniczne w Tarnowie to jedna z wiodących spółek Polskiej Grupy Zbrojeniowej. Firma realizuje już kilka znaczących kontraktów dla polskiej armii. To w Tarnowie produkowane są m.in. zestawy przeciwlotnicze bardzo krótkiego zasięgu „Pilica”. Spółka wyposaża również polskich żołnierzy w uzbrojenie strzeleckie i broń wsparcia ogniowego, takie jak karabiny maszynowe UKM czy lekkie moździerze piechoty LMC.

W ostatnich miesiącach spółka skupiała się również na rozwoju i wdrożeniu Zdalnie Sterowanych Modułów Uzbroje-

nia, w tym przygotowania do produkcji ZSMU A3K, dedykowanego jako wyposażenie czołgów K2PL w ramach polskiego programu modernizacyjnego.

Specjaliści z Zakładów Mechanicznych intensywnie pracują również nad wdrożeniem systemów przeznaczonych do zwalczania bezzałogowych systemów powietrznych, który na-

- Zakłady Mechaniczne stają się nie tylko marką regionu i kraju, ale także marką eksportową - mówił Władysław Kosiniak-Kamysz

zywany jest „potworem z Tarnowa”.

Szansa rozwojowa dla miasta

- Zakłady Mechaniczne Tarnów stają się nie tylko marką regionu i kraju, ale także marką eksportową. To tu, w Tarnowie, trwa montaż systemu Pilica, jak również systemu Narew. Dlatego mówię o osiągnięciu zdolności produkcyjnych nie tylko poszczególnych komponentów, ale całych systemów obrony przeciwlotniczej i przeciwdronowej. Dla Tarnowa to jest wielka szansa rozwojowa, bo przemysł zbrojeniowy jest kołem zamachowym gospodarki. Wzrost gospodarczy, wydatki na zbrojenia, inwestycje w zakłady zbrojeniowe, zarówno państwowe, jak i prywatne, to jest dzisiaj symbol bezpiecznej Polski - podkreślał Władysław Kosiniak-Kamysz.

- Jeszcze w tym roku konto tarnowskich Zakładów Mechanicznych zasili kwota 200 mln złotych - mówił wicepremier Kosiniak-Kamysz. - A kolejne ponad 100 mln złotych trafi do firmy z Tarnowa na początku przyszłego roku - zapewnił.

- Pozyskane dofinansowanie umożliwi realizację zaplanowanych inwestycji, zwiększy zdolności operacyjne spółki i poprawi jej gotowość do realizacji długoterminowych kontraktów - zaznaczył Robert Sadowski, prezes Zakładów Mechanicznych w Tarnowie.

©P

Tuchów przez pół roku będzie bez cudownego obrazu Matki Bożej

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

POWIAT TARNOWSKI. Otaczany kultem wizerunek Maryi z sanktuarium w Tuchowie poddany zostanie renowacji. Dziś będzie całodzienne czuwanie, a wieczorem pożegnanie cudownego obrazu.

Działania zmierzające do renowacji obrazu Matki Bożej Tuchowskiej trwają już od ponad roku. - Przeszliśmy całą procedurę związaną z badaniami, na podstawie których można podjąć dalsze działania - mówi o. Grzegorz Gut, proboszcz i kustosz sanktuarium w Tuchowie.

Pożegnanie obrazu odbędzie się podczas nowenny i mszy świętej w środę (7 stycznia) o 18.00 pod przewodnictwem biskupa tarnowskiego Andrzeja Jeża. Nazajutrz obraz zostanie zawieszony do Krakowa na Akademię Sztuk Pięknych, gdzie

pod nadzorem kierownika Katedry Konserwacji i Restauracji Malowideł Sztalugowych, prof. Marty Lempart-Geratskiej, zostanie poddany renowacji i konserwacji.

Przez całą środę będzie czuwanie przy obrazie, w którym uczestniczyć będą wierni z poszczególnych części parafii sanktuarnej, a także mieszkańcy Tuchowa i innych miejscowości z diecezji i kraju.

Puste ramy w ołtarzu sanktuarium

Prace konserwatorskie mają potrwać ok. sześciu miesięcy, by obraz mógł wrócić do Tuchowa na czas Wielkiego Odpustu Tuchowskiego na początku lipca. To największe wydarzenie religijne w diecezji tarnowskiej.

Przez pół roku zamiast obrazu w ołtarzu będą jedynie puste ramy. - Obraz Matki Bożej jest tak unikatowy, wyjątkowy, że nie ma co wstawiać podróbki. Będą pu-



Cudowny obraz Matki Bożej Tuchowskiej jest celem pielgrzymek, zwłaszcza podczas lipcowego Wielkiego Odpustu

ste ramy albo będzie zastąpione miejsce po obrazie. Myślę, że wszystkim nam się to przyda, czas nostalgii, tęsknoty za cudownym obrazem. Będzie euforia i radość, kiedy obraz do nas wróci - mówił w RDN Małopolska o. Grzegorz Gut.

Największe sanktuarium maryjne w diecezji

Sanktuarium Matki Bożej Tuchowskiej zaliczane jest do sanktuariów ponadregionalnych, oddziałuje daleko poza granice diecezji tarnowskiej, jak również poza granice kraju. To naj-

starsze sanktuarium maryjne diecezji tarnowskiej, sięgające swoją historią 1079 roku. Dzięki staraniom redemptorystów obraz został ukoronowany papieskimi koronami 2 października 1904 roku.

Obraz Matki Bożej sprowadzono do Tuchowa ok. połowy XVI wieku. Pochodzi on z lat 1530-1540 z polskiej szkoły malarskiej Mistrza z Bodzentyna. Namalowany jest na desce lipowej o wymiarach 58,2 na 44 cm, tłustą temperą na zaprawie kredowej. Przedstawia Matkę Bożą do połowy postaci z Dzieciątkiem Jezus na lewym ręku.

Obecnie obrazu nie zdejmuje się z ołtarza, chyba, że do konserwacji i gdy zagraża jakieś niebezpieczeństwo. Wyniesiono go również do kaplicy polowej podczas obchodów milenijnych 10 lipca 1966 roku. Wtedy to celebrował przed nim uroczystą sumę i przemawiał do 30 tysięcy ludzi arcybiskup Karol Wojtyła.

Nowa suknia dla Maryi

Poprzednia renowacja obrazu miała miejsce blisko sto lat temu. Wykonana wówczas złocena suknia wotywna znajduje się na obrazie do dzisiaj. Stąd zrodziła się myśl, aby przygotować Maryi nową suknię, która przyodzieje Cudowny Obraz powracający z obecnej renowacji. - Nic nie przeszkadza, aby Matka Boża miała więcej takich sukien, które co jakiś czas będą zamieniane - wyjaśnia o. Grzegorz Gut. Jej wykonania podjęły się siostry klauzurowe bernardynki z Krakowa.

Wierni mogą ofiarować w tym celu biżuterię złotą lub srebrną, bursztyn, korale lub perły, które zostaną wpisane na listę wotów dziękczynnych i dołączone do zbioru przeznaczonych na wykonanie sukni. Wszystkie dary można składać w kancelarii parafialnej lub bezpośrednio u proboszcza i kustosza. ©P

Wraca temat remontu Muzeum Narodowego. To okazja do zerwania betonu?



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Czy plac przed Muzeum Narodowym w Krakowie może być w przyszłości bardziej zielony?

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Sprawa remontu gmachu głównego Muzeum Narodowego w Krakowie stała się priorytetem. Czy będzie to pretekst do zerwania betonu przed budynkiem?

Andrzej Szczerski, dyrektor MNK, mówi o pięcioletnich przygotowaniach – remont rozpocząłby się zatem ok. 2030 roku. Prace modernizacyjne i tworzenie wystaw mogą potrwać kolejne 5 lat. Nowy gmach główny i na nowo zagospodarowany teren wokół to kwestia dekady, ale już teraz padają postulaty rozbetonowania patelni przed MNK.

Będzie zielono?

Gmach główny MNK od dawna prosi się o modernizację. Dekadę temu przeprowadzono nawet konkurs na architektoniczną koncepcję przebudowy, rozbudowy i/lub nadbudowy głównego budynku muzeum, a także zagospodarowania przestrzeni wokół. Konkurs wzbudził wówczas bardzo żywe zainteresowanie – wpłynęło 150 zgłoszeń. Zwyciężyło lubelskie biuro architektoniczne Stelmach i Partnerzy. Doceniono innowacyjne i ekologiczne rozwiązania zaproponowane przez architektów, a także „wartość przemysłowego rozwiązania urządzenia terenu wokół muzeum, zwłaszcza po jego północnej stronie”. Architekci planowali też, by dach budynku zmienił się w tonący w zieleni taras.

Na marginesie warto przypomnieć, że wówczas w kontekście remontu mówiło się o rozbudowie gmachu o skrzydło poświęcone Wyspiańskiemu. Wówczas projekt szacowano na ok. 150 mln zł, który na remont nie było.

Nowe centrum życia

Pomysł modernizacji i ożywienia przestrzeni przed gmachem głównym MNK powrócił kilka lat temu, gdy ogłoszono konkurs na przebudowę dawnego hotelu Cracovia. Konkurs na Muzeum Architektury i Designu wygrało krakowskie Biuro Projektów Lewicki Łatak, architektki zamierzają całkowicie zmienić funkcjonalność tego kwartału miasta, m.in. łącząc Gmach Główny Muzeum Narodowego z nowym muzeum.

Najważniejszym aspektem było otwarcie całej przestrzeni w formie przejścia pod budynkiem w stronę ul. Syrokomli, czyli równoległe do Alej, oraz najlepsze rozwiązanie pod względem funkcjonalności i potrzeb. Projekt biura Lewicki Łatak zakłada też otwarcie terenu między ul. Kałuży a kinem Kijów. Przy okazji mówiono o ogrodzie łączącym kino Kijów i hotel, który miałby służyć jako miejsce zewnętrznych ekspozycji, np. rzeźby.

Dziś nie jest to atrakcyjna przestrzeń – przed MNK beton z zielenią po krakowsku, czyli w doniczkach, wysepką tramwajową i zbiegiem ulic oraz parkingiem przed szaro-burą bryłą Cracovii. Pod tym zaś znajduje się wielki podziemny parking. W mediach społecznościowych powstała grupa Zielony plac przed Muzeum Narodowym skupiająca zwolenników zerwania betonu przed MNK.

Idea zielonego placu przed Muzeum Narodowym zyskuje coraz większe grono zwolenników. Przynajmniej w przestrzeni wirtualnej. Jak bardzo zielony może być plac, pod którym kryje się parking, to inna kwestia.

Szary beton, na który spogląda z postumentu Wyspiańskiego, nie jest raczej atrakcyjnym widokiem – pomijając kwestie ekologiczne.

Najważniejsze polskie płyty muzyki rozrywkowej w 2025

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Zachwyty nad polską muzyką popularną w jej różnych odmianach są zdecydowanie na wyrost. Rodzimy pop czy rock były w minionym roku zbyt przewidywalne. Z kilkoma wyjątkami.

Do niedawna w mediach potutowała opinia, że tylko muzyka rockowa jest czymś wartościowym, a pop to coś zdecydowanie gorszego. W ostatnich latach optyka krytyków radykalnie się jednak zmieniła. Okazało się, że rock zaczyna zjadać swój ogon, a pop, śmiało flirtując z elektroniką, hip-hopem i R&B, tworzy zaskakująco odświeżające hybrydy.

Pop i jazz zdecydowanie ciekawsze niż rock

Przykładem jest wydana pod koniec roku nowa płyta hiszpańskiej piosenkarki Rosalii „Lux”, która spotkała się z ekstatycznym przyjęciem, do tego stopnia, że nawet pochwalił i polecił ją wiernym... Watykan. Czy i u nas sytuacja wygląda podobnie?

Nie do końca. Największe gwiazdy popu zdecydowanie wolą sprawdzone patenty. Tak dzieje się na ostatniej płycie Sanah. „Dwoje ludzi” to kontynuacja pomysłu z wcześniejszej „Uczty”, polegającego na połączeniu popu z poezją śpiewaną. Fani przyjęli ten album dobrze, ale z perspektywy czasu widać, że zaserwowany na nim przepych (śpiewa tam nawet Mazowiec), nie służy wokalistce najlepiej, rodząc podejrzenia o impas w jej twórczości.

Nie inaczej rzecz się ma ze wspólną płytą Dawida Podsiadło i Kaśki Sochackiej. To oczywiście zestaw przyjemnych dla ucha piosenek, ale nie wykraczają one poza poziom wyznaczony wcześniejszymi dokonaniem autor-skimi obojga tych artystów. Krytycy docenili intymne teksty i melancholijną muzykę, ale czy jest coś, czego wcześniej Podsiadło i Sochacka nie serwowali?

Najbardziej nowocześnie i odważnie wypadła druga płyta Julii Wieniawy. Młoda wokalistka pokusiła się o stworzenie intrygującego konceptu, polegającego na tym, że zgodnie ze swym tytułem „Światłocienie” odślaniają jasną i ciemną stronę osobowości swej autorki. Od-



FOT. DOROTA SZULC

Julia Wieniawa odsłoniła dwoistość swej natury na płycie „Światłocienie”. Wypadło i nowocześnie, i odważnie

powiada to nieco innej muzyce: najpierw optymistycznemu popowi, a potem mroczniejszej, ale bardziej tanecznej i energetycznej elektronice. Wygląda więc, że to właśnie Wieniawa najpilniej przysłuchuje się temu, co dzieje się na świecie i wyciąga z tego dla siebie ciekawe wnioski.

Kreatywność i odwaga w drażeniu ważnych tematów

Podobnym tropem podąża Mery Spolsky, która w zeszłym roku wymyśliła płytę poświęconą tematyce patriotycznej – „Kocham Polskę”. Ponieważ jednak wokalistka eksperymentowała z łączeniem piosenkowej formuły z elektronicznym brzmieniem

na poprzednich albumach, ten nowy nie był już jakimś wielkim zaskoczeniem. Trzeba jednak docenić kreatywność i odwagę Spolsky w drażeniu ważnych i delikatnych tematów.

W dobrą stronę spogląda Viki Gabor. „Spektrum uczuć” to album zrealizowany według światowych standardów: popowa wrażliwość spotyka tu wpływy „czarnego” R&B i hip-hopu oraz romskiego folkloru. Twórcom piosenek krakowskiej wokalistki zabrakło tylko lekkiej ręki do napięcia jakiejś wyjątkowo przebojowej melodii.

Swoje pop-rockowe piosenki próbowała w zeszłym roku zabarwić elektroniką również Patrycja Markowska. Zabrakło jej jednak w tym

konsekwencji – w efekcie jej „Obłąd” stoi w rozkroku, rozpięty pomiędzy dyskretnymi partiami klawiszy, a mocnymi riffami gitar. Słychać tu inspirację dokonaniem Depeche Mode i gdyby piosenkarka poszła dalej w tę stronę, efekty mogłyby być ciekawsze.

Powielenie dawnych rockowych pomysłów

Rock jaki jest, każdy słyszy. W zeszłym roku przeżyliśmy nawał nowych płyt zespołów wyrastających z post-punkowego boomu lat 80. Niestety większość wykonawców powieliła na nich swe dawne pomysły, modelując je jedynie brzmieniowo na współczesną modłę. To przypadek „Bagna” Bielizny, „Rock, dwa, siedem, nieskończoność” Golden Life, „Passing By” MiP (czyli kontynuacji Made In Poland) czy „Melodii z musztardą” Sex Bomby.

Inną drogą podąża tylko grupa Variete, która nie ma już nic wspólnego z „zimną falą”, lokując swą twórczość w formule granego na żywo trip-hopu, czego świadectwem jej „Sieć Indry” z ubiegłego roku. Z nowym krążkiem powróciła też Armia – i za sprawą nowego składu, jej „Wojna i pokój” to zaskakujący zwrot w stronę progresywnego metalu.

Mdły jest polski alternatywny rock spod znaku „Męskiego Grania”. Wystarczy posłuchać nowych wydawnictw Michała Wiraszko z Much („Tak młodo się nie spotkamy”) czy Króla („Popiół”). O wiele bardziej wyraziste piosenki tworzą w tej formule wokalistki – Mela Koteluk („Harmonia”) i Kasia Lins („Obywatelka K.L.”). Stąd to właśnie w nich nadzieja rozwoju tej stylistyki.

Nowa fala w jazzie

Na pewno warto odnotować nową falę w polskim jazzie. Młodzi muzycy odkryli dla siebie tego rodzaju granie i efekty są naprawdę odświeżające.

Przykładem są płyty krakowskiej Omasty („Jazz Report from the Hood”), Niechęci („Reckless Things”) i Nene Heroine („IV”).

To surowa i dzika muzyka, bezceremonialnie korzystająca z dorobku elektroniki, hip-hopu czy psychodelii. Patronem tej estetyki jest oczywiście Wojtek Mazolewski, który w minionym roku nagrał świetną płytę koncertową ze swym kwintetem – „Live Spirit Vol. 1”.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynastcie dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarciu. W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny”. Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej”.

”

Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kołędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!” - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego”.

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol prorocstwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

kościół w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wniebo-

wzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szopek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie. PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim

na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyckie nie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiegokolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej. PAP

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico” amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Biały Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.



W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezuela grozi interwencją wojskową.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagra-

nicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stwo-

wienie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbollahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Biały Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa

Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywa w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmo- wie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypominajmy – obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się – na wniosek Kolumbii – Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmo- wie narkoterrorystycz-

nej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Spotkanie „koalicji chętnych” ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych”, czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji polecał też premier Donald Tusk.

– Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona – powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuela Macrona. – Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych” i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe – dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z premierem Kanady Markiem Carney’em i następnie z prezyden-

tem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.

PAP



Spotkanie „koalicji chętnych” w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński
Tajwan

Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny” na wzór USA w Wenezueli.

Tajwański dziennik „Taipei Times” zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Laia Ching-te za „separatystę” i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy” od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. – Jeśli wróbi po-



Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie Stingery

stępy, my również musimy iść naprzód – oświadczył wiceminister obrony.

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzętu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co sta-

nowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskiego uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsną jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

camy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obarczone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znikła wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świątach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu je-

dzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

Robisz postanowienia noworoczne?

Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Konceptcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.



Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?

Tak jak wspominałam, nieśmiesz na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonywaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą

do załamania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podej-

mowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycz-

nych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności – czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych. Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzję o odchudzaniu od stycznia?

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby unikać szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.

Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzone cele.

Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

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

Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 – to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica – SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis – ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurozwyrodnieniowym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmagają się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego” opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne”.

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

– Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym



Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapii celowane. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy proponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurologzy powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybko i sprawnie diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie

poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

– Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecenia takich badań w polskich realiach – dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyna pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

– W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia – w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem ro-

dzinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować – podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz. Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długie, zwłaszcza na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi – pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

– Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość

pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby – wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

– Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

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

Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skuteczny w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

– Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych – wyjaśnia ekspert.

Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty – hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

REKLAMA0011457960

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami

Burmistrz Miasta Gorlice

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Gorlicach oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.gorlice.pl podane zostały do publicznej wiadomości

wykazy nieruchomości Miasta Gorlice przeznaczonych do dzierżawy oraz najmu.

REKLAMA0011457929

Zarząd Powiatu Nowosądeckiego

ogłasza przetarg pisemny ograniczony na sprzedaż niezabudowanej nieruchomości

położonej w obrębie Chelmec, objętej księgą wieczystą nr NS1S/00131338/8, oznaczonej jako działki ewid. nr 462/19 o pow. 0,0603 ha oraz nr 462/21 o pow. 0,0439 ha. Obie działki sprzedawane są łącznie jako jedna nieruchomość.

Przetarg odbędzie się 20.02.2026 r. o godz. 10:00 w Starostwie Powiatowym w Nowym Sączu, ul. Jagiellońska 33, sala obrad 208 /I piętro/.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w kwocie 20.000,00 zł do 16.02.2026 r., zgłoszenie pisemnego uczestnictwa w przetargu do 16.02.2026 r. oraz złożenie oferty do 17.02.2026 r. do godz. 15:00.

Ogłoszenie o przetargu wywieszone zostanie na tablicy ogłoszeń w Starostwie Powiatowym w Nowym Sączu ul. Jagiellońska 33 - parter i w Urzędzie Gminy Chelmec, a także zamieszczone na stronie internetowej www.bip.malopolska.pl/novosadecki w zakładce „Przetargi i ogłoszenia starostwa dotyczące nieruchomości”.

Dodatkowych informacji o przetargu udziela Starostwo Powiatowe w Nowym Sączu, Zespół ds. Gospodarki Nieruchomościami, ul. Kościuszki 3, tel. 18 41 41 866 w godz. od 8.00 do 15.00.

REKLAMA0011457827

Obwieszczenie Starosty Nowosądeckiego o wydaniu decyzji

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) oraz art. 11f ust. 3-5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. - o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311), Starosta Nowosądecki zawiadamia, że na wniosek złożony przez Zarząd Powiatu Nowosądeckiego, który wpłynął do tut. urzędu w dniu 22 lipca 2025 r., w dniu 29 grudnia 2025 r. wydał decyzję nr 7/D/2025 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: przebudowa i rozbudowa drogi powiatowej nr 1541K odcinek w km 2+782 do 3+545 w m. Kicznia, gm. Łącko.

Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji w województwie małopolskim, w powiecie nowosądeckim, w jednostce ewid. Łącko, w obrębie ewid. Kicznia, na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych:

1. znajdujących się między liniami rozgraniczającymi drogę (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi - przed nawiasem podano nr działki, która powstanie w wyniku zatwierdzenia projektu podziału i będzie przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano nr działki przed podziałem): dz. ew. nr 1055/2 (1055), 836/2 (836), 837/2 (837), 831/5 (831/1), 828/2, 828/4 (828/1), 829/2 (829), 826/8 (826/5), 826/10 (826/6), 585/1 (585), 824/13 (824/9), 824/11 (824/1), 823/9 (823/2), 823/12 (823/3), 823/11 (823/3), 822/2 (822), 821/4 (821/1), 806/8 (806/2), 806/10 (806/3), 807/2 (807);

2. znajdujących się w terenach wód płynących: dz. ew. nr 675, 366;

3. znajdujących się w wyznaczonych terenach, dla których będzie ustalony obowiązek dokonania (w odniesieniu do nieruchomości, które ulegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):

a) przebudowy zjazdów: dz. ew. nr 834/3, 834/2, 834/1, 831/3, 831/4 (831/1), 837/1 (837), 830, 828/3 (828/1), 829/1 (829), 826/7 (826/5), 826/4, 826/1, 824/4, 824/6, 824/12 (824/9), 824/10 (824/1), 823/8 (823/2), 585/2 (585), 823/10 (823/3), 822/1 (822), 806/7 (806/2), 806/9 (806/3);

b) budowy sieci uzbrojenia terenu: dz. ew. nr 834/2, 834/1, 837/1 (837), 831/3, 831/4 (831/1).

Decyzja zawiera rozstrzygnięcia w zakresie udzielenia zezwolenia na realizację ww. inwestycji drogowej, w tym w szczególności dotyczące:

1) Ustalenia lokalizacji drogi (określenia linii rozgraniczających teren planowanej inwestycji),

2) Zatwierdzenia podziału nieruchomości (linie rozgraniczające stanowią linie podziału nieruchomości),

3) Oznaczenia nieruchomości, które stają się własnością Powiatu Nowosądeckiego,

4) Zatwierdzenia projektu zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlanego,

5) Określenia terminu wydania nieruchomości położonych w liniach rozgraniczających teren planowanej inwestycji.

Strony mogą zapoznać się z treścią ww. decyzji Starosty Nowosądeckiego. W tym celu należy skontaktować się z pracownikiem tut. urzędu pod numerem tel. (18) 41-41-885 w poniedziałek-piątek w godz. 8.00-15.00.

Od ww. decyzji stronom przysługuje prawo wniesienia odwołania do Wojewody Małopolskiego za pośrednictwem Starosty Nowosądeckiego w terminie 14 dni od dnia doręczenia decyzji.

W trakcie biegu ww. terminu strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania. Z dniem doręczenia tut. organowi oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna, a zatem nie może podlegać zaskarżeniu do WSA.

Doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się obwieszczenia o wydaniu ww. decyzji Starosty Nowosądeckiego, zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego.

REKLAMA0011457987

Ogłoszenie Burmistrza Gminy Alwernia o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Alwernia

Działając na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 w związku z art. 8h ust. 1 pkt 1–3 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 977 ze zm.) oraz w nawiązaniu do uchwały nr VI/68/2024 Rady Miejskiej w Alwerni z dnia 16 września 2024 roku, zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Alwernia wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od 15 stycznia 2026 r. do 16 lutego 2026 r. i obejmą:

1) zbieranie uwag do projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko w terminie od 15 stycznia 2026 r. do 16 lutego 2026 r.;

2) spotkanie otwarte, które odbędzie się w dniu 3 lutego 2026 r., w siedzibie Urzędu Miejskiego w Alwerni, ul. Zbigniewa Gęsikowskiego 7, 32 – 566 Alwernia, sala obrad, początek o godz. 16⁰⁰;

3) dyżury projektanta w dniu 29 stycznia 2026 r., godz. 16³⁰ – 18³⁰ oraz 12 lutego 2026 r., godz. 16⁰⁰ – 18⁰⁰ w siedzibie Urzędu Miejskiego w Alwerni, sala obrad.

Projekt planu ogólnego dostępny jest w siedzibie Urzędu Miejskiego w Alwerni, ul. Zbigniewa Gęsikowskiego 7, 32-566 Alwernia, a także na stronie internetowej gminy Alwernia (<https://www.alwernia.pl/>) oraz w BIP Urzędu Miejskiego w Alwerni.

Jednocześnie działając na podstawie art. 39 ust. 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1029 ze zm.) informuję o przeprowadzaniu postępowania w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu planu ogólnego.

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi dotyczące projektu planu ogólnego oraz do strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Uwagi należy składać do Burmistrza w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby, oznaczeniem obszaru lub nieruchomości, którego dotyczy uwaga.

Uwagi należy składać na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, udostępnionym na stronie internetowej gminy <https://www.alwernia.pl/> oraz dostępnym na Dzienniku Podawczym Urzędu Miejskiego w Alwerni.

Działając zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) informuję, że:

1) złożenie uwagi stanowić będzie odpowiedź na niniejsze ogłoszenie,

2) administratorem podanych w uwadze danych osobowych jest Burmistrz Gminy Alwernia (ul. Zbigniewa Gęsikowskiego 7, 32-566 Alwernia) i są one podawane w celu składania uwag do projektu planu ogólnego,

3) składający uwagę ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych,

4) podane dane osobowe będą przetwarzane do momentu zakończenia procesu legislacyjnego, po czym zostaną przekazane zgodnie z polskim prawem archiwalnym, jako dokumenty kategorii „A” (oznaczającej rodzaj dokumentów przechowywany wieczyście) do siedziby archiwum zakładowego Urzędu Miejskiego w Alwerni, nad którym nadzór sprawuje Archiwum Narodowe,

5) składający uwagę ma prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa,

6) podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy,

7) podstawę prawną przetwarzania danych stanowi art. 13i ust. 3 pkt 8 w związku z art. 8h ust. 1 pkt 1–3 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 977 ze zm.), tzn. dane osobowe będą przetwarzane w ramach sprawowania władzy publicznej powierzonej administratorowi,

8) składający uwagę ma prawo w dowolnym momencie wnieść sprzeciw – z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją składającego uwagę – wobec przetwarzania podanych danych osobowych,

9) dane kontaktowe inspektora ochrony danych osobowych – e-mail: iod@alwernia.pl

Alwernia, dnia 02 stycznia 2026 r.

Zastępca Burmistrza Gminy Alwernia Danuta Głownia

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

POSZUKUJEMY osobę do
roznoszenia Gazety Krakowskiej
i Dziennika Polskiego w godz.
wczesnorannych na rej. Krowodrza.
Informacja w godz. od 10:00 do 15:00
pod tel. 12/312-53-88.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

REKLAMA

0011457363

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nowy Prokocim”
z siedzibą w Krakowie przy ul. Kurczaba 25

**ogłasza przetarg nieograniczony
na wykonanie w swoich zasobach
niżej wymienionych prac remontowych w 2026 roku:**

1. Wykonanie doszczelnienia instalacji gazowej i próby szczelności budynków będących w zasobach S.M. „Nowy Prokocim” = 4.733 lokale
2. Wykonanie remontów cząstkowych nawierzchni asfaltowej w zasobach S.M. „Nowy Prokocim” wraz z robotami towarzyszącymi – ceny jednostkowe
3. Wykonanie remontów cząstkowych nawierzchni chodników z kostki brukowej, przekładki chodników, wykonanie ciągów pieszych w ramach likwidacji przedseptów w zasobach S.M. NOWY PROKOCIM wraz z robotami towarzyszącymi – ceny jednostkowe
4. Wykonanie rocznego przeglądu konstrukcji budynków zgodnie z art. 62 Ustawy Prawo Budowlane wraz z przeglądem placów zabaw w zasobach S.M. NOWY PROKOCIM
5. Wykonanie remontu – malowania klatek schodowych w budynkach przy ul. Ks. Ściegiennego 57, Kurczaba 13, Lilli Wenedy 11, Jerzmanowskiego 8 w Krakowie
6. Wykonanie projektów wraz z uzgodnieniami elektrycznych rozdzielnic głównych z uwzględnieniem przeciwpożarowego wyłącznika prądu. Dotyczy budynków przy ul. Ściegiennego 57, 69, 70, 73, 89, 93, ul. Lilli Wenedy 5, 9, 11 oraz ul. Jerzmanowskiego 32 w Krakowie
7. Kompleksowy remont dachu wraz z renowacją kominów i wymianą instalacji odgromowej oraz remontem daszków wiatrołapów w budynku przy ul. Konrada Wallenroda 55 w Krakowie
8. Kompleksowy remont dachu w technologii bezspoinowej, płynnej membrany poliuretanowej w budynku przy ul. Jerzmanowskiego 38 w Krakowie
9. Wymiana wodomierzy na kompatybilne z systemem odczytu ISTA - wodomierze wody ciepłej w budynkach należących do zasobów S.M. NOWY PROKOCIM
10. Wykonywanie prac remontowych instalacji elektrycznych i odgromowych oraz usuwanie awarii w zasobach Spółdzielni /prace wynikające z bieżącej konserwacji zlecane na bieżąco/

Składanie ofert do dnia 22.01.2026 r. do godz. 13³⁰.
Komisyjne otwarcie ofert nastąpi w dniu 23.01.2026 r.
Ogłoszenie wyników przetargu nastąpi do dnia 06.02.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie S.M. Nowy Prokocim przy ul. Kurczaba 25 w Krakowie.
Formularze zawierające materiały przetargowe można odebrać osobiście w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Prokocim”, Kraków ul. Kurczaba 25 pokój nr 14 lub 17 lub na stronie internetowej SM Nowy Prokocim.
Informacje mogą być udzielane tel. 12-658-55-40 lub 12-658-64-81.
Odpłatność za materiały przetargowe wynosi 123,00 zł brutto /słownie: sto dwadzieścia trzy złote/ za jeden komplet materiałów przetargowych.
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nowy Prokocim” zastrzega sobie możliwość unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA

0011456752

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

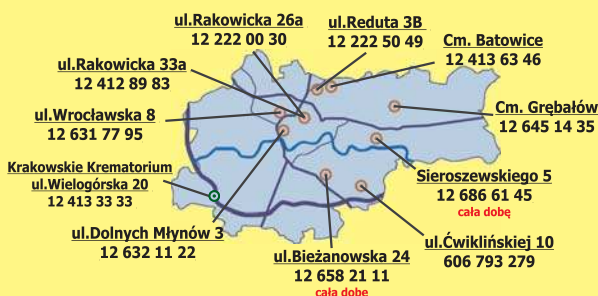


CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



dr Janina Pawlikowska-Czubak

Siatkarka, pingpongistka i brydżystka z zamiłowania.

Ukończyła Wydział Matematyki, Fizyki i Chemii na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Tam też uzyskała stopień Doktora Nauk Przyrodniczych na podstawie Dysertacji

„Aktywność Powierzchniowa Wyższych Amin i Alkoholi”.

Pracowała przez większość kariery naukowej w Polskiej Akademii Nauk, gdzie zajmowała się Chemią Fizyczną.

Współorganizowała, a następnie wykładała na Wydziale Chemii

Rivers State University of Science and Technology w Port Harcourt, Nigeria.

Lubiła podróżować, wraz z mężem Antonim zwiedziła znaczną część świata.

Najukochańsza Mama i Babcia

Zasnęła w spokoju w wieku 92 lat, otoczona najbliższą rodziną, dnia 3 stycznia 2026 r.

Pozostawiła po sobie dzieci: Mariannę i Piotra, ich współmałżonków: Janusza i Joannę,
wnuki: Michała, Mikołaja, Marka, Anię i Davida.

Poprzedził ją Jej ukochany mąż Antoni.

Msza Święta żałobna odbędzie się w piątek, dnia 9 stycznia 2026 r. o godz. 14.20 w kaplicy na cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym powiadamiają pogrążeni w głębokim smutku



Córka, Syn, Synowa, Zięc i Wnuki



0011458176

0011458178

Pani Elżbiecie Krzywdzińskiej,

Kwestor WSZiB

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



Męża

składają

Rektor, Senat oraz Pracownicy

Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie

Pani Bogusławie Niemtur

Księgowej WSZiB

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



Ojca

składają

Rektor, Senat oraz Pracownicy

Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie

AUTOREKLAMA

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

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

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę

Popularna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Viwą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniły przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”

Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczzonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, starszycy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

Nieobecni 2

TVN, 20:55

Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymała się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie

Metro, 22:05

Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady. W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce. Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:

- 3) wydzielona część stajni dla konia,
- 6) planeta Układu Słonecznego,
- 11) Barack, 44. prezydent USA,
- 12) stan świecki w kościele,
- 13) podawane przed odzewem,
- 14) towot do konserwacji maszyn,
- 15) wydzielony obszar, strefa,
- 16) pionowa ściana grani,
- 17) delikatna, barwiona skóra kozia,
- 18) Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
- 19) bóg wojny w mitologii greckiej,
- 20) dokucza krasulom,
- 21) światło rzucane przez latarnię,
- 24) dawny zakład fryzjerski,
- 25) rzeźmieszek z francuskiej stolicy,
- 30) sankcje gospodarcze,
- 31) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- 34) kapusta abisyńska,
- 38) związek państw, przymierze,
- 39) poprzedza Boże Narodzenie,
- 40) Marszałkowska w naszej stolicy,
- 41) miasto nad Notecią,
- 42) ekwipunek strażaka.

Pionowo:

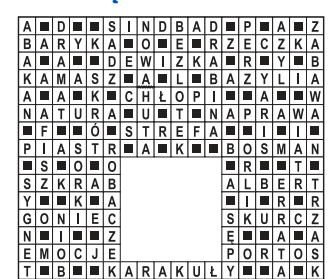
- 1) Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- 2) groźna choroba oczu,
- 3) średniowieczny namiestnik mongolski,
- 4) album ze znaczkami,
- 5) Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- 6) chłodzący napój z kawy,



- cukru i alkoholu,
- 7) obniżenie napięcia mięśniowego,
- 8) piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
- 9) osoby towarzyszące królówi,
- 10) Cezary Zamana lub Rafał Majka,
- 22) roślinny symbol niewinności,
- 23) na twarzy krótkowidza,
- 26) dzierzawa sprzed lat, аренда,

- 27) badanie opinii społecznej,
- 28) stawia piec kaflowe,
- 29) ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- 31) potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
- 32) roślina zielna, grubosz,
- 33) rozległy teren, powierzchnia,
- 35) polski herb szlachecki,
- 36) chrząstka w kolanie,
- 37) nawał pracy lub myśli.

ROZWIĄZANIE NR 1



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerze łatwo rani innych! **Baran (21.03 - 19.04)** Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Horoskopy na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę... **Panna (23.08 - 22.09)** Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie. **Waga (23.09 - 22.10)** Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI. O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarząbkim, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku dyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma Pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?

To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?

Mam trzy teorie. Pierwsza, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po przedskoczku. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczkowie nie mają dużych budżetów.

Jak brzmi druga Pańska teoria?

Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor.

A trzecia?

Narty Pawła mogły zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?

W zasadzie one są żadne. Fluor w naszym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale

to przełoży się w skoku maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda na trasach biegowych – tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Białą-Czerwonymi?

Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbyt wielu gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dosyć ekstremalne warunki – spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40 skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli na prawdę popracować

nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki. Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?

Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca



FOT. GRZEGORZ MOWOT

Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na prze-

łamanie się Białą-Czerwonym?

Wydaje mi się, że powinno być lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki.

© ©

Słoweńska dominacja w Turnieju Czterech Skoczni. Tomasiak daje nadzieję

Paweł Wiśniewski
sport@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. 100 000 franków szwajcarskich czyli nieco ponad 450 000 złotych to premia finansowa dla zwycięzcy 74. edycji Turnieju Czterech Skoczni, Słoweńca Domena Prevc.

Konkurs na skoczni im. Paula Auserleithnera w Bischofshofen zakończył zmagania najlepszych skoczków narciarskich na świecie w prestiżowym niemiecko-austriackim cyklu.

Domen Prevc powtórzył wyczyn swojego starszego brata Petera, który 10 lat temu wywalczył statuetkę Złotego Orła za wygraną w turnieju.

Ponadto, każde zwycięstwo w Turnieju Czterech Skoczni – podobnie, jak wygrane w pozostałych zawodach Pucharu Świata w skokach – wyceniono na 15 000 euro czyli prawie 63 000 złotych.

Prevc wygrał konkursy w Oberstdorfie i Garmisch-Partenkirchen, a w Innsbrucku zajął drugie miejsce za Japończykiem Renem Nikaido.

Słoweńska rodzina Prevc to zresztą prawdziwy fenomen światowego sportu. Peter (urodzony w 1992 roku), Cene (1996),



FOT. PAP/EP

Kamil Stoch trzy razy wygrywał Turniej Czterech Skoczni. W swoim ostatnim w nim występie dostał małego orła

Domen (1999), Nika (2005) i Ema (2009) to dzieci Bożidara Prevc i jego żony Julijany. Oprócz Emy, wszyscy z rodzeństwa Prevc uprawiali skoki narciarskie.

Najlepszym z Polaków w Turnieju Czterech Skoczni okazał się zaledwie 18-latek Kacper Tomasiak, który ostatecznie został sklasyfikowany poza czołową „dziesiątką”, na 12. miejscu.

W Bischofshofen, ostatnie skoki w karierze w tym cyklu oddał nasz mistrz Kamil Stoch. Przypomnijmy, że nasz zawodnik trzykrotnie wygrywał w karierze „Vierschanzentournee” w sezonach 2016/2016, 2017/2018 i 2020/2021.

Już w najbliższy weekend karuzela PŚ zjeżdża do Zakopanego.

Konkurs w Bischofshofen: 1. Daniel Tschofenig (Austria) 303,9 pkt. (137 m i 140,5 m), 2. Domen Prevc (Słowenia) 299,8 pkt. (138 m i 138,5 m), 3. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 299,6 pkt. (137 m i 138)... 17. Maciej Kot 262,2 pkt. (127,5 m i 133 m), 18. Kamil Stoch 259,8 pkt. (127 m i 129,5 m), 19. Kacper Tomasiak 259,6 pkt. (129,5 m i 131,5 m)... 33. Dawid Kubacki 114,7 pkt. (122 m)... 39. Paweł Wąsek 108,2 pkt. (119,5 m).

Klasyfikacja generalna TCS: 1. Prevc 1195,6 pkt., 2. Hoerl 1153,3 pkt., 3. Embacher 1150,6 pkt., 4. Nikaido 1123,5 pkt., 5. Kobayashi 1123, pkt., 6. Hoffmann 1120,3 pkt.... 12. Tomasiak 1052,1 pkt.... 19. Stoch 880,3 pkt.... 25. Kot 733,4 pkt.... 35. Wąsek 453,6 pkt.... 43. Kubacki 335,2 pkt.... 60. Piotr Żyła 118,8 pkt. Sklasyfikowano 68 zawodników. © ©

REKLAMA

0011457779

TO TITAJ

Historie, które nosimy w sercu.

Karnety już od 160 zł

Wiosna 2026

Karnety na wiosnę 2026 są dostępne stacjonarnie w Punktach Obsługi Kibica (POK) przy ul. Józefa Kaluży 1 w Krakowie oraz online na stronie: bilety.cracovia.pl

SPORT

www.sportowy24.pl

Wisła wypożycza piłkarzy, a sama walczy o Hiszpana

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. Piłkarze Wisły Kraków rozpoczęli przygotowania do sezonu. Sporo dział się też wokół drużyny Mariusza Jopa w ostatnich dniach.

Na pierwszych zajęciach niespodzianek nie było. W ośrodku treningowym w Mysłenicach nie pojawili się już Igor Łasicki, który odszedł do GKS-u Tychy. Nie było też wypożyczonego do Lecce Wiktora Staszaka oraz Oliviera Sukiennickiego, który został już oficjalnie wypożyczony do Odry Opole. Okazuje się jednak, że w Wiśle Kraków nie rezygnują całkowicie z 22-letniego pomocnika. Zanim wybrał się do Opoli, Sukiennicki podpisał bowiem z krakowskim klubem nowy kontrakt, który obowiązywać będzie do 30 czerwca 2027 roku. Z naszych informacji wynika również, że Wisła tradycyjnie w przypadku tego typu wypożyczeń, zabezpieczyła się, żeby jej zawodnik miał ograniczoną możliwość występu przeciwko niej, gdy dojdzie do spotkania z Odrą w 26. kolejce I ligi. W praktyce w tego typu przypadkach wygląda to w taki sposób, że klub, który sprowadza zawodnika na wypożyczenie musi dopłacić duże pieniądze temu, który wypożycza, jeśli zawodnik w takim meczu wystąpi. Jest też jednak druga strona medalu, bo gdyby Wisła jednak nie chciała już, żeby Sukiennicki do niej wra-



Angel Rodado w dobrym humorze wrócił do treningów. Może wkrótce będzie miał kolejnego Hiszpana w drużynie

cał, to Odra będzie miała prawo pierwokupu piłkarza.

Wypożyczenie Oliviera Sukiennickiego jest zasadne. Piłkarz ten nie wykorzystywał swojej szansy jesienią, choć początkowo dostawał sporo minut od trenera Mariusza Jopa. Im dłużej jednak trwał sezon, tym Sukiennicki grał przede wszystkim w rezerwach. Jasnym stało się, że dla wszystkich będzie lepiej, żeby przynajmniej na jakiś czas zmienił otoczenie. W Odrze ma mieć więcej szans na grę na poziomie I ligi. Ima wrócić do takiej dyspozycji, jaką prezentował w Wiśle, gdy do niej trafił latem 2024 roku.

Zbudować się jako piłkarz ma z kolei Wiktor Staszak,

SPORT W TV
17.45 Polsat Sport 1, siatkówka, Liga Mistrzów: ŁKS Łódź - Connegliano; **19.55 Eleven Sports 1**, p. nożna, Supercup Hiszpanii: Barcelona - Athletic; **20.15 Polsat Sport 1**, siatkówka, Liga Mistrzów: Montpellier - Projekt Warszawa. **(ZUK)**

LOTTO
Niedziela, 4.01, Multi Multi (22): 1, 7, [10], 24, 25, 28, 32, 38, 39, 42, 46, 47, 53, 55, 61, 67, 69, 70, 75, 79; **Kaskada (22):** 2, 5, 7, 10, 11, 12, 15, 17, 19, 22, 23, 24; **Mini Lotto:** 10, 13, 20, 22, 34; **Ekstra Pensja:** 2, 4, 8, 25, 35 + 2; **Ekstra Premia:**

21, 26, 29, 31, 34 + 4. **Poniedziałek, 5.01, Multi Multi (14):** 2, 7, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 27, 30, 32, 36, 40, [46], 79, 80; **(22):** 1, 5, 6, 12, [15], 18, 21, 23, 27, 28, 29, 30, 37, 45, 47, 50, 55, 60, 66, 73; **Kaskada (14):** 1, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20; **(22):** 1, 4, 6, 7, 10, 12, 15,

16, 17, 18, 21, 23; **Mini Lotto:** 2, 3, 11, 29, 35; **Ekstra Pensja:** 12, 13, 20, 25, 30 + 2; **Ekstra Premia:** 2, 3, 11, 12, 27 + 2. **Wtorek, 6.01, Multi Multi (14):** [8], 10, 11, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 32, 38, 40, 45, 56, 60, 65, 67, 68, 74, 77; **Kaskada (14):** 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 19, 21, 24

nikiem i dzisiaj jest jednym z podstawowych graczy „Białej Gwiazdy”.

Jej zawodnikiem zostać może wkrótce również Rafa Tresaco, Hiszpan grający obecnie w CyD Leonesa, czyli hiszpańskiej LaLiga2. To skrzydłowy, który może grać również w ataku. Rafa Tresaco ma 25 lat i do tej pory był zawodnikiem jedynie klubów w Hiszpanii. Kolejno takich jak: Real Saragossa, Racing Santander, Marbella FC, Algeciras CF, SD Huesca, Zamora CF i CyD Leonesa. Z tym ostatnim klubem Tresaco wiąże kontrakt do końca czerwca, ale Wisła prowadzi zaawansowane rozmowy, żeby trafił na Reymonta już teraz. Tak jak wspomnieliśmy, Hiszpan jest głównie skrzydłowym, ale może grać również w ataku.

To ostatnie nie oznacza jednak, że Wisła rezygnuje z poszukiwań typowej „dziewiątki”. Robi to dość intensywnie, a ślad widzieć m.in. do klubów ze Skandynawii...

Dodajmy, że kontrakt z Wisłą przedłużył do końca sezonu Bartosz Jaro, który wciąż rehabilituje się po zerwaniu więzadeł krzyżowych na początku rozgrywek. „Biała Gwiazda” nie została na łodzie swojego piłkarza i będzie on mógł spokojnie dochodzić teraz do pełni zdrowia.

Na koniec dodajmy, że w przygotowaniach pierwszego zespołu udział bierze dwóch zawodników rezerwy, którzy wyróżniali się jesienią. To Wiktor Szywach i Arkadiusz Ziarko. ©©

Wieczysta coraz mocniejsza. Jest kolejny transfer i udany start w turnieju w Spodku

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. Wieczysta rozpoczęła przygotowania do piłkarskiej wiosny, a jednocześnie krakowski klub szaleje na rynku transferowym.

Wieczysta Kraków oficjalnie ogłosiła, że jej zawodnikiem został Paulinho. To 26-letni portugalski napastnik, który do Polski przenosi się z rumuńskiego klubu Otelul Galati.

Paulinho przeszedł w Krakowie testy medyczne, podpisał kontrakt na 2,5 roku z opcją przedłużenia o kolejny rok po stronie klubu. Jego pozyskanie zamyka kwestię wzmocnienia ataku. Dodajmy, że pojawiające się informacje o zainteresowaniu Piotrem Samcem-Talarem ze Śląska Wrocław nie były prawdziwe. W Wieczystej w ogóle nie rozważano takiego transferu.

Teraz kilka słów o nowym napastniku Wieczystej. Paulinho zaczynał grać w piłkę w portugalskim klubie Vizela. Kolejne kluby w jego CV to: Merelinense, S.Paio D'Arcos FC, Fafe i CF Estrela Amadora. To w Portugalii w pierwszym okresie jego kariery. W końcu trafił do duńskiego Viborg FF, a później było sporo wypożyczeń do takich klubów: Portimonense SAD, SC Uniao Torreense, Bandirma Spor. W końcu trafił latem 2025 roku do Otelulu, a teraz przenosi się do Wieczystej. Jesienią nowy napastnik krakow-

skiego klubu zagrał w 20 meczach rumuńskiej Super Ligi, w których strzelił siedem bramek i zaliczył jedną asystę. Dwa występy dorzucił w Pucharze Rumunii, w których to meczach zaliczył jedną asystę.

Paulinho jest trzecim zimowym transferem Wieczystej. Wcześniej sprowadziła ona już Nikolę Knezevicia i Eliasa Olssona. Z naszych informacji wynika, że teraz w klubie z ul. Chałupnika pracują nad sprowadzeniem mocnego skrzydłowego. Na liście życzeń był m.in. Roko Brajković z Hajduka Split, ale pół miliona, które proponował krakowski klub, nie przekonało Chorwatów i odrzucili tę ofertę.

Dodajmy, że powiększył się sztab trenerski Wieczystej. Asystentem Kazimierza Moskała został bowiem Marcin Broniszewski. Obaj współpracowali już w Wiśle Kraków i Zagłębiu Sosnowiec.

Wieczysta nie tylko trenuje. Wczoraj wzięła udział w halowym turnieju Spodek Super Cup. Podopieczni Kazimierza Moskała wygrali wszystkie mecze w grupie, pokonując takie zespoły jak: Wistoka Dębica, GKS Katowice i JKS Jarosław. W finale turnieju zagraли z reprezentacją Polski Socca. W regulaminowym czasie gry padł remis 2:2. O zwycięstwie w całym turnieju decydowały rzuty karne. Lepiej wykonywali je piłkarze Socca, którzy wygrali 3:1 i co za tym idzie cały turniej. ©©

„Ślonie” już poleciały na zgrupowanie do Turcji

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Ekipa Bruk-Betu Termaliki Nieciecza rozpoczęła przygotowania do wiosennej części sezonu w ekstraklasie. Już wczoraj „Ślonie” poleciały na zgrupowanie do Turcji.

Na razie w drużynie nie ma nowych twarzy, ale może się to szybko zmienić „Ślonie” zebrały się w klubie rano w poniedziałek. Piłkarze beniaminka szybko wzięli się do pracy.

W pierwszym dniu były badania, był też krótki trening. W Niecieczy długo podopieczni trenera Marcina Brosza nie pracowali. Już we wczoraj 25 piłkarzy obrało kurs na Turcję, gdzie do 17 stycznia będą szlifować formę. Wiadomo, że Bruk-Bet zagra tam trzy sparingi. Na razie nie ujawniono jeszcze listy sparingpartnerów.

Już wiadomo, że przynajmniej na razie na tym zgrupowaniu nie będzie nowych piłkarzy. Bruk-Bet nie rezygnuje ze wzmocnienia zespołu. Przede wszystkim w ofen-

sywnych formacjach, ale też w miarę możliwości w obronie. Na razie jednak ze wstępnych planów niewiele wyszło, bo choć mocno przypomniano się do takich zawodników jak Youssuf Sylla z Jagiellonii Białystok i Nicolas Andereggen z AS Ethnikos Achnas, to na ten moment te dwa tematy są już w Niecieczy nieaktualne. Nie oznacza to jednak, że transferów nie będzie. Są już wytypowani inni kandydaci, rozmowy trwają, a w Bruk-Becie robią wszystko, żeby trener Marcin

Brosz miał jak najszybciej do dyspozycji nowych zawodników.

Czy ktoś może odejść? Jest to wielce prawdopodobne, ale nie chodzi o czołowych, podstawowych zawodników. Raczej o takich, którzy grali sporadycznie i którym klub z Niecieczy chce dać po prostu szansę na znalezienie sobie nowych pracodawców, gdzie będą mogli liczyć na częstsze występy. O których konkretnie zawodników chodzi? Tutaj również już wkrótce wszystko powinno być jasne. ©©



Paulinho - nowy portugalski napastnik Wieczystej Kraków ostatnio grał w rumuńskiej Super Lidze