W co pakować żywność? Drobiny mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a my je zjadamy **str. 9**

FOT. FREEPIK.COM

143 dni wstydu. W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi **str. 11**

STRONA ZDROWIA

Nr 22 (24 799)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 28.01.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Koncern MAN zainwestuje w Niepołomicach miliardy złotych. Będą miejsca pracy **str. 4**

FOT. MIKOŁAJ BUJAK / KPRP

Obchody 81. rocznicy wyzwolenia KL Auschwitz z udziałem Ocalałych i Prezydenta RP **str. 5**

Prezese Cracovia Hokej Agata Michalska: Lodowisko przejmujemy z końcem stycznia **str. 15**

FOT. WOJCIECH MATUSIK

FOT. KATARZYNA BRZOSTOWSKA

PIERWSZY WYSTĘP - 13 LUTEGO O GODZ. 19 W ICE

Grzegorz Turnau wraca z nową płytą i rusza w trasę. Początek w Krakowie **str. 6**

PRZED NAMI NOWE WYBORY PREZYDENTA I RADY MIASTA KRAKOWA?

Referendum kontra prezydent Miszalski

B. Ciryt, J. Białek, P. Tymczak
redakcja.krakow.polskapress.pl

Wczoraj 27 stycznia, przed godziną 8, do Delegatury KBW w Krakowie złożono zawiadomienie o inicjatywie referendum ws. odwołania prezydenta Aleksandra Miszalskiego i Rady Miasta.

Referendum w Krakowie postanowiła zorganizować Grupa Obywateli – tak nazwali się inicjatorzy akcji. W ich imieniu występuje m.in. Jan Hoffman, przewodniczący Rady Dzielnicy I Stare Miasto i znany krytyk działań prezydenta Aleksandra Miszalskiego.

– Przed godziną 8 rano otrzymaliśmy powiadomienie o zamiarze wystąpienia z inicjatywą przeprowadzenia referendum. Inicjatorami tego przedsięwzięcia jest Grupa Obywateli, która działa poprzez swojego pełnomocnika. Pod dokumentem podpisało się 21 osób – informuje nas Barbara Golanko, dyrektor Delegatury Krajowego Biura Wyborczego w Krakowie.

– Liczymy, że w połowie roku wybierzemy nowego prezydenta i Radę Miasta Krakowa – mówił Hoffman.

Twierdzi też, że w komitecie referendalnym nie ma członków partii politycznych. – Są ludzie kultury, przedsiębiorcy, trzech prawników.

Do przygotowania referendum potrzebne są podpisy wyborców, którzy stanowią 10 procent spośród wszystkich mieszkańców uprawnionych do głosowania liczone na 31 grudnia 2025 roku. Żeby referendum było ważne, musi zagłosować co najmniej 3/5 mieszkańców, którzy wzięli udział w drugiej turze wyborów prezydenckich w 2024 r. W Krakowie jest to około 160 tysięcy osób.

Zbiórka podpisów pod inicjatywą referendalną ruszyła już wczoraj rano, zaraz po zgłoszeniu zamiaru organizacji referendum i powiadomieniu o tym fakcie prezydenta Krakowa. Podpisy poparcia zbierało kilkoro wolontariuszy, w kilku miejscach Krakowa, głównie w okolicy rond. Natomiast, jak szacują organizatorzy akcji, by zebrać wymaganą liczbę podpisów potrzebnych będzie na pewno 30-40 wolontariuszy.

Czytaj str. 3

FOT. JOLANTA BIAŁEK

– Referendum to inicjatywa środowisk skrajnych, za którymi stoi duży kapitał – stwierdził prezydent Krakowa

Leżała ranna na ulicy. Kierowcy jechali dalej

85-letnia kobieta została potrącona we mgle i śniegu, a sprawca uciekł. Ranna seniorka szła na czworakach po jezdni, mijana przez kolejne auta. Policja szuka świadków dramatu **str. 4**

Nr ISSN 0137-9089 Nr Indeksu 350052

05

9 770137 908036

Policja zbada, czy minister Żurek ustąpił pierwszeństwa pieszej **str. 7**

eprasa.pl 1f0735a2e2

AUTOPROMOCJA 0010990484

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

Jutro w Dzienniku Polskim
Pod Paragrafem

Józef Piłsudski i wielka gra wywiadów. „Podwójny agent" - tak o Piłsudskim mówili jego przeciwnicy polityczni w czasach II Rzeczypospolitej

Jakub Guder
publicysta

NOC Z JULIĄ WIENIAWĄ? TO NIE DLA MNIE

Tak, przyznaję - też chciałem licytować nocowankę z Julią Wieniawą w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Miałem na to przeznaczone jakieś 100 tys. zł z domowego budżetu. Kto wie, może żona by się nawet nie zorientowała, gdzie poszły takie drobne... Odstraszyły mnie jednak rygorystyczne zasady: „rosół, typowy, polski obiad bez glutenu, bez laktozy" oraz „aeroby na czczo o 7:30" - to nie dla mnie. Nawet saunowanie na golasa mnie nie przekona. Przykro mi, Julka.

Widzę jednak, że aukcja cieszy się olbrzymim zainteresowaniem i bez moich pieniędzy. Na miejscu naszej gwiazdeczki-aktoreczki miałbym jednak duże obawy co do tego, kto ten wyścig wygra. W szranki stanęła m.in. Lena Polański, czyli polska gwiazda amerykańskiej platformy Only Fans, na której to panie sprzedają za dolary swoje wdzięki. Zresztą porno-biznes też ruszył w sukurs WOŚP. Polanski na OF założyła swój polski profil, a całe zarobione pieniądze z pierwszego dnia rejestracji przeznaczyła na rzecz fundacji Jerzego Owsiaka. Dzieciaki byłyby pewnie wdzięczne, ale nie jestem pewien czy rodzice wyjaśnią im, czym jest pozycja precla, czyli numer popisowy panny Polański. Tak mówi. Nie, nie widziałem - uprzedzam heheszki.

Faworytem aukcji wydaje się jednak Amadeusz Ferrari. Kto to? Na szczęście nie znam. Koledzy z redakcji mówią, że to jakiś freak fighter, czyli pato-sportowiec celebryta. Zadeklarował, że przelicytuje każdą kwotę, bo Julka jest tego warta, a jeśli przyleci do niego do Tajlandii wysłanym przez niego odrzutowcem, to podwoi stawkę. Nie on pierwszy smali cholewki do Wieniawy. Wcześniej zalecał się do niej piłkarz Tymoteusz Puchacz, były reprezentant Polski.

Na końcu was zmartwię - aktorka się zabezpieczyła. Na nocowance będą jej znajomi, a spać nie będziecie w jej domu. Jeśli jednak jesteście zapatrzeni w Julkę jak w obrazek - licytujcie! Nie martwcie się portfelem. W końcu - jak powiedziała sama zainteresowana na kanapie u Wojewódzkiego - bieda to stan umysłu.

No i tak to się kręci - mam tylko nadzieję, że jedynie do końca świata, bo jeszcze jednego dnia dłużej bym nie wytrzymał.

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 **2°C** MIN **-1°C**
Wiatr wsch. 9 km/h
Zachmurzenie duże, ale opady nie są przewidywane

JUTRO
MAX **0°C** MIN **-1°C**
Wiatr płn.-wsch. 15 km/h
Zachmurzenie duże, ale opady nie są przewidywane

ZDJĘCIE DNIA

W Auli Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Gorlicach odbyły się przesłuchania XI Gorlickiego Konkursu Pieśni Patriotycznej.

W wydarzeniu wzięli udział solistów oraz zespoły z powiatów: gorlickiego, nowosądeckiego, limanowskiego, nowotarskiego, tatrzańskiego i z miasta Nowy Sącz. Koncert połączył młodych ludzi wokół historii, muzyki i patriotyzmu, pokazując, że tradycje narodowe wciąż żyją w sercach kolejnych pokoleń.
Lech Klimek

FOT. HALOGORLICE.INFO/TOMASZ STASIOWSKI

ROZMOWA DNIA

Propaganda mówiąca, że Polacy są przeciwni szczepieniom to fałsz

Katarzyna Nocuń
(PAP)

Rozmowa z Pawłem Grzesiowskim, Głównym Inspektorem Sanitarnym.

Jakie są efekty kontroli kart szczepień?
Pracownicy 318 stacji powiatowych i 16 stacji wojewódzkich przejrzeli ponad 7,3 mln kart szczepień. Po wprowadzeniu danych do cyfrowej bazy ujawniliśmy blisko 500 tys. kart do weryfikacji. Trwa drugi etap kontroli, sprawdziliśmy 30 proc. tych przypadków.
Na ostatnim etapie, jeśli okaże się, że rodzice uchylają się od szczepienia dziecka, czyli nie ma przeciwwskazań medycznych i brak szczepienia nie wynika z wyjazdu czy zmiany lekarza, będziemy uruchamiać postępowanie administracyjne w celu uzupełnienia szczepień.

W ostatnich latach były informacje, że wyszczepialność dzieci spada. Potwierdziły się?
Na podstawie pierwszej części kontroli, czyli bez zweryfikowanych jeszcze 500 tys. kart, można stwierdzić, że szczepienia w pierwszych pięciu latach życia dziecka są na bardzo wysokim poziomie. Właściwie wszystkie obowiązkowe szczepienia są realizowane na poziomie 89-95 proc. To średnia krajowa. Analiza wykazała, że propaganda antyszczepionkowa głosząca, że odmowy szczepień dzieci lawinowo rosną, jest nieprawdziwa. Okazuje się, że mniej więcej z każdego rocznika około 5-10 proc. dzieci w Polsce nie jest szczepionych, z czego część dzieci z przyczyn medycznych. Szacujemy, że około 4-5 proc. nie jest szczepionych w wyniku braku zgody rodziców. Mit, że rok-rocznie ta liczba rośnie - jest nieprawdziwy. Na takie wzrosty wskazywały także dane Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny - Państwowego Instytutu Badawczego. Liczby niezaszczepionych dzieci przedstawiane przez ten instytut były niekompletne i prezentowane w niewłaściwy sposób. Propaganda antyszczepionkowców, że rok do roku rośnie liczba osób odmawiająca szczepień, że Polacy są szczepieniom - to absolutna nieprawda. Mamy to mocno potwierdzone.

Co z odpornością populacyjną?
Biorąc pod uwagę zaszczepienie 18 roczników dzieci można powiedzieć, że polskie społeczeństwo jest odporne w zakresie 12 chorób objętych obowiązkowymi szczepieniami. Możemy przyjąć, że w większości chorób, przeciw którym szczepimy, mamy utrzymaną odporność populacyjną. Najtrudniejsza jest sytuacja w zakresie szczepień przeciw różyczce, odrze i śwince w woj. wschodnich, od Podlasia przez Lubelszczyznę do Podkarpacia. Tam wyszczepialność jest o kilka procent niższa niż w reszcie kraju.

FOT. GOV.PL

Co z procedurą administracyjną wobec rodziców, którzy nie szczepią dzieci? Podkreślał pan, że jest nieskuteczna.
Grzywny to anachroniczna procedura. We współpracy z Ministerstwem Zdrowia przygotowaliśmy projekt, który zakłada, że w przypadku niezgłoszenia się z dzieckiem na szczepienie, będzie uruchamiane postępowanie mandatowe. Mandat jest formą uproszczoną, która ma dać rodzicom sygnał, że powinni zgłosić się na szczepienia. Mechanizmem uszczelnienia nadzoru nad szczepieniami będzie też cyfryzacja kart szczepień, która zwolni lekarzy z raportowania dzieci nieszczepionych, a więc poprawi relacje z rodzicami, którzy mają wątpliwości w kwestii szczepień.

Kiedy będą obowiązywały elektroniczne karty szczepień?
Prowadzenie elektronicznej karty szczepień jest możliwe już dziś. Szczepienia zalecane muszą być dokumentowane cyfrowo, ale przepisy nie obejmują szczepień obowiązkowych. Mamy system ewidencji papierowej, z którego chcemy się wycofać. Mam nadzieję, że opracowany w GIS projekt w tej sprawie, który jest prowadzony przez Ministerstwo Zdrowia, będzie procedowany w pierwszym półroczu 2026 r.

PRZYRODA

Przedwiośnie ptaków

Mam dobrą wiadomość dla wszystkich zmęczonych mrozem i śniegiem: idzie ku wiośnie! Dopiero co oglądałem stado złożone z kilku gili i paru sikorek. Widuję je pod kępą jesionu srebrzystego, gdzie zaciekle grzebią w opadłych liściach. Nic nadzwyczajnego, pospolite i często widywane gatunki, ale samce gili już nabrały godowych barw. W oczy rzuca się intensywnie pomarańczowy brzuszek, mocno kontrastujący z czernią głowy i szarym grzbietem. Są też panie, ale jak wszystkie samice ptaków ubarwione dyskretnie. Płeć piękna nie lubi rzucać się w oczy ze względów bezpieczeństwa. Utrata samicy, która wydaje potomstwo, jest dla gatunku większą stratą niż samiec, którego łatwo zastąpić. Sam wygląd to połowa dobrej wiadomości. Gdy tylko z oparów porannej mgły wyszło słońce, ptaki zaczęły śpiewać. Wiosenne trele gili przypominają grę na podwójnym flecie. Odzywają się często i melodyjnie. Póki co, samce nie skaczą sobie do oczu. Końcówka stycznia to jeszcze nie czas na wybieranie i znakowanie rewiru. Wtórują im samce sikorek bogatek. Charakterystyczna melodia jest głośna i powtarzana raz za razem. Śpiewają samce, panie są ciche i stateczne. Póki co koncerty są nieśmiałe i daleko im do tego, co będzie się działo w przyrodzie za półtora miesiąca, kiedy ptaki zaczną chóralne koncerty od bladego świtu. Na razie sygnalizują przedwiośnie.
Grzegorz Tabasz

eprasa.pl 1f0735a2e2

Kronika Krakowska

30
stycznia w siedzibie Zarządu Budynków Komunalnych przy ul. Czerwieńskiego 16 odbędzie się aukcja na najem miejskich lokali użytkowych

POGODA
Zachowaj ostrożność na drogach i chodnikach!
Zima wciąż daje się we znaki w Krakowie. Dlatego apelujemy o ostrożność podczas jazdy samochodem oraz na chodnikach i ścieżkach rowerowych. MPO odśnieża chodniki należące do miasta lub będące w jego zarządzie, a także te, na których wyznaczone są miejsca parkingowe w Obszarze Płatnego Parkowania. Za utrzymanie wszystkich pozostałych odpowiadają właściciele przylegających nieruchomości.

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

WALKA O WŁADZĘ. A W TLE: GORYCZ, ZADŁUŻENIE, PODWYŻKI, PREMIE I STREFA CZYSTEGO TRANSPORTU

Referendum: zarzuty i riposty

J. Białek, B. Ciryt, P. Tymczak
redakcja.krakow@polskapress.pl

Zaczęła się gorączka referendalna. Prezydent Miszalski twierdzi, że z inicjatywą referendum „wystąpiły skrajne środowiska i stoi za nimi duży kapitał".

W samo południe we wtorek, 27 stycznia ruszyła seria konferencji. Pierwsza odbyła się w magistracie.

– Referendum to inicjatywa środowisk skrajnych, za którymi stoi duży kapitał – stwierdził prezydent Krakowa Aleksander Miszalski.

Jego zdaniem o tym, że chodzi o skrajne środowiska, świadczy to, że wśród osób związanych z inicjatywą są przykładowo „Adam Hareńczyk, przyjaciel Brauna" oraz Wojciech Jakubowski i Jan Hoffman.

Prezydent Aleksander Miszalski przekonywał też, że nie wie jeszcze, jakie zarzuty stawiają mu inicjatorzy przedsięwzięcia. Dziennikarze przekazali mu, że chodzi m.in. o wprowadzenie Strefy Czystego Transportu.

– Ale przecież SCT nie dotyczy mieszkańców Krakowa. Krakowianie nie ponoszą żadnych kosztów związanych z tym projektem. Przeciwko SCT protestują przede wszystkim mieszkańcy gmin poza Krakowem – odpowiedział prezydent.

Zadłużenie miasta, premie i podwyżki dla urzędników

Dziennikarze podpowiadali także, że inicjatorzy referendum zarzucają prezydentowi przede wszystkim zadłużenie miasta. Wśród argumentów za odwołaniem Miszalskiego pojawia się też kwestia podwyżek dla urzędników i premii przyznanych w instytucjach miejskich.

– Krakowowi nie grozi bankructwo. Fakt, zadłużenie jest duże, ale bez tego musielibyśmy bardzo ograniczyć inwestycje, a tego nikt nie chce. Od 2027 roku zadłużenie Krakowa będzie maleć – twierdził Miszalski.

Odnosząc się do zarzutu o „podwyżkach dla urzędników", przypomniał, że podniesienie ich pensji – o ok. 20 proc. to obietnica z jego kampanii wyborczej. Natomiast z premiami chodzi m.in. ok. 3 mln zł, jakie za swoją pracę w roku 2024 dostali prezesi i członkowie zarządów miejskich spółek w roku 2025. Dodatkowe pieniądze wypłacono w 9 spółkach ponad 30 osobom, kwoty sięgają od 24 tys. do 114 tys. zł.

Sprawa pojawiła się po odpowiedzi wiceprezydenta Krakowa Stanisława Mazura na interpelację radnego miejskiego Łukasza Gibały. Ten krytykuje wypłatę środków, wylicza potknięcia miasta i przypomina o jego sporym zadłużeniu.

Natomiast wiceprezydent ripostuje, że wypłaty to nie premie, a wynikające z umów o pracę „wynagrodzenia zmienne" wypłacane na bazie ustawy z 2016 roku. Przysługują one po zatwierdzeniu sprawozdania zarządu z działalności i stanu finansów spółki za miniony rok oraz udzieleniu absolutorium z wykonania obowiązków przez walne zgromadzenie.

„Część zmienna wynagrodzenia w spółce nie może przekroczyć 50 proc. wynagrodzenia podstawowego członka organu zarządzającego w poprzednim roku obrotowym" – wyjaśniał w odpowiedzi na interpelację Stanisław Mazur. Zaznaczył również, że Kraków wprowadził dodatkowe ograniczenie w wysokości premii – do 25 proc. wynagrodzenia podstawowego. Jednak wysokości premii przyznanych szefom miejskich spółek to kwoty idące łącznie w miliony złotych.

Podczas konferencji prasowej prezydenta Krakowa pytano również, czy wierzy, że inicjatorzy referendum zbiorą odpowiednią liczbę podpisów. – Widzę, że to zorganizowana akcja, finansowana przez kogoś, a nie oddolna inicjatywa, więc jest jakaś szansa, że zbiorą te podpisy.

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Jan Hoffman zorganizował konferencję przed krakowskim magistratem

To nie akcja przeciw PO

Na drugą konferencję zaprosili inicjatorzy referendum. Ustawili się tuż przy magistracie.

– Nie jesteśmy członkami partii politycznych, nie wspieramy żadnej partii. Komitet referendalny stanowią osoby pochodzące z różnych środowisk. Ta inicjatywa nie jest skierowana przeciwko PO, ale przeciw Aleksandrowi Miszalskiemu i zwasalizowanej przez niego Radzie Miasta – powiedział Jan Hoffman, przewodniczący Rady Dzielnicy I Stare Miasto, inicjator zbierania podpisów ws. referendum dot. odwołania prezydenta Krakowa.

Zarzuty wobec Miszalskiego sprecyzował następująco: niegodne sprawowanie funkcji prezydenta Krakowa, zadłużenie miasta, niesolidnie zrobiony audyt, brak kompetentnych ludzi w otoczeniu Miszalskiego niespełnianie obietnic wyborczych. Wśród zarzutów inicjatorów referendum pojawia się także sprawa krakowskiego metra. Konkretnie to, że prezydent Krakowa „nie pokazał, z jakich źródeł będą pochodzić fundusze na budowę metra, jaki może być tu montaż finansowy itp., skupiając się na sprawach o mniejszym znaczeniu, typu powoływanie zespołów ds. metra".

Pytany o koszty akcji referendalnej Jan Hoffman stwierdził: – Do tej pory była to praca społeczna, w ten sposób opracowaliśmy m.in. karty podpisów. Z kolei koszt wynajęcia lokalu wyborczego to 400 zł miesięcznie, pieniądze te pochodzą ze zbiórki wewnętrznej. Aktualne wydatki na akcję referendalną mieszczą się w kwocie 2 tys. zł. Wkrótce zostanie podany nr konta do wpłat na wsparcie inicjatywy referendalnej. ©℗

To drugie podejście do odwołania prezydenta w drodze referendum

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

To druga próba odwołania prezydenta Krakowa w drodze referendum. Pierwsza zakończyła się w sądzie kompromitacją inicjatorów.

Próbę odwołania prezydenta w drodze referendum podejmowano w Krakowie w 2016 roku, wtedy chodziło o Jacka Majchrowskiego, który rządził miastem w latach 2002-2024.

Inicjatorem tamtej akcji był Łukasz Gibała i jego ówczesne Stowarzyszenie Logiczna Alternatywa. Sprawa skończyła się fiaskiem. Do tego, by w Krakowie odbyło się referendum dla odwołania Jacka Majchrowskiego, zabrakło 9,6 tys. ważnych podpisów.

„Komisarz wyborczy uznał tylko 48 tys. podpisów złożonych pod wnioskiem w sprawie referendum, a w 39 tys. dopatrzył się błędów. Najwięcej, bo ponad 21 tys., podpisów zostało zdyskwalifikowanych z tego powodu, że złożyły je osoby, które nie mają praw wyborczych na terenie Krakowa. Ponad 10 tys. podpisów odrzucono z powodu nieprawidłowego PESEL-u. Okazało się także, że niektóre osoby pojawiały się na liście po kilka razy, nawet po sześć. Powodem odrzucenia był także nieczytelny adres, nazwisko, brak podpisu, a także fakt, że popierający miał mniej niż 18 lat" – pisaliśmy w październiku 2016 roku.

Kwestią potencjalnego fałszowania podpisów pod referendalnym wnioskiem zajmowała się prokuratura, która ostatecznie umorzyła postępowanie w sprawie – z uwagi na znikomą szkodliwość społeczną czynu.

Statystyki pokazują, że skuteczne referendum odwoławcze jest w Polsce rzadkością. Historycznie: tylko około kilkunastu procent – w skali kadencji – takich przedsięwzięć kończy się sukcesem. Większość plebiscytów okazuje się nieważnych ze względu na zbyt niską frekwencję.

W 2025 roku próby odwołania poprzez referendum szefów samorządów podejmowano kilkanaście razy, m.in. w Starej Dąbrowie, Tymbarku i Zgorzelcu. Skuteczne okazało się tylko głosowanie w Zabrzu, gdzie w maju 2025 roku stanowisko prezydenta straciła Agnieszka Rupniewska. Niektóre inicjatywy referendalne są obecnie w toku, w tym m.in. w Bochni, gdzie od końca grudnia 2025 trwa zbieranie podpisów poparcia pod wnioskiem w sprawie odwołania burmistrz Magdaleny Łacnej.

Dla przykładu, w kadencji 2010-2014 odbyło się w Polsce ponad 80 referendów w sprawie odwołania władz lokalnych. Odwołano dwóch prezydentów miast, sześciu burmistrzów i czterech wójtów, a ponadto czterech radnych. Z kolei w kadencji 2019-2024 takich głosowań było ok. 90, a ważnych okazało się 14-15 proc.

By zapowiedziane wczoraj referendum w sprawie odwołania prezydenta Krakowa oraz Rady Miasta było ważne, musi zagłosować co najmniej 3/5 tych, którzy wzięli udział w drugiej turze wyborów prezydenckich w 2024 roku – ok. 160 tys. osób. By doszło do plebiscytu, komitet referendalny musi zebrać w ciągu 60 dni prawie 60 tys. popisów poparcia pod wnioskiem referendalnym. ©℗

eprasa.pl 1f0735a2e2

Kronika Krakowska

28 STYCZNIA

Imieniny obchodzą: Augustyn, Jakub, Julian, Karol, Olimpia
1979 - odbył się ingres Franciszka Macharskiego do katedry wawelskiej
2006 - podczas wystawy gołębi pod ciężarem nieusuniętego śniegu zawalił się dach jednej z hal. Zginęło 65 osób, a 170 zostało rannych
2017 - odbył się ingres apa Marka Jędraszewskiego do katedry

FOT. ARCHIWUM

28 STYCZNIA 2003
W wyniku zejścia lawiny śnieżnej pod Rysami zginęło ośmiu spośród trzynastu członków wyprawy Uczniowskiego Klubu Sportowego „Pion", działającego przy I Liceum Ogólnokształcącym w Tychach.

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki
9:00 - Irena Szlamka (lat 101)
9:40 - Elżbieta Plewa (lat 77)
10:20 - Zbigniew Kurek (lat 70)
11:00 - Andrzej Jastrzębski (lat 81)
11:40 - Jarosław Kosiński (lat 91)
12:00 - Piotr Stawowczyk (lat 78)
12:20 - Józef Jeż (lat 97)
12:30 - Barbara Zabawczyk (lat 88)
13:00 - Zbigniew Borowski (lat 80)
13:30 - Danuta Góra (lat 95)
13:40 - Stefan Biera (lat 80)

Cmentarz Podgórski
11:00 - Ewa Nikodemowicz (lat 78)
12:00 - Krystyna Czajka (lat 69)

Cmentarz Prądnik Czerwony
9:40 - Stanisław Pietrzyk (lat 82)
11:00 - Gabriel Kasperczyk (lat 72)
12:20 - Władysława Kuczalska (lat 86)
13:00 - Zofia Kulczyńska (lat 89)
13:40 - Julian Wrona (lat 80)

Cmentarz Grębałów
9:40 - Franciszek Skubik (lat 91)
10:20 - Tadeusz Wątor (lat 79)
11:00 - Maria Pałka (lat 90)
11:40 - Krzysztof Frasiński (lat 71)
12:20 - Jadwiga Papaj (lat 89)
13:00 - Michał Sap (lat 69)
13:40 - Maria Oleś (lat 84)

Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich
9:00 - Stanisław Należny (lat 65)
9:15 - Adam Latopolski (lat 55)
9:30 - Stanisław Kordek (lat 76)
9:45 - Stanisław Dubiel (lat 78)

EDUKACJA

Uczniowie budują satelitę

FOT. SPACE AGENCY

Krakowscy licealiści budują mini satelitę na międzynarodowy konkurs CanSat, którego celem będzie rozwiązanie narastającego problemu kosmicznych śmieci, zagrażających bezpieczeństwu satelitów i przyszłych misji orbitalnych. Jak informuje Space Agency, satelita krakowskich licealistów wyposażony w specjalny żagiel deorbitacyjny ma sprawdzić, w jaki sposób niewielkie obiekty można skutecznie usuwać z orbity po zakończeniu misji. - Kosmiczne śmieci to temat, o którym mówi się coraz więcej, a my chcieliśmy sprawdzić, czy nawet bardzo małe satelity mogą być projektowane w sposób odpowiedzialny i dbający o bezpieczeństwo innych obiektów kosmicznych - mówi liderka zespołu CaviSat, Maria Mikulik z VIII Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie.
Piotr Tymczak

REKLAMA 0011431775
INFORMATOR MEDYCZNY
Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:
Zadzwońcie: 12 688-84-40
Wysyłajcie maile:
reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595
COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHORÓB SERCA
PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW
♦ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
♦ EKG ♦ EKG wysiłkowe ♦ Holter ♦ Holter ciśnieniowy
Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (12.00–17.00)
012 636 44 22

Potrącona potrzebowała pomocy. Nikt się nie zatrzymał...

Barbara Ciryt
barbara.ciryt@polskapress.pl

Starsza kobieta potrącona we mgle i śniegu pozostała na jezdni. Szła na czworakach, a auta mijały ją bez reakcji. Policja szuka świadków wypadku w Wesołej.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Policja szuka świadków potrącenia kobiety na drodze wojewódzkiej w Wesołej pod Słomnikami

Sytuacja z potrąceniem seniorki miała miejsce 21 grudnia ub. roku w godzinach 16-18. Wydarzyła się na drodze wojewódzkiej nr 772 na odcinku Domiarki - Słomniki. To trasa dawnej krajówki nr 7 (która została przekształcona w wojewódzką po oddaniu do użytku drogi ekspresowej S7, stanowiącej m.in. obwodnicę Słomnik).

- Poszkodowana osoba, która przechodziła przez jezdnię, to 85-letnia kobieta. Potrącił ją przejeżdżający samochód. Została ranna. Doznała mocnego urazu nogi. Dopiero teraz, w ostatnich dniach, wyszła ze szpitala. Kontaktuje się z nią jeden z funkcjonariuszy Komisariatu Policji w Słomnikach - mówi nam st. asp. Katarzyna Boroń, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Krakowie.

Na kolanach schodziła z drogi

Wypadek i bezradną seniorkę na drodze - gdy ranna wzywała pomocy i nikt się nie zatrzymywał - nagrał monitoring jednego z domów w tej okolicy. Do nagrania dotarł portal Patrol998-Małopolska.

Na filmiku widać dramat sytuacji, gdy starsza kobieta przewróciła się po potrąceniu. Sprawca wypadku nie zatrzymał się, a poszkodowana nie była w stanie wstać. Podnosiła rękę, machała na kierowców jadących drogą. Oni także się nie zatrzymywali, minęło ją wiele pojazdów. W ten zimowy wieczór wiele osób przejeżdżało i żadna nie udzieliła jej pomocy.

Kobieta, przesuwając się na kolanach i opierając na rękach w padającym śniegu, po mokrym terenie pokonała jezdnię i pobocze. Nadal nie mogła wstać. Ranna już nawet przestała machać na kierowców. Zrezygnowała. Znajdowała się w sytuacji dramatycznej, a przejeżdżające obok osoby nie zwracały na nią uwagi.

Długo czekała na życzliwą osobę

W końcu, gdy seniorka poruszała się na czworakach już poza jezdnią i poboczem, dostrzegła ją kobieta z przejeżdżającego pojazdu. Zatrzymała się i zaczęła udzielać pomocy. Zadzwoniła po służby ratunkowe. Poprosiła też o pomoc mieszkańców pobliskiego domu. Ci przynieśli coś do okrycia poszkodowanej i udzielili wsparcia. Przybyli też ratownicy.

Policjanci alarmowali już o tej sytuacji: „Sprawca zdarzenia nie zatrzymał się, nie udzielił pomocy poszkodowanej i oddalił się z miejsca wypadku". Policja poszukuje świadków tego zdarzenia, kierowców, którzy jechali tamtędy i mieli kamery samochodowe.

- Wciąż szukamy świadków, komunikat podawaliśmy 8 stycznia 2026 roku. Być może są kierowcy, którzy przypomną sobie, że jechali wówczas, 21 grudnia, drogą od Domiarek w kierunku Słomnik lub w przeciwnym kierunku i mają kamery w samochodach. Być może nagrała się ta sytuacja - mówi st. asp. Katarzyna Boroń z KPP w Krakowie.

Za nieudzielenie pomocy też grozi kara

Rzeczniczka policji podkreśla, że niemożliwe, żeby kierowca nie wiedział, że potrącił człowieka. To musiało być uderzenie odczuwalne w samochodzie. Mimo to nie zatrzymał się. Na nagraniu z monitoringu widać, że nawet nie zwolnił.

- Sprawca nie zatrzymał się, ale nie zatrzymało się też wielu innych kierowców. Przecież widzieli tę kobietę na drodze, machała, wzywała pomocy. Znajdowała się w naprawdę trudnej sytuacji. Było zimno, mgła i padał śnieg. Przez długi czas samochody mijały przesuwającą się po drodze ranną kobietę i nikt nie reagował. Tylko jedna kobieta zatrzymała się. Przypomnę, że za nieudzielenie pomocy też grozi odpowiedzialność karna - mówi rzeczniczka policji powiatowej.

Wszelkie informacje mogące pomóc w ustaleniu sprawcy tego zdarzenia należy kierować do Komisariatu Policji w Słomnikach pod nr. telefonów: oficer dyżurny 47 83 46 111, prowadzący sprawę 47 83 46 126.

©℗

MAN zainwestuje miliardy w Niepołomicach

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Fabrykę MAN-a w Niepołomickiej Strefie Inwestycyjnej (NSI) czeka kolejna rozbudowa. Koncern zainwestuje w Niepołomicach ponad 5,2 mld zł. Powstaną nowe miejsca pracy.

W ramach programu MAN 2030+ firma planuje do końca 2030 roku zainwestować w Niepołomicach blisko 1,9 mld zł, przygotowując obecną fabrykę do produkcji nowej generacji ciężarówek. Kolejno wybudowany zostanie - za ok. 3,2 mld zł - wysoko zautomatyzowany zakład, w którym produkowanych będzie każdego roku około 200 tysięcy baterii do samochodów ciężarowych.

W czwartek (22 stycznia) zakład produkcyjny MAN Trucks w Niepołomicach odwiedzili minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz oraz wojewoda małopolski Krzysztof Jan Klęczar. Podczas wizyty podpisano list intencyjny dotyczący współpracy przy realizacji inwestycji globalnego koncernu w Niepołomickiej Strefie Inwestycyjnej.

Dokument ten sygnowali także: wicemarszałek województwa małopolskiego Witold Kozłowski, starosta wielicki Roman Ptak, burmistrz Niepołomic Michał Hebda i prezes zarządu Krakowskiego Parku Technologicznego Andrzej Kulig.

- Duża część produkcji będzie przeznaczona na cele m.in. straży pożarnej i wojska. To inwestycja, która przełoży się na bezpieczeństwo. W niepołomickich zakładach powstanie tysiąc nowych miejsc pracy. Mieszkańcy miasta i gminy Niepołomice zyskają szansę na atrakcyjne zatrudnienie. Widzimy więc, że te ogromne środki finansowe, które firma MAN inwestuje w Małopolsce, przełożą się zarówno na rozwój gospodarczy i wzmocnienie bezpieczeństwa całego kraju, jak i ożywią nasz rynek lokalny. To największa inwestycja branży samochodowej ostatnich lat - powiedział podczas spotkania wojewoda Krzysztof Jan Klęczar.

©℗

eprasa.pl 1f0735a2e2

Dramatyczny wypadek podczas zimowej zabawy w Gliczarowie Górnym

Ł. Bobek, M. Szkodzinski
redakcja.krakow@polskapress.pl

PODHALE. **Poważnymi obrażeniami wielonarządowymi zakończył się zjazd z ośnieżonego stoku dla około 30-letniego mężczyzny, który uderzył w przeszkodę.**

Ze względu na ciężki stan poszkodowanego, do akcji ratunkowej włączono śmigłowiec Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, który przetransportował rannego do szpitala w Nowym Targu.

Do wypadku doszło wczoraj około południa w miejscowości Gliczarów Górny w powiecie tatrzańskim. Według wstępnych ustaleń mężczyzna podczas zjazdu z ośnieżonego zbocza stracił kontrolę nad prędkością, co doprowadziło do gwałtownego uderzenia w znajdującą się na trasie przeszkodę.

Na miejsce natychmiast zadysponowano służby ratunkowe. Jako pierwsi pomocy udzielili ratownicy medyczni oraz strażacy, którzy ze względu na trudny, zimowy teren, musieli dotrzeć do poszkodowanego przy użyciu quada.

Po udzieleniu pierwszej pomocy i ustabilizowaniu stanu rannego, podjęto decyzję o transporcie drogą powietrzną. Na miejsce wezwano śmigłowiec TOPR, który w krótkim czasie przetransportował pacjenta bezpośrednio do Podhalańskiego Szpitala Specjalistycznego w Nowym Targu, gdzie trafił pod opiekę specjalistów.
©℗

FOT. FOT. GORAL24.PL

Po udzieleniu pierwszej pomocy podjęto decyzję o transporcie rannego do szpitala drogą powietrzną

„Elektryków" na drodze do Morskiego Oka ma być więcej, ale nie od razu

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

O zmianach w transporcie na drodze do Morskiego Oka i wprowadzeniu tam elektrycznych busów na większą skalę rozmawiamy z Szymonem Ziobrowskim, dyrektorem TPN.

List intencyjny z 2025 roku wyznaczył kierunek zmian, ale ich wdrażanie musi uwzględniać realne możliwości organizacyjne, finansowe i techniczne.

– Proces wprowadzania dalszych zmian jest uzależniony od kilku następujących po sobie, powiązanych etapów, które konsekwentnie realizujemy. Do końca stycznia złożymy wniosek o dofinansowanie zakupu kolejnych busów, następnie będziemy czekać na ogłoszenie wyników. Jeżeli otrzymamy środki, konieczne będzie przeprowadzenie procedury przetargowej i zakup pojazdów – wyjaśnia dyrektor TPN Szymon Ziobrowski. – Każdy z tych etapów wiąże się z określonym czasem realizacji, na który TPN nie ma już wpływu. Z tego względu, na obecnym etapie, nie możemy jeszcze wskazać konkretnego terminu, w którym nowe busy pojawią się na trasie do Morskiego Oka – dodaje.

Na razie wożą fiakrzy

– Obecnie transport na drodze do Morskiego Oka odbywa się w formie przewozów saniami i jest realizowany przez fiakrów.

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

– Teraz transport na drodze do Morskiego Oka odbywa się w formie przewozów saniami – mówi dyr. Ziobrowski

Tak długo, jak na drodze utrzymują się warunki zimowe i zalega śnieg, transport będzie funkcjonował właśnie w tej formule. Jeżeli chodzi o przewozy z wykorzystaniem busów elektrycznych, w tym momencie rozważane są dwa główne warianty: ich realizacja przez fiakrów – zgodnie z zapisami porozumienia i po spełnieniu wymaganych wymogów formalnych – albo, jeśli nie będzie to możliwe, przez operatora zewnętrznego, jak miało to miejsce dotychczas – mówi dyrektor Ziobrowski.

Na ostatnim konwencie tatrzańskim padła informacja, że trwają prace nad zmniejszeniem sanek, ale także wozów. O zmniejszeniu wozów było wiadomo od momentu podpisania porozumienia w lutym 2025 roku, ale informacja o zmniejszeniu sanek jest nowością.

– O kwestii zmniejszenia wozów mówiliśmy od dawna. Temat sanek pojawił się w późniejszym czasie. Decyzje w tej sprawie nie zapadły – wyjaśnia dyrektor TPN.

– Trzymamy się postanowień listu intencyjnego, w którym zapisano skrócenie odcinka pracy koni – mówi dyrektor TPN

Andrzej Pietrzyk, wójt gminy Bukowina Tatrzańska, mówił na ostatnim konwencie tatrzańskim o Wodogrzmotach Mickiewicza, gdzie miałby powstać przystanek pośredni, na którym turyści przesiadaliby się z wozów konnych do busów. Stwierdził, że jest tam za mało przestrzeni, aby pomieścić wszystkich.

– Aby ocenić, jak system mógłby funkcjonować, konieczne są testy. Pierwsze próby zostały już wykonane, jednak wymagają dopracowania. Upraszczając: jeżeli wyobrazimy sobie, że busy i wozy konne kursują w sposób ciągły, niczym karuzela, nie ma potrzeby długotrwałego parkowania wszystkich pojazdów w rejonie Wodogrzmotów. Trzeba jednak przeanalizować różne opcje. Planujemy powrót do testów, by sprawdzić, jakie rozwiązania są realne. Trzymamy się postanowień listu intencyjnego, w którym zapisano m.in. skrócenie odcinka pracy koni, i ten kierunek działań realizujemy. Ostateczny kształt systemu będzie zależał od finalnych zasad funkcjonowania obu form transportu. Z perspektywy Tatrzańskiego Parku Narodowego muszą one być dostosowane do potrzeb turystów i to jest główna wytyczna, która będzie decydowała o ich kształcie. W toku prac będziemy uwzględniać oczywiście interesy fiakrów, które są dla nas istotne, jednak priorytetem pozostaje sprawna i bezpieczna obsługa przewozów – kończy Ziobrowski. ©℗

81. rocznica wyzwolenia Auschwitz z udziałem Ocalałych i prezydenta RP

Bogusław Kwiecień
boguslaw.kwiecien@polskapress.pl

Główna część obchodów odbyła się wczoraj na terenie byłego obozu Auschwitz II Birkenau w Brzezince z udziałem m.in. około 20 Ocalałych i prezydenta RP Karola Nawrockiego.

Prezydent powiedział, że obóz Auschwitz „był fabryką śmierci zorganizowaną przez Niemców", ale ta droga – i o tym trzeba pamiętać, a dotyczy to także najważniejszych osób na całym świecie – rozpoczęła się dużo wcześniej w międzywojennych Niemczech.

FOT. MIKOŁAJ BUJAK/KPRP

Prezydent RP Karol Nawrocki przed Ścianą Straceń oddał hołd ofiarom KL Auschwitz

Prezydent Nawrocki: Trzeba zapłacić i przeprosić

Prezydent Nawrocki stwierdził, że to „naród niemiecki poparł ideologię narodowego socjalizmu i pozwolił Adolfowi Hitlerowi dojść do władzy", a „zło niemieckich obozów koncentracyjnych i obozu koncentracyjnego w Auschwitz było złem państwowym". – Państwo niemieckie do dziś nie zapłaciło reparacji Polsce za zło II wojny światowej. Tak nie buduje się świata pokoju – za każdą zbrodnię i każdą wojnę trzeba po prostu zapłacić i przeprosić. Wtedy dopiero będziemy mogli mieć poczucie, że wykonaliśmy swój obowiązek – zaznaczył prezydent Nawrocki.

Jak dodał, tylko 15 procent oprawców z niemieckich obozów koncentracyjnych odpowiedziało za mordy, które miały tu miejsce. – Świat odwracał przez wiele lat głowy od tej strasznej tragedii i odpowiedzialności za to, co wydarzyło się w Auschwitz – zauważył prezydent.

Przesłanie Ocalałych do młodego pokolenia

Obchody na terenie byłego obozu Birkenau rozpoczęły się od prezentacji wypowiedzi byłych więźniów dotyczących znaczenia współczesnej pamięci. Jak podkreślali m.in. Bogdan Bartnikowski czy Zdzisława Włodarczyk, jest to przesłanie do młodego pokolenia, aby zaczęło się szanować nawzajem i porzuciło w końcu panującą nienawiść.

Przemówienie wygłosił m.in. pochodzący z Krakowa Bernard Offen, były więzień obozów Plaszow, Mauthausen, Auschwitz i Dachau. – Świat nie wyciągnął wniosków z Holokaustu i antysemityzmu i wciąż szerzy się nienawiść – powiedział m.in. Bernard Offen, który po 70 latach pobytu w USA zamieszkał ponownie w Polsce, w Krakowie.

Uroczystość zakończyły modlitwy duchownych różnych wyznań, w tym kadisz i psalm czterdziesty drugi. W symbolicznych miejscach byłego obozu Birkenau zapłonęły znicze, m.in. przy ruinach komory gazowej, krematorium oraz przy pomniku ofiar obozu.
©℗

eprasa.pl 1f0735a2e2

Egzystencjalny thriller w Teatrze Łaźnia Nowa. Premiera „Kopisty Bartleby”

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

W spektaklu „Kopista Bartleby” występują Adam Borysowicz i Sebastian Grygo

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

„Kopista Bartleby" w reżyserii Tomasza Fryzła to pierwsza premiera 2026 roku w Teatrze Łaźnia Nowa. Premiera 27 lutego.

Herman Melville najbardziej znany jest dziś jako autor „Moby Dicka” - powieści, która po latach zapomnienia stała się jednym z fundamentów literatury amerykańskiej. „Kopista Bartleby”, opublikowany w 1853 roku, zajmuje w jego twórczości miejsce szczególne: to tekst pozbawiony epickiego rozmachu, skupiony na codzienności, biurokracji i relacji między dwojgiem ludzi.

Ta pozorna skromność sprawiła, że opowiadanie stało się jednym z najczęściej komentowanych utworów Melville'a, interpretowanym jako opowieść o nowoczesnej pracy, przemocy instytucjonalnej, biernym oporze i granicach wolnej woli. Od blisko dwóch stuleci „Bartleby” pozostaje niepokojąco aktualny - nie oferuje jednoznacznych odpowiedzi, zamiast tego wystawia na próbę nasze sposoby myślenia o posłuszeństwie, odpowiedzialności i sensie działania.

Odmowa bez buntu

Akcja Kopisty Bartleby'ego rozgrywa się w nowojorskiej kancelarii na Wall Street. Przestrzeń jest zamknięta, porządek jasno określony, role precyzyjnie rozpisane. Kancelista zatrudnia nowego pracownika - Bartleby'ego. Ten początkowo pracuje bez zarzutu. Kopiuje. Milczy. Idealnie wpisuje się w rytm biura. Wszystko zmienia się, gdy na wydane polecenie odpowiada spokojnie: „Wolałbym nie”. To jedno zdanie wystarcza, by uruchomić proces stopniowego rozszczelniania całej konstrukcji. Bez buntu, bez krzyku, bez otwartego konfliktu. Bartleby nie stawia oporu - po prostu nie wchodzi w logikę, która organizuje relacje, pracę i władzę. I właśnie ta odmowa uczestnictwa okazuje się najbardziej destabilizująca.

„Kopista Bartleby” od lat prowokuje filozofów, teoretyków kultury i artystów. Gilles Deleuze widział w Bartlebym figurę radykalnej odmowy – gest zawieszający sens i działanie. Susan Sontag pisała o Bartlebym jako o figurze milczenia, które samo w sobie staje się decyzją. Slavoj Žižek interpretował „wolałbym nie” jako formułę paraliżującą system skuteczniej niż otwarty sprzeciw.

Bartleby bywa interpretowany jako prekursor nowoczesnego pracownika, ofiara biurokratycznej przemocy, figura wycofania, a nawet postać niemal metafizyczna - obecność, która obnaża pustkę reguł i ról społecznych. Wieloznaczność tego tekstu sprawia, że każda kolejna adaptacja staje się nie tyle ilustracją opowiadania, ile próbą odpowiedzi na pytanie, co dziś znaczy odmówić – i jakie są tego konsekwencje.

Decyzja ujawniająca autora

W adaptacji Piotra Fronia i inscenizacji Tomasza Fryzła opowieść Melville'a przesuwa się na relację dwóch ludzi postawionych w sytuacji, w której przestają działać scenariusze. Gdy nie można zasłonić się rolą, procedurą ani instytucjonalnym „tak się robi”. - To, co mnie najbardziej interesuje w tym tekście, to moment, w którym kończy się komfort przymusu – mówi Tomasz Fryzeł. – Gdy nie można już powiedzieć: „musiałem”.

W spektaklu występują Adam Borysowicz i Sebastian Grygo.

Turnau po 11 latach z nowymi piosenkami. Koncert w ICE

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Jesienią ub. roku ukazała się nowa płyta Grzegorza Turnaua „Szósta godzina". Teraz piosenkarz wyrusza w trasę koncertową promującą to wydawnictwo. Pierwszy występ - 13 lutego w ICE Kraków.

„Szósta godzina” to pierwszy od jedenastu lat album krakowskiego wokalisty z premierowymi piosenkami. Przez ten czas Grzegorz Turnau nie próżnował jednak i wydał dwie płyty - „Bedford School” z angielskimi coverami i potrójny album „L” z nigdy wcześniej niepublikowanymi utworami. Napisał też sporo muzyki teatralnej, bo był kierownikiem muzycznym Teatru Lalka w Warszawie.

- Praca nad „Szóstą godziną” zaczęła się latem 2023 roku, a ostatnie rzeczy kończyliśmy na początku 2025 roku. Samo to świadczy o tym, że ten rosół gotował się powoli. Chciałem, żeby była to płyta dopracowana i spójna. Żeby połączyć wszystkie wątki. Żeby stanowiła coś w rodzaju audycji do wysłuchania w całości - mówi nam Grzegorz Turnau.

Czternaście utworów

„Szósta godzina” zawiera czternaście utworów, które utrzymane są w nastrojowym klimacie i ujmują akustycznym brzmieniem. W nagraniu tego materiału wzięli udział stali współpracownicy Grzegorza Turnaua: kontrabasista Robert Kubiszyn, saksofonista Leszek Szczerba i perkusista Cezary Konrad. Gościnnie śpiewa Dorota Miśkiewicz, a gra Atom String Quartet.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Grzegorz Turnau wyrusza 13 lutego w ogólnopolską trasę koncertową promującą płytę „Szósta godzina”

- Współpracuję z artystami, z którymi się świetnie rozumiem, ale z którymi ta współpraca jest też cały czas zaskakująca. Kiedy robimy razem coś nowego, a znamy się już 20 czy 30 lat, to i tak zawsze pojawia się element wzajemnego zaskoczenia. I to jest ważne: że nie zatrzymaliśmy się, że nie chcemy sobie tylko ułatwiać życia, ale lubimy się tak bardzo, że czasem je sobie utrudniamy – uśmiecha się piosenkarz.

Wiersze i autorskie teksty

Większość nagrań na płytę powstawała w wyjątkowym miejscu: w studiu umieszczonym w drewnianym domku pośród łagodnych wzgórz na terenie kotliny Kłodzkiej. Muzycy przeżyli tam piękną zimę - stąd to właśnie ta pora roku stała się wiodącym tematem albumu.

Za teksty do piosenek posłużyły wiersze cenionych poetów: Leszka Andrzeja Moczulskiego, Józefa Czechowicza, Roberta Frosta, Adama Zagajewskiego i Bronisława Maja. Połowę warstwy słownej stanowią jednak teksty napisane przez Grzegorza Turnaua.

- Zima nie rozprasza nas festiwalem kolorów, obietnic czy złudzeń. Jest surowa i daje odpoczynek od nadmiaru. Po prostu jest powściągliwa. Dzięki ciszy możemy usłyszeć muzykę - tłumaczy wokalista.

Bez kompromisów

„Szósta godzina” od razu po premierze trafiła na pierwsze miejsce polskiej listy bestsellerów. Na pewno przyczyniły się do tego trzy wydane wcześniej single - „Utrata (Z duszą na listek)”, „Paskudna piosenka” oraz tytułowa „Szósta godzina”. Znajdą się one w programie najbliższych koncertów Grzegorza Turnaua. Nie zabraknie też najważniejszych piosenek z całego dorobku artysty.

- Nigdy nie chodzę na żadne kompromisy: nigdy nie śpiewałem z playbacku, zawsze występuję z akompaniamentem własnym i zespołu lub orkiestry. Krótko mówiąc: bardzo mi zależy na formie. Ta lekka sztuka, którą uprawiam pod patronatem Terpsychory, to jest ciągle coś, w czym się czuję w pełni naturalnie, bo w jakimś sensie było mi to genetycznie zadane. Oczywiście mogłem być kimś innym. Ale jednak najbardziej pasowało mi zostać takim panem, który śpiewa, gra na fortepianie i przechadza się po scenie - podkreśla artysta.

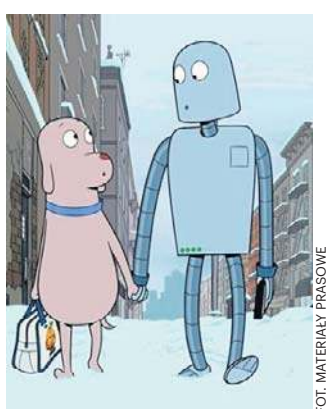
Bilety na koncert w piątek 13 lutego w ICE Kraków w cenie od 251 zł są dostępne w serwisie Biletyna.pl.

„Ferie z Barankami” - filmowe projekcje dla dzieci w Kinie Pod Baranami od 2 do 15 lutego

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Kino Pod Baranami zaprasza na poranne seanse filmów dla dzieci i młodzieży pod hasłem „Ferie z Barankami", które będą odbywać się codziennie od 2 do 15 lutego. Bilety 20 zł.

Przedszkolaki będą mogły obejrzeć pełne ciepła animacje o swoich ulubionych bohaterkach, które wspierają w rozwijaniu samodzielności i radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Wyświetlone zostaną zestawy animacji „Basia. Radzę sobie” oraz „Kicia Kocia w przedszkolu”. Najnowszą odsłonę przygód rezolutnej białej kotki - „Kicia Kocia w podróży” - będzie można zobaczyć na dwóch seansach przedpremierowych.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Pokazany zostanie m.in. film „Pies i Robot”

Maluchy mogą też wziąć udział w warsztatach tekstylnych po pokazie bajki „Szmatkowe Królestwo” (8 lutego) oraz zajęciach teatralno-ruchowych po przedpremierowym pokazie filmu „Kicia Kocia w podróży” (15 lutego).

Będzie można zobaczyć film aktorski „Kacper i Emma - zimowe wakacje” oraz piękne, pouczające animacje: „Najlepsze urodziny Królika Karola”, „Felek i Tola ratują las”, „Przytul mnie: Poszukiwacze miodu” oraz „Pamiętniki Tatusia Muminka”. Na ekrany Kina powróci też animowana adaptacja lektury autorstwa Justyny Bednarek, czyli „Niesamowite przygody skarpetek”.

Nieco starsze dzieci będą mogły zobaczyć film „Paddington w Peru”, a także zabawną animację „Super Charlie”. W zestawie są też opowieści o zwariowanych zwierzakach: „Miss Moxy. Kocia ekipa”, adaptacji powieści Terry'ego Pratchetta „Zadziwiający Kot Maurycy” oraz hit „Zwierzogród 2”.

Na widzów z ostatnich klas szkoły podstawowej czekają filmy o bardziej złożonej fabule, eksplorujące trudniejsze emocje. „Belle” to japońska produkcja, w której fantastyczny świat wirtualny przenika się z realnymi wyzwaniami, a „Mała Amelia” to opowieść, która stawia pytania o poczucie tożsamości i przynależności. „Przypadkiem napisałam książkę” opowiada o kreatywności i wyrażaniu siebie, podczas gdy animacja „Pies i Robot” skłania do refleksji nad wartością przyjaźni. W programie jest także łotewska animacja „Flow”, film w reżyserii Hayao Miyazakiego „Chłopiec i czapla”, a także polski film dla nastolatków „Skrzat. Nowy początek”.

W czasie ferii od poniedziałku do piątku uczniowie szkół ponadpodstawowych mogą kupić bilety na seanse rozpoczynające się przed godz. 16 w cenie 20 zł. Program na: www.kinopodbaranami.pl ©℗

eprasa.pl 1f0735a2e2

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Kloska zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Głosowanie online. W partii wciąż wrze po tym, jak ujawniono, że wśród jej członków istniała grupa „2026", która miała szykować przewrót i „wywalić" proces wyborczy, tak by na stanowisko szefa Polski 2050 mógł wrócić jej założyciel Szymon Hołownia.

„Prezydencie Karolu Nawrocki, na kolanach niczego pan dla Polski nie załatwi"

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

KRÓTKO

USTKA

Zaatakował nożem swoją rodzinę

44-letni funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa zaatakował nożem w poniedziałek wieczorem swoją rodzinę w mieszkaniu w Ustce. W wyniku odniesionych ran zmarła 4-letnia dziewczynka – córka sprawcy.

Zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań w nadmorskiej Ustce policjanci otrzymali w poniedziałek około godz. 21.30.

– Na miejscu obezwładnili agresywnego 44-latka, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Czteroletniej dziewczynki mimo długiej reanimacji nie udało się uratować – powiedział podkom. Jakub Bagiński z słupskiej policji.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP. Szef tamtejszej prokuratury zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury.

Dziś planuje się przedstawienie mężczyźnie zarzutów.
PAP

OŚWIĘCIM

Ocalali przed Ścianą Straceń

FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Około 20 byłych więźniów niemieckiego obozu Auschwitz złożyło we wtorek rano wieńce i znicze przed Ścianą Straceń w byłym Auschwitz I. Główne uroczystości w rocznicę wyzwolenia obozu odbyły się po południu z udziałem m.in. prezydenta RP Karola Nawrockiego, przedstawicieli rządu i samorządów.

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi warunki, jakie panowały w schronisku dla zwierząt w Sobolewie na Mazowszu. Jak przekazał rzecznik NIK Bartłomiej Pograniczny, w poniedziałek zakończył się pierwszy dzień kontroli w Urzędzie Gminy w Sobolewie.

– Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali dokumenty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego – powiedział Pograniczny.

NIK planuje też kontrolę w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Garwolinie, który prowadził nadzór nad schroniskiem w Sobolewie.
PAP

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym – powiedział przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk.

FOT. PAP/RAFAŁ GUZ

Premier powiedział, że wystąpienie szefa MSZ ws. założeń polityki zagranicznej na pewno nie będzie rutynowe

Nie milkną echa wypowiedzi Donalda Trumpa na temat postawy sojuszników Ameryki w Afganistanie. Prezydent USA w kilka dni temu powiedział, że Ameryka nigdy nie potrzebowała pomocy NATO, a wojska Sojuszu podczas misji w Afganistanie trzymały się „trochę z tyłu" i „trochę z dala od linii frontu". Słowa wywołały oburzenie opinii publicznej i polskich władz.

Przed rozpoczęciem wtorkowego posiedzenia rządu premier powiedział, że Rada Ministrów, przedyskutuje m.in. założenia polskiej polityki zagranicznej i europejskiej na 2026 r., które przedstawi minister Sikorski.

Tusk przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd, szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie na temat założeń polityki zagranicznej w nowym roku i – jak dodał – „z całą pewnością" nie będzie ono rutynowe.

– Sytuacja jest – nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym – bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu miesięcy, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji – powiedział premier.

Podkreślił, że nieprzypadkowo wszyscy w Polsce są obecnie skoncentrowani na naszych relacjach międzynarodowych, zarówno z państwami sojuszniczymi, jak i krajami stwarzającymi zagrożenie.

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym. Będziemy działać w sposób bardzo przemyślany i odpowiedzialny, ale też stanowczy zawsze wtedy, kiedy czy polski interes narodowy czy honor polskiego żołnierza będzie w jakikolwiek sposób narażony na szwank – oświadczył Tusk.

Premier Tusk przed posiedzeniem rządu potwierdził, że Komisja Europejska zaakceptowała w poniedziałek polski plan narodowy, dotyczący wydatkowania pieniędzy na obronność z programu SAFE. Polska wnioskowała o dofinansowanie 139 projektów na kwotę 43,7 mld euro.

– Skala jest tutaj absolutnie bezprecedensowa; mówimy o blisko 200 mld zł, środków zorganizowanych przez Unię Europejską – dodał premier. Premier zadeklarował, że 80 proc. środków, do których dostęp uzyska Polska, zostanie spożytkowane w polskim przemyśle zbrojeniowym.

Do wypowiedzi Donalda Trumpa we wtorek rano odniósł się również szef MON.

Wicepremier Kosiniak-Kamysz ocenił w TVN24, że rząd i polska dyplomacja zadziałały odpowiednio po wypowiedzi Trumpa. – Działanie było na każdym etapie: i w parlamencie, i wystąpienia, i wpisy w mediach społecznościowych. Cały rząd się w to zaangażował, wszyscy za to odpowiedzialni. (...) My mówimy, jaka jest prawda – podkreślił szef MON. Dodał, że prezydent Nawrocki w relacjach z prezydentem Trumpem też to powinien robić. – Na pewno relacje prezydenta Nawrockiego z prezydentem Trumpem są bardzo dobre, więc to jest miejsce do tego, żeby zwrócić uwagę – powiedział.

Dopytywany, czy reakcja prezydenta na słowa Trumpa powinna być mocniejsza, wicepremier odparł: „jeżeli ma dobre relacje, to zawsze można przekazać tę informację przez współpracowników, którzy się kontaktują, jeżeli sam nie miał okazji od tego czasu rozmawiać; można zrobić więcej". PAP

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy Waldemar Żurek nie ustąpił pierwszeństwa pieszej

Marcin Koziestański
Kraków

Policja sprawdza, czy minister sprawiedliwości Waldemar Żurek złamał przepisy ruchu drogowego, nie ustępując pieszej pierwszeństwa na przejściu.

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu", prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę prowadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

W pewnym momencie prowadzący przerwał jego wypowiedź. – Proszę uważać – zwrócił uwagę, wskazując na kobietę, która zbliżała się do przejścia dla pieszych i weszła na pasy w trakcie, gdy minister odpowiadał na pytanie. Autor programu zaznaczył przy tym, że chodzi o bezpieczeństwo pieszej.

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko", a także zapewnił, że „jeździ naprawdę bezpiecznie".

Nagranie wywołało reakcję wśród internautów, którzy zwrócili uwagę, że minister sprawiedliwości mógł nie ustąpić pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych.

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa" – napisał.

Po pojawieniu się materiału w sieci został on przekazany do Komisariatu Policji II, na którego terenie miało dojść do zdarzenia. To ta jednostka prowadzi postępowanie, bo obejmuje rejon dzielnicy Grzegórzki, gdzie mogło dojść do wykroczenia – poinformowała dyżurna zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie.
PAP

eprasa.pl 1f0735a2e2

13-letnia Polka porwana przez morze. Akcja poszukiwawcza na Malcie

Marcin Koziestański
Valletta

Departament Sił Zbrojnych i Obrony Cywilnej Malty wznowił we wtorek rano poszukiwania 13-letniej polskiej dziewczynki, która w poniedziałek około godziny 18 została porwana przez morze.

Poszukiwania zostały wznowione o świcie, po tym jak poniedziałkową operację odwołano późnym wieczorem z powodu trudnych warunków.

„Niekorzystne warunki pogodowe, w tym wzburzone morze i silne wiatry, nadal stwarzają trudne warunki dla wszystkich zaangażowanych służb ratunkowych. Pomimo tych trudności, poszukiwania wznowiono" - napisano.

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na lądzie przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów.We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Ċirkewwy, pokazując ratowników na miejscu zdarzenia. Morze było silnie wzburzone, a pobliska turbina wiatrowa wskazywała na silny wiatr.

Dziennik „Times of Malta" potwierdził, że 13-letnia turystka z Polski udała się na południowe nabrzeże ze swoim ojcem i bratem, prawdopodobnie w celu zrobienia zdjęć wzburzonego morza, gdy nagle dzieci zostały wciągnięte do wody. Ojcu udało się uratować chłopca, lecz w trakcie akcji sam został ranny.

FOT. CIVIL PROTECTION MALTA

Ekstremalne warunki pogodowe utrudniają operację prowadzoną z użyciem śmigłowców, łodzi i dronów

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

Lotniskowiec USS Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu okrętami przybył na Bliski Wschód, co zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi - poinformowała agencja Reutera.

FOT. USS ABRAHAM LINCOLN

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie. Zespół nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji przed ewentualnym atakiem na Iran

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie, by wspierać regionalne bezpieczeństwo i stabilność - przekazało Dowództwo Centralne (CENTCOM), odpowiedzialne za amerykańskie siły w regionie.

Zespół, w skład którego oprócz lotniskowca wchodzą też trzy niszczyciele rakietowe, nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji do przeprowadzenia operacji - dodała stacja CBS.

Prezydent USA Donald Trump w ostatnim czasie wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie interwencją w odpowiedzi na krwawe tłumienie protestów, które na przełomie roku wybuchły w Iranie. Amerykański przywódca później złagodził swoje zapowiedzi, utrzymując, że otrzymał zapewnienia, że Iran nie będzie przeprowadzał egzekucji schwytanych demonstrantów.

W czwartek Trump ogłosił, że w stronę Iranu „na wszelki wypadek" zmierza potężna amerykańska armada, ale wolałby, gdyby nie musiała zostać użyta.

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakiekolwiek decyzje - przekazała w poniedziałek telewizja CNN.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E. Te maszyny mają pomóc w obronie amerykańskich baz w regionie i Izraelu. Iran już zapowiedział, że w wypadku interwencji USA zaatakuje amerykańskie instalacje na Bliskim Wschodzie.

Według mediów amerykańscy dowódcy, przygotowując plany interwencji przeciwko Iranowi, rozważali m.in. precyzyjne uderzenia na cele w tym państwie, ale także cyberataki.

Siły amerykańskie na Bliskim Wschodzie są jednak jak na razie wciąż mniejsze niż podczas poprzednich konfrontacji między wspomaganym przez USA Izraelem a Iranem w kwietniu 2024 roku i czerwcu 2025 r. - ocenił poniedziałek izraelski dziennik „Haarec".

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E

Według mediów szef izraelskiego urzędu lotnictwa cywilnego ostrzegł zagraniczne linie, że Bliski Wschód może wejść w końcu tygodnia we „wrażliwszy okres". Kilka zachodnich linii już wcześniej czasowo ograniczyło loty z powodu napięć wokół Iranu.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich oświadczyło w poniedziałek, że nie pozwoli na użycie terytorium, przestrzeni powietrznej i wód terytorialnych swojego państwa do jakichkolwiek operacji przeciwko Iranowi.

PAP

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

Co najmniej trzy osoby zginęły w wyniku ataku krokodyli i i hipopotamów w miastach na południu Mozambiku. Zwierzęta pojawiły się na ulicach po tym, jak w wyniku powodzi woda wylała się z koryt rzek.

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwe od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od ćwierćwiecza, w których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

Tylko w Mozambiku od początku stycznia zginęło 13 osób, z czego co najmniej trzy w wyniku ataków krokodyli, które poważnie zraniły też kilka osób.

Henriques Bongece, sekretarz prowincji Maputo w Mozambiku, powiedział, że krokodyle przypłynęły z sąsiedniej RPA, wykorzystując olbrzymie rozlewiska utworzone przez rzekę Limpopo i jej dopływy.

„Apelujemy do wszystkich, aby nie zbliżali się do stojących wód, ponieważ dryfują w nich krokodyle. Rzeki połączyły się ze wszystkimi obszarami, gdzie jest woda" - powiedział Bongece, cytowany w poniedziałek przez mozambicką agencję informacyjną Aimnews.

Również władze Parku Narodowego Limpopo w południowej prowincji Gaza zaapelowały do mieszkańców dystryktów, przez które przepływają rzeki Elephant i Limpopo, o ostrożność w związku z krokodylami i hipopotamami, które rozprzestrzeniły się w regionie w wyniku powodzi.

Cena złota przebiła kolejny próg, drożeje również srebro. Co się kryje za tą hossą?

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Ceny metali szlachetnych dzień po dniu biją rekordy, osiągając niewyobrażalne maksima: złoto po raz pierwszy w historii przekroczyło próg 5000 dolarów za uncję.

W marcu 2025 roku, kiedy Donald Trump dopiero rozpoczynał swoje wojny celne, cena złota po raz pierwszy w historii przekroczyła poziom 3000 dolarów za uncję. W październiku, w kontekście miesięcznego shutdownu w USA, przekroczyła poziom 4000 dolarów, a kolejny tysiąc dolarów pokonała w ciągu zaledwie trzech miesięcy: w poniedziałek wieczorem uncja złota kosztowała już 5100 dolarów. W całym 2025 roku złoto podrożało o 61%, a w niepełnym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

FOT. EAST NEWS

Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

U podstaw wzrostu cen metali szlachetnych leży masowa gra inwestorów na osłabienie głównych światowych walut, przede wszystkim dolara, której towarzyszy przenoszenie pieniędzy z walut i obligacji państwowych krajów rozwiniętych do metali szlachetnych.

Wiarę inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji – wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągłe niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

Istnieją również inne przyczyny wzrostu cen złota. W szczególności w ciągu ostatnich 15 lat światowe banki centralne kupowały złoto do rezerw, a po 2022 roku tempo tego procesu przyspieszyło dwukrotnie. Dodatkowo na tradycyjny wzrost popytu inwestycyjnego wraz ze złotem tym razem nałożył się na wzrost popytu przemysłowego: srebro jest ważnym surowcem dla energetyki słonecznej, elektryfikacji transportu i budowy infrastruktury łączności 5G.

Banki inwestycyjne uważają, że ceny metali szlachetnych w 2026 roku będą nadal rosły.

eprasa.pl 1f0735a2e2

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

- **Czy istnieje zdrowa pizza, a jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii?**
- **Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie.**

FOT. GETTY IMAGES

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Z plastikowych opakowań i foliowych torebek korzystamy na co dzień. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że razem z kanapką zapakowaną w folię zjadamy miliony drobinek mikroplastiku.

FOT. FREEPIK.COM

Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych i biodegradowalnych

Plastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (Pe). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztućce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobiny mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym daniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje.

Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdolność do transportu tlenu.

Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków, takich jak:stany zapalne, nowotwory, alergie, zaburzenie równowagi hormonalnej, problemy z płodnością, spadek odporności organizmu, choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy serca, otyłość czy cukrzyca.

Nie jesteśmy w stanie pozbyć się plastiku całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnego użytku.

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe dostępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

Drobiny mikroplastiku przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do naszych narządów

Można ją również wykorzystać do przechowywania suchych produktów, takich jak orzechy lub kasze.

Kartonowe pudełka

W supermarkecie można również skorzystać z kartonowych pudełek, w których na sklepowych półkach wystawiane są drobne produkty, takie jak np. masło, jogurty czy kasze.

Pudełka wykonane z papieru świetnie sprawdzą się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

Torby materiałowe

Można je kupić lub uszyć samodzielnie z bluzki czy poszewki na pościel. Dzięki temu nie tylko uchronisz się przed szkodliwym wpływem plastiku na zdrowie, ale też będziesz jeszcze bardziej eko zgodnie z zasadą zero waste (zero marnowania). Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie.

Woreczki na warzywa i owoce

Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułatwia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. Jest trwała, a kosz wiklinowy także stylowo się prezentuje.

Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, ponieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały. Kosz wiklinowy wykorzystasz wielokrotnie na różne sposoby, ponieważ oprócz zakupów możesz go również zabrać do lasu na grzyby czy na piknik na łonie natury.

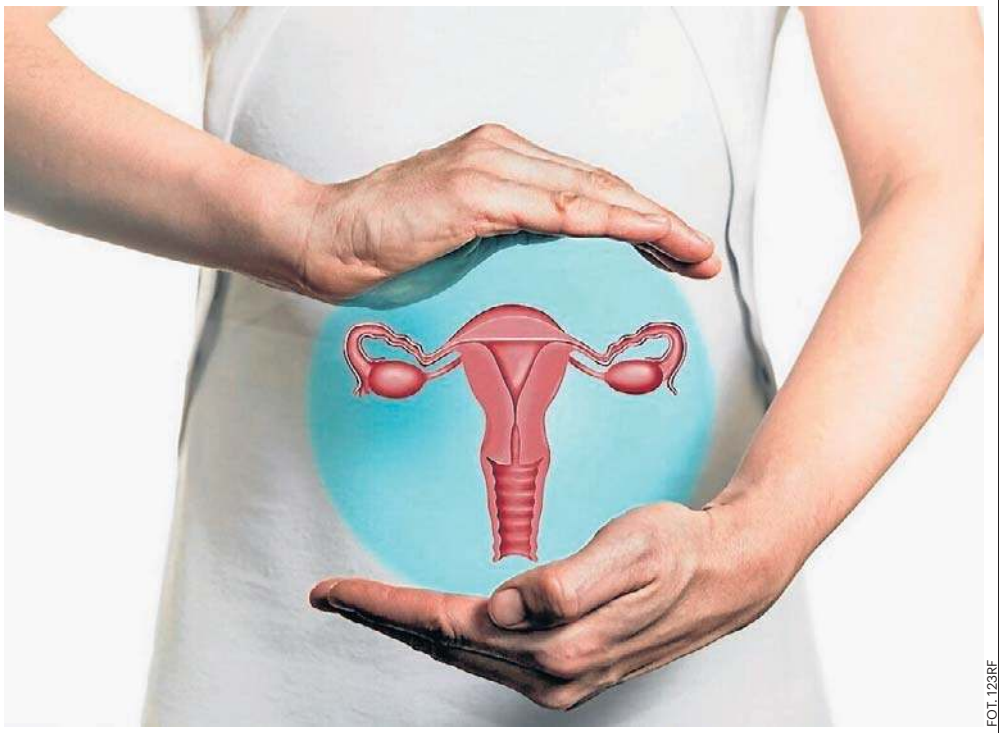
eprasa.pl 1f0735a2e2

Dziennik Polski
Środa, 28.01.2026

Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.



FOT. 123RF

Rak szyjki macicy dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrznabłonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie komórek wyściełających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekolodzy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chlamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiła.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii.

Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szanse na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesiączkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesiączkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brunatny. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rozrodczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobietę do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?
Cytologia jest procedurą przesiewową w kierunku raka szyjki macicy. Sprawdza obecność komórek przedrakowych lub rakowych z tarczy i kanału szyjki macicy. Podczas badania komórki z szyjki macicy są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem „nienormalnego wzrostu" – karcynogenezy. Procedurę przeprowadza się w gabinecie ginekologicznym. Może to być niekomfortowe badanie, ale zwykle nie powoduje większego bólu.

FOT. 123RF

Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (Hyssopus officinalis), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztuśnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jasnotowate.

2. Ślazy

Rośliny ślazowate (ślazy), takie jak ślaz dziki (Malva sylvestris, na zdjęciu), prawoślaz lekarski (Althaea officinalis) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawoślaz różowy (Althaea rosa) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, łagodząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (Eucalyptus globulus), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynią eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skutecznym w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (Pulmonaria officinalis) zawiera składniki o działaniu wykrztuśnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuc i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.

FOT. 123RF

Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela

eprasa.pl 1f0735a2e2

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu

FOT. 123RF

W Polsce średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie niemal pięć miesięcy. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe – od kilku miesięcy do kilku lat

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Coraz lepiej rozumiemy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – że każdy z nas je posiada, choć bywa w lepszej lub gorszej kondycji.

Wymaga profilaktyki, diagnostyki, czasem leczenia na ostrym dyżurze, a czasem leczenia przez całe życie. Problem polega na tym, że choć społeczna świadomość rośnie, dostęp do specjalistycznej pomocy w publicznym systemie ochrony zdrowia wciąż pozostaje mocno ograniczony. Skala wyzwań jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklarowało takie objawy w momencie badania - wynika z raportu „Dobrostan psychiczny w Polsce", przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

To pokazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są zjawiskiem marginalnym, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra stanowią ważny, ale wciąż niedoceniany element systemu zdrowia.

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do poradni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

Choć te role często się przenikają, różnice między nimi są istotne, zwłaszcza na początku drogi po pomoc.

Psycholog zajmuje się przede wszystkim diagnozą i oferuje konsultacje psychologiczne, doradcze. Nie przepisuje leków ani nie wystawia zwolnień lekarskich. Często to pierwszy specjalista, do którego trafiają osoby z pogorszeniem samopoczucia.

Psychoterapeuta prowadzi regularną terapię - zwykle długoterminową - ukierunkowaną na zmianę utrwalonych wzorców myślenia, emocji i zachowań. Jest wiele nurtów terapeutycznych, a zarówno psychologowie, jak i terapeuci chętnie sięgają po dodatkowe szkolenia i badania, aby jak najbardziej holistycznie wspierać swoich klientów i pacjentów.

Psychiatra jest lekarzem, diagnozuje medycznie zaburzenia psychiczne, przepisuje leki, może wystawić L4 lub skierować na hospitalizację. W praktyce leczenie często łączy: farmakoterapię, psychoterapię i wsparcie psychologiczne.

Coraz częściej spotyka się także psychoterapeutów z wykształceniem psychologicznym, którzy w swojej praktyce łączą wiedzę i metodykę z obu dziedzin.

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychoterapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących.

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie około 143 dni, czyli niemal pięć miesięcy. Różnice regionalne są ogromne: od kilkudziesięciu dni w niektórych województwach do ponad 200 dni w innych. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe: od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.

Dostęp do psychiatry bywa nieco lepszy niż do psychoterapii, ale też nierówny.

W części regionów możliwe są wizyty w ciągu kilku, kilkunastu dni, w dużych miastach terminy sięgają jednak kilku miesięcy.

Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci i młodzieży. Choć w niektórych poradniach terminy są dostępne w ciągu kilku dni, w dużych aglomeracjach rodzice słyszą o oczekiwaniu liczonym w miesiącach, a nawet ponad rok.

Jednocześnie badania pokazują, że najwyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczy osób w wieku od 18 do 24 lat.

Polska należy do krajów z najniższą liczbą psychiatrów i psychologów na 100 tysięcy mieszkańców w Europie.

WARTO WIEDZIEĆ

Płatne wizyty dostępne są niemal od ręki

W sektorze prywatnym dostępność jest nieporównywalnie lepsza. Pierwszą wizytę u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry często można umówić w ciągu kilku dni, a czasem nawet tego samego dnia – również online.

Koszty są znaczące: psycholog lub psychoterapeuta liczy sobie 150-350 złotych za 50-60 minut, psychiatra 250-500 zł za wizytę.

Mimo długich kolejek, Polacy częściej korzystają z pomocy psychologicznej w ramach bezpłatnego leczenia niż prywatnie. 42 procent badanych deklaruje korzystanie z pomocy psychologa w ramach NFZ.

Kamica nerkowa powiązana z rakiem nerki? Sprawdź, czy masz powody do obaw

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

Kamienie nerkowe to problem znany lekarzom od dawna, ale w ostatnich latach coraz częściej pojawia się w kontekście chorób nowotworowych.

Powód jest prosty: kamica zwykle wymaga regularnych kontroli i badań obrazowych, dlatego łatwiej zauważyć inne nieprawidłowości w obrębie nerek.

Kamica nerkowa pod lupą badaczy

W najnowszym przeglądzie systematycznym i metaanalizie autorzy dokonali kompleksowego przeszukania baz danych MEDLINE, EMBASE oraz CENTRAL, obejmującego publikacje dostępne do grudnia 2024 roku.

Do analizy włączono 13 badań obserwacyjnych, w których porównywano osoby z przebytą kamicą nerkową z osobami bez takiego wywiadu. W większości badań stwierdzono wyższe ryzyko raka nerki u pacjentów z kamicą nerkową, przy czym zależność tę potwierdzono w 11 z 13 analiz.

Związek ten był widoczny zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, oraz w różnych grupach wiekowych. Co istotne, utrzymywał się niezależnie od rodzaju badania czy kraju, w którym było prowadzone.

Rola tomografii komputerowej a rak nerki

Największe różnice dotyczyły badań opublikowanych w ostatnich latach. W nowszych analizach związek kamicy z rakiem nerki był znacznie silniejszy niż w starszych.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest coraz częstsze stosowanie tomografii komputerowej. To badanie pozwala bardzo dokładnie ocenić nerki i często ujawnia niewielkie guzy, które wcześniej pozostałyby niezauważone. U osób z kamicą takie badania wykonuje się znacznie częściej niż w populacji ogólnej.

Autorzy badań zwracają uwagę, że osoby pozostające pod czynną obserwacją z powodu kamicy nerkowej są znacznie częściej poddawane badaniom tomografii komputerowej - nawet dziesięciokrotnie częściej niż osoby, które nie borykają się z tym problemem zdrowotnym.

Czujność zamiast strachu

Ponieważ promieniowanie jonizujące jest uznanym czynnikiem kancerogennym, nie można wykluczyć, że obserwowany wzrost ryzyka raka nerki jest częściowo związany z intensywniejszą diagnostyką obrazową. Jednocześnie podkreślono, że zależność ta wymaga dalszych badań, które pozwolą odróżnić wpływ ekspozycji na promieniowanie od możliwych mechanizmów biologicznych łączących kamicę nerkową z rozwojem nowotworu.

Autorzy podkreślają, że uzyskane wyniki nie uzasadniają rutynowych badań przesiewowych u wszystkich pacjentów z kamicą nerkową. Wskazują raczej na potrzebę zwiększonej czujności klinicznej i dokładniejszego monitorowania chorych, tak aby w razie podejrzenia nowotworu szybciej rozpocząć diagnostykę.

Zwracają również uwagę, że dalsze badania są konieczne, by lepiej wyjaśnić źródło tej zależności i ustalić optymalne postępowanie.

FOT. GETTY IMAGES

Kamica wymaga od pacjentów regularnych kontroli i badań obrazowych

eprasa.pl 1f0735a2e2

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZATRUCIA POKARMOWE W PODRÓŻY

Jakie są przyczyny?

Biegunka podróżnych, nazywana również potocznie „zemstą faraona" lub „zemstą sułtana", związana jest z podróżą najczęściej do kraju o słabych standardach higienicznych. Do zakażenia dochodzi drogą fekalno-oralną, przez skażoną wodę i pokarm lub przez nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej. W 80 proc. przypadków biegunka podróżnych spowodowana jest przez zakażenie pałeczką okrężnicy (Escherichia coli) – mowa tu o enterotoksycznych i enteroagregacyjnych szczepach tej bakterii. Co ważne, istnieje zależność między prawdopodobieństwem zachorowania na biegunkę podróżnych a docelowym miejscem naszej podróży.

Jakie są najczęstsze czynniki ryzyka?

Bezpośrednią przyczyną biegunki w podróży jest zakażenie patogenami chorobotwórczymi na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad. Przebywając w krajach o wysokim ryzyku zakażenia biegunką podróżnych, należy wystrzegać się spożywania takich produktów, jak: ciasta z kremem lub ze śmietaną, wody z kranu, wody z lodem, owoce morza, sery, zimne przekąski, ostre sosy, sałatki, surowe warzywa i mleko. Warto też unikać spożywania posiłków w takich miejscach, jak: przydrożne bary i zajazdy, bary uliczny oraz restauracje bez certyfikatu bezpieczeństwa.Kluczowe czynniki ryzyka to kierunek wyjazdu (tropiki), pora roku (lato), młody wiek, obniżona odporność oraz styl podróżowania (niskobudżetowy, samodzielny).

Jaki zapobiegać biegunce w podróży?

Osoby, które podróżują do krajów o wysokim ryzyku zachorowania na biegunkę podróżnych, powinny pamiętać o kilku najważniejszych zasadach profilaktycznych. Należy przestrzegać podstawowych zasad higieny osobistej: myć ręce przed posiłkiem i przed przygotowaniem posiłków. Trzeba unikać picia wody i spożywania pokarmów niewiadomego pochodzenia (np. od ulicznych sprzedawców). Zawsze myć i obierać owoce ze skórki. Unikać spożywania surowych warzyw i owoców. Pić wyłącznie wodę butelkowaną.

Jakie są najczęstsze objawy biegunki w podróży?

Biegunka podróżnych jest zaliczana do ostrych infekcji układu pokarmowego. Trwa ona zazwyczaj 3-5 dni, a wśród jej głównych objawów można wymienić: ogólne osłabienie organizmu, wodniste stolce, wzdęcia, nudności i wymioty, podwyższona temperatura ciała, wzdęcia, obniżone łaknienie, bóle kostno-stawowe. Objawy pojawiają się nagle, zazwyczaj w ciągu pierwszych dni podróży (1-2 tydzień). Dolegliwości ustępują z reguły po kilku dniach. Czasami symptomy choroby ujawniają się po powrocie z wyjazdu.

Jak przebiega leczenie biegunki w podróży?

Leczenie biegunki podróżnych nie różni się od leczenia stosowanego przy innych ostrych infekcjach układu pokarmowego. Podstawą jest picie dużych ilości wody po to, by zapobiec odwodnieniu organizmu. Oprócz tego można stosować loperamid, który zmniejsza liczbę wypróżnień i łagodzi dotkliwość objawów choroby. W ciężkich przypadkach biegunki podróżnej można zastosować antybiotykoterapię. Najczęstszym antybiotykiem stosowanym przy biegunce podróżnych jest rifaksymina, która charakteryzuje się szerokim spectrum działania antybakteryjnego. W przypadku ostrego przebiegu biegunki podróżnych zaleca się jednodniową głodówkę, uzupełnianie płynów, wyeliminowanie warzyw, owoców, mleka, a także napojów zawierających kofeinę. Wraz z upływem czasu i ustępowaniem objawów choroby należy stopniowo uzupełniać dietę.

Jakie leki stosować w leczeniu biegunki w podróży?

W podróżnej apteczce na biegunkę warto mieć loperamid (Stoperan, Imodium) do szybkiego hamowania objawów, nifuroksazyd działający odkażająco oraz probiotyki (Enterol) i elektrolity (np. Orsalit) w celu nawodnienia. W przypadku cięższych, bakteryjnych infekcji lekarz może zalecić antybiotyki takie jak azytromycyna lub rifaksymin.

Czy jedzenie śniegu jest bezpieczne?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Białe, delikatne płatki śniegu padające z nieba lub leżące grubą warstwą na ziemi i roślinach aż kuszą, żeby otworzyć usta i trochę ich „zjeść".

FOT. PIXABAY

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj!

Jedzenie śniegu nie jest zabronione, ale nie jest też zalecane. Do kwestii jedzenia śniegu odnieśli się eksperci. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nie podaje oficjalnych wytycznych, choć zauważa, że jedzenie śniegu nie jest dobrym pomysłem, jeśli gdzieś utkniemy (np. na wycieczce w górach czy w samochodzie). Zjedzenie śniegu obniży wewnętrzną temperaturę ciała; w przypadkach ekstremalnych ważne jest pozostać w cieple tak długo, jak to możliwe.

Dr Ryan Marino, toksykolog, zdaje sobie sprawę, że ludzie i tak będą jeść śnieg. Choć nie pochwala tego, to twierdzi, że zjedzenie małej ilości śniegu nie powinno być szkodliwe.

– Jeśli zamierzasz go zjeść, radziłbym, żebyś to robił, gdy jest świeży – zastrzega dr Marino.

Małe ilości śniegu nie powinny być szkodliwe, ale należy zwrócić uwagę na pewne kwestie. Śnieg nie powinien być ani stary, ani bardzo świeży.

– Powinieneś pozwolić śniegowi spaść na chwilę, zanim nabierzesz go do ust – powiedział dr Marino.

Przed jedzeniem świeżego śniegu ostrzega też portal thekitchn.com. Wiąże się to z zanieczyszczeniami, które znajdują się w powietrzu i na ziemi.

„Śnieg, który świeżo spadł, brzmi czysto, ale kilka pierwszych płatków nie są tymi, które chcesz zjeść! Dzieje się tak, ponieważ działają one jak oczyszczacz dla zanieczyszczeń zarówno w powietrzu, jak i na ziemi" – czytamy na thekitchn.com.

Śnieg, który nie powinien być jedzony, to:

- żółty śnieg,
- brudny śnieg,
- stary, topniejący,
- śnieg, który świeżo spadł.

Jaki śnieg nadaje się do zjedzenia?

„Najbezpieczniej? Zbieraj śnieg do jedzenia po tym, jak padał przez godzinę lub dwie, i unikaj jedzenia śniegu w bardzo wietrzne dni" – podaje portal thekitchn.com.

Dodatkową ochronę ma zapewnić zbieranie śniegu do miski, choć i to nie zapewni pełnej ochrony przed zanieczyszczeniami. W zależności od tego, co znajduje się w śniegu, zjedzenie zbyt dużej jego ilości (ale naprawdę dużej!) może skończyć się nieprzyjemnymi dolegliwościami, jak np.:

- rozstrój żołądka,
- wymioty,
- biegunka,
- infekcja.

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj.

– Wszystko z umiarem, nawet śnieg – mówi dr Diane Calello, dyrektor medyczny i wykonawczy New Jersey Poison Information and Education System oraz profesor nadzwyczajny medycyny ratunkowej w Rutgers New Jersey Medical School.

Popularnym stwierdzeniem jest, że śnieg to zamarznięta woda, przez co nadaje się do spożycia,szczególnie w warunkach, w których brakuje nam wody. Jest to jednak mit. Śnieg nie nawadnia organizmu, a może przynieść wręcz odwrotny skutek.

Podkreślmy: spożywanie śniegu to nie jest to samo, co picie wody. Dlaczego? Śnieg jest ciałem stałym, które, zanim stanie się płynem, musi się stopić. Komórki i narządy w ciele potrzebują wody w stanie ciekłym, więc ciało musi pracować, aby podgrzać i stopić śnieg po spożyciu. Przez to, że narządy muszą pracować ciężej, aby ogrzać śnieg i stopić go, nastąpi dalsze odwodnienie organizmu, a nie nawodnienie. Efekt jest więc zupełnie inny niż byśmy oczekiwali – nadal będziemy tracić więcej wody niż przyjmować.

Podkreślmy, że w warunkach, gdzie śnieg jest jedyną opcją nawodnienia organizmu, przed spożyciem należy go stopić, aby zapobiec dalszemu odwodnieniu i hipotermii.

Co ważne, śnieg powinien być czysty – zanieczyszczony może doprowadzić do innych dolegliwości niż odwodnienie.

O śniegu mówi się, że nie ma smaku. Jednak próbując go, można coś poczuć. Smak czystego śniegu można porównać do zimnej, czystej wody (jeżeli śnieg jest czysty, a innego lepiej nie wkładać do ust).

Dzieci, których rodzice pozwalają spróbować, jak smakuje śnieg, często mówią, że jest pyszny.

Choć jedzenie śniegu może wydawać się nieszkodliwe, to może być ryzykowne. Śnieg może zawierać różne zanieczyszczenia i brud, przez co może stać się niezdatny do spożycia.

WAŻNE

Cenny w warunkach ekstremalnych

Śnieg może stać się cennym zasobem w sytuacji przetrwania, pod warunkiem odpowiedniego wykorzystania. Kluczowe jest tutaj stopienie śniegu przed spożyciem. Proces topienia zamienia śnieg w wodę, co nie tylko ułatwia spożycie, ale także minimalizuje ryzyko obniżenia temperatury ciała. Stopiony śnieg powinien być traktowany jak każde inne źródło wody – najlepiej jest go przefiltrować i przegotować, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Zjadanie zanieczyszczonego śniegu może prowadzić do różnorodnych problemów zdrowotnych – od zatrucia po poważne choroby żołądkowe.

eprasa.pl 1f0735a2e2

REKLAMA 0011456368

Lilia
zakład pogrzebowy

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

KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80
KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07
KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121
CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130
CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456

www.liliakrakow.pl

DYŻUR CAŁODOBOWY 507 111 211

DROBNE

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

MIESZKANIE.LOKAL.GARAŻ. DZIAŁKĘ tylko od właściciela kupię. 510 061 820

Handlowe

INNE

SYNDYK masy upadłości GREGORIAN I Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością sprzeda w przysługującej upadłemu od Belmann Group spółki z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Warszawie (KRS 0000478608), zasądzone przez Sąd Okręgowy w Krakowie w kwocie 700.000 zł wraz z należności ubocznymi- za cenę nie niższą niż 70.000 zł netto. Informacja pod numerem 602153910

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

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.

Zdrowie

INNE

PENSJONAT SANATO BUSKO-ZDRÓJ-FERIE ZIMOWE POBYTY LECZNICZE I WYPOCZYNKOWE tel: 41 378 19 48/51, www.sanato.com.pl SPYTAJ O PROMOCJĘ

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

Rolnicze

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

REKLAMA 0011469234

Wójt Gminy Charsznica

informuje,

iż na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Charsznica oraz na stronie internetowej www.charsznica.pl został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Charsznica przeznaczonych do oddania w najem.

0011469923

ś†p

Bożena Woźniakiewicz

Najukochańsza Mama, Babcia i Siostra
Wieloletni Radca Prawny
Człowiek szlachetny, kochający życie, życzliwy ludziom

Przeżywszy lat 83, opatrzona św. sakramentami, zasnęła w Panu dnia 23 stycznia 2026 roku.

Msza św. żałobna przy Zmarłej odprawiona zostanie w czwartek, dnia 29 stycznia 2026 roku o godzinie 9.00 w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim, po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej na miejsce wiecznego spoczynku, o czym zawiadamia pogrążony w głębokim smutku

Syn z Rodziną

0011470081

Z głębokim żalem i smutkiem żegnamyzmarłą w dniu 19 stycznia 2026 r.

Bożenę Woźniakiewicz

naszą Koleżankę, długoletniego radcę prawnego, członka Okręgowej Izby Radców Prawnych w Krakowie.

Rodzinie i Bliskim Zmarłej

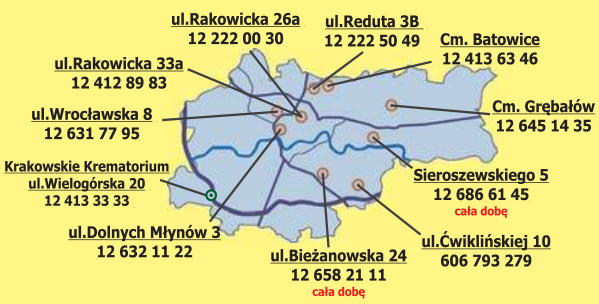
składamy wyrazy najszczerszego współczucia.

Dziekan Rady i Rada Okręgowej Izby Radców Prawnych w Krakowie

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w czwartek, 29 stycznia 2026 roku, o godz. 900, na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie.

REKLAMA 0011456752

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



REKLAMA 0011456411

EPITAFIUM ®
Kompleksowa Obsługa Pogrzebów
DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

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

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

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

0011469790

śp

Zofia Cichoń

z domu Stróż

Lekarz Medycyny, Pracownik NFZ

Przeżywszy lat 82, zasnęła w Panu dnia 24 stycznia 2026 r.

Msza Święta Żałobna przy Zmarłej odprawiona zostanie w czwartek, dnia 29 stycznia 2026 r. o godz. 13.00 w kaplicy na Cmentarzu Salwatorskim, po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej na miejsce wiecznego spoczynku, o czym zawiadamia pogrążona w głębokim smutku

Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

0011469356

Drogiej Koleżance
Pani Notariusz Joannie Cicio
wyrazy szczerego i głębokiego współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają
Prezes, Wiceprezes, Członkowie Rady Izby Notarialnej w Krakowie, a także Koleżanki i Koledzy Notariusze Izby Notarialnej w Krakowie oraz pracownicy biura RIN w Krakowie

Uroczystości pogrzebowe w dniu 30.01.2026 roku rozpoczną się mszą świętą o godz. 13.40 w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie, po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego na miejsce wiecznego spoczynku.

0011469043

Społeczność Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica w Krakowie z wielkim żalem przyjmuje wiadomość, że odszedł

Piotr Hajdziński

Wieloletni Kierownik Ośrodka AGH w Łukęcinie

W Zmarłym tracimy oddanego Uczelni, zaangażowanego i odpowiedzialnego pracownika. Wiele pokoleń pracowników AGH i ich rodzin zapamięta Jego starania i poświęcenie w zapewnieniu im godnego wypoczynku.
Odszedł dobry, uczynny kolega, dzielnie zmagający się z każdymi przeciwnościami.

Niech odpoczywa w pokoju.

Żonie Pana Piotra Hajdzińskiego oraz Jego Bliskim

składamy wyrazy najgłębszego współczucia.

Kanclerz AGH
ze współpracownikami

eprasa.pl 1f0735a2e2

Jest szereg badań, które potwierdzają, że kontakt bosej stopy z ziemią to darmowe lekarstwo na wiele bolączek

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie
18-letnia wokalistka zaskoczyła fanów, publikując krótkie nagranie z romantycznej kolacji z ukochanym Giovannim Trojankiem. Widzimy na filmiku delikatnie uśmiechniętą Viki, a potem Giovanniego, który również się uśmiecha, nagrywa partnerkę i... żuje gumę. Piosenkarka ozdobiła wpis białym serduszkiem.

Roksana Węgiel spędziła girls day
Piosenkarka zaprosiła swą mamę do Warszawy, aby wzięła udział w jej spocie reklamowym. „Odwiedziła mnie mama, z którą spędziłam girls day. To był super czas! Wybrałyśmy się na spacer, do fryzjera i na kawę" – napisała Roksana pod filmikiem. „Wyglądacie jak dwie krople wody" – zawyrokowali internauci.

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju
Celebrytka wybrała się na ferie do Karpacza, gdzie towarzyszył jej Marcin Rogacewicz z gromadką swoich dzieci. Kadrami z wypadu podzieliła się z obserwującymi jej Instagrama. Pod fotografiami napisała: „Piękne ferie za nami! Karkonosze skradły nasze serca. Może dlatego, że trafiliśmy na bardzo małą ilość ludzi, a lubimy w spokoju... i może dlatego, że przez 5 dni z 7 było pełne słońce w dzień, a nocą niebo pełne gwiazd. To był dobry czas".
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Sposób na świętego
TV Puls, 20:00
Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odpłacił mu pięknym za nadobne.

Chrzciny
TVP Kultura, 20:00
Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzciny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

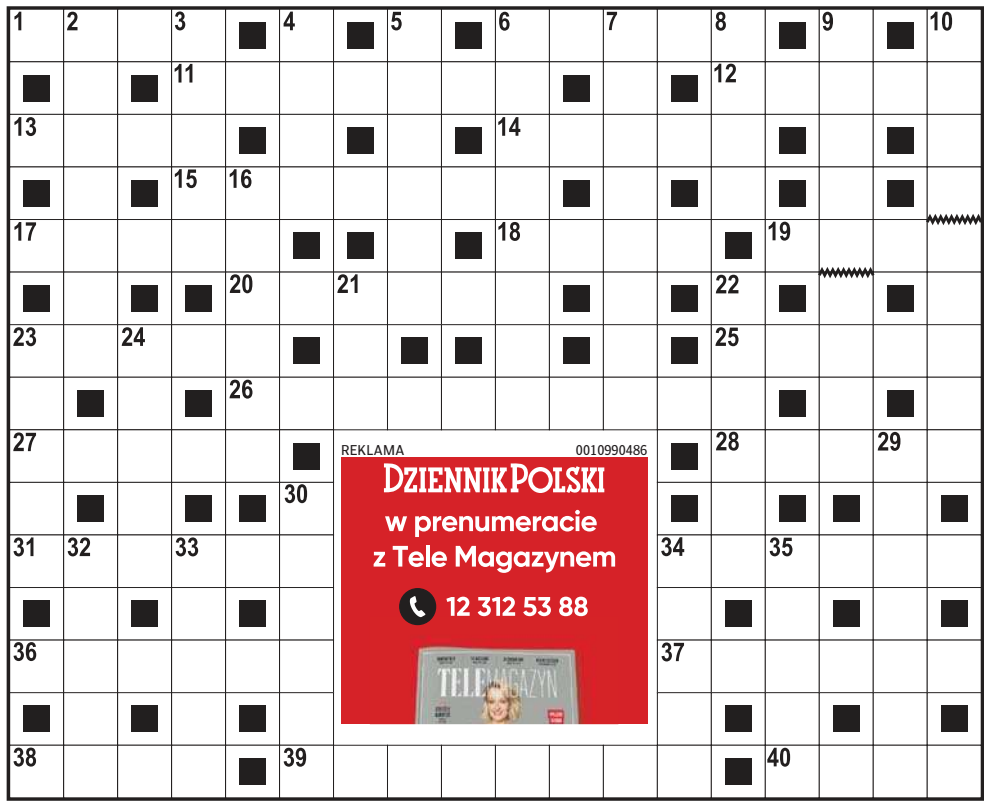
Zielona mila
TVN, 20:55
Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwykłej więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

Elon Musk: czy będzie rządził światem?
BBC Brit, 22:00
Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

KRZYŻÓWKA NR 14

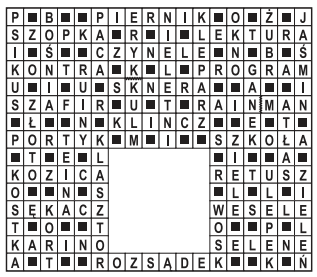
Poziomo:
1) uderza z jasnego nieba,
6) oferowanie towarów na sprzedaż,
11) ozdobna chustka na szyję,
12) początkujący w jakimś zawodzie,
13) roślina do majenia, tatarak,
14) duże wiadro z drewnianych klepek,
15) wysokie obuwie do jazdy konnej,
17) broń Wilhelma Tella,
18) boisko dla Huberta Hurkacza,
19) dokuczliwe zimno, chłód,
20) Małgorzata …-Błońska, marszałek senatu,
23) pieniąca się kostka,
25) pustynia pokryta otoczakami skalnymi,
26) Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala",
27) dawna miara długości i powierzchni,
28) woreczek na miedziaki,
31) rosyjski taniec ludowy,
34) płytki lub głęboki w zastawie,
36) przełożony zakonu krzyżackiego,
37) barwi lakmus na niebiesko,
38) Piotr, skoczek narciarski,
39) przedmiot przynoszący szczęście,
40) rasa królików futerkowych.

Pionowo:
2) grube, wełniane rajstopy,
3) wojskowy, utwór muzyczny,
4) pomyślna okoliczność, powodzenie,
5) niezły numer, ancymonek,
6) twórca niezbyt wartościowych obrazów,
7) rasa psa obronnego,
8) opowiastka z dowcipną puentą,
9) mało dokuczliwy chłód,
10) wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona",
16) zakręt rzeki, meander,
21) drzewo liściaste z żołędziami,
22) dowcipna odmiana krzyżówki,
23) wysoki słup z flagą,
24) okrągłe, twarde cukierki,
29) centrum gospodarcze,
30) baśniowy dobry duszek domowy,
32) resztki średniowieczny budowli,
33) figura akrobacji lotniczej,
34) piąta część kopy,
35) precyzyjniejszy od skalpela chirurga.



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

ROZWIĄZANIE NR 13



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.
Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość.
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozproszyć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmienić więcej, niż myślisz.
Panna (23.08 - 22.09)
Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

DZIENNIK POLSKI
www.dziennikpolski24.pl
Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01
sekretariat@dziennik.krakow.pl
redakcja@dziennik.krakow.pl
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 1f0735a2e2

Agata Michalska: Lodowisko przejmujemy z końcem stycznia

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. **- Dzięki inwestycji w fotowoltaikę, która znacząco obniży koszty energii, realne stanie się utrzymanie lodu już od czerwca.**

Zacznijmy od najważniejszych rzeczy, a więc od strategii, którą ogłosiliście ostatnio, że jest planowana na trzy lata. Na czym ma polegać?
Nasza strategia opiera się na trzech filarach. Pierwszym i nadrzędnym jest szkolenie dzieci i młodzieży w ramach Akademii Hokejowej CRACOVIA CANPACK. Drugim jest budowa silnej pierwszej drużyny. Trzecim, równie istotnym, jest profesjonalne zarządzanie infrastrukturą. Cracovia Hokej to nie tylko sport, ale również odpowiedzialność za obiekt, który musimy utrzymywać, modernizować i efektywnie wykorzystywać.

A co jest nowością tutaj? Bo wiadomo, że te elementy już zastaliście państwo.
Nowością jest model zarządzania. Przełomowym momentem będzie koniec stycznia, kiedy formalnie przejmiemy rolę operatora lodowiska od KS Cracovia. Dotychczas byliśmy jedynie najemcą, co ograniczało nasze pole manewru. Jako operator będziemy mogli w pełni realizować naszą wizję komercjalizacji i modernizacji obiektu.

Czyli z końcem stycznia staniecie się operatorem lodowiska.
Tak, na razie jesteśmy jego najemcą, a cały czas operatorem tego obiektu jest KS Cracovia, my na zasadzie porozumienia wykorzystujemy ten obiekt.

On jest w stanie na siebie zarobić?
Musi być rentowny. Naszym celem jest doprowadzenie do sytuacji, w której obiekt osiągnie samofinansowanie. Chcemy, aby środki pozyskiwane od sponsorów trafiały bezpośrednio na rozwój sportowy, a nie na pokrywanie kosztów eksploatacyjnych lodowiska. To wymaga od nas dużej aktywności na polu komercyjnym.

Czyli stąd ten planowany generalny remont, który odbędzie się po sezonie? Na czym dokładnie będzie polegać i kto sfinansuje inwestycje o wartości 8,4 mln zł? Koszty pokryje ministerstwo?

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Agata Michalska jest prezesem spółki Cracovia Hokej od czerwca tego roku

Wniosek o dofinansowanie został złożony przez Zarząd Infrastruktury Sportowej (ZIS) do Ministerstwa Sportu. Spodziewamy się pozytywnego rozstrzygnięcia w najbliższych dniach. Modernizacja obejmie trzy kluczowe obszary: gruntowny remont maszynowni i płyty lodowiska, wymianę oświetlenia na energooszczędne oraz instalację fotowoltaiki. Koszty zostaną pokryte z funduszy ministerialnych oraz środków miasta Krakowa. Jako spółka nie ponosimy bezpośrednich kosztów tej inwestycji, ale to my będziemy beneficjentem niższych rachunków za energię. Skupiamy się na technologii i optymalizacji kosztów. Dzięki fotowoltaice i nowej maszynowni realne stanie się utrzymanie lodu nawet w miesiącach letnich - czerwcu czy lipcu - co otworzy przed nami nowe możliwości tj. organizację międzynarodowych campów czy turniejów, organizowanie półkolonii itp.

Jak można zarobić na tym obiekcie? Ślizgawki to jest rzecz oczywista. Co można jeszcze dołożyć do tego?
Po pierwsze: Naszym największym wyzwaniem jest tzw. martwy sezon (lato bez lodu). Kluczem do sukcesu jest planowana modernizacja. Dzięki inwestycji w fotowoltaikę, która znacząco obniży koszty energii, realne stanie się utrzymanie lodu już od czerwca. To otworzy przed nami rynek międzynarodowy - zainteresowanie Krakowem wśród zagranicznych drużyn, czy zespołów akademickich, jest ogromne. Chcą u nas organizować campy treningowe, co daje nam możliwości finansowe. Po drugie: Wielofunkcyjność w okresie letnim. Dopóki nie będziemy dysponować całorocznym lodem, planujemy zagospodarowanie tafli w inny sposób. Rozważamy zakup specjalistycznych mat rolkowych. Pozwoli to na organizację zajęć dla rolkarzy, profesjonalnych treningów „na sucho", a także półkolonii i obozów sportowych dla dzieci i młodzieży w samym sercu lata. Po trzecie: Obiekt ma potencjał jako arena eventowa. Mówimy tutaj o imprezach okolicznościowych i firmowych, które są atrakcyjną alternatywą dla tradycyjnych sal. Turniejach międzynarodowych, czego przedsmakiem był zorganizowany Turniej Reprezentacji Polski Kobiet, który zakończył się sukcesem organizacyjnym. Dużych wydarzeniach specjalnych - przygotowujemy się obecnie do organizacji znaczącej imprezy, o której szczegółach poinformujemy wkrótce. Mamy konkretny plan na to, jak zarabiać, modernizacja obiektu znacznie nam w tym pomoże.

Wróćmy do I drużyny. Czy w planie trzyletnim, jeśli chodzi o sprawy pierwszego zespołu są ujęte założenia wynikowe?
Oczywiście, że tak. Trudno wyobrazić sobie profesjonalny klub bez jasno określonych celów. Niemniej jednak fundamentem naszej strategii jest oparcie pierwszego zespołu na wychowankach Cracovii. To nasz priorytet. Właściciele - Business Alliance Cracovia - przyjęli kierunek, w którym system szkolenia w akademii jest ściśle powiązany z potrzebami seniorskiej drużyny. Chcemy, aby co roku najzdolniejsi zawodnicy naszej akademii płynnie przechodzili do kadry pierwszego zespołu. Budujemy tożsamość klubu w oparciu o zawodników, którzy tu dorastali.

Jak się ma ta strategia do celów sportowych? Czy są one postawione, np. że za dwa lata gracie o daną lokatę, za trzy np. o medale?
Nie wyznaczamy celów w sposób sztywny, deklarując dziś walkę o konkretny medal w danym roku. Naszym celem jest stały progres - chcemy być lepsi z sezonu na sezon. Obecnie w zespole mamy trzynastu młodych zawodników. Po zakończeniu bieżących rozgrywek przeprowadzimy bardzo szczegółową analizę ich postępów. Każdy hokeista jest pod ścisłym monitoringiem, a indywidualne spotkania po sezonie określą dalszą ścieżkę rozwoju każdego z nich. Mamy również zidentyfikowane talenty na każdym szczeblu akademii, co pozwala na przygotowanie spersonalizowanego planu rozwoju. Wcześniej zespół budowano głównie w oparciu o transfery zewnętrzne, my stawiamy na własne zasoby i systematyczną pracę u podstaw.

Tylko że to się odbije na wynikach sportowych...
Przejściowo tak, ale to cena, którą warto zapłacić za stabilną przyszłość. Dzisiejsze trudności to inwestycja w jutrzejsze sukcesy. Jestem niezwykle dumna z chłopaków. Progres, jaki wykonali, jest gigantyczny. Proszę spojrzeć na liczby: zawodnicy, którzy w poprzednim sezonie spędzali na lodzie trzy minuty, teraz grają po kilkanaście minut w każdym meczu, biorąc na siebie odpowiedzialność. Wielu z nich udowodniło już swój potencjał. Śmiem twierdzić, że wkrótce będą oni stanowić o sile nie tylko Cracovii, ale i reprezentacji Polski.

Czy kibice według pani wykażą się aż taką cierpliwością, że będą mieli kilka lat, bez sukcesów, a przez dwadzieścia lat byli przyzwyczajeni do ogromnych sukcesów?
Doskonale rozumiem, że dwadzieścia lat wielkich sukcesów ukształtowało wysokie oczekiwania - to naturalne i świadczy o wielkości Cracovii. Jednak dziś stoimy przed wyzwaniem stworzenia nowej tożsamości sekcji.Budowa silnego zespołu, którego trzon stanowią wychowankowie, to proces, którego nie da się przyspieszyć. To nie sprint, lecz maraton po trwałą stabilizację. Wymaga on od nas wszystkich - zarządu, sztabu, a przede wszystkim naszych wiernych kibiców - ogromnej dozy cierpliwości i zaufania. Już teraz dostrzegamy pierwsze efekty tej pracy i jestem głęboko przekonana, że obrana przez nas droga jest jedyną słuszną dla długofalowego dobra krakowskiego hokeja. Chcemy sukcesów, które będą powtarzalne i wywalczone przez zawodników utożsamiających się z naszymi barwami. Dziękuję każdemu kibicowi, który rozumie tę wizję i wspiera nas w tym trudnym, procesie transformacji. Państwa obecność na trybunach jest dla nas najlepszym dowodem na to, że wspólnie budujemy przyszłość Cracovii. A chciałabym dodać, że od pierwszego meczu w tym sezonie, już 3-krotnie zwiększyliśmy liczbę kibiców.

Ból pani głowy polega na tym, żeby zapewnić finansowanie dalej, nie ma bowiem żadnej pewności, czy Comarch dalej będzie chciał być sponsorem. Czy myśli pani o wariancie awaryjnym?
Zacznę od najważniejszej kwestii - jesteśmy ogromnie wdzięczni firmie Comarchza dotychczasowe/aktualne wsparcie, które pozwala nam na stabilne funkcjonowanie. Naszym priorytetem jest rzetelne i profesjonalne wywiązywanie się ze wszystkich zobowiązań marketingowych zawartych w umowie. Wierzę, że nasza praca i zaangażowanie w budowanie pozytywnego wizerunku Comarch będą solidnym argumentem za kontynuacją tej współpracy w przyszłości. Poza tym budujemy stabilność finansową poprzez maksymalne wykorzystanie własnych zasobów. Skupiamy się na dywersyfikacji źródeł przychodów, aby klub nie był uzależniony wyłącznie od jednego partnera. Wykorzystujemy świetną lokalizację w centrum miasta. Podpisaliśmy już umowę z profesjonalnym operatorem parkingu, co zapewni nam stały dopływ środków. Wynajmujemy przestrzenie handlowe wokół lodowiska. Planujemy zakup mat rolkowych - dzięki temu hala będzie pracować również latem, umożliwiając uprawianie sportu bez ogromnych kosztów mrożenia tafli. Otwieramy się na organizację eventów poza hokejowych, które przyciągną do nas nową widownię i najemców. Wszystkie te działania mają jeden cel: generowanie realnych przychodów, które wzmocnią budżet klubu i pozwolą nam ze spokojem planować przyszłość.

Jest ósme miejsce w tabeli. Czy pani się spodziewała mniej więcej takiej postawy zespołu, czy liczyła pani na więcej?
Analizując naszą postawę, musimy pamiętać, że początki były wyjątkowo trudne. W proces treningowy weszliśmy bardzo późno, a drużynę skompletowaliśmy tuż przed pierwszym meczem, co powodowało, że już na starcie byliśmy „wiele kroków" za rywalami, którzy przepracowali pełny okres przygotowawczy. Dziś jednak widać wyraźny postęp i to mnie ogromnie cieszy. Decyzja o powierzeniu zespołu duetowi trenerskiemu okazała się strzałem w dziesiątkę. Nasz zespół jest w ciągłym procesie budowy - fakt, że potrafimy sprawić niespodziankę, wygrywając z najlepszymi napawa optymizmem rzed zbliżającą się fazą play-off.

©℗

eprasa.pl 1f0735a2e2

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV
8.30, 11 Eurosport 1, tenis, Australian Open; **12.30 Eurosport 2,** kolarstwo: AlUla Tour (2. etap); **14.30 Eurosport 2**, kolarstwo, Challenge Mallorca (1. etap); **17.30 i 20.15 Eurosport 2**, narciarstwo alpejskie, PŚ slalom mężczyzn (1 i 2 przejazd); **17.45 Polsat Sport 1**, siatkówka, LM: Warta - Sporting; **17.50 Polsat Sport 3**, siatkówka, Puchar CEV: BKS Bielsko-Biała - Reale Mutua Fenera Chieri; **18.45 Polsat Sport** 2, siatkówka, Liga Mistrzyń: Dresdner SC - ŁKS; **20.15 Polsat Sport 1**, siatkówka, LM: Projekt - Monpellier; **20.55 Canal + 360**, p. nożna, LM: Benfica - Real; **20.55 TVP 1, TVP Sport**, p. nożna, LM: Borussia - Inter. **(ŻUK)**

LOTTO
Poniedziałek, 26.01, Multi Multi (22): 1, 12, 22, 23, [27], 28, 29, 32, 36, 38, 42, 44, 45, 46, 50, 65,66, 71, 73, 78; **Kaskada (22**): 3, 5, 6, 8, 9, 11, 14, 16, 17, 20, 23, 24; **Mini Lotto:** 6, 9, 16, 37, 42; **Ekstra Pensja:** 11, 13, 18, 22, 32 + 4; **Ekstra Premia:** 3, 8, 11, 14, 34 + 3.
Wtorek, 27.01, Multi Multi (14): 2, 7, 12, 19, 23, 24, [27], 31, 36, 37, 48, 49, 51, 52, 57, 59, 68, 71, 73, 76; **Kaskada (14):** 2, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 20, 21, 22, 23

Dominik Piła: Oceniam nas na czwórkę z plusem

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. **- Niefortunnie zdarzyła mi się kartka w ostatnim meczu, nie jest to komfortowe - mówi obrońca Cracovii Dominik Piła.**

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Dominik Piła jesienią zagrał w 15 meczach ligowych i dwóch PP, strzelił 1 gola

Jak pan ocenia pierwszą część sezonu – drużynowo i indywidualnie?
Początek był dobry, a potem się zatrzymaliśmy, mieliśmy cięższy moment, długo nie potrafiliśmy wygrać, ale w końcówce rundy myślę, że prezentowaliśmy się dobrze – było zwycięstwo i dwa remisy. Są mieszane uczucia, ale na czwórkę z plusem bym to ocenił. Jesteśmy w stanie grać lepiej, w następnej rundzie będziemy chcieli to pokazać. Co do mojej postawy to oceniam ją podobnie jak drużynową. Początek był OK, potem straciłem miejsce w składzie, musiałem sobie je wywalczyć. Były dobre mecze przeplatane słabszymi. Jak na pierwszą rundę to się zaaklimatyzowałem i oceniam ją bardziej na plus niż na minus.

Jesteście na 6. miejscu. Oddaje ono wasz potencjał? Strata do lidera nie jest duża – 3 punkty, dwa dzielą was od miejsca pucharowego.
W tym sezonie tabela jest bardzo „płaska". Każdy może wygrać z każdym. Można być na podium, można też spaść niżej. Trzeba być ostrożnym, ale patrzeć do przodu, by się piąć, bo takie mamy aspiracje.

Często występował pan albo na prawej obronie, albo na wahadle. Chyba nie robi to panu różnicy, gdzie pan gra?
Chyba tak jest, potrafię zagrać i tu, i tu. Jak kibice widzą, że na obu pozycjach daję radę, to mnie to cieszy. Gdzie będzie potrzebował mnie trener, tam będę występował i dawał z siebie wszystko.

Konkurencja na wahadle jest chyba trudniejsza, bo trzeba rywalizować z Otarem Kakabadze.
„Kaka" jest kapitanem, bardzo dobrym zawodnikiem, ale były momenty, że graliśmy razem i dobrze to wyglądało. Jest dużo wariantów i to jest dobre.

Lepiej czuje się pan grając w trójce czy w czwórce jeśli chodzi o blok defensywny?
Są trochę inne zachowania. Czuję się dobrze w obu ustawieniach. Dwa poprzednie sezony grałem na prawej obronie, ale na wahadle też jest fajnie, bo mogę grać bardziej do przodu, pomagać kolegom. Oba systemy mają plusy i minusy więc ciężko mi wybrać.

Jest pan obrońcą czy wahadłowym który nie strzela goli… To przeszkadza, czy jednak jest pan rozliczany przede wszystkim z tego, by zespół nie tracił goli?
Wiadomo, że chciałbym też strzelać, ale nie dochodzę do tak wielu sytuacji, by mówić, że nie mam bramek na koncie, choć kilka by się przydało. W minionej rundzie była bramka i asysta. Wynik dość niski, ale fajnie, że coś jest.

Może być pan zadowolony, bo miał pan miejsce w pierwszym składzie, tylko na chwilę pan z niego wypadł.
To cieszy, bo nie zawsze jest tak, że jak się przychodzi, to dostaje się minuty. Na nie zapracowałem sobie w okresie przygotowawczym. Dobrze wyglądaliśmy, ja też, pół roku było więc pozytywne.

Liga jest wyrównana, to widać po zespołach z czołówki, ale też po pańskiej byłej drużynie – Lechii Gdańsk. Zaczynała z minus 5 punktami ale prezentuje się dobrze, strzela wiele bramek. Nie ma outsiderów.
W Lechii potencjał jest duży, jest w stanie konkurować z najlepszymi zespołami w ekstraklasie i to pokazuje.

Jest pan w specyficznej sytuacji, bo jest okres przygotowawczy, ale pan ma cztery żółte kartki na koncie i wie pan, że tego pierwszego meczu po przerwie pan nie zagra. To deprymuje? Musi pan być na 100 procent przygotowany, a wiadomo, że tego pierwszego sprawdzianu pan nie zaliczy.
Każdy zawodnik chce uniknąć takiej sytuacji. Nikt nie chce pauzować w pierwszej kolejce po wznowieniu rozgrywek. Ale jak się jest na boisku, to się nie myśli o takich rzeczach. Niefortunnie zdarzyła mi się kartka w ostatnim meczu, nie jest to komfortowe. Chcę dać trenerowi sygnał, że będę gotowy na całą rundę i myślę, że powalczę.

Będzie trudniej wskoczyć do składu?
Myślę, że tak. Zwłaszcza, jak drużyna zagra dobrze. Ale jak będziemy mieli punkty to też jest powód do radości.

Mieliście mało szans, by powalczyć o swoje – zimą były tylko trzy sparingi. Chyba, że będzie się liczył ten obraz z jesieni?
Są treningi, które są ważne. W okresie przygotowawczym nie ma wiele czasu, to niepełny miesiąc. Chcemy wszyscy być zdrowi na początek.

Wrócę jeszcze do 6. miejsca. Gdyby wam się nie udało awansować do europejskich pucharów to będzie duży zawód?
Czy duży, to nie wiem, ale na pewno każdy na to liczy. Nie chcę myśleć, że to się nie uda. Staramy się patrzeć, że jest to cel, który jesteśmy w stanie osiągnąć, nie chcemy dopuścić do tego, że może się to nie udać. ©℗

Wieczysta w sparingach nie przegrywa. Zwycięstwo nad zespołem z Kosowa

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. **W kolejnym sparingu na zgrupowaniu w Turcji Wieczysta Kraków wczoraj pewnie wygrała z FC Ferizaj. Podczas zimowych przygotowań jest niepokonana.**

WIECZYSTA KRAKÓW - FC FERIZAJ
2:0 (1:0)
Bramki: 1:0 Dzięgielewski 17, 2:0 Donkor 80.
Wieczysta: Gutowski - Dankowski (60 Zagrodzki), Mikołajewski (72 Fila), Olsson (60 Szymonowicz), Pestka (60 Pietrzak) - Maigaard (60 Knežević), Piazon (60 Swędrowski), Gajos (60 Trąbka) - Villar (60 Semedo), Paulinho (60 Feiertag), Dzięgielewski (60 Donkor).

To był czwarty mecz Wieczystej w Turcji, wcześniej wygrała dwa, jeden zremisowała (do tego remis w Sosnowcu z Zagłębiem). Tym razem rywalem był przedostatni zespół kosowskiej ekstraklasy - FC Ferizaj.

Drużyna z Krakowa - rywalizująca w trudnych warunkach pogodowych (deszcz) - wygrała zasłużenie. Prowadzenie objęła po akcji w 17 min. Po prostopadłym zagraniu w pole karne strzelał Paulinho, piłka trafiła w wychodzącego bramkarza i lobem poleciała prosto na głowę Natana Dzięgielewskiego, który okazji nie zmarnował. To kolejny sparingowy gol piłkarza, który przeniósł się z Górnika Zabrze.

Rywale wkrótce mogli wyrównać, po dośrodkowaniu i „główce" futbolówka przed bramką trafiła w jednego z Krakowian.

Po przerwie Kosowianie przycisnęli, w ciągu pierwszych trzech minut mieli trzy niezłe okazje. Jeden strzał został zablokowany przed bramką, a po dwóch kolejnych skutecznie interweniował golkiper naszej ekipy.

Po zmianach w składzie w II połowie to Wieczysta miała inicjatywę. Była próba z wolnego Tomasza Swędrowskiego, zablokowany strzał Jacky'ego Donkora. Bardzo blisko było w 71 min - po wrzutce i ekwilibrystycznym woleju Stefana Feiertaga, walczącego z rywalem w powietrzu, piłka trafiła w poprzeczkę.

Wreszcie w 80 min po zagraniu z prawej strony Lisandro Semedo Donkor zamknął akcję celnym strzałem, choć rywale sugerowali, że piłkę jeszcze sprzed linii wybił jeden z graczy. Sędzia był innego zdania.

W 89 min po wycofaniu piłki przez Feiretaga przed pole karne uderzył Swędrowski, trafił w poprzeczkę.

Piłkarze Wieczystej ze zgrupowania do kraju wrócą w sobotę rano. Dzień wcześniej rozegrają ostatni sparing w Turcji - z FK Vozdovac, wiceliderem serbskiej drugiej ligi. Inaugurację rozgrywek na zapleczu naszej ekstraklasy zaplanowano na 7 lutego, Wieczysta pojedzie na spotkanie ze Zniczem Pruszków. ©℗

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Jedną z bramek dla Wieczystej Kraków w sparingowym meczu z zespołem z Kosowa strzelił Jacky Donkor

eprasa.pl 1f0735a2e2