# MAGAZYN *razem z dodatkami*

Prof. Orłowski: Efekty wojny na Bliskim Wschodzie są bardzo ograniczone

● Prof. Ryszard Tadeusiewicz: Razem, ale jednak osobno

*PLUS* TELEMAGAZYN **z programem TV**


# Gazeta Krakowska

**Piątek**
6.03.2026

www.gazetakrakowska.pl

Nr 54 (23 695)
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)


**Nowa droga do mózgu.** Krakowscy naukowcy pracują nad metodą, która może zmienić leczenie glejaka **str. 16**

**Zanim Rudy został Zibim.** Zbigniew Boniek, legenda polskiej piłki, kończy siedemdziesiąt lat **str. 18-19**

**Ghostman w blokach startowych.** Artysta, który śpiewa, posługując się darem języków **str. 24-25**


Nr ISSN 2353-6144 Nr indeksu 35015X

# MAŁGORZATA GOROL

**Jestem aktorką, która wyjątkowo uważa na szufladkowanie. Po to nią zostałam, żeby bywać różnymi osobami** - mówi Małgorzata Gorol **str. 22-23**

FOT. ŁUKASZ KUŚ


REKLAMA 0011488170

eprasa.pl 27f31a1910

# TYDZIEŃ Z GAZETĄ KRAKOWSKĄ

**SOBOTA**
● MAGAZYN PRZY SOBOCIE
**PONIEDZIAŁEK**
● DODATEK SPORTOWY
**WTOREK**
● PULS BIZNESU
**ŚRODA**
● MAGAZYN ZDROWIE
**CZWARTEK**
● POD PARAGRAFEM
**PIĄTEK**
● PULS POLSKI

**MAGAZYN PRZY SOBOCIE**

● AGATA BUZEK. SUKCES ZAWDZIĘCZA TALENTOWI I PRACY ● KRYSTYNA FELDMAN ZAWSZE ŻYŁA POD PRĄD ● ZALIPIE. POLSKA WIOSKA MALOWANA KWIATAMI

FOT. MARCIN OLIVA SOTO/SPGW

**ZAMÓW PRENUMERATĘ:** tel. 12 312 53 88, bok.prenumerata@polskapress.pl, prenumerata.gazetakrakowska.pl

Janusz Michalczyk

# WARTO OBIECAĆ POPRAWĘ

Jedni podejmują decyzję, czy zjeść na obiad kotlet schabowy, inni - czy zaatakować Iran. Za każdym razem chodzi o mechanizm, który dla starożytnych filozofów i współczesnych naukowców badających mózg kryje się za pojęciem: wolna wola. Dla filozofów owe pojęcie jest wdzięcznym obiektem rozważań, ponieważ ze swojej natury jest raczej mętne, choć zarazem intuicyjnie pojmuje go każdy głupek. Dla naukowców kochających eksperymenty stanowi nie lada wyzwanie. Dzięki nowoczesnej aparaturze mogą dziś sprawdzać, jak procesy elektryczne i chemiczne umożliwiają człowiekowi podejmowanie decyzji. Najbardziej radykalni doszli do wniosku, że zanim badany postanowi, co chce uczynić, już sekundy wcześniej odpowiednie sygnały wysyła jego mózg. Wygląda to tak, jakby autonomicznie sterował zachowaniem, a potem świadomość to tylko „przyklepywała".

Wolna wola nie istnieje - głosi Robert Sapolsky, a zwolennicy tego poglądu objaśniają, że największy wpływ na nasze życiowe decyzje mają geny i doświadczenia w dzieciństwie. W ekstremalnej wersji oznacza to, że nawet osoby krzywdzące innych powinniśmy traktować jak ofiary niezależnych od nich procesów. Przypomina się słynna fraza Jezusa na krzyżu: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią". W istocie jednak chrześcijaństwo wspiera się na wolnej woli, bo bez niej nie sposób wyjaśnić, skąd wzięło się zło i grzech pierworodny.

Wystarczy się chwilę zastanowić, by uznać, że niezbyt rozsądne byłoby wyrzucanie wolnej woli na śmietnik historii ludzkiej myśli. Przecież opiera się na niej potoczne rozumienie odpowiedzialności i cały system prawa. Jedynie niepoprawni idealiści mogą sądzić, że rezygnacja z wymierzania kary nie spowoduje chaosu. Są badania, z których płyną wnioski, że ludzie przekonani do poglądu, iż wolna wola nie istnieje, są bardziej skłonni do nieuczciwości. Jak gdyby został zakłócony mechanizm samokontroli. Inne badania pokazują, że już niemowlęta , a nawet małpy, potrafią rozpoznać, że dzieje się krzywda czy niesprawiedliwość.

I na szczęście, jest jeszcze sumienie. Z psychologicznego punktu widzenia to coś, co pozwala nam przyznać się do błędu i skorygować zachowanie. Zawsze też warto obiecać poprawę. Samemu sobie i innym.

## 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 **14°C** MIN **-1 °C**
**Wiatr** ENE. 7 km/h
**Uwaga:** To wymarzony słoneczny piątek. Spacer po pracy obowiązkowy

**JUTRO**
MAX **14°C** MIN **-2 °C**
**Wiatr** ENE. 9 km/h
**Uwaga:** Niemal wiosenna pogoda, słońce, słaby wiatr. Będzie pięknie

**GORĄCY TEMAT**

**Kuriozalna pomyłka w Tarnowie. W wodzie wykryto groźną legionellę, ale zamiast zamknąć Park Wodny wyłączono z użytkowania basen w Mościcach.**

Firma wykonująca badania wody w tarnowskich basenach pomyliła próbki. W efekcie, z powodu wykrycia bakterii legionella, zamknięto nie ten obiekt, co trzeba. Przez ponad tydzień dzieci, młodzież i dorośli nieświadomi zagrożenia korzystali z Parku Wodnego przy ulicy Piłsudskiego, który w tym czasie powinien być zamknięty. **Paweł Chwał**

FOT. ARCHIWUM

# Wystawa w Muzeum Manggha inauguruje Rok Andrzeja Wajdy

FOT. ANNA KACZMARZ

**Anna Piątkowska**
Kraków

**Rok 2026 został uchwalony przez Senat RP Rokiem Andrzeja Wajdy w stulecie urodzin wybitnego reżysera. Wystawą w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha zainaugurowano obchody pod Wawelem. W planach wiele różnorodnych wydarzeń, od wystaw, projekcji filmów i archiwalnych spektakli, po odsłonięcie muralu.**

- Kraków nie tylko docenia artystów za życia, pamięta też o nich później, dlatego tak bogate będą obchody Roku Andrzeja Wajdy, planujemy mnóstwo różnych wydarzeń, to m.in. wystawa w Pawilonie Wyspiańskiego, odsłonięcie muralu, dwie ławeczki poświęcone Andrzejowi Wajdzie, wiele pokazów filmowych, a także spacerownik przygotowany pod okiem pani Krystyny Zachwatowicz-Wajdy - zapowiadał prezydent Aleksander Miszalski. - Kraków dziękuje swojemu artyście.

- Mamy z czego wybierać, ponieważ po artyście zostało ok. 700-800 notesów, dzienników, kalendarzy, szkicówników zawierających nie tylko notatki, ale też rysunki - mówi Mateusz Matysiak, kurator wystawy. - W obliczu tej mnogości trzeba przyznać, że Wajda był bardzo pracowity. A wiadomo, że zrobił ponad 40 filmów, wiele spektakli telewizyjnych i teatralnych. Pracował bez ustanku, co wynikało z jego filozofii życiowej: żyję po to, żeby tworzyć. Wiele tłumaczy to jego słynne zdanie: „Dobrze jest zrobić wiele filmów, bo może kilka przetrwa próbę czasu.

Notesy. w tym po raz pierwszy prezentowane, zdjęcia, rysunki, cytaty i inne pamiątki złożyły się na wystawę „Wajda. W stulecie urodzin" w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha. To osobista i subiektywna opowieść o reżyserze stworzona przez żonę Krystynę Zachwatowicz-Wajdę. Wystawa nie ma charakteru chronologicznego, ale skupia się na wybranych wątkach artysty.- Trudno, żeby nie była to wystawa osobista, dlatego że przez te 43 lata, jakie spędziliśmy razem, wszystko robiliśmy razem. Trudno zatem rozdzielić życie osobiste od pracy - wyjaśnia Krystyna Zachwatowicz-Wajda. - Połączyła nas praca w teatrze nad „Biesami" w Starym Teatrze i to jest dla mnie najważniejszy obszar. Chociaż, jako była aktorka kabaretowa, zagrałam w kilku filmach Andrzeja.

Manggha to muzeum, które ufundowali Andrzej Wajda i Krystyna Zachwatowicz-Wajda, miejsce, o którym scenografka mówi dziś, że to jej drugi dom.- W Krakowie wszystko się właściwie zaczęło. Podczas okupacji Andrzej zobaczył tu w Sukiennicach wystawę kolekcji drzeworytów Feliksa Mangghi Jasieńskiego, Jego AK-owska komórka w Radomiu, gdzie mieszkał została zdekonspirowana, ukrywał się wówczas w Krakowie u rodziny. Rysował już i chciał zostać malarzem i ta wystawa rozbudziła jego wyobraźnię i miłość do sztuki japońskiej - dodaje Krystyna Zachwatowicz-Wajda.

Wystawa „Wajda. W stulecie urodzin" potrwa od 8 marca do 28 czerwca.

Jak zapowiada Katarzyna Nowak, dyrektorka Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha, wydarzenia związane z Rokiem Mangghi będą się odbywały nie tylko w Krakowie. - To dla nas niezwykłe zobowiązanie i radość, że w miejscu stworzonym przez Andrzeja Wajdę i Krystynę Zachwatowicz-Wajdę rozpoczyna się ten wyjątkowy rok. W miejscu, które było absolutnie jego krakowskim adresem, które często odwiedzał, a kiedy przeprowadził się do Krakowa, przeniósł do Mangghi całe swoje archiwum - tłumaczy .

O Andrzeju Wajdzie opowie także ekspozycja w Senacie RP, w warszawskiej galerii Kordegarda, ale także bardzo ważna wystawa w Belgradzie przygotowywana wraz z Instytutem Polskim o Wajdzie obywatelskim, z kolei w ambasadzie Japonii w Warszawie pokazane zostaną rysunki Wajdy.

**PRZYRODA**

## Drozd śpiewak

Dwa popołudnia temu w lesie panowała martwa cisza, jeśli pominąć nieśmiałe ćwierkanie sikorek. Wczoraj usłyszałem wieczorny koncert kilku drozdów śpiewaków. Widać dopiero co wróciły z głębokiego południa, gdzie zimują. Podróżują nocami bo tak jest bezpieczniej. Drogi nie pomylą gdy ich ptasi GPS wyczuwa magnetyczną północ. Ptak większy od pospolitego szpaka. Grzbiet w miłych oku odcieniach brązu. Biała, plamista pierś. I najmocniejszy wokal wśród latających istot pokrytych piórami. Tuż po powrocie z zimowych wakacji samiec wybiera sobie rewir. Chce przyciągnięć partnerkę i przegnać konkurentów. Jak on śpiewa! Z czubka najwyższego drzewa w okolicy. Od wczesnego ranka do śniadania. Czasami w środku dnia, a najchętniej i najpiękniej w porze kolacji. Repertuar ma szeroki. Ornitolodzy doliczyli się z setki zwrotów, które często powtarza po trzy, cztery razy. Prócz własnej twórczości bardzo zmyślnie naśladuje głosy wielu innych ptaków. Jakieś sto lat temu drozd śpiewak zaczął wprowadzać się w najbliższe otoczenie człowieka. Od tej pory imituje dźwięki niemające wiele wspólnego z naturą. Kiedyś były to zasłyszane gwizdy czajnika. Dzisiaj polifoniczne dzwonki telefonów komórkowych. Będzie tak koncertował do końca maja. Gdy złoży jaja zapadnie cisza. Lepiej nie kusić amatorów jaj i piskląt. Jeśli chcecie go posłuchać to zapraszam na spacer do parku czy lasu.
**Grzegorz Tabasz**

eprasa.pl 27f31a1910

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011485615

# Sport buduje charakter i to jest najważniejsza sprawa

**Rozmowa z Kamilem Otowskim, dwukrotnym paralimpijskim mistrzem w pływaniu z Paryża, o szukaniu swojego miejsca w świecie, który mocno i szybko zmienia choroba, o sposobach doskonalenia się w sporcie i wyciągania z niego uskrzydlających momentów.**

**Każda historia ma swój początek. A Twoja z pływaniem jak się ułożyła?**

Jeśli chodzi o sport, to zacząłem od wody. Mówiąc na poważnie, w kontekście uczęszczania na treningi i angażowania się. Pływanie było pierwszym sportem, chociaż głowa zawsze ciągnęła mnie do tego, żeby być bramkarzem. Na przeszkodzie stawały jednak nogi, które zaczynały odmawiać posłuszeństwa. Wybijać się nie mogłem, bo nieprzychylna była grawitacja. Ta grawitacja nie jest już taka sama w wodzie. Tam jest inaczej, bo woda pomaga odciążać ciało przy wykonywaniu ruchów.

**Cierpisz na chorobę układu nerwowego, neuropatię. Borykasz się z nią od dawna?**

To się rozwijało z wiekiem. Problemy mam od urodzenia, ale nie aż takie, jak teraz. Mówimy o chorobie progresywnej. Kiedy zaczynałem pływać, to chodziłem na treningi. Teraz muszę się na nie dostawać już na wózku. Choroba jest ze mną od początku, więc przez wszystkie moje cykle pływania szła obok. Czy dzięki pływaniu postępuje wolniej? Chyba tak.

**Pływanie jest kojące, ale na wyczynowym poziomie nużące. Jak sobie z tym radzisz?**

Uważam, że woda czasami wymaga odpoczynku od siebie. Wszystko musi iść zdroworozsądkowo. Nie ma możliwości, aby dziesięć lat młócić wodę i wyciągać z tego tylko szczęście. W pływaniu masz ograniczony kontakt dookoła siebie. Jedyne, co słyszysz, to bąbelki w uszach. To obciążające, ale trzeba sobie znaleźć odskocznię. Nie można wszystkiego stawiać na jedną kartę. Myślę, że każdy szczebel trzeba sobie zaplanować. Są kwestie hobbystyczne i pasje, które siedzą w każdym człowieku. One pozwalają sobie radzić, aby mieć mentalną odskocznię. To problem niektórych sportowców, którym nie wyjdzie najważniejsza impreza w życiu lub przytrafi się poważna kontuzja, że dla nich załamuje się wtedy całe życie. A to nie może być tak.

**Co z tej pływalni przekładasz na życie codzienne? Co zawdzięczasz sportowi?**

Czynności ze sportu nie przełożę do życia, bo nie żyję w wodzie. Sport buduje charakter i to jest najważniejsza sprawa. Jeśli zaczyna się od najmłodszych lat coś uprawiać, to przejmuje się wszystkie wartości, takie jak obowiązkowość, zawziętość, umiejętność zagryzania zębów, czy często przyjmowanie na siebie bólu fizycznego lub psychicznego. To sport uczy, że nie odstawiasz nogi. Buduje pewność siebie, jeśli dasz mu się pochłonąć.

Poczucie mocy w sporcie przekłada się na okołożyciowe kwestie. I uważam, że to jest piękne. Ten, kto wytrwa w sporcie, ten dużo z niego wyciągnie na dorosłe życie. Jeśli ktoś odpadnie na pewnym etapie szkolenia, to oznacza, że nie wszystko poszło zgodnie z procesem. Ale nie ma co się załamywać, bo jak ktoś chce, to zawsze znajdzie coś dla siebie. Nie trzeba być super fizycznym, bo można znaleźć sport wymagający koncentracji. Różnorodność konkurencji jest olbrzymia i jeśli ktoś przy naborze jest odpowiednio prowadzony, to będzie się rozwijał.

**Swoje pływanie doprowadziłeś do dwóch złotych medali igrzysk paralimpijskich w Paryżu. Jest też rugby na wózkach. A to zupełnie inna bajka...**

Rugby pojawiło się po igrzyskach, gdzie trudno zmobilizować się na kolejne czterolecie. Okazało się, że jak szedłem na pływalnie, to zaczepiły mnie osoby ze środowiska rugby na wózkach. I wyszło tak, że nie tylko spróbowałem, ale zostałem w tym sporcie. Od maja 2025 roku działa mój klub Tornado Warszawa, który trenuje na Białołęce. Celuję w to, aby za mojego życia zobaczyć rugby na igrzyskach paralimpijskich.

**Co takiego urzekło Cię w rugby na wózkach? To była ta odskocznia od pływalni?**

To sport kontaktowy. Jest też drużyna. To sport, który daje wysoki poziom adrenaliny, wzmacnia kondycję i wytrzymałość. Jest zupełnie inny niż pływanie. Jest fantastyczny, jeśli chodzi o wymóg myślenia. To też odróżnia go od pływania, gdzie głębszego myślenia nie ma. Kto zna taktykę w rugby, ten wygra z każdą fizycznością. To szachy w czasie rzeczywistym na wysokiej intensywności z wieloma kontaktami w trakcie meczu. Na wózku rugbowym każdy może sobie dawać radę. To ważne w kontekście aktywizacji i myślenia na boisku. Tutaj każdy zawodnik jest ważny.

**W jaki sposób zachęciłbyś dzieci lub młodzież niepełnosprawną do postawienia na sport wyczynowy? Każdy i tak w mniejszym wymiarze go potrzebuje, aby wzmacniać swoje ciało.**

To jasne, że próbujemy sportu w kontekście rehabilitacyjnym. Coś jednak musi skusić, aby przyjść na zajęcia. Wystarczy zadzwonić lub napisać e-maila i zapaść się, w pozytywnym słowa znaczeniu. Trzeba wiedzieć, że ten e-mail czy telefon to nic strasznego. Z drugiej strony są osoby, które zdecydowanie się cieszą na tego typu wiadomości. Moim zdaniem to wejście jest najważniejsze. Dla przykładu w pływaniu potrzebny nam jest trener, a w rugby już cała drużyna i ktoś, kto będzie dmuchał w gwizdek. Punktem przełomowym jest ten początek, zapisanie się. Nie ma złotego środka. Bez tego nie poczujemy, czy chcemy przejść na profesjonalizm czy półprofesjonalizm. Jeśli przyjdziemy na halę na wózek lub do wody, to nie będziemy w tym momencie rozgraniczali sportu.

**A jak w tym wszystkim popchnąć do działania rodziców? Co im podpowiedzieć?**

Żeby chociaż raz zawieźli dziecko na trening, mimo zmęczenia po pracy i nastawienia na wieczorny odpoczynek na kanapie. Jeśli wasze dziecko wejdzie w rytm treningów, to potem samo będzie chciało na nie jeździć. A finalnie to razem z nim będziecie święcić sukcesy, bo to wy dołożyliście swoją cegiełkę w szukaniu miejsca, które pokochali.

**Działasz w Warszawie, która ma zdecydowanie większe możliwości, niż inne miasta czy miasteczka w Polsce. Odległość w sporcie ma znaczenie?**

Ja całe życie dojeżdżałem na treningi z Legionowa do Warszawy. Czasami trudniej mi było dostać się z Legionowa na AWF, niż przejechać 60 km z domu do innego miasta. Nie mówię tutaj o rugby na wózkach, które rozwija się obecnie w Warszawie, Poznaniu, Rzeszowie, Lublinie, Częstochowie, Bydgoszczy i na Śląsku. Wydaje mi się jednak, że w pływaniu łatwiej znaleźć klub z sekcją dedykowaną niepełnosprawnym. Tutaj najbardziej potrzebna jest pomoc rodziców. Jeżeli ktoś ma chęć się odezwać, to będzie mógł przejechać nawet 100 km. Mój niedowidzący kolega z Rawy Mazowieckiej jeździł na AWF w Warszawie trzy razy w tygodniu, a jedna taka podróż w obie strony to 200 km. Jak się chce, to można.

**Kto Ci pomagał na sportowej drodze, kiedy wskoczyłeś już na międzynarodowy poziom?**

To, że mogę uprawiać sport, to, że mogę wyjeżdżać z kadrą, to, że mam sprzęt i mogę uczestniczyć w wielu wydarzeniach sportowych, nie mogłoby się obejść bez wsparcia, które dają ORLEN i Totalizator Sportowy. To najwięksi mecenasi, którzy nie tylko dofinansowują, ale przede wszystkim dostrzegają sportowców. Wychodzą z tego wspaniałe rzeczy w postaci medali olimpijskich czy paralimpijskich. Coś takiego daje spokój. Nie czujemy tego bezpośrednio przed występami, bo na zawodach się o tym nie myśli, ale dzięki tym funduszom funkcjonujemy jako kadry narodowe, mamy sprzęt i plany, w których jest otwarty wachlarz możliwości.

eprasa.pl 27f31a1910

# nasz REGION

**74,36**

o tyle procent wzrosła liczba mieszkańców Nowej Wsi od 2009 do 2024 roku. Tak wynika z rankingu Pisma Samorządu „Wspólnota".

**KRAKÓW**
**Wielka gala Michelin odbędzie się w Krakowie.** Kraków przejmuje kulinarne stery Polski! W 2025 roku aż 23 restauracje z miasta zdobyły wyróżnienia w prestiżowym Michelinie i to dopiero początek. Teraz nadchodzi pierwsza w historii Gala Michelin w Polsce, która odbędzie się w Krakowie, a gdzie szefowie kuchni poznają werdykt inspektorów. Miasto znowu pokaże, że w kuchni nie ma dla niego granic... Pierwsza w historii Gala Michelin w Polsce już 27 maja.

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

## KRÓTKO

**KRAKÓW**

### Groźby i przemoc. Piątka nastolatków usłyszała zarzuty

**W rejonie Galerii Bonarka - doszło do zdarzenia z udziałem grupy nieletnich, którzy stosując groźby i przemoc, zmuszali dwóch małoletnich do określonego zachowania. Policjanci szybko ustalili, kim są sprawcy i już usłyszeli oni zarzuty.**

**Do zdarzenia doszło 21 lutego. Jak relacjonuje krakowska policja, pięć osób w wieku od 14 do 16 lat - trzy dziewczyny i dwóch chłopców - zmusiło dwóch małoletnich do wykonania narzuconego im polecenia, jednocześnie kierując wobec nich groźby i stosując przemoc fizyczną.**

**Sprawcy przyznali się do popełnienia zarzucanego im czynu . Decyzją sądu rodzinnego jeden z nieletnich został umieszczony w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym, również w związku z wcześniejszymi przewinieniami. O dalszym losie pozostałych zadecyduje sąd rodzinny.**

**Małgorzata Mrowiec**

**KRAKÓW**

### Atak hakerski na MPK . Rusza międzynarodowe śledztwo

**Europejscy śledczy włączą się w sprawę ataku hakerskiego na krakowskie MPK, do którego doszło w grudniu 2024 roku. - Prokuratura skierowała do swoich odpowiedników w innych krajach europejskie nakazy dochodzeniowe i wniosek o udzielenie międzynarodowej pomocy prawnej - poinformowało Radio Kraków. Po ataku pojawiały się obawy, że mogło dojść do naruszenia danych osobowych. - Wszystkie te czynności zmierzają do uzyskania dodatkowego materiału dowodowego, który, mamy nadzieję, pozwoli na ustalenie, w jaki sposób i skąd ten atak nastąpił. Na podstawie informacji, które już mamy, nie ustalono, że doszło do wycieku danych - przekazała radiu Oliwia Bożek-Michalec, rzecznik prasowa Prokuratury Okręgowej w Krakowie.**

# Będzie referendum w sprawie odwołania burmistrza Radłowa

**Robert Gąsiorek**
robert.gasiorek@polskapress.pl

**Komisarz Wyborczy w Tarnowie wyznaczył datę referendum w sprawie odwołania burmistrza Radłowa Mateusza Borowca. Inicjatorzy referendum zebrali wcześniej wymaganą liczbę podpisów.**

J. OPIOŁA-PRACA WŁASNA, CC BY-SA 4.0, COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/ARCHIWUM

**To będzie pierwsze takie referendum w regionie tarnowskim od dziesięciu lat**

Referendum zostało wyznaczone na niedzielę 19 kwietnia. Wcześniej inicjatorzy referendum dostarczyli wniosek z podpisami mieszkańców, którzy popierają takie głosowanie. W sumie musieli zebrać 754 podpisy.

Teraz w gminie będą trwały przygotowanie do organizacji referendum. Podobnie jak w przypadku każdych wyborów poprzedzi je kampania referendalna. - Będzie trwała do piątku do północy 17 kwietnia. I oczywiście tak samo, jak przy zwykłych wyborach będziemy powoływać Miejską Komisję Wyborczą, a także Obwodowe Komisje Wyborcze i będą drukowane karty. Także tutaj, tak jak w normalnym trybie wyborczym wszystko się będzie odbywać - podkreśla Katarzyna Tutaj.

W referendum, żeby było ono ważne musi wziąć udział 3/5 liczby biorących udział w głosowaniu w wyborach na burmistrza Radłowa, które odbyły się 21 kwietnia 2024 roku, czyli 2452 wyborców.

Przedstawiciele komitetu, który został utworzony, w celu organizacji referendum liczą, że mieszkańcy gminy Radłów 19 kwietnia udadzą się do urn i zagłosują za odwołaniem burmistrza Borowca. - Duże wyzwanie przed nami, żeby tę kampanię z sukcesem poprowadzić. Na pewno jesteśmy nastawieni na taką spokojną, merytoryczną kampanię, opartą wyłącznie na faktach. Tutaj mieszkańcy już wyrazili swoją opinię, popierając naszą inicjatywę w formie podpisów. Zgodzili się z tym, że gminie jest potrzebna zmiana. Także mam nadzieję, że również z wielkim zaangażowaniem będą też namawiać innych mieszkańców do udziału w referendum. Najważniejsza jest frekwencja, a wiemy, jakie to trudne do osiągnięcia, bo bardzo mało historycznie takich referendum zakończyło się sukcesem frekwencyjnym. Aczkolwiek mamy nadzieję, że w naszym przypadku będzie to sukces - mówi Ewelina Łabno pełnomocniczka inicjatorów referendum w sprawie odwołania burmistrza Borowca.

Krytykowany przez mieszkańców Mateusz Borowiec jest burmistrzem od dwóch lat. 29-latek jest najmłodszym burmistrzem w powiecie tarnowskim. Inicjatorzy referendum wytykają mu szereg błędów oraz zarzucają podejmowanie niewłaściwych decyzji związanych z funkcjonowaniem samorządu. Wskazują na brak doświadczenia i uważają, że nie ma odpowiednich kompetencji oraz umiejętności zarządczych, które potrzebne są do sprawowania takiej funkcji.

W uzasadnieniu wskazali osiem głównych zastrzeżeń, jakie mają do obecnego burmistrza, m.in. rosnące koszty biurokracji, związane ze zwiększaniem zatrudnienia i podwyżkami, niegospodarność, czy chaotyczne decyzje inwestycyjne. Inicjatorzy referendum podkreślają również, że burmistrz Borowiec, już dwa razy nie otrzymał wotum zaufania do radnych Rady Miejskiej w Radłowie.

Wskazują też na niewłaściwe ich zdaniem działania związane z funkcjonowaniem nowej hali sportowej w Radłowie, gdzie według nich burmistrz ogranicza bezpłatny dostęp do obiektu.

Z burmistrzem Mateuszem Borowcem mimo wielu prób, nie udało się nam skontaktować.

REKLAMA 0011466434

eprasa.pl 27f31a1910

# Hotel Metalowiec w Muszynie od 1 marca przyjmuje gości

**Joanna Mrozek**
joanna.mrozek@polskapress.pl

**Grupa Arche wyremontowała słynne w czasach PRL sanatorium w miejscowości Złockie koło Muszyny. To teraz nowoczesny hotel, w którym będzie można poczuć klimat dawnych lat.**

Projekt rewitalizacyjny Grupy Arche obejmował nie tylko remont starego obiektu, ale też jego rozbudowę. Teraz hotel zajmuje łącznie 13 tys. 230 mkw powierzchni użytkowej budynków, które z każdej strony otula park.

W starym budynku jest 98 pokoi hotelowych, a w nowym 275 pokoi, 12 lokali mieszkalnych, centrum konferencyjne oraz strefa spa i wellness z wewnętrznym basenem. Przyszli goście hotelu będą mogli delektować się smakiem lokalnych wód mineralnych, bo obiekt będzie mieć własną pijalnię wód mineralnych. Całość dopełni zewnętrzny basen ze strefą dla dzieci. - To miejsce, które z szacunkiem czerpie z historii, jednocześnie nadając jej nowy wymiar i dostosowując do współczesnych standardów komfortu. To przestrzeń, w której przeszłość spotyka się z nowoczesnością, a autentyczny charakter zyskuje świeżą energię - informuje Grupa Arche w mediach społecznościowych.

FOT. ARCHE METALOWIEC MUSZYNA

**Zachwycające wnętrza Metalowca w Muszynie. Od 1 marca zaprasza gości**

Autorzy projektu nawiązują do tradycji, historii regionu oraz czerpią inspirację z natury. Choć miejsce powstało na nowo, to wiele elementów z dawnego wystroju pozostało. Jest też ukłon w kierunku słynnego Nikifora Krynickiego, właściwie Epifaniusza Drowniaka. Na jego cześć powstała tam „Restauracja u Nikifora" oraz zachwycająca mozaika, która nawiązuje do twórczości słynnego malarza z Krynicy-Zdroju łemkowskiego pochodzenia.- Mozaika, która powstała z rąk i serca. Każdy jej fragment został wyklejony ręcznie, kawałek po kawałku, z cierpliwością i dbałością o najmniejszy detal. To nie jest tylko dekoracja. To opowieść zapisana w kolorach, fakturach i pracy ludzkich dłoni - informuje Grupa Arche.

Sanatorium Metalowiec w miejscowości Złockie przestało funkcjonować lata temu i od tego czas popadało w ruinę. Kiedyś górowało nad Doliną Popradu i przyciągało wielu wczasowiczów. Jego nazwa wywodzi się od fundatorów i administratorów tego obiektu, czyli Zrzeszenia Hut Polskich. Wybudowali ten obiekt dla swoich pracowników, jako zaplecze medyczno-zdrowotne, gdzie mogli przyjechać i odpocząć.

Oryginalna mozaika basenowa wykonana przez Kazimierza Manna (malarz, grafik, projektant, tata dziennikarza muzycznego Wojciecha Manna) zachowała się w praktycznie nienaruszonym stanie. Została oczyszczona, a przyszli goście obiektu już mogą ją podziwiać.

# Fort Brzesko. Powstanie tu jednostka wojskowa? Trwają rozmowy

**Paweł Michalczak**
pawel.michalczak@polskapress.pl

**W Brzesku ma szansę powstać jednostka wojskowa. Trwają w tej sprawie rozmowy z Ministerstwem Obrony Narodowej. Miasto zaproponowało kilka lokalizacji, które są przedmiotem analiz.**

Według władz miejskich, stała obecność wojska byłaby rozwojową szansa, pociągającą za sobą nowe miejsca pracy, wpływy z podatków, a także wzrost demograficzny.

Brzesko jest brane pod uwagę jako jedno z miejsc w Małopolsce, w którym na stałe mogłoby zagościć Wojsko Polskie. Władze Brzeska zaproponowały kilka lokalizacji, które mogłyby zostać udostępnione na ten cel nieodpłatnie. W styczniu miała miejsce wizja lokalna wskazanych miejsc z udziałem kilkunastu wojskowych.- Mówimy o kilku konkretnych lokalizacjach na terenie Brzeska, które mogłyby zostać wykorzystane do rozlokowania elementów związku taktycznego Wojska Polskiego - mówi Tomasz Latocha, burmistrz Brzeska.

Jedną ze wskazanych przez samorząd lokalizacji jest budynek po dawnym banku, obecnie w rękach Agencji Mienia Wojskowego przy ul. Mickiewicza, nieopodal centrum miasta. Zachodnie skrzydło zajmuje policja, której funkcjonariusze nie mieszczą się w obecnej komendzie przy ul. Szczepanowskiej.

Kolejną propozycją jest kompleks przy ul. Mickiewicza 68, przy wyjeździe z Brzeska w stronę Nowego Sącza. - Budynki w kształcie litery „C" z dużym, ogrodzonym placem apelowym, zlokalizowane są tuż przy wjeździe na obwodnicę Brzeska. To przestrzeń dobrze skomunikowana i dająca realne możliwości organizacyjne - precyzuje burmistrz.

W zainteresowaniu wojskowych jest także bocznica kolejowa przy stacji w Brzesku, należąca do Lasów Państwowych, a także teren po wyprowadzającej się Komendzie Powiatowej Policji przy ul. Szczepanowskiej wraz z zabudowaniami i strzelnicą.

REKLAMA 0011478309

Gazeta Krakowska
Piątek, 6.03.2026

# Klucze i Wolbrom planują nowe kilometry tras rowerowych

**Paweł Mocny**
pawel.mocny@polskapress.pl

**Szykuję się kolejna ciekawa inwestycja rowerowa w powiecie. Stoją za nią Wolbrom i Klucze. Powtórzą sukces „Velo Pustynia"?**

Otwarte w ubiegłym roku Velo Pustynia to prawdziwy turystyczny hit nie tylko gminy Klucze, ale także całego powiatu olkuskiego. Przez cały sezon 2025 ścieżki odwiedzali nie tylko miłośnicy wycieczek rowerowych, ale także spacerowicze i biegacze.

Cała trasa ma około 20 kilometrów długości. Znajdują się tam odcinki betonowe, szutrowe oraz malownicze pomosty nad Doliną Białej Przemszy. Nowa atrakcja została doceniona w ubiegłorocznej edycji Turystycznych Skarbów Małopolski. Dzięki głosom turystów otrzymała ona wyróżnienia dwóch kategoriach.

Na ten moment Velo Pustynia i Velo Przemsza, to jedyne tego typu trasy rowerowe w powiecie. Niebawem może to jednak ulec zmianie. Podczas XXII sesji Rady Miejskiej w Wolbromiu radni zatwierdzili partnerstwo gmin Wolbrom i Klucze. Samorządy będą współpracować w sprawie budowy nowej ścieżki rowerowej.- To jedna z tych uchwał, które mają realny wpływ na rozwój lokalny i życie mieszkańców. Trasa rowerowa może stać się zarówno elementem codziennej infrastruktury komunikacyjnej, jak i atrakcyjnym produktem turystycznym. W połączeniu z walorami przyrodniczymi obu gmin projekt ma potencjał, by stać się jedną z ciekawszych inwestycji rekreacyjnych w regionie - podkreślają władze gminy Wolbrom.

Dokładny przebieg trasy nie jest jeszcze znany, ale samorządy udostępniły nam koncepcję. Nowa ścieżka ma przebiegać między innymi przez Bydlin, Załęże czy Domaniewice. Głównie będzie ona przebiegała przez lasy i pola łącząc się z istniejącymi ścieżkami rowerowymi.

Obecnie trwa przygotowywanie dokumentacji projektowej dla tego przedsięwzięcia.

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

**Otwarte w ubiegłym roku trasy na Pustyni Błędowskiej cieszą się ogromnym zainteresowaniem**

# Kolejne drogi objęte pomiarem prędkośc

**Paweł Chwał**
Tarnów

**Przed wakacjami na autostradzie A4 od Tarnowa do MOP-u w Jaworniku na granicy powiatu tarnowskiego i dębickiego uruchomiony zostanie drugi odcinkowy pomiar prędkości.**

Blisko 15-kilometrowy odcinek autostrady od węzła Tarnów Centrum w Krzyżu do miejsca obsługi podróżnych w Jaworniku jest jednym z najdłuższych w kraju spośród 43 lokalizacji nowych odcinkowych pomiarów prędkości. Powstają one w ramach rozbudowy Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym. Wybór lokalizacji kamer akurat w tym miejscu nie był dziełem przypadku.

- To jeden z najbardziej wypadkowych odcinków na A4 pod Tarnowem, taki nasz lokalny „czarny punkt". Gdy tylko zaczyna padać deszcz na jezdni tworzą się rozlewiska wody, które powodują, że jadące zbyt szybko samochody często wpadają w poślizg, wjeżdżają na siebie nawzajem, rozbijają się o bariery lub wypadają z drogi - tłumaczy kom. Tomasz Marek, zastępca naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego w Komendzie Miejskiej Policji w Tarnowie.

GDDKiA, między innymi po interwencjach policji, kilka lat temu ustawiła przy A4, na wysokości Zaczarnia i Nowej Jastrząbki znaki , które mają ostrzegać kierowców o śliskiej nawierzchni.

- W praktyce na niewiele się to jednak zdało. Lepszym rozwiązaniem byłoby ograniczenie w tym miejscu dozwolonej prędkości, ale tego do tej pory nie uczyniono - zauważa Tomasz Marek.

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

**Odcinkowy pomiar prędkości od wielu lat funkcjonuje na południowej obwodnicy Tarnowa, w ciągu DK 94**

Zapędy prędkościowe kierowców jadących A4 z Tarnowa w kierunku Dębicy pomóc ma ostudzić system żółtych kamer, które będą automatycznie rejestrować czas wjazdu i wyjazdu z kontrolowanego odcinka drogi, co pozwoli określić z jaką średnią prędkością dany pojazd się poruszał i czy była ona wyższa niż dozwolone na autostradzie 140 km/h. - Kiedy droga jest śliska to ta prędkość powinna być odpowiednio mniejsza, dostosowana do panujących warunków. Pozostaje nam mieć nadzieję, że kierowcy widząc kamery i znaki informujące o odcinkowym pomiarze prędkości przezornie będą na tym odcinku jeździć wolniej, a przez to będzie na nim bezpieczniej - mówi Tomasz Marek.

Jako przykład podaje południową obwodnicę Tarnowa w ciągu DK 94, gdzie między węzłami Tuchowska i Lwowska - na niespełna 5-kilometrowym odcinku od lat działa system kamer.- Rzeczywiście zdaje to egzamin. Poza kolizjami z dziką zwierzyną czy niekontrolowanymi wystrzałami opon praktycznie nie odnotowujemy tam żadnych wypadków czy innych niebezpiecznych zdarzeń - zauważa.

W ogłoszonej przed rokiem liście lokalizacji 43 nowych odcinkowych pomiarów prędkości w kraju znajdował się także inny fragment A4 - od Tarnowa do Brzeska. Aktualnie nie jest on jednak już przewidziany do objęcia systemem kamer. Na przeszkodzie stanęły jednak trudne warunki terenowe.

Zamiast na A4 od Tarnowa do Brzeska odcinkowym pomiarem prędkości objęty zostanie niemal 3-kilometrowy fragment DK 28 w Rabce Zdroju, który wskoczył z listy rezerwowej. Trzecią lokalizacją w Małopolsce, gdzie zamontowane zostaną kamery systemu CANARD będzie odcinek A4, na 4-kilometrowym fragmencie autostradowej obwodnicy Krakowa pomiędzy węzłami Łagiewniki i Wielicka.

# Samorządowcy w Radzie Samorządu Terytorialnego.

**Alicja Fałek**
Małopolska

**14 samorządowców z Małopolski otrzymało nominację i weszło w skład Rady Samorządu Terytorialnego przy Prezydencie RP.**

Karol Nawrocki, prezydent Polski, powołał organ doradczy w postaci Rady Samorządu Terytorialnego. Jej głównym zadaniem jest przygotowanie opinii i ekspertyz dla głowy państwa, wspieranie jego działań w zakresie inicjatyw samorządowych oraz promocja rozwiązań służących rozwojowi wspólnot lokalnych. Prezydent RP nominacje wybranym blisko stu samorządowcom wręczył podczas specjalnego spotkania zorganizowanego na XI Europejskim Kongresie Samorządowym. Zaznaczył, że Rada Samorządu Terytorialnego ma przywrócić „realny dialog pomiędzy władzą a samorządem" i wspierać samorządowców w komunikowaniu ich codziennych problemów.

Wśród powołanych do Rady jest aż 14 samorządowców z Małopolski, na czele z marszałkiem województwa Łukaszem Smółką. Kolejni wyróżnieni to: Jarosław Baziak, Wójt gminy Gródek nad Dunajcem, Norbert Bień, Wójt Gminy Klucze, Dawid Chrobak, Burmistrz Zakliczyna. Grzegorz Cichy, Burmistrz Proszowic, Prezes Unii Miasteczek Polskich, Grzegorz Gałgan, Wójt Polanki Wielkiej, Krzysztof Gil, Wójt Gminy Gręboszów. Tomasz Hamerski, Starosta Powiatu Nowotarskiego, Jacek Lelek, Burmistrz Starego Sącza, Wojciech Pałka, Sekretarz Województwa Małopolskiego. Leszek Skowron, Wójt Gminy Korzenna, Jarosław Szlachetka, Burmistrz Myślenic. Rafał Ślęczka, Burmistrz Wieliczki. Tadeusz Zaremba, Starosta Powiatu Nowosądeckiego.

REKLAMA 0011470602

eprasa.pl 27f31a1910

# Soundtracki z „Harry'ego Pottera" i „Białego lotosu" na żywo

**Paweł Gzyl**
pawel.gzyl@polskapress.pl

**Od 13 do 17 maja w Krakowie zagości Festiwalu Muzyki Filmowej. Program obejmuje zarówno najnowsze zjawiska ze świata muzyki filmowej, jak i dziedzictwo zasłużonych kompozytorów.**

FOT. ANNA KACZMARZ

Bilety i karnety trafiły do sprzedaży już wczoraj. Zdj. z poprzedniej edycji

Od środy 13 maja do niedzieli 17 maja 2026 roku Kraków będzie stolicą muzyki filmowej. Czeka nas uroczysta Gala Nagród FMF z oprawą swingującego big bandu, autorskie koncerty wybitnych kompozytorów - Jamesa Newtona Howarda i Hauschki (Volkera Bertelmanna) - oraz Międzynarodowa Gala Seriali FMF. Wydarzeniem dla wszystkich grup wiekowych będzie specjalna projekcja filmu „Harry Potter i Kamień Filozoficzny" z muzyką na żywo, realizowana na licencji CineConcerts z okazji 25-lecia premiery.

W minionym sezonie z Festiwalem Muzyki Filmowej w Krakowie pożegnał się jego współtwórca i wieloletni dyrektor artystyczny - Robert Piaskowski. Nadchodząca edycja będzie więc pierwszą, zaprogramowaną i realizowaną pod kierunkiem Agaty Grabowieckie, która przejęła stery wydarzenia w czerwcu zeszłego roku. - Hasłem przewodnim tej edycji jest „Magia muzyki filmowej", bo doskonale wiemy, jak silne emocje rodzą się w spotkaniu dźwięku i obrazu - przekonuje dyrektorka artystyczna FMF. - Niezwykła alchemia kina porywa nas, kiedy brzmienie orkiestry pulsuje razem z opowieścią na ekranie. Kiedy John Williams uwodzi nas dźwiękami czelesty i smyczków, przestajemy się zastanawiać, jakiego rodzaju efekty specjalne wprawiły w ruch magiczne miotły, po prostu dajemy się porwać historii. Podczas tych pięciu dni usłyszymy muzykę filmową w wielu odsłonach: od jazzowych wspomnień, poprzez najnowsze seriale, aż po hollywoodzki rozmach. Muzyka filmowa to dziś nowa klasyka - i to właśnie ona przyciąga w maju do Krakowa gości z całego świata - dodaje Agata Grabowiecka.

### Klasycy polskiego kina i magia hollywoodzkich soundtracków

Koncertem otwierającym festiwal będzie Gala Nagród FMF, zaaranżowana w jednej z najpiękniejszych sal w Polsce, bo na dużej scenie Teatru im. J. Słowackiego w Krakowie. W środę 13 maja usłyszymy zarówno najnowsze kompozycje nagrodzonych artystów, jak i przeboje trzech legend muzyki filmowej: Jerzego „Dudusia" Matuszkiewicza ("Stawka większa niż życie", „Janosik"), Henryka Kuźniaka ("Vabank") oraz Henry'ego Manciniego ("Śniadanie u Tiffany'ego", „Różowa Pantera"). Co więcej, wystąpi także Mikołaj Trzaska, który otrzymał nagrodę Polska Ścieżka Dźwiękowa Roku 2024. - Rolą naszego festiwalu jest nie tylko organizacja koncertów, które zachwycają publiczność, ale też dbałość o rozwój branży i wspieranie najbardziej utalentowanych artystów. Służą temu, poza działaniami edukacyjnymi i sieciującymi, również prestiżowe nagrody: Polska Ścieżka Dźwiękowa Roku, FMF Young Talent Award, Nagroda im. Jana A.P. Kaczmarka - MARZYCIEL i FMF Ambassador Award. W tym roku po raz pierwszy uhonorujemy zdobywców tych statuetek podczas uroczystej gali, która porwie słuchaczy swingowym rytmem. Zadbają o to Big Band Małopolski pod batutą Jana Stokłosy - mówi Carolina Pietyra, dyrektorka Krakowskiego Biura Festiwalowego, które organizuje FMF wspólnie z Miastem Krakowem i rozgłośnią RMF Classic.

Z kolei w czwartek 14 maja w Centrum Kongresowym ICE Kraków odbędzie się koncert „Magia Jamesa Newtona Howarda". - Urodzony w Los Angeles, a zatem wychowujący się tuż obok Fabryki Snów kompozytor, dyrygent i pianista współpracuje z największymi wytwórniami filmowymi już od lat 80. To właśnie James Newton Howard stworzył niepowtarzalne ścieżki dźwiękowe do tak głośnych filmów, jak „Pretty Woman", „Szósty zmysł", „Znaki", „Krwawy diament" czy „Czarownica", a także do przebojowych serii „Fantastyczne zwierzęta" oraz „Igrzyska śmierci". W trakcie imponującej kariery otrzymał między innymi nagrody Emmy oraz Grammy i aż dziewięciokrotnie był nominowany do Oscara. To bez wątpienia jedna z najważniejszych postaci współczesnej muzyki filmowej - mówi Magdalena Wojewoda-Mleczko, dyrektorka muzyczna RMF Classic.

FOT. ANNA KACZMARZ

Hasłem przewodnim będzie „Magia muzyki filmowej". Zdjęcie z poprzedniej edycji

Krakowski koncert odsłoni różnorodne oblicza twórczości kompozytora. W suitach przygotowanych specjalnie dla publiczności FMF James Newton Howard przypomni również muzykę ze swoich mniej znanych filmów, a ponadto sam zadyryguje orkiestrą i wcieli się w role gospodarza oraz narratora.

### Gorące nowości

Niezwykłe doświadczenie czeka na tych, którzy w piątek 15 maja wybiorą się do postindustrialnej przestrzeni Teatru Łaźnia Nowa na wydarzenie z cyklu „AlterFMF - Immersive Experience: Hauschka".

Hauschka to pseudonim niemieckiego kompozytora i pianisty Volkera Bertelmanna, nagrodzonego Oscarem za ścieżkę dźwiękową do filmu „Na Zachodzie bez zmian". Specjalnie na FMF kompozytor przygotował eksperymentalny koncert, podczas którego publiczność usłyszy jego najnowsze utwory, łączące ambient z neoklasyką. Sam Hauschka zagra na fortepianie preparowanym, którego brzmienie połączy się z elektroniką.

Głośniki rozmieszczone wokół widowni oraz ponad nią sprawią, że dźwięk zacznie otaczać słuchaczki i słuchaczy ze wszystkich stron, a dzięki specjalnemu oprogramowaniu będzie wywierał intensywne wrażenie ruchu. Wydarzenie stanowi więc okazję, by otworzyć się na nowy sposób przeżywania muzyki.

Popularne seriale obfitują dzisiaj w bardzo interesujące ścieżki dźwiękowe, na festiwalu nie mogło więc zabraknąć dla nich miejsca. W sobotę 16 maja organizatorzy zapraszają do największej hali widowiskowej w Polsce - Tauron Areny Kraków - na „Międzynarodową Galę Seriali FMF". Usłyszymy suity z tak popularnych tytułów jak „Biały Lotos", „Bridgertonowie", „Dzień Szakala", „Pingwin", „Ripley" czy „Yellowstone", przygotowane specjalnie na tę okazję.

Obok twórczości zagranicznych gwiazd pojawią się też nowe dzieła cieszących się międzynarodowym uznaniem kompozytorów polskich: Łukasza Targosza i Wojtka Urbańskiego. Gala pokaże zatem najświeższe trendy w muzyce tworzonej do seriali - od epickich tematów orkiestrowych po intymne brzmienia elektroniczne.

Artyści z Orkiestry Akademii Beethovenowskiej, Chóru Pro Musica Mundi oraz Chóru Chłopięcego i Dziewczęcego Filharmonii Krakowskiej pod batutą Dirka Brossé gwarantują wykonanie na najwyższym poziomie. A jeśli dodamy do tego materiały wizualne wyświetlane na wielkim ekranie, to możemy się spodziewać pełnego zanurzenia w świecie spektakularnych produkcji.

### Jubileusz filmu „Harry Potter i Kamień Filozoficzny"

Dokładnie 25 lat temu „Harry Potter i Kamień Filozoficzny" oczarował młodych widzów, a teraz powraca, po raz pierwszy na FMF, z muzyką na żywo w wykonaniu orkiestry symfonicznej. Najważniejsze sceny z filmu będą wyświetlane na wielkim ekranie w wysokiej rozdzielczości, a niezapomnianą ścieżkę dźwiękową Johna Williamsa wykona Krakowska Orkiestra Filharmoniczna i Chór. Widzowie będą mogli doświadczyć magii dzięki pierwszej odsłonie „Harry Potter™ Film Concert Series".

**Bilety na koncerty trafiły do sprzedaży w aplikacji KBF: Plus a dwie godziny później, a o godz. 12, na stronie internetowej KBF Bilety.**

eprasa.pl 27f31a1910

# POLSKA *i* ŚWIAT

**WROCŁAW**

**Centralne Biuro Antykorupcyjne w czwartek weszło do siedziby wrocławskiej spółki zajmującej się wywozem śmieci i do urzędu miasta. Agenci CBA zabezpieczali dokumenty. Rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński powiedział, że śledztwo dotyczy przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków przez urzędników w związku z odbiorem i zagospodarowaniem odpadów komunalnych z terenu Wrocławia.**

*Każdy, kto będzie potrzebował wsparcia, będzie na to wsparcie od strony Wojska Polskiego mógł liczyć*

**Władysław Kosiniak-Kamysz** szef MON o ewakuacji Polaków z Bliskiego Wschodu

## Karola Nawrockiego pomysł na zawetowanie SAFE

**Dorota Kowalska**
Warszawa

**Wszystko wskazuje na to, że prezydent Karol Nawrocki znalazł pretekst do zawetowania ustawy wprowadzającej unijny program SAFE. Pomógł mu w tym Adam Glapiński, prezes Narodowego Banku Polskiego.**

Na specjalnie zwołanej konferencji prasowej prezydent Karol Nawrocki pojawił się w towarzystwie prezesa NBP – Adama Glapińskiego.

– Mamy dla SAFE konkretną, polską, bezpieczną i suwerenną alternatywę, która nie będzie wiązała się z żadnymi odsetkami finansowymi, więc jest to „SAFE 0 proc.". W tym pomogły oczywiście inwestycje, ale także zakup i kumulowanie polskiego złota przez Narodowy Bank Polski – stwierdził prezydent Nawrocki.

Jak dodał, ma nadzieję, że rząd Donalda Tuska zechce wspólnie rozpocząć prace nad wewnętrznym programem dotyczącym obronności Polski.

– Potrzebujemy z jednej strony zgody prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, z drugiej strony inicjatywy i zgody prezesa Narodowego Banku Polskiego (...) ale także zaangażowania polskiego rządu. W tym trójkącie, w tej współpracy, Polskę stać na to, aby wprowadzić polski SAFE 0 proc. – mówił Karol Nawrocki. I dodał, że będzie on lepszy dla Polskich Sił Zbrojnych niż SAFE europejski.

Adam Glapiński wtórował prezydentowi, on też podkreślał konieczność współpracy z kancelarią Prezesa Rady Ministrów przy „polskim SAFE 0 proc.".

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

**Podczas konferencji prezydent Karol Nawrocki powtórzył swoje wątpliwości dotyczące programu SAFE**

– Warunkiem tego jest dobra współpraca z rządem, w szczególności z Ministerstwem Finansów oczywiście, który posiada bardzo dużo dobrych ekspertów. Myślę, że wspólnie utworzymy takie zespoły, które te prace szybko zaczną i szybko zakończą pozytywnym efektem – mówił Glapiński.

Adam Glapiński był pytany, z jakich aktywów rezerwowych bank centralny planuje sfinansować „SAFE 0 proc."

– Z żadnej części rezerw (...) nie możemy skorzystać, w tym sensie, że część rezerw zostanie przekazana, bo to jest wbrew prawu. (...) Przyjdzie czas na szczegóły, że będziemy je relacjonować – powiedział.

Jak mówił, „środki, które zostaną wykreowane, zostaną przekazane tak jak każe prawo rządowi, Funduszowi Wsparcia Sił Zbrojnych".

Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki w rozmowie z Polsat News powiedział, że nie widzi przeciwwskazań, aby „SAFE 0 proc." był finansowany z rezerw walutowych NBP.

Według Boguckiego NBP mógłby przekazać część rezerwy w złocie, która wynosi równowartość 74 miliardów euro.

Jest jednak małe „ale". Analityk rynków finansowych Domu Inwestycyjnego Xelion Piotr Kuczyński podaje w wątpliwość pomysł prezydenta i szefa NBP.

– Art. 220 Konstytucji Rzeczpospolitej Polskiej mówi wyraźnie, że NBP nie może finansować swoimi środkami budżetu państwa. Gdyby NBP użył swoich środków do wspomagania sił zbrojnych, to byłoby niewątpliwie finansowanie z innych środków, które powinien sfinansować budżet państwa. Teoretycznie więc zrobić tego, zgodnie z konstytucją, prezes Glapiński nie może – powiedział ekspert w rozmowie z PAP. – Prezes Glapiński wspominał o jakiejś ustawie, ale ustawa nie może być niezgodna z konstytucją. Nie wiem więc, jak należałoby to zrobić; wiem natomiast, że takie pomysły pojawiają się na świecie – zwrócił uwagę Kuczyński.

Do propozycji prezydenta odniósł się również minister spraw wewnętrznych i administracji Marcin Kierwiński. Przyznał, że dodatkowe środki na bezpieczeństwo są potrzebne, jednak zwrócił uwagę na brak szczegółów dotyczących planowanego programu.

– Ja nie wiem, Polacy nie wiedzą i chyba sam pan Glapiński też jeszcze nie wie – powiedział w TOK FM, pytany o źródła finansowania zapowiadanego projektu.

REKLAMA 0011484535

Polska Press Grupa

Blisko. Bliżej lokalnych treści.

**Mamy najwięcej odbiorców w Małopolsce**

DZIENNIK POLSKI
GK GAZETA KRAKOWSKA
naszemiasto

Liczba odsłon w Małpolsce / dziennie

| | | |
|---|---|---|
| 1. | POLSKA PRESS GRUPA | 21 511 057 |
| 2. | onet.Kraków | 5 802 710 |
| 3. | lovekrakow.pl | 5 320 242 |
| 4. | wyborcza.pl/KRAKÓW | 2 087 46 |
| 5. | krakow.pl | 1 830 158 |

*Dane za m-c styczeń 2026, Mediapalen, odsłony PV
**Polska Press Grupa:** Gazeta Krakowska, Dziennik Polskim Nasze Miasto Małpolskie

Źródło: Instytut Monitorowania Mediów

## Szef MON: będzie wniosek do komisji etyki poselskiej o ukaranie Marka Suskiego za słowa wobec oficera

**Karolina Wrońska**
Warszawa

**Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zapowiedział złożenie wniosku do sejmowej komisji etyki o ukarania posła PiS Marka Suskiego za „haniebne" słowa skierowane do oficera Wojska Polskiego.**

W niedzielę 1 marca w Radomiu odbyły się obchody Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych, w asyście honorowej żołnierzy z radomskiego garnizonu. Uczestniczyli w nich politycy, w tym Marek Suski.

Jak relacjonuje portal Onet, „Suski złamał jasne wytyczne dowództwa Garnizonu Radom i zasady apolityczności armii". „Mimo wyraźnego zakazu wygłaszania przemówień politycznych w obecności asysty honorowej, parlamentarzysta wszedł na mównicę, by atakować premiera i marszałka Sejmu. Od posła oberwało się też majorowi Andrzejowi Kalisiakowi, dowódcy Garnizonu Radom" – czytamy.

Portal zamieścił też nagranie, na którym Suski zabiera głos podczas uroczystości. „Przyszli do nas i powiedzieli, że posłowie to mogą sobie po uroczystościach przemawiać. Panie pułkowniku Kalisiak, czy pan jest polskim oficerem, czy przedstawicielem junty Tuska i Czarzastego? Niech pan się zastanowi, co pan robi – mówił poseł PiS.

Do sprawy szef MON odniósł się we wpisie na X szef MON.

„Wojsko Polskie służy wszystkim Polakom – nie partiom, politykom czy bieżącym interesom wyborczym. Zachowanie posła Marka Suskiego wobec żołnierza podczas uroczystości w Radomiu było skandaliczne. To bezpardonowe oplucie polskiego munduru. Jako minister i poseł złożę wniosek do sejmowej komisji etyki o ukaranie posła PiS za te haniebne słowa" – napisał Kosiniak-Kamysz.

PAP

## Prezydent Rumunii w Polsce

FOT. PAP/MARCIN OBARA

**W czwartek przed południem rozpoczęła się oficjalna wizyta w Polsce prezydenta Rumunii Nicusora Dana i pierwszej damy Mirabeli Gradinaru. Rumuńska para prezydencka została powitana na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego przez prezydenta Karola Nawrockiego i jego małżonkę Martę Nawrocką.**

eprasa.pl 27f31a1910

# Co dalej z rozmowami Ukraina–USA–Rosja? Rozmowy w zawieszeniu

**Marcin Koziestański**
Kijów

**Trójstronne rozmowy dyplomatyczne z udziałem Ukrainy, USA i Rosji będą kontynuowane, gdy tylko pozwoli na to sytuacja bezpieczeństwa i kontekst polityczny – oświadczył w środę wieczorem ukraiński prezydent Wołodymyr Zełenski.**

„Rozmawiałem dzisiaj z Rustemem Umierowem na temat jego kontaktów ze stroną amerykańską. W rzeczywistości codziennie komunikujemy się z Ameryką. Obecnie, ze względu na sytuację wokół Iranu, nie ma jeszcze sygnałów niezbędnych do zorganizowania trójstronnego spotkania. Jednak gdy tylko sytuacja bezpieczeństwa i ogólny kontekst polityczny pozwolą na kontynuację właśnie tej trójstronnej pracy dyplomatycznej, zostanie to zrobione. Ukraina jest na to gotowa" – przekazał Zełenski.

Trójstronne spotkanie Ukraina-USA-Rosja miało się odbyć około 5-6 marca w Abu Zabi. 26 lutego w Genewie odbyło się spotkanie negocjatorów z Ukrainy i Stanów Zjednoczonych. Wśród tematów rozmów znalazły się wsparcie gospodarcze i odbudowa Ukrainy oraz przygotowania do trójstronnego spotkania z Rosją.

Poprzednia runda negocjacji Ukrainy, USA i Rosji odbyła się w Genewie 17-18 lutego. Uczestniczyli w nich po raz pierwszy w charakterze obserwatorów przedstawiciele Wielkiej Brytanii, Francji, Niemiec, Włoch i Szwajcarii. Była to kolejna tura trójstronnych rozmów rozpoczętych w styczniu. PAP

FOT. ADAM JANKOWSKI

**Kilka dni temu Zełenski zasugerował, że spotkanie można przenieść w inne miejsce np. do Turcji lub Szwajcarii**

# Irańskie drony zaatakowały lotnisko w Azerbejdżanie

**Anna Nagel**
Baku

**Na terenie lotniska w azerskiej Nachiczewańskiej Republice Autonomicznej spadł irański dron – poinformowało Ministerstwo Spraw Zagranicznych Azerbejdżanu.**

O ataku jako pierwsza poinformowała agencja Reutera. Według doniesień dwóch cywilów zostało rannych w czwartek w ataku Iranu z wykorzystaniem dronów i pocisków na lotnisko w należącej do Azerbejdżanu esklawie – Nachiczewańskiej Republice Autonomicznej.

MSZ Azerbejdżanu wezwało ambasadora Iranu, aby złożyć stanowczy protest po irańskim ataku. „Zastrzegamy sobie prawo do podjęcia odpowiednich środków odwetowych" – dodał resort.

„Żądamy od Islamskiej Republiki Iranu, aby jak najszybciej przedstawiła wyjaśnienia w tej sprawie, przeprowadziła odpowiednie dochodzenie oraz podjęła pilne działania, które zapewnią, że takie ataki się nie powtórzą" – głosi komunikat opublikowany na stronie MSZ.

FOT. GETTY IMAGES

**MSZ Azerbejdżanu poinformowało, że z terytorium Iranu przeprowadzono ataki dronów na Nachiczewańską Republikę Autonomiczną Republiki Azerbejdżanu**

Według ministerstwa jeden dron uderzył w terminal lotniska położonego około 10 km od granicy z Iranem, a drugi spadł „w pobliżu budynku szkoły we wsi Szekerabad" w należącej do Azerbejdżanu eksklawie – Nachiczewańskiej Republice Autonomicznej.

### Iran informuje o ataku na tankowiec USA

Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) poinformował w czwartek o ataku na amerykański tankowiec w północnej części Zatoki Perskiej. W komunikacie tej formacji powiadomiono, że jednostka stanęła w ogniu.

Oświadczenie wyemitowane przez irańską telewizję publiczną nie zawierało wielu szczegółów dotyczących rzekomego ataku – przyznała agencja Associated Press (AP).

Według AP incydent ten może mieć bezpośredni związek z porannym atakiem u wybrzeży Kuwejtu. Według brytyjskiej instytucji United Kingdom Maritime Trade Operations (UKMTO), na którą powołała się agencja, to właśnie tam doszło do uderzenia na tankowiec.

W środę amerykański okręt podwodny uderzył w irański okręt wojenny IRIS Dena z około 180 członkami załogi na pokładzie. Zginęło co najmniej 87 osób, 32 zostały ranne, a 61 uważa się za zaginione.

Minister spraw zagranicznych Iranu Abbas Aragczi oświadczył w czwartek, że Stany Zjednoczone „gorzko pożałują" precedensu, jaki stworzyły, zatapiając poprzedniego dnia irańską fregatę u wybrzeży Sri Lanki.

Irańska Gwardia Rewolucyjna ogłosiła w poniedziałek wieczorem zamknięcie cieśniny Ormuz i zagroziła, że podpali każdą jednostkę próbującą przepłynąć przez ten szlak. Według ONZ blokada uwięziła na morzu około 20 tysięcy marynarzy. Przez cieśninę Ormuz przechodzi około 20 procent wykorzystywanej na świecie ropy naftowej. PAP

REKLAMA 0011478606

eprasa.pl 27f31a1910

REKLAMA 0011474029

eprasa.pl 27f31a1910

# PULS
#206

## Wojna uderzy nas po kieszeniach?
Str. 12-13

BT

eprasa.pl 27f31a1910

Gazeta Krakowska
Piątek, 6.03.2026

# PROF. ORŁOWSKI: EFEKTY WOJNY NA BLISKIM WSCHODZIE, PÓKI CO, SĄ BARDZO OGRANICZONE

Jeśli chodzi o polską gospodarkę, uważam, że perspektywy mimo to nie są najgorsze. W zależności od rozwoju sytuacji, jeśli wojna skończy się w ciągu kilku dni, negatywne efekty będą bardzo umiarkowane. Natomiast, jeśli potrwa parę tygodni, musimy się liczyć ze wzrostem inflacji i z tym, że wzrost gospodarczy będzie w Polsce wolniejszy i mniej zdrowy niż byłby bez wojny. Wzrost cen na stacjach benzynowych na pewno zobaczymy, na to już pewnie nie ma siły. Natomiast to, czy się on przełoży na długotrwały wzrost inflacji, którą będziemy odczuwać przez wiele miesięcy, jak już mówiłem wielokrotnie, zależy od tego, jak długo ten konflikt potrwa - mówi prof. Witold Orłowski, ekonomista, publicysta

*Dorota Kowalska*

**Panie profesorze, ekonomiczne skutki wojny na Bliskim Wschodzie mogą być dla nas bardzo poważne, prawda?**
Dla całego świata mogą być poważne, ale oczywiście wszystko jeszcze zależy od tego, jak dalej ten konflikt się potoczy. Póki co, wielkich skutków jeszcze nie widać. Widać głównie zmiany opinii analityków rynkowych, którzy jeszcze parę miesięcy temu twierdzili, że ceny ropy naftowej mogą spaść do 20-30 dolarów za baryłkę, a teraz mówią, że mogą wzrosnąć do 200. Prawdopodobnie ani pierwsze nie było możliwe, ani drugie się nie wydarzy, jeśli nie dojdzie do jakiejś katastrofy, ale analitycy bardzo się w tej chwili zaktywizowali.

**Zamknięcie cieśniny Ormuz to jednak problem, bo to ważny szlak transportowy gazu i ropy naftowej.**
Przede wszystkim ropy, zwłaszcza do krajów Dalekiego Wschodu. Europa nie jest aż tak silnie uzależniona od importu z Zatoki Perskiej.

**I nie tylko ropy, tą cieśniną transportuje się również masę innych towarów, choćby aluminium, mocznik, czy cukier. Jak to wpłynie na naszą rzeczywistość?**
Wszystko zależy, jak długo będzie trwał ten konflikt i na jak długo Iran będzie w stanie skutecznie zablokować cieśninę Ormuz. Wiadomo raczej jak ta wojna się skończy, technologiczna i wojskowa przewaga Stanów Zjednoczonych i Izraela nad Iranem jest przecież niepodważalna. Natomiast nie znamy odpowiedzi na pytanie, jak długo będą trwały działania zbrojne, bo w końcu przepływające tankowce można skutecznie atakować i stosunkowo prostą bronią, np. dronami. Im dłużej to się będzie działo, tym większy będzie efekt dla rynku surowców energetycznych. Trzeba powiedzieć, że jak dotąd jakiejś wielkiej paniki nie widać. Ceny ropy naftowej i gazu oczywiście wzrosły, dziwne byłoby, gdyby tak się nie stało, ale póki co nie w sposób dramatyczny. Wzrost cen surowców energetycznych jest wciąż nieporównywalny z tym, co widzieliśmy, kiedy Rosja zaatakowała Ukrainę, jest tylko drobnym ułamkiem tamtego wzrostu. Powtarzam, że wszystko zależy od tego, jak długo potrwa ten konflikt. Oczywiście, jeśli okazałoby się, że Iran jest w stanie przez długi czas skutecznie zablokować cieśninę Ormuz, to możemy mieć potężny wzrost cen ropy naftowej i innych surowców. Dla przypomnienia, kiedy Rosja zaatakowała Ukrainę, ceny ropy wzrosły z 60 dolarów za baryłkę do 120. W tej chwili mamy wzrost z 65 do 75 dolarów za baryłkę. Taki wzrost nie powoduje jeszcze żadnych dramatycznych konsekwencji. Widać to zresztą po kursie złotego, który prawie nie zareagował na zawirowania. Więc efekty tego, co się stało, póki co, są bardzo ograniczone. Jeśli ta wojna dość szybko by się skończyła, na co chyba liczą uczestnicy rynku, to jej efekty gospodarcze byłyby bardzo ograniczone, po miesiącu moglibyśmy ich nie zauważać. Jednak każdy jej następny tydzień to dalszy wzrost cen ropy naftowej.

**A co oznaczają wysokie ceny ropy naftowej?**
Oznaczają dwie rzeczy. Pierwsza - to przyspieszenie inflacji. A także zapewne osłabienie złotego, bo jak w gospodarce dzieje się coś złego, to w oczywisty sposób następuje tak zwana ucieczka dla bezpieczeństwa. Tracą przede wszystkim waluty krajów rozwijających się, mniej traci euro, a zyskuje dolar, frank szwajcarski, złoto. Kto przez ostatnie miesiące inwestował w złoto, mimo strasznie wysokich cen, to oczywiście w tej grze o niepewność na świecie w tej chwili może wygrywać. Jak wysoki może być wzrost inflacji w Polsce? Ponieważ nie jesteśmy tak narażeni na wstrząsy, jak to było po ataku Rosji na Ukrainę, więc myślę, że nie aż tak wielki. Z tym dwa i pół procenta, który mamy w tej chwili, musielibyśmy się pożegnać, przy dłuższym trwaniu wojny wrócilibyśmy pewnie do pięciu, sześciu procent inflacji. Mielibyśmy więc czasowy wzrost cen, choć oczywiście nie tak dramatyczny jak w latach 2022-23.

**Właśnie, bo wzrost inflacji to wzrost cen produktów i usług, prawda?**
Tak, oczywiście. Najszybciej zobaczylibyśmy wzrost cen na stacjach benzynowych, to być może będziemy widzieli już za chwilę. Natomiast w ślad za tym oczywiście może pójść wyraźne przyspieszenie wzrostu cen produktów i usług, ale tylko w sytuacji, jeśli ceny ropy dalej będą rosły. Gdyby ta wojna niedługo wyhamowała, a ceny ropy ponownie spadły, wzrost inflacji byłby nieznaczny. Większe zagrożenie pojawi się w momencie, gdy ta wojna będzie trwała długo, gdyby Iran tygodniami mógł skutecznie blokować cieśninę Ormuz. W takiej sytuacji wystąpią braki ropy naftowej na globalnym rynku, co może spowodować nawet i recesję w Europie. Oczywiście najbardziej na recesję narażone są w takiej sytuacji kraje Dalekiego Wschodu, zwłaszcza Japonia i Korea, a w dalszej kolejności może nawet Chiny, bo są silnie zależne od importu z Zatoki Perskiej. Ale Europa też jest bardzo narażona, i bezpośrednio, bo jednak sporo gazu i ropy dociera do nas przez cieśninę Ormuz, i pośrednio, bo recesja w Chinach to problem dla europejskiego eksportu. Stany Zjednoczone nie są aż tak narażone, one praktycznie niczego stamtąd nie importują, co oznacza, że Stanom Zjednoczonym gospodarczo aż tak wojna nie przeszkadza. Nie uderza w nie bezpośrednio, jeśli oczywiście nie liczyć prawdopodobnego ponownego wzrostu inflacji i, oczywiście, ogromnych kosztów prowadzenia operacji wojennej. Gdyby więc nastąpiły naprawdę długie przerwy dopływu ropy z Zatoki Perskiej, mielibyśmy bardzo potężne spowolnienie wzrostu gospodarczego zarówno w Azji, jak i w Europie. Może nawet recesję, bo Europa Zachodnia rozwija się bardzo wolno, wzrost PKB Niemiec cały czas oscyluje w okolicach zera procent, więc kolejna fala pogorszenia nastrojów, wraz ze wzrostem inflacji mogłaby przynieść tam recesję. W Polsce odczulibyśmy oczywiście spowolnienie wzrostu eksportu, chociaż trzeba powiedzieć, że ratuje nas trochę fakt, że jesteśmy na fali rosnącego popytu krajowego.

**Co dla Europy znaczy recesja?**
Recesja dla Europy oznaczałaby minus 1-2 procent wzrostu PKB w Niemczech, koło zera w innych krajach Europy Zachodniej, u nas może plus 2 procent wzrostu, ale zamiast 4, które byłyby możliwe bez wojny. Recesja w Europie nastąpiłaby w momencie o tyle niekorzystnym, że wydawało się, iż niemiecka gospodarka powoli zaczyna przyspieszać. Niemcy są najbardziej czułym w tej chwili barometrem, na który należy patrzeć, bo tam bardzo łatwo może znowu nastąpić spadek produkcji. Zerowy wzrost trwa w Niemczech od 4 lat, w niesprzyjających warunkach może nastąpić spadek PKB. To jest oczywiście dla wszystkich w Europie problem. Tak jak powiedziałem, akurat Polska jest w tej chwili na fali rosnącego popytu krajowego, zwłaszcza przyspieszających inwestycji, więc u nas recesji raczej się nie musimy obawiać. Ale musielibyśmy oczekiwać wolniejszego i mniej zdrowego wzrostu gospodarczego, niż mógłby być. W ostatnim okresie mieliśmy już całkiem ładnie rosnący eksport, on mógłby znowu wyhamować do zera albo poniżej zera, gdyby rzeczywiście w Niemczech na nowo zaczęło się bardzo źle dziać.

**Nie jest pan jednak pesymistą!**
Nie ma wątpliwości, że nic dobrego się nie stało. Natomiast, jeśli chodzi o polską gospodarkę, uważam, że perspektywy mimo to nie są najgorsze. W zależności od rozwoju sytuacji, jeśli wojna skończy się w ciągu kilku dni, negatywne efekty będą bardzo umiarkowane. Natomiast, jeśli potrwa parę tygodni, musimy się liczyć ze wzrostem inflacji i z tym, że wzrost gospodarczy będzie w Polsce wolniejszy i mniej zdrowy niż byłby bez wojny. Wzrost cen na stacjach benzynowych na pewno zobaczymy, na to już pewnie nie ma siły. Natomiast to, czy się on przełoży na długotrwały wzrost inflacji, którą będziemy odczuwać

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. PAP/EPA

**Prof. Orłowski: Jeśli okazałoby się, że Iran jest w stanie przez długi czas skutecznie zablokować cieśninę Ormuz, to możemy mieć potężny wzrost cen ropy naftowej i innych surowców**

przez wiele miesięcy, jak już mówiłem wielokrotnie, zależy od tego, jak długo ten konflikt potrwa.

**Jego skutki odczują kraje Azji, które żyją z turystyki? Sri Lanka, Malediwy, Tajlandia – turyści nie mogą tam dolecieć przez zamkniętą przestrzeń powietrzną nad Bliskim Wschodem, a to u nich pełnia sezonu.**

Tak, chociaż sytuacja tych państw nie ma aż tak wielkiego znaczenia dla światowej gospodarki. Pośrednim efektem konfliktu jest oczywiście paraliż ruchu lotniczego nad Bliskim Wschodem. To rzeczywiście ma ogromne znaczenie dla krajów turystycznych z regionu Azji, bo marzec to jeszcze cały czas szczyt sezonu turystycznego dla poszukujących słońca Europejczyków. Te kraje sporo zapłacą za wojnę, być może również Egipt. Ale w przypadku Polski ta wojna dotyka nas głównie przez ceny ropy i przez sytuację w Niemczech. Jeśli nie liczyć naszych turystów latających do Dubaju albo przez Dubaj do Azji, to bezpośrednio nas wojna nie dotyka. Na nasze szczęście toczy się jednak daleko od nas, nie tak jak ta na Ukrainie.

**Właśnie, jak to, co się dzieje na Bliskim Wschodzie, może wpłynąć na wojnę w Ukrainie? Na sytuację Ukrainy i Rosji?**

Pyta pani o gospodarkę, czy o politykę?

**I o politykę, i o gospodarkę.**

Gospodarczo, każdy wzrost cen ropy jest dla Putina tlenem, który mu pomaga. Gospodarcza sytuacja Rosji wyglądała coraz gorzej, a wzrost cen ropy zawsze przekłada się bezpośrednio na poprawę tej sytuacji. Pewnie marzeniem Putina jest to, by Iran zablokował skutecznie cieśninę Ormuz na wiele miesięcy, żeby ceny ropy gwałtownie wzrosły, a Europa na nowo była zmuszona kupować rosyjską ropę i gaz. Więc przy perspektywie, którą rysowali analitycy, że ceny ropy będą gwałtownie spadać w tym roku, dla Rosji to akurat bardzo dobra sytuacja, zwłaszcza jeżeli wojna dłużej potrwa. Druga sprawa: widać, że w sensie politycznym Bliski Wschód i Izrael jest dla prezydenta Trumpa znacznie ważniejszy niż Europa i Ukraina. To też zła wiadomość dla Ukrainy. Nie potrafię powiedzieć, czy wojna z Iranem oznacza jakieś kłopoty z dostawami sprzętu, który Iran do Rosji wysyłał i czy Rosji nadal dostawy dronów z Iranu są tak potrzebne. To pytanie dla specjalistów, oni są w stanie ocenić, czy z tej perspektywy ta wojna komplikuje sytuację Rosjan. Generalnie jest to oczywiście zła sytuacja dla Europy i dla Ukrainy, a dobra dla Rosji.

**Mówi się też, że Amerykanie mogą nie dostarczać tyle sprzętu, ile Ukraina potrzebuje, bo sami go wykorzystują.**

To pewnie gruba przesada, Amerykanie mają tak wielkie zapasy sprzętu, że stosunkowo nieduża wojna, jaką teraz toczą nie powinna być dla nich problemem. Prawda jest też taka, że na Bliskim Wschodzie toczy się wojna przede wszystkim powietrzna, a wojna ukraińsko-rosyjska to przecież wojna lądowa. Wiadomo też, że wielu najbardziej zaawansowanych broni, które są akurat wykorzystywane na Bliskim Wschodzie, wcale Ukrainie nie przekazują. I dla jasności: Amerykanie tej broni aż tak dużo Ukrainie już nie przekazują, a jeśli nawet dostarczają, to płaci za to Europa.

**Chiny i Rosja, czyli sprzymierzeńcy Iranu, stoją z boku i, póki co, nie reagują.**

Chiny, póki co, rzeczywiście nie reagują. Jeśli chodzi o Rosję, to jak już powiedziałem, Moskwa może z jednej strony oczywiście płakać trochę za Iranem, ale z drugiej strony - w momencie, kiedy ktoś tonie, to tlen jest dla niego ważniejszy niż ubranie, które się niszczy. Dla Rosji wzrost cen ropy jest w tym momencie darem niebios. Więc nawet jeśli Putinowi się nie podoba atak na sojusznika i pewnie oficjalnie będzie go krytykować, to ma większe zmartwienia niż Iran. Natomiast Chiny rzeczywiście przyglądają się temu, co się dzieje. One będą w tej sprawie zabierać głos i prawdopodobnie czekają, żeby tę wojnę wykorzystać w sposób maksymalnie dla siebie wygodny. Gospodarczo ta wojna oznacza dla nich ryzyko, politycznie to raczej szansa. Pytanie znowu brzmi: jak długo będzie trwać, jak zażarta ta wojna będzie, bo od tego wszystko zależy, również odpowiedź Chin. W ich przypadku nie chodzi o Iran, chodzi o globalną walkę ze Stanami Zjednoczonymi, o nastroje krajów globalnego Południa. Nie mam cienia wątpliwości, że jeśli z jednej strony stoją Stany Zjednoczone i Izrael, a z drugiej strony kraj rozwijający się, jakim jest Iran, to całe światowe Południe jest absolutnie po stronie Iranu. Pamiętajmy, że nawet kiedy Rosja napadła na Ukrainę, to większość mieszkańców Południa raczej sympatyzowała z Rosją, a nie ze wspieraną przez Zachód Ukrainą, mimo że problem winy jest jednoznaczny dla każdego, kto obserwuje tę wojnę. Tutaj mamy inną sytuację: nie dość, że z Iranem walczą nielubiane przez większość mieszkańców Południa Izrael i Stany Zjednoczone, to jeszcze w dodatku można mieć wrażenie, że to one zaatakowały Iran, a nie odwrotnie. Chiny pewnie czekają na to, żeby tę całą falę niechęci do Stanów Zjednoczonych, Izraela i w ogóle do Zachodu wykorzystać dla swojej korzyści i dla swoich celów.

**Mówi się, że właściwie nikomu na eskalacji tego konfliktu nie zależy, ani Stanom Zjednoczonym, ani Chinom, ani krajom Bliskiego Wschodu.**

Krajom Bliskiego Wschodu na pewno nie zależy, to oczywiste. Stany Zjednoczone też chciałyby tę wojnę szybko skończyć. Tylko zaczyna wyglądać na to, że Amerykanie zaczęli tę wojnę pod dyktando Izraela, nie bardzo wiedząc, jak ją zakończyć. Poza nadzieją, że w Iranie natychmiast dojdzie do zmiany reżimu i najlepiej – że Teheran szybko podda się. Zobaczymy, co się wydarzy, ale wydaje się, że to wojna, do której Stany wcale nie były dobrze przygotowane - wiedziały, jak ją zacząć, teraz nie wiedzą, jak ją zakończyć. W krótkim okresie wojna jest korzystna dla Izraela, któremu oczywiście zależy na zniszczeniu potencjału militarnego Iranu i wygląda na to, że to Izrael trochę wymusił ją na Stanach Zjednoczonych. W jaki sposób i dlaczego zrobił to tak skutecznie, nie wiadomo. Natomiast trzeba powiedzieć, że przez ostatnie kilkadziesiąt lat kolejni prezydenci Stanów Zjednoczonych starali się bardzo pilnować, żeby Izrael nie przesadził ze swoją agresywnością na Bliskim Wschodzie. Zrozumiałą z punktu widzenia interesu Izraela, natomiast niekoniecznie korzystną dla Stanów Zjednoczonych. Amerykańscy prezydenci dążyli od pół wieku do zaprowadzenia na Bliskim Wschodzie jakiegoś względnie trwałego pokoju. W tej chwili Stany Zjednoczone zaplątały się w coś, co jeśli nie skończy się szybko, to trzeba będzie nazwać polityczną awanturą, nawet jeśli w sensie militarnym będzie zwycięstwem. Europa i Azja zapłacą za to przede wszystkim cenę gospodarczą, natomiast cenę polityczną być może zapłacą Stany Zjednoczone, a zyskają Chiny. Więc czy Chiny są zainteresowane długim trwaniem tego konfliktu, czy też nie, trudno powiedzieć. Na pewno gospodarczo im to nie odpowiada, natomiast politycznie mogą mieć z tego bardzo duże korzyści.

**Jak pan myśli, ten konflikt skończy się szybko, czy będzie trwał miesiącami?**

Nie mam pojęcia. To zależy od wielu czynników, o których nic nie wiemy. Konflikt może się szybko skończyć w trzech przypadkach. Pierwszy - to przewrót i zmiana reżimu w Iranie, oczywiście pod warunkiem że nowy reżim będzie bardziej prozachodni. I znowu, jeśli ktoś miał na początku wrażenie, że Stany Zjednoczone mają przygotowany plan, jak do tego doprowadzić, to wygląda coraz bardziej na to, że go wcale nie miały, co nie znaczy, że scenariusz ten nie ma nadal jakichś szans realizacji. Drugi scenariusz, to oczywiście szybkie i miażdżące zwycięstwo amerykańskie, możliwe jeśli wziąć pod uwagę przewagę technologiczną Stanów Zjednoczonych i Izraela nad Iranem. Zwycięstwo rozumiane jako zniszczenie wszystkich narzędzi, za pomocą których Iran może się bronić i atakować. Zapewne specjaliści wojskowi są w stanie odpowiedzieć na pytanie, czy to możliwe. Wydaje się, że tak, ale nie jest to pewne. Czy rzeczywiście Iran nie byłby w stanie blokować cieśniny Ormuz w momencie, gdyby miał zniszczone wszystkie swoje wyrzutnie rakietowe? Przecież są jeszcze drony, są różnego rodzaju działania na pograniczu partyzantki i piractwa morskiego. Iran dużych szkód tym Izraelowi nie wyrządzi, ale akurat statkom, które muszą przepływać w odległości kilkunastu kilometrów od ich brzegów, może. No i trzeci scenariusz, dość szybkiego zakończenia tego konfliktu to jakiegoś rodzaju porozumienie w sprawie zawieszenia broni. Bardzo możliwe, że Chiny są gotowe być pośrednikiem w takich rozmowach. Wszystkie te scenariusze są pewnie realne. Najbardziej prawdopodobny z trzech, o których mówiłem, jest chyba ten trzeci, to znaczy zawieszenie broni z aktywną rolą Chin, które akurat z powodów gospodarczych są takim rozwiązaniem zainteresowane. I pewnie mają przekonanie, że zyski polityczne z tej wojny tak czy owak osiągną.

eprasa.pl 27f31a1910

Gazeta Krakowska
Piątek, 6.03.2026

# JAK LOKALNIE WZMACNIAĆ I ROZWIJAĆ POLSKĄ ENERGETYKĘ

W ubiegły poniedziałek w Szczecinie odbyło się II Forum Dostawców Polskiej Energetyki Wiatrowej „Energia z Polski – Local First", zorganizowane przez Polska Press Grupę. – „Local content" jest filarem rozwoju. Polska chce piąć się w rankingu gospodarek – zapewnił minister aktywów państwowych Wojciech Balczun

*Grzegorz Gajda*

Forum „Energia z Polski - Local First" zorganizowała Polska Press Grupa, pod patronatem ministra aktywów państwowych Wojciecha Balczuna, przy współudziale marszałka województwa zachodniopomorskiego Olgierda Geblewicza. W kongresie uczestniczyło blisko 700 gości z ponad 360 firm i instytucji. Zgromadził także najważniejsze postaci polskiej polityki, gospodarki i sektora energetycznego.

**Co znaczy „local content"**

Debata koncentrowała się wokół pojęcia „local content" - strategii maksymalizowania udziału krajowych dostawców i podwykonawców w wielkoskalowych projektach infrastrukturalnych.

Polska zamierza stworzyć silne zaplecze produkcyjne i technologiczne dla rynku energetyki wiatrowej w całej Europie: od produkcji wież, fundamentów i kabli, przez systemy sterowania, aż po serwis i utrzymanie infrastruktury. W rzeczywistości rosnącej konkurencji wczesne zaangażowanie w budowę krajowego łańcucha dostaw może zadecydować o pozycji rynkowej lokalnych firm w kolejnych dekadach.

**Strategia państwa: od definicji do ekspansji**

Minister aktywów państwowych Wojciech Balczun poinformował o legislacyjnym wsparciu dla polskiego wkładu w inwestycje. W najbliższym czasie zostanie ogłoszona oficjalna definicja „local content", która będzie narzędziem chroniącym rynek przed niekontrolowanym napływem technologii spoza Polski. - Mamy coraz większą świadomość, że musimy chronić polski rynek i zabezpieczać się przed sytuacjami, w których łańcuchy dostaw mogą być przerwane, a im więcej kompetencji będziemy mieli tutaj, w Polsce, tym lepiej dla naszych firm. Chodzi o to, by ten projekt nie był tylko działaniem administracyjnym, ale wypracowaniem wspólnego ekosystemu dla gospodarki na kolejne dekady. Mamy do czynienia z czymś niewyobrażalnym, bo tak jak mówił premier Donald Tusk, w energetykę będziemy inwestować biliony złotych. W tej chwili weszliśmy w etap, na którym państwo dysponuje takimi środkami finansowymi, jakich jeszcze nigdy nie posiadaliśmy. Cała istota działania polega na tym, aby beneficjentami tych środków w ramach „local contentu" były polskie firmy - zaznaczył minister Balczun.

Według szefa resortu budowanie silnego zaplecza w Polsce będzie trampoliną do internacjonalizacji biznesu. Polskie firmy, zdobywając doświadczenie przy krajowych projektach, takich jak energetyka wiatrowa czy sektor jądrowy, mają docelowo stać się eksporterami technologii i usług na rynki zagraniczne.

**To przełomowy rok dla Bałtyku**

Paulina Hennig-Kloska, minister klimatu i środowiska, podsumowała dotychczasowe postępy w zazielenianiu polskiego miksu energetycznego. W ubiegłym roku Polska wyprodukowała ponad 31 proc. energii z OZE, a symbolem zastosowania idei „local content" jest farma wiatrowa Baltic Power. - W przyszłym roku farma będzie już produkować prąd dla półtora miliona gospodarstw domowych - zapowiedziała minister Hennig-Kloska, dodając: Ambicje resortu sięgają znacznie dalej, a kolejne aukcje i projekty będą projektowane z myślą o wsparciu krajowych podmiotów.

Drugim filarem sukcesu, obok technologii, jest oczywiście infrastruktura. Arkadiusz Marchewka, sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury, przedstawił dane dotyczące polskiej gospodarki morskiej.

W ubiegłym roku polskie porty przeładowały rekordową liczbę kontenerów, najwięcej w historii, osiągając 3,9 mln TEU.

- Zyski w ciągu dwóch lat zostały zwiększone o 50 procent i wyniosły blisko 650 mln zł - wyliczał minister Marchewka, podkreślając, że te sukcesy są dowodem na profesjonalizm kadr pracujących w polskiej gospodarce morskiej.

Tegoroczny budżet inwestycyjny przewiduje blisko 3 mld zł na infrastrukturę portową niezbędną dla obsługi farm offshore i przesyłu wyprodukowanej energii w głąb kraju.

FOT. NAC

– Istota działania polega na tym, aby beneficjentami tych środków w ramach „local contentu" były polskie firmy – zaznaczył minister Wojciech Balczun

Marszałek województwa zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz podkreślał, że północno-zachodnia Polska od lat buduje kompetencje w sektorze energetyki wiatrowej. To właśnie w regionie powstały jedne z pierwszych farm wiatrowych w kraju, a dziś rozwijają się tu zakłady produkcyjne, logistyka i usługi dla branży offshore. - Rozwój energetyki wiatrowej to nie tylko produkcja energii. To również miejsca pracy, nowe kompetencje i szansa na rozwój regionalnego przemysłu - wskazywał marszałek.

**Zmiana zaczyna się w głowach**

Ireneusz Fąfara, prezes Orlenu, zwrócił uwagę, że sukces „local content" nie zależy wyłącznie od zapisów ustawowych, ale przede wszystkim od zmiany kultury korporacyjnej i podejścia menedżerskiego.

- W obliczu globalnych turbulencji włączanie polskich przedsiębiorstw w łańcuchy dostaw oraz projekty realizowane w kraju stało się koniecznością. Potrzebna jest jednak nie tylko modyfikacja samych łańcuchów dostaw, ale przede wszystkim zmiana podejścia i sposobu myślenia. Początek każdej zmiany jest w głowach - w tym przypadku menedżerów odpowiedzialnych za zakupy i sprzedaż. To najważniejsze, ale i najtrudniejsze - podkreślił Ireneusz Fąfara.

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

**Wiceminister infrastruktury Arkadiusz Marchewka i prezes Orlenu Ireneusz Fąfara dyskutowali o bezpieczeństwie energetycznym Polski**

FOT. POLSKA PRESS

**Paulina Hennig-Kloska, minister klimatu i środowiska, podkreśliła, że w ubiegłym roku Polska wyprodukowała ponad 31 proc. energii z OZE**

FOT. POLSKA PRESS

**W Forum udział wzięli ministrowie oraz prezesi najważniejszych firm z branży finansowej i energetycznej. Gości witał prezes Polska Press Grupy Zenon Nowak (pierwszy z prawej)**

FOT. POLSKA PRESS

**Olgierd Geblewicz, marszałek województwa zachodniopomorskiego, wziął udział w panelu dyskusyjnym z marszałkami województw lubuskiego i wielkopolskiego**

– Musimy świadomie wybierać lokalnych partnerów. W naszym DNA leży kupowanie polskich produktów, bo są dobre i nasze. Trzeba to przełożyć na procedury, język dokumentów oraz wymagania, które bywają niepotrzebnie wygórowane – dodał prezes Orlenu.

Ireneusz Fąfara zaznacza, że w obliczu globalnych turbulencji na rynkach paliwowych i surowcowych lokalni dostawcy są jedynym gwarantem stabilności. Orlen deklaruje, że idea ta znajdzie odzwierciedlenie w konkretnych procedurach zakupowych i dokumentacji przetargowej, po to, by ułatwić małym i średnim przedsiębiorstwom udział w wielkich projektach energetycznych.

Minister Arkadiusz Marchewka dodaje, że portfolio polskich firm w tym obszarze systematycznie się poszerza.

Największym problemem do tej pory był brak wiary, że lokalne przedsiębiorstwa podołają tak dużym projektom. – Musimy wzmocnić przekonanie, że możemy realizować takie przedsięwzięcia wspólnie jako polskie podmioty. Współdziałanie firm, państwa, banków i koncernów ma tu kluczowe znaczenie – podkreśla wiceminister infrastruktury Arkadiusz Marchewka.

Z kolei prezes Orlenu tłumaczy, że fundamentem skutecznego „local content" jest dostarczenie wysokiej jakości produktu lub usługi w racjonalnej cenie. To przekłada się na efektywny łańcuch dostaw i terminową realizację projektu Baltic Power.

– To nie jest kampania przeciwko komuś, lecz działanie na rzecz określonego celu. Można to realizować na różne sposoby. Przykładowo: duński Vestas rozpoczął produkcję komponentów offshore w Polsce, tutaj, w Szczecinie. Zatrudnia polskich pracowników i płaci tu podatki, a korzyści rozchodzą się po całym kraju. Przy odpowiednich warunkach współpracy wszystko to może odbywać się w Polsce – podsumował Ireneusz Fąfara.

### Dyskusja o modelu gospodarczym

Forum „Energia z Polski – Local First" pokazało, że polska energetyka wiatrowa to wielki plac budowy, na którym polskie firmy chcą i mogą grać „pierwsze skrzypce". Polska stoi dziś przed momentem, który zdefiniuje jej pozycję przemysłową na kolejne dekady. Skala inwestycji w energetykę i infrastrukturę jest bezprecedensowa. Jeżeli zostanie wykorzystana do wzmocnienia polskiego kapitału, budowy kompetencji i utrwalenia krajowych łańcuchów dostaw, stanie się fundamentem realnej suwerenności przemysłowej. Podwykonawcy projektów energetycznych podkreślali jednak także skalę problemów.

Angelika Cieślowska, prezes firmy Doraco, tłumaczy: Trzeba jasno powiedzieć, że skala nadchodzących inwestycji może przerosnąć polski potencjał wykonawczy. Jeśli nie zaczniemy planować tego z wyprzedzeniem – zarówno pod kątem struktury przetargów, jak i rynku pracy – za kilka lat staniemy przed problemem niedoboru kadr i mocy przerobowych. W tym sensie dyskusja o „local content" nie dotyczy wyłącznie udziału procentowego w kontraktach, lecz modelu rozwoju gospodarczego i sposobu, w jaki państwo oraz inwestorzy publiczni rozumieją swoją odpowiedzialność za długofalowy kształt krajowego przemysłu.

Jak zauważył Zenon Nowak, prezes Polska Press Grupy, idea „Local First" nie jest tylko technokratycznym wymogiem, ale wyrazem oczekiwań społecznych. – „Local content" to przede wszystkim patriotyzm w gospodarce. Jak wskazują ostatnie badania, aż 90 procent Polaków oczekuje, by w dużych projektach finansowanych przez państwo uczestniczyły głównie firmy polskie związane bezpośrednio z naszymi regionami, z naszymi miastami – podkreślił Zenon Nowak.

Wskazał również na kluczową rolę mediów regionalnych. Informowanie o lokalnych sukcesach, edukowanie na temat korzyści płynących z transformacji i budowanie świadomości „lokalności" to misja, którą Polska Press realizuje na co dzień we wszystkich swoich tytułach internetowych i prasowych.

FOT. POLSKA PRESS

**Forum relacjonowali dziennikarze „Głosu Szczecińskiego" i Strefy Biznesu**

### Główne wnioski płynące z kongresu „Energia z Polski – Local First"

- Konieczność legislacyjnego wsparcia – definicja „local content" ma być jasna i musi sprzyjać rodzimym wykonawcom.
- Inwestycje w porty i logistykę – bez silnego zaplecza w Szczecinie, Świnoujściu czy Gdyni offshore nie osiągnie pełnej skali.
- Zmiana paradygmatu zakupowego – większa otwartość gigantów energetycznych na współpracę z mniejszymi polskimi podwykonawcami.
- Bezpieczeństwo ponad wszystko – w dobie konfliktów i przerwanych łańcuchów dostaw własne kompetencje technologiczne to polska racja stanu.
- Polska energetyka stoi przed największą szansą od dekad. Jeśli uda się połączyć kapitał państwowy, wizję polityczną i determinację prywatnych przedsiębiorców, transformacja energetyczna stanie się nie tylko kosztem, ale przede wszystkim motorem napędowym nowoczesnej polskiej gospodarki.

### II Forum „Energia z Polski – Local First"

**Partner Strategiczny:**
Orlen S.A.
**Partnerzy Główni:**
PGE Baltica, Agencja Rozwoju Przemysłu, ENEA S.A., PKO Bank Polski, PZU S.A., Orlen Neptun, Tauron, Bank Gospodarstwa Krajowego, KUKE
**Patronat Honorowy:**
Ministerstwo Aktywów Państwowych i Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego
**Patronat Merytoryczny:**
Polskie Stowarzyszenie Energetyki Wiatrowej

**Relacja z Forum w serwisach: strefabiznesu.pl oraz gs24.pl**

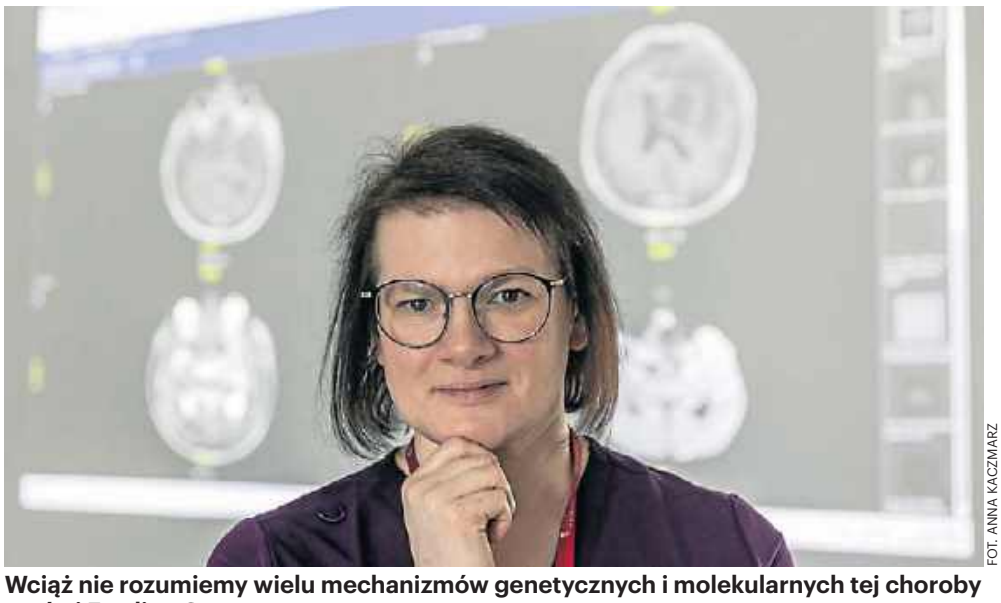
eprasa.pl 27f31a1910

Gazeta Krakowska
Piątek, 6.03.2026

# NOWA DROGA DO MÓZGU. KRAKOWSCY NAUKOWCY PRACUJĄ NAD METODĄ, KTÓRA MOŻE ZMIENIĆ LECZENIE GLEJAKA

Zespół naukowców z UJ opracował innowacyjną metodę podawania leku bezpośrednio do mózgu z ograniczeniem wyniszczających skutków ubocznych. To projekt, który daje realną nadzieję pacjentom z glejakiem, choć wciąż jest na etapie badań. O przełomie, ostrożnym optymizmie i codzienności pracy z chorymi rozmawiamy z Eweliną Grzywną, neurochirurgiem z UJ CM.

*Jolanta Tęcza-Ćwierz*



FOT. ANNA KACZMARZ

**Wciąż nie rozumiemy wielu mechanizmów genetycznych i molekularnych tej choroby - mówi Ewelina Grzywna**

**Jak często diagnozuje się dziś nowotwory mózgu, takie jak glejak?**
Nowotwory mózgu są stosunkowo rzadkie, ale - podobnie jak w przypadku innych nowotworów - ich liczba rośnie. To trend globalny. Coraz lepiej leczymy choroby układu krążenia, żyjemy dłużej, a wraz z wiekiem rośnie ryzyko zachorowania na nowotwory. Wśród guzów ośrodkowego układu nerwowego najczęstszym guzem pierwotnym, czyli zbudowanym z komórek nerwowych, jest dziś glejak wielopostaciowy, czyli glejak w 4. stopniu złośliwości. W praktyce oddziału neurochirurgii to jedno z częstszych rozpoznań. Proponujemy leczenie operacyjne - od biopsji po maksymalną bezpieczną resekcję guza, ale trzeba jasno powiedzieć: sama operacja nie oznacza wyleczenia.

**Dlaczego glejak złośliwy uchodzi za jednego z najtrudniejszych przeciwników w onkologii?**
Bo to choroba nieuleczalna. Możemy wydłużyć życie pacjenta, stosując bardzo agresywne, wieloetapowe leczenie, ale nie jesteśmy w stanie zatrzymać choroby. Od 2005 roku stosujemy standard leczenia wg Stuppa: maksymalnie bezpieczna resekcja, a następnie skojarzona radio- i chemioterapia, później kolejne cykle chemioterapii. Kluczowe jest, by chory był w dobrej kondycji, bo leczenie bardzo obciąża organizm i nawet gdy pacjent przejdzie pomyślnie pełne leczenie, to mediana przeżycia wynosi dziś około 16-19 miesięcy. To pokazuje, jak trudnym przeciwnikiem jest glejak.

**Ile przypadków glejaka wykrywa się rocznie?**
W populacji europejskiej i amerykańskiej to około 2-5 przypadków na 100 tysięcy osób rocznie. W skali całej populacji to niewiele, ale w dużym ośrodku neurochirurgicznym, takim jak Szpital Uniwersytecki w Krakowie, to codzienność.

**Co stanowi największą barierę w skutecznym leczeniu glejaka?**
Złośliwy glejak nie przerzutuje, on uparcie odrasta - daje wznowę w mózgu chorego. W ponad 90 proc. przypadków wznowa pojawia się w okolicy loży operacyjnej. Dlatego potrzebne jest leczenie uzupełniające, aby opóźnić wznowę i wydłużyć przeżycie chorego. Chemioterapeutykiem stosowanym w pierwszej kolejności jest temozolomid, tylko że mamy problem z dostarczaniem go do mózgu. Standardowo pacjent przyjmuje temozolomid w tabletkach. Lek trafia do krwiobiegu, szybko ulega przemianom i w ograniczonym stopniu przenika przez barierę krew-mózg. Część substancji w ogóle nie dociera tam, gdzie powinna, natomiast działa toksycznie na inne narządy. Stąd działania niepożądane: uszkodzenie szpiku, anemia, spadek odporności, a także obciążenie wątroby czy serca. Nasz pomysł polega na tym, by ominąć barierę krew-mózg i dostarczyć lek bezpośrednio tam, gdzie najczęściej dochodzi do wznowy, jednocześnie ograniczając skutki uboczne dla całego organizmu.

**Czyli można powiedzieć, że próbujecie „przechytrzyć" barierę krew-mózg, dostarczając lek dokładnie tam, gdzie nowotwór najczęściej nawraca? Jak działają te rozwiązania w praktyce?**
Tak. Nasz zespół opracował dwa nowe sposoby podawania temozolomidu. Pierwsze podejście to podanie śródoperacyjne - hydrożelowe „płatki" o strukturze polimerowej, w których umieszczony jest lek. Sama idea nie jest całkowicie nowa, podobne materiały są stosowane w neurochirurgii. Różnica polega na tym, że w naszym rozwiązaniu lek uwalnia się stopniowo i w sposób kontrolowany. Wcześniejsze metody powodowały szybki wyrzut dużej dawki, a potem równie szybkie „wypłukanie" do krwiobiegu. My chcemy utrzymać wysokie stężenie leku dokładnie tam, gdzie najczęściej dochodzi do wznowy, i ograniczyć działanie ogólnoustrojowe. Drugie podejście to droga donosowa w formie żelu lub sprayu. W jamie nosowej znajdują się zakończenia nerwowe, którymi lek może zostać przetransportowany bezpośrednio do mózgu, z pominięciem bariery krew-mózg. Wyzwaniem było to, by preparat nie został zbyt szybko usunięty przez naturalne mechanizmy oczyszczania dróg oddechowych. Dlatego nadaliśmy mu właściwości mukoadhezyjne, aby pozostawał w jamie nosowej wystarczająco długo i mógł osiągnąć terapeutyczne stężenie w mózgu.

**To brzmi jak medycyna przyszłości. Czy taka terapia może wkrótce trafić do szpitali?**
Jestem ostrożna w deklaracjach. Od opracowania leku do jego wprowadzenia do praktyki klinicznej mija zwykle 8-10 lat. My pracujemy nad tym projektem od pięciu lat, więc jesteśmy mniej więcej w połowie drogi. Rozpoczynamy badania na modelach zwierzęcych. Przed nami jeszcze wiele etapów i zapewne także trudności, bo w badaniach zawsze pojawiają się nieprzewidziane wyzwania. Z drugiej strony pracujemy z lekiem, który jest od dawna stosowany w praktyce klinicznej. Nowością są jego nośniki i droga podania. Chcielibyśmy w ciągu najbliższych pięciu lat rozpocząć badania kliniczne. To jeszcze nie jest gotowa terapia, ale bardzo obiecujący projekt, dlatego szukamy partnerów i finansowania, które pozwolą doprowadzić go do etapu leczenia pacjentów. Jednak chciałabym podkreślić, że mimo iż wykonaliśmy już ogrom pracy i mamy konkretne wyniki, to wciąż etap badań. To nie jest tak, że jutro zaczniemy stosować te rozwiązania w sali operacyjnej. Otrzymuję telefony i e-maile od zrozpaczonych osób, ale na tym etapie nie mogę im jeszcze zaproponować tej terapii.

**Kiedy ta metoda będzie już dostępna, czy wydłuży życie pacjentów albo poprawi jego jakość?**
Myślę, że tak. Na co dzień pracuję z pacjentami z glejakiem, operuję ich, uczestniczę w konsyliach onkologicznych. I często zdarza się, że chorzy ze względu na wiek, stan ogólny czy choroby współistniejące nie kwalifikują się do chemioterapii. Obawiamy się, że ciężkie działania niepożądane mogłyby im bardziej zaszkodzić niż pomóc. Są też pacjenci, którzy leczenie rozpoczynają, ale z powodu powikłań muszą je przerwać. Tymczasem temozolomid to dziś lek pierwszej linii w chemioterapii glejaka i to dla niego wykazano największą skuteczność. Jeśli uda się podawać go miejscowo lub donosowo, z pominięciem krążenia ogólnoustrojowego, możemy ograniczyć skutki uboczne. To oznacza, że część chorych, którzy dotąd byli dyskwalifikowani od takiego leczenia, mogłaby je otrzymać. A to daje realną szansę na wydłużenie życia. Droga donosowa ma jeszcze jedną zaletę - wygodę. Pacjent mógłby przyjmować lek w domu, bez konieczności hospitalizacji, co znacząco poprawia komfort życia.

**Czy dziś możemy mówić o większej nadziei w leczeniu glejaka?**
Nadzieję mamy i z nią pracujemy. Ale musimy być uczciwi: nadal mówimy o rokowaniu liczonym najczęściej w kilkunastu miesiącach. Wciąż nie rozumiemy wielu mechanizmów genetycznych i molekularnych tej choroby. Dużo optymizmu dał mi udział w I Zjeździe Polskiego Towarzystwa Neuroonkologicznego w Bydgoszczy. Spodziewałam się głównie klinicystów, tymczasem było tam wielu biologów molekularnych, genetyków, chemików, biotechnologów i innych przedstawicieli nauk podstawowych, pracujących nad zupełnie nowymi koncepcjami terapii. W Polsce dzieje się naprawdę dużo. Jednocześnie musimy studzić entuzjazm. Już kilka razy obiecujące wyniki zderzały się z rzeczywistością badań na organizmach żywych. Dlatego ostrożność jest konieczna. Ale fakt, że udało nam się rozwiązać tak wiele problemów związanych z tym lekiem, daje mi przekonanie, że warto iść dalej.

**To projekt interdyscyplinarny. Jak wyglądała współpraca specjalistów z Uniwersytetu Jagiellońskiego i Szpitala Uniwersyteckiego?**
Pracuję w Oddziale Neurochirurgii i Neurotraumatologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie oraz w Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego i to bardzo ułatwiło nawiązanie współpracy. Większość badań została prowadzona w Wydziale Chemii UJ pod kierownictwem prof. Joanny Lewandowskiej-Łańcuckiej, przy ogromnym zaangażowaniu dr Aleksandry Krajcer. Kolejne etapy - badania aktywności biologicznej, bezpieczeństwa, biokompatybilności i biodegradowalności - realizowaliśmy z prof. Moniką Bzowską i dr Alicją Hinz z Wydziału Biochemii, Biofizyki i Biotechnologii UJ. Współtwórcami są także mgr Sylwia Stankiewicz z Wydziału Biochemii, Biofizyki i Biotechnologii UJ i student AGH Adrian Grzonka. To była prawdziwie zespołowa praca. Jestem dumna, że mogę być częścią tego zespołu.

**Czy był moment, kiedy pomyślała pani: „To naprawdę może zmienić medycynę"?**
To był raczej proces niż jeden przełomowy dzień. Dla mnie, jako neurochirurga, kluczowy moment nastąpił, gdy zobaczyłam gotowe hydrożelowe płatki i wiedziałam, że potrafimy zamknąć w nich lek oraz kontrolować jego uwalnianie. Pomyślałam wtedy: przecież my takie materiały i tak zostawiamy w mózgu podczas operacji. To rozwiązanie nie jest oderwane od praktyki, jest bardzo blisko tego, co już robimy. Oczywiście to poczucie „bliskości" może być złudne, bo wciąż nie wiemy, czy ostatecznie uda się wdrożyć tę metodę do praktyki klinicznej. Ale moment, w którym mogłam wziąć ten materiał do ręki, był dla mnie naprawdę wzruszający.

eprasa.pl 27f31a1910

# NA KOLEI W RODZAJU ŻEŃSKIM. DWIE NATALIE I ŻANETA

**Słowo kolej jest rodzaju żeńskiego, więc dwie panie Natalie, maszynistka i kierowniczka pociągu, oraz pani Żaneta, rewidentka taboru, pokazują codziennie, że pociągi znakomicie jeżdżą pod skrzydłami kobiet. A my podglądamy, jak one rządzą w tych wagonach**

*Agnieszka Domka-Rybka*

Natalia Ferlin z Chojnic, Natalia Szefler z Torunia oraz Żaneta Borkowska z Aleksandrowa Kujawskiego pracują w Polregio w Bydgoszczy. To największy w Polsce pasażerski przewoźnik kolejowy, specjalizujący się w trasach regionalnych.

Natalia Ferlin ma 27 lat, jest maszynistką i można o niej śmiało powiedzieć, że również jedną z pierwszych kobiet na tym stanowisku w Kujawsko-Pomorskim Zakładzie Polregio w Bydgoszczy. Bo jako pierwsza dziewczyna zdała egzamin zawodowy na maszynistkę, który półtora roku temu dał jej przepustkę do kabiny lokomotywy.

### Nie każdy może oglądać wschód słońca z kabiny

- Wcześniej pracowałam w klinice dla zwierząt w Chojnicach, gdzie mieszkam. Z wykształcenia jestem magistrem zootechniki i inżynierem zoofizjoterapii. I pewnie gdybym nie zaczęła przygody z koleją, poszłabym na weterynarię. Ale... pewnego dnia mama powiedziała: „Wiesz, że teraz to nawet kobiety zostają maszynistkami? Córka znajomej jest". Zaczęło mnie to bardzo intrygować. I wtedy znalazłam na Facebooku informację o takich kursach w Polregio, w Kujawsko-Pomorskim i Pomorskim. Oczywiście do Pomorskiego miałam bliżej, ale tutaj kurs był później, a mnie zależało, żeby jak najszybciej usiąść za sterami pociągu. I tak trafiłam do Bydgoszczy. - Pamiętam, jak na początku szkolenia usiadłam w ławce, rozejrzałam się, a tam sami mężczyźni, pomyślałam: „Co ja tutaj robię?" - śmieje się pani Natalia.

Od sierpnia 2024 r. jeździ na trasach z Bydgoszczy do Torunia, Włocławka, Piły, Gdyni czy Olsztyna. Idąc na służbę najpierw melduje się u dyspozytora kolejowego, który zarządza strategicznie ruchem pociągów, koordynując pracę przewoźników i infrastruktury, aby zapewnić płynność przejazdów i bezpieczeństwo: - Informuje mnie o szczegółach dotyczących służby. Potem idę na peron, gdzie stoi mój pociąg, sprawdzam, czy wszystko z nim w porządku, przeglądam dokumentację pociągową, wchodzę do kabiny, przeprowadzam próbę hamulców i ruszam w drogę - pani Natalia opowiada, jak wygląda jej zwykły dzień w pracy. - Jadę np. z Bydgoszczy do Nakła, wracam, by zmienić kurs na Bydgoszcz - Piła i, wciąż jeszcze tego samego dnia, obieram kierunek do Włocławka.

Oczywiście, nie brakuje momentów podwyższonego napięcia. Najwięcej nerwów kosztuje maszynistkę to, co kierowcy - i to nawet zawodowi! - wyczyniają na przejazdach kolejowych. Często mrozi to krew w żyłach: - Niedaleko Nakła, tam jest dużo niestrzeżonych przejazdów kolejowych, niewiele brakowało, żeby wjechał mi pod pociąg samochód dostawczy z beczką wypełnioną szambem. Prawie był już przed kabiną, a głowę zalała mi czarna fala myśli. Zdążył wycofać się niemal w ostatniej chwili. Było bardzo blisko tragedii. Ja, na szczęście, nie przeżyłam nigdy tego, żeby mój pociąg kogoś potrącił lub zderzył się z innym pojazdem.

Co pani Natalia najbardziej lubi w swojej pracy?

- Nigdy nie można przewidzieć, co wydarzy się w ciągu dnia. To nie jest tak, że się idzie „odbębnić" swoje 8 godzin, zresztą są też dłuższe służby. A widok z kabiny wschodu lub zachodu słońca czy biegających sarenek po polach - naprawdę zachwyca! Oczywiście, pod warunkiem, że sarny nie wbiegają na tory!

Natalia Ferlin po godzinach jeździ konno: - To moja pasja od dziecka, pierwszy raz znalazłam się w siodle mając 11 lat. Jestem zakochana w koniach, w innych zwierzętach również, stąd... w sumie mogłaby jeszcze być ta weterynaria - podsumowuje aktywna maszynistka.

Jej koleżanka po fachu, Żaneta Borkowska, mieszka w Aleksandrowie Kujawskim, ma 35 lat, a na kolei pracuje od półtora roku. Trzy miesiące temu awansowała na stanowisko kierownika pociągu. - Trochę to trwało, zanim wsiadłam do pociągu. Wcześniej pracowałam z dziećmi, jako opiekunka w żłobku i przedszkolu. Przyszedł jednak taki moment, że potrzebowałam zmiany. Bez ciśnienia, powoli zaczęłam coś w tym kierunku robić. Znalazłam kilka ogłoszeń o pracy w Polregio, wysłałam CV. Zostałam zaproszona na rozmowę kwalifikacyjną i, jak widać, się udało - opowiada pani Żaneta.

Również zaczynam dzień od pójścia do dyspozytora, któremu zgłaszam swoją gotowość do pracy. Przejmuję pociąg, zamieniając kilka zdań z opuszczającą go drużyną konduktorską oraz maszynistą. I jedziemy!

Bawi ją, ale podkreśla, że rozumie i nie ma z tym problemu, jak pasażerowie mylą konduktora z kierownikiem pociągu: - Dla nich każdy z nas tylko dmucha w gwizdek, sprawdza bilety i nic więcej nie robi. Jednak są obowiązki, których podróżni nie widzą. To sprawdzanie dokumentów, gdzie pasażerowie mają ewentualne przesiadki, dbanie o bezpieczeństwo w czasie jazdy, rozwiązywanie kryzysowych sytuacji. Często zdarza się, że np. ktoś wsiądzie nie do tego pociągu, co trzeba, jak ostatnio u mnie na służbie - do Ciechocinka, zamiast do Inowrocławia. I wówczas do akcji wkraczam ja, by taka osoba mogła wyjść w odpowiednim miejscu i wsiąść do innego pociągu, który dowiezie ją z powrotem na stację początkową lub tam, gdzie pierwotnie chciała dotrzeć. Kontaktuję się drużynami innych pociągów i znajduję najlepsze rozwiązanie w tej sytuacji. W naszej pracy bardzo ważna jest współpraca z maszynistami, dyżurnymi ruchu, dyspozytorami oraz odpowiednie podejście do pasażera.

Gdy zdarzy się podróżujący na gapę, również trzeba odpowiednio zareagować: - Nieraz słyszę, że ktoś nie kupił biletu, bo nie miał za co. W takich przypadkach proszę, aby wysiadł na najbliższej stacji PKP i często on chce jednak zapłacić za bilet.

Na torach dochodzi niekiedy do nieplanowanych zdarzeń: - Koledzy informują, że gdzieś doszło do wypadku i wtedy, jeśli się uda, znajdujemy możliwość objazdu tego miejsca. Zdarza się, że musimy poczekać, aby przepuścić inny pociąg. Są tacy, którzy niepokoją się, że nie zdążą na przesiadkę. Rozmawiam z nimi i wówczas proszę kolegów z drugiego pociągu, by poczekali kilka minut na mojego pasażera. Muszę być przygotowana na różne utrudnienia.

Panią Żanetę możemy spotkać w pociągach z Bydgoszczy do Torunia, Łodzi, Kutna, Iławy, Włocławka: - Z wieloma podróżnymi to się już znamy z widzenia. To bardzo miłe!

### Pani z młotkiem na peronie?

- A ja to ta pani, którą czasami widzicie na peronie z młotkiem - śmieje się i zaczyna swoją historię Natalia Szefler z Torunia, ma 29 lat i jest rewidentką taboru kolejowego.

Dla niewtajemniczonych: to kluczowy pracownik odpowiedzialny za bezpieczeństwo ruchu, przeprowadza szczegółowe oględziny techniczne lokomotyw i wagonów przed wyruszeniem w trasę. Sprawdza hamulce, koła i oświetlenie, wykonuje próby hamulcowe oraz decyduje o dopuszczeniu składu do jazdy.

- Wcześniej pracowałam w Kolejowych Zakładach Usługowych w Toruniu Kluczykach. W tym czasie znalazłam ogłoszenie dotyczące pracy na stanowisku rewidenta taboru i aplikowałam na to stanowisko - w 2018 r. Wiem, że wykonuję zawód kojarzony z płcią męską, ale uwielbiam swoją pracę i uważam, że sprawdzam się w niej równie dobrze. Kiedyś byłam sprzedawcą, jednak nigdy bym już nie wróciła do handlu.

Uważa, że zmorą na kolei są graficiarze, którzy malują farbami, co i gdzie tylko się da. - Byłam świadkiem akcji w Toruniu, jak policjanci złapali ich na gorącym uczynku.

Kobiety panują nad wszystkim: pociągiem, stresem i kierowcami, którzy myślą, że szlaban to tylko dekoracja. Gdyby świat działał jak one, nawet opóźnienia miałyby swój rozkład jazdy. ©℗

FOT. NADESŁANE

Natalia Ferlin ma 27 lat i od półtora roku jest maszynistką

FOT. NADESŁANE

Natalia Szefler ma 29 lat, to rewidentka taboru kolejowego

FOT. NADESŁANE

Żaneta Borkowska ma 35 lat i jest kierowniczką pociągu

eprasa.pl 27f31a1910

Gazeta Krakowska
Piątek, 6.03.2026

# ZANIM RUDY ZOSTAŁ ZIBIM. ZBIGNIEW BONIEK, LEGENDA POLSKIEJ PIŁKI, KOŃCZY 70 LAT

Zbigniew Boniek kończy 70 lat. To jeden z najlepszych polskich piłkarzy. Święcił triumfy w reprezentacyjnej i klubowej piłce. Zawsze podkreśla, że ma widzewskie serce. To właśnie gdy grał w Widzewie Łódź, usłyszał o nim świat. Grał w największych klubach – Romie, Juventusie. Z reprezentacją Polski zdobył brązowy medal mistrzostw świata. Uznano go za jednego z najlepszych piłkarzy hiszpańskiego mundialu.

*Anna Gronczewska*

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

**W czerwcu 2025 Boniek zagrał w charytatywnym meczu gwiazd Polska – Francja. Na boisko wybiegł z opaską kapitańską**

Zbigniew Boniek pochodzi z Bydgoszczy. To w tym mieście przyszedł na świat 3 marca 1956 roku. Jego ojciec Józef grał w pierwszoligowej Polonii i Zawiszy Bydgoszcz. Piłkę trenował też Roman, młodszy brat Zbigniewa, ale nie zrobił kariery.

Rodzina Bońków nie należała do bogatych. Tata grę w piłkę dzielił z pracą w Miejskim Przedsiębiorstwie Energetyki Cieplnej. Mama była tzw. chałupniczką. Szyła rękawice dla spółdzielni wojskowej. Nieraz w pracy pomagali jej Zbyszek i Romek.

### Kto mu pozwolił strzelać karnego?!

Zbyszek od dziecka każdą wolną chwilę spędzał, grając w piłkę. W 1968 roku został piłkarzem Zawiszy Bydgoszcz. W pierwszej drużynie zadebiutował jako 17-latek. Było to 20 października 1973 roku. Z czasem coraz częściej występował w pierwszym składzie. Wiosną 1975 roku jego klub grał z Lechią Gdańsk. Był to ważny mecz. Klub z Bydgoszczy miał szansę walczyć o ekstraklasę. Nadeszła 88 minuta meczu. Sędzia podyktował rzut karny dla Zawiszy. Do jedenastego metra podszedł 19-letni, rudowłosy chłopak. Trafił w słupek... Gdy schodzili z boska, usłyszał głos z trybun.

– Kto pozwolił strzelać karnego temu gówniarzowi! – nastolatek dobrze usłyszał te słowa. Po chwili pojawiły się oskarżenia o sprzedaż meczu.

– Ty szmaciarzu, ty gnoju, łachmaniarzu! – miał krzyczeć mężczyzna. Boniek nie pozostał mu dłużny.

– Odp...l się, pier...ny olimpijczyku! – tak według jednej z wersji miał odpowiedzieć Zbigniew Boniek.

A człowiek, z którym wdał się w tę pyskówkę młody Boniek, był legendą Zawiszy i polskiej lekkoatletyki. To mistrz olimpijski z Rzymu w biegu na 3000 metrów z przeszkodami Zdzisław Krzyszkowiak. Na drugi dzień młody piłkarz przeprosił złotego medalistę, ale nie było już dla niego przyszłości w Bydgoszczy...

### Przyszedłem tu grać w piłkę, a nie ją nosić

Zbigniew Boniek zdecydował się wtedy przenieść do Widzewa Łódź, beniaminka ekstraklasy. Legendarny prezes klubu z Łodzi, Ludwik Sobolewski, opowiadał potem, że był to najlepszy, ale też najtrudniejszy transfer. Boniek miał bowiem atrakcyjną propozycję z Lecha Poznań. Sobolewskiemu udało się mu go przekonać, że lepiej będzie mu w Łodzi...

Tak zaczęła się złota era w karierze Zbigniewa Bońka i w historii łódzkiego Widzewa. Choć początku w drużynie nie miał łatwego. Na zgrupowaniu w Spale nowy piłkarz Widzewa zaatakował ostro „Dziadka", czyli Zdzisława Kostrzewińskiego, jednego z najbardziej doświadczonych widzewiaków. Obserwował to Tadeusz Błachno, inny piłkarz tego klubu. Nie podobało mu się, że „młody" tak postąpił z doświadczonym zawodnikiem.

– Zrobiłem tzw. zachowawczy ślizg, z dwóch nóg, nikt tego nie przetrwał – wspominał potem w książce Marka Wawrzykowskiego „Wielki Widzew" Tadeusz Błachno. – A on wstał i zaczął się do mnie uśmiechać! Wtedy pomyślałem z szacunkiem, że kupiliśmy dobrego zawodnika.

Tadeusz Gapiński, były piłkarz, a potem wieloletni kierownik „Widzewa", Bońka poznał zaraz po jego przyjeździe do Łodzi. Tak narodziła się przyjaźń, która przetrwała do dziś.

– Gdy wchodził do drużyny Widzewa, miał 19 lat, był młodym chłopakiem, ale nie pozwalał sobie narzucić kanonów, które wtedy obowiązywały – opowiadał nam Tadeusz Gapiński. – Nie chciał nosić palików, worków z piłkami, co zawsze robią najmłodsi w drużynie. Mówił, że przyszedł do Widzewa grać w piłkę, a nie ją nosić! Początkowo patrzyliśmy na niego z rezerwą. Musiał też przez pewien czas czekać, zanim został uprawniony do gry. Ale jak zaczął grać w oficjalnych meczach, zobaczyliśmy, że jest mocny, pasuje do drużyny! Zdobył sobie mocną pozycję w zespole!

### Zbyszek, piłka piłką, ale musisz skończyć liceum

W Łodzi mieszkał najpierw na Chojnach, w okolicach kościoła pw. Przemienienia Pańskiego, a potem przeprowadził się do segmentu na łódzkim osiedlu Falista. Przeprowadzka do Łodzi sprawiła, że musiał przerwać naukę w VI LO w Bydgoszczy.

– Pamiętam, że mama prosiła mnie, bym skończył liceum – mówił nam w wywiadzie Zbigniew Boniek. – Było wtedy zupełnie inaczej niż dziś. Nie było takiego wyścigu pomiędzy ludźmi. Nikt nie patrzył, kto ma większy samochód, kto jest bogatszy, kto kupił lepsze mieszkanie. Były inne hierarchie wartości. Ale dla mnie Łódź z tamtych czasów najgorzej nie wyglądała. Wręcz przeciwnie, miała wiele zalet. Można było jeździć ulicami bez korków. Ja z Chojen na trening na Widzewie dojeżdżałem w dziesięć minut. Teraz trzeba wyjechać czterdzieści minut wcześniej. Zmieniły się pewne relacje, ale jest to symbolem postępu. Przez rok chodziłem do liceum wieczorowego w Łodzi, bo tyle zostało mi do matury po przeprowadzce do Łodzi. W Bydgoszczy uczyłem się w renomowanym Liceum im. Śniadeckich. Gdy przyszedłem tu do szkoły wieczorowej, to muszę powiedzieć, że trochę bawiłem się w naukę. Moja wiedza była dużo większa niż innych.

### Zawsze razem z Wiesią

Szybko się ożenił. Jego żoną została Wiesława, koleżanka z klasy w VI LO w Bydgoszczy.

– Chodziliśmy razem do liceum – mówił w wywiadzie dla „Gali" Zbigniew Boniek. – Wiesia zawsze była uczynna, zawsze coś wymyślała, działała. Kiedy wyprowadziliśmy się z Polski do Włoch, otworzyła sklep z odzieżą dla dzieci. Nigdy nie marudziła. Patrząc na mnie wymownie, mówiła: Nudzę się, gdzie mnie zabierzesz? Bardzo mi się ta jej przedsiębiorczość podobała.

Nadal ma swoje pasje. I swoje koleżanki, z którymi gra w karty.

Zresztą wiele rzeczy robią razem: dwa razy w tygodniu idą na kolację, grają też w swoim klubie tenisowym. Do dziś są razem i mają trójkę dzieci: 49-letnią Karolinę, 35-letnią Kamilę i 41-letniego Tomka.

Mąż Karoliny to były włoski tenisista Vincenzo Santopadre. Po swoich rodzicach odziedziczył lokal. Karolina pomaga mu prowadzić interes. Tomek mieszka w Londynie, jest ekonomistą. Karolina skończyła lingwistykę.

### Czerwony Diabeł przerywa angielski sen

Boniek zawsze wiedział, czego chce. Koledzy z Widzewa czasem ze zdziwieniem słuchali jego opowieści o tym, co chce osiągnąć. Piłkarz opowiadał, że chce grać w dobrym zagranicznym klubie, co wtedy brzmiało jak opowieści z Księżyca.

eprasa.pl 27f31a1910

– Powiedział, że na pewno będzie grał za granicą – mówił Tadeusz Gapiński. – Chce mieć dom z basenem, psa, a przed jego willą będzie rosła palma.

W Widzewie szybko stał się gwiazdą. Koledzy bardzo go cenili. Choć na początku kapitanem drużyny był Stanisław Burzyński, to i tak wiadomo było, że najwięcej do powiedzenia ma właśnie Boniek. Nazywali go „Rudy", a potem „Murzyn". „Zibim" został dopiero po wyjeździe do Włoch.

Widzew zaczął odnosić sukcesy, nie tylko na krajowym podwórku. Po raz pierwszy w historii klubu zakwalifikował się do europejskich pucharów. Był 1977 rok i Widzew zajmował wtedy ostatnie miejsce w tabeli, a czekał go mecz w Anglii, z jedną najlepszych wtedy drużyn angielskich Manchesterem City. Widzew zremisował w Manchesterze 2:2. Boniek strzelił dwie bramki. Po tym meczu angielskie gazety pisały: Czerwony diabeł zdmuchnął sen City o potędze!

– Wracaliśmy z Manchesteru samolotem – opowiadał Bogusław Kukuć, nieżyjący już znany łódzki dziennikarz sportowy. – Boniek stanął między siedzeniami, w takim rozkroku i stwierdził, że Widzew powinien grać tylko w pucharach.

Bogusław Kukuć od początku opisywał sukcesy Widzewa i karierę Zbigniewa Bońka.

– Już podczas pierwszego wywiadu, jaki przeprowadziłem z nim w Łodzi, wiedziałem, że nie jest to tuzinkowa postać, choć był jeszcze młodym chłopakiem – tłumaczył. – Niektórzy nazywali to bezczelnością, ale to była pewność siebie, przekonanie o własnej wartości.

W grudniu 1981 roku Widzew grał w Poznaniu w ćwierćfinale Pucharu Polski z tamtejszym Lechem. Mecz zakończył się remisem 1:1 i o awansie decydowały karne. Boniek nie strzelił ostatniej jedenastki, Widzew odpadł. Potem w szatni przeprosił kolegów i powiedział, że każdemu z własnej kieszeni zapłaci premię za zwycięstwo, którą właśnie stracili. Nie zgodził się na to trener Władysław Żmuda.

Nieżyjący już Marek Pięta, niegdyś piłkarz Widzewa, zawsze podkreślał, że Boniek jest wielką osobowością.

– Gdy przyjechałem do Łodzi z Wałbrzycha, to on wprowadzał mnie do drużyny – wspominał Marek Pięta, który był prezesem Polskiego Związku Piłkarzy. – Gdy zobaczył, że ktoś jest dobry, to znajdował się pod jego szczególną pieczą. Raz założyliśmy się z naszymi żonami, że razem ze Zbyszkiem przygotujemy dla nich obiad. Nasze panie były pewne, że nam się nie uda. Nigdy tego przecież nie robiliśmy. I ku ich zaskoczeniu przygotowaliśmy dla naszych rodzin fantastyczny obiad. Zrobiliśmy to pierwszy i ostatni raz.

FOT. ARCHIWUM PPG

**Zbigniew Boniek karierę zaczynał w Zawiszy Bydgoszcz, ale wkrótce trafił do Widzewa Łódź**

FOT. JANUSZ KUBIK/ARCHIWUM PPG

**Zbigniew Boniek (z lewej) brylował w Widzewie Łódź, który odnosił wtedy sukcesy także na arenie międzynarodowej**

Jan Tomaszewski, legendarny polski bramkarz, brązowy medalista mistrzostw świata z 1974 roku, z Bońkiem występował w reprezentacji. Grał też w Łódzkim Klubie Sportowym, lokalnym rywalu Widzewa.

– Zbyszek zawsze był niesamowicie zadziorny – twierdzi popularny „Tomek". – Nie tylko w życiu, ale i na boisku. Choć nie miał postury gladiatora, to przed nikim nie pękał. Gdy ktoś go kopnął, to nie płakał, ale oddawał z nawiązką. Ma nieprawdopodobny charakter. To, że o Widzewie mówiono jako o drużynie z charakterem, to zasługa Zbyszka i Włodka Smolarka.

### I kto jest najlepszy w Łodzi?

Jan Tomaszewski mówił nam, że piłkarze ŁKS-u i Widzewa prywatnie bardzo się szanowali, ale na boisku ostro rywalizowali.

– Nieważne było kto jest mistrzem Polski, najważniejsze było to, kto jest najlepszy w Łodzi – wyjaśnia legendarny bramkarz. – Na derby Łodzi wszyscy czekaliśmy z niecierpliwością przez kilka miesięcy.

„Tomek" pamięta jedne z takich derbów. Nie grał w nich, bo był kontuzjowany. Było wyjątkowo zimno, boisko zmrożone.

– No i Zbyszek z innymi piłkarzami Widzewa nas załatwili – opowiadał. – Był to pewnie pomysł Bońka. Kiedyś grało się z wkręconymi kołkami. Musiały mieć 12 milimetrów średnicy. Przed wyjściem na boisko sprawdzał to sędzia… A widzewiacy wpadli na diabelski pomysł. W łódzkiej fabryce „Wifama" wytoczyli im specjalne nakładki. Założyli je na korki z kolcami, takimi jakich używają lekkoatleci. Po kilku minutach te nakładki spadły z korków i po tym zmrożonym boisku widzewiacy biegali jak kozice, a piłkarze ŁKS-u się ślizgali. Przegraliśmy te derby z Widzewem.

Jan Tomaszewski jest pewny, że Boniek był też pomysłodawcą dowcipu, którego on był ofiarą. W łódzkiej restauracji „Europa" odbywał się bal, na którym ogłoszono wyniki plebiscytu na najlepszego sportowca województwa łódzkiego, który organizuje „Dziennik Łódzki". Tomaszewski wygrał ten plebiscyt.

– Potem zaczęli do mnie podchodzić widzewiacy, oczywiście razem ze Zbyszkiem, którzy chcieli ze mną wypić „kolejkę" – wspominał „Tomek". – I mnie spili! Tak, że moje wszystkie trofea zabrał trener Leszek Jezierski, bo ja o nich zapomniałem.

### Zbyszek nigdy nie pęka

Jan Tomaszewski ceni jeszcze Bońka za to, że zawsze miał swoje zdanie i co najważniejsze, że się z nim zgadzał.

– Gdy młodzi wchodzili do kadry, drużyny ligowej, to zwykle nie mieli nic do gadania – tłumaczył nam Jan Tomaszewski. – Boniek od początku miał własne zdanie i dążył do celu.

W reprezentacji debiutował jeszcze w czasach, gdy prowadził ją Kazimierz Górski. Wejście miał ostre. Do kadry trafił razem z kolegami z Widzewa, bramkarzem Stanisławem Burzyńskim i obrońcą Pawłem Janasem, który po latach sam prowadził reprezentację Polski. Paweł Janas w książce „Wielki Widzew" opowiadał, że Boniek podpadł starszym kolegom, bo nie chciał nosić piłek i innego sprzętu treningowego. Nie spodobał mu się też „reprezentacyjny chrzest".

*GDY WCHODZIŁ DO DRUŻYNY WIDZEWA, MIAŁ 19 LAT, BYŁ MŁODYM CHŁOPAKIEM, ALE NIE POZWALAŁ SOBIE NARZUCIĆ KANONÓW, KTÓRE WTEDY OBOWIĄZYWAŁY*

– Bili nas mocno, a jego naprawdę zaczęli tłuc – wspominał Paweł Janas. – Wstał po trzech razach i powiedział, że nie będą sobie robili imprezy na jego tyłku.

Reprezentacyjny debiut zanotował wiosną 1976 roku w meczu z Argentyną. Był potem zawiedziony, że słynny trener nie zabrał go na olimpiadę w Montrealu, gdzie Polska zdobyła srebrny medal.

Gdy kadrę objął Jacek Gmoch, Boniek miał już w niej pewne miejsce, choć nie wyszedł na boisko w pierwszym składzie w inauguracyjnym meczu z Niemcami na Mundialu 1978. Na boisku pojawił się dopiero w 78 minucie.

### Zakład o ślimaka

Przed mundialem w Argentynie kadra trenowała na zgrupowaniu w Rembertowie. Był to położony niemal w głuszy ośrodek wojskowy. Wokół pełno lasów i ślimaków winniczków. Kiedyś „Zibi" chwycił jednego ze ślimaków i zaczął się zastanawiać, jak Francuzi mogą je jeść.

– To prawdziwy rarytas! – zapewniał Jacek Gmoch.

Jak wspomina Jan Tomaszewski, wtedy Boniek wpadł na diabelski pomysł.

– Zaproponował, by Gmoch zjadł ślimaka! – opowiadał nam „Tomek". – Na zgrupowaniu było nas 15 czy 16. Każdy z nas miał dać po 1000 złotych, które nie miało takiej wartości jak dzisiaj… I ku zaskoczeniu wszystkich Jacek podjął wyzwanie. Wziął ślimaka i zaczął go jeść. Jak to zobaczyliśmy, to pobiegliśmy w krzaki. Ale Gmoch ślimaka zjadł! Potem Zbyszek obszedł pokoje i zebrał po „tysiącu". Trener wygrał 15 czy 16 tysięcy złotych!

### Konflikt z Deyną

Podczas argentyńskiego mundialu młody piłkarz popadł w konflikt z Kazimierzem Deyną. Dziś Boniek twierdzi, że konfliktu nie było. Ale podobno do jego eskalacji doszło w Argentynie.

– Grali w ping-ponga i przegrywający musiał odejść od stołu – opowiadał Bogusław Kukuć. – Już nie pamiętam, który nie chciał odejść. I wtedy skoczyli do siebie… Po tym zaczęła krążyć opinia, że Boniek i Deyna nie mogą grać w jednej drużynie. Obaj byli wielkimi piłkarzami, ale też samcami alfa. Boniek był o wiele inteligentniejszy niż Deyna. Ale inteligencja boiskowa Deyny też była duża.

### Bello di notte

Podczas mundialu w Argentynie rozbłysła gwiazda Bońka.

– Zbyszek i Adam Nawałka pojechali na te mistrzostwa jako rezerwowi – opowiadał Jan Tomaszewski. – Choć Adam w meczu z Niemcami już wszedł w pierwszym składzie. Zbyszek musiał na to poczekać do meczu z Meksykiem, w którym strzelił dwie bramki. Pokazał się światu. Jego kariera rozkwitła. Nawałce nie pozwoliło na to zdrowie.

Dziś piąte miejsce Polski na mundialu w Argentynie można uznać za sukces, ale wtedy traktowano to jak porażkę. Tymczasem o Bońku zaczęło być głośno w świecie. W 1979 roku zagrał w reprezentacji reszty świata. W pokoju mieszkał wtedy z Michelem Platinimi. Tak narodziła się ich wielka przyjaźń, która rozkwitła kilka lat później, gdy razem grali w Juventusie.

Tomaszewski podkreśla jeszcze jedną bardzo ważną cechę Bońka.

– Wiadomo, że żaden piłkarz nie jest w stanie zagrać każdego meczu na najwyższym poziomie – twierdzi „Tomek". – Zbyszek miał taką cechę, że grał bardzo dobrze wtedy, kiedy trzeba. Błyszczał zwłaszcza w światłach reflektorów. Nic dziwnego, że Włosi nazwali go piłkarzem nocy.

### Afera na Okęciu

Po mundialu 78 trenerem reprezentacji został Ryszard Kulesza. Boniek był najważniejszym piłkarzem jego kadry. Ale w grudniu 1980 roku doszło do słynnej „afery na Okęciu". Bramkarz Józef Młynarczyk, kolega z Widzewa i reprezentacji, wrócił „nieświeży" do hotelu Vera, gdzie reprezentacja nocowała przed meczem eliminacyjnym mistrzostw świata z Maltą. Trener Kulesza nie chciał wziąć ze sobą Młynarczyka. W jego obronie stanęli widzewiacy: Boniek i Władysław Żmuda oraz Stanisław Terlecki z ŁKS-u. I Młynarczyk poleciał na Maltę.

Po tej aferze Boniek został zdyskwalifikowany na rok. Kary otrzymali też Młynarczyk, Żmuda, Terlecki i Smolarek. Ale Bońkowi karę skrócono. W lipcu 1981 roku wrócił do kadry Antoniego Piechniczka. Razem z nią wystąpił na mundialu 82 w Hiszpanii i został jedną z jego największych gwiazd. W meczu z Belgią strzelił 3 bramki. Trafił do większości najlepszych jedenastek turnieju. Zajął też trzecie miejsce w plebiscycie „France Football".

### Za młody na transfer

Po mundialu nie wrócił do Widzewa. Przed wyjazdem na mistrzostwa świata podpisał kontrakt z włoskim Juventusem. O Bońka walczyła też Roma.

Z transferem był jeszcze jeden problem. Przez wiele lat na transfer do innego kraju pozwalano polskim piłkarzom, którzy skończyli 30 lat. Potem tę granicę wieku obniżono do 28 lat. Ale Boniek dalej na zagraniczny transfer był za młody. Miał tylko 26 lat… Dla Bońka w końcu zrobiono wyjątek. Juventus zapłacił za niego 1,8 miliona dolarów! Był to absolutny transferowy rekord na polskim rynku. Według nieoficjalnego kursu Boniek kosztował 86 milionów złotych. Mógł też trafić do słynnej Barcelony. Do Łodzi przyjechał nawet trener tego klubu, Helleno Herrera. Podobno negocjował z polskim piłkarzem przy pomocy polskiego księdza, który mówił po hiszpańsku. Ale Bońkowi zawsze podobały się Włochy. Romanistykę skończyła jego żona Wiesława.

Z Juventusem Boniek zdobył mistrzostwo Włoch, Puchar Europy, Puchar Zdobywców Pucharów. W 1985 roku przeszedł do Romy, w której trzy lata później zakończył karierę. 23 marca 1988 roku w meczu z Irlandią wystąpił ostatni raz w reprezentacji Polski. Wcześniej z reprezentacją Piechniczka zagrał na mundialu w Meksyku, ale już bez sukcesu.

Po zakończeniu kariery próbował swych sił jak trener, m.in. w Lecce i Bari. W 2002 roku przez kilka miesięcy był trenerem reprezentacji Polski, zrezygnował po przegranym meczu z Łotwą. 26 października 2012 roku wybrano go prezesem PZPN. Był nim do 2021 roku. Potem został honorowym prezesem polskiej federacji, a latach 2021-2025 pełnił funkcję wiceprezydenta UEFA.

eprasa.pl 27f31a1910

*Małopolscy Bohaterowie Powojennego Podziemia*

Gazeta Krakowska

INSTYTUT PAMIĘCI NARODOWEJ
Oddział w Krakowie

# „ORLIK" Z SĄDECCZYZNY

**Po zakończeniu II wojny światowej tysiące żołnierzy powojennego podziemia niepodległościowego stawiły zbrojny opór nowemu reżimowi – komunistycznej dyktaturze. Rozbijano posterunki MO, siedziby UB i więzienia. Wykonywano wyroki i przeprowadzano rekwizycje. Staczano potyczki z obławami aparatu represji. Apogeum działań powojennego podziemia przypada na przełom 1945 i 1946 roku. W 80. rocznicę tych burzliwych wydarzeń w każdy kolejny pierwszy piątek miesiąca będziemy przestawiać na łamach „Gazety Krakowskiej" sylwetki dwunastu żołnierzy niezłomnych, walczących z bronią w ręku o Polskę naprawdę niepodległą.**

*Roksana Szczypta-Szczęch*

Wiele jest przykładów na to, że w podziemiu niepodległościowym działały osoby połączone wspólnym pochodzeniem. Polska Podziemna Armia Niepodległościowców wraz z jej oddziałem „Żandarmeria" nie była wyjątkiem. Wspólne wartości, zaufanie, ale i więzy krwi łączyły pochodzącego z Zawady (dziś część Nowego Sącza) Mieczysława Rembiasza „Orlika" i Stanisława Piórę „Emira" - dowódcę PPAN.

Mieczysław Rembiasz urodził się 14 grudnia 1927 r. Jego matka Emilia z domu Pióro miała aż dziesięcioro rodzeństwa. Różnica wieku między Mieczysławem a najmłodszym bratem jego matki, Stanisławem Piórą, wynosiła zaledwie cztery lata. Niewiele starszy wujek odegrał w życiu Mieczysława szczególną rolę.

Stanisław Pióro około 1940 r. zaangażował się w konspirację niepodległościową na obszarze okupowanej przez Niemców Sądecczyzny. Działalność tajną kontynuował także po 1945 r., najpierw w ramach Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość". Latem 1947 r. utworzył Polską Podziemną Armię Niepodległościowców (PPAN).

### Konspiracja w sądeckiej handlówce

PPAN początkowo była organizacją o charakterze cywilnym. W fazie jej rozrostu Stanisław Pióro „Emir" powierzył poszczególne zadania najbardziej zaufanym osobom. Wśród nich był Mieczysław Rembiasz „Orlik", który od września 1947 r. uczył się w pierwszej klasie dwuletniego Liceum Handlowego w Nowym Sączu. Kształcenie w szkole handlowej rozpoczął jeszcze w czasie okupacji niemieckiej, by kontynuować je, gdy placówka ponownie podjęła działalność po przejściu frontu w 1945 r. W chwili zaangażowania się w działalność konspiracyjną w PPAN na zajęcia szkolne dojeżdżał codziennie z rodzinnego domu w Zawadzie. Tak samo jak i inny uczeń sądeckiej handlówki oraz jego rówieśnik - Henryk Ferenc. Obydwaj przyjaźnili się i dzięki wzajemnemu zaufaniu Ferenc wstąpił do PPAN. Później „Orlik" pozyskał i zaprzysiągł kursantkę tej szkoły Irenę Mastalską, a potem wieloletniego kolegę ze szkolnej ławki gimnazjalnej i liceum Zbigniewa Obtułowicza. Do organizacji wprowadził także Adama Rembiasza, kuzyna z Jelnej, byłego ucznia sądeckiej handlówki.

Dzięki osobistym staraniom „Orlika" wiosną 1948 r. powstały placówki PPAN w Jelnej, Miłkowej i Młodowie. Jednak w początkowym etapie istnienia organizacji to właśnie szkolne korytarze i sale sądeckiej handlówki pozostawały przestrzenią kontaktów i poszukiwania kandydatów do PPAN. To środowisko znał najlepiej. Oprócz pozyskiwania współpracowników, „Orlik" odpowiadał jeszcze za zdobywanie oraz magazynowanie broni i amunicji.

### W „Żandarmerii"

W maju 1948 r. w ramach PPAN został wyodrębniony pion wojskowy w postaci oddziału partyzanckiego „Żandarmeria".

REKLAMA 0011461044

# System, pacjent, technologia:

## XI Kongres Wyzwań Zdrowotnych uporządkuje kluczowe tematy przyszłości

**Tegoroczny Kongres Wyzwań Zdrowotnych pod hasłem „Nowe strategie dla zdrowia. Czas na redefinicję celów i wyzwań" koncentruje się na konkretnych rozwiązaniach, które mają odpowiedzieć na wyzwania demograficzne, finansowe, technologiczne i klimatyczne.**

Udział w wydarzeniu potwierdziła Jolanta Sobierańska-Grenda, ministra zdrowia, a dyskusje będą poprowadzone w mocnym składzie reprezentantów różnych obszarów ochrony zdrowia. W agendzie znalazły się m.in. rozmowy o reformie szpitali, granicach wytrzymałości systemu czy bezpieczeństwie w kontekście zmian geopolitycznych. Eksperci poruszą także tematy wynagrodzeń kadr i profilaktyki. Nie zabraknie również perspektywy pacjentów. Rejestracja na wydarzenie jest otwarta.

W centrum programu znajdzie się pytanie o to, jak przekładać rekomendacje ekspertów na decyzje wdrożeniowe w instytucjach i placówkach. Dlatego HCC 2026 połączy debatę strategiczną z praktycznymi warsztatami, umożliwiając uczestnikom zdobycie wiedzy niezbędnej do realnych działań w systemie ochrony zdrowia.

– Podczas kongresu nie zmienią się ustawy, ale to miejsce spotkania decydentów i uczestników rynku, gdzie można „zasiać ziarno", z którego może wyrosnąć coś potrzebnego. Jeśli kilka inicjatyw zainspiruje osoby mające realny wpływ na system, to już jest efekt. Chodzi o wypracowanie nowego spojrzenia na projektowanie zmian, które uwzględnia obecne zagrożenia i trendy – mówi **Klara Klinger**, redaktorka naczelna portalu rynekzdrowia.pl.

### System pod presją: decyzje strategiczne i architektura reformy

Myślą przewodnią kongresu jest ochrona zdrowia w punkcie przecięcia kilku silnych trendów: zmian demograficznych, rosnących kosztów, napięć geopolitycznych, dynamicznego rozwoju technologii i AI oraz skutków zmian klimatycznych. System już odczuwa ich konsekwencje – od przekształceń infrastruktury po presję finansową. To moment, w którym konieczna jest redefinicja modelu opieki i odpowiedź na zupełnie nowe

potrzeby pacjentów oraz otoczenia. Dlatego sesję inauguracyjną prelegenci rozpoczną od diagnozy oraz zmierzą się z tematem granic wytrzymałości systemu. W programie, w ramach kilkudziesięciu sesji, znalazły się tematy z zakresu finansów i efektywności ich wydawania, polityki lekowej i bezpieczeństwa farmakoterapii, technologii, danych, e-zdrowia, AI i robotyki. Nie zabraknie również kwestii dotyczących cyberbezpieczeństwa, reformy szpitalnictwa i roli sektora prywatnego, jakości i bezpieczeństwa pacjentów, kadr przyszłości i kluczowych kompetencji, nowej mapy zdrowia oraz przekrojowego podejścia do pacjentów w różnym okresie życia. Uzupełnieniem agendy będą sesje tematyczne traktujące o geopolityce, klimacie i wyzwaniach związanych z jego zmianami.

### Wydarzenia towarzyszące

XI Kongres Wyzwań Zdrowotnych będzie okazją do uhonorowania osób i instytucji, które działają w imię lepszej przyszłości ochrony zdrowia w Polsce. Redakcja Rynku Zdrowia po raz czwarty wręczy nagrodę **Kobieta Rynku Zdrowia** oraz rozstrzygnie konkurs **Zdrowy Samorząd**.

Trzecim wydarzeniem towarzyszącym tegorocznemu kongresowi będzie wręczenie nagrody **Animus Fortis „Mężny Duch"** – wyróżnienia ustanowionego przez dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego, gen. broni prof. Grzegorza Gieleraka.

### W gronie ekspertów

Kongres co roku przyciąga szerokie grono uczestników z całego ekosystemu ochrony zdrowia: praktyków medycyny, ekspertów zdrowia publicznego, administrację i samorządy, a także biznes, naukę i organizacje pacjenckie. Skala wydarzenia rośnie – w poprzedniej edycji udział wzięło ponad 4600 osób, z czego 3000 pojawiło się na miejscu. Wśród zaproszonych ekspertów będą zarówno osoby odpowiedzialne za kierunki polityki zdrowotnej, jak i przedstawiciele placówek oraz środowisk wdrożeniowych. Wśród potwierdzonych prelegentów są m.in.: **Jolanta Sobierańska-Grenda**, ministra zdrowia; **Marcin Bruszewski**, prezes Innovaris Polska; **Grzegorz Cessak**, prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych; **Bartłomiej Ł. Chmielowiec**, Rzecznik Praw Pacjenta; **Piotr Grzebalski,** dyrektor Biura Relacji z Sektorem Publicznym Departamentu Relacji Strategicznych Banku Gospodarstwa Krajowego; **Paweł Grzesiowski,** Główny Inspektor Sanitarny; **Ilona Hibner,** dyrektorka Departamentu Oceny Inwestycji Ministerstwa Zdrowia; **Wiktor Janicki,** prezes Związku Pracodawców Innowacyjnych Firm Farmaceutycznych INFARMA; **Przemysław Jesionowski**, prezes IC Solutions; **Katarzyna Anna Kacperczyk**, podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia; **Sławomir Kmak**, dyrektor operacyjny Medbase Polska; **Konrad Korbiński,** dyrektor Ministerstwa Zdrowia; **Filip Nowak,** prezes Narodowego Funduszu Zdrowia; **Mateusz Oczkowski**, dyrektor Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji w Ministerstwie Zdrowia; **Paweł Ossowski**, prezes ZARYS International; **Anna Rulkiewicz**, prezeska Grupy LUX MED; **Daniel Rutkowski,** prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji; **Pia Schall**, dyrektorka Boehringer Ingelheim w Polsce; **Łukasz Sosnowski**, dyrektor Departamentu e-Zdrowia w Ministerstwie Zdrowia; **Adam Szlachta**, prezes Grupy American Heart of Poland oraz Scanmed; **Maksymilian Świniarski**, prezes TZF Polfa.

Rejestracja uczestników odbywa się za pośrednictwem strony internetowej: https://www.hccongress.pl

eprasa.pl 27f31a1910

Część partyzantów należała do PPAN, ale byli też w oddziale tacy, którzy wcześniej nie należeli do pionu cywilnego, a groziło im aresztowanie ze strony Urzędu Bezpieczeństwa. Oddział stanowił zatem formę ucieczki i schronienia przed represjami, dając przybyłym możliwość przetrwania. Z pewnością Mieczysław Rembiasz na stałe przebywał w nim od lipca 1948 r., gdyż jeszcze z końcem czerwca uczęszczał na zajęcia w liceum. Zaraz po zakończeniu roku szkolnego wraz z Obtułowiczem usiłowali zrealizować plan odbycia praktyki kupieckiej, lecz bezskuteczne poszukiwania posady w Białej Krakowskiej (współcześnie część Bielska-Białej) spowodowały ich szybki powrót do Nowego Sącza.

Dopóki pod koniec lipca nie dołączył do oddziału „Emir", to „Orlik" pełnił funkcję dowódcy, choć miał pod swoją komendą starszego o 7 lat Jana Matejaka „Brzeskiego" – przed laty żołnierza Armii Krajowej. Jednocześnie partyzanci mogli liczyć na duchową opiekę obecnego w oddziale ks. Władysława Gurgacza „Sem", zwanego przez wszystkich „Ojcem".

FOT. T. RYBA, Z ARCHIWUM IPN

**Mieczysław Rembiasz, Beskid Sądecki, zima 1948/1949 roku**

### Poszukiwani

Wiosną 1948 r. trwał dynamiczny rozwój PPAN, a jednocześnie Urząd Bezpieczeństwa podejmował próby rozpracowania jej struktur. Uwaga funkcjonariuszy koncentrowała się wtedy głównie na braciach Marianie i Adamie Rembiaszach, wiążąc początkowo ich działalność ze Zrzeszeniem „Wolność i Niezawisłość". Ten trop niechybnie łączył się z działalnością agentki UB o ps. „Wicher", Janiny Mendel. Pochodząca z Nowego Sącza i mieszkająca w Krakowie agentka przez Adama Rembiasza znalazła dojście do sądeckiego środowiska licealnego, choć była ona starsza od większości osób z organizacji o ponad 20 lat. W kwietniu 1948 r. wniknęła w strukturę części cywilnej PPAN. Konsekwencje tego kontaktu i jej działalności miały ogromne znaczenie dla wszystkich osób tworzących PPAN. W kolejnym miesiącu UB miał już pewność, że Pióro oraz Mieczysław i Adam Rembiaszowie tworzą tę samą organizację.

Już od drugiej połowy lipca 1948 r. „Emir" i „Orlik" zdawali sobie sprawę z narastającego zagrożenia. Najpierw dotarła do nich Mastalska, której udało się uniknąć aresztowania. Jednak jako kobieta nie mogła pozostać w oddziale i szybko postarano się o jej ukrycie w innych miejscach. Niewiele później, 22 lipca, w Nowym Sączu aresztowany został Adam Rembiasz. Oznaczało to konieczność ograniczenia kontaktów wśród zaufanych dotąd ludzi, unikania domów rodzinnych, przygotowania się na pobyt w górach na nieokreślony czas i zapewnienia sobie warunków bytowych. Już w nocy z 1 na 2 lipca partyzanci zdobyli w Myślcu namiot i pieniądze z obozowiska Wojewódzkiego Komitetu Wczasów dla Młodzieży.

Zeznania Adama Rembiasza ujawniły dane kolejnych osób oraz potwierdziły część informacji wcześniej dostarczonych przez agentkę „Wicher". Z kolei wkrótce po akcji zdobycia pieniędzy w Rymanowie, przeprowadzonej 1 sierpnia, został rozpoznany i 3 sierpnia na stacji Kraków-Płaszów zatrzymany Jan Matejak. Obydwaj z aresztowanych w czasie śledztwa wielokrotnie wymienili Mieczysława Rembiasza.

W efekcie przesłuchań i kolejnych aresztowań w okresie wakacji 1948 r. doszło do rzeczywistego rozbicia struktury cywilnej PPAN. Wciąż jeszcze pozostawał pion wojskowy, liczniejszy niż na początku lipca. Odtąd też partyzanci byli zmuszeni do częstego przemieszczania się wobec sukcesywnie organizowanych akcji przeczesywania okolicznych lasów oraz zasadzek z udziałem funkcjonariuszy i żołnierzy połączonych sił bezpieczeństwa. Jednocześnie w teren wysyłano stałe patrole wspierane przez Milicję Obywatelską, a w rodzinnych domach partyzantów przeprowadzano rewizje. Niezależnie od warunków pogodowych, działania wyraźnie zintensyfikowano od jesieni 1948 r., a zwłaszcza w okresie świąteczno-noworocznym, gdy między 31 grudnia 1948 r. a 2 stycznia 1949 r. zorganizowano zasadzkę m.in. w domach Mieczysława Rembiasza i Henryka Ferenca. Apogeum terroru stanowiła pacyfikacja wsi Barnowiec, przeprowadzona na przełomie lutego i marca 1949 r.

### „Grom"

Wobec coraz trudniejszych warunków do operowania zwartego oddziału z końcem maja 1949 r. „Emir" podzielił go na trzy części. Dowodzenie jednej z nich powierzył Mieczysławowi Rembiaszowi, który w tym czasie zmienił pseudonim na „Grom". 11 czerwca wieczorem zmierzał on wraz z Julianem Twardowskim „Rogaczem" na spotkanie z Piórą. Niestety w drodze, na turystycznym szlaku w okolicy Jaworzyny Kokuszczańskiej, wpadli w zasadzkę Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Uciec udało się Twardowskiemu, natomiast Rembiasz został postrzelony, a w wyniku odniesionych ran zmarł w czasie przejazdu do Nowego Sącza. Ciało zdołała wykupić jego rodzina i 16 czerwca 1949 r. zorganizowała jego pogrzeb. Ten ostatecznie zmienił się w manifestację – jako wyraz hołdu dla zabitego i łączności w bólu po stracie z jego najbliższymi.

Obecnie, wchodząc na cmentarz przy ulicy Nawojowskiej w Nowym Sączu, od strony parkingu, po prawej stronie można dostrzec zadbany grób rodziny Rembiaszów. Na płycie nagrobnej widnieją inskrypcje z imionami i nazwiskami pochowanych tam osób, m.in. Mieczysława, jego rodziców i dwóch sióstr. To także świadectwo więzów krwi tych, którzy przez lata mieli nadzieję, że w przyszłości sens walki ich bliskich zostanie zrozumiany i doceniony.

REKLAMA 0011485335

eprasa.pl 27f31a1910

Gazeta Krakowska
Piątek, 6.03.2026

Najpierw stała się cenioną aktorką teatralną. W filmie zadebiutowała późno – i stworzyła wybitną kreację w dramacie „Śubuk". Teraz oglądamy ją w popisowej roli w drugim sezonie serialu „Klangor". Nam zdradza, dlaczego uważa, że ta rola jej się należała

*Paweł Gzyl*

# MAŁGORZATA GOROL: NAJBARDZIEJ INTERESUJE MNIE W CZŁOWIECZEŃSTWIE INSTYNKT PRZETRWANIA

**Przez media przeszła fala zachwytów nad drugim sezonem „Klangora" i twoim występem w tym serialu. Na taką rolę czeka się całe życie?**
Nie patrzę na to w ten sposób. Ta rola była czymś naturalnym, co do mnie przyszło. Zagrałam już wcześniej główne role w filmach i w teatrze. Oczywiście cieszę się z dobrego odbioru „Klangora" w mediach i u widzów. To kolejny, ważny projekt na mojej zawodowej drodze.

**Podobno Łukasz Kośmicki od razu wiedział, że to ty powinnaś zagrać Helenę Zdun. Wiesz co o tym zdecydowało?**
Nie wiem i chyba on sam tego do końca nie wie. (śmiech) Pytałam go jakieś piętnaście razy o to, a on mówił, że po prostu miał taką intuicję. Mogę więc tylko mu jej pogratulować. (śmiech)

**Ty z kolei powiedziałaś, że potrzebowałaś wreszcie zagrać rolę atrakcyjnej kobiety – i wtedy pojawił się „Klangor". Z czego to wynikało?**
Jestem aktorką, która wyjątkowo uważa na szufladkowanie. Pragnę robić jak najróżniejsze filmy. Po to zostałam aktorką, żeby bywać różnymi osobami i dotykać różnych tematów. Oczywiście w teatrze można bardziej poszaleć. Dostawałam jednak często role postaci androgenicznych – nie do końca kobiet czy mężczyzn, zwierząt, Golema. Z kolei w filmie dostrzeżono mój potencjał aktorki charakterystycznej. Bo mam trochę podkrążone oczy, bardzo rzadko się maluję, jestem raczej całkowicie naturalna. Akurat nie mam z tym problemu, bo lubię takie prawdziwe twarze w filmie. Zaczęłam więc grać serię ról bez makijażu. W końcu pomyślałam: „Czas na zagranie atrakcyjnej kobiety!". Tak sobie pofantazjowałam – i przyszła do mnie Hela, co odebrałam jako wynik mojej manifestacji, czegoś, na co sama się zdecydowałam, co mi się po prostu należało.

**Helenę Zdun poznajemy jako seksworkerkę, która porzuciła dziecko w Polsce, aby pracować w Niemczech. Nie obawiałaś się, że widz nie polubi takiej bohaterki?**
Nie obawiałam się tego, ale prowadziłam takie rozmowy z reżyserem. Zastanawialiśmy się w okresie przygotowawczym do serialu, czy widz od początku pójdzie za Helą. Wiedzieliśmy bowiem przecież, jaki realizujemy scenariusz, na co obliczona jest ta historia i kogo przedstawiamy widzom. Ja jednak nie miałam żadnych wątpliwości, wręcz zdziwiłabym się, gdyby widzowie odrzucili Helę i nie sympatyzowali z nią.

**Scenariusz „Klangora" jest tak skonstruowany, że z odcinka na odcinek poznajemy co tak naprawdę zdecydowało o losach Heleny. Podobał ci się taki zabieg?**
Jak najbardziej. Oczywiście w serialach czy filmach zdarza się granie postaci bez wad. Tacy bohaterowie są jednak mniej ludzcy i mało prawdopodobni, czyli tym samym mniej bliżsi widzowi. Dużo ciekawiej jest próbować dotykać prawdziwego człowieczeństwa. A człowiek robi różne rzeczy, raz zachowuje się dobrze, a raz źle, popełnia błędy, które się za nim ciągną, podejmuje niezrozumiałe decyzje, jest egoistyczny. Jesteśmy serią różnych rzeczy. Oczywiście są ludzie bardziej przyzwoici i szlachetni od innych, ale chyba tym bardziej mają świadomość swoich słabości.

**Helena jest doświadczona przez los, ale posiada niezwykle silny instynkt przetrwania i wolę życia. Te cechy były ci bliskie?**
Tak. Najbardziej interesuje mnie w człowieczeństwie instynkt przetrwania. To jest fascynujące. „Dziewczyna z igłą" to dla mnie film o instynkcie przetrwania. Tak widzę tę bohaterkę – ona upada, podnosi się i kroczy dalej przed siebie. I myślę, że jesteśmy do tego jak najbardziej zdolni. Historia nam pokazuje, że ludzie są w stanie przetrwać nawet najbardziej nieprawdopodobne doświadczenia.

**W serialu pozytywnymi bohaterami są seksworkerka i skazaniec, a negatywnymi – policjanci i strażnicy więzienni. To odwrócenie schematu stwarzało ciekawe możliwości również dla aktorów?**
Prawda jest taka, że też tak bywa w prawdziwym życiu. Ja w ogóle nie wątpię, że seksworkerka i skazaniec mogą być przyzwoitymi ludźmi. Jest wiele takich produkcji, których bohaterem jest nieskazitelny śledczy czy policjantka, ale powstaje też coraz więcej seriali czy filmów, gdzie najważniejsza postać nie jest taka oczywista. Moim ulubionym przykładem jest Thomas Shelby z „Peaky Blinders", który cierpi na depresję i oglądamy go przez kilka sezonów, jak cały czas jest zdołowany i ponury. I widz idzie za tym. Tu jest podobnie.

**„Klangor" to chyba najmroczniejszy serial ostatnich lat w Polsce. Tymczasem ty powiedziałaś o Helenie: „Grało mi się ją niezwykle przyjemnie i wręcz komfortowo". Jak to możliwe?**
Czasem można przeżyć na planie koszmar, grając w komedii. I to może być traumatyczne doświadczenie. Tu było odwrotnie. Na pewno ważny był w „Klangorze" scenariusz – bo komfortowo gra się dobrze napisane dialogi, kiedy nie trzeba zmieniać każdego wyrazu, bo nie siedzi w ustach. Czasem bywa to prawdziwą męką, trzeba przed ujęciem na gwałt przepisywać scenę, żeby jakoś to brzmiało. W „Klangorze" grało się komfortowo, bo sceny same mnie niosły. A przyjemnie – bo pracowaliśmy nad morzem, a zdjęcia wyjazdowe, to jest to, co aktorzy lubią najbardziej. To takie kolonie dla dorosłych, jak ja to nazywam. Poza tym to „chodzenie" w Heli było przyjemne, bo ten jej ból sam się generował, nie musiałam go wyciskać z siebie. Ten temat uruchamiał to automatycznie. A to, czym „chodziłam" w Heli, to była jej pewność siebie, zdecydowanie, sceptycyzm, inteligencja, duma, godność. To się przyjemnie gra.

**Czyli nie miałaś po zakończeniu zdjęć problemu z wyjściem z tej roli?**
Nie. Byłam wtedy karmiącą matką. Schodząc z planu zamykałam tę historię za sobą, przestawałam grać i wracałam do domu. Tyle, co cieszyłam się tą rolą i wykreowanym światem, to było podczas ujęcia. Nie wracałam do tego myślami wieczorami, przed snem. W tamtym czasie funkcjonowałam w zupełnie innej rzeczywistości i byłam skupiona na tym, co działo się tu i teraz.

**Pochodzisz ze Śląska, mieszkałaś w familokach, twój tata był górnikiem. Jak ten świat cię ukształtował?**
Na pewno w dużym stopniu. Pierwsze lata życia zawsze nas mocno kształtują. Czy jest to blokowisko, czy dom, czy duże miasto, czy wieś i natura – wszystko to ma ogromne znaczenie. Teraz jako mama małego dziecka widzę to wyraźnie. Dorastając na Śląsku, zawsze wiedziałam, że kiedyś stamtąd wyjadę. I tak się stało. Dlatego teraz patrzę na swoje dzieciństwo i moje rodzinne miasto z sentymentem. Gdybym została na Śląsku, może bym na to narzekała i psioczyła. Ale wyjechałam wiele lat temu i mieszkałam w różnych miastach: we Wrocławiu, w Krakowie, teraz w Warszawie. Mam jednak lokalny patriotyzm w sobie.

**To na Śląsku zaczęło się twoje aktorstwo?**
Tak. Najpierw trenowałam wyczynowo gimnastykę artystyczną. Kiedy zlikwidowano tę sekcję – odczułam ogromną pustkę. Zapisałam się więc niewiele się zastanawiając do klubu teatralnego w osiedlowym domu kultury. Tam tak mi się spodobało, że zaczęłam brać udział w konkursach recytatorskich. W liceum dołączyłam do Teatru Niedużego, w którym właściwie uprawialiśmy teatr uliczny, inspirowany doświadczeniami i teoriami Grotowskiego. Ale grałam też w Grupie Wycięci w Siemianowicach z aktorką Beatą Chren i miało to już bardziej profesjonalny charakter. Dlatego właściwie od dziecka wiedziałam, że idę w tę stronę.

**Co cię zafascynowało w aktorstwie?**
Trudno uchwycić taką pierwszą intuicję, ale wydaje mi się, że pociągały mnie występy przed publicznością. Tak było już w tej gimnastyce artystycznej. To nie jest sport nacelowany na osiągnięcie jakiegoś wyniku, jak choćby rzut oszczepem. To raczej rodzaj performansu – swego rodzaju taniec z jakimiś rekwizytami. A ja lubię się przebierać.

**Miałaś duże doświadczenie w teatrze amatorskim, a zdawałaś aż dwanaście razy do szkół teatralnych, zanim udało ci się dostać do Krakowa. Dlaczego egzaminatorzy uważali, że nie nadajesz się na aktorkę?**
Sytuacja egzaminu przed komisją jest bardzo specyficzna. I ja akurat bardzo się stresowałam, kiedy musiałam coś zagrać. Było to dla mnie paraliżujące, bo miałam jakieś swoje blokady. Stres robi z ludźmi nieprawdopodobne rzeczy. Jednemu podcina nogi, a z drugiego czyni olśnienie, którym potem nie jest. Czasem konfrontacja z własnym marzeniem jest też miażdżąca. Dzisiaj, kiedy rozmawiam z moimi dawnymi pedagogami o tych egzaminach, dochodzimy do wniosku, że do szkół czasem dostają się niezdolni ludzie, a zdolni nie. Poznałam bowiem wiele utalentowanych osób, którym się to nie udało. Tymczasem inni zdają egzaminy, kończą szkołę i później nigdy nie zajmują się aktorstwem.

**Krakowska szkoła teatralna dużo ci dała?**
Bardzo dużo się w niej nauczyłam. Miałam wspaniałe studia. Dzisiejsze pokolenia mogłyby mi ich zazdrościć. Obecnie młodzi ludzie są doświadczeni pandemią, lockdownem, politycznymi przepychankami, nawet tym, że prąd jest drogi i na uczelniach nie można tak po prostu wziąć sobie sali na weekend i coś w niej próbować. Teraz nie jest już takie naturalne spotykać się spontanicznie z ludźmi, siedzieć razem i coś kminić. Czasy się bardzo zmieniły. Ludzie są bardziej osobni, a uczelnie bardziej zamknięte. A kiedyś paliliśmy z pedagogami papierosy na korytarzach. Oczywiście zdarzała się przemoc psychiczna i fizyczna. Ale generalnie było więcej wolności, a sztuka potrzebuje wolności.

**Na początku mocno nastawiłaś się na teatr – i włożyłaś w to całe serce. Co o tym zdecydowało?**
Tak po prostu chciałam. Od początku marzyłam o pracy w teatrze – i wymyśliłam sobie, że najpierw będzie teatr, a dopiero później film.

**Grałaś w Teatrze Polskim we Wrocławiu, Starym Teatrze w Krakowie, w TR Warszawa. W którym zespole było ci najlepiej?**
Grałam w wielu teatrach. W trzech byłam na etacie, w pozostałych robiłam gościnne przedstawienia. W TR Warszawa przygotowywałam premierę, ale nie doszło do niej, potem coś się przesunęło – i w sumie nie wystąpiłam w żadnym spektaklu. W Krakowie byłam tylko rok i zrezygnowałam, nie zdążyłam się więc tam w pełni rozsiąść. Poczułam się jednak jak w domu, bo to wspaniały zespół. Cały czas mam relację ze Starym Teatrem, bo jeżdżę tam grać spektakle. Na pewno praca w Te-

eprasa.pl 27f31a1910

atrze Polskim była wyjątkowa. Trafiłam tam po szkole, akurat Wrocław był Europejską Stolicą Kultury i wprost rozkwitał artystycznie. Sądziłam wręcz, że kupię mieszkanie i zostanę tam na stałe. Stało się jednak inaczej. Wrocław bardzo się zmienił bez prężnie działającego Teatru Polskiego.

**No właśnie: polityczne rozgrywki sprawiły, że od ośmiu lat jesteś freelancerką. Nie tęsknisz za etatowym teatrem?**
Czasem myślę o etatowym teatrze. Widzę jednak jego zalety, jak i wady. Podobnie jak bycia freelancerem. To ma dobre i złe strony. Bo daje poczucie wolności wyboru, ale odbiera poczucie bezpieczeństwa.

**W kinie zadebiutowałaś tak naprawdę dziewięć lat temu w „Twarzy" Szumowskiej. Spodobało ci się granie przed kamerą?**
Bardzo. To był mój filmowy debiut, byłam więc bardzo podekscytowana tą sytuacją, funkcjonowałam na takim ciągłym „stand-byu" na planie. Chłonęłam więc całą sobą to, co się działo. To był 2016 rok - czarny protest, mistrzostwa świata w piłce nożnej, oglądaliśmy więc razem jakieś mecze.
Na planie było bardzo wesoło, Szumowska i Englert są energiczni, ale też wolni w swej pracy, bo sami produkują swe filmy, cieszą się więc tym, co robią. Tak to pamiętam.

**Teatralne doświadczenia przydały ci się w filmie - czy film a teatr to zupełnie inne aktorstwo dla ciebie?**
Dla mnie to jest to samo. Ostatnio zauważyłam, że właściwie gram w teatrze tak samo, jakbym grała w filmie. To dla mnie nie jest inne. Może inna jest trochę świadomość tego, co się robi. Inaczej jest, kiedy kamera znajduje się tuż przy twojej twarzy, a inaczej - kiedy widzowie oglądają cię z daleka w teatrze. Do każdej z tych sytuacji dostosowuje się inne środki wyrazu. Ja zwróciłam się z teatru do filmu z tęsknoty za robieniem postaci w sensie psychologicznym. Bo w teatrze nie pracowałam w ten sposób. Moje występy na scenie miały raczej charakter performerski. A w filmie kreuje się konkretne postaci. I za tym poszłam.

**Zabłysłaś dramatyczną rolą matki autystycznego chłopca w „Śubuku". Podobno po tym filmie zauważyłaś u siebie pierwsze siwe włosy. Tak bardzo przeżyłaś ten występ?**
Tak. To było dla mnie chyba najtrudniejsze zadanie w karierze. W „Śubuku" jestem prawie cały czas na ekranie, tam właściwie nie ma sceny, w której by mnie nie było. Cały ciężar tego filmu spoczywa więc na mnie. Do tego musiałam grać moją bohaterkę w różnych okresach jej życia. To wymagało dużej aktorskiej gimnastyki. Grałam też dużo z dziećmi - tu z niemowlakiem, tu z trzyletnim chłopcem, tu z ukochanym Wojtusiem Krupińskim, który naprawdę jest w spektrum autyzmu, a który gra siedmioletniego bohatera filmu i wreszcie z Wojtkiem Dolatowskim, który wcielał się w tę postać w wieku licealnym. Miałam więc od cholery dzieci. (śmiech) Ale gra z dziećmi jest zawsze ciekawa.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE CANAL+

Małgorzata Gorol: Cieszę się z dobrego odbioru „Klangora" w mediach i u widzów. To kolejny, ważny projekt na mojej zawodowej drodze

**Za sprawą „Jednej duszy" powróciłaś na Śląsk. Wcieliłaś się w tym filmie w maltretowaną żonę górnika-alkoholika. To było dla ciebie ważne doświadczenie?**
Oczywiście. Zrobiłam to bardzo chętnie. Było to dla mnie ważne doświadczenie również dlatego, że mogłam sobie przy tym filmie pozwolić na improwizację. Kiedy weszliśmy na plan z Łukaszem Karwowskim, zaczęliśmy iść w tę stronę. Ten śląski świat miał być tylko jedną trzecią „Jednej duszy", tak jednak rozwibrowaliśmy ten wątek, że zrobiła się z tego cała historia. Łukasz jest scenarzystą, reżyserem i producentem, czyli tak jak Szumowska. To sprawia, że z kimś takim robi się film zupełnie inaczej. Mnie takie „dzikie" podejście bardzo odpowiada. W minione wakacje robiliśmy z Łukaszem kolejny film - już totalnie improwizowany. Trzymam kciuki za sfinalizowanie tej produkcji.

**Po „Śubuku" i „Jednej duszy" uznano, że jesteś specjalistką od ról zmęczonych życiem kobiet z sińcami pod oczami. Teraz będziesz odrzucać już takie propozycje?**
Mam nadzieję, że tak. Chociaż może jak nie będę miała żadnej pracy przez pięć lat, to przyjmę taką rolę. (śmiech) Mam dziecko, więc muszę pracować.

**Cóż: to w czym się gra, nie do końca zależy od aktora.**
Moim zdaniem dużo jest w rękach aktora i czasem trzeba podejmować trudne decyzje. Ja wielokrotnie odrzucałam pewne rzeczy. Chcę bowiem grać różnorodne postaci.

**Niedawno wystąpiłaś w trzecim sezonie „The Office PL" - i to chyba było odmienne doświadczenie. Jak się czujesz w komediowej konwencji?**
Jeśli ktoś zna moje role w teatrze, wie, że zagranie w czymś lżejszym, nie jest dla mnie diametralnie odmiennym doświadczeniem. Życzę sobie oczywiście dzisiaj więcej takich propozycji.

**To nad czym teraz pracujesz?**
Właśnie montowany jest serial dla Netflixa, w którym zagrałam, a o którym nie mogę, niestety, nic więcej powiedzieć. Za chwilę wyjeżdżam na ostatnią transzę zdjęć do produkcji opowiadającej o Wandzie Rutkiewicz i polskich himalaistkach. Kończę też pracę przy filmie Natalii Pietsch, fabularnej debiutantki, mającej w dorobku świetny dokument „Miasto, które wyjechało". Połowa zdjęć już dawno za nami, kręciliśmy je w Kijowie na kilka dni przed inwazją Rosji na Ukrainę. Teraz dostaliśmy wreszcie dofinansowanie i będziemy go kończyć. Zagrałam też drugoplanową rolę w debiucie Kuby Radeja dla studia Munka. Jest więc kilka tytułów ze mną, które pojawią się niebawem na dużych i na małych ekranach.

REKLAMA 0011483877

Fundacja Chronić Dobro
przy Opactwie Benedyktynów
w Tyńcu

Przekaż 1,5% podatku

KRS: 0000524248

REKLAMA 0011481240

Polska Press Grupa

Blisko. Bliżej lokalnych treści.

TOP5

najbardziej opiniotwórczych mediów regionalnych w Polsce

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

Źródło: Instytut Monitorowania Mediów

Liczba cytowań w 2025 r.

eprasa.pl 27f31a1910

Gazeta Krakowska
Piątek, 6.03.2026

Ludzie słyszą moją prawdę i to ich porusza na głębokim poziomie. Czy jestem więc skazany, by żyć w niewygodzie, aby trafiać prosto w serce drugiego człowieka? Nie wiem - mówi Ghostman, artysta z Bielska-Białej, który jako jeden z nielicznych na świecie tworzy solowe koncerty, posługując się darem języków. Śpiewa w intuicyjnych, nieznanych dialektach, które stają się narzędziem emocjonalnej ekspresji

*Katarzyna Kachel*

FOT. LUCYNA RESZKA

# GHOSTMAN: CZUJĘ, JAKBYM CZEKAŁ W BLOKACH STARTOWYCH

Jestem dziś w takim momencie życia, kiedy trudniej mi odpowiadać kategorycznie na wiele pytań; uznać na sto procent coś za białe, coś za czarne.

**Czyli się spóźniłam. Łatwiej byłoby ci rozmawiać 10 lat temu?**
Może nie łatwiej, na pewno inaczej.

**Czy da się w ogóle o tym, co robisz, opowiadać?**
Myślę, że jak najbardziej, choć moja muzyka, czy koncerty wydarzają się poza słowami, w doświadczeniu. Język jest w nim jak obraz, dzieło, które do nas przemawia nawet wtedy, kiedy do końca nie wiemy, o czym ono jest, co przedstawia. Jest tylko, a może aż, przeczucie.

**Każdy może usłyszeć inaczej?**
Na pewno. Czasami po koncertach sam odsłuchuję fragmenty i zastanawiam się, jak to się w ogóle wydarzyło, jak powstało. To jest pozaracjonalne.

**Kim ty jesteś w tym obrazie?**
Mówiłem o doświadczeniu i gdyby tak na nie spojrzeć, to czuję się pośrednikiem, narzędziem. Wchodzę, obserwuję, co się wydarza i daję się porwać. Tak bywa najczęściej, bo przecież bardzo mało podczas koncertu wydarza się rzeczy zaplanowanych. Im mniej planu, struktury, tym lepiej.

**Powiedziałeś, że czujesz się pośrednikiem, narzędziem. Jak to rozumiesz?**
W momencie, kiedy przyjąłem dar mówienia językami, stałem się narzędziem. To nie jest bowiem tak, że dawno temu Grzegorz wymyślił sobie, że będzie śpiewał sylaby czy wymyślone zwroty. Ja nie śpiewam wymyślonym językiem.

**To jaki to język?**
Przyszedł do mnie poprzez wiarę. To język ducha, który przyjąłem. W Dziejach Apostolskich przeczytasz o darach Ducha Świętego, które są udzielane wierzącym. Pierwszym jest dar języków, najprostszy ze wszystkich. I ja będąc nastolatkiem, ten dar przyjąłem. Stało się to w kościele zielonoświątkowym. Przyjąłem go i uwierzyłem w niego całkowicie niewinnie. Do dziś mówię o tym okresie jak o moim nawróceniu. Usłyszałem, uwierzyłem i poszedłem za tym.

**Uwierzyłeś w Boga, czy w dar?**
Z racji salezjańskiej średniej szkoły, do której chodziłem, kościół miałem na co dzień. Ale to, czego doświadczyłem w w nowo poznanej społeczności było ogromne i nieporównywalne z niczym, co znałem. Wydawało mi się, że widzę, ale w tamtym momencie poczułem, jakby mi ktoś ściągnął opaskę z oczu. To był moment, który wpłynął na wiele moich późniejszych kroków i decyzji. Więc jeśli pytasz czy uwierzyłem w Boga, to nie, bo już wierzyłem. Zacząłem jednak doświadczać Jego obecności na innym poziomie. Przypomniała mi się historia Hioba, który po wszystkich latach cierpieniach, stratach, kłótniach i walce z Bogiem mówi: Boże, do tej pory tylko o tobie słyszałem, a w tej chwili zobaczyłem, jaki jesteś naprawdę. I ja dokładnie tak się czułem. Uwierzyłem zupełnie inaczej i przestałem się bać.

**Kiedy to było?**
37 lat temu. Przyjąłem wówczas dar mówienia językami, nie znając jego rozmiaru. Minęło sporo czasu, wiele się zmieniło w moim postrzeganiu wiary, wciąż się zmienia, ale tamten żar wciąż pamiętam. I języki nadal są autentyczne.

**Co się robi z takim darem?**
Dociera się do duszy, dotyka jej, porusza, czasami sprawia, że drugi człowiek czuje się lepiej. Jest w tym oczyszczająca moc. Taki był mój cel, a może nawet deklaracja, którą przyjąłem.

**Kiedy przyszłam do ciebie pierwszy raz na koncert, gdzie niemal wszyscy leżeli, pomyślałam, że musisz mieć wiele pokory, ale też odwagi. Nie potrzebujesz oklasków?**
Nie wiem, czy ja, jako człowiek tego nie potrzebuję. Wydaje mi się, że pewna część mnie tego chce. Ale początkiem mojej drogi nie był moment, w którym dostrzegłem w sobie talent muzyczny i pomyślałem: teraz to ja będę koncertował i chwalił się, jak mi pięknie idzie. Od samego początku byłem narzędziem, i wciąż z takiej pozycji wychodzę do ludzi. Wtedy nie potrzebuję miejsca na przodzie, hołdów i oklasków. Charyzmat, jakim jest dar języków, ma swoją sprecyzowaną intencję, ma czemuś służyć. Apostoł Paweł mówi: Ten bowiem, kto mówi językami, nie ludziom mówi, lecz Bogu. Ja wyszedłem trochę poza te ramy, ale nie potrzebuję też się z tego tłumaczyć. Pewnie dla wielu ludzi, którzy są blisko Kościoła, brzmi to arogancko. Może będą tacy, którzy pomyślą, że jestem odszczepieńcem, albo pomyleńcem, który mówi o charyzmacie, a śpiewa publicznie i bierze za to pieniądze. Nie kłócę się z tym. Odpowiadając na twoje pytanie bez wielkich słów, to podczas koncertów „leżakowych" chodzi o to, by ludzie wchodzili bardziej w muzykę niż koncentrowali się na mnie.

**Mówisz, że początkiem twojej drogi nie było dostrzeżenie daru muzycznego, ale przecież go masz. Wiesz skąd?**
Mama zawsze śpiewała. Od dziecka słyszałem muzykę na żywo. Pierwszy moment, który pamiętam dobrze, to dzwonki, nazywane często cymbałkami, które dostałem pod choinkę, gdy miałem może z sześć lat. Rankiem następnego dnia przyszedłem do pokoju rodziców i zagrałem Lulajże Jezuniu. Sam się nauczyłem. Zdałem egzamin do szkoły muzycznej, ale że mieszkaliśmy dość daleko od szkoły, zapadła decyzja, że pójdę do zwykłej podstawówki. Edukację muzyczną zacząłem dopiero na studiach, choć po drodze była harmonijka ustna, gitara, syntezator, klarnet i saksofon. Miałem naturalny talent muzyczny, który połączyłem z darem języków i zacząłem to pokazywać ludziom. Ale nie od razu. Minęły długie lata, podczas których pytałem: „Co ja mam z tym zrobić?", „Gdzie z tym pójść?". Wreszcie odważyłem się w trakcie koncertu podejść do mikrofonu i wykonać parę fraz. To było w czasach, kiedy grałem na saksofonie w zespole. I poszło.

**Jak to robisz?**
Pytasz jak moja mama. Nie wiem, otwieram usta i leci.

**I powstaje modlitwa, melodia, utwór?**
A co czujesz? Jeśli pojawia się modlitwa to na takiej zasadzie, że mógłbym całe swoje życie nazwać modlitwą. Dziś nie praktykuję tak jak kiedyś i odszedłem daleko od kodeksu kościelnego, ale duchowość nadal jest we mnie żywa i wiele świętości wciąż jest ważnych. Nawet, kiedy wygłupiam się podczas koncertu, to nadal jest modlitwa i jest w tym misja.

**Języki nie zawsze brzmią tak samo?**
Czasami brzmią nazwijmy je umownie „afrykańsko", innym razem „hiszpańsko", ale nadal są językami duchowymi. Są jednak takie momenty, kiedy zaczynam śpiewać udawanym angielskim, a ludzie podchodzą i mówią; masz świetny akcent, kiedy śpiewasz po angielsku (śmiech). I to już jest pozaduchowe. Dlatego przedstawiam się jako Ghostman, bo jest we mnie i ghost, i jest we mnie man. Ghost czerpie z ducha, a man śpiewa tym udawanym angielskim. Wiesz od czego to jest zależne? Od muzyki, od kolejnej nuty, od tego, co ktoś mi podegra. Nigdy wcześniej nie wiem do końca, co wydarzy się na koncercie i w którym kierunku będzie szedł, gdzie finalnie dotrzemy. Czasami sam mam ciary i nie wiem, co się dzieje, bywa, że ogarnia mnie wzruszenie, czuję coś niesamowitego. Jest cała masa bardzo wrażliwych granic, przez które w trakcie spotkania się przechodzi. Nigdy nie zagrałem takiego samego koncertu, choć przecież wykonuję podczas nich utwory, które mam zapisane pod konkretnym numerem czy tytułem. Ale to tylko zarysy. Możesz być na jednym koncercie, potem na drugim i kolejnym i usłyszeć niby ten sam numer, rozpoznać go po rytmie, har-

eprasa.pl 27f31a1910

monii, a już melodia i słowa za każdym razem będą inne.

**Czy są słowa, które się powtarzają?**
Nie mam pojęcia. Pewnie są, choćby z racji prawdopodobieństwa, ale nie umiem powiedzieć jakie. Podążam za emocją, dźwiękiem, poruszeniem. Wszystko ma znaczenie. I znaczenie ma, jak ja się czuję w danej chwili, czasami kogoś zobaczę, spotkam wzrokiem i zmienia się muzyka, zmieniają mi się słowa, tak jakbym śpiewał teraz do tej osoby. Zdarza się, że o czymś pomyślę, coś mi się w trakcie śpiewania przypomni i idę za tym.

**Myślisz o intencji, o tym, co chcesz osiągnąć?**
Robię swoje. Przychodzę na próbę, jestem o czasie, rozkładam sprzęty, przygotowuję się, a potem się dzieje. Ogromne znaczenie ma to, żeby umieć się poddać temu, co jest poza kartką, którą przynoszę z zarysem występu. Nigdy nie wiem, jakie i czy w ogóle będę miał flow danego dnia, więc te utwory zawsze mam przygotowane. Pamiętam koncerty, po których czułem, że nic się nie wydarzyło. I choć po zakończeniu ludzie przychodzili ze łzami w oczach, ja z tyłu głowy miałem, że była tragedia. Nauczyłem się to akceptować. Mogę czuć porażkę, co nie przeszkadza, by inni mocno i głęboko doświadczyli ważnych dla nich rzeczy.

**Słuchasz potem swoich występów?**
Rzadko, wszystko nagrywam, ale prawie nigdy nie słucham. Jestem perfekcjonistą, lubię się do siebie przyczepić; czemu zafałszowałeś, a dlaczego tu tak mocno czy nudno. Jeśli zakładam flow, podążanie a nie planowanie, trudno być doskonałym, to nie ten format. Dlatego z dnia na dzień, z roku na rok coraz bardziej akceptuję to, co się wydarza w trakcie improwizacji. Niech płynie po swojemu. To jest piękne, kiedy umiesz się poddać, zwłaszcza wtedy, kiedy po cichu planowałeś inaczej.

**Myślisz o sobie muzyk, artysta? Czy ty potrzebujesz takich określeń, żeby przyjrzeć się sobie w tym procesie?**
Wolałbym, żeby tych określeń nie było, ale też mam na to przyzwolenie. Kiedyś czułem, że słowo artysta jest mocno nadużywane. Na każdym festiwalu, wszyscy mieli przed czy po nazwisku słowo artysta. Wkurzało mnie, kiedy tak mnie przedstawiano. Od jakiegoś czasu się na to godzę i nawet tak o sobie myślę. Jestem muzykiem, jestem artystą, to jest okej. Ale wciąż mam kłopot, kiedy ktoś mnie pyta, czym się zajmuję. Odpowiadam zwykle: no gram, śpiewam. A kiedy pada: A co grasz?, jaką muzykę? wtedy mam kłopot, bo do czego to porównać? Najczęściej mówię: wyślę ci linki, posłuchasz, sam sobie odpowiesz. Oczywiście mogę to nazwać muzyką świata z elementami jazzu, mogę to nazwać otwartą improwizacją, ale co one powiedzą o tym, co tak naprawdę robię? Nie czuję się w żadnej grupie.

**Jak ważna jest wymiana w trakcie koncerty czy spotkania?**
Czasami szukam oczu, do których chcę zaśpiewać. I nawet kiedy koncert jest na leżąco, to zawsze zdarzają się momenty, kiedy osoba, czasem dwie, trzy siadają, bo chcą popatrzeć. Bywają dni, że niemal cały koncert śpiewam z zamkniętymi oczami, bywa, że w połowie orientuję się, że jestem tylko ja i muzyka. Jak wiesz gram koncerty, w których nie ma przerw między utworami, nie ma reakcji, więc często nie wiem, jak jest po tej drugiej stronie, czy się podoba. Zwłaszcza kiedy gram gdzieś po raz pierwszy.

**A to jest dla Ciebie ważne, czy się podoba?**
Dwa razy miałem przyjemność śpiewać z Jorgosem Skoliasem w duecie i z zazdrością patrzyłem, jak robi swoje i nie martwi się, czy to się podoba, czy nie. Ja tego jeszcze nie mam. Jeśli pojawiają się brawa, które długo trwają, to wtedy mam potwierdzenie.

**To dlaczego często decydujesz się, by tych oklasków nie było, by koncert toczył się bez przerw?**
Żeby dać ludziom półtorej godziny obcowania z muzyką. To czas doświadczania, bycia z własnymi myślami. Nie kończę utworów, tylko je łączę dźwiękami natury, żeby była ciągłość. Stracilibyśmy to, gdybym pomiędzy gadał, oni klaskali. Tego nie chcę.

**Mówiłeś o przynudzaniu, czym ono jest dla Ciebie?**
Że nic się nie dzieje. Może być super rytm, ale będzie pusto, brakuje głębi, wartości. Zależy mi, żeby była wartość. Czasami nie chce mi się kończyć i utwór trwa piętnaście minut, a ja czuję, że cały czas jest to coś co trzyma energię, uwagę, więc dokładam i dokładam. Nie wygaszam, bo jest dużo do opowiedzenia.

**Jak myślisz o tych koncertach? Czym one są?**
Spotkaniem, ale też obrzędem i wspólnotą. Koncert to umowna nazwa, która pozwala mi zwoływać ludzi, ale ważna jest przede wszystkim wymiana, a to już wykracza poza tradycyjny występ. W jego trakcie dzieją się mistyczne rzeczy, pojawiają się dźwięki, które zmieniają dynamikę, a potem jeszcze coś innego; czasami, gdy poczuję, że to nie to, wycofuję się i to jest fajne.

**Na fałszywym dźwięku można zbudować nową narrację?**
Kiedy się ma dojrzałość i dystans do siebie, jak najbardziej. Ważne, by nie skupiać się na tym, że tu popełniłeś błąd, tylko na tym, jak go wykorzystać. Ale to chyba jeszcze przede mną. Sporo mam do zrobienia jeśli chodzi o tak zwaną wolność artystyczną.

**Co cię ogranicza?**
Chyba brak dojrzałości emocjonalnej. Mam dni, kiedy czuję się naprawdę dobrze ze sobą, i wtedy może mnie wszystko zaskoczyć. I ja mogę zaskoczyć samego siebie, to jest fantastyczne. Z drugiej strony nie pozwalam sobie na totalne wariactwo, choć przecież robię coś szalonego. Są takie momenty, kiedy wchodzę na koncert i nie czuję w ogóle tremy, a co za tym idzie nie mam mobilizacji. Mam przeświadczenie, że w muzyce nic się wtedy nie dzieje, że nie mam o czym opowiadać. Potrzebuję mobilizacji nawet wtedy, kiedy gram trzydziesty koncert leżakowy.

**O czym chcesz opowiadać?**
O wszystkim, choć jednocześnie niczego nie nazywam. To jest piękne. Bywa, że idzie w coś trudniejszego, cięższego, bo akurat w tym dniu jestem ze sobą, ze swoimi niewygodnymi uczuciami, i pozwalam sobie na nie. Ale też tego nie wprowadzam słowami, nie wnoszę swojego materiału, nie mówię, że teraz będzie coś z mojego życia czy przeszłości. Pozwalam, by to rezonowało z tym, kto słucha, z tym, co ludzie przynoszą w środku. To jak mieszanie farb, dolewanie, próbowanie, bez skupienia się na efekcie, czy celu. Może coś po drodze się rozleje, pojawi się inna barwa i pójdziemy w zupełnie innym kierunku.

**Brzmi jak proces grupowy. Wyczuwasz, że na sali jest na przykład ciężej albo lżej danego dnia?**
Nigdy tak na to nie patrzyłem. To, jaki był koncert, bardziej odnosiłem do siebie. Obserwuję jednak bardzo ciekawą rzecz. Koncerty „na leżaka" są cykliczne, raz w miesiącu, w tym samym dniu tygodnia, o tej samej godzinie i robię to trzydziesty raz z rzędu. Przychodzę zwykle trzy godziny wcześniej, rozkładam sprzęt, jest próba. Widzę, jak ludzie zaczynają się schodzić. Ta sama grupa a przynajmniej podobna, te same karimaty, a jednak czasami nikt nie rzuca się do baru, by zamówić kawę - jest cisza, spokój, a czasami gwar, głośno, ludzie się śmieją, przy barze tłum.

**Każdy ze swoim życiem przychodzi.**
I zdarza się, że po koncercie ktoś podejdzie i opowie, z czym przyszedł. Wtedy wiem. Ale wcześniej nie myślę o tym w ogóle. I chyba dobrze.

**Dlaczego tak trudno na Ciebie trafić. Nie chcesz się reklamować, by było cię więcej?**
Nie umiem tego robić, niemal nie ma mnie na Facebooku, nie korzystam z Instagrama, nie promuję się, nie mam firmy, która dba o reklamę i o koncerty. Wciąż czuje się, jakbym stał w blokach startowych. Jakbym wciąż był przed czymś ważnym. Opowiedziałem o tym kiedyś pewnemu człowiekowi i usłyszałem, że w blokach startowych czasami można się spalić. Do dziś te słowa we mnie siedzą. Bo z jednej strony nie robię wielu rzeczy, które mogłyby mnie przenieść do być może ważnego dla mnie miejsca. I myśląc o tym, dlaczego tak się dzieje, i dlaczego coś mnie zatrzymuje, nie znajduję racjonalnych odpowiedzi. Może w jakiejś części chodzi o perfekcjonizm, a może jest to przekonanie, że jeszcze nie mój czas. Tak było z płytą, której długo nie nagrałem, choć wszyscy o nią pytali. Miałem ponad tysiąc zarysów kawałków, starczyłoby na dziesięć różnorodnych krążków, a ja nie miałem ani jednego. Mam tak, że kiedy wchodzę do studia, wydarza się coś dziwnego, brakuje mi flow, które mam na scenie. Wszystko staje się kwadratowe, ciasne. Czuję, jakbym ciągle zderzał się z drzwiami. Nie mam problemu, by odsłonić się na koncercie, pokazać swoje emocje, ale być na spotify czy na Instagramie jest ciężkie do przeskoczenia. I może wypadałoby to zaakceptować. Jeśli ktoś mnie chce posłuchać, niech przyjdzie na koncert pobyć ze mną na żywo.

**Wtedy to jesteś Ty?**
Tak, choć nie cały. Wiesz, że dopiero od niedawna pozwalam sobie użyć na koncertach saksofonu? Przez wiele wcześniejszych lat uznawałem, że moje śpiewanie jest na wyższym poziomie muzycznym niż granie. Nie poświęcałem nigdy instrumentowi aż tyle czasu i energii jak potrzebował. Śpiewanie nie wymagało ciężkiej pracy, po prostu się wydarzało. Więc bardzo długo nie grałem.

**W tych blokach startowych jest ci wygodnie?**
Nie jest mi wygodnie.

**To co by cię zadowalało?**
Do końca nie wiem z czego byłbym zadowolony. Może dlatego, że boję się, że będzie tak, jak w tekście jednej piosenki, kiedy wychodzi się na szczyt, a tam nie ma nic. Być może wielkie koncerty i wielkie sale to nie byłoby to? Może bym nie dał rady uruchomić tego w ludziach, co udaje się w małych przestrzeniach? Miałem przez ostatnie dziesięć lat okazję pograć z naprawdę świetnymi muzykami, ale to nie była moja zasługa. Ktoś mnie wypatrzył i zaprosił do współpracy, pojawiały się koncerty w dużych salach koncertowych w kraju i za granicą. I czułem, że to, co robię, było dobre. Ale potem nie działo się nic. Jestem rozdarty pomiędzy tym, o czym marzy każdy artysta, czyli robieniu tego co umiem, do czego dostałem dar w wielkim rozmiarze. A z drugiej wciąż przypominam sobie, że jestem misjonarzem. Może stąd ten hamulec? Może ktoś wyżej nad tym czuwa i zarządza. Tak, żebym tego nie zmarnował na sławę, bym się nie zgubił?

**A gdybyś miał przed sobą ostatni dzień życia, to jakbyś chciał się pokazać jako artysta?**
Myślę że chciałbym zagrać do tłumów. Widzisz, ile w tym sprzeczności? Z jednej strony głośno mówię o tym, że potrzebuję producenta, czy menadżera, kiedy jednak zaczynam z kimś współpracować, kiepsko się to kończy. I wtedy zwykle pojawia się mądry głos, który mówi: Nikt za ciebie tego nie zrobi. Mam swoje pięty Achillesowe. Jest we mnie konflikt, rozdarcie, które mnie zatrzymuje. To trochę jak z płytami. Mam nagranych kilkadziesiąt koncertów, ale kiedy przychodzi moment wyboru, to zaczynam się czepiać tego co już nagrane. Wolę czasami i prostsze to dla mnie jest, gdy coś przychodzi z zewnątrz, dzwonią i mówią, że jest koncert do zagrania i wtedy jadę.

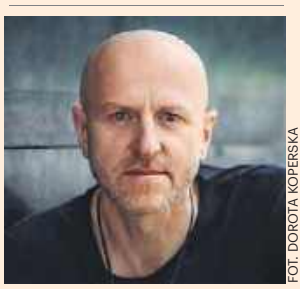
**Zdarzają się momenty pogodzenia?**
Kiedyś wyszedłem z domu, by ułożyć swoje myśli. Wszedłem do koryta rzeki, siedzę sobie, medytuję i nagle koło mnie pojawił się duszek. Czułem go. To było mistyczne doznanie, wiedziałem, że to jestem ten ja, który jest poza czasem, fizyką, poza emocjami i ograniczeniami. Ja, który po prostu jest. Spojrzał na mnie i powiedział: wszystko jest dobrze.

**Czy trzeba konfliktu, żeby tworzyć tak głęboko, jak tworzysz?**
Wiesz, ile razy ja szedłem na koncert z myślą, że mam dziś o czym śpiewać, że jest to rozdarcie? Ludzie słyszą moją prawdę, nie ma w tym oszustwa, nie ma ściemy i to z nimi rezonuje, porusza na głębokim poziomie. Czy jestem więc skazany, by żyć w niewygodzie, aby trafiać prosto w serce człowieka drugiego? Czy to przyszło z darem? Nie wiem.

**Wolałabym, żeby ludzie szczęśliwi tworzyli muzykę.**
To pytanie o los artysty. W tych moich konfliktach na pewne rzeczy się godzę. Choćby na to, że prowadzę działalność gospodarczą niezwiązana z muzyką, czyli że w porównaniu z innymi muzykami mam oparcie finansowe. Z drugiej strony firma mnie angażuje, łapię się często na tym, że marnuje wtedy mój czas. Że może lepiej byłoby iść do lasu, wyciszyć się, a potem tworzyć. Patrz, i znów pojawia się pęknięcie. Praca, do której poszedłem na rok, trwa 30 lat i mam takie dni, kiedy chciałbym, by ktoś z zewnątrz zadecydował o tym, zamknął mi biznes i koniec. Mam jednak dużo w sobie nadziei. I mam też pytania bez odpowiedzi o to, skąd w moim życiu te przeszkody, dlaczego sporo ciężkości. Na ile to ja jestem tego reżyserem? Przypomniał mi się obraz ze Starego Testamentu, kiedy Mojżesz został wybrany przez Boga do wielkiej misji, i mówi: Ale jak ja? przecież ja się jąkam i kim ja w ogóle jestem, nikt mnie nie posłucha. A potem ogłosił Izraelowi, że wychodzą z Egiptu do Ziemi Obiecanej i to się dzieje. Mojżesz ostatecznie nie dotarł do Ziemi Obiecanej, mało tego, Izrael zamiast iść 40 dni, szedł 40 lat. I o czym jest ta opowieść? Są takie historie, w których nie ma do końca wytłumaczenia, dlaczego tak się stało.

**A o czym była nasza rozmowa?**
Nie o tym jakie jest życie, tylko jak my je widzimy, postrzegamy. Na ten dzień, na dziś. Obserwuję często moją suczkę, widzę, jak reaguje, jak mnie słucha, a jednak wciąż mocno wierzy intuicji. Nie straciła tego. Zazdroszczę jej. Myślę że jako dziecko szybko dałem się poukładać, zobaczyłem, co mi wolno, co jest niewłaściwe. Przez długie lata miałem piątki w szkole i byłem najlepszym uczniem, choć nie znosiłem szkoły. Nie miałem odwagi, by zrobić coś na przekór; nie chodziłem na wagary, na wszelki wypadek, bo a nuż byłaby kara. Wielu rzeczy w swoim życiu nie robię na wszelki wypadek. Czasami mam poczucie, jakbym przestał kompletnie słuchać swojej intuicji. Może trzeba ją w sobie znów obudzić?

**KONCERT 27 MARCA**



FOT. DOROTA KOPERSKA

GHOSTMAN Silent Koncert ASMR. Intymne, improwizowane doświadczenie dźwiękowe łączące subtelne mikrobrzmienia, głos i instrumenty w relaksującą, minimalistyczną formę. To muzyczna medytacja bez scenariusza, sprzyjająca wyciszeniu i regeneracji, podczas której uczestnicy mogą wygodnie zanurzyć się w dźwięku. Miejsce: Aquarium, Bielsko-Biała, godz. 18.

eprasa.pl 27f31a1910

*Ryszard Tadeusiewicz, profesor AGH*

# RAZEM,ALE JEDNAK OSOBNO

W poprzedni piątek odbyła się wspaniała uroczystość. W pięknej scenerii Collegium Novum UJ otrzymałem tytuł Doktora Honoris Causa Politechniki Krakowskiej. Piszę o tym, bo nie jest to wyłącznie moje osobiste święto, lecz ważny i znamienny fakt pokazujący kolejny etap rozwoju krakowskiego środowiska naukowego. Piszę o tym, bo być może to, co się wydarzyło w Krakowie, może stanowić przesłankę do rozważań także w innych polskich miastach akademickich.

Zacznę od kilku słów komentarza, żeby pokazać kontekst piątkowego wydarzenia. Jak wielu z Państwa wiadomo, byłem trzykrotnie wybrany do pełnienia funkcji rektora AGH. Jestem też profesorem honorowym AGH, więc tytuł Doktora Honoris Causa Politechniki Krakowskiej w moich rękach oznacza kolejny most przyjaźni i współpracy między naszymi dwiema uczelniami. To fakt ze wszech miar pozytywny.

Rzućmy jednak okiem na historię stosunków AGH i Politechniki. Ta historia wcale jasna i pozytywna stale nie była! Obecność w Krakowie dwóch uczelni technicznych – utworzonej w 1919 roku Akademii Górniczo-Hutniczej i powołanej w 1954 roku Politechniki Krakowskiej – powodowała, że stosunki między tymi uczelniami bywały różne. Czasami nawet bardzo złe!

Kiedyś to opiszę dokładniej, ale tu przypomnę, że gdy ja zostałem wybrany na rektora AGH (w styczniu 1998 roku), to na drugi dzień po wyborze wybrałem się do rektora Politechniki z przyjazną wizytą. Po pierwsze, uspokoiłem go, że żadnych złych zamiarów AGH w stosunku do Politechniki nie ma i mieć nie będzie. Uzgodniliśmy sposoby konstruktywnej współpracy i tryb częstych spotkań konsultacyjnych, a potem, podczas 5 lat wspólnego dzierżenia funkcji rektorów (ja na AGH, a profesor Kazimierz Flaga na Politechnice), cały czas bardzo harmonijnie współpracowaliśmy. Znakomicie współpracowałem także z następcą profesora Flagi, profesorem Marcinem Chrzanowskim. Dodatkowo mogę odnotować, że z oboma rektorami zaprzyjaźniliśmy się także prywatnie, ale to tylko taka uwaga na marginesie.

Przy okazji wydarzenia, jakim było to, że były rektor AGH uzyskał godność DHC Politechniki, rektorzy AGH i Politechniki spotkali się i mieli okazję do swobodnej rozmowy na osobności. Ja byłem trzecim uczestnikiem debaty, ale tylko słuchałem, bo prawo do decyzji mieli tylko profesorowie Jerzy Lis, rektor AGH, oraz Andrzej Szarata, rektor Politechniki. Po wymianie grzeczności na temat przyjaźni obaj rektorzy przeszli do debaty na temat współpracy. Okazało się, że mają identyczne koncepcje: stałych bliskich kontaktów naukowych, współdziałania przy ubieganiu się o fundusze, zwłaszcza w konkursach o tak zwane granty (czyli dotacje na wyraźnie wskazane badania naukowe), pomocy w kształceniu – zwłaszcza doktorantów – a także uzgadniania poglądów przy udziale w debatach prowadzonych na forum ogólnopolskim i międzynarodowym.

Jako naturalna konsekwencja wyliczenia wszystkich form i obszarów działania, w których obie uczelnie zamierzają blisko współpracować, pojawiło się pytanie o to, czy należy zmierzać do połączenia obu uczelni, żeby stworzyć podmiot o ogromnym potencjale. Obaj debatujący rektorzy znali pogląd wiceministra nauki, który chce promować takie łączenie uczelni, głównie zresztą skupiając uwagę na środowisku akademickim Śląska. Jednak patrząc realnie na duże kłopoty, jakie z takim mariażem uczelni byłyby związane, oraz oceniając potencjalne korzyści, jakie by z takiego połączenia mogły wynikać, obaj rektorzy doszli wspólnie do wniosku, że mimo zdecydowanie promowanej współpracy do administracyjnego łączenia dążyć się nie będzie. Przynajmniej tak będzie w Krakowie w zakresie uczelni technicznych (do których zaliczyć też trzeba Uniwersytet Rolniczy).

## WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

**TOMASZ KAROLAK**

### Odbudowuje relację

**Historia związku popularnego aktora i modelki Violi Kołakowskiej jest bardzo burzliwa. Para dwukrotnie schodziła się i rozstawała, doczekała się też dwójki dzieci – córki Leny i syna Leona. Karolak nawet oświadczył się swej wybrance na scenie teatru, ale do ślubu nigdy nie doszło. Choć aktor zadeklarował ostatnio, że rozstał się z modelką na zawsze, teraz magazyn „Na Żywo" poinformował, powołując się na menedżera Karolaka, że byli partnerzy znów są razem – „chcą budować swoją przyszłość i wszystko jest na dobrej drodze do tego, by było między nimi dobrze". W rozmowie z Pudelkiem Mikołaj Jakubowski dodał: – Wszystko zmierza w dobrą stronę – ku odbudowie relacji rodzinnych.**

**AGATA RUBIK**

### Trochę się martwi

**Trzy lata temu rodzina Rubików wyprowadziła się z Polski i osiedliła w Miami na Florydzie. Żona słynnego kompozytora od tamtej pory regularnie pokazuje swą codzienność na Instagramie. W jej relacjach często obecna jest starsza córka Helena. Ostatnio Agata Rubik pokazała fanom nagranie, na którym odbiera nastolatkę ze szkoły. Przy okazji pokusiła się o refleksję: „Jak patrzę na to, ile Helena robi w szkole i po szkole, mam wrażenie, że za moich czasów większość dzieci jednak się obijała. Szczerze mówiąc, jako mama trochę się martwię, ale poza tym, że mało śpi, świetnie sobie radzi" – napisała.**

**OLGA FRYCZ**

### Musi wykładać hajs

**Celebrytka niedawno urodziła kolejne dziecko, a teraz pochwaliła się na Instagramie, że wraz z ukochanym Albertem Kosińskim stawiają dom w Warszawie. Frycz umieściła kilka fotografii z placu budowy – na razie widać wytyczoną granicę działki i pierwszą warstwę betonu. „ Produkcja ścian startuje dziś. To ważny moment każdego naszego projektu! Jak dobrze, że ja nic nie muszę. O nic się nie muszę martwić. Wszystko przejął Mateusz, który jest genialnym wykonawcą. Ja mam zero stresu. Do moich obowiązków należy wybór koloru drzwi i okien, no i wykładanie hajsu" – napisała.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Magdalena Boczarska w „Tańcu z gwiazdami" nie chce się integrować ze skandalistką Natsu

**ROKSANA WĘGIEL**

### Zachwyciła swoją mamą

**Młoda piosenkarka odwiedziła niedawno rodzinny dom w Jaśle, ponieważ jej mama obchodziła 43. urodziny. Roxie oczywiście wrzuciła do sieci kilka zdjęć z imprezy. Edyta Węgiel świętowała skromnie, w gronie rodziny: uroczystość odbyła się w domu, a gości było niewielu. Na wspólną fotografię załapali się wszyscy najbliżsi wokalistki: mama Edyta i tata Rafał, młodsi bracia Maks i Tymoteusz oraz mąż Kevin. Rodzinka zapozowała wspólnie z kotem, eleganckim tortem, a także bukietem urodzinowych kwiatów. Między Roksaną a jej mamą są 22 lata różnicy – lecz tego czasu totalnie nie widać. Wielu internautów zauważyło, że obie panie wyglądają nie jak mama z córką, ale jak siostry.**

**MAGDALENA BOCZARSKA**

### Nie chce się integrować

**Według bukmacherów faworytką rozpoczętej niedawno tegorocznej edycji „Tańca z gwiazdami" jest Natsu. To jedna z najbardziej rozpoznawalnych influencerek młodego pokolenia. Jej kariera przeszła jednak poważny kryzys w 2021 roku, gdy do sieci wyciekły jej nagie zdjęcia i nagrania. Wtedy też okazało się, że w przeszłości pracowała „na kamerkach". Ta niechlubna przeszłość 28-latki ma być problemem dla jej konkurentki z parkietu Magdaleny Boczarskiej. Jak ustalił Pudelek, aktorka nie kryje swojego oburzenia, że ktoś o takim „dorobku" bierze udział w tym samym programie co ona. Potwierdziło to serwisowi kilka osób związanych z produkcją show. – Kiedy się spotykają, nie zamieniają ze sobą słowa – twierdzi informator Pudelka.**

**MAŁGORZATA TOMASZEWSKA**

### Wzruszyła się wsparciem

**Mama popularnej prezenterki od wielu lat mieszka na stałe w Dubaju. Nic więc dziwnego, że Tomaszewska przeraziła się, kiedy rozpoczęła się wojna. Katarzyna Calińska-Tomaszewska okazała się jednak szybsza niż rakiety obu państw. Prezenterka poinformowała na Instagramie, że jej mama szczęśliwie zdążyła opuścić Zjednoczone Emiraty Arabskie. „Moja mami w Polsce. Przyleciała w piątek – w ostatnim dniu przed zamknięciem lotnisk w ZEA. Dostałam setki wiadomości z pytaniami, czy jest bezpieczna. Od osób bliskich, dalszych, a nawet takich, z którymi nie miałyśmy kontaktu od lat. Wzruszyło mnie to. Bo w takich momentach najmocniej czujesz, czym jest bliskość, troska i obecność" – napisała.**

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**
Dzień sprzyja odważnym decyzjom i szczerym rozmowom. Horoskop dzienny stanowczo radzi zaufać intuicji.

**Ryby (19.02 - 20.03)**
Skup się na finansach i domowych sprawach. Horoskop na dziś mówi, że spokój oraz cierpliwość przyniosą bardzo dobre efekty.

**Baran (21.03 - 19.04)**
Nowe wiadomości mogą zmienić Twoje plany. Horoskop dzienny na piątek radzi zachować elastyczność i otwartość na dialog.

**Byk (20.04 - 20.05)**
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny podpowiada, by znaleźć chwilę na odpoczynek oraz szczerą refleksję.

**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**
Ktoś doceni dzisiaj Twoje zaangażowanie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment, by pokazać talent oraz inicjatywę.

**Rak (22.06 - 22.07)**
Porządek w obowiązkach da Ci poczucie kontroli. Horoskop dzienny na piątek wyraźnie zapowiada, że mały detal okaże się kluczowy.

**Lew (23.07 - 22.08)**
Relacje nabiorą dziś znaczenia. Horoskop dzienny radzi postawić na kompromis oraz delikatność w słowach.

**Panna (23.08 - 22.09)**
Intensywny dzień sprzyja działaniu. Horoskop na dziś radzi nie bać się trudnych tematów i odważnych kroków.

**Waga (23.09 - 22.10)**
Pojawi się okazja do rozwoju lub podróży. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że optymizm otworzy przed Tobą nowe drzwi.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi skupić się na celu i nie przejmować się drobiazgami.

**Strzelec (22.11 - 21.12)**
Kreatywne pomysły zaskoczą otoczenie. Warto dziś zaufać swojej oryginalności. Horoskop na dziś wróży, że dobrze na tym wyjdziesz.

**Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by zadbać o równowagę między pracą a odpoczynkiem.

Gazeta Krakowska
www.gazetakrakowska.pl

Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
**tel. 12 688 85 01**

**sekretariat@gk.pl**
**redakcja@gk.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.gazetakrakowska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 27f31a1910

## NASZE SMAKI

Chrzan jest jednym z nieodłącznych elementów wielkanocnej tradycji – obecny w święconce symbolizuje siłę witalną, którą ma nam zapewnić na cały rok. Staropolski zwyczaj głosi, że przed świątecznym śniadaniem należy spożyć go na czczo, a następnie trzy razy chuchnąć w komin, by móc objadać się bezkarnie!
Święta to czas, kiedy przymykamy oko na kaloryczność potraw. Nie da się jednak ukryć, że ciężkostrawne potrawy wielkanocne mogą doskwierać naszym żołądkom. Chrzan pobudza soki trawienne do pracy, pomaga przy wszelkich niestrawnościach, chroni przed zaparciami i zapobiega nadmiernemu zakwaszeniu organizmu. Zawarty w nim olejek allilowy ma działanie grzybobójcze, bakteriobójcze i przeciwwirusowe. Ludowa medycyna od wielu lat poleca spożywanie chrzanu, który przez rozgrzewanie naszego organizmu i większą ilość witaminy C niż w cytrynie jest użyteczny również przy zwalczaniu przeziębienia. Należy jednak pamiętać, by w spożywaniu chrzanu zachować umiar – nadmierne porcje mogą uszkodzić błony śluzowe układu pokarmowego.

FOT. PATRYCJA FUDALEWSKA-JASIŃSKA

### Domowy chrzan

**Składniki:**
**25 dag korzenia chrzanu**
**5 jajek**
**2 łyżki soku z cytrynylub octu**
**2 łyżeczki cukru**
**3 łyżki śmietany 18 proc.**
**kilka łyżek gorącej wody**
**sól**

Chrzan umyć, zalać zimną wodą i pozostawić na 2 godziny. Potem obrać cienko i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Wymieszać z sokiem z cytryny. W gorącej wodzie rozpuścić jedną łyżeczkę cukru i dodać do chrzanu. Wymieszać dokładnie i doprawić do smaku solą. Ugotowane na twardo jajka obrać, podzielić na pół i wyjąć z nich żółtka. Rozetrzeć widelcem żółtka z jedną płaską łyżeczką cukru i śmietaną. Białka pokroić w bardzo drobną kostkę i połączyć z żółtkami. Dodać chrzan i wymieszać wszystko dokładnie. Przechowywać w lodówce.
**Przepis**
**Patrycji Fudalewskiej-Jasińskiej**

## HUMOR

– Czym różnią się urocze grzeszki od głupich wybryków?
– Te pierwsze popełniają kobiety, a te drugie – mężczyźni.

●

8 marca.
Pan domu przekracza próg mieszkania i słyszy, że żona krząta się w kuchni. Podchodzi do niej, łapie ją delikatnie za dłonie i odciąga od zlewozmywaka.
– Kochanie, co ty robisz? Przecież dzisiaj jest Dzień Kobiet. Zostaw. Pozmywasz jutro...

●

– Przecież godzinę temu, jak pani do nas dzwoniła, to mówiła pani, że tylko zderzak wgnieciony. A tu widzę i maska, i drzwiczki, i przednia szyba, i reflektor!...
– No przecież dojechać musiałam!

●

– Jasiu czemu śpisz podczas lekcji?
– Nie śpię.
– To powtórz moje ostatnie zdanie.
– Jasiu czemu śpisz podczas lekcji?

●

Spotykają się koledzy:
– Marian, co tam w pracy?
– A nic... W zeszłym tygodniu nasz szef utknął w windzie.
– I co zrobiliście?
– Nic. Ciągle się zastanawiamy.

# 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

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

**SKUP** trudnych nieruchomości; zadłużone, spadkowe, w udziałach. Tel. 884 308 046, www.solidnyskup.pl

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

**N.SĄCZ** Zielona (koło WSB) pokój 1 lub 2-os. bez dzieci 700zł z med. 507153124

## Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

**MASZYNĘ** do szycia profesjonalną Japońską sprzedam. Grube czy cienkie jak skóra czy derma. Tel. 604 564 521.

## Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

**SKUP samochodów w każdym stanie.**
**Tel +48 506 957 301**

## Praca

ZATRUDNIĘ

**WSPÓLNOTA** Mieszkaniowa Kraków, ul. Zachodnia, zatrudni GOSPODARZA BUDYNKU.
1/5 pełnego wymiaru czasu pracy, wynagrodzenie 1 tys. zł. Tel. 502-113-656.

## Turystyka

KRAJ - GÓRY

**Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492**

KRAJ - MORZE

**USTRONIE** MORSKIE Pensjonat DANA pobyt z wyżywieniem V-VI od 150 doba 601-585-510 www.danaustronie.pl

## Matrymonialne

**KAWALER** 52 lata, rencista, majętny pozna życiową partnerkę, stanu wolnego w wieku 22-43 lata, może być z dzieckiem. Czekam na miłość. Adam z Oświęcimia, tel. 730-244-629.

## Różne

**STARE** książki skup, 881-934-948

## Rolnicze

INNE

**NAWOZY** NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/tona, 500-669-621

REKLAMA 0011485027

AB. 6740.18.2026 Gorlice, 2026.02.27

**O B W I E S Z C Z E N I E**

Na podstawie art. 11f ust. 3, ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* **(Dz.U.2024.311 t.j.)**
oraz art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (**Dz.U.2025.1691 t.j.**)

**STAROSTA GORLICKI**

zawiadamia o wydaniu w dniu 27 lutego 2026 r. decyzji Nr 2/D/2026, znak: AB.6740.18.2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. **„Rozbudowa drogi gminnej nr 270316K ul. Laskowskiego w m. Gorlice wraz z infrastrukturą towarzyszącą"** realizowaną w ramach zadania pn.: „Uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej wraz z odbudową/rozbudową dróg na osiedlu Łysogórskim w Gorlicach" na wniosek z dnia 14 stycznia 2026 r. Burmistrza Gorlic, ul. Rynek 2, 38-300 Gorlice, reprezentowanego przez pełnomocnika Panią Annę Bartuś.

**Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych:**
**a) działki wchodzące w całości pod pas drogowy:**
921, 944/9, 934/24 – jednostka ewidencyjna Miasto Gorlice 120501_1, obręb Gorlice 0001,
**b) działki dzielone pod inwestycję:**
jednostka ewidencyjna Miasto Gorlice 120501_1, obręb Gorlice 0001,
920/2 (powstała z podziału działki nr ewid. 920 na działki nr ewid. 920/1, 920/2)
944/46 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/12 na działki nr ewid. 944/45, 944/46)
944/44 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/10 na działki nr ewid. 944/43, 944/44)
944/42 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/13 na działki nr ewid. 944/41, 944/42)
944/40 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/14 na działki nr ewid. 944/39, 944/40)
944/38 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/15 na działki nr ewid. 944/37, 944/38)
944/36 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/32 na działki nr ewid. 944/35, 944/36)
944/34 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/30 na działki nr ewid. 944/33, 944/34)
933/19 (powstała z podziału działki nr ewid. 933/9 na działki nr ewid. 933/19, 933/20)
918/4 (powstała z podziału działki nr ewid. 918/1 na działki nr ewid. 918/3, 918/4)
917/6 (powstała z podziału działki nr ewid. 917/3 na działki nr ewid. 917/5, 917/6)
916/2 (powstała z podziału działki nr ewid. 916 na działki nr ewid. 916/1, 916/2)
**c) działki w liniach określających teren niezbędny dla wykonania obiektów budowlanych, leżących poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji:**
jednostka ewidencyjna Miasto Gorlice 120501_1, obręb Gorlice 0001,
1292/8 – przebudowa innych dróg publicznych, przebudowa/budowa sieci uzbrojenia terenu (sieci teletechnicznej, sieci gazowej, sieci elektroenergetycznej, oświetlenia ulicznego, sieci kanalizacji deszczowej)
944/28 – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci elektroenergetycznej), rozbiórka studzienki ściekowej
944/11 – przebudowa zjazdu
944/45 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/12) – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci elektroenergetycznej)
944/43 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/10) – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci elektroenergetycznej), przebudowa zjazdu
944/41 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/13) – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci wodociągowej, sieci elektroenergetycznej)
944/39 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/14) – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci wodociągowej, sieci elektroenergetycznej)
944/37 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/15) – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci wodociągowej, sieci elektroenergetycznej), przebudowa zjazdu
944/35 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/32) – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci wodociągowej, sieci elektroenergetycznej), budowa zjazdu
944/33 (powstała z podziału działki nr ewid. 944/30) – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci wodociągowej, sieci elektroenergetycznej), przebudowa zjazdu
934/23 – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci wodociągowej, sieci elektroenergetycznej), przebudowa zjazdu
920/1 (powstała z podziału działki nr ewid. 920) – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci elektroenergetycznej), rozbiórka sieci elektroenergetycznej
919 – rozbiórka sieci elektroenergetycznej, przebudowa zjazdu
918/2 – rozbiórka sieci elektroenergetycznej, przebudowa zjazdu
918/3 (powstała z podziału działki nr ewid. 918/1) – rozbiórka sieci elektroenergetycznej
917/5 (powstała z podziału działki nr ewid. 917/3) – przebudowa sieci uzbrojenia terenu (sieci elektroenergetycznej, sieci wodociągowej), rozbiórka sieci elektroenergetycznej, przebudowa zjazdu
916/1 (powstała z podziału działki nr ewid. 916) – rozbiórka sieci elektroenergetycznej, przebudowa zjazdu

Decyzja zawiera rozstrzygnięcia w zakresie udzielenia zezwolenia na realizację ww. inwestycji drogowej, w tym w szczególności dotyczące: ustalenia linii rozgraniczających teren planowanej inwestycji, oznaczenia nieruchomości, które stają się własnością Miasta Gorlice, zatwierdzenia projektu zagospodarowania terenu oraz projektu architektoniczno-budowlanego, szczegółowych wymagań dotyczących nadzoru na budowie oraz określenia terminu wydania nieruchomości.
W związku z powyższym informuje się, że strony postępowania mogą zapoznać się z treścią ww. decyzji w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Gorlicach, ul. 11 Listopada 6.
Od ww. decyzji służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Małopolskiego za pośrednictwem organu wydającego decyzję w terminie 14 dni od daty jej doręczenia.
Przed upływem terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania wobec Starosty Gorlickiego. Z dniem doręczenia Staroście Gorlickiemu oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.

Doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się obwieszczenia o wydaniu ww. decyzji, zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego.

Ww. przepis zobowiązuje także organ wydający decyzję do przesłania zawiadomienia o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dotychczasowym właścicielom lub użytkownikom wieczystym na adres określony w katastrze nieruchomości. Doręczenie zawiadomienia na adres wskazany w katastrze nieruchomości jest skuteczne.

Jednocześnie informuje się, iż obwieszczenie Starosty Gorlickiego podlega zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Gorlicach i Urzędu Miejskiego w Gorlicach, w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Gorlicach i Urzędu Miejskiego w Gorlicach, a także w prasie lokalnej.

eprasa.pl 27f31a1910

0011488820

Rodzinie, Bliskim
i Współpracownikom

ŚP

dr. Jakuba Górskiego

składamy głębokie wyrazy współczucia

*Zarząd i Pracownicy*
*Grupy KZN Bieżanów*

REKLAMA 0011485131

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
ul.Rakowicka 26a 12 222 00 30
ul.Reduta 3B 12 222 50 49
Cm. Batowice 12 413 63 46
ul.Rakowicka 33a 12 412 89 83
ul.Wrocławska 8 12 631 77 95
Cm. Grębałów 12 645 14 35
Krakowskie Krematorium ul.Wielogórska 20 12 413 33 33
Sieroszewskiego 5 12 686 61 45 cała dobę
ul.Dolnych Młynów 3 12 632 11 22
ul.Bieżanowska 24 12 658 21 11 cała dobę
ul.Ćwiklińskiej 10 606 793 279

REKLAMA 0011489053

## Burmistrz Miasta Trzebini

**informuje**

o podaniu do publicznej wiadomości na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Trzebini, ul. Marszałka Piłsudskiego 14, ul. Narutowicza 10 oraz na stronie internetowej www.trzebinia.pl wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę na rzecz wnioskodawcy.

Wykaz obejmuje część działek nr: 22/2 i 60/2 obr. Ostężnica.

Wykaz, o którym mowa, wywieszony zostanie na okres 21 dni, tj. od 6.03.2026 do 27.03.2026 r.

REKLAMA 0011489017

## INFORMACJA

## Wójt Gminy Korzenna

działając zgodniez art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

**informuje**

o wywieszeniu w dniach **od 6 marca 2026 r. do 27 marca 2026 r.** na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Korzennej oraz na stronie internetowej Urzędu Gminy Korzenna, wykazu nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Gminy Korzenna, przeznaczonej do zbycia (zamiany) oraz nieruchomości gruntowych przeznaczonych do zawarcia umowy dzierżawy.

Szczegółowe informacje o przedmiotowych nieruchomościach można uzyskać telefonicznie pod nr. **18 440 66 42** lub osobiście w Urzędzie Gminy w Korzennej, Referat Rolnictwa i Ochrony Środowiska, adres **33-322 Korzenna 325, pokój nr 113.**

REKLAMA 0011489467

## OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 54 § 4 oraz art. 33 § 1a ustawy z dnia 30 sierpnia 2002 r. *Prawo o postępowaniu przed sądami administracyjnymi* (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 143), oraz art. 11f ust. 3 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) w związku z art. 10 § 1 oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (t.j. Dz.U. z 2025 poz. 1691)

**WOJEWODA MAŁOPOLSKI**

zawiadamia, że dnia 11 lutego 2026 r., 16 lutego 2026 r. oraz 17 lutego 2026 r. przekazano do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Krakowie, skargi wraz z odpowiedziami na skargi na decyzję Wojewody Małopolskiego z dnia 9 grudnia 2025 r. znak: WI-VI.7821.1.50.2021.MP o uchyleniu w części i w tym zakresie o orzeczeniu co do istoty sprawy, a w pozostałej części o utrzymaniu w mocy zaskarżonej decyzji Prezydenta Miasta Krakowa nr 7/6740.4/2021 z 8 kwietnia 2021 r., znak: AU-01-1.6740.4.11.2016.APS o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, pn.: *Rozbudowa ulicy Odlewniczej w Krakowie (km: 0+115,00 - 0+257,70) jako drogi kategorii gminnej klasy drogi dojazdowej, wraz z budową infrastruktury - kanalizacja deszczowa, oświetlenie uliczne, sieć wodociągowa oraz przebudową kolidującej infrastruktury technicznej - sieć wodociągowa, sieć kanalizacji deszczowej, sieć elektroenergetyczna, sieć teletechniczna oraz sieć gazowa.*

**Pouczenie:**

Zgodnie z art. 33 § 1a ustawy z dnia 30 sierpnia 2002 r. *Prawo o postępowaniu przed sądami administracyjnymi* (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691): *„Jeżeli przepis szczególny przewiduje, że strony postępowania przed organem administracji publicznej są zawiadamiane o aktach lub innych czynnościach tego organu przez obwieszczenie lub w inny sposób publicznego ogłaszania, osoba, która brała udział w postępowaniu i nie wniosła skargi, a wynik postępowania sądowego dotyczy jej interesu prawnego, jest uczestnikiem tego postępowania na prawach strony, jeżeli przed rozpoczęciem rozprawy złoży wniosek o przystąpienie do postępowania*".

REKLAMA 0011486928

## PREZYDENT MIASTA KRAKOWA

**informuje,**

że na tablicach ogłoszeń w budynkach Urzędu Miasta Krakowa przy placu Wszystkich Świętych 3-4, przy ul. Kasprowicza 29 i przy Rynku Podgórskim 1 oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej został podany do publicznej wiadomości w dniach od 6.03.2026 r. do 27.03.2026 r. **wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Miejskiej Kraków, przeznaczonej do przekazania na rzecz osoby prawnej w trybie zamiany, obejmującej udział w nieruchomości przy ul. Św. Marka 22 w Krakowie w wysokości 578/1000 oraz w prawie własności działki nr 57/1 i w prawie własności działki nr 57/2 obr. 1 jedn. ewid. Śródmieście.**

Osoby, którym przysługują uprawnienia z art. 34 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145, 1222, 1717, 1881, z 2025 r. poz. 1077, 1080), mogą w terminie 6 tygodni licząc od dnia wywieszenia wykazu zgłosić je w Wydziale Mieszkalnictwa Urzędu Miasta Krakowa, Rynek Podgórski 1.

REKLAMA 0011487901

## KONKURS OFERT

Syndyk masy upadłości Barbary Czerwińskiej - osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej ogłasza konkurs ofert na sprzedaż wchodzącego w skład masy upadłości prawa własności nieruchomości gruntowej zabudowanej budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym o pow. użytkowej 182,53 m², położonej w miejscowości Siedlce, gmina Korzenna, powiat nowosądecki, województwo małopolskie, stanowiącej działkę ewidencyjną nr 217/14 o powierzchni 1000 m², dla której Sąd Rejonowy w Nowym Sączu VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze NS1S/00143177/8.

Cena wywoławcza przedmiotu konkursu ofert wynosi **606 000,00 zł (słownie: sześćset sześć tysięcy złotych 00/100).**

Oferty należy składać w języku polskim do dnia **23 marca 2026 r.** na adres biura syndyka: Lucrum Kancelaria Restrukturyzacyjna Robert Lasak, al. Beliny-Prażmowskiego 14, 31-514 Kraków. Komisyjne otwarcie i rozpoznanie ofert nastąpi **w dniu 24 marca 2026 r. o godzinie 15.00** w kancelarii syndyka.

Jeśli zostanie złożona więcej niż jedna oferta spełniająca warunki Regulaminu, syndyk zarządza przeprowadzenie licytacji w formie ustnej bezpośrednio po otwarciu i rozpoznaniu ofert pisemnych, zgodnie z Regulaminem.

Operat szacunkowy sporządzony przez biegłego rzeczoznawcę mgr inż. Magdalenę Ślufarską z dnia 12.10.2023 r. jest udostępniony do wglądu w kancelarii syndyka Roberta Lasaka, adres: al. Beliny-Prażmowskiego 14, 31-514 Kraków, w godz. 10.00-14.00 po wcześniejszym umówieniu telefonicznym pod nr 12 306 75 00 oraz w aktach postępowania upadłościowego prowadzonego pod sygn. KR1S/GUp/79/2023.

Szczegóły ogłoszenia oraz zgłaszania ofert, a także regulamin konkursu ofert, znajdują się na stronie internetowej syndyka:
https://restrukturyzacja-lucrum.pl/przetargi/syndyk-sprzeda-dom-w-siedlcach-powiat-nowosadecki/

Informacje o przedmiotowym konkursie ofert można uzyskać również pod numerem telefonu: 12 306 75 00 lub drogą mailową pod adresem: biuro@restrukturyzacja-lucrum.pl

REKLAMA 0011487889

## KONKURS OFERT

Syndyk masy upadłości Barbary Czerwińskiej - osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej ogłasza konkurs ofert na sprzedaż wchodzącego w skład masy upadłości prawa własności nieruchomości gruntowej zabudowanej budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym o powierzchni użytkowej 89,50 m², położonej w miejscowości Nowy Sącz przy ulicy Tatrzańskiej 22, gmina Nowy Sącz, powiat m. Nowy Sącz, województwo małopolskie, stanowiącej działkę ewidencyjną nr 87/2 o powierzchni 602 m², dla której Sąd Rejonowy w Nowym Sączu, VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze NS1S/00007808/6.

Cena wywoławcza przedmiotu konkursu ofert wynosi **491.000,00 zł (słownie: czterysta dziewięćdziesiąt jeden tysięcy złotych 00/100).**

Oferty należy składać w języku polskim do dnia **23 marca 2026 r.** na adres biura syndyka: Lucrum Kancelaria Restrukturyzacyjna Robert Lasak, al. Beliny Prażmowskiego 14, 31-514 Kraków. Komisyjne otwarcie i rozpoznanie ofert nastąpi w dniu **24 marca 2026 r. o godzinie 14:00** w kancelarii syndyka.

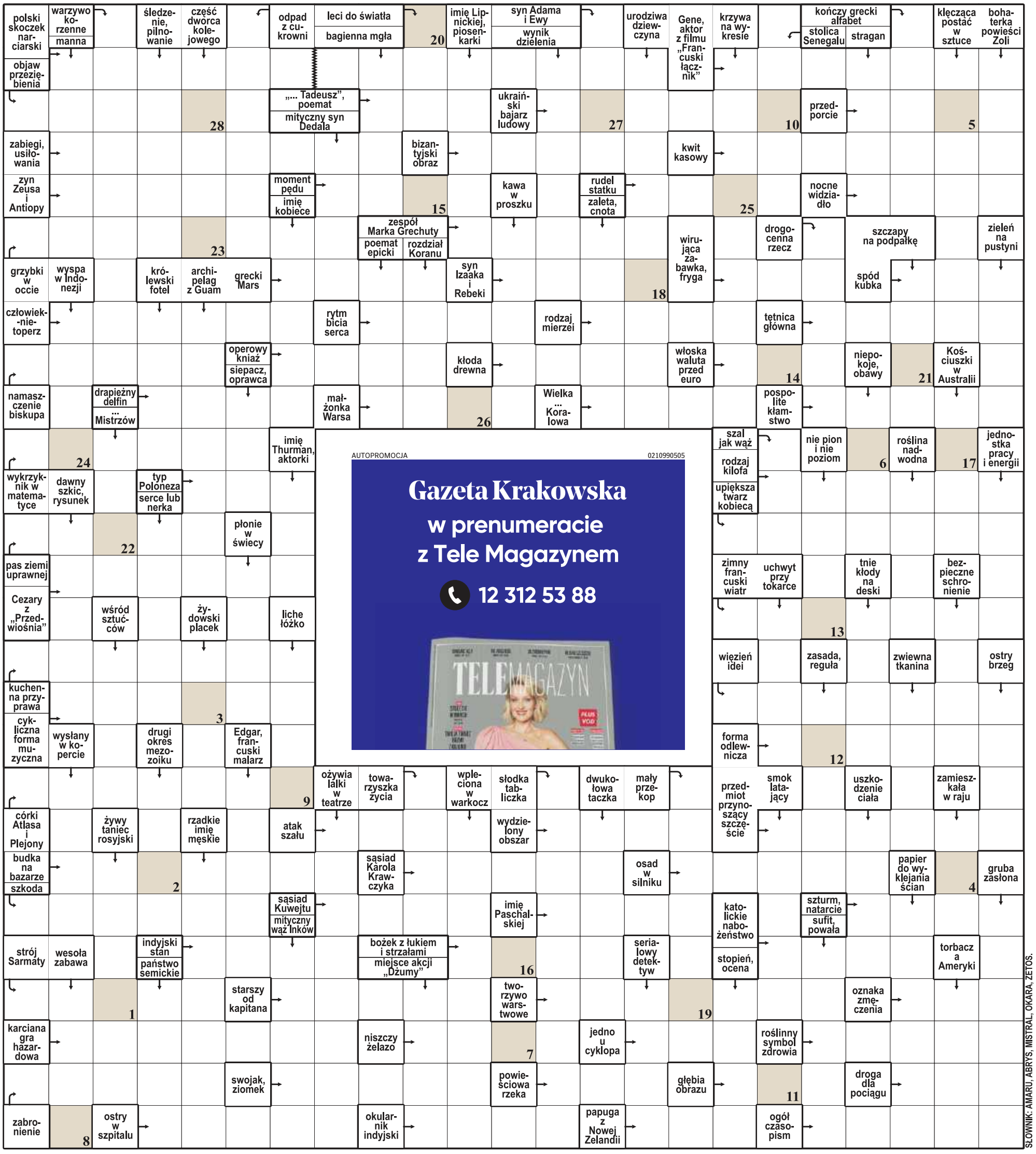
Jeśli zostanie złożona więcej niż jedna oferta spełniająca warunki Regulaminu, syndyk zarządza przeprowadzenie licytacji w formie ustnej bezpośrednio po otwarciu i rozpoznaniu ofert pisemnych, zgodnie z Regulaminem.

Operat szacunkowy sporządzony przez biegłego rzeczoznawcę mgr inż. Magdalenę Ślufarską z dnia 12.10.2023 r. jest udostępniony do wglądu w kancelarii syndyka Roberta Lasaka, adres: al. Beliny Prażmowskiego 14, 31-514 Kraków, w godz. 10.00 – 14.00 po wcześniejszym umówieniu telefonicznym pod nr 12 306 75 00 oraz w aktach postępowania upadłościowego prowadzonego pod sygn. KR1S/GUp/79/2023.

Szczegóły ogłoszenia oraz zgłaszania ofert, a także regulamin konkursu ofert znajdują się na stronie internetowej syndyka:
https://restrukturyzacja-lucrum.pl/przetargi/syndyk-sprzeda-dom-w-nowym-saczu-ul-tatrzanska/

Informacje o przedmiotowym konkursie ofert można uzyskać również pod numerem telefonu: 12 306 75 00 lub drogą e-mailową pod adresem: biuro@restrukturyzacja-lucrum.pl

eprasa.pl 27f31a1910




AUTOPROMOCJA 0210990505

Gazeta Krakowska
w prenumeracie
z Tele Magazynem
12 312 53 88

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Nikołaja Gogola.**

ROZWIĄZANIE: PRAWDĘ ZWYKŁO SIĘ MÓWIĆ W GNIEWIE.

eprasa.pl 27f31a1910

# Zagrają czy nie zagrają we Wrocławiu? Oto jest pytanie!

**Bartosz Karcz**
bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. **Na sobotę na godz. 17.30 zaplanowano mecz Śląsk Wrocław - Wisła Kraków. Wciąż nie wiadomo jednak czy to spotkanie się odbędzie.**

To ma być hit 24. kolejki I ligi. Niestety, zamiast rozprawiać o wyższości ataku Śląska nad atakiem Wisły czy odwrotnie. Zamiast zastanawiać się czy Śląsk po dwóch wygranych z rzędu pójdzie za ciosem czy też lider z Krakowa przełamie się na Tarczyński Arenie po swoich trzech kolejnych remisach, więcej dyskusji o tym czy w ogóle do tego meczu dojdzie.

Przypomnijmy, że wszystko zaczęło się od tego, że Śląsk ogłosił, że nie przyjmie kibiców Wisły w zorganizowanej grupie, choć zgodnie z przepisami powinien udostępnić gościom pięć procent miejsc na stadionie. Kolejne komunikaty, a później wywiady prezesa Remigiusz Jezierskiego sprawiły, że w Krakowie zawrzało, a prezes Jarosław Królewski postawił sprawę jasno - bez swoich kibiców Wisła nie zagra tego meczu.

A później były kolejne oświadczenia, komunikaty. Na ten moment wciąż nie wiadomo czy mecz zgodnie z planem się odbędzie. Śląsk przez czwartek długo komunikował tak, jakby wszystko miało pójść zgodnie z tym planem. Podawał liczbę sprzedanych biletów na ten mecz, obsadę sędziowską itd. W końcu jednak również Wrocławianie przyznali, że może być różnie, bo wrzucili w swoje media społecznościowe również komunikat, w którym napisali m.in.: Klub jest w pełni przygotowany do rozegrania sobotniego meczu. Jeżeli jednak mecz nie dojdzie do skutku z przyczyn od nas niezależnych, wszystkim uczestnikom zapewnimy możliwość wyboru dogodnego rozwiązania. Każdy posiadacz biletu otrzyma wejściówkę na to samo miejsce na najbliższe domowe spotkanie Śląska Wrocław z Pogonią Siedlce. Natomiast osoby, które nie będą zainteresowane skorzystaniem z tej opcji, mogą otrzymać zwrot środków.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ
**W pierwszej rundzie, gdy Wisła grała ze Śląskiem, mówiło się tylko o futbolu i wygranej Krakowian 5:0**

A co w tym czasie dzieje się w Wiśle Kraków, konkretnie w zespole Mariusza Jopa? Cóż, drużyna normalnie przygotowuje się do meczu ze Śląskiem. A może inaczej, trenuje tak, jakby ten mecz miał zostać normalnie rozegrany. I trudno się dziwić, bo przecież sztab szkoleniowy i zawodnicy nie mogą sobie pozwolić na rozluźnienie gdyby ostatecznie do tego meczu miało dojść.

W czwartek przed południem do ośrodka treningowego w Myślenicach przyjechał prezes Jarosław Królewski. Rozmawiał przede wszystkim z trenerem Mariuszem Jopem, ale również z drużyną. Naświetlił zespołowi, jak sytuacja wygląda. Jasnym jest, że jeśli decyzja prezesa i większościowego właściciela klubu będzie taka, żeby Wisła nie zagrała w tym meczu wobec zaistniałych okoliczności, to do tego spotkania nie dojdzie. Nie zmienia to faktu, że na czwartek w momencie gdy w godzinach popołudniowych powstawał ten tekst, istniała też i taka opcja, że drużyna w piątek rano normalnie wsiądzie do autokaru i obierze kurs na Dolny Śląsk. W tym miejscu nie będziemy jednak spekulować, jak to będzie wyglądało, bo każdy scenariusz wydaje się na ten moment możliwy, a wiele zależy też od Polskiego Związku Piłki Nożnej... ©℗

# Biało-czerwoni walczą o medale i punkty

**Zbigniew Czyż**
redakcja@polskapress.pl

SPORTY ZIMOWE. **Skoczkowie oraz łyżwiarze szybcy będą w weekend rywalizować w zawodach Pucharu Świata i mistrzostwach świata. Na starcie medaliści igrzysk z Mediolanu.**

W fińskim Lahti na piątek i sobotę zaplanowano konkursy indywidualne mężczyzn, a na niedzielę konkurs duetów. Piątkowe zawody postanowiono zorganizować dodatkowo w zamian za konkurs w Ruce na początku sezonu, którego nie udało się przeprowadzić ze względu na zbyt silny wiatr.

Prowadzący w klasyfikacji generalnej Słoweniec Domen Prevc już podczas tego weekendu może zapewnić sobie Kryształową Kulę. W klasyfikacji generalnej ma 1814 pkt. Drugi Japończyk Ryoyu Kobayashi traci do niego 761 pkt. Władimir Do końca sezonu zostało jeszcze osiem indywidualnych konkursów - po dwa w Lahti, Oslo, Vikersund i Planicy.

FOT. PAP
**Władimir Siemirunnij z Zimowych Igrzysk Olimpijskich Mediolan-Cortina wrócił ze srebrnym medalem**

Polski Związek Narciarski wciąż nie ogłosił składu reprezentacji na zawody w Lahti, ale możliwe, że znajdzie się w nim trzykrotny medalista Kacper Tomasiak, który w czwartek uczestniczył w konkursie indywidualnym w mistrzostwach świata juniorów w norweskim Lillehammer. Niewykluczone, że z Norwegii szybko przemieści się do Finlandii i dołączy do kadry trenera Macieja Maciusiaka. Mistrzostwa świata w wielobojach, które potrwają do niedzieli zakończą międzynarodowy sezon w wykonaniu panczenistów. W holenderskim Heerenveen wystartują również Polacy z Władimirem Siemirunnijem i Damianem Żurkiem na czele, którzy mogą włączyć się do walki o podium.

W wieloboju sprinterskim zobaczymy przynajmniej pięcioro Polaków. Poza Żurkiem wystartują Marek Kania, a także Kaja Ziomek-Nogal, Martyna Baran i Karolina Bosiek. Niewykluczone, że ostatecznie wystąpi też Piotr Michalski, który zajmuje pierwsze miejsce na liście rezerwowej. Od soboty do gry o medale MŚ wkroczą zaś specjaliści od średnich i długich dystansów, którzy zmierzą się w „dużym" wieloboju, obejmującym rywalizację na 500, 3000, 1500 i 5000 m wśród kobiet oraz 500, 1500, 5000 i 10 000 m u mężczyzn. W tych zawodach wystartuje dwoje Polaków, Siemirunnij oraz Zofia Braun. ©℗

# Wieczysta faworytem w Łęcznej. Puszcza chce znów wygrać u siebie

**Jacek Żukowski, Artur Bogacki**
sport@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. **Kolejka zaczyna się dzisiaj o godz. 18 meczem w Niepołomicach, w którym Puszcza podjemie Pogoń Siedlce.**

Bardzo dobrze wystartowała do wiosennej części sezonu Puszcza Niepołomice. Pokonała u siebie już Górnika Łęczna 1:0, Stal Rzeszów 4:1, a ostatnio wygrała w Tychach 2:1. Nie poszło jej tylko w Sosnowcu z Wieczystą (2:3). Niemniej zespół trenera Tomasza Tułacza ma już bardzo dużą przewagę nad strefą spadkową - wynoszącą aż 11 punktów. W piątek zagra z sąsiadem w tabeli - Pogonią Siedlce, która ma o punkt mniej od Puszczy (27).

Puszczy zyskuje na boisku, zyskuje też poza nim. Ostatnio przedłużyła umowę sponsorską z firmą MAN. Od października 2007 w Niepołomicach działa zakłada tej firmy.

- Wsparcie firmy MAN Trucks ma dla naszego klubu ogromne znaczenie i realnie ułatwia nam codzienne funkcjonowanie i dalszy rozwój - mówi prezes klubu Jarosław Pieprzyca. - Dziękujemy za zaufanie i cieszymy się, że możemy kontynuować naszą współpracę. Jednocześnie życzymy firmie MAN Trucks pomyślnej realizacji celów inwestycyjnych w niepołomickiej strefie. Z punktu widzenia całego regionu jest to niezwykle ważna inwestycja dla lokalnej społeczności, dlatego trzymamy kciuki za jej powodzenie.

- Przedłużenie współpracy z MKS Puszcza Niepołomice to dla MAN Trucks Kraków wyraz naszego przywiązania do lokalnej społeczności. Łączą nas wspólne wartości, emocje i ludzie, którzy z dumą kibicują drużynie. Cieszę się, że nadal gramy w jednej drużynie i razem budujemy kolejne rozdziały tej historii - stwierdził z kolei Thorsten Campehl, prezes Zarządu MAN Trucks Kraków.

Z kolei mecz Górnik Łęczna - Wieczysta Kraków odbędzie się w sobotę o godz. 19.30. Faworytem tego starcia jest ekipa spod Wawelu, walcząca o awans. Pod wodzą Kazimierza Moskala Wieczysta miała dobrą passę, ale dobiegła ona końca w poprzedniej kolejce, po porażce u siebie (w Sosnowcu) 1:2 z Polonią Warszawa. Ekipa spod Wawelu w tym spotkaniu zmarnowała sporo dogodnych okazji, dlatego przegrała.

To też skomplikowało jej sytuację w tabeli. W czołówce jest duży ścisk. Wieczysta ma 37 pkt, traci właśnie 3 punkty do strefy bezpośredniego awans (na 2. miejsce wskoczyła wspomniana Polonia). Sytuacja jest taka, że każda tak następna może mieć dotkliwe konsekwencje, bo nad 10. w tabeli Ruchem Chorzów Krakowianie mają tylko 3 „oczka" przewagi.

Pytanie, czy w wyjściowym składzie na mecz w Łęcznej będą roszady? Wieczysta w ofensywie lepiej wyglądała w końcówce spotkania z Polonią, po wejściu do gry rezerwowych. A pole manewru trener Moskal ma szerokie.

Górnik Łęczna wiosną - pod wodzą nowego trenera Jurija Ształowa - pokazuje, że jeszcze nie odpuścił walki o utrzymanie się w I lidze. W czterech meczach zdobył 5 punktów (a w 19 jesienią miał 11), ważne było zwłaszcza zwycięstwo nad GKS-em Tychy, teraz już zamykającym stawkę. Od trzech kolejek jest niepokonany. Łącznie ma 16 punktów, jest przedostatni, do bezpiecznej strefy traci 4 pkt (na półmetku było to 6 pkt).
©℗

FOT. ANNA KACZMARZ
**Amarildo Gjoni spisuje się coraz lepiej w barwach Puszczy, zdobył dla niej dwie bramki w ostatnich dwóch meczach. A to z pewnością nie jest jego ostatnie słowo**

eprasa.pl 27f31a1910

# SPORT

www.sportowy24.pl

**SPORT W TV**
**11.30 Eurosport 1**, narciarstwo alpejskie - zjazd kobiet; **14.30 Eurosport 1**, skoki narciarskie, PŚ w Lahti; **17.30 Polsat Sport 1,** siatkówka kobiet: DevelopRes - Pałac; **20 Polsat Sport 1**, siatkówka, PlusLiga: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa; **20.20 Eleven Sports 1**, p. nożna, liga niemiecka: Bayern - Borussia M.; **20.25 Canal + Sport 3**, p. nożna, ekstraklasa: Lechia - Jagiellonia; **20.40 Eleven Sports 3**, p. nożna, liga francuska: PSG - Monaco; **20.40 Eleven Sports 2**, p. nożna, liga włoska: Napoli - Torino; **20.55 Canal + Sport**, p. nożna, liga hiszpańska: Celta - Real. **(ŻUK)**

**LOTTO**
**Środa, 4.03, Multi Multi (22):** 11, 13, 16, 17, 19, 23, 30, 34, 40, 43, 48, 49, 58, 66, 69, 71, 75, [76], 77, 80; **Kasakada (22):** 1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 18, 19, 21, 22, 23; **Mini Lotto:** 16, 20, 23, 40, 41; **Ekstra Pensja:** 4, 5, 15, 17, 24 + 2; **Ekstra Premia:** 8, 11, 14, 15, 17 + 2
**Czwartek, 5.03, Multi Multi (14):** 7, 10, [16], 18, 20, 26, 27, 29, 31, 32, 40, 43, 48, 51, 56, 64, 68, 73, 76, 79; **Kaskada (14):** 7, 8, 9, 11, 12, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 24

# Podoliński: „Pasy" zagrają w pucharach, a Legia nie spadnie

**Jacek Żukowski**
jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. **W niedzielę o godz. 20.15 Cracovia zagra w Warszawie z Legią. O tym spotkaniu rozmawiamy z byłym trenerem „Pasów" i komentatorem stacji TVP Robertem Podolińskim.**

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Chwalony przez Roberta Podolińskiego Oskar Wójcik z jesiennego meczu z Legią (2:1)

**Kto jest faworytem tego spotkania?**
Patrząc na miejsce w tabeli to Cracovia. Natomiast patrząc na to, kto musi, to Legia powinna chcieć i musieć bardziej.

**No ale Legia już tak od kilku tygodni musi i średnio to wychodzi.**
Zgoda, wygląda średnio. Natomiast patrząc na to, kto po ostatniej kolejce może mieć troszkę wyżej uniesioną głowę, to mam wrażenie, że Legia doganiając bardzo mocnego rywala i grając niezłą drugą połowę ma więcej powodów do radości (2:2 z Jagiellonią - przyp.) niż Cracovia, która oddała punkty Gliwiczanom w końcówce meczu. Myślę, że z psychologicznego punktu widzenia nieco większe szanse, z racji stadionu też pewnie, no bo gdzie jak nie u siebie, ma chyba jednak Legia. Ale ja nie wiem, czy dla „Pasów" to nie lepiej akurat...

**Gdyby nie ten mecz z Piastem, to byśmy na „Pasy" inaczej patrzyli, bo wiosną wprawdzie remisowały, ale gra w obronie była bardzo dobra.**
Wcale byśmy nie patrzyli inaczej. Bardzo doceniam robotę trenera Elsnera, robi kawał dobrej roboty, zespół również. Cracovii brakuje napastnika, bo albo są kontuzjowani, albo sprzedani jak Stojiljković. I to jest chyba poważny problem? Jest, natomiast polecam zobaczyć, co dzieje się, chociażby u rywala. Chłopak wyciągnięty z pierwszej ligi zdobył bramkę (Adamski - przyp.), a Rajović „nie dojeżdża". Polecam rozejrzeć się troszkę i nie czekać, tylko zresztą kto lepiej o tym wie niż „Pasy", które wyciągają dwudziestokilkuletniego chłopaka z rezerw i jest on w top 3 stoperów w tym kraju. Warto rozejrzeć się. Warto ten skauting rozszerzyć. A „Pasy" mają niezły skauting więc liczę jeszcze na kilka ciekawostek. Warto spojrzeć półeczkę niżej, dwie półeczki niżej. Przygotować, wyhodować, wychować, dać coś do akademii. Żeby się później cieszyć. Żadnego ryzyka nie widzę w próbowaniu chłopaków, którzy pokazali się dobrze niżej.

**Cracovia gra bez klasycznej „dziewiątki", ale to nie oznacza, że inni nie mogą przejąć tej roli, prawda?**
Ma kto zdobywać bramki. Niech rozłoży się to na innych. Są zespoły, które grają bez klasycznej dziewiątki. Tutaj można spojrzeć w kierunku Paryża.

**Odważne porównanie.**
Dość dalekie i egzotyczne, ale można. „Pasy" mają bardzo mądrego trenera i myślę, że szybciutko znajdzie on na to radę.

**Wspomniał pan o Rajoviciu. Można tworzyć memy z jego niewykorzystanych okazji.**
Zdecydowanie tak. Tak po ludzku mi go szkoda. A patrząc z punktu widzenia piłkarskiego, to jest tu po to, żeby grać na poziomie, jakiego się wszyscy spodziewali. Nie spełnia w ogóle tych oczekiwań. A Legia wydała za niego spore pieniądze. Zarabia też niemało. Wiem, że nie można zaglądać w portfel, ale z drugiej strony, jeżeli kupujemy drogie składniki to spodziewamy się też strawnego produktu, który będziemy mogli spieniężyć. A tu jest absolutnie wielki zawód. Wiemy wszyscy, jak to jest w życiu napastnika. Powiedziałem przed sezonem, że mam wrażenie, że jeśli chodzi o rywalizację na tej pozycji poprzeczka w Legii dawno nie leżała na ziemi.

**Najlepszy piłkarz Legii obecnie?**
W dwóch ostatnich kolejkach Kacper Chodyna.

**A w Cracovii? Wspomniany już Wójcik?**
Tak, zdecydowanie. To jeden z moich ulubieńców. Jeden z najlepszych stoperów w Polsce, wyciągnięty przypomnę z drugiej drużyny „Pasów". Czyli można.

**Legia nie spadnie w tym sezonie?**
Nie ma takiej opcji. Nie ma takiej możliwości. Nie dopuszczam do siebie takiej myśli.

**A Cracovia zagra w pucharach?**
Niech będzie - „Pasom" życzę tych pucharów. Bardzo bym się z tego cieszył. Życzę tego kibicom.

**Legia jest pod dużą presją. Kibice już nie raz dali piłkarzom do zrozumienia, co myślą o ewentualnym spadku. Nie gra się komfortowo w takich warunkach.**
No to zadzwonił pan pod dobry numer (śmiech). Nie gra się. A tak poważnie, to nie można nauczyć się gry pod taką presją. Legia tego nigdy nie robiła. Widzew tego nigdy nie robił. Ale kiedyś trzeba zacząć. Każdy błąd kosztuje. Brakuje troszkę odwagi, ale to jest ciągle zbyt duży potencjał na to, jak prezentuje się na boisku. I tu zrzuciłbym winę na tę presję. W bardzo podobnej sytuacji jest Widzew. Twierdzę, że momentami lepiej wygląda gra chociażby Termaliki.

**Ale ktoś musi spaść...**
Ale mielibyśmy wybuch, gdyby to była Legia, Widzew i jeszcze ktoś. Wszyscy patrzą na Termalikę, na Arkę. Przestrzegam przed tym.
©℗

# Bruk-Bet Termalica powalczy o pierwsze tegoroczne zwycięstwo

**Bartosz Karcz**
bartosz.karcz@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. **Sytuacja Bruk-Betu Termaliki staje się coraz bardziej dramatyczna. „Słonie" osiadły na dnie tabeli, a przed nimi trudny wyjazd do Kielc, gdzie w sobotę o 14.45 zagrają z Koroną.**

Fakty dla Bruk-Betu są brutalne. Zespół z Niecieczy nie wygrał w tym roku ani jednego meczu. W pięciu spotkaniach podopieczni Marcina Brosza zdołali jedynie trzykrotnie zremisować. Strzelają też mało bramek. Raptem trzy we wspomnianych pięciu potyczkach. Brutalna dla „Słoni" prawda jest taka, że konkurencja zaczyna odjeżdżać. Do bezpiecznego miejsca Bruk-Bet już teraz traci cztery punkty, a zajmująca je Arka Gdynia w chwili gdy pisaliśmy te słowa miała o jeden rozegrany mecz mniej. To zaległe spotkanie z Radomiakiem zakończyła po zamknięciu tego numeru.

Trener Marcin Brosz podkreśla, że jego podopieczni nie stracili wiary w to, że sezon dla Bruk-Betu zakończy się pomyślnie: - Każdy z nas pracuje bardzo ciężko i chce widzieć efekty na boisku. Wiemy jednak, że w wielu meczach byliśmy blisko zwycięstwa i często decydowały drobne szczegóły. Staramy się więc wyciągać wnioski z każdego spotkania i dalej robić swoje. W drużynie jest prawdziwa wiara - my wierzymy w jakość tego zespołu i w to, że jeśli będziemy konsekwentni w pracy, w końcu przyjdzie moment przełamania. Wystarczy jedno zwycięstwo, żeby złapać rytm i pewność siebie. Skupiamy się na najbliższym meczu, na poprawie detali i na tym, żeby w końcu przechylić szalę na swoją stronę. Wierzymy, że jesteśmy w stanie odbić się od dna i zacząć piąć się w górę tabeli.

Podstawową przyczyną braku zwycięstw „Słoni" jest słaba skuteczność. Bruk-Bet ma sporo okazji na gole, ale kuleje wykończenie. Na ten temat Marcin Brosz mówi: - Największy problem leży przede wszystkim w skuteczności. Jeśli spojrzymy na te ostatnie mecze, to wcale nie jest tak, że nie potrafimy dojść do sytuacji bramkowych. Stwarzamy je, dochodzimy w pole karne, oddajemy strzały, ale niestety nie przekłada się to na zdobyte bramki. my, tych goli powinno być więcej.

Przed Bruk-Betem Termalicą teraz trudne zadanie, żeby się przełamać. Korona to zespół, który wiosną gra w kratkę, ale potrafi punktować. To ekipa, która jest na dzisiaj mocnym średniakiem ekstraklasy. O najbliższym rywalu Marcin Brosz mówi: - Korona to drużyna bardzo dobrze zorganizowana, szczególnie jeśli chodzi o kontrataki. Potrafią szybko przejść z obrony do ataku i są w tym naprawdę groźni. Jednocześnie to zespół, który potrafi zdominować przeciwnika, co było widać chociażby w drugiej połowie i w końcówce ich ostatniego meczu z Motorem. ©℗

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Jeśli Bruk-Bet Termalica nie zaczną wygrywać, to ciężko będzie się tej ekipie utrzymać w ekstrakalsie

eprasa.pl 27f31a1910

REKLAMA 0011483658

Wykonujemy **bezpłatne** audiometryczne badania słuchu
**i wspieramy relacje międzypokoleniowe**.

Zapraszamy do telefonicznego umówienia się
na wizytę w najbliższym Centrum Słuchu Audika.
Bez skierowania i bez kolejek.

Mamy **ponad 600 gabinetów** w całej Polsce.

**Infolinia: tel. 42 237 43 66**
**www.audika.pl**

Audika

eprasa.pl 27f31a1910

# DEBATA

PARTNER GŁÓWNY

MAŁOPOLSKA

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

# W sieci uzależnień

Wirtualny świat jest przydatny i potrzebny, ale łatwo się w nim zagubić, przekraczając granicę uzależnienia. Jak chronić przed tym niebezpieczeństwem najmłodszych i nieco starszych Małopolan?

Praktycznie każdy z nas ma komórkę albo i dwie. Większość codziennie buszuje w sieci, szuka informacji, robi zakupy, gra, konwersuje, publikuje w mediach społecznościowych... Wszystkim nam zajmuje to coraz więcej czasu. Nie starcza go już dla najbliższych, rodziny, znajomych. Dlaczego tak łatwo jest przekroczyć granicę zdrowego rozsądku, poza którą jest już tylko uzależnienie, choroba, dramat? Z jakiego powodu tak szybko poddaliśmy się tej iluzji nowoczesności? Czy Małopolska i Małopolanie są gotowi do odpowiedzialnego korzystania z dobrodziejstw, jakie niesie innowacyjny świat? Czy jesteśmy w stanie pomóc tym, którzy już przekroczyli cienką czerwoną linię? O tym rozmawialiśmy podczas debaty „W sieci uzależnień".

Nasze zaproszenie przyjęli: **DOMINIKA STUDNICKA**, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego; **STANISŁAW STĘPNIEWSKI**, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; **MICHAŁ TOCHOWICZ**, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie, a także **KAROLINA ZAŁĘGA**, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego.

*****

**– Dlaczego tak łatwo wpadliśmy w wirtualną sieć uzależnienia od nowoczesnych technologii?**

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat nowoczesnych technologii stworzył takie narzędzia, które idealnie trafiły w nasze podstawowe potrzeby. Najbardziej popularne aplikacje, jak np. Facebook, TikTok czy Instagram, zostały w ten sposób zaprojektowane, aby były jak najbardziej angażujące. Zadbali o to specjaliści, także psycholodzy i marketingowcy. Ich właścicielom chodziło i chodzi o to, aby w tym mikrokosmosie przebywać jak najdłużej. To dlatego wchodząc na swoje konto „na chwilę", ani się spostrzeżemy, gdy mija godzina, a niekiedy znacznie więcej. I o to właśnie chodzi – im dłużej przebywamy w mediach społecznościowych, tym więcej platformy te mają z tego korzyści. To handel naszą uwagą, zaangażowaniem, danymi... Wszystko to przekłada się na zysk.

**– Co w nich bywa takiego kuszącego?**

**Zaproszenie do debaty przyjęli: KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego; MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie; STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego. Moderował: Marek Długopolski**

**DOMINIKA STUDNICKA: – W 2026 r. z budżetu Małopolski na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych trafi 26 mln zł**

– Praktycznie nieograniczony dostęp do atrakcyjnych i potencjalnie interesujących treści. Algorytmy już dawno nauczyły się tego, co nas interesuje, więc podsuwają nam podobne treści. W dodatku są to miejsca, które wydają nam się nie tylko znane, ale i bezpieczne. I co najważniejsze realizują naszą potrzebę akceptacji oraz zauważenia. Każde polubienie, każda reakcja są jak szybka nagroda. A kto nie chce być nagradzany? Stąd tak łatwo przekroczyć granicę uzależnienia.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Dlaczego tak się stało? W ciągu ostatnich dwudziestu, dwudziestu kilku lat przeszliśmy potężną rewolucję informatyczną. Od przestarzałych komputerów i komórek typu „cegła", w stosunkowo krótkim czasie doszliśmy do takiej technologii, która oferuje nam dostęp do całego świata i swobodnie mieści się w jednej ręce. I to jest fascynujące.

**– Tak jak i internet?**

– Sieć internetowa, która doprowadziła do globalnej rewolucji, jest jednocześnie największym dobrem

**Dokończenie na str. 2**

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego**

**Dokończenie ze str. 1**

i złem tego świata. Dobrem, gdyż ułatwia nam życie.

**– A złem?**

– Algorytmy, mieszając milionami informacji w sieci internetowej, sprawiły, że praktycznie zniknęły autorytety, którym bylibyśmy w stanie na sto procent zawierzyć. W tej chwili każdy może wejść do sieci i powiedzieć praktycznie wszystko. Nie liczy się prawda, ale w zasadzie tylko liczba lajków. Więcej lajków – jesteś bardziej popularny, mniej lajków – jesteś mniej popularny. Nie byłoby to jeszcze takie złe, gdyby dotyczyło tylko dorosłych. Ci bowiem powinni wiedzieć, że sieć internetowa może być wykorzystywana zarówno w celach dobrych, jak i złych.

**– Gdy jednak chodzi o dzieci?**

– Problem staje się bardzo poważny. Dzieci, które nie są jeszcze ukształtowane, nie zdają sobie więc sprawy z tego, ile zagrożeń czyha na nie w sieci internetowej.

**– Jednak często to rodzice „wciskają" dzieci w sieć uzależnień.**

– Niestety, to prawda. Wielu rodziców, gdy dziecko np. nie chce jeść, odpala komórkę, w której jest ulubiona bajeczka malucha. Wydaje się, że w ten sposób rodzic osiąga same korzyści – dziecko ogląda film, jest spokojne, a on go w międzyczasie karmi. Tak jednak nie jest. Innym przykładem są I Komunie Święte – w tym czasie dzieci dostają do rąk najwyższej klasy komórki. To tylko parę przykładów ukazujących drogę do pierwszych kontaktów dzieci, często nieświadomych, z siecią internetową. Tak jednak, już od najmłodszych lat, kształtuje się uzależnienie.

**– Co sprawiło, że sieć tak szybko nas pochłonęła?**

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Czasy się zmieniły. Świat, szczególnie ten informatyczny, szybko ewoluuje. Trudno za nim nadążyć. Dzisiaj chyba nikt nie wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego. Dzięki niemu możemy nie tylko się komunikować, robić zakupy, ale także sterować… domem i znajdującymi się w nim urządzeniami. Dlatego z domu możemy wyjść zapominając o wielu rzeczach, ale nie o telefonie. Nic więc dziwnego, że działające w ogólnoświatowej sieci telefony, czy inne powszechnie znane tzw. urządzenia elektroniczne, stały się codziennością.

**– Kiedy najdobitniej pokazały swoją moc?**

– Podczas pandemii koronawirusa COVID-19. Gdyby nie one i rozwinięta sieć internetowa, w wielu przypadkach, nie moglibyśmy się kontaktować z najbliższymi, uczyć się, a nawet pracować. To wtedy objawiły się wielkie możliwości ich wykorzystania. Teraz, dzięki jeszcze większemu rozwojowi technologii, możemy szybko zorganizować spotkanie online i pracować zdalnie. Platformy e-learningowe umożliwiają nam zdalną naukę, np. języka angielskiego, a także uczestniczenie w wielu zajęciach. Dzięki aplikacjom możemy wyrażać siebie, rozwijać swoje umiejętności i kreatywność.

**– To akurat bardzo dobre przykłady wykorzystania najnowocześniejszych technologii.**

– Niestety, są również te złe strony. Często treści prezentowane w mediach społecznościowych, są tak podane, że dajemy się złapać w ich pułapkę, pułapkę nieprawdziwych, niezweryfikowanych, nierealnych, ale atrakcyjnie podanych informacji. I tymi treściami się „karmimy". Żyjemy w bańce, w przekonaniu, że wszystko to, co zobaczyliśmy, jest prawdziwe. Niestety, młodzi, nieukształtowani ludzie są jeszcze bardziej narażeni na negatywne oddziaływanie sieci, gdyż spędzają w niej bardzo dużo czasu. Jeśli dodamy do tego, że często w sposób niekontrolowany korzystają z TikToka, Facebooka, czy Instagrama, to rodzą się poważne problemy.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI: – Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie oferować opiekę dzieciom na każdym jej szczeblu**

**– Świat się zmienił, zmienili się młodzi ludzie.**

– To prawda. Gdy czasem pytam ich, kim chcieliby być w życiu, słyszę często, że youtuberem. Czy to dobrze? Nie wiem. Znajdziemy przykłady bardzo pozytywnie działających youtuberów, ale też sporo negatywnych. Wielu twórców internetowych, nadużywając nowoczesnych technologii i narzędzi, tak zafiksowało się w wirtualnym świecie, że sami mają poważne problemy psychiczne czy depresyjne. Wielu skończyło źle, a nawet bardzo źle.

**– Czy dotyczy to również osób, dla których sieć nie jest zawodem, a miała być zabawą, przyjemnością?**

– Niestety, znam przypadki korzystania z sieci, które doprowadziły do tragedii. Osoby, które nie radziły sobie z opiniami publikowanymi na ich temat w mediach społecznościowych, podejmowały próby samobójcze. Mamy więc dużo pozytywnych aspektów wykorzystywania mediów społecznościowych, ale także sporo zagrożeń jakie z sobą niosą.

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Nowe technologie to jest pewien dobrostan, coś, co sprawia nam przyjemność i jest pożądane. Za ich pośrednictwem możemy się uczyć, bawić się, a także pracować. Ułatwiają nam życie, tak, jak samochód, dzięki któremu możemy się szybciej przemieszczać, sami, z bliskimi i przyjaciółmi… Pozostaje tylko pytanie, czy umiemy z niego korzystać i czy powinniśmy z niego korzystać zawsze i wszędzie? Niekoniecznie. Nie dajemy przecież kluczyków od auta dwunastoletniemu dziecku, mimo tego, że być może umiejętnościami w manewrowaniu przewyższa niejednego dorosłego. Dzieci, które jeżdżą np. gokartami, na pewno mają więcej umiejętności niż ja. Mimo to nie pozwoliłabym im wyjechać na drogę.

**– Kto zatem powinien wyznaczać tę granicę?**

– Dorośli. Jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za kształtowanie młodego pokolenia, ale także za to, by nauczyć go, jak korzystać z najnowocześniejszych technologii.

**– Ale jak to zrobić? Często sami przecież tego nie potrafimy?**

– Dlatego naszym najważniejszym zadaniem jest takie poznanie świata najnowocześniejszych technologii, abyśmy mogli z nich korzystać świadomie i odpowiedzialnie. Tylko w ten sposób możemy dowiedzieć się, gdzie jest bezpieczna granica między tym, co dobre, przyjemne i pożyteczne, a tym co szkodliwe i prowadzi do uzależnienia. Od razu też dodam, że to kosztuje naprawdę bardzo dużo czasu, energii i naszej uważności. Mówię naszej, bo też myślę o sobie – choć dzisiaj występuję w roli eksperta, to jednak przede wszystkim jestem psychoterapeutą.

**– Tak odnajdziemy szlak przyjemności?**

– Nowe technologie sprawiają, że bardzo szybko możemy znaleźć się na szlaku dopaminy. W ten sposób uczymy się przyjemności, która jest łatwa, na którą nie trzeba pracować, przy której nie trzeba się wysilać. Jednak dorośli mają za sobą już spore życiowe doświadczenie, hobby, kariery, a więc coś, co ich buduje, wspiera, tworzy poczucie własnej wartości.

**– W przypadku dzieci nie jest tak?**

– U dzieci, szczególnie w okresie wczesnej adolescencji – mówimy o dziesiątym, jedenastym i dwunastym roku życia – bardzo duże znaczenie ma neuroplastyczność mózgu. Procesy popędowe to jest coś, co działa natychmiastowo i rozwija się bardzo szybko, a część hamująca, która jest odpowiedzialna za refleksję i myślenie logiczne, przychodzi z takim piętnasto-, dwudziestominutowym opóźnieniem. W związku z tym scrollowanie internetu, które się dzieje w danym momencie, od razu sprawia przyjemność, prowadząc jednocześnie do zainteresowania treściami i nieznanym świa-

eprasa.pl 27f31a1910

tem. Nagroda, wyrzut dopaminy, jest więc natychmiast. Dziecko jest w stanie błogości, zadowolenia, zaciekawienia. Gdyby szlak dopaminowy normalnie się u niego rozwijał, to musiałoby pracować na swoją „nagrodę” znacznie dłużej - bawiąc się z rówieśnikami na podwórku, trenując na boisku, czytając książkę.

**- Aby więc uchronić dzieci przed nieznanym, sami to nieznane musimy poznać?**

- Zdecydowanie tak. Rodzice muszą poznać ten świat i środowisko. Tylko w ten sposób będą mogli mądrze ustawić granice. Tak jak to się dzieje na szlaku turystycznym - każdy kto nim podąża, a nie będzie chciał z niego zboczyć, na pewno bezpiecznie dotrze do celu.

**- Urząd nie leczy, ale może pomagać w leczeniu. Czy pomaga?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- Pomaga i to bardzo. Województwo Małopolskie już od wielu lat angażuje się w ochronę zdrowia psychicznego Małopolan, zarówno dorosłych jak i młodzieży oraz dzieci. Nasze działania skupione są głównie na profilaktyce, zapewnieniu wszelkich form dostępu do opieki psychologicznej i psychiatrycznej, jak również na inwestowaniu w rozwój i modernizację infrastruktury leczenia psychiatrycznego - tak w szpitale jak i oddziały psychiatryczne.

**- Czy Panowie dyrektorzy to potwierdzą?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**
- Tak.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**
- Potwierdzam.

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- W latach 2022-2025 na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych przekazaliśmy blisko 75 milionów złotych. W tym roku z budżetu Województwa Małopolskiego na ten cel trafi 26 milionów złotych. W Małopolsce nie czekamy więc aż problem się pojawi, tylko podejmujemy działania wyprzedzające.

**- Jakie?**

- Oprócz wsparcia inwestycyjnego i zakupu sprzętu, Województwo Małopolskie finansuje programy profilaktyczne. W ten sposób wspieramy - w bezpiecznym korzystaniu z mediów cyfrowych - nie tylko dzieci i młodzież, ale także rodziców i nauczycieli. Biorący udział w tych projektach dowiadują się jak radzić sobie ze stresem, budując jednocześnie większą odporność psychiczną. To dzięki tym projektom udaje nam się stosunkowo wcześnie rozpoznawać zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży. Stawiamy więc na profilaktykę i to taką, która wyprzedza czas, w którym się znajdujemy. Przykładem takich działań jest choćby projekt „Zagrożenia w sieci - profilaktyka, reagowanie”.

**- Czego dotyczy i kto w nim uczestniczy?**

- To program, w którym dzieci, rodzice i nauczyciele, uczą się m.in. rozpoznawać zagrożenia w sieci, tak by bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych. Dzięki współpracy z doświadczonymi ekspertami z małopolskiej Policji, Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej oraz Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, podpowiadamy jak przeciwdziałać cyberprzemocy, a także jak reagować w sytuacjach kryzysowych. Wspomnę tylko, że program ten - bardzo dobrze oceniany - jest już realizowany od 2012 roku. W tej chwili prowadzimy go we wszystkich małopolskich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. I od razu dodam, że w budżecie Województwa Małopolskiego są na niego zabezpieczone środki na kolejne lata.

**- To jedyny taki projekt?**

- Nie. W tym roku szkolnym trwa piąta już edycja zadania „Ty decydujesz, jak reagujesz”. Działania te, które rozpoczęły się w 2021 roku, idealnie wpisały się w wyzwania - izolację w domach, samotność, nadmierne korzystanie z sieci - jakie przyniosła nam pandemia koronawirusa COVID-19. Dzięki współpracy ze Szpitalem Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie nauczyciele uczą się nie tylko jak reagować na kryzysy u dzieci, ale też jak im pomóc w sytuacjach trudnych, stresujących, wykluczenia rówieśniczego. Dzieci z kolei próbują nazwać emocje, które im towarzyszą, są w nich, poznając jednocześnie zasady radzenia sobie z nimi - zarówno z emocjami pozytywnymi jak i negatywnymi. W ten sposób wzmacniamy odporność psychiczną dzieci i młodzieży. Projekt obejmuje warsztaty dla uczniów i nauczycieli, ale też webinaria dla rodziców. I w tym przypadku odnotowujemy bardzo duże zainteresowanie projektem. Będzie więc rozwijany.

## RODZIC W ŚWIECIE CYFROWYM

**WŁASNY PRZYKŁAD**
Dziecko naśladuje Twoje relacje z ekranem. Buduj zasady wspólnie, nie tylko dla nich, ale i dla siebie.

**RELACJA I DIALOG**
Szczera rozmowa to najlepsza ochrona przed nadużywaniem technologii.

**MĄDRE ZARZĄDZANIE**
Zamiast całkowitych zakazów - ucz świadomego korzystania z sieci.

**EMOCJONALNA TARCZA**
Twoja obecność i wsparcie chronią przed uzależnieniami lepiej niż jakakolwiek blokada rodzicielska.

**CZAS NA SPECJALISTĘ**
Pamiętaj: prośba o profesjonalną pomoc to wyraz troski, nie słabości.

Więcej informacji o realizowanych programach i projektach edukacyjnych znajdziesz tutaj: **www.profilaktykawmalopolsce.pl**

**- Czy dzieci i rodzice mogą liczyć na jeszcze inne formy wsparcia?**

- Zdecydowanie tak. Samorząd Małopolski, poza wspomnianymi już programami profilaktycznymi, przekazuje środki finansowe także na projekty, które wspierają profilaktykę uzależnień behawioralnych, wskazując jednocześnie rodzicom oraz osobom dorosłym, jakie zagrożenia niesie sieć internetowa i media społecznościowe. Przykładem takiego projektu, jest podcast „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci”. W ten sposób staramy się dostarczać wiedzę m.in. w jaki sposób rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, zwracając jednocześnie uwagę na zagrożenia płynące z sieci.

**- Przy Szpitalu św. Ludwika wyrośnie potężne Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu inwestycji w Polsce. Jest aż tak źle?**

- Budowa nowoczesnego i innowacyjnego Małopolskiego Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych jest naturalnym dopełnieniem tych wszystkich działań, które już od lat realizuje Województwo Małopolskie. To pierwsze takie Centrum, które skupi w sobie pełną formę opieki.

**- Teraz tak nie jest?**

- W tym momencie opieka ta jest mocno rozproszona. Jej część realizują szpitale psychiatryczne, oddziały, poradnie, leczenie środowiskowe. Nowe Centrum będzie kompleksowym punktem wsparcia medycznego, emocjonalnego i społecznego dla dzieci i młodzieży. Zapewni pełną diagnostykę psychiatryczną i psychologiczną, leczenie stacjonarne i dzienne, poradnie specjalistyczne, ale też pomoc ambulatoryjną. Będzie oczywiście pomagało także nauczycielom i rodzicom. To zupełnie nowa jakość w systemie ochrony zdrowia psychicznego Małopolan.

**- To oznacza również zmianę podejścia do uzależnień cyfrowych?**

- Budowa Centrum stanowi przełom w podejściu do kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W tym momencie uzależnienia cyfrowe traktujemy już jako poważne zaburzenia wymagające specjalistycznej diagnozy i terapii. To choroba, a nie „wybryk” wychowawczy.

**- Zacznijmy może od tego czego jeszcze nie ma. Skoro Państwo budujecie tak potężne Centrum, to oznacza, że problem jest bardzo poważny.**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

- Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie częścią Małopolskiego Centrum Psychiatrii Dzieci i Młodzieży. W ten sposób będziemy mogli oferować kompleksową pomoc psychiatryczną dla dzieci i młodzieży, i to w jednym miejscu.

**- Nie będziecie Państwo rywalizować o pacjentów ze Szpitalem Babińskiego?**

- Nie. Nasze szpitale się dopełniają. Szpital św. Ludwika oferuje pomoc dzieciom do lat 14, a Szpital Babińskiego młodzieży. I dodam, że ta współpraca jest bardzo dobra.

**- Wracając do budowy Centrum.**

- Inwestycja jest bardzo duża, powyżej 100 milionów złotych. Szpital, dzięki środkom z budżetu Województwa Małopolskiego, stał się właścicielem terenu przy ulicy Kopernika 36 i Strzeleckiej 7, a więc naprzeciwko jego obecnej lokalizacji. Ponieważ są to bardzo duże środki postanowiliśmy je „podzielić” na dwie części. W pierwszym etapie powstanie część podziemna - na co dzień będzie służyła jako parking, natomiast w przypadku jakiegokolwiek zagrożenia, będzie mogła szybko zamienić się w odizolowane miejsce, rodzaj podziemnego schronu. Podziemia te zostaną również połączone z obecną częścią szpitala - znajdującą się po drugiej stronie ul. Strzeleckiej.

**- Co zatem powstanie nad ziemią?**

- Nowe Centrum dedykowane zostanie całej psychiatrii. Od początku do końca. Będziemy oferować opiekę dzieciom - między innymi uzależnionym od internetu - na każdym jej szczeblu. W ten sposób zintegrujemy wszystkie poziomy wsparcia - od leczenia środowiskowego, przez różnego rodzaju poradnie, oddział dzienny, jako część oddziału stacjonarnego oraz leczenie ambulatoryjne. W jednym miejscu będzie więc oferowana kompleksowa i nowoczesna opieka psychiatryczna dla dzieci i młodzieży z wyspecjalizowanym leczeniem uzależnień behawioralnych, w tym od nowych technologii cyfrowych. Kompleks ma być gotowy w ciągu trzech lat.

**Dokończenie na str. 4**

FOT. 123RF

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

Dokończenie ze str. 3

**– Czy Szpital św. Ludwika ma doświadczenie w leczeniu uzależnień?**

– Od razu się przyznaję, w porównaniu ze Szpitalem Babińskiego, raczkujemy w temacie uzależnień. Dlatego też bardzo będę wdzięczny, jeżeli otrzymamy wsparcie od Pana dyrektora Tochowicza.

**– Czy znajdzie się więc odpowiednia liczba specjalistów dla nowego Centrum?**

– Szpital św. Ludwika dysponuje odpowiednią liczbą lekarzy specjalistów, nawet nieco większą niż wymaga Narodowy Fundusz Zdrowia. Zdajemy sobie jednak sprawę, że – w związku z budową nowego Centrum – musi ich być więcej. I do tego się przygotowujemy. Wspomnę też, że oprócz powiększenia liczby specjalistów zajmujących się leczeniem, myślimy również o tym, by zwiększyć liczbę ekspertów od profilaktyki. Chcemy bowiem utworzyć Dział Edukacji i Profilaktyki, który będzie wspierał szkolenia kadr, badania naukowe, działania promujące zdrowie psychiczne. Dzięki temu zamierzamy zwiększyć liczbę szkoleń m.in. dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, bo tam dostrzegamy pewne luki.

**– Od czasu pandemii sporą popularnością cieszą się telekonsultacje. Czy przewidujecie taką formę pomocy?**

– Tak. Już teraz myślimy o utworzeniu całodobowego punktu konsultacyjnego. Byłoby to miejsce, do którego można byłoby się zwrócić o pomoc praktycznie z każdego zakątka Małopolski. Telekonsultacji udzielaliby najwyższej klasy specjaliści, nie tylko starając się pomóc dziecku w danym momencie, ale proponując również ścieżkę dalszego postępowania.

**– Jak w tej chwili jest z dostępem do lekarzy psychiatrów w Małopolsce?**

– W Krakowie, choć nie jest najgorzej, nie jest łatwo dostać się do specjalisty. Natomiast im dalej od Krakowa tym jest gorzej. I nie myślę tu tylko o uzależnieniach internetowych, ale o leczeniu psychiatrycznym jako takim. Proszę sobie wyobrazić taką sytuację – dziecko mieszka z dala od Krakowa i ma problemy psychiczne. Rodzina może nie zwracać na nie uwagi – wprawdzie coś się dzieje, ale nie bardzo wie co, więc czeka aż dziecko z nich wyrośnie.

**– Są jeszcze np. lekarze rodzinni, jest szkoła.**

– Lekarze rodzinni najczęściej również nie mają odpowiedniej wiedzy. Często więc rodzice słyszą diagnozę „wszystko będzie dobrze, dziecko z tego na pewno wyrośnie”. W szkole także nie za bardzo wiedzą jak ten problem rozwiązać. I w pewnym momencie dochodzi do takiej sytuacji, że chłopak siedmio-, dziesięcio-, dwunastoletni próbuje popełnić samobójstwo. Po takiej próbie od razu trafia na leczenie zamknięte. W tej chwili nie ma więc żadnej drogi pośredniej. Stąd tak ważna jest profilaktyka – to raz, a dwa – natychmiastowa możliwość konsultacji. Za wszelką cenę będziemy więc chcieli taki program stworzyć.

**– Rozumiem, że Szpital św. Ludwika nie chce być tylko izolatorium dla dzieci, ale także miejscem pomocy – również dla rodziców? Jak ich wesprzeć?**

– Trzeba ich np. uświadomić, że zbyt wcześnie wprowadzają małe dzieci w świat internetowy.

**– Dlaczego tak się dzieje?**

– Najczęściej nie zdają sobie sprawy z zagrożeń jakie niesie sieć internetowa i media społecznościowe. A jeśli zdają sobie z tego sprawę, to bardzo często uważają, że ich dzieci problem ten nie dotyczy, bo nad wszystkim czuwają. A tak nie jest. Dlatego trzeba edukować, rozmawiać i myśleć. I tak naprawdę to jest najważniejsza rzecz w tej układance.

**– Dopiero potem jest pomoc?**

– Tak. Mamy problem, więc musimy zaangażować w to psychologa, terapeutę, psychiatrę. Im więc wcześniej dotrzemy do tych poziomów, które podlegałyby edukacji, tym tych przypadków będzie mniej.

**– Zakaz używania telefonów komórkowych przez nastolatków jest takim rozwiązaniem?**

– Wprowadzenie zakazu korzystania z mediów społecznościowych do jakiegoś tam wieku, byłoby jedną z dróg, która może pomóc. Natomiast nie wiem, czy będzie to stuprocentowo skuteczne. Każde obostrzenie, zakaz tworzy różne kanały oboczne. I mogą one być groźniejsze niż to, co dzieje się w tej chwili. Nie jestem jednak ekspertem w tych sprawach. Wiem za to na pewno, że najlepszym przeciwdziałaniem może być profilaktyka, i to jest rzecz, o której wciąż powinniśmy rozmawiać w Małopolsce.

**– Coraz więcej jednak państw idzie śladem Australii, w której zakazano dzieciom korzystania z mediów społecznościowych.**

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– To prawda, coraz więcej państw analizuje rozwiązania podobne do tych wprowadzonych w Australii, gdzie ograniczono dostęp do mediów społecznościowych dzieciom do 16. roku życia. W Małopolsce z apelem o podjęcie działań legislacyjnych do rządu i parlamentu wystąpili również radni Sejmiku Województwa Małopolskiego. Myślę, że takie działania są potrzebne. Australii udało się wprowadzić taki zakaz, a to jest już jakiś krok. Sam zakaz jest pewnym sygnałem i krokiem w stronę ochrony najmłodszych, ale jego skuteczność zależy od realnych mechanizmów egzekwowania. Jeśli regulacje mają mieć sens, nie mogą być powszechnie obchodzone. Konieczne jest więc wsparcie systemowe – zarówno na poziomie państwa, jak i współpracy z dostawcami technologii. Twórcy aplikacji i platform powinni wdrażać rozwiązania techniczne, które rzeczywiście ograniczą dostęp dzieci do treści i funkcji nieadekwatnych do ich wieku. Tylko kompleksowe działania – legislacyjne, technologiczne i edukacyjne – mogą realnie zmniejszyć skalę problemu uzależnień behawioralnych. Raz jeszcze podkreślę, że media społecznościowe nie są złe. Kluczowe jest to, w jaki sposób i w jakim wieku są używane oraz czy towarzyszy temu odpowiedzialność i umiar.

**– Pan dyrektor również bardzo mocno będzie rozbudowywał oddziały psychiatryczne. Czy to oznacza, patrząc również na to, co dzieje się w Szpitalu św. Ludwika, że problemy te są aż tak duże?**

– Niestety, tak. Najdobitniej pokazują to kolejki pacjentów, szczególnie dzieci i młodzieży, do specjalistycznej opieki psychiatrycznej czy psychologiczno-psychoterapeutycznej. To właśnie implikuje potrzebę rozbudowy szpitala, zwiększenia jego potencjału. Trend ten dotyczy nie tylko Krakowa i Małopolski, ale także Polski i szerzej świata. Nie ukrywam też, że nasze plany inwestycyjne to efekt przychylności i pomocy ze strony Urzędu Marszałkowskiego. Myślę, że inwestycje w infrastrukturę, które są przed nami, to jest odpowiedź na to, co jest teraz. Wydaje mi się też, że jest to także pewne zabezpieczenie na te czasy, które dopiero nadejdą.

ZESKANUJ KOD QR, ABY POBRAĆ BROSZURĘ W PDF

## Smart OFF

- Wojewódzka konferencja szkoleniowa „Smart OFF”
- Data: 26 marca
- Miejsce: Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon
- Liczba uczestników: 250
- Organizatorzy: Fundacja Zdrowie Dziecka, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie

Konferencja „Smart OFF” to odpowiedź na narastające zjawisko problemowego korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń ekranowych, w szczególności smartfonów. Nadużywanie nowych technologii coraz częściej prowadzi bowiem do poważnych trudności emocjonalnych, społecznych i zdrowotnych młodych ludzi. Dynamiczny rozwój świata cyfrowego sprawia, że nauczyciele, pedagodzy oraz specjaliści pracujący z dziećmi potrzebują aktualnej wiedzy i praktycznych narzędzi, które pozwolą im skutecznie reagować w sytuacjach kryzysowych oraz podejmować działania profilaktyczne.
Celem konferencji jest wyposażenie jej uczestników – nauczycieli i pedagogów z małopolskich szkół – w rzetelną i aktualną wiedzę oraz konkretne umiejętności, umożliwiające skuteczne wsparcie uczniów i ich rodzin. Konferencja przyczyni się również do wzmocnienia kompetencji środowiska edukacyjnego i usprawnienia przepływu informacji pomiędzy szkołami a specjalistami ochrony zdrowia.

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

**– O jakich kwotach mówimy?**

– W ostatnich latach przeznaczyliśmy na inwestycje, w tym modernizację Oddziału Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic, kilkadziesiąt milionów złotych. Kolejne około 100 milionów złotych przeznaczone zostanie na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu oraz rozwój infrastruktury dedykowanej psychiatrii dzieci i młodzieży. Dzięki temu powstaną nowe przestrzenie dla oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży, oddziału dziennego oraz poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. 6 marca podpisujemy umowę na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży w formule „zaprojektuj i wybuduj". Kolejna inwestycja zwiększy również nasz potencjał w zakresie ambulatoryjnej opieki psychologiczno-psychoterapeutycznej. Obecnie prowadzimy trzy takie poradnie: dwie w Krakowie – w Szpitalu Babińskiego i w Krowodrzy, a także jedną w Skawinie.

**– Co zatem czeka jeszcze Szpital Babińskiego?**

– Przed nami przede wszystkim dalszy rozwój oferty terapeutycznej i infrastruktury. Funkcjonuje już Poradnia dla Osób z Problemami Alkoholowymi dla dorosłych, natomiast kolejnym krokiem jest utworzenie poradni dedykowanej dzieciom i młodzieży zmagającym się z uzależnieniami, w tym problemowym korzystaniem z internetu i nowych technologii. Widzimy wyraźnie rosnącą skalę tego zjawiska, dlatego chcemy odpowiedzieć na nie w sposób systemowy i specjalistyczny. Równolegle planujemy inwestycje infrastrukturalne, które pozwolą dostosować warunki leczenia do współczesnych standardów psychiatrii. To odpowiedź na aktualne potrzeby pacjentów, ale także działanie wyprzedzające — zabezpieczenie systemu opieki psychiatrycznej na wyzwania, które przyniosą kolejne lata.

**– Szpital – to początek czy koniec na ścieżce pomocy psychiatrycznej?**

– W przypadku dzieci najistotniejsze jest wsparcie oraz edukacja. Do szpitala trafiają zwykle młodzi pacjenci, którzy już odczuwają poważne skutki nadmiernego korzystania np. z internetu czy aplikacji cyfrowych i nie są w stanie funkcjonować bez nich. Oczywiście oferujemy im szeroko rozumiane wsparcie psychiatryczne, psychologiczne, psychoterapeutyczne, farmakoterapię, ale trzeba jednak jasno podkreślić, że szpital to dopiero początek pracy z pacjentem. W szpitalu rozpoczynamy proces zdrowienia pacjenta, który następnie musi być kontynuowany i rozwijany w jego codziennym życiu, przy wsparciu rodziny.

**– Dlatego realizujecie projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz"?**

– Program profilaktyczny „Ty decyduje jak reagujesz" odpowiada na narastające potrzeby dzieci i młodzieży. Jego celem jest nie tylko wzmacnianie odporności psychicznej dzieci i młodzieży, ale także przeciwdziałanie agresji rówieśniczej. Ogromna liczba szkół, które chcą w nim uczestniczyć, pokazuje jak wielkie są potrzeby, z jakimi problemami borykają się dziś uczniowie, pedagodzy i rodzice. Skala zapotrzebowania jest tak duża, że gdybyśmy rozszerzyli go nawet trzykrotnie, to i tak wciąż byłoby mało. I dodam tylko, że Urząd Marszałkowski, co roku przeznacza na niego większe środki. To najdobitniej potwierdza zarówno jego skuteczność, jak i pokazuje wagę problemów, na które odpowiada.

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz" to 10 miesięcy pracy naszych specjalistów w danej szkole – z rodzicami, nauczycielami i uczniami. Ten program, ze stałym finansowaniem, to pozytywny ewenement w skali Polski. Nie tylko ma sens, ale też jest wielką inwestycją w przyszłość Małopolski i Małopolan.

**Naprzeciwko Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie przy ul. Strzeleckiej wyrośnie Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu placówek w Polsce**

**MICHAŁ TOCHOWICZ: – Na budowę Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu i rozwój infrastruktury psychiatrii dzieci i młodzieży trafi około 100 mln zł**

**– Wciąż więc potrzeba nam...**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Edukacji oraz większej świadomości.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– I tę edukację prowadzimy, wręcz uważamy, że jest to jedna z naszych najważniejszych misji. To dlatego organizujemy m.in. specjalne webinary. Z okazji niedawno obchodzonego Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją przygotowaliśmy – dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej – np. „Kalkulator antydepresyjny" – narzędzie wspierające wczesne rozpoznanie depresji i ułatwiające szybsze kierowanie pacjentów do odpowiedniej diagnostyki. Z kolei na otwarte spotkanie „Głowa w tarapatach", dotyczące problemów zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, zaprosiliśmy osoby dorosłe z otoczenia dzieci – ich rodziców, opiekunów i nauczycieli.

**– Czy rodzina wytrzymuje jeszcze starcie z wirtualnym światem, z mediami społecznościowymi. Czy rodzice powinni wprowadzać limity przebywania w sieci?**

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Tak naprawdę jest to pytanie o wychowanie. Aby wprowadzić jakiekolwiek ograniczenia dzieciom, rodzice muszą wiedzieć jak funkcjonuje, jak wygląda ten cyfrowy świat. Przyznam, że nie jestem zwolennikiem całkowitego zakazywania przebywania w sieci, także karania dzieci przez np. zabieranie im telefonów. Uważam, że młody człowiek, który dopiero wchodzi w nastoletni czas, ma możliwość pewnej refleksji i rozumienia tego, jak ten świat wygląda. Potrzebuje jednak kogoś, kto mu ten świat pokaże, kto go przez niego trochę poprowadzi. Jeśli dzieci będą wiedziały w jaki sposób działa internet, w jaki sposób funkcjonują media społecznościowe, to mogą uniknąć wielu problemów.

**– Bycie na pograniczu światów – dziecka i młodzieży – nie jest jednak łatwe.**

– Neuroplastyczność mózgu dzieci, czyli zdolność ich tkanki nerwowej do adaptacji i zmiany funkcji w odpowiedzi na bodźce, doświadczenie czy naukę, w czwartej, piątej, czy szóstej klasie szkoły podstawowej jest niezwykła. Dzieci już wtedy zaczynają rozumieć, co się z nimi dzieje, tak samo zresztą jak w przypadku zmian hormonalnych w okresie dojrzewania. To najprzyjemniejszy moment naszej pracy, gdy mówią do nas „aha, to ja nie jestem taki zły, to mnie się ten mózg przebudowuje". Często im wtedy mówię, słuchajcie, wy się z innym mózgiem kładziecie spać, a z innym wstajecie. I to jest właśnie ten moment, w którym powinniśmy wprowadzać dzieciom mądre drogowskazy. Niech tu przykładem znowu będzie jazda samochodem – znaki drogowe nie są po to, aby utrudniały nam życie, ale po to byśmy bezpiecznie dotarli do celu. I z nakazami jest tak samo – nie chodzi o to, by w sposób nieprzemyślany karać dzieci, ale wskazać im bezpieczną drogę w wirtualnym świecie.

**– Znowu więc profilaktyka?**

– Profilaktyka powinna być nieodłącznym elementem systemu opieki zdrowotnej dzieci i młodzieży – tak somatycznej jak i psychiatrycz-

Dokończenie na str. 6

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Dokończenie ze str. 5**

nej. Bez profilaktyki nie uzbroimy dzieci w fakty, podparte wiedzą, doświadczeniem, podręcznikiem. Gdy zaś nie zapewnimy im tej podstawy, to będą opierały się tylko na opiniach. A przypomnę, że w obecnym czasie każdy może taką opinię zamieścić w sieci... Oczywiście może być prawdziwa, ale też często bywa fałszywa, niczym nie poparta. Taka, która ma celowo wprowadzić w błąd, oszukać...

**– Obecnie każdy może być autorytetem?**

– Dzisiaj mamy kryzys autorytetów. Dlatego też my, dorośli musimy wrócić do podstaw, najpierw zapytać siebie, kto jest dla mnie autorytetem?

**– Na kim się wzoruję?**

– Będąc na studiach jeden z profesorów przytoczył nam słowa ks. prof. Józefa Tischnera, który porównał wychowanie do pracy rzemieślnika. Gdyby każdy z nas, jak tu siedzimy, chciał wykonać krzesło, to na pewno każde byłoby inne. I tak samo jest z wychowaniem dzieci. Dwójka ludzi, którzy postanawiają mieć dzieci, musi zastanowić się nie tylko nad tym, jaki model wychowania przyjmie, jaki rodzaj ograniczeń wprowadzi, jakie cele wyznaczy dziecku, ale także jakie wsparcie mu zaoferuje. Dziecko musi też wiedzieć na czym swój autorytet opierają jego opiekunowie. Rodzice muszą dziecku przekazać wzorce, czytelne drogowskazy – m.in. co jest dobre, że nie wolno czynić zła drugiemu człowiekowi, należy go szanować... To jest kanon, coś czego trzeba się trzymać przez całe życie. Powinno wiedzieć, że jego wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność innego człowieka.

**– W sieci niekiedy wygląda to trochę inaczej.**

– No właśnie, bo tam nie ma granic. W sieci nie ma ograniczeń, są tylko algorytmy. Jeśli więc coś nas zainteresuje od razu podrzucą nam informacje, którymi potencjalnie możemy być zainteresowani. Nie musimy więc myśleć, mamy od razu gotowe rozwiązanie. Kryzys młodych dorosłych sprowadza się najczęściej do tego, że nie zastanawiają się nad tym jak coś działa, natomiast od razu chcą gotowych rozwiązań, odpowiedzi. Nie chcą myśleć, nie chcą się wysilać.

**– Mam nadzieję, że nie wszyscy.**

– Oczywiście, że nie wszyscy. To jest pewien wycinek populacji, niestety, dość spory.

**– Wracając do profilaktyki.**

– O zagrożeniach czyhających na młodych ludzi dyskutujemy nie tylko w Krakowie. Niebezpieczeństwo to czai się bowiem w każdym zakątku Małopolski. Dlatego wszędzie rozmawiamy o tym z rodzicami, nauczycielami, a na końcu z młodymi ludźmi.

**– Dlaczego na końcu a nie na początku?**

– Najpierw musimy przekonać dorosłych, że to, co robimy, ma sens, a zagrożenia, o których opowiadamy, są prawdziwe i realne, czają się w każdej komórce. Często jest bowiem tak, że rodzice stają przed nami i mówią, przecież to jest niemożliwe, żebym mojemu trzynasto-, czternastolatkowi ograniczył dostęp do sieci, bo będę miał w domu jazgot. Wtedy zapewniam ich, że wprowadzenie ograniczeń jest możliwe. Musi to być jednak konkretna rozmowa, oparta o jasne zasady i sprawiedliwe reguły gry, takie, które będą dotyczyły wszystkich domowników, także dorosłych. I wtedy może wydarzyć się cud. W ten sposób w domu mogą powstać np. strefy wolne od technologii, a wolny czas można będzie poświęcić na bycie razem.

**KAROLINA ZAŁĘGA: – Jeśli stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, będzie miała szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to widzę nadzieję**

**– Może więc spacer wolny od technologii?**

– Jeśli tak to w Małopolsce jest jeszcze parę takich miejsc, w których bez najmniejszego wysiłku można być offline.

**– Gdzie?**

– Wystarczy wybrać się z dziećmi do Doliny Prądnika. Tam w wielu miejscach nie ma zasięgu. I w takiej ciszy można spacerować nawet pół dnia. Jeśli nie wierzycie, to przetestujcie. Nic tak bowiem nie działa jak doświadczenie.

**– Profilaktyka to nie tylko walka z uzależnieniami?**

– Zgadza się. To przede wszystkim inwestycja w przyszłość młodych ludzi, w ich dobrostan – zdrowie, rozwój, bezpieczeństwo, budowanie odporności psychicznej. I właśnie dlatego z Departamentem Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego co roku – w tym roku w czerwcu – organizujemy Małopolską Giełdę Programów Profilaktycznych. Zapraszamy na nią wszystkie małopolskie instytucje, stowarzyszenia, fundacje, ale także nauczycieli, dyrektorów szkół, pedagogów. To świetna okazja, by spotkać się oko w oko z profilaktykami, a także osobami na co dzień pracującymi z młodzieżą. Będą wykłady, warsztaty, prezentacje. Zaprezentuje się również Krajowe Centrum Profilaktyki Przeciwdziałania Uzależnieniom, które ma aż 28 programów rekomendowanych, realizowanych także w Małopolsce.

**– Czy potrafimy wyrwać się z sieci uzależnień?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Jeżeli chodzi o całkowitą rezygnację z wirtualnego świata, to niestety, nie jesteśmy w stanie wyrwać się z tej sieci. Internet i media społecznościowe przestały być już tylko miejscem spotkań ze znajomymi, a stały się głównym źródłem informacji, miejscem pracy, ale też autoprezentacji, budowy swojej marki. Natomiast na pewno jesteśmy w stanie nauczyć się korzystać z nich w sposób bezpieczny i taki, który nie zakłóci nam bezpiecznego życia społecznego i rodzinnego.

**– Coraz więcej osób wybiera, może nie jest to jeszcze trend powszechny, życie offline.**

eprasa.pl 27f31a1910

– Cyfrowy minimalizm stał się modny – to prawda. Bycie offline niesie z sobą wiele pozytywnych aspektów dla naszego życia. Przeglądając materiały do debaty, postanowiłam... odinstalować media społecznościowe. Mam nadzieję, że uda mi się wytrwać w tym postanowieniu.

**– Panowie dyrektorzy też przed spotkaniem odinstalowali jakąś aplikację?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

– Nie, ale ja mam bardzo mało aplikacji. Nie mam więc z tym problemu.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– Nie. Myślę jednak, że każdy z nas może złapać się na tym, że spędza zbyt dużo czasu w mediach społecznościowych, albo zbyt szybko odpowiada. Jakiś czas temu, gdy zorientowałem się, że praktycznie, co chwilę mam sygnał nowej wiadomości, wyłączyłem powiadomienia z WhatsAppa. Liczba grup, do których mnie wpisano była tak duża, że gdybym reagował na każde „plumknięcie", nie mógłbym nic innego robić, tylko wchodzić w dyskusje, odpowiadać na pytania, odpisywać... Przepraszam więc wszystkich tych, którzy oczekują szybkiej odpowiedzi. Dopiero w wolnym czasie filtruję to wszystko, co przychodzi i odpowiadam na to, co istotne. Wspomnę przy okazji, że obecność w np. kilkudziesięcioosobowej grupie, nie oznacza, że każda informacja jest skierowana do nas. Dyskutują bowiem dwie osoby, a powiadomienia otrzymują wszyscy. Kluczowe jest więc rozsądne wykorzystanie tych narzędzi.

**– Wirtualna sieć przynosi więcej dobrego niż złego?**

– Kiedyś powiedziałem znajomemu, że internet i media społecznościowe przynoszą więcej szkody niż pożytku. Odpowiedział mi wtedy: „Spróbuj spojrzeć na to z drugiej strony – zobacz, ile dobrego wnoszą".

**– I co się stało?**

– Zmieniłem zdanie. Wydaje mi się, że tak naprawdę wszystko jest potrzebne. Ale musi być odpowiedzialnie i z umiarem wykorzystywane.

**– Czy Pani też zasieje ziarenko dobrych wieści?**

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Jeśli będziemy zdolni usłyszeć siebie wzajemnie i reflektować się na dany temat, to oczywiście jest nadzieja.

**– Gdy zaś chodzi o dopaminę, którą zawdzięczamy nośnikom cyfrowym?**

– To tylko krótki wyrzut dopaminy, dzięki któremu na chwilę zrobi nam się przyjemnie, będziemy uśmiechnięci i radośni. Jednak nie zbuduje on trwałego poczucia wartości. Tak natomiast się stanie, gdy tę dopaminę osiągniemy w sposób naturalny np. tym, że będziemy ćwiczyć, wygramy zawody, przekroczymy swoje ograniczenia, nauczymy się czegoś dobrego.

**– To dlaczego sieć internetowa jest bardziej atrakcyjna dla młodych niż ćwiczenia?**

– Dzieci sięgają do smartfonów, do nowych technologii, po to, aby czuć się przynależnymi do grupy. Potrzeba przynależności to bowiem podstawowa potrzeba młodego człowieka. I my to wiemy. Tak po prostu jest. Jeśli więc stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, miała w nich swoje korzenie oraz szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to ja widzę tę nadzieję. Widzę ją chociażby w życiorysach naszych pacjentów, w oczach młodych ludzi, którzy się do nas zgłaszają po pomoc, otrzymują ją, a potem zmieniają się, nie tylko zresztą oni, ale całe ich rodziny.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Rozmawiamy o dwóch różnych rzeczach. Z jednej strony jest żmudna edukacja i propagowanie pewnych treści, a z drugiej strony pomoc osobom uzależnionym, a więc doprowadzenie ich do takiego stanu, by mogli normalnie funkcjonować. I to też jest optymistyczne, bo w ten sposób osób, które są uzależnione, powinno być mniej. Gdybyśmy więc myśleli, że nie potrafimy się wyrwać z tego kręgu zła, to pewnie nie siedzielibyśmy tutaj, nie dyskutowali o tym. A skoro dyskutujemy to znaczy, że jest taka szansa.

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Jestem ostrożnym optymistą. Oczywiście nie zrezygnujemy całkowicie z mediów społecznościowych, nie odinstalujemy wszystkich aplikacji, ale na pewno możemy nauczyć się z nich mądrze i świadomie korzystać. Natura lubi równowagę, więc ten balans, jest istotny nawet bardziej z punktu widzenia dorosłych niż dzieci. Bo jeśli my sami nie będziemy reflektować się, korzystając z tych urządzeń, to trudno oczekiwać tego od dzieci. Dlatego tak ważne jest dawanie przykładu i wyznaczanie granic – zarówno sobie, jak i dzieciom.

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat wirtualny został stworzony przez człowieka i to człowiek może go zmienić. Nie jest on ani dobry, ani zły. Jest tylko narzędziem, które musimy się nauczyć dobrze wykorzystywać.

**Moderował: Marek Długopolski**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie również nie przestaje inwestować. W najbliższych latach około 100 milionów złotych trafi na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu (na zdjęciach) oraz infrastruktury służącej psychiatrii dziecięcej. 6 marca zostanie podpisana umowa z wykonawcą na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

eprasa.pl 27f31a1910

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

0011481598

# Bezpieczeństwo i nowoczesność. Szpital Babińskiego w Krakowie zmienia się dla pacjentów

**Zapewnienie pacjentom w kryzysie zdrowia psychicznego, także tym najmłodszym, komfortu, bezpieczeństwa i najlepszej opieki – to najważniejsze cele inwestycji zrealizowanych w 2025 roku w Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie.**

Do użytku oddano wyremontowany Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. Na terenie szpitala powstały nowe drogi, chodniki i parking. Rozpoczęto mniejsze inwestycje, m.in. prace związane z dostosowaniem budynków do przepisów przeciwpożarowych i sanitarnych, a także potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Na tym nie koniec zmian: szpital planuje kolejne remonty i rozbudowę, dzięki którym nowe przestrzenie zyskają oddział stacjonarny psychiatryczny dzieci i młodzieży, oddział dzienny dla dzieci i młodzieży i poradnię zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Powstanie także nowy budynek - siedziba Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu.

*- Jako Samorząd Województwa Małopolskiego realizujemy wielomilionowe inwestycje w psychiatrię, bo wiemy, jak ogromnym wyzwaniem naszych czasów są kryzysy psychiczne, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Chcemy, aby Małopolska była miejscem, w którym każdy potrzebujący pomocy psychiatrycznej zostanie otoczony profesjonalną opieką. Szpital Babińskiego jest doskonałym przykładem placówki, która rozwija się i inwestuje, by zapewnić pacjentom najlepszą możliwą pomoc i komfortowe warunki pobytu* – podkreśla marszałek Łukasz Smółka.

## Komfort pacjenta na pierwszym miejscu

Jednym z najważniejszych przedsięwzięć zrealizowanych w ubiegłym roku był ostatni etap modernizacji budynku 102, rozpoczętej w 2022 roku. W ramach wcześniejszych etapów przedsięwzięcia kompleksowo zmodernizowano oddziały psychogeriatryczne I i II oraz Izbę Przyjęć, znacząco podnosząc standard opieki nad pacjentami w podeszłym wieku. W 2025 roku zakres prac został rozszerzony i objął gruntowną modernizację III piętra, gdzie mieści się Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. To jeden z niewielu oddziałów o tej specyfice, które funkcjonują w Polsce. Pacjenci przebywają w nim pół roku. Wyremontowany oddział dysponuje 35 miejscami w 13 salach pacjentów. Jego wnętrza zostały przebudowane i dostosowane do potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Zyskał także klimatyzację i instalację tlenową.

*- Dostosowaliśmy infrastrukturę do pacjentów, aby się czuli jak najbardziej komfortowo. Wyposażenie, szafy i szafki przyłóżkowe mają sprawiać wrażenie, że te warunki odbiegają od warunków stricte szpitalnych, a przypominają bardziej sanatoryjne* – zaznacza Michał Tochowicz, dyrektor szpitala.

Remont budynku 102 to przedsięwzięcie o łącznej wartości ok. 18 mln złotych. Zostało sfinansowane głównie ze środków Województwa Małopolskiego, przy wsparciu PFRON.

## Sprawny transport i większa dostępność

Spektakularną inwestycją, którą od dwóch lat prowadzi szpital, jest przebudowa i rozbudowa dróg i parkingów na terenie placówki. W ramach przedsięwzięcia o wartości ponad 25 mln złotych zmodernizowano ok. 4 km dróg i chodników, a także utworzono blisko 300 miejsc parkingowych. To dla szpitala kluczowa inwestycja, bo zespół szpitalno-parkowy w Kobierzynie obejmuje obszar liczący blisko 52 hektary. Zadanie finansowane jest ze środków Województwa Małopolskiego.

## Otoczyć opieką najmłodszych pacjentów

Na tym nie koniec. Przed szpitalem kolejne wyzwania - duże inwestycje, związane z rozwojem psychiatrii najmłodszych pacjentów. Planowana jest m.in. przebudowa budynku 5A, w którym zlokalizowany zostanie stacjonarny oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży, oraz budynku 3B, przeznaczonego na Poradnię zdrowia psychicznego oraz Oddział dzienny psychiatryczny dla dzieci i młodzieży.

*- Jesteśmy w trakcie realizacji projektu z Regionalnego Programu Operacyjnego, o wartości ponad 50 milionów, w ramach którego będziemy przebudowywać i rozbudowywać dwa budynki. Wszystko z myślą o najmłodszych mieszkańcach Małopolski, aby zadbać o ich zdrowie psychiczne i móc otoczyć ich jak najlepszą opieką w kryzysie* – mówi dyrektor szpitala.

## Zapotrzebowanie jest ogromne

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży funkcjonuje w Szpitalu Babińskiego już od pięciu lat. Udziela świadczeń w ramach: poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, poradni psychologicznej i oddziału dziennego rehabilitacyjnego dla dzieci i młodzieży. Jak podkreśla Dorota Wilanowska-Parda, kierownik centrum, rozbudowa to wyczekiwana inwestycja, która umożliwi wyjście naprzeciw rosnącym potrzebom w tym obszarze.

*- To, co obserwujemy przez ostatnie lata, to rosnącą potrzebę leczenia pacjentów i rosnącą potrzebę wsparcia młodzieży, szczególnie w okresie dorastania, począwszy od pierwszych lat nastoletnich. To są dzieci, które są jeszcze na takim etapie rozwoju, gdzie trudno im wyrazić to, co czują, co się z nimi dzieje, a przeżywają bardzo masywne stany emocjonalne. Zapotrzebowanie na wsparcie młodych pacjentów w tej chwili, po tych pięciu latach pracy naszego centrum, jest ogromne* – wyjaśnia.

## Nowy Oddział Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu

Jednym z projektów strategicznych jest także planowana budowa nowego obiektu dla Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu. Inwestycja ma na celu stworzenie nowoczesnej infrastruktury spełniającej najwyższe standardy bezpieczeństwa, leczenia i nadzoru pacjentów wymagających szczególnych warunków leczniczych i terapeutycznych.

Realizacja inwestycji planowana jest na lata 2026–2029, a jej finansowanie przewidywane jest ze środków pozostających w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia oraz ze środków Województwa Małopolskiego.

## Szpital niesie pomoc od ponad stu lat

Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie od ponad stu lat niesie pomoc osobom zmagającym się z kryzysami psychicznymi. Tylko w 2025 roku, w oddziałach stacjonarnych hospitalizowano prawie 7 tys. pacjentów. W poradniach i Zespołach Leczenia Środowiskowego pomoc uzyskało ponad 28 tys. pacjentów.

eprasa.pl 27f31a1910

Piątek
6.03.2026

TYGODNIK ZIEMIA Limanowska
GAZETA Gorlicka

# Gazeta Nowosądecka

Gazeta Krakowska

www.gazetakrakowska.pl

FOT. LECH KLIMEK

GORLICE

## TROPEM WILCZYM 2026 - 170 OSÓB NA STARCIE. BYŁY MEDALE I GORĄCA HERBATA

str. 11

BIECZ

## KINGSAJZ DLA KAŻDEGO. TAK PROJEKTUJE SIĘ MODĘ DLA LALEK

Sylwia Macior, projektantka mody dla lalek, szyje właśnie wiosenną kolekcję. Chcecie zajrzeć do jej pracowni?
str. 6

FOT. HALINA GAJDA

POMAGAMY

**Natanek potrzebuje naszej pomocy.** Nawet niewielka wpłata ułatwi mu codzienność str. 2

LIMANOWA

**Strzelanie z rury wydechowej i nocne rajdy** zakłócają sen mieszkańcom. Policja robi porządek str. 5

INWESTYCJE

**Budowa nowego mostu na Popradzie coraz bliżej.** Wcześniej jednak powstanie tymczasowa przeprawa str. 7

GÓRY

**Przewodnik w górach ważniejszy niż GPS** i smartfon. Liczy się wiedza str. 9

eprasa.pl 27f31a1910

Krystyna Trzupek

## Ludzie światła

Lubię ludzi pogodnych zwyczajną codziennością, ciepłych jak wełniany szalik, dobrych, jak herbata malinowa, parująca w grubym kubku z wyszczerbionym uchem. Takich, co nie błyszczą jak fajerwerki, tylko świecą jak lampka w oknie, żeby ktoś wracający późno nie potknął się o własny smutek. Lubię ludzi, którzy nie robią hałasu wokół dobra. Ludzi, którzy potrafią słuchać tak uważnie, że słowo przestaje się bać i wychodzi z kąta.

Lubię ludzi światła, którzy nie wiedzą, że nim są. Zapalają je przez przypadek, gdy poprawią komuś kołnierz, gdy powiedzą: „zostań jeszcze chwilę", gdy odsuną krzesło, by ktoś mógł usiąść ze swoim ciężarem. Ich nadzwyczajność nie ma fanfar. Ma za to cierpliwość do cudzych niedoskonałości i do własnych też. Lubię ludzi, którzy wiedzą, że nie trzeba być słońcem, czasem wystarczy być oknem. Są jak ławka w parku. Przyjmują zmęczonych, z torbą pełną zakupów i tych z sercem pełnym niepokoju.

Światło bierze się z uważności. Z wdzięczności za zwykły oddech. O to chodzi w tej naszej codzienności: żeby być dla siebie nawzajem małym świtem.

Lubię ludzi tak zwyczajnie pogodnych, tak prosto szczęśliwych. Lubię patrzeć na ludzi dalekich od oceniania i osądu, jakby wiedzieli, że sąd ostateczny nie należy do nich, więc szkoda im czasu na małe trybunały przy kuchennym stole. Lubię ludzi, którzy nie noszą miarki do cudzych potknięć. Którzy wiedzą, że człowiek czasem potyka się nie o kamień, ale o własną samotność. Lubię ludzi światła. Wdzięcznym sercem pogodnych. Przyjmujących z uśmiechem każdą pogodę za oknem. Pogodzonych z deszczem i dniem pochmurnym. Sadzących w ogródku malwy, stokrotki i dobre słowo. Rozsiewających nasiona życzliwości dużo dalej niż na własnym podwórku. Wiatr szumi, że wiosna idzie. Każdy człowiek światła jest wiosną.

# Natanek z Siar potrzebuje naszej pomocy. Nawet niewielki gest ułatwi chłopcu życie

Agnieszka Nigbor-Chmura
Siary

**Rodzina kilkuletniego Natanka apeluje o wsparcie na leczenie i intensywną rehabilitację chłopca, który od pierwszych chwil życia zmaga się z poważnymi problemami zdrowotnymi.**

FOT. ARCHIWUM RODZINNE

**Każdy dzień to dla chłopczyka i jego bliskich walka o sprawność, rozwój i szansę na bardziej samodzielną przyszłość**

Natanek przyszedł na świat w czasie pandemii – w rzeczywistości pełnej obostrzeń, niepewności i lęku. Ciąża przebiegała prawidłowo, nic nie zapowiadało dramatu. Tuż po narodzinach chłopiec znalazł się w stanie ciężkim. Lekarze nie dawali mu dużych szans. Gdy walczył o życie, jego rodzice – z powodu pandemicznych restrykcji – nie mogli być przy nim, przytulić go ani dodać mu siły. Bezsilność i strach stały się ich codziennością.

### Mały chłopiec, wielka walka

Dziś Natanek ma prawie sześć lat. Zamiast beztroskiego dzieciństwa pełnego zabawy i rówieśników, jego świat wypełniają gabinety lekarskie, rehabilitacyjne sale i kolejne specjalistyczne badania. Mimo upływu lat wciąż nie postawiono jednoznacznej diagnozy, która pozwoliłaby określić przyczynę jego problemów zdrowotnych.

Chłopiec nie mówi i wymaga stałej, intensywnej terapii. Codziennością są zajęcia z neurologopedą, regularna rehabilitacja ruchowa oraz wsparcie psychologiczne. Potrzebny jest także specjalistyczny sprzęt wspomagający rozwój. Natanek jest bardzo drobny jak na swój wiek – lekarze planują włączenie leczenia hormonem wzrostu, by dać mu szansę na prawidłowy rozwój fizyczny.

To jednak nie koniec wyzwań. Chłopiec zmaga się również z wadą wzroku i wymaga noszenia okularów korekcyjnych, które – ze względu na zmieniające się parametry widzenia – muszą być regularnie wymieniane. Każdy element terapii to nie tylko wysiłek organizacyjny, lecz także ogromne koszty. Natanek potrzebuje całodobowej opieki. Nie jest samodzielny – wymaga pomocy przy karmieniu i podstawowych czynnościach. Każdy dzień jego rodziny to czuwanie i nieustanna troska o przyszłość dziecka. A jednak w tej codzienności jest też miejsce na nadzieję. Każde ćwiczenie, choć okupione wysiłkiem, to krok naprzód.

### Rodzina uruchomiła zbiórkę publiczną

Dotychczas rodzina korzystała wyłącznie ze wsparcia pochodzącego z 1,5 proc. podatku przekazywanego przez osoby o wrażliwych sercach. Dziś ponownie zwracają się z prośbą o pomoc.

Numer KRS: 0000186434

Cel szczegółowy: Natan Galas 745/G

Wpłacać też można na Natanka poprzez pomagam.pl. Rodzice podkreślają, że bez wsparcia ludzi dobrej woli nie będą w stanie zapewnić synowi wszystkich niezbędnych terapii.

# Na quadach wjechali na teren ujęcia wody pitnej w masywie Mogielicy

Joanna Mrozek
Mogielica

**W rejonie ujęcia wody pitnej dla mieszkańców gminy Słopnic, w sołectwie Mogielica, doszło do poważnego naruszenia przepisów.**

Nieznane osoby wjechały quadami na teren leśny objęty zakazem ruchu pojazdów silnikowych, a ich przejazd doprowadził do zniszczenia cieku wodnego znajdującego się w pobliżu infrastruktury wodociągowej. Sytuacja jest poważana i może zagrażać zdrowiu mieszkańców.

Do zdarzenia doszło 1 marca w sołectwie Mogielica, położonym u podnóża najwyższego szczytu Beskidu Wyspowego - Mogielica (1170 m n.p.m.). Masyw Mogielicy to obszar cenny przyrodniczo i krajobrazowo, licznie odwiedzany przez turystów, pieszych wędrowców oraz rowerzystów. Znajdują się tu źródła pełniące ważną funkcję retencyjną oraz ochronną dla lokalnych zasobów wodnych.

Właśnie dlatego teren wokół ujęcia wody objęty jest szczególną ochroną. Niestety ktoś zignorował zakazy i zniszczył ciek wodny doprowadzając do jego zanieczyszczenia. Może to mieć poważne konsekwencje dla zdrowia mieszkańców, którzy mają dostęp do wody pitnej z tego obszaru. Sprawa budzi szczególne oburzenie, ponieważ wskazane ujęcie wody zaopatruje w wodę pitną znaczną część gminy. Jak podkreślają przedstawiciele samorządu, tego typu działania są skrajnie nieodpowiedzialne i niedopuszczalne.

Urząd gminy Słopnice w mediach społecznościowych opublikował nagranie. Materiał został pokazuje moment wjazdu pojazdów w rejon objęty zakazem. Samorząd liczy, że dzięki publikacji nagrania uda się ustalić tożsamość sprawców.- Wjazd quadami w rejon ujęcia wody oraz niszczenie cieku wodnego to działania zagrażające zdrowiu mieszkańców i bezpieczeństwu publicznemu - podkreślają przedstawiciele urzędu.

## ZDJĘCIE DNIA

FOT. PIOTR SZCZERBA

**Jeszcze wypełniony lodowymi krami zbiornik w Klimkówce daje nadzieję, że gdy cały śnieg w gorlickich lasach stopnieje i wpłynie do zalewu, wreszcie będzie gdzie latem wędkować, kąpać się, plażować i odpoczywać. Na razie nieśmiało pod wodą kryją się kolejne brzegi i choć te bardzo strome już zniknęły, zbiornik jest wypełniony jeszcze w niespełna połowie. Na podniebną podróż nad Klimkówkę wybrał się Piotr Szczerba, motoparalotniarz z Woli Łużańskiej. Zobaczcie, jak zalew wygląda na fotografiach z lotu ptaka.** Agnieszka Nigbor-Chmura

GAZETA Nowosądecka Gazeta Krakowska

Redaktor naczelny Gazety Krakowskiej: **Piotr Rąpalski.** SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Alicja Fałek, Agnieszka Nigbor-Chmura;** Zespół: Joanna Mrozek, Klaudia Kulak, Krystyna Trzupek, Halina Gajda, Lech Klimek; REKLAMA: kierownik **Iwona Potoniec** - tel. 509 428 191, **Ewelina Grędziak** - tel. 500 044 866, **Monika Głuszczuk** - tel. 509 428 080, **Gorlice** - tel. 509 428 080; PRENUMERATA: **tel. 12 312 53 88;** DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.** PREZES MAKROREGIONU **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**

POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - 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.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 27f31a1910

# Nowe informacje w sprawie tragedii nad Popradem. Znaleziony mężczyzna był właścicielem zatopionego samochodu

Klaudia Kulak
Nowy Sącz

**Są nowe informacje w sprawie zdarzenia, które miało miejsce w Nowym Sączu. Około kilometr od zatopionego samochodu odnaleziono zwłoki. Wiadomo już, że ciało należy do 68-letniego mężczyzny, który był właścicielem pojazdu.**

- Dokładne okoliczności i przyczyny tego zdarzenia będą ustalane w toku prowadzonego śledztwa - informuje Justyna Basiaga, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu.

2 marca w Nowy Sącz. W korycie rzeki Poprad odnaleziono samochód osobowy marki Kia. Jak relacjonuje sądecka policja, zgłoszenie wpłynęło około godziny 10. Na miejsce skierowano patrol policji oraz zastępy straży pożarnej. Pojazd został wyciągnięty na brzeg. Szybko ustalono, że w środku nie znajdowały się żadne osoby.- Około kilometra od samochodu, na wysepce na rzece Poprad, ujawniono ciało mężczyzny. Na miejscu wykonano czynności procesowe pod nadzorem prokuratora z Prokuratury Rejonowej w Nowym Sączu, który wstępnie wykluczył udział osób trzecich w zdarzeniu - informuje Basiaga.

Ciało zostało zabezpieczone do badań sekcyjnych. Z dotychczasowych ustaleń wynika, że wyłowiony wcześniej pojazd należał do 68-letniego mężczyzny, którego ciało odnaleziono w rzece.

# Pół tysiąca maskotek od sądeckich policjantów na pocieszenie dla dzieci

Alicja Fałek
Nowy Sącz

**Przedstawiciele Fundacji Bezpiecznie do celu we współpracy z Fundacją Klub Biznesowy przekazali 500 pluszowych maskotek na ręce komendanta miejskiego Policji w Nowym Sączu insp. Adama Bukańskiego. Sympatyczne tygryski będą pocieszeniem dla dzieci, uczestników zdarzeń drogowych.**

Każde zdarzenie drogowe, bez względu na to, czy jest to kolizja, czy wypadek drogowy, dla małego dziecka to wielki stres. W takich sytuacjach najlepiej sprawdzają się pluszaki. Dlatego też Fundacja Bezpiecznie do celu we współpracy z Fundacją Klub Biznesowy przekazała funkcjonariuszom w Komendzie Miejskiej Policji w Nowym Sączu aż 500 pluszowych maskotek. Mundurowi będą je wręczać najmłodszym uczestnikom zdarzeń drogowych.- Rolą sympatycznych Tygrysów Ratowników będzie wsparcie psychologiczne i odwrócenie uwagi dzieci od stresującej sytuacji, w której się znalazły - podkreśla Aneta Izworska z Zespołu ds. Komunikacji Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu.

W spotkaniu w Komendzie Policji w Nowym Sączu uczestniczyli członkowie zarządu Fundacji Bezpiecznie do Celu - prezes Jarosław Mleczko, wiceprezes Mariusz Tokarczyk oraz przedstawiciel Fundacji Klub Biznesowy - Łukasz Twardowski, a także przedstawiciele Policji - między innymi: komendant miejski Policji w Nowym Sączu insp. Adam Bukański, zastępca naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie nadkom. Łukasz Tomoń, naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu podinsp. Bogusław Żytkowicz.

FOT. KMP NOWY SĄCZ

Maskotki trafią do wszystkich komend miejskich i powiatowych garnizonu małopolskiego

FOT. PIXABAY

W gminach Gorlickiego od lat utrzymuje się ujemny bilans demograficzny

**DEMOGRAFIA** BRAK ZASTĘPOWALNOŚCI POKOLEŃ

# Gorlickie powoli wymiera. Co robią samorządy dla młodych?

Halina Gajda
Gorlice

**Trudno sądzić, że takie terminy, jak zastępowalność pokoleń, ujemny przyrost demograficzny występują na co dzień w naszym języku. Sprawy przybierają jednak zupełnie inny obrót, gdy spojrzymy na nie z perspektywy przyszłości szkół, domów opieki, zakładów pracy. W powiecie bywają przypadki takich miejscowości, w których nie odnotowuje się urodzeń. W przeciwieństwie do zgonów. Lokalne samorządy już teraz muszą nieźle główkować, jak „zagospodarować" seniorów.**

Gminna biecka demografia jest bezlitosna. Wystarczy spojrzeć na ostatnie trzy lata. Wedle liczb w gminie urodziło się i zostało zameldowanych w sumie 298 dzieci. W tym samym czasie odnotowano 529 zgonów. I dla jeszcze lepszego zobrazowania garść szczegółów: w 2023 roku - 119 urodzeń, rok później - 93, w 2025 - 86.- To tendencja, której już nie da się zatrzymać - ocenia burmistrz Biecza Mirosław Wędrychowicz.

Niska dzietność doprowadza do ściany. Finansowej. Związanej z choćby utrzymaniem szkół. Biecki samorząd dostaje w tej chwili około 33 milionów subwencji. Suma po stronie wszystkich oświatowych wydatków liczy 49 milionów. Ponad 15 milionów różnicy musi znaleźć we własnym budżecie.- Mamy kilkanaście szkolnych oddziałów, w których jest pięcioro i mniej uczniów - wylicza. Utrzymanie jednej klasy to koszt 250-300 tysięcy rocznie.

W Sękowej szkolna mapa została uporządkowana przed laty. W tej chwili są na niej trzy punkty - Sękowa, Siary i Bodaki. Dwie pierwsze prowadzi gmina, trzecią z oddziałami I-III - miejscowe stowarzyszenie. Sumaryczny bilans za ostatnie trzy lata wygląda następująco: 101 urodzeń, 152 zgony.- W tym roku w Sękowej mieliśmy dwie pierwsze klasy, ale za rok będzie już tylko jedna - zapowiada Małgorzata Małuch, wójt gminy. - Zdarzały się lata, gdy w niektórych miejscowościach w ogóle nie było urodzeń.

Pomysł na większą dzietność mieszkańców widzi w rozwoju infrastruktury: gmina weszła we współpracę z SIM Tarnów. Ma się rozpocząć budowa mieszkań.- Szkoły są doposażone, mamy naprawdę komfortowe warunki do edukacji. Jeszcze w tym roku chcemy uruchomić żłobek w Sękowej - podkreśla. - Może to zachęci młodych do pozostania u nas, założenia rodziny.

W Ropie bilans za trzy ostatnie lata wynosi 151 zgonów do 144 urodzeń, Lipinkach analogicznie: 213 do 163. Ten ostatni samorząd mimo wszystko zdecydował się na budowę nowego przedszkola w Krygu. Będzie w nim miejsce dla niemal setki dzieci. Jak władze zapatrują się na demografię? Planują aktywnie promować nową placówkę także poza granicami gminy.- Chcemy, aby to przedszkole było rozpoznawalne w całym powiecie. Nowoczesna infrastruktura, dobra lokalizacja i wykwalifikowana kadra mają zachęcać rodziców również z sąsiednich miejscowości - podkreśla Bogdan Czeluśniak, wójt gminy.

Na profilu Kartografia Ekstremalna pojawiła się ostatnio mapa przedstawiająca współczynnik dzietności w poszczególnych powiatach. Wielkość ta wskazuje na to, ile dzieci urodziłaby statystyczna kobieta, gdyby przez cały swój okres rozrodczy rodziła z intensywnością, jaką rodzą kobiety w danym roku. Wynik Gorlickiego to 1,04. Odrobinę lepiej od powiatu jasielskiego, ale gorzej od sądeckiego. Dla całego kraju współczynnik ten wyniósł 1,09.

Szymon Pifczyk, autor opracowania, podsumowuje : w najbliższych 50 latach można spodziewać się w Polsce stopniowego wygaszania kraju.

Lokalne samorządy stawiają na oczywiste, co nie znaczy, że złe rozwiązania, a mianowicie starają się dać młodym : samodzielne mieszkania, zaplecza w postaci fajnej infrastruktury dedykowanej dzieciom, żłobki, przedszkola, nowoczesne szkoły z dobrą kadrą. - Gdyby nasze państwo uprościło ścieżkę legislacyjną dla zmian w planach zagospodarowania przestrzennego pod potrzeby stref ekonomicznych i gospodarczych, to wielu przedsiębiorców miałoby łatwiejszą drogę do rozwoju, a co za tym idzie, dawało stabilne zatrudnienie - podpowiada burmistrz Wędrychowicz. - Ulgi podatkowe to kolejne pole - dodaje.

Czy to wystarczy? Na razie trudno przesądzać, bo to tak naprawdę praca, której efekty poznamy za kilka lat.

## KRÓTKO

**MIEJSCOWOŚĆ**

# Gmina wprowadza własne „becikowe"

**Rodzi się coraz mniej dzieci. Nie tylko państwo szuka sposobów aby zachęcić młodych do powiększania rodziny. Osiemset plus, „babciowe", „aktywny rodzic". Te programy nie zdały egzaminu. Teraz gmina Chełmiec wprowadza własne „becikowe", jako formę wsparcia dla rodzin. Liczą, że to zachęci młodych do osiedlania się na terenie gminy, a może także do powiększania rodziny.**

Programy wsparcia rodzin, takie jak 500 plus, a obecnie 800 plus, od lat mają poprawić sytuację demograficzną w Polsce. „Aktywny rodzic", „babciowe" a teraz pomysł, aby zamiast tego państwo miałoby oferować kapitał w wysokości ponad 200 tys. złotych na rzecz rodziców w ciągu miesiąca od urodzenia dziecka. Po latach działania programu dzietność w Polsce wcale się nie poprawiła.

Gmina Chełmiec wprowadza jednorazowe wsparcie finansowe dla rodzin, którym urodzi się dziecko. Każdy nowonarodzony mieszkaniec gminy będzie objęty tzw. gminnym „becikowym" w wysokości 1000 zł. To lokalna inicjatywa, której celem jest nie tylko wsparcie finansowe rodziców w pierwszych miesiącach życia dziecka, ale również zachęcenie młodych rodzin do osiedlania się na terenie gminy. Samorząd podkreśla, że inwestowanie w najmłodszych mieszkańców to inwestycja w przyszłość.

Czy lokalne „becikowe" wpłynie realnie na decyzje młodych ludzi o miejscu zamieszkania na terenie gminy? Władze liczą, że dodatkowe wsparcie będzie kolejnym argumentem przemawiającym za wyborem Chełmca jako miejsca do życia i wychowywania dzieci. - Samorząd chełmiecki jest samorządem, który jest przyjazny rodzinie . Jest to element pewnej zachęty też do tego, żeby tutaj się młodzi rodzice się osiedlali - mówił Piotr Sobczyk, sekretarz gminy Chełmiec.

Gmina Chełmiec według danych z 2024 roku ma ok. 30 tysięcy mieszkańców, co czynią ją jedną największych gmin wiejskich w Polsce. Od lat w całym kraju odnotowuje się ujemny wskaźnik liczby urodzeń. W 2025 r. w gminie Chełmiec urodziło się 282 dzieci, w tym 141 dziewczynek i 141 chłopców, w porównaniu do poprzednich lat wskaźnik ten utrzymuje się na podobnym poziomie.

Joanna Mrozek

eprasa.pl 27f31a1910

# Kierowca pokonywał trasę „wężykiem"

**Alicja Fałek**
Grybów

**Intuicja nie zawiodła dzielnicowego Komisariatu Policji w Grybowie. Podczas pełnienia służby ba terenie gminy Grybów zatrzymał on kierowcę, który nie mógł utrzymać prostego toru jazdy i jechał tzw. „wężykiem". Okazało się, że 27 latek kierował w stanie nietrzeźwości. Poniesie tego konsekwencje.**

Dzielnicowy Komisariatu Policji w Grybowie podczas pełnionej służby na terenie jednej z miejscowości gminy Grybów udaremnił dalszą jazdę lekkomyślnemu kierowcy, który wsiadł za kierownicę po spożyciu alkoholu.- Policjant zwrócił uwagę na pojazd, którego kierowca nie mógł utrzymać prostego toru jazdy i pokonywał trasę tzw. „wężykiem". Podejrzewając, że kierujący może znajdować się pod wpływem alkoholu, policjant zatrzymał pojazd do kontroli drogowej - relacjonuje Aneta Izworska z Zespołu ds. Komunikacji Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. - W trakcie rozmowy, policjant wyczuł od mężczyzny woń alkoholu.

Mężczyzna został przebadany alkomatem, a urządzenie wykazało, że 27-letni mieszkaniec powiatu nowosądeckiego miał blisko promil alkoholu w wydychanym powietrzu. Policjant zabrał kierowcy kluczyki do samochodu. Co więcej, po sprawdzeniu w policyjnych systemach na jaw wyszło, że 27-latek miał orzeczony przez sąd zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych. - Mundurowego zainteresowało nerwowe zachowanie pasażera pojazdu. Policjant skontrolował także jego. Policyjna intuicja nie zawiodła i tym razem, bo okazało się, że młody mężczyzna miał przy sobie marihuanę - dodaje Izworska.

27-letni kierowca pojazdu odpowie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz złamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów, za co grozi mu nawet do pięciu lat pozbawienia wolności. Drugi mężczyzna - pasażer odpowie za posiadanie środków odurzających. Grozi mu do trzech lat wiezienia.

# Tak wygląda nowy SOR limanowskiego szpitala. Zainwestowano też w aptekę

**Klaudia Kulak**
Limanowa

**Szpital Powiatowy w Limanowej ma nowy Szpitalny Oddział Ratunkowy, ambulansy oraz zmodernizowaną aptekę szpitalną. Inwestycje przełożą się nie tylko na komfort pacjentów, ale i komfortu pracy personelu medycznego.**

FOT. POWIAT LIMANOWSKI/ SZPITAL W LIMANOWEJ

Zainwestowano też w aptekę szpitalną i nowe ambulanse

Szpital Powiatowy w Limanowej zrealizował kilka bardzo ważnych i znaczących dla funkcjonowania placówki przedsięwzięć. Największym z nich była rozbudowa i modernizacja Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

W ramach inwestycji powstał nowy budynek o powierzchni 600 metrów kwadratowych, a całkowita powierzchnia SOR-u została podwojona. Rozbudowa i remont oddziału to jedno z największych przedsięwzięć infrastrukturalnych w historii limanowskiego szpitala. - Powstały nowoczesne obszary segregacji medycznej, sale resuscytacyjno-zabiegowe, część obserwacyjna oraz zaplecze diagnostyczne. Znacząco poprawiono komunikację wewnętrzną, infrastrukturę techniczną oraz dostęp do nowoczesnych metod diagnostyki, co przekłada się na szybsze i bezpieczniejsze udzielanie pomocy pacjentom w stanach nagłego zagrożenia zdrowie- czytamy w komunikacie powiatu limanowskiego.

Prace prowadzone były etapami, tak aby oddział mógł przez cały czas normalnie funkcjonować. Cała inwestycja związana z rozbudową i modernizacją SOR-u pochłonęła dokładnie 13 mln 660 tys. zł. Finansowanie zadania przedstawia się następująco: 10 mln 355 tys. zł pochodziło z rządowego programu Polski Ład, 1 mln 476 tys. zł stanowiły środki z Funduszu Medycznego oraz 1 mln 827 tys. zł to wkład własny szpitala.

To znaczące wsparcie finansowe pozwoliło na stworzenie nowoczesnej infrastruktury ratunkowej, odpowiadającej aktualnym standardom i potrzebom regionu.

Wraz z rozbudową SOR-u przeprowadzono modernizację apteki szpitalnej. Całkowity koszt tej inwestycji wyniósł 1,2 mln zł. Na ten cel limanowski szpital otrzymał 700 tys. zł dotacji z budżetu województwa małopolskiego, natomiast pozostałe 496 tys. zł pochodziły ze środków własnych placówki.

W ramach modernizacji: zmieniono układ funkcjonalny pomieszczeń, unowocześniono lożę recepturową, utworzono nową śluzę fartuchowo-umywalkową, wydzielono boks aseptyczny oraz pomieszczenia zmywalni i sterylizatorni spełniające aktualne wymagania sanitarne, wymieniono stolarkę drzwiową, zmodernizowano instalacje elektryczne, wodno-kanalizacyjne i centralnego ogrzewania oraz unowocześniono system wentylacji i klimatyzacji.

Jak podaje Powiat Limanowski, w aptece powstało nowoczesne zaplecze magazynowe zapewniające odpowiednie warunki przechowywania leków oraz usprawniony system ich dystrybucji. Ma to wpływ na sprawne funkcjonowanie wszystkich oddziałów szpitala.

# Nikifor ma swoje nowe miejsce

**Anna Piątkowska**
Krynica-Zdrój

**Nikifor ma nowe miejsce poświęcone jego twórczości. Centrum Kultury otworzyło wystawę i salę edukacyjno-multimedialną, w której można poznać twórczość „krynickiego Matejki", zanurzyć się w jego świecie i poczuć klimat danego uzdrowiska.**

FOT. AUTOR

Nikifor ma w Krynicy swoje nowe miejsce

- Chcemy nadać tej przestrzeni nowy wymiar i nową jakość - mówiła podczas inauguracji Marta Mordarska, dyrektorka Centrum Kultury w Krynicy. W nowej sali już planowane są zajęcia edukacyjne dla dzieci i seniorów. - Ten wielki skarb, jakim są obrazy Nikifora, od dawna tu był, ale potrzebny był człowiek, który wyciągnie je z szafy.

Dotąd Nikifor, który obok Kiepury jest filarem tożsamości Krynicy, nie był tu też dostatecznie wyeksponowany - mówił Piotr Ryba, burmistrz Krynicy-Zdroju. - Myślę, że ta sala stanie się minimuzeum, a w perspektywie otwarcia przestrzeni wystawienniczo-kulturalnych na Dworcu PKP, będziemy mieli, co pokazywać z jeszcze większym polotem.

Wystawa i sala edukacyjno-multimedialna wypełniła przestrzeń po dawnej sali kinowej w budynku Centrum Kultury. „Miasto moje a w nim. Nikifor", bo tak została zatytułowana opowieść o Nikiforze Krynickim i ścieżka edukacyjna otwiera niewielka wystawa oryginalnych prac Nikifora - ta część będzie zmienna, ze względu na nietrwałość materiału, na jakim pracował artysta - to papier i pastele - prace mogą być eksponowane jedynie czasowo.

# Wyłudził 217 tys. zł „na prokuratora"

**Agnieszka Nigbor-Chmura**
Gorlice

**Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Gorlicach we współpracy z kolegami z Buska-Zdroju dokonali zatrzymania 64-letniego mężczyzny, podejrzewanego o oszustwo finansowe metodą „na wypadek". Do przestępstwa doszło w gminie Nowy Korczyn, a poszkodowanym został 65-letni mężczyzna, który stracił 217 tysięcy złotych. Aby wyłudzić pieniądze, podejrzany posłużył się fabrykowaną historią.**

Mieszkaniec gminy Nowy Korczyn otrzymał telefon ze wstrząsającymi wieściami. Osobie dzwoniącej udało się podszyć pod prokuratora informując, że córka ofiary spowodowała poważny wypadek drogowy. Fałszywy prokurator informował, że córka osoby do której się dodzwonił i jej mąż mieli potrącić starszą kobietę, która walczy o życie w szpitalu.

Niepokój ofiary został spotęgowany przez rozmowę z rzekomą córką, która domagała się od ojca natychmiastowej pomocy finansowej.

Jak podaje serwis Małopolska Policja, dzwoniąca kobieta, łkając, namawiała ojca do przekazania pieniędzy na adwokata oraz „załatwienie sprawy", co miało zapobiec poważnym konsekwencjom prawnym. Zaniepokojony ojciec zebrał oszczędności własne i syna, które łącznie wyniosły 217 tysięcy złotych. 65-latek dał się zmanipulować, przekazał zebraną sumę mężczyźnie podającemu się za „taksówkarza", który miał odebrać pieniądze. Po przekazaniu gotówki oszust oddalił się pieszo. Dopiero po powrocie do domu i upewnieniu się, że córka i jej mąż są w domu, poszkodowany zrozumiał, iż padł ofiarą oszustwa. Zawiadomił organy ścigania.

Na podstawie ustaleń policji z Buska-Zdroju zidentyfikowano pojazd, którym posługiwał się podejrzany tzw. „odbierak". Trop prowadził do województwa małopolskiego, do powiatu gorlickiego. Funkcjonariusze natrafili tam na podejrzanego.

Wspólnymi siłami dwa zespoły policyjne podjęły współpracę i skutecznie doprowadziły do aresztowania podejrzanego 64-letniego mieszkańca powiatu starachowickiego. W trakcie zatrzymania mężczyzna miał przy sobie ponad 4 tysiące złotych. Ponadto, podczas przeszukania jego miejsca zamieszkania znaleziono kilkanaście niewykorzystanych kart SIM, telefony komórkowe i pieniądze w różnych walutach.

Podejrzany trafił pod ścisłą kontrolę do policyjnego aresztu w Busku-Zdroju.

FOT. MAŁOPOLSKA POLICJA

Podał się za prokuratora i wyłudził 217 tysięcy złotych. Zgubiła go czujność policji

eprasa.pl 27f31a1910

# Hybryda na torach. Nowa era pociągów

FOT. KLAUDIA KULAK

Newag pokazał produkcję pierwszego hybrydowego pociągu HZT dla PKP Intercity

Klaudia Kulak
Nowy Sącz

**W siedzibie Newag w Nowym Sączu odbyła się prezentacja produkcji hybrydowego zespołu trakcyjnego HZT zamówionego przez PKP Intercity. Nowe pociągi będą obsługiwać połączenia dalekobieżne w kategorii InterCity, łącząc mniejsze i średnie miejscowości z głównymi ośrodkami w kraju. - Jestem dumny z tego, że w Polsce potrafimy produkować najnowocześniejsze pociągi, które będą służyć nie tylko wielki aglomeracjom, ale także Polsce lokalnej - powiedział podczas wydarzenia Minister Infrastruktury Dariusz Klimczak.**

W hali produkcyjnej spółki firmy Newag zaprezentowano postępy prac nad pierwszym hybrydowym zespołem trakcyjnym dla PKP Intercity. Choć nie był to jeszcze gotowy skład, goście mogli zobaczyć proces produkcji oraz kluczowe elementy maszyny, która w przyszłości ma wyjechać na tory jako dwunapędowy pociąg dalekobieżny.

Prezentowany pojazd powstaje w ramach zamówienia na 35 takich jednostek. Pierwsza z nich ma trafić do przewoźnika na początku 2027 roku, a całość kontraktu ma zostać zrealizowana do połowy 2029 r.- Te pociągi to „elektrownie na torach". Dzięki nim będzie można bez przesiadania się i zmiany lokomotywy uruchomić wielki agregat prądotwórczy, który ma 2 700 koni mechanicznych - mówi podczas wydarzenia w Nowym Sączu Zbigniew Konieczek, prezes Newagu.

Nowe zespoły trakcyjne będą mogły kursować zarówno po liniach zelektryfikowanych, jak i tam, gdzie sieci trakcyjnej nie ma. To oznacza koniec z koniecznością zmiany lokomotywy na części tras, a w praktyce - krótsze czasy przejazdu i sprawniejszą obsługę połączeń.

Składy osiągną do 160 km/h pod siecią trakcyjną oraz do 120 km/h na odcinkach niezelektryfikowanych. Każdy z nowych pociągów zaoferuje 179 miejsc siedzących - 156 w drugiej klasie, 21 w pierwszej oraz dwa miejsca dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

W standardzie znajdą się klimatyzacja, ergonomiczne fotele, indywidualne oświetlenie, gniazdka elektryczne oraz porty USB-A i USB-C przy siedzeniach.

Przewidziano także przestrzeń dla osób o ograniczonej mobilności, miejsca na rowery bez konieczności ich podnoszenia, strefę ciszy w obu klasach, przedział dla drużyny konduktorskiej oraz część gastronomiczną WARS i automaty vendingowe. Nie zabraknie też strefy rodzinnej z dodatkowymi udogodnieniami dla najmłodszych.

Hybrydowe składy mają zwiększyć dostępność połączeń dalekobieżnych w mniejszych i średnich miejscowościach. Według zapowiedzi przewoźnika, liczba połączeń w około 70 miastach wzrośnie co najmniej dwukrotnie. Dalekobieżne pociągi wrócą też do 14 miejscowości - w niektórych przypadkach po nawet 40 latach przerwy.

Na liście tras, które mają obsłużyć nowe jednostki, znajdują się m.in. Hajnówka, Zamość, Hrubieszów, Mielec, Zagórz, Krosno, Jasło, Nysa, Jelenia Góra, Gorzów Wielkopolski czy Chojnice. Docelowo połączenia mają dotrzeć również do Ostrołęki i Łomży.

Zapowiadane są także krótsze czasy przejazdu - przykładowo z Krosna do Krakowa podróż ma potrwać około 2 godzin i 50 minut, a z Zamościa do Krakowa niespełna cztery godziny.

Jak informuje Newag, umowa na dostawę 35 hybrydowych zespołów trakcyjnych opiewa na około 3,36 mld zł brutto.

# Rajdy ulicami i strzelanie z rury wydechowej spędzają sen z powiek mieszkańców. Policja robi z tym porządek

Joanna Mrozek
Limanowa

**Mieszkańcy Limanowej mają dość nocny hałasów generowanych przez uczestników „rajdów" ulicami miasta. Szczególnie uciążliwe jest to dla mieszkańców ul. Bronisława Czecha. Policja przeprowadziła kolejne nocne działanie dotyczące uciążliwego zachowania kierujących, w szczególności pojazdów powodujących nadmierną emisję hałasu.**

Mieszkańcy mają dość zakłócania ciszy nocnej, wskazują że kierowcy z ulicy zrobili sobie tor wyścigowy.

„ Dla ułatwienia sprawy, w poprzednim roku zwłaszcza kiedy była ładna pogoda w sezonie wiosna, lato, jesień w każdy piątek, sobotę i niedziele po godzinie 20 zaczynały się „wieś rajdy po Limanowej", kto głośniej i szybciej przejedzie od ronda ZUS do ronda koło shell.. i tak do 1 w nocy. Oby w 2026 tego nie było - brzmi jeden z komentarzy".

### Nocne działania policji

W związku z licznymi zgłoszeniami mieszkańców dotyczącymi uciążliwego zachowania kierujących na ul. Bronisława Czecha w Limanowej, w miniony weekend policjanci Komendy Powiatowej Policji w Limanowej przeprowadzili wzmożone działania ukierunkowane na poprawę bezpieczeństwa w ruchu drogowym i porządku publicznego.- Podczas prowadzonych w weekend nocnych działań policjanci skontrolowali blisko 50 pojazdów, ujawniając 36 wykroczeń. Funkcjonariusze skupiali się przede wszystkim na stanie technicznym pojazdów, w tym na nieprawidłowościach związanych z nadmierną emisją hałasu. W trakcie działań zatrzymano pięć dowodów rejestracyjnych, głównie z uwagi na przekroczenie dopuszczalnych norm hałasu oraz inne niesprawności techniczne pojazdów - informuje Policja w Limanowej.

### Wysokie mandaty za naruszenie przepisów

Posypały się wysokie mandaty. Wszyscy kierujący, wobec których stwierdzono naruszenia przepisów, zostali ukarany mandatami karnymi w wysokości od 1 000 do 2 000 złotych. Funkcjonariusze w trakcie działań odnotowali także wykroczenia porządkowe, w tym m.in. spożywanie alkoholu w miejscach objętych zakazem, zaśmiecanie przestrzeni publicznej oraz inne zachowania naruszające porządek i spokój publiczny.

Ponadto w ramach działań policjanci przebadali ponad 900 kierujących na obecność alkoholu w wydychanym powietrzu.

- Policjanci Komendy Powiatowej Policji w Limanowej reagują na wszystkie zgłoszenia mieszkańców, szczególnie w sytuacjach, gdy zachowanie kierujących jest uciążliwe i zakłóca spokój oraz porządek publiczny. Podobne działania będą kontynuowane - zapowiada limanowska Policja.

REKLAMA 0011487330

AB.6740.109.2026 Gorlice, 2026.03.04

**OBWIESZCZENIE**

Na podstawie art. 11d ust. 5, ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* **(Dz.U. 2024.311 t.j.)** w związku z art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (**Dz.U.2025.1691 t.j.**)

**STAROSTA GORLICKI**

**zawiadamia, że:**

zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: **„Rozbudowa drogi powiatowej nr 1504K Ropa – Wawrzka – Florynka polegająca na budowie drogi dla pieszych wraz z infrastrukturą towarzyszącą w miejscowości Ropa"**, na wniosek z dnia 19 lutego 2026 r. Zarządu Powiatu Gorlickiego, ul. Biecka 3, 38-300 Gorlice, reprezentowanego przez pełnomocnika Panią Annę Bartuś.

**Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych:**

**a) działki wchodzące w całości pod pas drogowy:**
3468, 3756/5, 2702/2 – jednostka ewidencyjna Ropa: 120508_2, Obręb Ropa 0002,

**b) działki dzielone pod inwestycję:**
jednostka ewidencyjna Ropa: 120508_2, Obręb Ropa 0002,
2730/4 (powstała z podziału działki nr ewid. 2730/2 na działki nr ewid. 2730/3, 2730/4)
2736/4 (powstała z podziału działki nr ewid. 2736/2 na działki nr ewid. 2736/3, 2736/4)
3756/12 (powstała z podziału działki nr ewid. 3756/8 na działki nr ewid. 3756/11, 3756/12, 3756/13)
3756/13 (powstała z podziału działki nr ewid. 3756/8 na działki nr ewid. 3756/11, 3756/12, 3756/13)
3756/10 (powstała z podziału działki nr ewid. 3756/3 na działki nr ewid. 3756/9, 3756/10)
2701/2 (powstała z podziału działki nr ewid. 2701 na działki nr ewid. 2701/1, 2701/2)
2702/4 (powstała z podziału działki nr ewid. 2702/1 na działki nr ewid. 2702/3, 2702/4)
2696/6 (powstała z podziału działki nr ewid. 2696/3 na działki nr ewid. 2696/5, 2696/6)
2696/8 (powstała z podziału działki nr ewid. 2696/4 na działki nr ewid. 2696/7, 2696/8)
2696/10 (powstała z podziału działki nr ewid. 2696/2 na działki nr ewid. 2696/9, 2696/10)
3471/2 (powstała z podziału działki nr ewid. 3471 na działki nr ewid. 3471/1, 3471/2)
2695/5 (powstała z podziału działki nr ewid. 2695/3 na działki nr ewid. 2695/4, 2695/5)
2695/7 (powstała z podziału działki nr ewid. 2695/2 na działki nr ewid. 2695/6, 2695/7)
2695/9 (powstała z podziału działki nr ewid. 2695/1 na działki nr ewid. 2695/8, 2695/9)
2694/2 (powstała z podziału działki nr ewid. 2694 na działki nr ewid. 2694/1, 2694/2)
2693/4 (powstała z podziału działki nr ewid. 2693/2 na działki nr ewid. 2693/3, 2693/4)
2693/6 (powstała z podziału działki nr ewid. 2693/1na działki nr ewid. 2693/5, 2693/6)
2692/14 (powstała z podziału działki nr ewid. 2692/2 na działki nr ewid. 2692/13, 2692/14)
2692/16 (powstała z podziału działki nr ewid. 2692/3 na działki nr ewid. 2692/15, 2692/16)
2692/18 (powstała z podziału działki nr ewid. 2692/4 na działki nr ewid. 2692/17, 2692/18)
2692/20 (powstała z podziału działki nr ewid. 2692/5 na działki nr ewid. 2692/19, 2692/20)
2690/6 (powstała z podziału działki nr ewid. 2690/2 na działki nr ewid. 2690/5, 2690/6)

**c) działki w liniach określających teren niezbędny dla wykonania obiektów budowlanych, leżących poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji:**
jednostka ewidencyjna Ropa: 120508_2, Obręb Ropa 0002,
3509/5 – przebudowa innych dróg publicznych (DP1498K)
2730/3 (powstała z podziału działki nr ewid. 2730/2) – przebudowa zjazdu
2736/3 (powstała z podziału działki nr ewid. 2736/2) – przebudowa zjazdu
3756/9 (powstała z podziału działki nr ewid. 3756/3) – przebudowa zjazdu
3756/2 – przebudowa zjazdu
3469 – przebudowa innych dróg publicznych (DG271221K)
2696/5 (powstała z podziału działki nr ewid. 2696/3) – przebudowa zjazdu
3471/1 (powstała z podziału działki nr ewid. 3471) – przebudowa innych dróg publicznych (DG271222K)
2695/4 (powstała z podziału działki nr ewid. 2695/3) – przebudowa zjazdu, przebudowa urządzeń wodnych
2695/6 (powstała z podziału działki nr ewid. 2695/2) – przebudowa zjazdu
2695/8 (powstała z podziału działki nr ewid. 2695/1) – przebudowa zjazdu
2694/1 (powstała z podziału działki nr ewid. 2694) – przebudowa zjazdu
2693/5 (powstała z podziału działki nr ewid. 2693/1) – przebudowa zjazdu
2692/12 – przebudowa zjazdu
2692/13 (powstała z podziału działki nr ewid. 2692/2) – przebudowa zjazdu
2692/15 (powstała z podziału działki nr ewid. 2692/3) – przebudowa zjazdu
2692/17 (powstała z podziału działki nr ewid. 2692/4) – przebudowa zjazdu
2692/19 (powstała z podziału działki nr ewid. 2692/5) – przebudowa zjazdu
2690/5 (powstała z podziału działki nr ewid. 2690/2) – przebudowa zjazdu

Strony postępowania lub ich pełnomocnicy, legitymujący się pełnomocnictwem sporządzonym zgodnie z art. 32 i 33 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* mogą zapoznać się z aktami sprawy (i wnieść ewentualne uwagi i zastrzeżenia) - w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Gorlicach, ul. 11 Listopada 6, pokój 310, w dniach i godzinach przyjmowania i obsługi interesantów.

Zgodnie z art. 41 ustawy *Kodeks postępowania administracyjnego* informuje się, że w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić tutejszy organ o każdej zmianie swojego adresu, a w razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego zawiadomienie bądź doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się niniejszego obwieszczenia.

eprasa.pl 27f31a1910

**PASJE** SYLWIA MACIOR, PROJEKTANTKA MODY DLA LALEK, SZYJE WIOSENNĄ KOLEKCJĘ

# Kingsajz dla każdego. W Bieczu. Tak projektuje się modę dla lalek

Halina Gajda
Biecz

**Pracownia Sylwii Macior, bieckiej projektantki ubrań dla lalek, pęka w szwach. Kto do niej wchodzi, odruchowo łapie się za głowę. Gospodyni zastrzega, żeby się nie rozglądać, bo twórczy bałagan ma charakter przejściowy - jest w trakcie tworzenia nowej kolekcji na Międzynarodowe Targi i Wystawa Miniatur Kingsajz Show, które w marcu odbędą się w Piotrkowie Trybunalskim. Nowinki są więc obowiązkowe - przecież żadna kobieta nie chciałaby występować dwa razy w tej samej kreacji! Ta sama zasada dotyczy lalek.**

FOT. HALINA GAJDA

FOT. HALINA GAJDA

Sylwia już teraz szykuje się do marcowych targów Kingsajz Show w Piotrkowie Trybunalskim

Praca twórcza ma swoje wady i zalety. Do tych pierwszych z pewnością należy twórczy bałagan. U Sylwii sięga niemal sufitu, ona sama zastrzega z całą stanowczością, że doskonale się w tym wszystkim orientuje. Pokój zajmują przede wszystkim pudła z materiałami. Projektantka jest wierna zasadzie zero waste. I każdemu, kto się dziwi albo pyta, odpowiada tak samo: po co mnożyć odpady, skoro z powodzeniem można wykorzystać to, co zalega w second-handach? Tym bardziej że bardzo często można tam znaleźć oryginalne faktury i kolory materiałów.

- Potrafię wykorzystać każdy element spodni, bluzki, sukienki, koszuli. Z czegoś zrobię nową spódnicę, z innego doszyję zamek, a z jeszcze kolejnego kawałka torebkę. Bo przecież wiadomo, że każda szanująca się dama musi mieć torebkę. Przyznam szczerze, że uwielbiam wymyślać ich kroje. Im mniejsza, tym radość z sukcesu uszycia jej, jest większa - opowiada.

### Nowa wiosenna kolekcja na ważne targi

Za oknem jeszcze zima, ale ona już teraz szykuje się do marcowych targów Kingsajz Show w Piotrkowie Trybunalskim. Musi. Bo przecież nie pojedzie tam z kolekcją, która już się opatrzyła - wszak Sylwia prezentowała swoje lalkowe kreacje między innymi w Bieczu i Krakowie. Była też bohaterką reportaży telewizyjnych. Więc od kilku tygodni rozcina, wycina, zszywa, czasem pruje, dopasowuje, dopiera dodatki, by na finał jeszcze raz wszystko sprawdzić, popatrzyć z dystansu, który pozwala dostrzec ewentualne mankamenty.

- Musi leżeć idealnie - podkreśla.

Na warsztacie ma całą kolekcję wiosenną. Kultowe lalki czekają na nowe wdzianka. Króluje pepitka i wszelkie odcienie różu. No i dzwony...

- Takie prawdziwe dzwony. U dołu szerokie, w pasie dopasowane. Z materiału, ale też z jeansu - wylicza.

Z racji tego, ze Sylwia zazwyczaj tworzy na bieżąco, pod wpływem chwili i emocji, zdarza się, że w poszukiwaniu jakiegoś elementu, skrawka konkretnego materiału, kawałka stosownej tasiemki, potrafi przewertować wszystkie pudła. W takich chwilach lepiej nie dopytywać, czy jej pomóc. Generalnie jednak wszyscy domownicy Sylwii bardzo mocno kibicują.

### Kilkanaście kreacji do uszycia

Zanim pojedzie na targi do Piotrkowa, musi uszyć co najmniej kilkanaście kreacji. Nowych modeli też przybyło, więc im także należy się nowe odzienie. Gdzie szuka lalek?

- Zdarza się, że w moich ulubionych ciucholandach znajdę kilka, ale zakup zazwyczaj kończy się tym, że z kilku złożę jedną. Bo po prostu są uszkodzone. Oczywiście, poluję na wszelkie okazje, czy to na platformach sprzedażowych, czy w sklepach, bo w zasadzie tylko tam mogę znaleźć lalki o nietypowej urodzie - opowiada.

Kolekcja, która liczy już ponad dwieście egzemplarzy, ma kilka perełek, między innymi lekko piegowatego Kena z lokami.

Sylwii marzy się miejsce, gdzie mogłaby pokazać całą kolekcję, by ciągle się nie zastanawiać, gdzie ulokować kolejne lalki. Ma cichy plan, taki bardzo-bardzo cichy, ale będzie wymagał sporo pracy i nakładów, więc na razie nie chce wchodzić zbyt mocno w szczegóły. Ale kto wie, może kiedyś spotkamy się z nią w jakimś niezwykłym miejscu?

# Niezwykłe miejsce powstanie w Myślcu nad Popradem

Klaudia Kulak
Stary Sącz

**Ponad trzy miliony złotych dofinansowania pozyskała gmina Stary Sącz na realizację nowej inwestycji w Myślcu nad Popradem. Nazwaną ją „Przestrzenią Kultury" i ma stać się całorocznym miejscem spotkań, rekreacji i wydarzeń plenerowych nie tylko podczas festiwali, ale również na co dzień. Może również przyciągnąć turystów, którzy coraz częściej szukają miejsc, w których mogą odpocząć na łonie natury.**

Mały Myślec położony nad Popradem w ostatnich latach zyskał rozpoznawalność dzięki festiwalowi Pannonica. To właśnie tu co roku spotykają się miłośnicy muzyki bałkańskiej z całej Polski i zagranicy. Popularność miejsca nie ogranicza się jednak wyłącznie do letnich koncertów. Teren chętnie odwiedzany jest przez mieszkańców o każdej porze roku. Teraz ma się to zmienić jeszcze bardziej. Gmina zapowiada kompleksowe zagospodarowanie przestrzeni.

### Miliony z Funduszy Europejskich

Inwestycja pod nazwą „Przestrzeń Kultury" otrzymała wsparcie w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027. Całkowita wartość projektu wynosi 3 725 097,83 zł, z czego 3 161 628,40 zł stanowi dofinansowanie. Oznacza to, że gminie udało się zdobyć kwotę, która pokrywa zdecydowaną większość kosztów realizacji zadania.

O planach zagospodarowania terenu informował już na początku 2026 roku w rozmowie z „Gazetą Krakowską"

FOT. UMIG STARY SĄCZ

Gmina Stary Sącz przeznaczy na nową przestrzeń ponad 3 mln złotych

burmistrz Kazimierz Gizicki. Wówczas samorząd złożył wniosek o dofinansowanie, zapowiadając stworzenie atrakcyjnej i funkcjonalnej przestrzeni dla mieszkańców. Dziś wiadomo już, że starania zakończyły się sukcesem.

Projekt zakłada stworzenie nowoczesnej infrastruktury rekreacyjnej i wypoczynkowej. W ramach „Przestrzeni Kultury" powstaną m.in.: boisko do siatkówki plażowej, ścieżki pieszo-rowerowe wraz z miejscem serwisowania rowerów, zimą trasa narciarsko-biegowa, łąka kwietna wspierająca bioróżnorodność, wiata z paleniskiem i kuchnią polową, plac zabaw dla najmłodszych oraz park kultury z leżakami i strefą odpoczynku.

Przewidziano również zaplecze sanitarne i toalety, które będą niezbędne podczas organizowanych w tym miejscu wydarzeń plenerowych.- Projekt stawia na rozwiązania ekologiczne, wykorzystywanie energii słonecznej, naturalne materiały, kompostowanie odpadów oraz zachowanie istniejącej zieleni. Będzie to zatem miejsce przyjazne środowisku - informuje w komunikacie urzędowym gmina Stary Sącz.

### Prace ruszą w roku

Jak zapowiadają władze gminy, tuż po podpisaniu umowy z marszałkiem województwa ogłoszony zostanie przetarg na realizację inwestycji. Rozpoczęcie prac budowlanych planowane jest w przyszłym roku. - Już cieszymy się na moment, gdy spotkamy się tam razem - informują.

Nowa infrastruktura nie tylko uporządkuje teren w Myślcu, ale również znacząco podniesie jego atrakcyjność turystyczną.

Już dziś miejsce to, mimo braku zaplecza, przyciąga spacerowiczów, rowerzystów i uczestników wydarzeń kulturalnych. Po realizacji projektu może stać się jednym z ważniejszych punktów rekreacyjnych regionu.

eprasa.pl 27f31a1910

# DEBATA

PARTNER GŁÓWNY

MAŁOPOLSKA

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

# W sieci uzależnień

Wirtualny świat jest przydatny i potrzebny, ale łatwo się w nim zagubić, przekraczając granicę uzależnienia. Jak chronić przed tym niebezpieczeństwem najmłodszych i nieco starszych Małopolan?

Praktycznie każdy z nas ma komórkę albo i dwie. Większość codziennie buszuje w sieci, szuka informacji, robi zakupy, gra, konwersuje, publikuje w mediach społecznościowych... Wszystkim nam zajmuje to coraz więcej czasu. Nie starcza go już dla najbliższych, rodziny, znajomych. Dlaczego tak łatwo jest przekroczyć granicę zdrowego rozsądku, poza którą jest już tylko uzależnienie, choroba, dramat? Z jakiego powodu tak szybko poddaliśmy się tej iluzji nowoczesności? Czy Małopolska i Małopolanie są gotowi do odpowiedzialnego korzystania z dobrodziejstw, jakie niesie innowacyjny świat? Czy jesteśmy w stanie pomóc tym, którzy już przekroczyli cienką czerwoną linię? O tym rozmawialiśmy podczas debaty „W sieci uzależnień".

Nasze zaproszenie przyjęli: **DOMINIKA STUDNICKA**, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego; **STANISŁAW STĘPNIEWSKI**, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; **MICHAŁ TOCHOWICZ**, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie, a także **KAROLINA ZAŁĘGA**, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego.

*****

**– Dlaczego tak łatwo wpadliśmy w wirtualną sieć uzależnienia od nowoczesnych technologii?**

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat nowoczesnych technologii stworzył takie narzędzia, które idealnie trafiły w nasze podstawowe potrzeby. Najbardziej popularne aplikacje, jak np. Facebook, TikTok czy Instagram, zostały w ten sposób zaprojektowane, aby były jak najbardziej angażujące. Zadbali o to specjaliści, także psycholodzy i marketingowcy. Ich właścicielom chodziło i chodzi o to, aby w tym mikrokosmosie przebywać jak najdłużej. To dlatego wchodząc na swoje konto „na chwilę", ani się spostrzeżemy, gdy mija godzina, a niekiedy znacznie więcej. I o to właśnie chodzi – im dłużej przebywamy w mediach społecznościowych, tym więcej platformy te mają z tego korzyści. To handel naszą uwagą, zaangażowaniem, danymi... Wszystko to przekłada się na zysk.

**– Co w nich bywa takiego kuszącego?**

**Zaproszenie do debaty przyjęli: KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego; MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie; STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego. Moderował: Marek Długopolski**

**DOMINIKA STUDNICKA: – W 2026 r. z budżetu Małopolski na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych trafi 26 mln zł**

– Praktycznie nieograniczony dostęp do atrakcyjnych i potencjalnie interesujących treści. Algorytmy już dawno nauczyły się tego, co nas interesuje, więc podsuwają nam podobne treści. W dodatku są to miejsca, które wydają nam się nie tylko znane, ale i bezpieczne. I co najważniejsze realizują naszą potrzebę akceptacji oraz zauważenia. Każde polubienie, każda reakcja są jak szybka nagroda. A kto nie chce być nagradzany? Stąd tak łatwo przekroczyć granicę uzależnienia.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Dlaczego tak się stało? W ciągu ostatnich dwudziestu, dwudziestu kilku lat przeszliśmy potężną rewolucję informatyczną. Od przestarzałych komputerów i komórek typu „cegła", w stosunkowo krótkim czasie doszliśmy do takiej technologii, która oferuje nam dostęp do całego świata i swobodnie mieści się w jednej ręce. I to jest fascynujące.

**– Tak jak i internet?**

– Sieć internetowa, która doprowadziła do globalnej rewolucji, jest jednocześnie największym dobrem

**Dokończenie na str. 2**

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego**

**Dokończenie ze str. 1**

i złem tego świata. Dobrem, gdyż ułatwia nam życie.

**– A złem?**

– Algorytmy, mieszając milionami informacji w sieci internetowej, sprawiły, że praktycznie zniknęły autorytety, którym bylibyśmy w stanie na sto procent zawierzyć. W tej chwili każdy może wejść do sieci i powiedzieć praktycznie wszystko. Nie liczy się prawda, ale w zasadzie tylko liczba lajków. Więcej lajków – jesteś bardziej popularny, mniej lajków – jesteś mniej popularny. Nie byłoby to jeszcze takie złe, gdyby dotyczyło tylko dorosłych. Ci bowiem powinni wiedzieć, że sieć internetowa może być wykorzystywana zarówno w celach dobrych, jak i złych.

**– Gdy jednak chodzi o dzieci?**

– Problem staje się bardzo poważny. Dzieci, które nie są jeszcze ukształtowane, nie zdają sobie więc sprawy z tego, ile zagrożeń czyha na nie w sieci internetowej.

**– Jednak często to rodzice „wciskają" dzieci w sieć uzależnień.**

– Niestety, to prawda. Wielu rodziców, gdy dziecko np. nie chce jeść, odpala komórkę, w której jest ulubiona bajeczka malucha. Wydaje się, że w ten sposób rodzic osiąga same korzyści – dziecko ogląda film, jest spokojne, a on go w międzyczasie karmi. Tak jednak nie jest. Innym przykładem są I Komunie Święte – w tym czasie dzieci dostają do rąk najwyższej klasy komórki. To tylko parę przykładów ukazujących drogę do pierwszych kontaktów dzieci, często nieświadomych, z siecią internetową. Tak jednak, już od najmłodszych lat, kształtuje się uzależnienie.

**– Co sprawiło, że sieć tak szybko nas pochłonęła?**

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Czasy się zmieniły. Świat, szczególnie ten informatyczny, szybko ewoluuje. Trudno za nim nadążyć. Dzisiaj chyba nikt nie wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego. Dzięki niemu możemy nie tylko się komunikować, robić zakupy, ale także sterować… domem i znajdującymi się w nim urządzeniami. Dlatego z domu możemy wyjść zapominając o wielu rzeczach, ale nie o telefonie. Nic więc dziwnego, że działające w ogólnoświatowej sieci telefony, czy inne powszechnie znane tzw. urządzenia elektroniczne, stały się codziennością.

**– Kiedy najdobitniej pokazały swoją moc?**

– Podczas pandemii koronawirusa COVID-19. Gdyby nie one i rozwinięta sieć internetowa, w wielu przypadkach, nie moglibyśmy się kontaktować z najbliższymi, uczyć się, a nawet pracować. To wtedy objawiły się wielkie możliwości ich wykorzystania. Teraz, dzięki jeszcze większemu rozwojowi technologii, możemy szybko zorganizować spotkanie online i pracować zdalnie. Platformy e-learningowe umożliwiają nam zdalną naukę, np. języka angielskiego, a także uczestniczenie w wielu zajęciach. Dzięki aplikacjom możemy wyrażać siebie, rozwijać swoje umiejętności i kreatywność.

**– To akurat bardzo dobre przykłady wykorzystania najnowocześniejszych technologii.**

– Niestety, są również te złe strony. Często treści prezentowane w mediach społecznościowych, są tak podane, że dajemy się złapać w ich pułapkę, pułapkę nieprawdziwych, niezweryfikowanych, nierealnych, ale atrakcyjnie podanych informacji. I tymi treściami się „karmimy". Żyjemy w bańce, w przekonaniu, że wszystko to, co zobaczyliśmy, jest prawdziwe. Niestety, młodzi, nieukształtowani ludzie są jeszcze bardziej narażeni na negatywne oddziaływanie sieci, gdyż spędzają w niej bardzo dużo czasu. Jeśli dodamy do tego, że często w sposób niekontrolowany korzystają z TikToka, Facebooka, czy Instagrama, to rodzą się poważne problemy.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI: – Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie oferować opiekę dzieciom na każdym jej szczeblu**

**– Świat się zmienił, zmienili się młodzi ludzie.**

– To prawda. Gdy czasem pytam ich, kim chcieliby być w życiu, słyszę często, że youtuberem. Czy to dobrze? Nie wiem. Znajdziemy przykłady bardzo pozytywnie działających youtuberów, ale też sporo negatywnych. Wielu twórców internetowych, nadużywając nowoczesnych technologii i narzędzi, tak zafiksowało się w wirtualnym świecie, że sami mają poważne problemy psychiczne czy depresyjne. Wielu skończyło źle, a nawet bardzo źle.

**– Czy dotyczy to również osób, dla których sieć nie jest zawodem, a miała być zabawą, przyjemnością?**

– Niestety, znam przypadki korzystania z sieci, które doprowadziły do tragedii. Osoby, które nie radziły sobie z opiniami publikowanymi na ich temat w mediach społecznościowych, podejmowały próby samobójcze. Mamy więc dużo pozytywnych aspektów wykorzystywania mediów społecznościowych, ale także sporo zagrożeń jakie z sobą niosą.

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Nowe technologie to jest pewien dobrostan, coś, co sprawia nam przyjemność i jest pożądane. Za ich pośrednictwem możemy się uczyć, bawić się, a także pracować. Ułatwiają nam życie, tak, jak samochód, dzięki któremu możemy się szybciej przemieszczać, sami, z bliskimi i przyjaciółmi… Pozostaje tylko pytanie, czy umiemy z niego korzystać i czy powinniśmy z niego korzystać zawsze i wszędzie? Niekoniecznie. Nie dajemy przecież kluczyków od auta dwunastoletniemu dziecku, mimo tego, że być może umiejętnościami w manewrowaniu przewyższa niejednego dorosłego. Dzieci, które jeżdżą np. gokartami, na pewno mają więcej umiejętności niż ja. Mimo to nie pozwoliłabym im wyjechać na drogę.

**– Kto zatem powinien wyznaczać tę granicę?**

– Dorośli. Jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za kształtowanie młodego pokolenia, ale także za to, by nauczyć go, jak korzystać z najnowocześniejszych technologii.

**– Ale jak to zrobić? Często sami przecież tego nie potrafimy?**

– Dlatego naszym najważniejszym zadaniem jest takie poznanie świata najnowocześniejszych technologii, abyśmy mogli z nich korzystać świadomie i odpowiedzialnie. Tylko w ten sposób możemy dowiedzieć się, gdzie jest bezpieczna granica między tym, co dobre, przyjemne i pożyteczne, a tym co szkodliwe i prowadzi do uzależnienia. Od razu też dodam, że to kosztuje naprawdę bardzo dużo czasu, energii i naszej uważności. Mówię naszej, bo też myślę o sobie – choć dzisiaj występuję w roli eksperta, to jednak przede wszystkim jestem psychoterapeutą.

**– Tak odnajdziemy szlak przyjemności?**

– Nowe technologie sprawiają, że bardzo szybko możemy znaleźć się na szlaku dopaminy. W ten sposób uczymy się przyjemności, która jest łatwa, na którą nie trzeba pracować, przy której nie trzeba się wysilać. Jednak dorośli mają za sobą już spore życiowe doświadczenie, hobby, kariery, a więc coś, co ich buduje, wspiera, tworzy poczucie własnej wartości.

**– W przypadku dzieci nie jest tak?**

– U dzieci, szczególnie w okresie wczesnej adolescencji – mówimy o dziesiątym, jedenastym i dwunastym roku życia – bardzo duże znaczenie ma neuroplastyczność mózgu. Procesy popędowe to jest coś, co działa natychmiastowo i rozwija się bardzo szybko, a część hamująca, która jest odpowiedzialna za refleksję i myślenie logiczne, przychodzi z takim piętnasto-, dwudziestominutowym opóźnieniem. W związku z tym scrollowanie internetu, które się dzieje w danym momencie, od razu sprawia przyjemność, prowadząc jednocześnie do zainteresowania treściami i nieznanym świa-

eprasa.pl 27f31a1910

tem. Nagroda, wyrzut dopaminy, jest więc natychmiast. Dziecko jest w stanie błogości, zadowolenia, zaciekawienia. Gdyby szlak dopaminowy normalnie się u niego rozwijał, to musiałoby pracować na swoją „nagrodę” znacznie dłużej - bawiąc się z rówieśnikami na podwórku, trenując na boisku, czytając książkę.

**- Aby więc uchronić dzieci przed nieznanym, sami to nieznane musimy poznać?**

- Zdecydowanie tak. Rodzice muszą poznać ten świat i środowisko. Tylko w ten sposób będą mogli mądrze ustawić granice. Tak jak to się dzieje na szlaku turystycznym - każdy kto nim podąża, a nie będzie chciał z niego zboczyć, na pewno bezpiecznie dotrze do celu.

**- Urząd nie leczy, ale może pomagać w leczeniu. Czy pomaga?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- Pomaga i to bardzo. Województwo Małopolskie już od wielu lat angażuje się w ochronę zdrowia psychicznego Małopolan, zarówno dorosłych jak i młodzieży oraz dzieci. Nasze działania skupione są głównie na profilaktyce, zapewnieniu wszelkich form dostępu do opieki psychologicznej i psychiatrycznej, jak również na inwestowaniu w rozwój i modernizację infrastruktury leczenia psychiatrycznego - tak w szpitale jak i oddziały psychiatryczne.

**- Czy Panowie dyrektorzy to potwierdzą?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**
- Tak.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**
- Potwierdzam.

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- W latach 2022-2025 na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych przekazaliśmy blisko 75 milionów złotych. W tym roku z budżetu Województwa Małopolskiego na ten cel trafi 26 milionów złotych. W Małopolsce nie czekamy więc aż problem się pojawi, tylko podejmujemy działania wyprzedzające.

**- Jakie?**

- Oprócz wsparcia inwestycyjnego i zakupu sprzętu, Województwo Małopolskie finansuje programy profilaktyczne. W ten sposób wspieramy - w bezpiecznym korzystaniu z mediów cyfrowych - nie tylko dzieci i młodzież, ale także rodziców i nauczycieli. Biorący udział w tych projektach dowiadują się jak radzić sobie ze stresem, budując jednocześnie większą odporność psychiczną. To dzięki tym projektom udaje nam się stosunkowo wcześnie rozpoznawać zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży. Stawiamy więc na profilaktykę i to taką, która wyprzedza czas, w którym się znajdujemy. Przykładem takich działań jest choćby projekt „Zagrożenia w sieci - profilaktyka, reagowanie”.

**- Czego dotyczy i kto w nim uczestniczy?**

- To program, w którym dzieci, rodzice i nauczyciele, uczą się m.in. rozpoznawać zagrożenia w sieci, tak by bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych. Dzięki współpracy z doświadczonymi ekspertami z małopolskiej Policji, Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej oraz Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, podpowiadamy jak przeciwdziałać cyberprzemocy, a także jak reagować w sytuacjach kryzysowych. Wspomnę tylko, że program ten - bardzo dobrze oceniany - jest już realizowany od 2012 roku. W tej chwili prowadzimy go we wszystkich małopolskich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. I od razu dodam, że w budżecie Województwa Małopolskiego są na niego zabezpieczone środki na kolejne lata.

**- To jedyny taki projekt?**

- Nie. W tym roku szkolnym trwa piąta już edycja zadania „Ty decydujesz, jak reagujesz”. Działania te, które rozpoczęły się w 2021 roku, idealnie wpisały się w wyzwania - izolację w domach, samotność, nadmierne korzystanie z sieci - jakie przyniosła nam pandemia koronawirusa COVID-19. Dzięki współpracy ze Szpitalem Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie nauczyciele uczą się nie tylko jak reagować na kryzysy u dzieci, ale też jak im pomóc w sytuacjach trudnych, stresujących, wykluczenia rówieśniczego. Dzieci z kolei próbują nazwać emocje, które im towarzyszą, są w nich, poznając jednocześnie zasady radzenia sobie z nimi - zarówno z emocjami pozytywnymi jak i negatywnymi. W ten sposób wzmacniamy odporność psychiczną dzieci i młodzieży. Projekt obejmuje warsztaty dla uczniów i nauczycieli, ale też webinaria dla rodziców. I w tym przypadku odnotowujemy bardzo duże zainteresowanie projektem. Będzie więc rozwijany.

## RODZIC W ŚWIECIE CYFROWYM

**WŁASNY PRZYKŁAD**
Dziecko naśladuje Twoje relacje z ekranem. Buduj zasady wspólnie, nie tylko dla nich, ale i dla siebie.

**RELACJA I DIALOG**
Szczera rozmowa to najlepsza ochrona przed nadużywaniem technologii.

**MĄDRE ZARZĄDZANIE**
Zamiast całkowitych zakazów - ucz świadomego korzystania z sieci.

**EMOCJONALNA TARCZA**
Twoja obecność i wsparcie chronią przed uzależnieniami lepiej niż jakakolwiek blokada rodzicielska.

**CZAS NA SPECJALISTĘ**
Pamiętaj: prośba o profesjonalną pomoc to wyraz troski, nie słabości.

Więcej informacji o realizowanych programach i projektach edukacyjnych znajdziesz tutaj: **www.profilaktykawmalopolsce.pl**

**- Czy dzieci i rodzice mogą liczyć na jeszcze inne formy wsparcia?**

- Zdecydowanie tak. Samorząd Małopolski, poza wspomnianymi już programami profilaktycznymi, przekazuje środki finansowe także na projekty, które wspierają profilaktykę uzależnień behawioralnych, wskazując jednocześnie rodzicom oraz osobom dorosłym, jakie zagrożenia niesie sieć internetowa i media społecznościowe. Przykładem takiego projektu, jest podcast „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci”. W ten sposób staramy się dostarczać wiedzę m.in. w jaki sposób rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, zwracając jednocześnie uwagę na zagrożenia płynące z sieci.

**- Przy Szpitalu św. Ludwika wyrośnie potężne Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu inwestycji w Polsce. Jest aż tak źle?**

- Budowa nowoczesnego i innowacyjnego Małopolskiego Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych jest naturalnym dopełnieniem tych wszystkich działań, które już od lat realizuje Województwo Małopolskie. To pierwsze takie Centrum, które skupi w sobie pełną formę opieki.

**- Teraz tak nie jest?**

- W tym momencie opieka ta jest mocno rozproszona. Jej część realizują szpitale psychiatryczne, oddziały, poradnie, leczenie środowiskowe. Nowe Centrum będzie kompleksowym punktem wsparcia medycznego, emocjonalnego i społecznego dla dzieci i młodzieży. Zapewni pełną diagnostykę psychiatryczną i psychologiczną, leczenie stacjonarne i dzienne, poradnie specjalistyczne, ale też pomoc ambulatoryjną. Będzie oczywiście pomagało także nauczycielom i rodzicom. To zupełnie nowa jakość w systemie ochrony zdrowia psychicznego Małopolan.

**- To oznacza również zmianę podejścia do uzależnień cyfrowych?**

- Budowa Centrum stanowi przełom w podejściu do kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W tym momencie uzależnienia cyfrowe traktujemy już jako poważne zaburzenia wymagające specjalistycznej diagnozy i terapii. To choroba, a nie „wybryk” wychowawczy.

**- Zacznijmy może od tego czego jeszcze nie ma. Skoro Państwo budujecie tak potężne Centrum, to oznacza, że problem jest bardzo poważny.**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

- Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie częścią Małopolskiego Centrum Psychiatrii Dzieci i Młodzieży. W ten sposób będziemy mogli oferować kompleksową pomoc psychiatryczną dla dzieci i młodzieży, i to w jednym miejscu.

**- Nie będziecie Państwo rywalizować o pacjentów ze Szpitalem Babińskiego?**

- Nie. Nasze szpitale się dopełniają. Szpital św. Ludwika oferuje pomoc dzieciom do lat 14, a Szpital Babińskiego młodzieży. I dodam, że ta współpraca jest bardzo dobra.

**- Wracając do budowy Centrum.**

- Inwestycja jest bardzo duża, powyżej 100 milionów złotych. Szpital, dzięki środkom z budżetu Województwa Małopolskiego, stał się właścicielem terenu przy ulicy Kopernika 36 i Strzeleckiej 7, a więc naprzeciwko jego obecnej lokalizacji. Ponieważ są to bardzo duże środki postanowiliśmy je „podzielić” na dwie części. W pierwszym etapie powstanie część podziemna - na co dzień będzie służyła jako parking, natomiast w przypadku jakiegokolwiek zagrożenia, będzie mogła szybko zamienić się w odizolowane miejsce, rodzaj podziemnego schronu. Podziemia te zostaną również połączone z obecną częścią szpitala - znajdującą się po drugiej stronie ul. Strzeleckiej.

**- Co zatem powstanie nad ziemią?**

- Nowe Centrum dedykowane zostanie całej psychiatrii. Od początku do końca. Będziemy oferować opiekę dzieciom - między innymi uzależnionym od internetu - na każdym jej szczeblu. W ten sposób zintegrujemy wszystkie poziomy wsparcia - od leczenia środowiskowego, przez różnego rodzaju poradnie, oddział dzienny, jako część oddziału stacjonarnego oraz leczenie ambulatoryjne. W jednym miejscu będzie więc oferowana kompleksowa i nowoczesna opieka psychiatryczna dla dzieci i młodzieży z wyspecjalizowanym leczeniem uzależnień behawioralnych, w tym od nowych technologii cyfrowych. Kompleks ma być gotowy w ciągu trzech lat.

**Dokończenie na str. 4**

FOT. 123RF

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

Dokończenie ze str. 3

**– Czy Szpital św. Ludwika ma doświadczenie w leczeniu uzależnień?**

– Od razu się przyznaję, w porównaniu ze Szpitalem Babińskiego, raczkujemy w temacie uzależnień. Dlatego też bardzo będę wdzięczny, jeżeli otrzymamy wsparcie od Pana dyrektora Tochowicza.

**– Czy znajdzie się więc odpowiednia liczba specjalistów dla nowego Centrum?**

– Szpital św. Ludwika dysponuje odpowiednią liczbą lekarzy specjalistów, nawet nieco większą niż wymaga Narodowy Fundusz Zdrowia. Zdajemy sobie jednak sprawę, że – w związku z budową nowego Centrum – musi ich być więcej. I do tego się przygotowujemy. Wspomnę też, że oprócz powiększenia liczby specjalistów zajmujących się leczeniem, myślimy również o tym, by zwiększyć liczbę ekspertów od profilaktyki. Chcemy bowiem utworzyć Dział Edukacji i Profilaktyki, który będzie wspierał szkolenia kadr, badania naukowe, działania promujące zdrowie psychiczne. Dzięki temu zamierzamy zwiększyć liczbę szkoleń m.in. dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, bo tam dostrzegamy pewne luki.

**– Od czasu pandemii sporą popularnością cieszą się telekonsultacje. Czy przewidujecie taką formę pomocy?**

– Tak. Już teraz myślimy o utworzeniu całodobowego punktu konsultacyjnego. Byłoby to miejsce, do którego można byłoby się zwrócić o pomoc praktycznie z każdego zakątka Małopolski. Telekonsultacji udzielaliby najwyższej klasy specjaliści, nie tylko starając się pomóc dziecku w danym momencie, ale proponując również ścieżkę dalszego postępowania.

**– Jak w tej chwili jest z dostępem do lekarzy psychiatrów w Małopolsce?**

– W Krakowie, choć nie jest najgorzej, nie jest łatwo dostać się do specjalisty. Natomiast im dalej od Krakowa tym jest gorzej. I nie myślę tu tylko o uzależnieniach internetowych, ale o leczeniu psychiatrycznym jako takim. Proszę sobie wyobrazić taką sytuację – dziecko mieszka z dala od Krakowa i ma problemy psychiczne. Rodzina może nie zwracać na nie uwagi – wprawdzie coś się dzieje, ale nie bardzo wie co, więc czeka aż dziecko z nich wyrośnie.

**– Są jeszcze np. lekarze rodzinni, jest szkoła.**

– Lekarze rodzinni najczęściej również nie mają odpowiedniej wiedzy. Często więc rodzice słyszą diagnozę „wszystko będzie dobrze, dziecko z tego na pewno wyrośnie”. W szkole także nie za bardzo wiedzą jak ten problem rozwiązać. I w pewnym momencie dochodzi do takiej sytuacji, że chłopak siedmio-, dziesięcio-, dwunastoletni próbuje popełnić samobójstwo. Po takiej próbie od razu trafia na leczenie zamknięte. W tej chwili nie ma więc żadnej drogi pośredniej. Stąd tak ważna jest profilaktyka – to raz, a dwa – natychmiastowa możliwość konsultacji. Za wszelką cenę będziemy więc chcieli taki program stworzyć.

**– Rozumiem, że Szpital św. Ludwika nie chce być tylko izolatorium dla dzieci, ale także miejscem pomocy – również dla rodziców? Jak ich wesprzeć?**

– Trzeba ich np. uświadomić, że zbyt wcześnie wprowadzają małe dzieci w świat internetowy.

**– Dlaczego tak się dzieje?**

– Najczęściej nie zdają sobie sprawy z zagrożeń jakie niesie sieć internetowa i media społecznościowe. A jeśli zdają sobie z tego sprawę, to bardzo często uważają, że ich dzieci problem ten nie dotyczy, bo nad wszystkim czuwają. A tak nie jest. Dlatego trzeba edukować, rozmawiać i myśleć. I tak naprawdę to jest najważniejsza rzecz w tej układance.

**– Dopiero potem jest pomoc?**

– Tak. Mamy problem, więc musimy zaangażować w to psychologa, terapeutę, psychiatrę. Im więc wcześniej dotrzemy do tych poziomów, które podlegałyby edukacji, tym tych przypadków będzie mniej.

**– Zakaz używania telefonów komórkowych przez nastolatków jest takim rozwiązaniem?**

– Wprowadzenie zakazu korzystania z mediów społecznościowych do jakiegoś tam wieku, byłoby jedną z dróg, która może pomóc. Natomiast nie wiem, czy będzie to stuprocentowo skuteczne. Każde obostrzenie, zakaz tworzy różne kanały oboczne. I mogą one być groźniejsze niż to, co dzieje się w tej chwili. Nie jestem jednak ekspertem w tych sprawach. Wiem za to na pewno, że najlepszym przeciwdziałaniem może być profilaktyka, i to jest rzecz, o której wciąż powinniśmy rozmawiać w Małopolsce.

**– Coraz więcej jednak państw idzie śladem Australii, w której zakazano dzieciom korzystania z mediów społecznościowych.**

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– To prawda, coraz więcej państw analizuje rozwiązania podobne do tych wprowadzonych w Australii, gdzie ograniczono dostęp do mediów społecznościowych dzieciom do 16. roku życia. W Małopolsce z apelem o podjęcie działań legislacyjnych do rządu i parlamentu wystąpili również radni Sejmiku Województwa Małopolskiego. Myślę, że takie działania są potrzebne. Australii udało się wprowadzić taki zakaz, a to jest już jakiś krok. Sam zakaz jest pewnym sygnałem i krokiem w stronę ochrony najmłodszych, ale jego skuteczność zależy od realnych mechanizmów egzekwowania. Jeśli regulacje mają mieć sens, nie mogą być powszechnie obchodzone. Konieczne jest więc wsparcie systemowe – zarówno na poziomie państwa, jak i współpracy z dostawcami technologii. Twórcy aplikacji i platform powinni wdrażać rozwiązania techniczne, które rzeczywiście ograniczą dostęp dzieci do treści i funkcji nieadekwatnych do ich wieku. Tylko kompleksowe działania – legislacyjne, technologiczne i edukacyjne – mogą realnie zmniejszyć skalę problemu uzależnień behawioralnych. Raz jeszcze podkreślę, że media społecznościowe nie są złe. Kluczowe jest to, w jaki sposób i w jakim wieku są używane oraz czy towarzyszy temu odpowiedzialność i umiar.

**– Pan dyrektor również bardzo mocno będzie rozbudowywał oddziały psychiatryczne. Czy to oznacza, patrząc również na to, co dzieje się w Szpitalu św. Ludwika, że problemy te są aż tak duże?**

– Niestety, tak. Najdobitniej pokazują to kolejki pacjentów, szczególnie dzieci i młodzieży, do specjalistycznej opieki psychiatrycznej czy psychologiczno-psychoterapeutycznej. To właśnie implikuje potrzebę rozbudowy szpitala, zwiększenia jego potencjału. Trend ten dotyczy nie tylko Krakowa i Małopolski, ale także Polski i szerzej świata. Nie ukrywam też, że nasze plany inwestycyjne to efekt przychylności i pomocy ze strony Urzędu Marszałkowskiego. Myślę, że inwestycje w infrastrukturę, które są przed nami, to jest odpowiedź na to, co jest teraz. Wydaje mi się też, że jest to także pewne zabezpieczenie na te czasy, które dopiero nadejdą.

ZESKANUJ KOD QR, ABY POBRAĆ BROSZURĘ W PDF

## Smart OFF

- Wojewódzka konferencja szkoleniowa „Smart OFF”
- Data: 26 marca
- Miejsce: Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon
- Liczba uczestników: 250
- Organizatorzy: Fundacja Zdrowie Dziecka, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie

Konferencja „Smart OFF” to odpowiedź na narastające zjawisko problemowego korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń ekranowych, w szczególności smartfonów. Nadużywanie nowych technologii coraz częściej prowadzi bowiem do poważnych trudności emocjonalnych, społecznych i zdrowotnych młodych ludzi. Dynamiczny rozwój świata cyfrowego sprawia, że nauczyciele, pedagodzy oraz specjaliści pracujący z dziećmi potrzebują aktualnej wiedzy i praktycznych narzędzi, które pozwolą im skutecznie reagować w sytuacjach kryzysowych oraz podejmować działania profilaktyczne.
Celem konferencji jest wyposażenie jej uczestników – nauczycieli i pedagogów z małopolskich szkół – w rzetelną i aktualną wiedzę oraz konkretne umiejętności, umożliwiające skuteczne wsparcie uczniów i ich rodzin. Konferencja przyczyni się również do wzmocnienia kompetencji środowiska edukacyjnego i usprawnienia przepływu informacji pomiędzy szkołami a specjalistami ochrony zdrowia.

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

**– O jakich kwotach mówimy?**

– W ostatnich latach przeznaczyliśmy na inwestycje, w tym modernizację Oddziału Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic, kilkadziesiąt milionów złotych. Kolejne około 100 milionów złotych przeznaczone zostanie na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu oraz rozwój infrastruktury dedykowanej psychiatrii dzieci i młodzieży. Dzięki temu powstaną nowe przestrzenie dla oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży, oddziału dziennego oraz poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. 6 marca podpisujemy umowę na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży w formule „zaprojektuj i wybuduj". Kolejna inwestycja zwiększy również nasz potencjał w zakresie ambulatoryjnej opieki psychologiczno-psychoterapeutycznej. Obecnie prowadzimy trzy takie poradnie: dwie w Krakowie – w Szpitalu Babińskiego i w Krowodrzy, a także jedną w Skawinie.

**– Co zatem czeka jeszcze Szpital Babińskiego?**

– Przed nami przede wszystkim dalszy rozwój oferty terapeutycznej i infrastruktury. Funkcjonuje już Poradnia dla Osób z Problemami Alkoholowymi dla dorosłych, natomiast kolejnym krokiem jest utworzenie poradni dedykowanej dzieciom i młodzieży zmagającym się z uzależnieniami, w tym problemowym korzystaniem z internetu i nowych technologii. Widzimy wyraźnie rosnącą skalę tego zjawiska, dlatego chcemy odpowiedzieć na nie w sposób systemowy i specjalistyczny. Równolegle planujemy inwestycje infrastrukturalne, które pozwolą dostosować warunki leczenia do współczesnych standardów psychiatrii. To odpowiedź na aktualne potrzeby pacjentów, ale także działanie wyprzedzające — zabezpieczenie systemu opieki psychiatrycznej na wyzwania, które przyniosą kolejne lata.

**– Szpital – to początek czy koniec na ścieżce pomocy psychiatrycznej?**

– W przypadku dzieci najistotniejsze jest wsparcie oraz edukacja. Do szpitala trafiają zwykle młodzi pacjenci, którzy już odczuwają poważne skutki nadmiernego korzystania np. z internetu czy aplikacji cyfrowych i nie są w stanie funkcjonować bez nich. Oczywiście oferujemy im szeroko rozumiane wsparcie psychiatryczne, psychologiczne, psychoterapeutyczne, farmakoterapię, ale trzeba jednak jasno podkreślić, że szpital to dopiero początek pracy z pacjentem. W szpitalu rozpoczynamy proces zdrowienia pacjenta, który następnie musi być kontynuowany i rozwijany w jego codziennym życiu, przy wsparciu rodziny.

**– Dlatego realizujecie projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz"?**

– Program profilaktyczny „Ty decyduje jak reagujesz" odpowiada na narastające potrzeby dzieci i młodzieży. Jego celem jest nie tylko wzmacnianie odporności psychicznej dzieci i młodzieży, ale także przeciwdziałanie agresji rówieśniczej. Ogromna liczba szkół, które chcą w nim uczestniczyć, pokazuje jak wielkie są potrzeby, z jakimi problemami borykają się dziś uczniowie, pedagodzy i rodzice. Skala zapotrzebowania jest tak duża, że gdybyśmy rozszerzyli go nawet trzykrotnie, to i tak wciąż byłoby mało. I dodam tylko, że Urząd Marszałkowski, co roku przeznacza na niego większe środki. To najdobitniej potwierdza zarówno jego skuteczność, jak i pokazuje wagę problemów, na które odpowiada.

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz" to 10 miesięcy pracy naszych specjalistów w danej szkole – z rodzicami, nauczycielami i uczniami. Ten program, ze stałym finansowaniem, to pozytywny ewenement w skali Polski. Nie tylko ma sens, ale też jest wielką inwestycją w przyszłość Małopolski i Małopolan.

**Naprzeciwko Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie przy ul. Strzeleckiej wyrośnie Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu placówek w Polsce**

**MICHAŁ TOCHOWICZ: – Na budowę Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu i rozwój infrastruktury psychiatrii dzieci i młodzieży trafi około 100 mln zł**

**– Wciąż więc potrzeba nam...**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Edukacji oraz większej świadomości.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– I tę edukację prowadzimy, wręcz uważamy, że jest to jedna z naszych najważniejszych misji. To dlatego organizujemy m.in. specjalne webinary. Z okazji niedawno obchodzonego Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją przygotowaliśmy – dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej – np. „Kalkulator antydepresyjny" – narzędzie wspierające wczesne rozpoznanie depresji i ułatwiające szybsze kierowanie pacjentów do odpowiedniej diagnostyki. Z kolei na otwarte spotkanie „Głowa w tarapatach", dotyczące problemów zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, zaprosiliśmy osoby dorosłe z otoczenia dzieci – ich rodziców, opiekunów i nauczycieli.

**– Czy rodzina wytrzymuje jeszcze starcie z wirtualnym światem, z mediami społecznościowymi. Czy rodzice powinni wprowadzać limity przebywania w sieci?**

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Tak naprawdę jest to pytanie o wychowanie. Aby wprowadzić jakiekolwiek ograniczenia dzieciom, rodzice muszą wiedzieć jak funkcjonuje, jak wygląda ten cyfrowy świat. Przyznam, że nie jestem zwolennikiem całkowitego zakazywania przebywania w sieci, także karania dzieci przez np. zabieranie im telefonów. Uważam, że młody człowiek, który dopiero wchodzi w nastoletni czas, ma możliwość pewnej refleksji i rozumienia tego, jak ten świat wygląda. Potrzebuje jednak kogoś, kto mu ten świat pokaże, kto go przez niego trochę poprowadzi. Jeśli dzieci będą wiedziały w jaki sposób działa internet, w jaki sposób funkcjonują media społecznościowe, to mogą uniknąć wielu problemów.

**– Bycie na pograniczu światów – dziecka i młodzieży – nie jest jednak łatwe.**

– Neuroplastyczność mózgu dzieci, czyli zdolność ich tkanki nerwowej do adaptacji i zmiany funkcji w odpowiedzi na bodźce, doświadczenie czy naukę, w czwartej, piątej, czy szóstej klasie szkoły podstawowej jest niezwykła. Dzieci już wtedy zaczynają rozumieć, co się z nimi dzieje, tak samo zresztą jak w przypadku zmian hormonalnych w okresie dojrzewania. To najprzyjemniejszy moment naszej pracy, gdy mówią do nas „aha, to ja nie jestem taki zły, to mnie się ten mózg przebudowuje". Często im wtedy mówię, słuchajcie, wy się z innym mózgiem kładziecie spać, a z innym wstajecie. I to jest właśnie ten moment, w którym powinniśmy wprowadzać dzieciom mądre drogowskazy. Niech tu przykładem znowu będzie jazda samochodem – znaki drogowe nie są po to, aby utrudniały nam życie, ale po to byśmy bezpiecznie dotarli do celu. I z nakazami jest tak samo – nie chodzi o to, by w sposób nieprzemyślany karać dzieci, ale wskazać im bezpieczną drogę w wirtualnym świecie.

**– Znowu więc profilaktyka?**

– Profilaktyka powinna być nieodłącznym elementem systemu opieki zdrowotnej dzieci i młodzieży – tak somatycznej jak i psychiatrycz-

Dokończenie na str. 6

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Dokończenie ze str. 5**

nej. Bez profilaktyki nie uzbroimy dzieci w fakty, podparte wiedzą, doświadczeniem, podręcznikiem. Gdy zaś nie zapewnimy im tej podstawy, to będą opierały się tylko na opiniach. A przypomnę, że w obecnym czasie każdy może taką opinię zamieścić w sieci... Oczywiście może być prawdziwa, ale też często bywa fałszywa, niczym nie poparta. Taka, która ma celowo wprowadzić w błąd, oszukać...

**– Obecnie każdy może być autorytetem?**

– Dzisiaj mamy kryzys autorytetów. Dlatego też my, dorośli musimy wrócić do podstaw, najpierw zapytać siebie, kto jest dla mnie autorytetem?

**– Na kim się wzoruję?**

– Będąc na studiach jeden z profesorów przytoczył nam słowa ks. prof. Józefa Tischnera, który porównał wychowanie do pracy rzemieślnika. Gdyby każdy z nas, jak tu siedzimy, chciał wykonać krzesło, to na pewno każde byłoby inne. I tak samo jest z wychowaniem dzieci. Dwójka ludzi, którzy postanawiają mieć dzieci, musi zastanowić się nie tylko nad tym, jaki model wychowania przyjmie, jaki rodzaj ograniczeń wprowadzi, jakie cele wyznaczy dziecku, ale także jakie wsparcie mu zaoferuje. Dziecko musi też wiedzieć na czym swój autorytet opierają jego opiekunowie. Rodzice muszą dziecku przekazać wzorce, czytelne drogowskazy – m.in. co jest dobre, że nie wolno czynić zła drugiemu człowiekowi, należy go szanować... To jest kanon, coś czego trzeba się trzymać przez całe życie. Powinno wiedzieć, że jego wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność innego człowieka.

**– W sieci niekiedy wygląda to trochę inaczej.**

– No właśnie, bo tam nie ma granic. W sieci nie ma ograniczeń, są tylko algorytmy. Jeśli więc coś nas zainteresuje od razu podrzucą nam informacje, którymi potencjalnie możemy być zainteresowani. Nie musimy więc myśleć, mamy od razu gotowe rozwiązanie. Kryzys młodych dorosłych sprowadza się najczęściej do tego, że nie zastanawiają się nad tym jak coś działa, natomiast od razu chcą gotowych rozwiązań, odpowiedzi. Nie chcą myśleć, nie chcą się wysilać.

**– Mam nadzieję, że nie wszyscy.**

– Oczywiście, że nie wszyscy. To jest pewien wycinek populacji, niestety, dość spory.

**– Wracając do profilaktyki.**

– O zagrożeniach czyhających na młodych ludzi dyskutujemy nie tylko w Krakowie. Niebezpieczeństwo to czai się bowiem w każdym zakątku Małopolski. Dlatego wszędzie rozmawiamy o tym z rodzicami, nauczycielami, a na końcu z młodymi ludźmi.

**– Dlaczego na końcu a nie na początku?**

– Najpierw musimy przekonać dorosłych, że to, co robimy, ma sens, a zagrożenia, o których opowiadamy, są prawdziwe i realne, czają się w każdej komórce. Często jest bowiem tak, że rodzice stają przed nami i mówią, przecież to jest niemożliwe, żebym mojemu trzynasto-, czternastolatkowi ograniczył dostęp do sieci, bo będę miał w domu jazgot. Wtedy zapewniam ich, że wprowadzenie ograniczeń jest możliwe. Musi to być jednak konkretna rozmowa, oparta o jasne zasady i sprawiedliwe reguły gry, takie, które będą dotyczyły wszystkich domowników, także dorosłych. I wtedy może wydarzyć się cud. W ten sposób w domu mogą powstać np. strefy wolne od technologii, a wolny czas można będzie poświęcić na bycie razem.

**KAROLINA ZAŁĘGA: – Jeśli stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, będzie miała szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to widzę nadzieję**

**– Może więc spacer wolny od technologii?**

– Jeśli tak to w Małopolsce jest jeszcze parę takich miejsc, w których bez najmniejszego wysiłku można być offline.

**– Gdzie?**

– Wystarczy wybrać się z dziećmi do Doliny Prądnika. Tam w wielu miejscach nie ma zasięgu. I w takiej ciszy można spacerować nawet pół dnia. Jeśli nie wierzycie, to przetestujcie. Nic tak bowiem nie działa jak doświadczenie.

**– Profilaktyka to nie tylko walka z uzależnieniami?**

– Zgadza się. To przede wszystkim inwestycja w przyszłość młodych ludzi, w ich dobrostan – zdrowie, rozwój, bezpieczeństwo, budowanie odporności psychicznej. I właśnie dlatego z Departamentem Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego co roku – w tym roku w czerwcu – organizujemy Małopolską Giełdę Programów Profilaktycznych. Zapraszamy na nią wszystkie małopolskie instytucje, stowarzyszenia, fundacje, ale także nauczycieli, dyrektorów szkół, pedagogów. To świetna okazja, by spotkać się oko w oko z profilaktykami, a także osobami na co dzień pracującymi z młodzieżą. Będą wykłady, warsztaty, prezentacje. Zaprezentuje się również Krajowe Centrum Profilaktyki Przeciwdziałania Uzależnieniom, które ma aż 28 programów rekomendowanych, realizowanych także w Małopolsce.

**– Czy potrafimy wyrwać się z sieci uzależnień?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Jeżeli chodzi o całkowitą rezygnację z wirtualnego świata, to niestety, nie jesteśmy w stanie wyrwać się z tej sieci. Internet i media społecznościowe przestały być już tylko miejscem spotkań ze znajomymi, a stały się głównym źródłem informacji, miejscem pracy, ale też autoprezentacji, budowy swojej marki. Natomiast na pewno jesteśmy w stanie nauczyć się korzystać z nich w sposób bezpieczny i taki, który nie zakłóci nam bezpiecznego życia społecznego i rodzinnego.

**– Coraz więcej osób wybiera, może nie jest to jeszcze trend powszechny, życie offline.**

eprasa.pl 27f31a1910

– Cyfrowy minimalizm stał się modny – to prawda. Bycie offline niesie z sobą wiele pozytywnych aspektów dla naszego życia. Przeglądając materiały do debaty, postanowiłam... odinstalować media społecznościowe. Mam nadzieję, że uda mi się wytrwać w tym postanowieniu.

**– Panowie dyrektorzy też przed spotkaniem odinstalowali jakąś aplikację?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

– Nie, ale ja mam bardzo mało aplikacji. Nie mam więc z tym problemu.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– Nie. Myślę jednak, że każdy z nas może złapać się na tym, że spędza zbyt dużo czasu w mediach społecznościowych, albo zbyt szybko odpowiada. Jakiś czas temu, gdy zorientowałem się, że praktycznie, co chwilę mam sygnał nowej wiadomości, wyłączyłem powiadomienia z WhatsAppa. Liczba grup, do których mnie wpisano była tak duża, że gdybym reagował na każde „plumknięcie", nie mógłbym nic innego robić, tylko wchodzić w dyskusje, odpowiadać na pytania, odpisywać... Przepraszam więc wszystkich tych, którzy oczekują szybkiej odpowiedzi. Dopiero w wolnym czasie filtruję to wszystko, co przychodzi i odpowiadam na to, co istotne. Wspomnę przy okazji, że obecność w np. kilkudziesięcioosobowej grupie, nie oznacza, że każda informacja jest skierowana do nas. Dyskutują bowiem dwie osoby, a powiadomienia otrzymują wszyscy. Kluczowe jest więc rozsądne wykorzystanie tych narzędzi.

**– Wirtualna sieć przynosi więcej dobrego niż złego?**

– Kiedyś powiedziałem znajomemu, że internet i media społecznościowe przynoszą więcej szkody niż pożytku. Odpowiedział mi wtedy: „Spróbuj spojrzeć na to z drugiej strony – zobacz, ile dobrego wnoszą".

**– I co się stało?**

– Zmieniłem zdanie. Wydaje mi się, że tak naprawdę wszystko jest potrzebne. Ale musi być odpowiedzialnie i z umiarem wykorzystywane.

**– Czy Pani też zasieje ziarenko dobrych wieści?**

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Jeśli będziemy zdolni usłyszeć siebie wzajemnie i reflektować się na dany temat, to oczywiście jest nadzieja.

**– Gdy zaś chodzi o dopaminę, którą zawdzięczamy nośnikom cyfrowym?**

– To tylko krótki wyrzut dopaminy, dzięki któremu na chwilę zrobi nam się przyjemnie, będziemy uśmiechnięci i radośni. Jednak nie zbuduje on trwałego poczucia wartości. Tak natomiast się stanie, gdy tę dopaminę osiągniemy w sposób naturalny np. tym, że będziemy ćwiczyć, wygramy zawody, przekroczymy swoje ograniczenia, nauczymy się czegoś dobrego.

**– To dlaczego sieć internetowa jest bardziej atrakcyjna dla młodych niż ćwiczenia?**

– Dzieci sięgają do smartfonów, do nowych technologii, po to, aby czuć się przynależnymi do grupy. Potrzeba przynależności to bowiem podstawowa potrzeba młodego człowieka. I my to wiemy. Tak po prostu jest. Jeśli więc stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, miała w nich swoje korzenie oraz szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to ja widzę tę nadzieję. Widzę ją chociażby w życiorysach naszych pacjentów, w oczach młodych ludzi, którzy się do nas zgłaszają po pomoc, otrzymują ją, a potem zmieniają się, nie tylko zresztą oni, ale całe ich rodziny.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Rozmawiamy o dwóch różnych rzeczach. Z jednej strony jest żmudna edukacja i propagowanie pewnych treści, a z drugiej strony pomoc osobom uzależnionym, a więc doprowadzenie ich do takiego stanu, by mogli normalnie funkcjonować. I to też jest optymistyczne, bo w ten sposób osób, które są uzależnione, powinno być mniej. Gdybyśmy więc myśleli, że nie potrafimy się wyrwać z tego kręgu zła, to pewnie nie siedzielibyśmy tutaj, nie dyskutowali o tym. A skoro dyskutujemy to znaczy, że jest taka szansa.

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Jestem ostrożnym optymistą. Oczywiście nie zrezygnujemy całkowicie z mediów społecznościowych, nie odinstalujemy wszystkich aplikacji, ale na pewno możemy nauczyć się z nich mądrze i świadomie korzystać. Natura lubi równowagę, więc ten balans, jest istotny nawet bardziej z punktu widzenia dorosłych niż dzieci. Bo jeśli my sami nie będziemy reflektować się, korzystając z tych urządzeń, to trudno oczekiwać tego od dzieci. Dlatego tak ważne jest dawanie przykładu i wyznaczanie granic – zarówno sobie, jak i dzieciom.

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat wirtualny został stworzony przez człowieka i to człowiek może go zmienić. Nie jest on ani dobry, ani zły. Jest tylko narzędziem, które musimy się nauczyć dobrze wykorzystywać.

**Moderował: Marek Długopolski**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie również nie przestaje inwestować. W najbliższych latach około 100 milionów złotych trafi na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu (na zdjęciach) oraz infrastruktury służącej psychiatrii dziecięcej. 6 marca zostanie podpisana umowa z wykonawcą na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

eprasa.pl 27f31a1910

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

0011481598

# Bezpieczeństwo i nowoczesność. Szpital Babińskiego w Krakowie zmienia się dla pacjentów

**Zapewnienie pacjentom w kryzysie zdrowia psychicznego, także tym najmłodszym, komfortu, bezpieczeństwa i najlepszej opieki – to najważniejsze cele inwestycji zrealizowanych w 2025 roku w Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie.**

Do użytku oddano wyremontowany Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. Na terenie szpitala powstały nowe drogi, chodniki i parking. Rozpoczęto mniejsze inwestycje, m.in. prace związane z dostosowaniem budynków do przepisów przeciwpożarowych i sanitarnych, a także potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Na tym nie koniec zmian: szpital planuje kolejne remonty i rozbudowę, dzięki którym nowe przestrzenie zyskają oddział stacjonarny psychiatryczny dzieci i młodzieży, oddział dzienny dla dzieci i młodzieży i poradnię zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Powstanie także nowy budynek - siedziba Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu.

*- Jako Samorząd Województwa Małopolskiego realizujemy wielomilionowe inwestycje w psychiatrię, bo wiemy, jak ogromnym wyzwaniem naszych czasów są kryzysy psychiczne, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Chcemy, aby Małopolska była miejscem, w którym każdy potrzebujący pomocy psychiatrycznej zostanie otoczony profesjonalną opieką. Szpital Babińskiego jest doskonałym przykładem placówki, która rozwija się i inwestuje, by zapewnić pacjentom najlepszą możliwą pomoc i komfortowe warunki pobytu* – podkreśla marszałek Łukasz Smółka.

## Komfort pacjenta na pierwszym miejscu

Jednym z najważniejszych przedsięwzięć zrealizowanych w ubiegłym roku był ostatni etap modernizacji budynku 102, rozpoczętej w 2022 roku. W ramach wcześniejszych etapów przedsięwzięcia kompleksowo zmodernizowano oddziały psychogeriatryczne I i II oraz Izbę Przyjęć, znacząco podnosząc standard opieki nad pacjentami w podeszłym wieku. W 2025 roku zakres prac został rozszerzony i objął gruntowną modernizację III piętra, gdzie mieści się Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. To jeden z niewielu oddziałów o tej specyfice, które funkcjonują w Polsce. Pacjenci przebywają w nim pół roku. Wyremontowany oddział dysponuje 35 miejscami w 13 salach pacjentów. Jego wnętrza zostały przebudowane i dostosowane do potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Zyskał także klimatyzację i instalację tlenową.

*- Dostosowaliśmy infrastrukturę do pacjentów, aby się czuli jak najbardziej komfortowo. Wyposażenie, szafy i szafki przyłóżkowe mają sprawiać wrażenie, że te warunki odbiegają od warunków stricte szpitalnych, a przypominają bardziej sanatoryjne* – zaznacza Michał Tochowicz, dyrektor szpitala.

Remont budynku 102 to przedsięwzięcie o łącznej wartości ok. 18 mln złotych. Zostało sfinansowane głównie ze środków Województwa Małopolskiego, przy wsparciu PFRON.

## Sprawny transport i większa dostępność

Spektakularną inwestycją, którą od dwóch lat prowadzi szpital, jest przebudowa i rozbudowa dróg i parkingów na terenie placówki. W ramach przedsięwzięcia o wartości ponad 25 mln złotych zmodernizowano ok. 4 km dróg i chodników, a także utworzono blisko 300 miejsc parkingowych. To dla szpitala kluczowa inwestycja, bo zespół szpitalno-parkowy w Kobierzynie obejmuje obszar liczący blisko 52 hektary. Zadanie finansowane jest ze środków Województwa Małopolskiego.

## Otoczyć opieką najmłodszych pacjentów

Na tym nie koniec. Przed szpitalem kolejne wyzwania - duże inwestycje, związane z rozwojem psychiatrii najmłodszych pacjentów. Planowana jest m.in. przebudowa budynku 5A, w którym zlokalizowany zostanie stacjonarny oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży, oraz budynku 3B, przeznaczonego na Poradnię zdrowia psychicznego oraz Oddział dzienny psychiatryczny dla dzieci i młodzieży.

*- Jesteśmy w trakcie realizacji projektu z Regionalnego Programu Operacyjnego, o wartości ponad 50 milionów, w ramach którego będziemy przebudowywać i rozbudowywać dwa budynki. Wszystko z myślą o najmłodszych mieszkańcach Małopolski, aby zadbać o ich zdrowie psychiczne i móc otoczyć ich jak najlepszą opieką w kryzysie* – mówi dyrektor szpitala.

## Zapotrzebowanie jest ogromne

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży funkcjonuje w Szpitalu Babińskiego już od pięciu lat. Udziela świadczeń w ramach: poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, poradni psychologicznej i oddziału dziennego rehabilitacyjnego dla dzieci i młodzieży. Jak podkreśla Dorota Wilanowska-Parda, kierownik centrum, rozbudowa to wyczekiwana inwestycja, która umożliwi wyjście naprzeciw rosnącym potrzebom w tym obszarze.

*- To, co obserwujemy przez ostatnie lata, to rosnącą potrzebę leczenia pacjentów i rosnącą potrzebę wsparcia młodzieży, szczególnie w okresie dorastania, począwszy od pierwszych lat nastoletnich. To są dzieci, które są jeszcze na takim etapie rozwoju, gdzie trudno im wyrazić to, co czują, co się z nimi dzieje, a przeżywają bardzo masywne stany emocjonalne. Zapotrzebowanie na wsparcie młodych pacjentów w tej chwili, po tych pięciu latach pracy naszego centrum, jest ogromne* – wyjaśnia.

## Nowy Oddział Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu

Jednym z projektów strategicznych jest także planowana budowa nowego obiektu dla Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu. Inwestycja ma na celu stworzenie nowoczesnej infrastruktury spełniającej najwyższe standardy bezpieczeństwa, leczenia i nadzoru pacjentów wymagających szczególnych warunków leczniczych i terapeutycznych.

Realizacja inwestycji planowana jest na lata 2026–2029, a jej finansowanie przewidywane jest ze środków pozostających w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia oraz ze środków Województwa Małopolskiego.

## Szpital niesie pomoc od ponad stu lat

Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie od ponad stu lat niesie pomoc osobom zmagającym się z kryzysami psychicznymi. Tylko w 2025 roku, w oddziałach stacjonarnych hospitalizowano prawie 7 tys. pacjentów. W poradniach i Zespołach Leczenia Środowiskowego pomoc uzyskało ponad 28 tys. pacjentów.

eprasa.pl 27f31a1910

**INWESTYCJE** NAJPIERW POWSTANIE JEDNAK TYMCZASOWA PRZEPRAWA

# Budowa nowego mostu na Popradzie coraz bliżej

**Klaudia Kulak**
klaudia.kulak@polskapress.pl

**Władze miasta Nowego Sącza podpisały porozumienie z Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, które przybliża realizację jednej z najważniejszych inwestycji drogowych w regionie. Dokument dotyczy budowy nowej przeprawy mostowej w ciągu ulicy Węgierskiej na rzece Poprad. - Mam nadzieję, że prace rozpoczną się jeszcze w tym roku. Przed nami kolejna duża inwestycja drogowa - mówi prezydent Ludomir Handzel.**

FOT. KLAUDIA KULAK

W pierwszej kolejności powstanie most tymczasowy

Umowa z GDDKiA została zawarta w urzędzie miasta tuż przed konferencją prasową, podczas której szczegóły przedsięwzięcia przedstawił prezydent Nowego Sącza oraz Maciej Ostrowski szef krakowskiego oddziału GDDKiA. Porozumienie umożliwia rozpoczęcie procedury uzyskania decyzji ZRID, czyli formalnego zezwolenia na realizację inwestycji drogowej. Kolejnym krokiem będzie ogłoszenie przetargu na wykonanie całego zadania.

Prezydent podkreślał, że obecnie funkcjonująca przeprawa ma kluczowe znaczenie nie tylko dla mieszkańców regionu. - Most, który w tej chwili funkcjonuje i służy mieszkańcom całej Sądecczyzny, ale jest też bramą w kierunku Słowacji i południa Europy. Jego żywot techniczny powoli się kończy i należy zastąpić go nowym obiektem mostowym - zaznaczył Handzel.

Dotychczasowy most, łączący miasto ze Starym Sączem ma już 60 lat. Jego stan techniczny jest bardzo zły i nie spełnia współczesnych parametrów technicznych ani użytkowych.

Dyrektor krakowskiego oddziału GDDKiA poinformował, że gdyby do końca 2027 roku nie rozpoczęto prac budowlanych, od stycznia 2028 roku obiekt musiałby zostać zamknięty. - Dlatego to porozumienie jest bardzo ważne, ponieważ rozpoczynamy pracę, aby umożliwić przejezdność w stronę południową - podkreślił.

Zgodnie z zapowiedziami, w pierwszej kolejności powstanie most tymczasowy. Będzie to przeprawa dwukierunkowa z dwoma pasami ruchu oraz chodnikami dla pieszych. - Powstanie on na czas remontu, żeby utrzymać płynność ruchu z ulicy Węgierskiej w kierunku Piwnicznej i Starego Sącza, natomiast w miejsce wyburzonego mostu powstanie nowoczesna konstrukcja, a jej projekty są już przygotowane - zapowiedział prezydent.

Tymczasowa przeprawa ma zapewnić ciągłość ruchu na drodze krajowej nr 87, która jest jedynym bezpośrednim łącznikiem obu miast i prowadzi w stronę Piwnicznej-Zdroju oraz granicy ze Słowacją.

Dla inwestycji sporządzono już dokumentację projektową, na którą przeznaczono 947 100 złotych. Nowy most będzie miał 67 metrów długości oraz dwa pasy ruchu. W planach są także nowe chodniki, droga pieszo-rowerowa oraz oświetlenie.

Szacunkowa wartość robót budowlanych to około 50 milionów złotych. Prace w zależności od warunków atmosferycznych mają potrwać od 18 do 20 miesięcy. Dyrektor GDDKiA w Krakowie wyraził nadzieję, że przetarg zostanie ogłoszony w czerwcu lub lipcu tego roku.

Realizacja inwestycji wiąże się również ze zmianami administracyjnymi. Podczas ostatniego posiedzenia Rady Miasta Nowego Sącza sądeccy radni wyrazili zgodę na przeprowadzenie konsultacji społecznych w sprawie przesunięcia granic miasta.

Obecnie granica przebiega środkiem rzeki Poprad. Tymczasem ulica Węgierska, przecinająca rzekę, jest drogą krajową i jedynym łącznikiem obu miast. Plan zakłada włączenie do Starego Sącza 19,4 hektara terenu, tak aby obszar ten należał do powiatu nowosądeckiego.

Głównym celem tej operacji jest zwolnienie miasta z partycypacji w kosztach budowy mostu w ciągu DK87. Zgodnie z szacunkami Nowy Sącz musiałby zabezpieczyć w swoim budżecie blisko 20 milionów złotych na ten cel.

Decyzję w sprawie zmiany granic poprzedzą konsultacje z mieszkańcami, które pozwolą poznać ich opinię na temat planowanych zmian administracyjnych.

## Sądeckie uzdrowisko było weekendową stolicą snowboardu

**Alicja Fałek**
Krynica-Zdrój

**Na stoku Jaworzyny Krynickiej w miniony weekend odbył się snowboardowy Puchar Świata w slalomie gigancie równoległym.**

Dwudniowe wydarzenie przyciągnęło wielu miłośników snowbardu ale też kibiców, którzy w Krynicy mieli okazję zobaczyć zawodników światowej klasy oraz tegorocznych olimpijczyków. Dopingowali też wielu reprezentantów Polski, którzy tym razem zawiedli oczekiwania i zajęli dalsze miejsca.

- Atmosfera jest wspaniała, a dodatkowe atrakcje sprawiły, że nudy nie było. Pogoda też dopisała. Za rok znów się wybirę - zapewnia Damian, mieszkaniec Krynicy-Zdroju.

FOT. SZYMON KORTA

FOT. SZYMON KORTA

FOT. MAŁOPOLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

FOT. MAŁOPOLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

REKLAMA 0011488916

eprasa.pl 27f31a1910

# Dwie Małopolanki w finale krajowych kwalifikacji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji. Ruszyło głosowanie online

Karolina Szczurowska oraz Basia Giewont to dwie piosenkarki z Małopolski, które zakwalifikowały się do finału krajowych kwalifikacji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji. O tym, kto w maju w Wiedniu będzie reprezentować Polskę zdecydują głosy internautów i telewidzów. W sobotę, 28 lutego, O GODZ. 18 ruszyło głosowanie internetowe, które potrwa tydzień.

*Alicja Fałek*

Preselekcje do tegorocznego, już 70. Konkursu Piosenki Eurowizji, który odbędzie się w połowie maja w stolicy Austrii, przeszły aż dwie mieszkanki Małopolski. Teraz od głosów internautów oraz widzów Telewizji Polskiej zależeć będzie, czy któraś z nich otrzyma wyjątkową szansę na reprezentowanie Polski w tym uwielbianym przez miliony konkursie.

Utwory przesłane do polskich preselekcji na 70. Konkurs Piosenki Eurowizji, który od lat organizuje Telewizja Polska, oceniało jury w składzie: Piotr Klatt - zastępca dyrektora ds. kreacji Agencji Kreacji Rozrywki i Oprawy TVP i przewodniczący Komisji, Damian Sikorski - muzyk, dziennikarz muzyczny Czwórki Polskiego Radia, Karina Nicińska - dziennikarka RMF Maxx, Kamil Kozbuch - zastępca dyrektora ds. komunikacji Biura Spraw Korporacyjnych TVP, Konrad Szczęsny - Eurowizja.org, ekspert ds. historii i trendów Konkursu, Małgorzata Kosturkiewicz - reżyserka telewizyjna, Michał Hanczak - dziennikarz muzyczny i prezenter Radia Eska, Piotr Krajewski - dziennikarz muzyczny Radia ZET, producent koncertów Sceny ZET, Tomasz Lener - Prezes Stowarzyszenia Miłośników Konkursu Piosenki Eurowizji OGAE Polska, Tycjana Acquasanta - dziennikarka, podcasterka i DJ-ka oraz Weronika Oszkiewicz - CEO & Music PR Manager, Loco Motion Agency. To oni zdecydowali, że w finale o wyjazd na konkurs Eurowizji do Wiednia i reprezentowanie Polski, powalczy ośmiu wykonawców.

**Finaliści polskich preselekcji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji:**

- Alicja - „Pray”
- Anastazja - „Wild Child”
- Basia Giewont - „Zimna woda”
- Jeremi Sikorski - „Cienie przeszłości”
- Karolina Szczurowska - „Nie bój się”
- Ola Antoniak - „Don’t You Try”
- Piotr Pręgowski - „Parawany tango”
- Stasiek Kukulski - „This too shall pass”
- Karolina Szczurowska śpiewa od dziecka ale studiuje medycynę

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/UM ZAKOPANE

FOT. UM ZAKOPANE

Karolina Szczurowska i Basia Giewont, nasze artystki w finale kwalifikacji do Eurowizji

Karolina Szczurowska jest 22-letnią wokalistka i autorką tekstów. Pochodzi z Przenoszy w gminie Dobra na Limanowszczyźnie. Od kilku lat mieszka w Krakowie, gdzie na co dzień studiuje medycynę na Collegium Medicum Uniwersytetu im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Śpiew towarzyszy jej od dziecka. Szerzej dała się poznać w 2018 roku, gdy wzięła udział w programie „The Voice Kids”, gdzie dostała się do drużyny Dawida Kwiatkowskiego. Trzy lata później spróbowała swoich sił w „The Voice of Poland”, z którego odpadła na etapie bitew.

To nie zraziło Limanowianki. Zdobyte doświadczenia motywowały ją do dalszej pracy nad swoim głosem i w dążeniu do spełnienia marzeń o występach na dużych scenach. Karolina Szczurowska udowadnia, że pasję do śpiewu można łączyć ze studiowaniem innego kierunku. Choć medycyna to jedna z najtrudniejszych dziedzin, a na naukę trzeba poświęcić dużo więcej czasu, to udało się jej wygospodarować też wolne godziny, by przygotować, nagrać i wydać autorskie albumy. W 2020 roku wydała swój debiutancki krążek pt. „KARO” na której znalazło się 10 utworów. Aż pięć z nich było singlami m.in. - „Poranna” zaśpiewana z Antkiem Smykiewiczem. W sierpniu 2022 roku wydała singiel pt. „Kwiatki”, natomiast w listopadzie tego samego roku wydała utworu pt. „Jest ok”. W 2023 roku światło dzienne ujrzał bardzo osobisty singiel pt. „Odwiedzać Cię”. W 2024 powróciła z utworem „Tyle barw”. Teraz coraz częściej słychać ją w rozgłośniach radiowych za sprawą piosenki pt. „Nie bój się” została pozytywnie odebrana i decyzją jury zakwalifikowana do finału.

### Basia Giewont i jej góralski temperament

Basia Giewont to 34-letnia wokalistka, aktorka i kompozytorka, która łączy muzykę rozrywkową, elektronikę i folk w unikalną, hipnotyzującą całość. Wyróżnia ją odwaga, sceniczna charyzma i konsekwentnie budowany, rozpoznawalny styl. Jest absolwentką Akademii Muzycznej w Krakowie oraz Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie studiowała w Instytucie Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Wydziału Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji.

Muzycznie współpracowała m.in. z Grzegorzem Turnauem, Andrzejem Poniedzielskim, Piotrem Rubikiem.

Góralka z Podhala w 2013 roku wzięła udział w programie „The Voice of Poland”, gdzie dostała się do drużyny Marii Sadowskiej. Odpadła jednak na etapie Bitew. Wówczas od swojej trenerki usłyszała, że „sobie poradzi” i dlatego do dalszego etapu przeszła jej konkurentka. Jak po latach wspominała Basia Giewont, to tak mocno odbiło się na jej psychice, że nie chciała się już zgłaszać do innych tego typu programów.

Nie porzuciła jednak śpiewu i w 2015 roku zadebiutowała w musicalu Legalna Blondynka w Krakowskim Teatrze Variété. Janusz Józefowicz powierzył jej rolę Sereny. Potem były kolejne role w musicalach i spektaklach. Przełomowy dla artystki z Podhala okazał się rok 2020. Zdecydowała się wystąpić w programie „Szansa na sukces. Eurowizja 2020”, gdzie otrzymała wyróżnienie. Wtedy też światło dzienne uzyskał jej debiutancki album zatytułowany „Basia Giewont”. Kolejny jej krążek - „Taterki” pochodzi z marca 2024, a ostatni z końca października 2025 nosi tytuł „Szeptucha”. Złożony jest z jedenastu utworów inspirowanych dawnymi zaklęciami, obrzędami i symbolami. Słuchacz ma okazję wyruszyć w podróż przez świat magii, wierzeń i emocji, ubrana w nowoczesne brzmienia i pełną ekspresji interpretację. To właśnie z niego pochodzi piosenka „Zimna woda”, który zakwalifikował się do finału polskich kwalifikacji do Eurowizji.

### Polskie kwalifikacje do Eurowizji – najpierw głosowanie online, potem koncert i SMS-y

W tym roku głosowanie w finale krajowych kwalifikacji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji przebiegać będzie dwuetapowo. W sobotę, 28 lutego, o godz. 18 ruszyło głosowanie internetowe za pośrednictwem aplikacji mobilnej TVP VOD. Na swojego faworyta głosować może jedynie zalogowany użytkownik, który ma do oddania maksymalnie trzy głosy. Głosowanie potrwa do 7 marca 2026 roku o godz. 17.

To właśnie w sobotę, po wydaniu „Teleexpressu” na antenie TVP1 zostanie wyemitowany koncert z udziałem finalistów krajowych kwalifikacji. Wówczas będzie można na żywo zobaczyć, jak dany wokalista radzi sobie z utworem. Wraz z koncertem rozpocznie się głosowanie SMS. Każdy z wykonawców otrzyma numer, który będzie trzeba wysłać w treści wiadomości i wysłać na wskazany numer telefonu. Koszt wysłania jednego SMS-a wyniesie 4,92 zł z VAT. Głosowanie SMS zakończone zostanie 7 marca o godz. 23.59. Następnie podliczone zostaną głosy oddane przez internautów i za pośrednictwem SMS-ów. Wokalista, który otrzyma najwięcej zostanie reprezentantem Polski w konkursie Eurowizji. Zwycięzcę poznamy w niedzielę, 8 marca, w programie „Pytanie na śniadanie” w TVP2 o godz. 10.

eprasa.pl 27f31a1910

**LUDZIE** CZY W DOBIE INTERNETU ZAWÓD PRZEWODNIKA MA JESZCZE SENS?

# Przewodnik w górach ważniejszy niż smartfon i GPS. Bo liczy się wiedza

FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Z usług przewodników korzystają zarówno młodzi poszukiwacze wyzwań, jak i seniorzy

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

**21 lutego obchodzimy Dzień Przewodnika Turystycznego - święto osób, które pomagają odkrywać najpiękniejsze zakątki Polski i świata, dbając o ciekawą narrację i bezpieczeństwo turystów. W województwie małopolskim rola przewodników jest wyjątkowa. To region bogaty w górzyste, malownicze tereny, a także dziesiątki urokliwych miast i miejscowości przyciągających miłośników górskich wędrówek.**

Turystyka górska w Małopolsce cieszy się ogromną popularnością, która rośnie z roku na rok. Coraz więcej zagranicznych turystów przyjeżdża do Polski, by eksplorować piękne góry. Wraz ze wzrostem ruchu turystycznego, rośnie również znaczenie osób, które potrafią bezpiecznie i ciekawie poprowadzić przez wymagający teren.

### Rola przewodnika wciąż pozostaje istotna

Kazimierz Pudo od 30 lat jest prezesem oddziału PTTK w Chrzanowie. To doświadczony przewodnik beskidzki, przewodnik miejski po Krakowie oraz pilot wycieczek. Przez lata pracy obserwuje, jak zmienia się rola przewodnika i turystyka. Jak podkreśla, dostęp do informacji, map, aplikacji czy GPS-u niewątpliwie wpłynął na sposób podróżowania. Dziś niemal każdy ma w kieszeni smartfon z dostępem do tras i opisów szlaków. Mimo to, a może właśnie dlatego, rola przewodnika wciąż pozostaje istotna.

- To, że jest ścieżka pokazana w aplikacji, to nie znaczy, że należy nią podążać. Przewodnik potrafi opowiedzieć ciekawe historie o danym miejscu. Bierze także odpowiedzialność. Często duża grupa niekoniecznie potrafi się dobrze zorganizować, on to bierze na siebie. Funkcja przewodnika górskiego nadal jest istotna i potrzebna. Z mojego punktu widzenia to jest głównie kwestia bezpieczeństwa - mówi Kazimierz Pudo.

FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Kazimierz Pudo, prezes oddziału PTTK Chrzanów

### Turyści potrafią zapędzić się kozi róg

W ostatnich latach coraz częściej słyszymy o nieodpowiedzialnych zachowaniach w górach. Popularność turystyki sprawia, że na szlaki ruszają osoby bez odpowiedniego przygotowania.

Jednym z najczęstszych błędów jest bezrefleksyjne korzystanie z aplikacji takich jak Google Maps. Świetnie sprawdza się w mieście, ale nie jest mapą turystyczną. Zdarzały się przypadki, gdy turyści próbowali dotrzeć do Morskiego Oka przez Orlą Perć - jeden z najtrudniejszych szlaków w polskich Tatrach. Dla niedoświadczonych wędrowców taka trasa może być skrajnie niebezpieczna.

- Miałem taką sytuację w lutym. Wyszedłem z grupą na Babią Górę, a tam młody człowiek pierwszy raz w górach. Kierował się mapą Google. Robiło się ciemno, wiał wiatr. Gdyby nie my, on by tam został na noc. A tu zima, śnieg. Nie wiem, jak by się to dla niego skończyło - wspomina przewodnik.

FOT. PAWEŁ MOCNY

Międzynarodowy Dzień Przewodnika Turystycznego to okazja, by docenić tych, którzy prowadzą przez szlaki

FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Góry uczą pokory. Dlatego przewodnik w Tatrach wciąż jest niezastąpiony

Podkreśla, że w górach liczy się nie tylko wyznaczona linia na ekranie, ale realna ocena warunków: pogody, pory dnia, kondycji uczestników czy stopnia trudności trasy.

- Zdarzało mi się niejednokrotnie zawracać przed osiągnięciem szczytu. Bezpieczeństwo jest najważniejsze - zaznacza przewodnik.

### Wiedza, której nie zastąpi aplikacja

Rola przewodnika to jednak nie tylko troska o bezpieczeństwo. To również opowieść, kontekst i historia. Sam widok - nawet najpiękniejszy - bez odpowiedniego tła może pozostać jedynie obrazem.

- Przewodnik robi dużą różnicę. Nawet jeśli mamy pilotów wycieczek, to zawsze chcemy wynająć lokalnych przewodników. Miejscowi mają najlepszą wiedzę i doświadczenie - mówi Kazimierz Pudo.

W górach szczególnie ważna jest także wiedza przyrodnicza - znajomość flory, fauny, zjawisk pogodowych czy historii schronisk i dawnych pasterskich tradycji. Odwiedzenie schroniska czy punktu widokowego zyskuje zupełnie inny wymiar, gdy towarzyszy mu opowieść osoby, która zna dany teren od lat.

Warto również podkreślić, że współczesna technologia, choć niezwykle pomocna, bywa zawodna. W wielu miejscach w górach nie ma zasięgu sieci komórkowej, a internet przestaje działać dokładnie wtedy, gdy jest najbardziej potrzebny. Wielu turystów nie posiada pobranych map offline, polegając wyłącznie na dostępie do sieci. Gdy sygnał znika, pojawia się dezorientacja i stres.

Dziś mało kto nosi ze sobą papierowe mapy, a umiejętność posługiwania się nimi czy korzystania z kompasu staje się coraz rzadsza, szczególnie wśród młodszych pokoleń. Problem ten jest jeszcze bardziej widoczny podczas wyjazdów zagranicznych, na przykład w dzikie pasma górskie. Tam infrastruktura turystyczna bywa ograniczona, a oznakowanie szlaków mniej czytelne.

W takich warunkach rola przewodnika nabiera szczególnego znaczenia. To nie tylko osoba znająca teren, ale także ktoś, kto potrafi odnaleźć się w nieprzewidzianej sytuacji i podjąć odpowiedzialną decyzję wtedy, gdy technologia zawodzi.

### Góry łączą pokolenia. To przyjaźnie na lata

Z usług przewodników korzystają zarówno młodzi poszukiwacze wyzwań, jak i seniorzy. Choć wycieczek szkolnych jest dziś mniej niż dawniej, to wciąż nie brakuje pasjonatów w każdym wieku. Oddział PTTK w Chrzanowie organizuje zarówno łatwe, rekreacyjne wyprawy, jak i bardziej wymagające trekkingi - nie tylko w Tatrach i Beskidach, ale także w innych pasmach górskich, nawet w Alpach.

Jak podkreśla nasz rozmówca, niezwykle ważny jest również aspekt towarzyski.

- Bazujemy na tym towarzyskim aspekcie naszej działalności. Jesteśmy towarzystwem i ten aspekt jest dla nas niezwykle ważny - zaznacza.

Wspólne wyjazdy to nie tylko zdobywanie szczytów, ale także integracja, rozmowy w autokarze i wieloletnie przyjaźnie.

### Przewodnik to zawód z misją

Choć dziś łatwiej niż kiedykolwiek samodzielnie zaplanować wyjazd, rola przewodnika nie traci na znaczeniu. Dostęp do technologii nie zawsze idzie w parze z umiejętnością jej właściwego wykorzystania. Góry nie wybaczają błędów, a odpowiedzialność za grupę wymaga doświadczenia, wiedzy i pokory.

Międzynarodowy Dzień Przewodnika Turystycznego to doskonała okazja, by docenić tych, którzy prowadzą nas bezpiecznie przez szlaki - nie tylko pokazując drogę, ale ucząc szacunku do przyrody i historii miejsc, które odwiedzamy.

Bo w górach - jak podkreśla Kazimierz Pudo - najważniejsze jest bezpieczeństwo. A zaraz po nim: wspólne przeżywanie piękna, którego nie da się w pełni zrozumieć bez dobrego przewodnika. ©℗

eprasa.pl 27f31a1910

**KRZYWA JASIONKA** FUNDACJA ZDOBYŁA PRESTIŻOWY GRANT

# Dziki Projekt buduje ośrodek rehabilitacyjny. Żako będzie miała dom

Halina Gajda
halina.gajda@polskapress.pl

**Ośrodek rehabilitacyjny dla dzikich zwierząt w Krzywej Jasionce nabiera siły i kształtu. Trwają prace wykończeniowe w ambulatorium, które będzie sercem ośrodka. To nie wszystko. Wokół ośrodka powstaną bowiem woliery. Jedną z ciekawszych będzie ta dla nietoperzy. Musi być wyjątkowa, wszak jej lokatorzy mają szczególne wymagania. Fundacja zdobyła także grant, którego lwia część zostanie przeznaczona na rozbudowę całej infrastruktury, która pomoże w rehabilitacji dzikich zwierząt, które jej wymagają.**

O tym, że Dziki Projekt wyzwań się nie boi, przekonaliśmy się już niejeden raz. Bo leczenie dzikich zwierząt jest wyzwaniem. Wystarczy przypomnieć historię żbika znalezionego na pograniczu Magurskiego Parku Narodowego. Zwierzę wymagało nie tylko wielotygodniowej rehabilitacji, ale także specjalistycznego leczenia popartego ogromem wiedzy. Bez tego wszystkiego powrót do natury nie byłby możliwy. Wprawdzie dzikus nie był skory do podziękowań za opiekę, ale lekarzom pozostała satysfakcja.

### Żako w Dzikim Projekcie

Inne zwierzęta, którym Fundacja dała drugie życie, trudno zliczyć. Był zaskroniec, gromady jeży, popielic, nietoperzy, bocianów. Była sowa uszatka, bobry, jerzyki, krogulce i dziesiątki innych. W tej chwili na stanie jest papuga żako zarekwirowana przez służby graniczne. Ma swoją wolierę i humory. Czasami lubi więc zademonstrować siłę w dziobie. Z racji kociopsiego towarzystwa, w którym przyszło jej przebywać, nauczyła się... miauczeć i szczekać. Doskonale naśladuje też dźwięk przychodzącego sms-a. Do Dzikiego Projektu trafiła na skutek konfiskaty podczas odprawy celnej. Właściciele mieli ptaka najprawdopodobniej z nielegalnej hodowli, nie mieli wymaganych dokumentów CITES. Żako to swoisty wyjątek, bo Dziki Projekt zajmuje się przede wszystkim rodzimymi gatunkami. A krąg działania dawno wyszedł poza powiat.- Nie wyobrażam sobie, żeby zamknąć drzwi przed zranionym dzikim zwierzęciem, które po krótszym czy dłuższym leczeniu może wrócić do natury – po wielokroć podkreślał w rozmowie z nami Wojciech Wójcik, lekarz weterynarii, pomysłodawca i twórca ośrodka.

### Bezpieczne woliery dla ptaków i ssaków

Ratowanie poturbowanych jeży, boćków, które popadły w kłopoty, nietoperzy, kun, lisów i wielu innych, tak naprawdę zaczęło się ponad dziesięć lat temu. O ile na początku zgłoszenia były sporadyczne, to dzisiaj nie ma dnia bez telefonu z prośbą o interwencję. Ośrodek to konieczność. Więc powstaje. Dokładnie w Krzywej-Jasionce, głównie dzięki pracy pomysłodawcy. - Potrzebne są między innymi woliery zewnętrzno-wewnętrzne. Budujemy także typowo zewnętrze dla ptaków. Dzięki darczyńcom powstaje także specjalna woliera dla nietoperzy – wylicza.

W ośrodku znajdzie się także miejsce dla popielicowatych, które będą miały zapewnione miejsce do spokojnej hibernacji w warunkach zbliżonych do naturalnych.

### Grant za doskonały wniosek

Pracy jak widać, jest dużo, a będzie jeszcze więcej. Fundacja zdobyła bowiem grant z fundacji Orlen dla Pomorza w ramach programu „Wiślany Grant Bioróżnorodności". Ich wniosek znalazł się na drugim miejscu w Polsce, a trzeba tutaj zaznaczyć, że konkurencja była naprawdę mocna, bo o pieniądze starały się między innymi Uniwersytet Łódzki, Instytut Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania Polskiej Akademii Nauk czy Instytut Oceanologii Polskiej Akademii Nauk. Fundusze zostaną przeznaczone na rozbudowę infrastruktury rehabilitacyjnej, między innymi woliery dla ssaków i ptaków.- Powstaną także azyle dla tak zwanych obcych gatunków inwazyjnych. Przykładem niech będą choćby żółwie ozdobne, nutrie, gęsiówka egipska czy bernikla kanadyjska – zapowiada dr Wójcik.

**Żako to swoisty wyjątek, bo Dziki Projekt zajmuje się przede wszystkim rodzimymi gatunkami**

Fundacja poświęci im dużo miejsca i pracy z racji tego, że wspomniane stanowią poważne zagrożenie dla rodzimych gatunków. Będzie to forma eliminacji ich ze środowiska bez zabijania.

### Osiem szkół i sto kilometrów wzdłuż rzek

Równolegle z tymi działaniami - nazwijmy je - weterynaryjnymi Fundacja prowadziła będzie edukację dzieci i młodzieży. W ośmiu szkołach prowadzone będą lekcje tematyczne, zaplanowane zostały także spacery ornitologiczne z przewodnikami ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego czy Magurskiego Parku Narodowego.- Przejdziemy przez sto kilometrów rzek w powiecie – zapowiada dalej. - Chodzi oczywiście o Sękówkę i Ropę oraz źródliska Wisłoki aż do Krępnej. Celem będzie rekonesans pod kątem występowania obcych gatunków roślin. Odnalezione stanowiska zostaną opisane za pomocą koordynatów GPS i zgłoszone do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska – opisuje dalej.

FOT. HALINA GAJDA

**Oto papuga Żako zarekwirowana przez służby graniczne. Ma swoją wolierę i humory. Czasami lubi więc zademonstrować siłę w dziobie**

## KRÓTKO

**JEZIORO ROŻNOWSKIE**

### Kładka odzyska dawny blask

**Nic już nie powinno stanąć na przeszkodzie do modernizacji kładki łączącej Witowice Dolne i Tropie. Umowa z wykonawcą została już podpisana. - To kolejny ważny krok w kierunku poprawy bezpieczeństwa, rozwoju infrastruktury turystycznej i rekreacyjnej w naszej gminie - czytamy w komunikacie gminy Łososina Dolna.**

Tę kładkę znają nie tylko mieszkańcy Tropia i okolicznych miejscowości. Charakterystyczna, niebieska przeprawa łącząca Witowice Dolne i Tropie wystąpiła w filmie „Twarz" w reżyserii Małgorzata Szumowska. Nagrano na niej jedną ze scen głośnej produkcji, dzięki czemu stała się rozpoznawalna także poza regionem.

Choć przez lata była wizytówką okolicy, coraz wyraźniej wymagała gruntownego remontu. Modernizację zaplanowano już w ubiegłym roku, a teraz wszystko wskazuje na to, że inwestycja wreszcie zostanie zrealizowana. W ramach zaplanowanych robót, które wykona firma Budownictwo Komunikacyjno-Inżynieryjne Wincenty Kuśnierz z Nowego Sącza zmodernizowane zostaną stalowe pylony oraz liny nośne.

Odnowione będą balustrady i pomost, co znacząco poprawi bezpieczeństwo użytkowników. Inwestycja obejmuje również budowę nowej pochylni, montaż tablic informacyjnych, stacji naprawy rowerów, a także instalację licznika pieszych i rowerzystów. Modernizacja ma nie tylko przywrócić obiektowi dawny blask, ale także dostosować go do rosnącego ruchu turystycznego i potrzeb osób aktywnie spędzających czas.

Całkowita wartość projektu wynosi 1 194 541,65 zł. Na realizację zadania gminie udało się pozyskać dofinansowanie z funduszy europejskich w ramach programu FEM 2021-2027 w wysokości 977 110,40 zł, co stanowi 85 proc. kosztów inwestycji.

To wsparcie pozwoli na przeprowadzenie kompleksowej modernizacji bez nadmiernego obciążania budżetu samorządu. Jak informuje gmina, kładka zostanie zamknięta dla pieszych od 3 marca 2026 roku. Prace mają potrwać do końca maja 2026 roku.

**Klaudia Kulak**

eprasa.pl 27f31a1910

# Tropem Wilczym 2026 w Gorlicach

**Lech Klimek**
Gorlice

**Na starcie stanęło 170 zawodników, którzy przede wszystkim oddawali hołd bohaterom polskiego podziemia antykomunistycznego.**

Bieg miał charakter symboliczny, nie prowadzono pomiaru czasu, a najważniejszym celem była pamięć i wspólnota.

O godzinie 10.00 wystartowali uczestnicy dystansu 1963 metrów. Pół godziny później, o 10.30, na trasę ruszyli biegacze pokonujący 5 kilometrów, czyli cztery duże pętle wokół parku. Start zlokalizowany był w okolicach parkowej polany. Zapisy na bieg zakończyły się wcześniej, nie było możliwości rejestracji w dniu zawodów. Na mecie na uczestników czekał wicestarosta powiatu gorlickiego, Marcin Krzemiński, który wręczał biegaczom pamiątkowe medale. Każdy z uczestników otrzymał w ramach pakietu startowego numer, medal, a po zakończeniu biegu także ciepłą kiełbasę i herbatę.

FOT. LECH KLIMEK

FOT. LECH KLIMEK

FOT. LECH KLIMEK

FOT. LECH KLIMEK

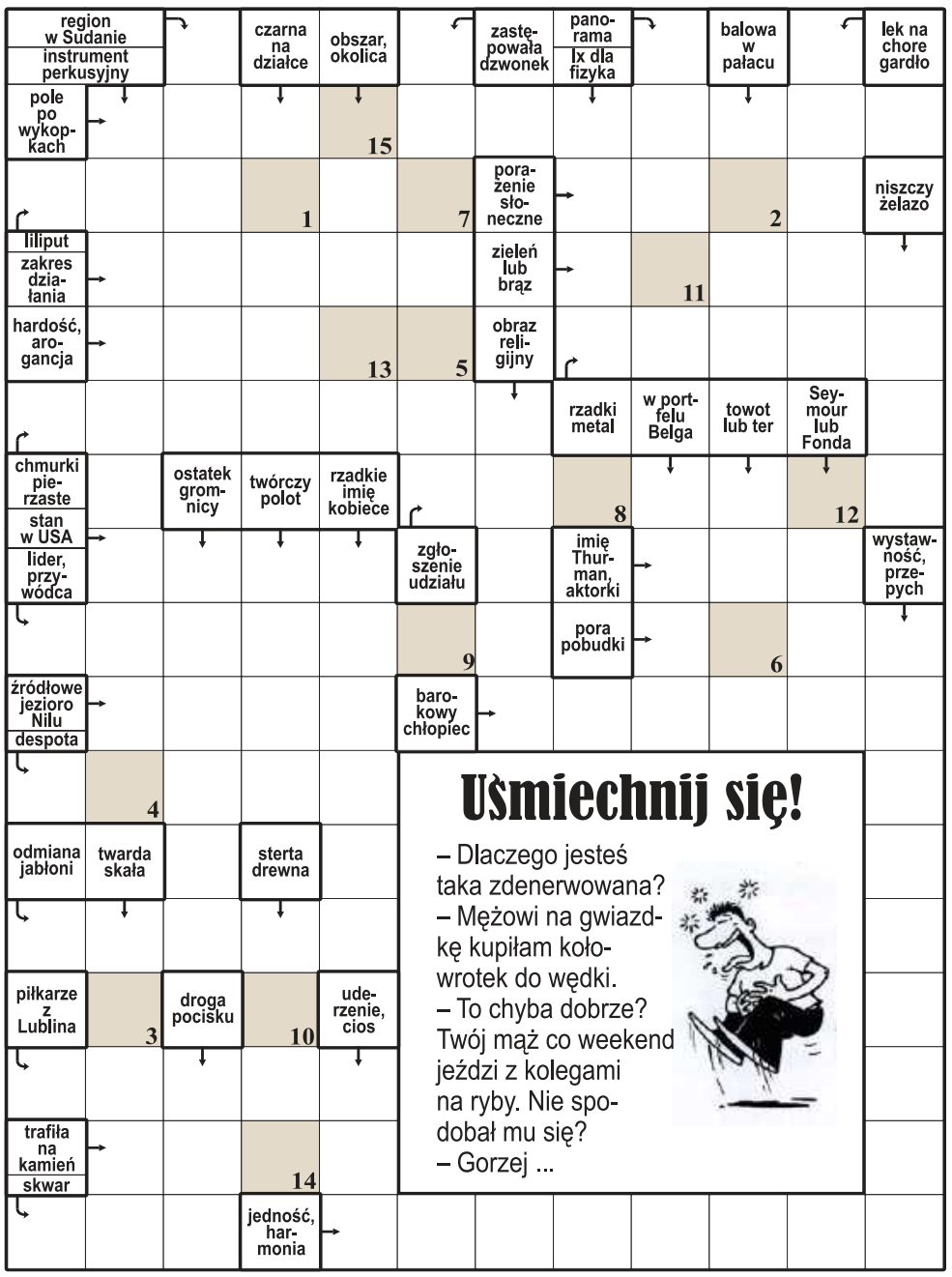
FOT. LECH KLIMEK

FOT. LECH KLIMEK

FOT. LECH KLIMEK

eprasa.pl 27f31a1910

## Krzyżówka panoramiczna




### Uśmiechnij się!

– Dlaczego jesteś taka zdenerwowana?
– Mężowi na gwiazdkę kupiłam koło-wrotek do wędki.
– To chyba dobrze? Twój mąż co weekend jeździ z kolegami na ryby. Nie spodobał mu się?
– Gorzej ...



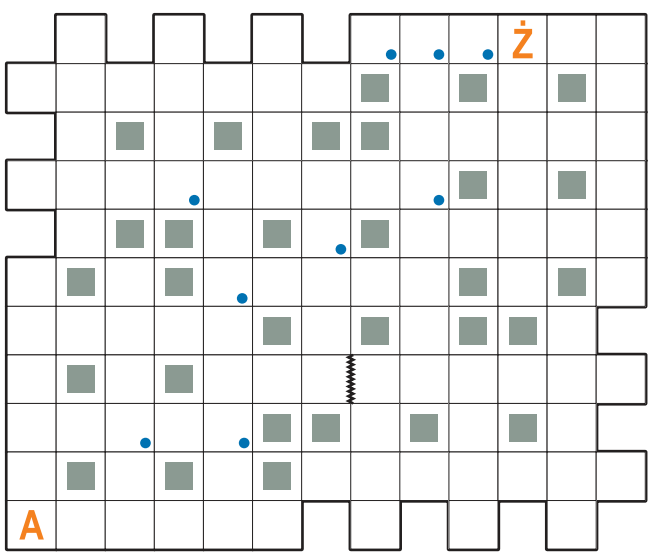
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.**

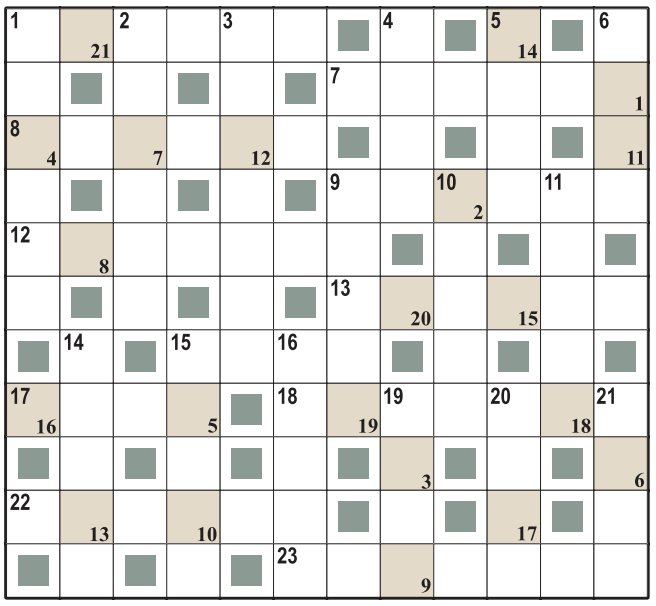
## Krzyżówka A-Ż

**Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

A) Indianie z książek Karola Maya (6).
B) dzikie, groźne zwierzę (6).
C) drobny, chroniony ptak wróblowaty (6).
D) lubi spokój domowego ogniska (7).
E) największa z antylop, kanna (5).
F) przedmiot do wygrania na loterii (4).
G) wykwalifikowany robotnik pracujący w odlewni (5).
H) straganowy sprzedawca; kupiec (8).
I) ktoś, o kim dokładniej nie można nic powiedzieć (5).
J) zabawka podrywana na sznurku (4).
K) „gadatliwa" papuga z czubem (6).
L) zagrał główną rolę w filmie „Parszywa dwunastka" (3,6).
Ł) niewielkie, drapieżne zwierzę o rudawym futerku (6).
M) np. płonnik pospolity (4).
N) nigeryjska waluta (5).
O) roślina porastająca brzegi jezior (7).
P) luksusowy apartament na ostatnim piętrze budynku (9).
R) koszyczek ostu (4).
S) zimą zwisa z dachu (5).
T) alkaloid w herbacie (5).
U) „... San Francisco", serial kryminalny (5).
W) twardy metal o symbolu V (5).
Z) naruszenie czyjejś godności, dyshonor (8).
Ż) poręczyciel kredytu (6).



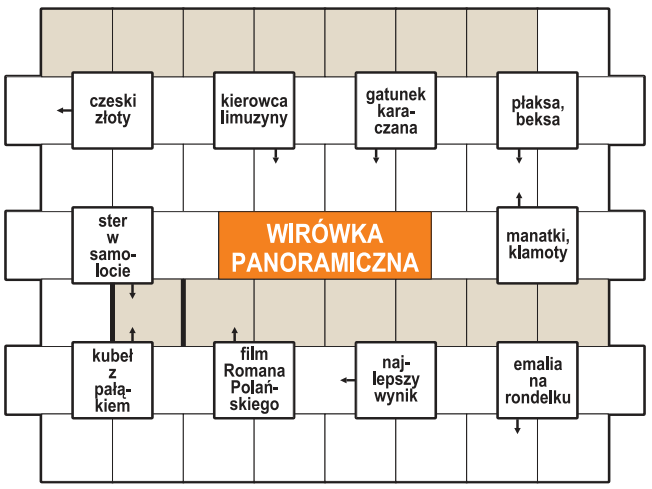

## Krzyżówka z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Eugeniusza Kołdy.**

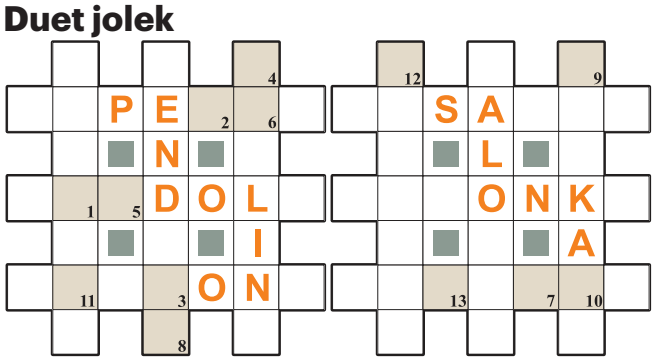
**Poziomo:**
1) smakołyk na tłusty czwartek,
7) z mensą i retabulum,
8) wyśpiewuje trele w maju,
9) drzewo iglaste, araukaria,
12) magiczny do rozwiązania,
13) góry w Belgii,
15) chroni głowę górnika,
17) roślina oleista,
18) gatunek gryki,
22) podobne do jasełek,
23) zasłona twarzy Arabki.

**Pionowo:**
1) w środku węgierki,
2) drewniany but,
3) trójkąt kreślarski,
4) ciernisty krzew,
5) wyspa w Indonezji,
6) pokój w chacie,
9) wyspa Penelopy,
10) napędzana wiosłem,
11) efekt, rezultat,
14) wzór, fason,
15) ktoś bezkompromisowy,
16) krewny ze strony ojca,
19) górna część tułowia,
20) cecha marszowej muzyki,
21) atak szału.




**Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł operetki.**

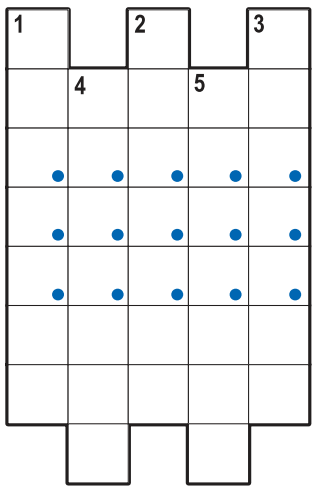
## Duet jolek




**W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.**

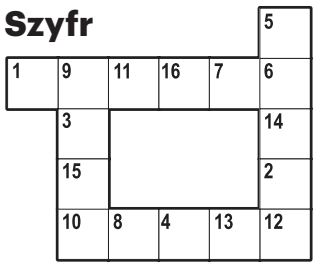
**W przypadkowej kolejności:**
– Jimi, gitarzysta i wokalista rockowy
– ciepłe, wojłokowe buty
– kajak lub rower dla turysty
– ochotnicze oddziały polskie w okresie wojen napoleońskich
– łódka kojarzona z Wenecją
– paliwo z dystrybutora
– jednostka wartości energetycznej pokarmu
– węzełek dla włóczykija
– miękkość lub głębia koloru
– pod opieką ojczyma
– drybluje, kopie i fauluje
– skrywa łapówkę

## Logogryf



**Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.**
1) francuski rewolucjonista,
2) ryzyko na pokaz,
3) Tamara, polska aktorka,
4) gafa towarzyska,
5) wierzchnie ubranie.

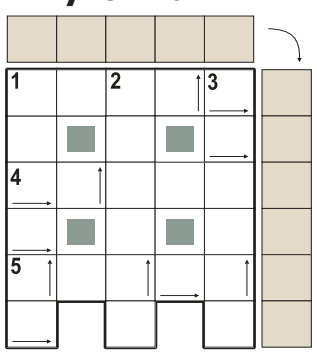
## Szyfr



**Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.**
**Poziomo:**
1) hałas, harmider,
10) honorowa z dział.

**Pionowo:**
5) „... i Tomek", serial komediowy,
9) rasa królików.

## Krzyżówka



**Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
1) niecelny strzał na bramkę,
4) pasożytniczy płaziniec,
5) bujda, kłamstwo.

**Pionowo:**
1) świadczenie pańszczyźniane,
2) kolczasty, śmierdzący owoc,
3) zbędna ziemia z wykopu.

## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** ... zapytał co to jest?; **wirówka panoramiczna:** "Orfeusz w piekle"; **krzyżówka z hasłem:** Zło samo w sobie jest karą; **szyfr:** „Wielka Warszawska"; **duet jolek:** Orient Express; **logogryf:** „Kobieta w ukryciu"; **krzyżówka A-Ż:** czytelnia; **krzyżówka:** „Biała odwaga".

eprasa.pl 27f31a1910

Piątek
6.03.2026

TYGODNIK
Brzesko-Bochnia

# Gazeta Tarnowska

Gazeta Krakowska

www.gazetakrakowska.pl

FOT. TOMASZ SCHENK

SPORT

## HANDBALL PAŁAC TARNÓW PNIE SIĘ W GÓRĘ TABELI! A TERAZ WAŻNY MECZ Z RYWALAMI Z PRZEWORSKA

str. 7

FOTOREPORTAŻ

## TARNOWIANIE W KOŃCU POCZULI WIOSNĘ. SŁONECZKO PRZYGRZEWA!

Zima w Tarnowie w końcu odpuściła, a pogoda rozpieszcza od tygodnia słońcem i wiosennymi temperaturami. Można wreszcie zrzucić grube kurtki, ulice i parki zaroiły się od spacerowiczów, a lodziarnie pierwszy raz w tym roku przeżywały oblężenie **str. 5**

FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

TARNÓW

**Zmiany w Grupie Azoty.** Nowy prezes zapowiada głęboką restrukturyzację spółki **str. 2**

TARNÓW

**Ruiny zamku na Górze św. Marcina** najlepiej będzie zwiedzać ze... smartfonem **str. 3**

TARNÓW, TARNOWIEC

**Mają 10 i 11 lat, a już zostały bohaterkami.** Aniela i Anna zareagowały błyskawicznie w chwili zagrożenia **str. 4**

TARNÓW

**Plac Katedralny odsłonił nowe oblicze.** W trakcie remontu kontrowersji nie brakowało **str. 5**

eprasa.pl 27f31a1910

Andrzej Skórka

## Powrót do przeszłości?

Ronda, czyli skrzyżowania z ruchem okrężnym poprawiają płynność ruchu, zwiększają bezpieczeństwo i zmniejszają liczbę kolizji - od lat powtarzają drogowi fachowcy. W Tarnowie zdaje się właśnie próbują zadać kłam temu twierdzeniu.

Pamiętacie drodzy Czytelnicy permanentne korki u zbiegu Krakowskiej, Narutowicza i Szkotnika? Tak sprzed kilkunastu lat. Kto by nie pamiętał! Toż to było najgorsze skrzyżowanie w mieście. Nagle, zupełnym zbiegiem okoliczności stał się cud. Korki zniknęły jak od pstryknięcia palcem. I wcale nie dlatego, że na ulicach zamknięto ruch, tylko na czas remontu Krakowskiej drogowcy musieli wyłączyć sygnalizację świetlną, ale żeby nie wywołać jeszcze większego armagedonu, w jedną noc zorganizowali tymczasowe rondo. Tylko tyle i aż tyle.

Fakt ten był inspiracją do nawet sympatycznie kojarzącego się mema o naszym mieście, a mianowicie o tym, jak to „Tarnów przez przypadek zlikwidował korki".

Tymczasowość rond weszła do kanonu drogowego w Tarnowie już na stałe. W końcu jednak to łączące Krakowską, Narutowicza i Szkotnik postanowiono pobudować już na stałe. Nawet udało się na ten cel, a także budowę przy okazji przejścia podziemnego, zdobyć 25 milionów w urzędzie marszałkowskim. Ale tu zaczęły się schody, bynajmniej nie prowadzące do podziemnego przejścia. Najpierw były odwołania tych, którym wizja budowy ronda się nie spodobała, potem zniknął projektant, który miał w planach wprowadzić korekty, ale prawdziwa bomba wybuchła ostatnio. Oto urzędnicy stwierdzili, że woleliby jednak... zlikwidować rondo i odpalić z powrotem sygnalizację świetlną. Bo ponoć, kiedy się pobudują apartamentowce na Owintarze, to pieszych będzie maszerować tam tylu, że zablokowaliby rondo. Znacie to powiedzenie: „lepsze - jest wrogiem dobrego"? Mi tu pachnie proroctwem.

# Nowe twarze w Grupie Azoty i zapowiedź „głębokiej restrukturyzacji" w spółce

Andrzej Skórka
Tarnów

**Marcin Celejewski został nowym prezesem Grupy Azoty. Ma bogate doświadczenie w spółkach z branży lotniczej i kolejowej, a od stycznia kieruje Azotami Puławy.**

Trzy tygodnie temu w Grupie Azoty doszło do kadrowego trzęsienia ziemi. Rada nadzorcza odwołała wówczas związanego z Tarnowem Andrzeja Skolmowskiego ze stanowiska prezesa. Posady stracili wiceprezesi Paweł Bielski i Andrzej Dawidowski.

Na poznanie ich następców czekać trzeba było do 2 marca. Rada nadzorcza stanowisko prezesa powierzyła Marcinowi Celejewskiemu, który od początku roku jest prezesem Grupy Azotu Puławy.

W swojej karierze zawodowej związany był z branżą lotniczą - zajmował stanowiska w LOT Polish Airlines, gdzie był m.in. dyrektorem strategicznego rozwoju, a w latach 2015-16 p.o. prezesa zarządu. Pracował m.in. także w Qatar Airways , PKP Intercity (w latach 2014-15 był prezesem zarządu), Jest założycielem firmy DSMC Doradztwo Strategiczne, a zanim trafił do puławskiej spółki Grupy Azoty był dyrektorem Departamentu Strategii w Poczcie Polskiej.

FOT. ANDRZEJ SKÓRKA, ARCHIWUM G. AZOTY

Marcin Celejewski został nowym prezesem Grupy Azoty, Małgorzata Królak – wiceprezesem

- Objęcie funkcji prezesa zarządu traktuję jako zobowiązanie do przeprowadzenia realnej restrukturyzacji, zarówno w wymiarze organizacyjnym, operacyjnym, jak i finansowym. Grupa Azoty wymaga dziś zdecydowanej zmiany modelu funkcjonowania, jednoznacznego określenia priorytetów strategicznych oraz konsekwentnej poprawy efektywności. Przystępujemy do pracy natychmiast, koncentrując się na integracji zarządczej, wzmocnieniu dyscypliny kosztowej, poprawie wyników operacyjnych oraz maksymalnym wykorzystaniu wartości naszych aktywów - podkreśla Marcin Celejewski. - Równolegle kontynuujemy dialog z instytucjami finansującymi i pozostałymi interesariuszami, aby wypracować trwałe, partnerskie porozumienie, stabilizujące strukturę zadłużenia i tworzące podstawy do decyzji kapitałowych zmierzających do realnego rozwoju Grupy - dodaje.

Wiceprezesem Grupy Azoty została Małgorzata Królak - ostatnio prezes zarządu Grupa Azoty Polyolefins w Policach. Do czasowego pełnienia funkcji kolejnego wiceprezesa - na okres do trzech miesięcy - delegowana została wiceprzewodnicząca rady nadzorczej Aleksandra Machowicz-Jaworska.

„Nowe kierownictwo rozpoczyna etap głębokiej restrukturyzacji Grupy Azoty - jednego z kluczowych graczy europejskiego rynku nawozowo-chemicznego - skoncentrowanej na odbudowie stabilności finansowej, maksymalizacji efektywności aktywów przemysłowych oraz ukierunkowaniu działalności na segmenty o najwyższym potencjale wzrostu." - czytamy w oficjalnym komunikacie Grupy Azoty. ©℗

TARNÓW

## To już 696. rocznica lokacji miasta

**Główne uroczystości związane z 696. rocznicą lokacji miasta zaplanowano na sobotę. Rozpocznie je w samo południe msza święta w Bazylice Katedralnej. O godz. 13 zaplanowano pochód ulicami Starówki, zaś pół godziny później widowisko historyczne. W Zakątku Spycimira Leliwity odegrana zostanie inscenizacja przekazania aktu lokacyjnego dla Tarnowa. Nie zbraknie tortu, powstanie także średniowieczne miasteczko.**
**Na godz. 18 zaplanowano otwarcie Piwnicy Hetmana Jana Tarnowskiego przy Rynku, a w sali koncertowej Zespołu Szkół Muzycznych - Galę urodzinową i koncert zespołu „Jarek Tucki Trio". W niedzielę z kolei spotkanie poświęcone Janowi Tyssowskiemu, które organizuje Fundacja Pro Patria Semper.**
**(KOMA)**

TARNÓW

## Gratka dla hodowców i miłośników koni

**W sobotę na terenie Fundacji Klikowska Ostoja Polskich Koni - Klikowa w Tarnowie odbędzie się XIV Pokaz Ogierów Hodowlanych. Na pokazie będzie można zobaczyć aż 51 ogierów różnych ras. Zaprezentują się eleganckie konie szlachetne, czy też konie śląskie i zimnokrwiste ogiery. Będzie można również zobaczyć dzielne hucuły, a także kuce. Wydarzenie to dobra okazja, aby zobaczyć na żywo najlepsze ogiery w regionie, porozmawiać z doświadczonymi hodowcami i ekspertami, a także wybrać reproduktora przed sezonem rozpłodowym klaczy. Pokaz rozpocznie się o godz. 10.**
**(ROG)**

## EKO-MODA W „OGRODNIKU"

FOT. ARTUR GAWLE

**W Zespole Szkół Ekonomiczno-Ogrodniczych w Tarnowie zorganizowano kolejną edycję EKO-Tygodnia, promującego ekologiczne nawyki oraz recykling. Odbywały się wykłady o tematyce ekologicznej, gra terenowa, otwarto wystawę rzeźb i instalacji z materiałów przeznaczonych do recyklingu. Sporą atrakcją był oryginalny pokaz eko-mody. Zabawa była świetna, a pomysłowe kreacje wzbudzały aplauz widowni.**
**(ANS)**

GAZETA Tarnowska Gazeta Krakowska

Redaktor naczelny Gazety Krakowskiej: **Piotr Rąpalski.** SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Andrzej Skórka,** Zespół: Paweł Chwał, Robert Gąsiorek, Roman Kieroński, Paulina Marcinek-Kozioł, Paweł Michalczyk.
BIURO OGŁOSZEŃ: **Iwona Potoniec** - kierownik iwona.potoniec@polskapress.pl, **Małgorzata Boruch** malgorzata.boruch@polakspress.pl **tel. 516063856;** PRENUMERATA: **tel. 12 312 53 88;**
DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
PREZES MAKROREGIONU **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**

POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - 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.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 27f31a1910

# Jarmark Kaziukowy powraca z okazji urodzin miasta. W weekend na Rynku czekać będzie szereg atrakcji

Andrzej Skórka
Tarnów

**Rynek w Tarnowie po raz drugi gościł będzie stragany i inne atrakcje Jarmarku Kaziukowego. Wydarzenie towarzyszy obchodzonej właśnie rocznicy lokacji miasta.**

Obok Ratusza na Rynku zainstalują się stoiska wystawców z całego kraju. Będzie można przebierać w wyrobach regionalnych, rękodziele i asortymencie rzemieślniczym - zapowiadają organizatorzy z firmy eventowej Decor's.

Rok temu Jarmark Kaziukowy zadebiutował w Tarnowie przy okazji obchodów 695. Rocznicy lokacji miasta i cieszył się dużym powodzeniem. Rynek ożył dzięki stoiskom wystawców oraz dodatkowym atrakcjom.

Tegoroczna edycja startuje w piątek w południe. Do niedzieli trwać będzie nie tylko handlowanie. Codziennie organizowane będą bezpłatne zajęcia warsztatowe: m.in. malowania figurek gipsowych, robienia kotylionów, kolorowanki, rzuty do celu. W planach jest konkurs palm (rozstrzygnięcie w niedzielę), rodzinne gry (sobota 11-12), pokaz fire show (sobota godz. 17) czy warsztaty wykonywania świec z wosku pszczelego (niedziela godz. 13).

„Gazeta Krakowska" objęła Jarmark Kaziukowy w Tarnowie patronatem medialnym.
©℗

# Takiej sali dla pacjentek w szpitalu Szczeklika jeszcze nie było!

Paulina Marcinek-Kozioł
Tarnów

**W Specjalistycznym Szpitalu im. Edwarda Szczeklika w Tarnowie uruchomiona została 3 marca sala rodzinna, w którym kobiecie po porodzie na czas pobytu w placówce, może towarzyszyć osoba najbliższa.**

Sala rodzinna znajduje się na III piętrze Oddziału Ginekologiczno-Położniczego. W centralnej części pomieszczenia znajduje się wygodne łóżko dla pacjentki, a zaraz obok dodatkowe miejsce do odpoczynku i noclegu dla osoby bliskiej, która będzie jej towarzyszyć podczas pobytu w szpitalu.

Jest także kącik, gdzie można przewinąć maluszka oraz łazienka. Kolorowe wnętrza wypełniają stolik, krzesła i szafki. Nie brakuje kwiatów i obrazów. Można skorzystać z telewizora i wi-fi.

- To jest nowa oferta szpitala skierowana do przyszłych mam. Powstała w odpowiedzi na oczekiwania i pytania pacjentek, które z jednej strony cenią profesjonalną opieką medyczną, a z drugiej komfort i intymność - mówi Lucyna Bielatowicz, specjalista ds. komunikacji społecznej w lecznicy.

Zainteresowanie skorzystaniem z sali rodzinnej jest ogromne. Jeszcze przed otwarciem telefony do szpitala od przyszłych mam wręcz się urywały.

- Nie prowadzimy wcześniejszych rezerwacji tego pokoju. Pacjentki mogą z niego skorzystać wtedy, gdy będzie on dostępny - wyjaśnia Lucyna Bielatowicz.

Pobyt w sali rodzinnej jest płatny. Za pierwsze dwa dni po narodzinach maluszka trzeba zapłacić 400 złotych, każda kolejna doba to koszt 200 złotych.
©℗

FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

Tak wygląda sala rodzina oddana do dyspozycji pacjentkom oddziału ginekologiczno-położniczego

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

Tajemnicze słupki obok ruin zamku okazują się być ważnym elementem projektu

**KULTOWE MIEJSCE** DOCZEKA SIĘ WIRTUALNEJ ATRAKCJI

# Spacerkiem po ruinach zamku Tarnowskich z aplikacją?

Paweł Chwał
Tarnów

**Wchodząc na Górę św. Marcina z ruinami zamku można będzie już niedługo przenieść się wirtualnie do nieistniejącej już średniowiecznej warowni, po której pozostały już tylko fragmenty murów, arsenału i baszt.**

Z pomysłem przygotowania specjalnej aplikacji, za pomocą której można będzie na ekranie smartfona zobaczyć, jak mógł wyglądać nieistniejący już zamek na Górze św. Marcina wyszedł Michał Szumlański.

### Cyfrowa rekonstrukcja

Tarnowianin poświęcił ponad półtora roku na to, aby stworzyć cyfrową rekonstrukcję monumentalnej budowli, która przed wiekami górowała nad miastem.

Efekty spotkały się z bardzo dobrym odbiorem mieszkańców i entuzjastów zamku, w tym historyków. Rekonstrukcja była prezentowana między innymi podczas obchodów 900-lecia pierwszej wzmianki o Tarnowie.

Pomysł stworzenia aplikacji został zgłoszony w 2024 roku do Budżetu Obywatelskiego miasta Tarnowa i głosami tarnowian znalazł się w gronie zwycięskich projektów, które miały zostać zrealizowane w 2025 roku.

Choć to Michał Szumlański zgłosił projekt do BO, to aplikacja, z której będą mogli korzystać odwiedzający zamkowe wzgórze nie jest jego dziełem.

- Zgodnie z przyjętymi zasadami miasto nie może zlecać wykonania komuś zadania, ale rozpisany został na nie przetarg. Pan Szumlański też w nim wystartował, ale w postępowaniu wygrała oferta złożona przez firmę zewnętrzną, która nie jest z nim związana - tłumaczy Marek Karpiński z Tarnowskiego Centrum Dialogu.

Przetarg cieszył się dużym zainteresowaniem. Wpłynęło na niego aż osiem ofert. Wygrała firma z Sopotu, która zaoferowała najkorzystniejszą kwotę - ponad 220 tys. zł. Prace nad aplikacją są już na ukończeniu.

Na zamkowym wzgórzu stanęły już w czterech różnych miejscach słupki z umieszczonymi na nich: krótki opisem i kodami QR.

Po zeskanowaniu tych ostatnich można będzie przenieść się do cyfrowej rekonstrukcji tarnowskiej warowni. Na ekranie smartfona mamy zobaczyć, jak mógł wyglądać zamek z różnych stron oraz od środka, zajrzeć do komnat, a także bliżej poznać jego historię.

### Podróż w czasie

- Autorzy projektu przy tworzeniu aplikacji bazowali na materiałach pochodzących z badań archeologicznych oraz publikacjach historycznych poświęconych zamkowi na Górze świętego Marcina, między innymi autorstwa Krzysztofa Moskala. Trwają ostatnie testy w terenie. Jak tylko pogoda nieco się poprawi to niedługo „odpalamy" aplikację - mówi Marek Karpiński.

### Nowa atrakcja Tarnowa

Z efektami pracy grafików z Pomorza miał okazję zapoznać się już prezydent Tarnowa.

- Do wyboru będą trzy wersje: polskojęzyczna, w języku angielskim oraz dostosowana dla dzieci, opowiedziana w sposób bardziej przystępny dla najmłodszych. Cyfrowa rekonstrukcja zamku przygotowana przez Michała Szumlańskiego bardzo mi się podobała, ale ta jest równie ciekawa i z pewnością będzie to nowa atrakcja Tarnowa - mówi Jakub Kwaśny.

Sam Michał Szumlański przyznaje, że przy realizacji projektu w ramach Budżetu Obywatelskiego Tarnowa nikt się z nim nie kontaktował.

Jego dzieło nie jest jeszcze ukończone. Nie wyklucza tego, że być może jego rekonstrukcja posłuży do stworzenia gry komputerowej, której akcji toczyć będzie się na tarnowskim zamku.

- Szukam prywatnych inwestorów do realizacji tego przedsięwzięcia. Jakie będą jego dalsze losy, czas pokaże - tłumaczy.

Poza uruchomieniem aplikacji miasto planuje w tym roku zorganizować badania archeologiczne na Górze św. Marcina, które mogłyby być wstępem do kolejnych prac przy zabezpieczeniu pozostałości zamku i częściowej rekonstrukcji murów.

Rok temu udało się oczyścić zamkowe wzgórze z licznych samosiejek.
©℗

## KRÓTKO

**GM. WIETRZYCHOWICE**

# Połączą popularne trasy rowerowe

**Powstanie brakujący odcinek ścieżki rowerowej w gminie Wietrzychowice, który połączy Wiślaną Trasę Rowerową z Velo Dunajec. Miłośnicy jednośladów zyskają wytyczony specjalnie dla nich szlak po wale przeciwpowodziowym, a więc bezpieczniejszy niż jazda drogą publiczną.**

**Chodzi o odcinek o długości 1,7 kilometra wzdłuż Dunajca, ale stanowiący jeszcze fragment Wiślanej Trasy Rowerowej - od przysiółka o nazwie Wyspa w Demblinie do Wietrzychowic - do drogi prowadzącej w kierunku przeprawy promowej na rzece w kierunku Siedliszowic. Tym samym WTR połączy się z dochodzącym do tego samego miejsca od południa szlakiem Velo Dunajec.**

**- Trasa zostanie poprowadzona wałem wzdłuż Dunajca, a to znacznie ułatwi poruszanie się jednośladem. W tym momencie rowerzyści muszą jechać objazdem korzystając z dróg publicznych, co na pewno jest mniej komfortowe i też mniej dla nich bezpieczne - zauważa Robert Śpiewak, wójt gminy Wietrzychowice.**

**Zarządowi Dróg Wojewódzkich w Krakowie udało się ostatecznie przekonać Wody Polskie do inwestycji wzdłuż Dunajca, mimo że odcinek wałów, po którym poprowadzona ma zostać brakujący fragment WTR pozostaje nadal w planach modernizacyjnych. To blokowało wcześniej plany związane z lokalizacją ścieżki w tym miejscu. Nie wiadomo na razie, kiedy modernizacja wałów w tym miejscu mogłaby być przeprowadzona.**

**Prace mają być wykonane jeszcze w tym roku. Trasa ma mieć 2,5 metra szerokości, podbudowę oraz warstwę bitumiczną.**

**Idealnie byłoby, gdyby w przyszłości udało się jeszcze wykonać kładkę nad Dunajcem, w pobliżu miejsca, gdzie rzeka wpływa do Wisły. To pozwoliłoby zaoszczędzić jadącym WTR kilkanaście kilometrów. W tym momencie, aby dostać się na drugi brzeg muszą dojechać najpierw do Wietrzychowic, aby skorzystać z przeprawy promowej do Siedliszowic, a stamtąd z powrotem jechać do Ujścia Jezuickiego. Na razie nie ma jednak takich planów. Koszt takiej inwestycji byłby bowiem ogromny.**

Paweł Chwał

eprasa.pl 27f31a1910

# Poszukiwani prezesi miejskich spółek

**Paweł Chwał**
Tarnów

**Rada nadzorcza Tarnowskiego Klastera Przemysłowego ogłosiła konkurs na stanowisko prezesa zarządu. W dwóch innych spółkach też odbędą się konkursy.**

Po odejściu Roberta Wardzały z Tarnowskiego Klastra Przemysłowego po wyborach parlamentarnych jesienią 2023 roku, do kierowania spółką delegowany został Marian Szafran - ówczesny przewodniczący Rady Nadzorczej TKP. Dokładnie rok temu rozpisany został na to stanowisko konkurs, który wygrał Kamil Stępień.

- Aktualne postępowanie konkursowe związane jest z upływem kadencji obecnego zarządu. Od kiedy zostałem prezydentem, wprowadziłem zasadę, że w każdej miejskiej spółce, gdy kończy się kadencja taki konkurs jest ogłaszany - tłumaczy Jakub Kwaśny, prezydent Tarnowa.

Jak dodaje w tym roku, w trybie konkursowym, miasto szukać będzie także kandydatów na prezesów Mościckiego Centrum Medycznego oraz Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej.

Kandydat na to stanowisko prezesa Tarnowskiego Klastera Przemysłowego powinien mieć m.in. wyższe wykształcenie i doświadczenie na stanowiskach kierowniczych. Oczekuje się od niego znajomości przepisów w zakresie obrotu nieruchomościami i ich zarządzaniem oraz w zakresie procesów inwestycyjnych, jak i wiedzy o zasadach funkcjonowania spółek prawa handlowego. Musi też znać język angielski.

Życiorys, list motywacyjny oraz wymagane oświadczenia i dyplomy kandydat musi złożyć do 18 marca w sekretariacie Tarnowskiego Klastera Przemysłowego (ul. Kochanowskiego 32, 33-100 Tarnów) lub drogą pocztową. Rozmowy kwalifikacyjne z kandydatami zostaną przeprowadzone 24 marca.

Miasto posiada niemal sto procent udziałów w spółce Tarnowski Klaster Przemysłowy. ©℗

# Małe bohaterki Ania i Aniela zachowały zimną krew i w porę sprowadziły pomoc

**Paweł Chwał**
Tarnów, Tarnowiec

**Gdy przyszedł czas próby dwie dziewczynki w sytuacji zagrożenia wykazały się dużą odpowiedzialnością i opanowaniem. Dzięki nim służby ratunkowe mogły od szybko przystąpić do akcji i pomóc babciom dziewczynek znajdującym się w niebezpieczeństwie.**

FOT. ARCHIWUM ANDRZEJ SKÓRKA

Dzięki błyskawicznej interwencji dziewczynek służby ratownicze mogły szybko przystąpić do akcji

Dziesięcioletnia Aniela Pituła zauważyła pożar, który wybuchł w mieszkaniu jej babci w Tarnowie.

- Dziewczynka natychmiast powiadomiła służby ratunkowe, a także zaalarmowała babcię i pomogła jej opuścić budynek przed przyjazdem strażaków - relacjonuje Dominik Ryba, oficer prasowy Komendy Miejskiej PSP w Tarnowie.

Jak dodaje, 10-latka w całej sytuacji zachowała zimną krew. Wykazała się dużą odpowiedzialnością, zadbała o bezpieczeństwo bliskiej osoby i prawidłowo wezwała pomoc.

- Podczas rozmowy z Centrum Powiadamiania przekazała najważniejsze informacje dotyczące sytuacji i miejsca zdarzenia, co umożliwiło szybkie podjęcie działań ratowniczo-gaśniczych i ograniczenie skutków pożaru - tłumaczy rzecznik tarnowskiej straży.

Aniela dodatkowo wyniosła jeszcze z mieszkania dwa małe pieski.

W drugim zdarzeniu - w Tarnowcu odpowiedzialną postawą wykazała się natomiast 11-letnia Anna Paprocka.

- Była świadkiem upadku swojej babci na schodach. Widząc, że seniorka potrzebuje pomocy, nie wpadła w panikę. Natychmiast zadzwoniła pod numer alarmowy i spokojnie przekazała operatorowi najważniejsze informacje o sytuacji na miejscu zdarzenia. Dzięki jej opanowaniu strażacy i ratownicy medyczni szybko dotarli na miejsce, a poszkodowana otrzymała niezbędną pomoc - Dominik Ryba.

Oba zdarzenia miały miejsce w styczniu. Postawa obu dziewczynek - na co zwracają uwagę strażacy - jest przykładem tego, jak ważna jest edukacja w zakresie reagowania na zagrożenia oraz znajomość numerów alarmowych. Najważniejsze jest zachowanie spokoju i szybkie wezwanie pomocy.

- Anna i Aniela pokazały, że nawet najmłodsi mogą realnie wpłynąć na bezpieczeństwo innych, jeśli wiedzą, jak się zachować. Uczymy dzieci, jak rozpoznawać zagrożenia i w jaki sposób wezwać pomoc. Te sytuacje pokazują, że ta wiedza naprawdę zostaje z nimi na lata i w decydującym momencie potrafią z niej skorzystać. Czasem jedno prawidłowe zgłoszenie może uratować zdrowie, a nawet życie - dodaje Dominik Ryba.

W uznaniu odpowiedzialnej postawy oraz właściwej reakcji Komendant Miejski Państwowej Straży Pożarnej w Tarnowie podjął decyzję o wyróżnieniu dziewczynek. Obie otrzymają je pod koniec roku szkolnego. ©℗

# Dawna kotłownia na dom kultury!

**Robert Gąsiorek**
Dąbrowa Tarnowska

**Po latach starań samorząd Dąbrowy Tarnowskiej otrzymał unijne dofinansowanie na rewitalizacje dawnego budynku kotłowni osiedlowej. Co tam powstanie?**

FOT. ARCHIWUM UM W DĄBROWIE TARN.

Stara kotłownia zyska zupełnie nowy wygląd

Obiekt zlokalizowany przy ul. Sucharskiego w Dąbrowie Tarnowskiej przestał pełnić funkcję grzewczą w 2016 roku. Od tego momentu ulega degradacji, stając się antywizytówką centrum stolicy Powiśla.

Władze miasta od niemal dekady starają się zdobyć pieniądze na przebudowę kotłowni i przeznaczenie jej na cele służące mieszkańcom.

Na początku lutego władze Małopolski przekazały Dąbrowie unijne dofinansowanie wynoszące 8,9 mln złotych.

Zgodnie z projektem dawny budynek kotłowni przekształcony będzie w nowoczesne centrum społeczno-kulturalne, w którym siedzibę będzie miał Dąbrowski Dom Kultury. Miejsca wystarczy na salę warsztatów teatralnych, pracownie artystyczne, przestrzeń wystawienniczą, kino studyjne oraz wielofunkcyjną salę audytoryjną. W budynku przewidziano również miejsce dla organizacji pozarządowych. Powstaną zarówno biura, jak i sale do spotkań, szkoleń i działań społecznych dla dzieci, młodzieży oraz seniorów.

Obok obiektu powstanie amfiteatr plenerowy. Nowa przestrzeń umożliwi organizację koncertów, wydarzeń kulturalnych, festynów.

Rewitalizacja dawnej kotłowni ma kosztować w sumie ponad 10 mln złotych.

# Tanie mieszkania dla osób w potrzebie

**Robert Gąsiorek**
Tarnów

**To oferta dla osób będących w trudnej sytuacji życiowej. Do 10 marca przyjmowane są wnioski od zainteresowanych wynajmem mieszkań w ramach Społecznej Agencji Najmu w Tarnowie. Do dyspozycji jest 15 lokali.**

Społeczna Agencja Najmu została powołana w Tarnowie w 2024 roku w strukturach Miejskiego Zarządu Budynków. Jesienią ubiegłego roku MZB otrzymał 2,5 mln złotych rządowej dotacji.

Dzięki dofinansowaniu prowadzi obecnie m.in. remonty pięciu mieszkań, które znajdowały się w miejskich zasobach. Po zakończeniu prac zostaną one przeznaczone na wynajem w ramach SAN.

Główną ideą Społecznych Agencji Najmu jest jednak pozyskiwanie mieszkań od prywatnych właścicieli i pośredniczenie w ich wynajmie. Właściciele mieszkań, którzy zdecydują się udostępnić swoje mieszkania, mają gwarancję stabilnej i długoterminowej dzierżawy, oraz stałych wpływów z czynszu. Agencja zajmuje się także rekrutacją najemców, zawieraniem umów, pobieraniem czynszu, czy monitorowaniem zaległości.

W sumie w ramach programu udostępnionych ma być 25 lokali. Obecnie SAN pozyskał już 15 mieszkań z rynku prywatnego.

- Właściciele mieszkań podpisują z nami umowę i my te mieszkania bierzemy do swojej dyspozycji, za co płacimy czynsz i jeszcze właściciel dostaje odstępne, które jest zwolnione z podatku. My też dbamy o to, żeby wynajęli je ludzie, którzy ich nie zdewastują i żeby to funkcjonowało prawidłowo - podkreśla Bernard Karasiewicz, prezes Miejskiego Zarządu Budynków w Tarnowie.

Nabór już się rozpoczął. Wnioski mogą składać mieszkańcy Tarnowa, którzy mają problemy mieszkaniowe lub znajdują się aktualnie w trudnej sytuacji życiowej. Oferta skierowana jest w szczególności do samotnych rodziców, osób zmagających się z bezrobociem lub osiągających bardzo małe dochody i ludzi, których spotkały różne sytuacje losowe i potrzebują czasu, aby stanąć na nogi.

Najemcy będą mogli liczyć na dopłaty do czynszu, a także na wsparcie związane m.in. z doradztwem zawodowym, pomocą psychologiczną i edukacyjną.

Nabór wniosków w ramach SAN trwa do 10 marca. Szczegółowe informacje na ten temat można uzyskać na stronie internetowej SAN.

FOT. ARCHIWUM MZB

Tarnowski SAN zaprezentował zdjęcia niektórych lokali przeznaczonych na wynajem

eprasa.pl 27f31a1910

# DEBATA

PARTNER GŁÓWNY

MAŁOPOLSKA

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

# W sieci uzależnień

Wirtualny świat jest przydatny i potrzebny, ale łatwo się w nim zagubić, przekraczając granicę uzależnienia. Jak chronić przed tym niebezpieczeństwem najmłodszych i nieco starszych Małopolan?

Praktycznie każdy z nas ma komórkę albo i dwie. Większość codziennie buszuje w sieci, szuka informacji, robi zakupy, gra, konwersuje, publikuje w mediach społecznościowych... Wszystkim nam zajmuje to coraz więcej czasu. Nie starcza go już dla najbliższych, rodziny, znajomych. Dlaczego tak łatwo jest przekroczyć granicę zdrowego rozsądku, poza którą jest już tylko uzależnienie, choroba, dramat? Z jakiego powodu tak szybko poddaliśmy się tej iluzji nowoczesności? Czy Małopolska i Małopolanie są gotowi do odpowiedzialnego korzystania z dobrodziejstw, jakie niesie innowacyjny świat? Czy jesteśmy w stanie pomóc tym, którzy już przekroczyli cienką czerwoną linię? O tym rozmawialiśmy podczas debaty „W sieci uzależnień".

Nasze zaproszenie przyjęli: **DOMINIKA STUDNICKA**, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego; **STANISŁAW STĘPNIEWSKI**, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; **MICHAŁ TOCHOWICZ**, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie, a także **KAROLINA ZAŁĘGA**, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego.

*****

**– Dlaczego tak łatwo wpadliśmy w wirtualną sieć uzależnienia od nowoczesnych technologii?**

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat nowoczesnych technologii stworzył takie narzędzia, które idealnie trafiły w nasze podstawowe potrzeby. Najbardziej popularne aplikacje, jak np. Facebook, TikTok czy Instagram, zostały w ten sposób zaprojektowane, aby były jak najbardziej angażujące. Zadbali o to specjaliści, także psycholodzy i marketingowcy. Ich właścicielom chodziło i chodzi o to, aby w tym mikrokosmosie przebywać jak najdłużej. To dlatego wchodząc na swoje konto „na chwilę", ani się spostrzeżemy, gdy mija godzina, a niekiedy znacznie więcej. I o to właśnie chodzi – im dłużej przebywamy w mediach społecznościowych, tym więcej platformy te mają z tego korzyści. To handel naszą uwagą, zaangażowaniem, danymi... Wszystko to przekłada się na zysk.

**– Co w nich bywa takiego kuszącego?**

**Zaproszenie do debaty przyjęli: KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego; MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie; STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego. Moderował: Marek Długopolski**

**DOMINIKA STUDNICKA: – W 2026 r. z budżetu Małopolski na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych trafi 26 mln zł**

– Praktycznie nieograniczony dostęp do atrakcyjnych i potencjalnie interesujących treści. Algorytmy już dawno nauczyły się tego, co nas interesuje, więc podsuwają nam podobne treści. W dodatku są to miejsca, które wydają nam się nie tylko znane, ale i bezpieczne. I co najważniejsze realizują naszą potrzebę akceptacji oraz zauważenia. Każde polubienie, każda reakcja są jak szybka nagroda. A kto nie chce być nagradzany? Stąd tak łatwo przekroczyć granicę uzależnienia.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Dlaczego tak się stało? W ciągu ostatnich dwudziestu, dwudziestu kilku lat przeszliśmy potężną rewolucję informatyczną. Od przestarzałych komputerów i komórek typu „cegła", w stosunkowo krótkim czasie doszliśmy do takiej technologii, która oferuje nam dostęp do całego świata i swobodnie mieści się w jednej ręce. I to jest fascynujące.

**– Tak jak i internet?**

– Sieć internetowa, która doprowadziła do globalnej rewolucji, jest jednocześnie największym dobrem

**Dokończenie na str. 2**

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego**

**Dokończenie ze str. 1**

i złem tego świata. Dobrem, gdyż ułatwia nam życie.

**– A złem?**

– Algorytmy, mieszając milionami informacji w sieci internetowej, sprawiły, że praktycznie zniknęły autorytety, którym bylibyśmy w stanie na sto procent zawierzyć. W tej chwili każdy może wejść do sieci i powiedzieć praktycznie wszystko. Nie liczy się prawda, ale w zasadzie tylko liczba lajków. Więcej lajków – jesteś bardziej popularny, mniej lajków – jesteś mniej popularny. Nie byłoby to jeszcze takie złe, gdyby dotyczyło tylko dorosłych. Ci bowiem powinni wiedzieć, że sieć internetowa może być wykorzystywana zarówno w celach dobrych, jak i złych.

**– Gdy jednak chodzi o dzieci?**

– Problem staje się bardzo poważny. Dzieci, które nie są jeszcze ukształtowane, nie zdają sobie więc sprawy z tego, ile zagrożeń czyha na nie w sieci internetowej.

**– Jednak często to rodzice „wciskają" dzieci w sieć uzależnień.**

– Niestety, to prawda. Wielu rodziców, gdy dziecko np. nie chce jeść, odpala komórkę, w której jest ulubiona bajeczka malucha. Wydaje się, że w ten sposób rodzic osiąga same korzyści – dziecko ogląda film, jest spokojne, a on go w międzyczasie karmi. Tak jednak nie jest. Innym przykładem są I Komunie Święte – w tym czasie dzieci dostają do rąk najwyższej klasy komórki. To tylko parę przykładów ukazujących drogę do pierwszych kontaktów dzieci, często nieświadomych, z siecią internetową. Tak jednak, już od najmłodszych lat, kształtuje się uzależnienie.

**– Co sprawiło, że sieć tak szybko nas pochłonęła?**

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Czasy się zmieniły. Świat, szczególnie ten informatyczny, szybko ewoluuje. Trudno za nim nadążyć. Dzisiaj chyba nikt nie wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego. Dzięki niemu możemy nie tylko się komunikować, robić zakupy, ale także sterować… domem i znajdującymi się w nim urządzeniami. Dlatego z domu możemy wyjść zapominając o wielu rzeczach, ale nie o telefonie. Nic więc dziwnego, że działające w ogólnoświatowej sieci telefony, czy inne powszechnie znane tzw. urządzenia elektroniczne, stały się codziennością.

**– Kiedy najdobitniej pokazały swoją moc?**

– Podczas pandemii koronawirusa COVID-19. Gdyby nie one i rozwinięta sieć internetowa, w wielu przypadkach, nie moglibyśmy się kontaktować z najbliższymi, uczyć się, a nawet pracować. To wtedy objawiły się wielkie możliwości ich wykorzystania. Teraz, dzięki jeszcze większemu rozwojowi technologii, możemy szybko zorganizować spotkanie online i pracować zdalnie. Platformy e-learningowe umożliwiają nam zdalną naukę, np. języka angielskiego, a także uczestniczenie w wielu zajęciach. Dzięki aplikacjom możemy wyrażać siebie, rozwijać swoje umiejętności i kreatywność.

**– To akurat bardzo dobre przykłady wykorzystania najnowocześniejszych technologii.**

– Niestety, są również te złe strony. Często treści prezentowane w mediach społecznościowych, są tak podane, że dajemy się złapać w ich pułapkę, pułapkę nieprawdziwych, niezweryfikowanych, nierealnych, ale atrakcyjnie podanych informacji. I tymi treściami się „karmimy". Żyjemy w bańce, w przekonaniu, że wszystko to, co zobaczyliśmy, jest prawdziwe. Niestety, młodzi, nieukształtowani ludzie są jeszcze bardziej narażeni na negatywne oddziaływanie sieci, gdyż spędzają w niej bardzo dużo czasu. Jeśli dodamy do tego, że często w sposób niekontrolowany korzystają z TikToka, Facebooka, czy Instagrama, to rodzą się poważne problemy.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI: – Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie oferować opiekę dzieciom na każdym jej szczeblu**

**– Świat się zmienił, zmienili się młodzi ludzie.**

– To prawda. Gdy czasem pytam ich, kim chcieliby być w życiu, słyszę często, że youtuberem. Czy to dobrze? Nie wiem. Znajdziemy przykłady bardzo pozytywnie działających youtuberów, ale też sporo negatywnych. Wielu twórców internetowych, nadużywając nowoczesnych technologii i narzędzi, tak zafiksowało się w wirtualnym świecie, że sami mają poważne problemy psychiczne czy depresyjne. Wielu skończyło źle, a nawet bardzo źle.

**– Czy dotyczy to również osób, dla których sieć nie jest zawodem, a miała być zabawą, przyjemnością?**

– Niestety, znam przypadki korzystania z sieci, które doprowadziły do tragedii. Osoby, które nie radziły sobie z opiniami publikowanymi na ich temat w mediach społecznościowych, podejmowały próby samobójcze. Mamy więc dużo pozytywnych aspektów wykorzystywania mediów społecznościowych, ale także sporo zagrożeń jakie z sobą niosą.

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Nowe technologie to jest pewien dobrostan, coś, co sprawia nam przyjemność i jest pożądane. Za ich pośrednictwem możemy się uczyć, bawić się, a także pracować. Ułatwiają nam życie, tak, jak samochód, dzięki któremu możemy się szybciej przemieszczać, sami, z bliskimi i przyjaciółmi… Pozostaje tylko pytanie, czy umiemy z niego korzystać i czy powinniśmy z niego korzystać zawsze i wszędzie? Niekoniecznie. Nie dajemy przecież kluczyków od auta dwunastoletniemu dziecku, mimo tego, że być może umiejętnościami w manewrowaniu przewyższa niejednego dorosłego. Dzieci, które jeżdżą np. gokartami, na pewno mają więcej umiejętności niż ja. Mimo to nie pozwoliłabym im wyjechać na drogę.

**– Kto zatem powinien wyznaczać tę granicę?**

– Dorośli. Jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za kształtowanie młodego pokolenia, ale także za to, by nauczyć go, jak korzystać z najnowocześniejszych technologii.

**– Ale jak to zrobić? Często sami przecież tego nie potrafimy?**

– Dlatego naszym najważniejszym zadaniem jest takie poznanie świata najnowocześniejszych technologii, abyśmy mogli z nich korzystać świadomie i odpowiedzialnie. Tylko w ten sposób możemy dowiedzieć się, gdzie jest bezpieczna granica między tym, co dobre, przyjemne i pożyteczne, a tym co szkodliwe i prowadzi do uzależnienia. Od razu też dodam, że to kosztuje naprawdę bardzo dużo czasu, energii i naszej uważności. Mówię naszej, bo też myślę o sobie – choć dzisiaj występuję w roli eksperta, to jednak przede wszystkim jestem psychoterapeutą.

**– Tak odnajdziemy szlak przyjemności?**

– Nowe technologie sprawiają, że bardzo szybko możemy znaleźć się na szlaku dopaminy. W ten sposób uczymy się przyjemności, która jest łatwa, na którą nie trzeba pracować, przy której nie trzeba się wysilać. Jednak dorośli mają za sobą już spore życiowe doświadczenie, hobby, kariery, a więc coś, co ich buduje, wspiera, tworzy poczucie własnej wartości.

**– W przypadku dzieci nie jest tak?**

– U dzieci, szczególnie w okresie wczesnej adolescencji – mówimy o dziesiątym, jedenastym i dwunastym roku życia – bardzo duże znaczenie ma neuroplastyczność mózgu. Procesy popędowe to jest coś, co działa natychmiastowo i rozwija się bardzo szybko, a część hamująca, która jest odpowiedzialna za refleksję i myślenie logiczne, przychodzi z takim piętnasto-, dwudziestominutowym opóźnieniem. W związku z tym scrollowanie internetu, które się dzieje w danym momencie, od razu sprawia przyjemność, prowadząc jednocześnie do zainteresowania treściami i nieznanym świa-

eprasa.pl 27f31a1910

tem. Nagroda, wyrzut dopaminy, jest więc natychmiast. Dziecko jest w stanie błogości, zadowolenia, zaciekawienia. Gdyby szlak dopaminowy normalnie się u niego rozwijał, to musiałoby pracować na swoją „nagrodę” znacznie dłużej - bawiąc się z rówieśnikami na podwórku, trenując na boisku, czytając książkę.

**- Aby więc uchronić dzieci przed nieznanym, sami to nieznane musimy poznać?**

- Zdecydowanie tak. Rodzice muszą poznać ten świat i środowisko. Tylko w ten sposób będą mogli mądrze ustawić granice. Tak jak to się dzieje na szlaku turystycznym - każdy kto nim podąża, a nie będzie chciał z niego zboczyć, na pewno bezpiecznie dotrze do celu.

**- Urząd nie leczy, ale może pomagać w leczeniu. Czy pomaga?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- Pomaga i to bardzo. Województwo Małopolskie już od wielu lat angażuje się w ochronę zdrowia psychicznego Małopolan, zarówno dorosłych jak i młodzieży oraz dzieci. Nasze działania skupione są głównie na profilaktyce, zapewnieniu wszelkich form dostępu do opieki psychologicznej i psychiatrycznej, jak również na inwestowaniu w rozwój i modernizację infrastruktury leczenia psychiatrycznego - tak w szpitale jak i oddziały psychiatryczne.

**- Czy Panowie dyrektorzy to potwierdzą?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**
- Tak.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**
- Potwierdzam.

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- W latach 2022-2025 na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych przekazaliśmy blisko 75 milionów złotych. W tym roku z budżetu Województwa Małopolskiego na ten cel trafi 26 milionów złotych. W Małopolsce nie czekamy więc aż problem się pojawi, tylko podejmujemy działania wyprzedzające.

**- Jakie?**

- Oprócz wsparcia inwestycyjnego i zakupu sprzętu, Województwo Małopolskie finansuje programy profilaktyczne. W ten sposób wspieramy - w bezpiecznym korzystaniu z mediów cyfrowych - nie tylko dzieci i młodzież, ale także rodziców i nauczycieli. Biorący udział w tych projektach dowiadują się jak radzić sobie ze stresem, budując jednocześnie większą odporność psychiczną. To dzięki tym projektom udaje nam się stosunkowo wcześnie rozpoznawać zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży. Stawiamy więc na profilaktykę i to taką, która wyprzedza czas, w którym się znajdujemy. Przykładem takich działań jest choćby projekt „Zagrożenia w sieci - profilaktyka, reagowanie”.

**- Czego dotyczy i kto w nim uczestniczy?**

- To program, w którym dzieci, rodzice i nauczyciele, uczą się m.in. rozpoznawać zagrożenia w sieci, tak by bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych. Dzięki współpracy z doświadczonymi ekspertami z małopolskiej Policji, Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej oraz Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, podpowiadamy jak przeciwdziałać cyberprzemocy, a także jak reagować w sytuacjach kryzysowych. Wspomnę tylko, że program ten - bardzo dobrze oceniany - jest już realizowany od 2012 roku. W tej chwili prowadzimy go we wszystkich małopolskich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. I od razu dodam, że w budżecie Województwa Małopolskiego są na niego zabezpieczone środki na kolejne lata.

**- To jedyny taki projekt?**

- Nie. W tym roku szkolnym trwa piąta już edycja zadania „Ty decydujesz, jak reagujesz”. Działania te, które rozpoczęły się w 2021 roku, idealnie wpisały się w wyzwania - izolację w domach, samotność, nadmierne korzystanie z sieci - jakie przyniosła nam pandemia koronawirusa COVID-19. Dzięki współpracy ze Szpitalem Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie nauczyciele uczą się nie tylko jak reagować na kryzysy u dzieci, ale też jak im pomóc w sytuacjach trudnych, stresujących, wykluczenia rówieśniczego. Dzieci z kolei próbują nazwać emocje, które im towarzyszą, są w nich, poznając jednocześnie zasady radzenia sobie z nimi - zarówno z emocjami pozytywnymi jak i negatywnymi. W ten sposób wzmacniamy odporność psychiczną dzieci i młodzieży. Projekt obejmuje warsztaty dla uczniów i nauczycieli, ale też webinaria dla rodziców. I w tym przypadku odnotowujemy bardzo duże zainteresowanie projektem. Będzie więc rozwijany.

## RODZIC W ŚWIECIE CYFROWYM

**WŁASNY PRZYKŁAD**
Dziecko naśladuje Twoje relacje z ekranem. Buduj zasady wspólnie, nie tylko dla nich, ale i dla siebie.

**RELACJA I DIALOG**
Szczera rozmowa to najlepsza ochrona przed nadużywaniem technologii.

**MĄDRE ZARZĄDZANIE**
Zamiast całkowitych zakazów - ucz świadomego korzystania z sieci.

**EMOCJONALNA TARCZA**
Twoja obecność i wsparcie chronią przed uzależnieniami lepiej niż jakakolwiek blokada rodzicielska.

**CZAS NA SPECJALISTĘ**
Pamiętaj: prośba o profesjonalną pomoc to wyraz troski, nie słabości.

Więcej informacji o realizowanych programach i projektach edukacyjnych znajdziesz tutaj: **www.profilaktykawmalopolsce.pl**

**- Czy dzieci i rodzice mogą liczyć na jeszcze inne formy wsparcia?**

- Zdecydowanie tak. Samorząd Małopolski, poza wspomnianymi już programami profilaktycznymi, przekazuje środki finansowe także na projekty, które wspierają profilaktykę uzależnień behawioralnych, wskazując jednocześnie rodzicom oraz osobom dorosłym, jakie zagrożenia niesie sieć internetowa i media społecznościowe. Przykładem takiego projektu, jest podcast „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci”. W ten sposób staramy się dostarczać wiedzę m.in. w jaki sposób rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, zwracając jednocześnie uwagę na zagrożenia płynące z sieci.

**- Przy Szpitalu św. Ludwika wyrośnie potężne Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu inwestycji w Polsce. Jest aż tak źle?**

- Budowa nowoczesnego i innowacyjnego Małopolskiego Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych jest naturalnym dopełnieniem tych wszystkich działań, które już od lat realizuje Województwo Małopolskie. To pierwsze takie Centrum, które skupi w sobie pełną formę opieki.

**- Teraz tak nie jest?**

- W tym momencie opieka ta jest mocno rozproszona. Jej część realizują szpitale psychiatryczne, oddziały, poradnie, leczenie środowiskowe. Nowe Centrum będzie kompleksowym punktem wsparcia medycznego, emocjonalnego i społecznego dla dzieci i młodzieży. Zapewni pełną diagnostykę psychiatryczną i psychologiczną, leczenie stacjonarne i dzienne, poradnie specjalistyczne, ale też pomoc ambulatoryjną. Będzie oczywiście pomagało także nauczycielom i rodzicom. To zupełnie nowa jakość w systemie ochrony zdrowia psychicznego Małopolan.

**- To oznacza również zmianę podejścia do uzależnień cyfrowych?**

- Budowa Centrum stanowi przełom w podejściu do kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W tym momencie uzależnienia cyfrowe traktujemy już jako poważne zaburzenia wymagające specjalistycznej diagnozy i terapii. To choroba, a nie „wybryk” wychowawczy.

**- Zacznijmy może od tego czego jeszcze nie ma. Skoro Państwo budujecie tak potężne Centrum, to oznacza, że problem jest bardzo poważny.**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

- Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie częścią Małopolskiego Centrum Psychiatrii Dzieci i Młodzieży. W ten sposób będziemy mogli oferować kompleksową pomoc psychiatryczną dla dzieci i młodzieży, i to w jednym miejscu.

**- Nie będziecie Państwo rywalizować o pacjentów ze Szpitalem Babińskiego?**

- Nie. Nasze szpitale się dopełniają. Szpital św. Ludwika oferuje pomoc dzieciom do lat 14, a Szpital Babińskiego młodzieży. I dodam, że ta współpraca jest bardzo dobra.

**- Wracając do budowy Centrum.**

- Inwestycja jest bardzo duża, powyżej 100 milionów złotych. Szpital, dzięki środkom z budżetu Województwa Małopolskiego, stał się właścicielem terenu przy ulicy Kopernika 36 i Strzeleckiej 7, a więc naprzeciwko jego obecnej lokalizacji. Ponieważ są to bardzo duże środki postanowiliśmy je „podzielić” na dwie części. W pierwszym etapie powstanie część podziemna - na co dzień będzie służyła jako parking, natomiast w przypadku jakiegokolwiek zagrożenia, będzie mogła szybko zamienić się w odizolowane miejsce, rodzaj podziemnego schronu. Podziemia te zostaną również połączone z obecną częścią szpitala - znajdującą się po drugiej stronie ul. Strzeleckiej.

**- Co zatem powstanie nad ziemią?**

- Nowe Centrum dedykowane zostanie całej psychiatrii. Od początku do końca. Będziemy oferować opiekę dzieciom - między innymi uzależnionym od internetu - na każdym jej szczeblu. W ten sposób zintegrujemy wszystkie poziomy wsparcia - od leczenia środowiskowego, przez różnego rodzaju poradnie, oddział dzienny, jako część oddziału stacjonarnego oraz leczenie ambulatoryjne. W jednym miejscu będzie więc oferowana kompleksowa i nowoczesna opieka psychiatryczna dla dzieci i młodzieży z wyspecjalizowanym leczeniem uzależnień behawioralnych, w tym od nowych technologii cyfrowych. Kompleks ma być gotowy w ciągu trzech lat.

**Dokończenie na str. 4**

FOT. 123RF

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

Dokończenie ze str. 3

**– Czy Szpital św. Ludwika ma doświadczenie w leczeniu uzależnień?**

– Od razu się przyznaję, w porównaniu ze Szpitalem Babińskiego, raczkujemy w temacie uzależnień. Dlatego też bardzo będę wdzięczny, jeżeli otrzymamy wsparcie od Pana dyrektora Tochowicza.

**– Czy znajdzie się więc odpowiednia liczba specjalistów dla nowego Centrum?**

– Szpital św. Ludwika dysponuje odpowiednią liczbą lekarzy specjalistów, nawet nieco większą niż wymaga Narodowy Fundusz Zdrowia. Zdajemy sobie jednak sprawę, że – w związku z budową nowego Centrum – musi ich być więcej. I do tego się przygotowujemy. Wspomnę też, że oprócz powiększenia liczby specjalistów zajmujących się leczeniem, myślimy również o tym, by zwiększyć liczbę ekspertów od profilaktyki. Chcemy bowiem utworzyć Dział Edukacji i Profilaktyki, który będzie wspierał szkolenia kadr, badania naukowe, działania promujące zdrowie psychiczne. Dzięki temu zamierzamy zwiększyć liczbę szkoleń m.in. dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, bo tam dostrzegamy pewne luki.

**– Od czasu pandemii sporą popularnością cieszą się telekonsultacje. Czy przewidujecie taką formę pomocy?**

– Tak. Już teraz myślimy o utworzeniu całodobowego punktu konsultacyjnego. Byłoby to miejsce, do którego można byłoby się zwrócić o pomoc praktycznie z każdego zakątka Małopolski. Telekonsultacji udzielaliby najwyższej klasy specjaliści, nie tylko starając się pomóc dziecku w danym momencie, ale proponując również ścieżkę dalszego postępowania.

**– Jak w tej chwili jest z dostępem do lekarzy psychiatrów w Małopolsce?**

– W Krakowie, choć nie jest najgorzej, nie jest łatwo dostać się do specjalisty. Natomiast im dalej od Krakowa tym jest gorzej. I nie myślę tu tylko o uzależnieniach internetowych, ale o leczeniu psychiatrycznym jako takim. Proszę sobie wyobrazić taką sytuację – dziecko mieszka z dala od Krakowa i ma problemy psychiczne. Rodzina może nie zwracać na nie uwagi – wprawdzie coś się dzieje, ale nie bardzo wie co, więc czeka aż dziecko z nich wyrośnie.

**– Są jeszcze np. lekarze rodzinni, jest szkoła.**

– Lekarze rodzinni najczęściej również nie mają odpowiedniej wiedzy. Często więc rodzice słyszą diagnozę „wszystko będzie dobrze, dziecko z tego na pewno wyrośnie”. W szkole także nie za bardzo wiedzą jak ten problem rozwiązać. I w pewnym momencie dochodzi do takiej sytuacji, że chłopak siedmio-, dziesięcio-, dwunastoletni próbuje popełnić samobójstwo. Po takiej próbie od razu trafia na leczenie zamknięte. W tej chwili nie ma więc żadnej drogi pośredniej. Stąd tak ważna jest profilaktyka – to raz, a dwa – natychmiastowa możliwość konsultacji. Za wszelką cenę będziemy więc chcieli taki program stworzyć.

**– Rozumiem, że Szpital św. Ludwika nie chce być tylko izolatorium dla dzieci, ale także miejscem pomocy – również dla rodziców? Jak ich wesprzeć?**

– Trzeba ich np. uświadomić, że zbyt wcześnie wprowadzają małe dzieci w świat internetowy.

**– Dlaczego tak się dzieje?**

– Najczęściej nie zdają sobie sprawy z zagrożeń jakie niesie sieć internetowa i media społecznościowe. A jeśli zdają sobie z tego sprawę, to bardzo często uważają, że ich dzieci problem ten nie dotyczy, bo nad wszystkim czuwają. A tak nie jest. Dlatego trzeba edukować, rozmawiać i myśleć. I tak naprawdę to jest najważniejsza rzecz w tej układance.

**– Dopiero potem jest pomoc?**

– Tak. Mamy problem, więc musimy zaangażować w to psychologa, terapeutę, psychiatrę. Im więc wcześniej dotrzemy do tych poziomów, które podlegałyby edukacji, tym tych przypadków będzie mniej.

**– Zakaz używania telefonów komórkowych przez nastolatków jest takim rozwiązaniem?**

– Wprowadzenie zakazu korzystania z mediów społecznościowych do jakiegoś tam wieku, byłoby jedną z dróg, która może pomóc. Natomiast nie wiem, czy będzie to stuprocentowo skuteczne. Każde obostrzenie, zakaz tworzy różne kanały oboczne. I mogą one być groźniejsze niż to, co dzieje się w tej chwili. Nie jestem jednak ekspertem w tych sprawach. Wiem za to na pewno, że najlepszym przeciwdziałaniem może być profilaktyka, i to jest rzecz, o której wciąż powinniśmy rozmawiać w Małopolsce.

**– Coraz więcej jednak państw idzie śladem Australii, w której zakazano dzieciom korzystania z mediów społecznościowych.**

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– To prawda, coraz więcej państw analizuje rozwiązania podobne do tych wprowadzonych w Australii, gdzie ograniczono dostęp do mediów społecznościowych dzieciom do 16. roku życia. W Małopolsce z apelem o podjęcie działań legislacyjnych do rządu i parlamentu wystąpili również radni Sejmiku Województwa Małopolskiego. Myślę, że takie działania są potrzebne. Australii udało się wprowadzić taki zakaz, a to jest już jakiś krok. Sam zakaz jest pewnym sygnałem i krokiem w stronę ochrony najmłodszych, ale jego skuteczność zależy od realnych mechanizmów egzekwowania. Jeśli regulacje mają mieć sens, nie mogą być powszechnie obchodzone. Konieczne jest więc wsparcie systemowe – zarówno na poziomie państwa, jak i współpracy z dostawcami technologii. Twórcy aplikacji i platform powinni wdrażać rozwiązania techniczne, które rzeczywiście ograniczą dostęp dzieci do treści i funkcji nieadekwatnych do ich wieku. Tylko kompleksowe działania – legislacyjne, technologiczne i edukacyjne – mogą realnie zmniejszyć skalę problemu uzależnień behawioralnych. Raz jeszcze podkreślę, że media społecznościowe nie są złe. Kluczowe jest to, w jaki sposób i w jakim wieku są używane oraz czy towarzyszy temu odpowiedzialność i umiar.

**– Pan dyrektor również bardzo mocno będzie rozbudowywał oddziały psychiatryczne. Czy to oznacza, patrząc również na to, co dzieje się w Szpitalu św. Ludwika, że problemy te są aż tak duże?**

– Niestety, tak. Najdobitniej pokazują to kolejki pacjentów, szczególnie dzieci i młodzieży, do specjalistycznej opieki psychiatrycznej czy psychologiczno-psychoterapeutycznej. To właśnie implikuje potrzebę rozbudowy szpitala, zwiększenia jego potencjału. Trend ten dotyczy nie tylko Krakowa i Małopolski, ale także Polski i szerzej świata. Nie ukrywam też, że nasze plany inwestycyjne to efekt przychylności i pomocy ze strony Urzędu Marszałkowskiego. Myślę, że inwestycje w infrastrukturę, które są przed nami, to jest odpowiedź na to, co jest teraz. Wydaje mi się też, że jest to także pewne zabezpieczenie na te czasy, które dopiero nadejdą.

ZESKANUJ KOD QR, ABY POBRAĆ BROSZURĘ W PDF

## Smart OFF

- Wojewódzka konferencja szkoleniowa „Smart OFF”
- Data: 26 marca
- Miejsce: Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon
- Liczba uczestników: 250
- Organizatorzy: Fundacja Zdrowie Dziecka, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie

Konferencja „Smart OFF” to odpowiedź na narastające zjawisko problemowego korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń ekranowych, w szczególności smartfonów. Nadużywanie nowych technologii coraz częściej prowadzi bowiem do poważnych trudności emocjonalnych, społecznych i zdrowotnych młodych ludzi. Dynamiczny rozwój świata cyfrowego sprawia, że nauczyciele, pedagodzy oraz specjaliści pracujący z dziećmi potrzebują aktualnej wiedzy i praktycznych narzędzi, które pozwolą im skutecznie reagować w sytuacjach kryzysowych oraz podejmować działania profilaktyczne.
Celem konferencji jest wyposażenie jej uczestników – nauczycieli i pedagogów z małopolskich szkół – w rzetelną i aktualną wiedzę oraz konkretne umiejętności, umożliwiające skuteczne wsparcie uczniów i ich rodzin. Konferencja przyczyni się również do wzmocnienia kompetencji środowiska edukacyjnego i usprawnienia przepływu informacji pomiędzy szkołami a specjalistami ochrony zdrowia.

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

**– O jakich kwotach mówimy?**

– W ostatnich latach przeznaczyliśmy na inwestycje, w tym modernizację Oddziału Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic, kilkadziesiąt milionów złotych. Kolejne około 100 milionów złotych przeznaczone zostanie na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu oraz rozwój infrastruktury dedykowanej psychiatrii dzieci i młodzieży. Dzięki temu powstaną nowe przestrzenie dla oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży, oddziału dziennego oraz poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. 6 marca podpisujemy umowę na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży w formule „zaprojektuj i wybuduj". Kolejna inwestycja zwiększy również nasz potencjał w zakresie ambulatoryjnej opieki psychologiczno-psychoterapeutycznej. Obecnie prowadzimy trzy takie poradnie: dwie w Krakowie – w Szpitalu Babińskiego i w Krowodrzy, a także jedną w Skawinie.

**– Co zatem czeka jeszcze Szpital Babińskiego?**

– Przed nami przede wszystkim dalszy rozwój oferty terapeutycznej i infrastruktury. Funkcjonuje już Poradnia dla Osób z Problemami Alkoholowymi dla dorosłych, natomiast kolejnym krokiem jest utworzenie poradni dedykowanej dzieciom i młodzieży zmagającym się z uzależnieniami, w tym problemowym korzystaniem z internetu i nowych technologii. Widzimy wyraźnie rosnącą skalę tego zjawiska, dlatego chcemy odpowiedzieć na nie w sposób systemowy i specjalistyczny. Równolegle planujemy inwestycje infrastrukturalne, które pozwolą dostosować warunki leczenia do współczesnych standardów psychiatrii. To odpowiedź na aktualne potrzeby pacjentów, ale także działanie wyprzedzające — zabezpieczenie systemu opieki psychiatrycznej na wyzwania, które przyniosą kolejne lata.

**– Szpital – to początek czy koniec na ścieżce pomocy psychiatrycznej?**

– W przypadku dzieci najistotniejsze jest wsparcie oraz edukacja. Do szpitala trafiają zwykle młodzi pacjenci, którzy już odczuwają poważne skutki nadmiernego korzystania np. z internetu czy aplikacji cyfrowych i nie są w stanie funkcjonować bez nich. Oczywiście oferujemy im szeroko rozumiane wsparcie psychiatryczne, psychologiczne, psychoterapeutyczne, farmakoterapię, ale trzeba jednak jasno podkreślić, że szpital to dopiero początek pracy z pacjentem. W szpitalu rozpoczynamy proces zdrowienia pacjenta, który następnie musi być kontynuowany i rozwijany w jego codziennym życiu, przy wsparciu rodziny.

**– Dlatego realizujecie projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz"?**

– Program profilaktyczny „Ty decyduje jak reagujesz" odpowiada na narastające potrzeby dzieci i młodzieży. Jego celem jest nie tylko wzmacnianie odporności psychicznej dzieci i młodzieży, ale także przeciwdziałanie agresji rówieśniczej. Ogromna liczba szkół, które chcą w nim uczestniczyć, pokazuje jak wielkie są potrzeby, z jakimi problemami borykają się dziś uczniowie, pedagodzy i rodzice. Skala zapotrzebowania jest tak duża, że gdybyśmy rozszerzyli go nawet trzykrotnie, to i tak wciąż byłoby mało. I dodam tylko, że Urząd Marszałkowski, co roku przeznacza na niego większe środki. To najdobitniej potwierdza zarówno jego skuteczność, jak i pokazuje wagę problemów, na które odpowiada.

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz" to 10 miesięcy pracy naszych specjalistów w danej szkole – z rodzicami, nauczycielami i uczniami. Ten program, ze stałym finansowaniem, to pozytywny ewenement w skali Polski. Nie tylko ma sens, ale też jest wielką inwestycją w przyszłość Małopolski i Małopolan.

**Naprzeciwko Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie przy ul. Strzeleckiej wyrośnie Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu placówek w Polsce**

**MICHAŁ TOCHOWICZ: – Na budowę Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu i rozwój infrastruktury psychiatrii dzieci i młodzieży trafi około 100 mln zł**

**– Wciąż więc potrzeba nam...**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Edukacji oraz większej świadomości.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– I tę edukację prowadzimy, wręcz uważamy, że jest to jedna z naszych najważniejszych misji. To dlatego organizujemy m.in. specjalne webinary. Z okazji niedawno obchodzonego Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją przygotowaliśmy – dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej – np. „Kalkulator antydepresyjny" – narzędzie wspierające wczesne rozpoznanie depresji i ułatwiające szybsze kierowanie pacjentów do odpowiedniej diagnostyki. Z kolei na otwarte spotkanie „Głowa w tarapatach", dotyczące problemów zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, zaprosiliśmy osoby dorosłe z otoczenia dzieci – ich rodziców, opiekunów i nauczycieli.

**– Czy rodzina wytrzymuje jeszcze starcie z wirtualnym światem, z mediami społecznościowymi. Czy rodzice powinni wprowadzać limity przebywania w sieci?**

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Tak naprawdę jest to pytanie o wychowanie. Aby wprowadzić jakiekolwiek ograniczenia dzieciom, rodzice muszą wiedzieć jak funkcjonuje, jak wygląda ten cyfrowy świat. Przyznam, że nie jestem zwolennikiem całkowitego zakazywania przebywania w sieci, także karania dzieci przez np. zabieranie im telefonów. Uważam, że młody człowiek, który dopiero wchodzi w nastoletni czas, ma możliwość pewnej refleksji i rozumienia tego, jak ten świat wygląda. Potrzebuje jednak kogoś, kto mu ten świat pokaże, kto go przez niego trochę poprowadzi. Jeśli dzieci będą wiedziały w jaki sposób działa internet, w jaki sposób funkcjonują media społecznościowe, to mogą uniknąć wielu problemów.

**– Bycie na pograniczu światów – dziecka i młodzieży – nie jest jednak łatwe.**

– Neuroplastyczność mózgu dzieci, czyli zdolność ich tkanki nerwowej do adaptacji i zmiany funkcji w odpowiedzi na bodźce, doświadczenie czy naukę, w czwartej, piątej, czy szóstej klasie szkoły podstawowej jest niezwykła. Dzieci już wtedy zaczynają rozumieć, co się z nimi dzieje, tak samo zresztą jak w przypadku zmian hormonalnych w okresie dojrzewania. To najprzyjemniejszy moment naszej pracy, gdy mówią do nas „aha, to ja nie jestem taki zły, to mnie się ten mózg przebudowuje". Często im wtedy mówię, słuchajcie, wy się z innym mózgiem kładziecie spać, a z innym wstajecie. I to jest właśnie ten moment, w którym powinniśmy wprowadzać dzieciom mądre drogowskazy. Niech tu przykładem znowu będzie jazda samochodem – znaki drogowe nie są po to, aby utrudniały nam życie, ale po to byśmy bezpiecznie dotarli do celu. I z nakazami jest tak samo – nie chodzi o to, by w sposób nieprzemyślany karać dzieci, ale wskazać im bezpieczną drogę w wirtualnym świecie.

**– Znowu więc profilaktyka?**

– Profilaktyka powinna być nieodłącznym elementem systemu opieki zdrowotnej dzieci i młodzieży – tak somatycznej jak i psychiatrycz-

Dokończenie na str. 6

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Dokończenie ze str. 5**

nej. Bez profilaktyki nie uzbroimy dzieci w fakty, podparte wiedzą, doświadczeniem, podręcznikiem. Gdy zaś nie zapewnimy im tej podstawy, to będą opierały się tylko na opiniach. A przypomnę, że w obecnym czasie każdy może taką opinię zamieścić w sieci... Oczywiście może być prawdziwa, ale też często bywa fałszywa, niczym nie poparta. Taka, która ma celowo wprowadzić w błąd, oszukać...

**– Obecnie każdy może być autorytetem?**

– Dzisiaj mamy kryzys autorytetów. Dlatego też my, dorośli musimy wrócić do podstaw, najpierw zapytać siebie, kto jest dla mnie autorytetem?

**– Na kim się wzoruję?**

– Będąc na studiach jeden z profesorów przytoczył nam słowa ks. prof. Józefa Tischnera, który porównał wychowanie do pracy rzemieślnika. Gdyby każdy z nas, jak tu siedzimy, chciał wykonać krzesło, to na pewno każde byłoby inne. I tak samo jest z wychowaniem dzieci. Dwójka ludzi, którzy postanawiają mieć dzieci, musi zastanowić się nie tylko nad tym, jaki model wychowania przyjmie, jaki rodzaj ograniczeń wprowadzi, jakie cele wyznaczy dziecku, ale także jakie wsparcie mu zaoferuje. Dziecko musi też wiedzieć na czym swój autorytet opierają jego opiekunowie. Rodzice muszą dziecku przekazać wzorce, czytelne drogowskazy – m.in. co jest dobre, że nie wolno czynić zła drugiemu człowiekowi, należy go szanować... To jest kanon, coś czego trzeba się trzymać przez całe życie. Powinno wiedzieć, że jego wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność innego człowieka.

**– W sieci niekiedy wygląda to trochę inaczej.**

– No właśnie, bo tam nie ma granic. W sieci nie ma ograniczeń, są tylko algorytmy. Jeśli więc coś nas zainteresuje od razu podrzucą nam informacje, którymi potencjalnie możemy być zainteresowani. Nie musimy więc myśleć, mamy od razu gotowe rozwiązanie. Kryzys młodych dorosłych sprowadza się najczęściej do tego, że nie zastanawiają się nad tym jak coś działa, natomiast od razu chcą gotowych rozwiązań, odpowiedzi. Nie chcą myśleć, nie chcą się wysilać.

**– Mam nadzieję, że nie wszyscy.**

– Oczywiście, że nie wszyscy. To jest pewien wycinek populacji, niestety, dość spory.

**– Wracając do profilaktyki.**

– O zagrożeniach czyhających na młodych ludzi dyskutujemy nie tylko w Krakowie. Niebezpieczeństwo to czai się bowiem w każdym zakątku Małopolski. Dlatego wszędzie rozmawiamy o tym z rodzicami, nauczycielami, a na końcu z młodymi ludźmi.

**– Dlaczego na końcu a nie na początku?**

– Najpierw musimy przekonać dorosłych, że to, co robimy, ma sens, a zagrożenia, o których opowiadamy, są prawdziwe i realne, czają się w każdej komórce. Często jest bowiem tak, że rodzice stają przed nami i mówią, przecież to jest niemożliwe, żebym mojemu trzynasto-, czternastolatkowi ograniczył dostęp do sieci, bo będę miał w domu jazgot. Wtedy zapewniam ich, że wprowadzenie ograniczeń jest możliwe. Musi to być jednak konkretna rozmowa, oparta o jasne zasady i sprawiedliwe reguły gry, takie, które będą dotyczyły wszystkich domowników, także dorosłych. I wtedy może wydarzyć się cud. W ten sposób w domu mogą powstać np. strefy wolne od technologii, a wolny czas można będzie poświęcić na bycie razem.

**KAROLINA ZAŁĘGA: – Jeśli stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, będzie miała szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to widzę nadzieję**

**– Może więc spacer wolny od technologii?**

– Jeśli tak to w Małopolsce jest jeszcze parę takich miejsc, w których bez najmniejszego wysiłku można być offline.

**– Gdzie?**

– Wystarczy wybrać się z dziećmi do Doliny Prądnika. Tam w wielu miejscach nie ma zasięgu. I w takiej ciszy można spacerować nawet pół dnia. Jeśli nie wierzycie, to przetestujcie. Nic tak bowiem nie działa jak doświadczenie.

**– Profilaktyka to nie tylko walka z uzależnieniami?**

– Zgadza się. To przede wszystkim inwestycja w przyszłość młodych ludzi, w ich dobrostan – zdrowie, rozwój, bezpieczeństwo, budowanie odporności psychicznej. I właśnie dlatego z Departamentem Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego co roku – w tym roku w czerwcu – organizujemy Małopolską Giełdę Programów Profilaktycznych. Zapraszamy na nią wszystkie małopolskie instytucje, stowarzyszenia, fundacje, ale także nauczycieli, dyrektorów szkół, pedagogów. To świetna okazja, by spotkać się oko w oko z profilaktykami, a także osobami na co dzień pracującymi z młodzieżą. Będą wykłady, warsztaty, prezentacje. Zaprezentuje się również Krajowe Centrum Profilaktyki Przeciwdziałania Uzależnieniom, które ma aż 28 programów rekomendowanych, realizowanych także w Małopolsce.

**– Czy potrafimy wyrwać się z sieci uzależnień?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Jeżeli chodzi o całkowitą rezygnację z wirtualnego świata, to niestety, nie jesteśmy w stanie wyrwać się z tej sieci. Internet i media społecznościowe przestały być już tylko miejscem spotkań ze znajomymi, a stały się głównym źródłem informacji, miejscem pracy, ale też autoprezentacji, budowy swojej marki. Natomiast na pewno jesteśmy w stanie nauczyć się korzystać z nich w sposób bezpieczny i taki, który nie zakłóci nam bezpiecznego życia społecznego i rodzinnego.

**– Coraz więcej osób wybiera, może nie jest to jeszcze trend powszechny, życie offline.**

eprasa.pl 27f31a1910

– Cyfrowy minimalizm stał się modny – to prawda. Bycie offline niesie z sobą wiele pozytywnych aspektów dla naszego życia. Przeglądając materiały do debaty, postanowiłam... odinstalować media społecznościowe. Mam nadzieję, że uda mi się wytrwać w tym postanowieniu.

**– Panowie dyrektorzy też przed spotkaniem odinstalowali jakąś aplikację?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

– Nie, ale ja mam bardzo mało aplikacji. Nie mam więc z tym problemu.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– Nie. Myślę jednak, że każdy z nas może złapać się na tym, że spędza zbyt dużo czasu w mediach społecznościowych, albo zbyt szybko odpowiada. Jakiś czas temu, gdy zorientowałem się, że praktycznie, co chwilę mam sygnał nowej wiadomości, wyłączyłem powiadomienia z WhatsAppa. Liczba grup, do których mnie wpisano była tak duża, że gdybym reagował na każde „plumknięcie", nie mógłbym nic innego robić, tylko wchodzić w dyskusje, odpowiadać na pytania, odpisywać... Przepraszam więc wszystkich tych, którzy oczekują szybkiej odpowiedzi. Dopiero w wolnym czasie filtruję to wszystko, co przychodzi i odpowiadam na to, co istotne. Wspomnę przy okazji, że obecność w np. kilkudziesięcioosobowej grupie, nie oznacza, że każda informacja jest skierowana do nas. Dyskutują bowiem dwie osoby, a powiadomienia otrzymują wszyscy. Kluczowe jest więc rozsądne wykorzystanie tych narzędzi.

**– Wirtualna sieć przynosi więcej dobrego niż złego?**

– Kiedyś powiedziałem znajomemu, że internet i media społecznościowe przynoszą więcej szkody niż pożytku. Odpowiedział mi wtedy: „Spróbuj spojrzeć na to z drugiej strony – zobacz, ile dobrego wnoszą".

**– I co się stało?**

– Zmieniłem zdanie. Wydaje mi się, że tak naprawdę wszystko jest potrzebne. Ale musi być odpowiedzialnie i z umiarem wykorzystywane.

**– Czy Pani też zasieje ziarenko dobrych wieści?**

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Jeśli będziemy zdolni usłyszeć siebie wzajemnie i reflektować się na dany temat, to oczywiście jest nadzieja.

**– Gdy zaś chodzi o dopaminę, którą zawdzięczamy nośnikom cyfrowym?**

– To tylko krótki wyrzut dopaminy, dzięki któremu na chwilę zrobi nam się przyjemnie, będziemy uśmiechnięci i radośni. Jednak nie zbuduje on trwałego poczucia wartości. Tak natomiast się stanie, gdy tę dopaminę osiągniemy w sposób naturalny np. tym, że będziemy ćwiczyć, wygramy zawody, przekroczymy swoje ograniczenia, nauczymy się czegoś dobrego.

**– To dlaczego sieć internetowa jest bardziej atrakcyjna dla młodych niż ćwiczenia?**

– Dzieci sięgają do smartfonów, do nowych technologii, po to, aby czuć się przynależnymi do grupy. Potrzeba przynależności to bowiem podstawowa potrzeba młodego człowieka. I my to wiemy. Tak po prostu jest. Jeśli więc stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, miała w nich swoje korzenie oraz szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to ja widzę tę nadzieję. Widzę ją chociażby w życiorysach naszych pacjentów, w oczach młodych ludzi, którzy się do nas zgłaszają po pomoc, otrzymują ją, a potem zmieniają się, nie tylko zresztą oni, ale całe ich rodziny.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Rozmawiamy o dwóch różnych rzeczach. Z jednej strony jest żmudna edukacja i propagowanie pewnych treści, a z drugiej strony pomoc osobom uzależnionym, a więc doprowadzenie ich do takiego stanu, by mogli normalnie funkcjonować. I to też jest optymistyczne, bo w ten sposób osób, które są uzależnione, powinno być mniej. Gdybyśmy więc myśleli, że nie potrafimy się wyrwać z tego kręgu zła, to pewnie nie siedzielibyśmy tutaj, nie dyskutowali o tym. A skoro dyskutujemy to znaczy, że jest taka szansa.

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Jestem ostrożnym optymistą. Oczywiście nie zrezygnujemy całkowicie z mediów społecznościowych, nie odinstalujemy wszystkich aplikacji, ale na pewno możemy nauczyć się z nich mądrze i świadomie korzystać. Natura lubi równowagę, więc ten balans, jest istotny nawet bardziej z punktu widzenia dorosłych niż dzieci. Bo jeśli my sami nie będziemy reflektować się, korzystając z tych urządzeń, to trudno oczekiwać tego od dzieci. Dlatego tak ważne jest dawanie przykładu i wyznaczanie granic – zarówno sobie, jak i dzieciom.

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat wirtualny został stworzony przez człowieka i to człowiek może go zmienić. Nie jest on ani dobry, ani zły. Jest tylko narzędziem, które musimy się nauczyć dobrze wykorzystywać.

**Moderował: Marek Długopolski**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie również nie przestaje inwestować. W najbliższych latach około 100 milionów złotych trafi na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu (na zdjęciach) oraz infrastruktury służącej psychiatrii dziecięcej. 6 marca zostanie podpisana umowa z wykonawcą na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

eprasa.pl 27f31a1910

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

0011481598

# Bezpieczeństwo i nowoczesność. Szpital Babińskiego w Krakowie zmienia się dla pacjentów

**Zapewnienie pacjentom w kryzysie zdrowia psychicznego, także tym najmłodszym, komfortu, bezpieczeństwa i najlepszej opieki – to najważniejsze cele inwestycji zrealizowanych w 2025 roku w Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie.**

Do użytku oddano wyremontowany Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. Na terenie szpitala powstały nowe drogi, chodniki i parking. Rozpoczęto mniejsze inwestycje, m.in. prace związane z dostosowaniem budynków do przepisów przeciwpożarowych i sanitarnych, a także potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Na tym nie koniec zmian: szpital planuje kolejne remonty i rozbudowę, dzięki którym nowe przestrzenie zyskają oddział stacjonarny psychiatryczny dzieci i młodzieży, oddział dzienny dla dzieci i młodzieży i poradnię zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Powstanie także nowy budynek - siedziba Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu.

*- Jako Samorząd Województwa Małopolskiego realizujemy wielomilionowe inwestycje w psychiatrię, bo wiemy, jak ogromnym wyzwaniem naszych czasów są kryzysy psychiczne, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Chcemy, aby Małopolska była miejscem, w którym każdy potrzebujący pomocy psychiatrycznej zostanie otoczony profesjonalną opieką. Szpital Babińskiego jest doskonałym przykładem placówki, która rozwija się i inwestuje, by zapewnić pacjentom najlepszą możliwą pomoc i komfortowe warunki pobytu* – podkreśla marszałek Łukasz Smółka.

## Komfort pacjenta na pierwszym miejscu

Jednym z najważniejszych przedsięwzięć zrealizowanych w ubiegłym roku był ostatni etap modernizacji budynku 102, rozpoczętej w 2022 roku. W ramach wcześniejszych etapów przedsięwzięcia kompleksowo zmodernizowano oddziały psychogeriatryczne I i II oraz Izbę Przyjęć, znacząco podnosząc standard opieki nad pacjentami w podeszłym wieku. W 2025 roku zakres prac został rozszerzony i objął gruntowną modernizację III piętra, gdzie mieści się Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. To jeden z niewielu oddziałów o tej specyfice, które funkcjonują w Polsce. Pacjenci przebywają w nim pół roku. Wyremontowany oddział dysponuje 35 miejscami w 13 salach pacjentów. Jego wnętrza zostały przebudowane i dostosowane do potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Zyskał także klimatyzację i instalację tlenową.

*- Dostosowaliśmy infrastrukturę do pacjentów, aby się czuli jak najbardziej komfortowo. Wyposażenie, szafy i szafki przyłóżkowe mają sprawiać wrażenie, że te warunki odbiegają od warunków stricte szpitalnych, a przypominają bardziej sanatoryjne* – zaznacza Michał Tochowicz, dyrektor szpitala.

Remont budynku 102 to przedsięwzięcie o łącznej wartości ok. 18 mln złotych. Zostało sfinansowane głównie ze środków Województwa Małopolskiego, przy wsparciu PFRON.

## Sprawny transport i większa dostępność

Spektakularną inwestycją, którą od dwóch lat prowadzi szpital, jest przebudowa i rozbudowa dróg i parkingów na terenie placówki. W ramach przedsięwzięcia o wartości ponad 25 mln złotych zmodernizowano ok. 4 km dróg i chodników, a także utworzono blisko 300 miejsc parkingowych. To dla szpitala kluczowa inwestycja, bo zespół szpitalno-parkowy w Kobierzynie obejmuje obszar liczący blisko 52 hektary. Zadanie finansowane jest ze środków Województwa Małopolskiego.

## Otoczyć opieką najmłodszych pacjentów

Na tym nie koniec. Przed szpitalem kolejne wyzwania - duże inwestycje, związane z rozwojem psychiatrii najmłodszych pacjentów. Planowana jest m.in. przebudowa budynku 5A, w którym zlokalizowany zostanie stacjonarny oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży, oraz budynku 3B, przeznaczonego na Poradnię zdrowia psychicznego oraz Oddział dzienny psychiatryczny dla dzieci i młodzieży.

*- Jesteśmy w trakcie realizacji projektu z Regionalnego Programu Operacyjnego, o wartości ponad 50 milionów, w ramach którego będziemy przebudowywać i rozbudowywać dwa budynki. Wszystko z myślą o najmłodszych mieszkańcach Małopolski, aby zadbać o ich zdrowie psychiczne i móc otoczyć ich jak najlepszą opieką w kryzysie* – mówi dyrektor szpitala.

## Zapotrzebowanie jest ogromne

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży funkcjonuje w Szpitalu Babińskiego już od pięciu lat. Udziela świadczeń w ramach: poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, poradni psychologicznej i oddziału dziennego rehabilitacyjnego dla dzieci i młodzieży. Jak podkreśla Dorota Wilanowska-Parda, kierownik centrum, rozbudowa to wyczekiwana inwestycja, która umożliwi wyjście naprzeciw rosnącym potrzebom w tym obszarze.

*- To, co obserwujemy przez ostatnie lata, to rosnącą potrzebę leczenia pacjentów i rosnącą potrzebę wsparcia młodzieży, szczególnie w okresie dorastania, począwszy od pierwszych lat nastoletnich. To są dzieci, które są jeszcze na takim etapie rozwoju, gdzie trudno im wyrazić to, co czują, co się z nimi dzieje, a przeżywają bardzo masywne stany emocjonalne. Zapotrzebowanie na wsparcie młodych pacjentów w tej chwili, po tych pięciu latach pracy naszego centrum, jest ogromne* – wyjaśnia.

## Nowy Oddział Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu

Jednym z projektów strategicznych jest także planowana budowa nowego obiektu dla Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu. Inwestycja ma na celu stworzenie nowoczesnej infrastruktury spełniającej najwyższe standardy bezpieczeństwa, leczenia i nadzoru pacjentów wymagających szczególnych warunków leczniczych i terapeutycznych.

Realizacja inwestycji planowana jest na lata 2026–2029, a jej finansowanie przewidywane jest ze środków pozostających w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia oraz ze środków Województwa Małopolskiego.

## Szpital niesie pomoc od ponad stu lat

Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie od ponad stu lat niesie pomoc osobom zmagającym się z kryzysami psychicznymi. Tylko w 2025 roku, w oddziałach stacjonarnych hospitalizowano prawie 7 tys. pacjentów. W poradniach i Zespołach Leczenia Środowiskowego pomoc uzyskało ponad 28 tys. pacjentów.

eprasa.pl 27f31a1910

# Wielkie emocje towarzyszyły przebudowie Placu Katedralnego. Czy efekt końcowy uciszy kontrowersje na temat jego wyglądu?

**Paweł Chwał**
Tarnów

**Na Plac Katedralny, zgodnie z zapowiedzią, powróciły pięknie odnowione, kamienne słupy wraz z potężnymi łańcuchami. Dostępny jest już także urokliwy zaułek za katedrą, w sąsiedztwie Domu Mikołajowskiego, czyli jednej z najstarszych gotycko-renesansowych kamienic w mieście. Trwający od blisko roku remont tego reprezentacyjnego miejsca w Tarnowie właśnie dobiega końca.**

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

Nawierzchnia sąsiedztwa bazyliki to połączenie płytek granitowych oraz otoczaków

Prowadzone od marca ubiegłego roku prace na Placu Katedralnym budziły kontrowersje.

Obserwatorzy inwestycji podnosili larum m.in. o to, że zdemontowano ozdobne ogrodzenie - na które składały się kamienne słupy połączone łańcuchami, że z sąsiedztwa katedry usunięto otoczaki, które przez wieki tworzyły brukowaną nawierzchnię wokół świątyni, a także o wycięte, częściowo spróchniałe, dwa leciwe drzewa.

### Powrót kocich łbów

Teraz, kiedy prace są na finiszu, a z placu zniknęły maszyny i większość zagrodzeń, miejsce to można oglądać już w pełnej okazałości. Sąsiedztwo katedry wizualnie zyskało, ale nie mniej ważny jest też uzyskany efekt funkcjonalny.

- Kocie łby, którymi był wyłożony dotąd Plac Katedralny sprawiały problemy, bo wypadały co chwilę. Trzeba było je naprawiać i plac przed remontem był cały połatany, w dodatku chodnik był wyłożony kostką brukową. Teraz wszystko to w obrębie placu zostało ujednolicone i miejsce to zyskało na estetyce - mówi ks. Adam Nita, proboszcz parafii katedralnej.

### Ca z parkingiem?

Ks. Nita dodaje, że kocie łby zostały usunięte wyłącznie z Placu Katedralnego, nie tylko ze względów wizualnych, ale również praktycznych. Niewykluczone jest bowiem to, że po zakończeniu remontu wrócą tutaj samochody. A to właśnie przede wszystkim w kontakcie z ich kołami nawierzchnia z kamieni ulegała destrukcji.

- Dyskusje na temat przywrócenia parkingu przy katedrze wciąż trwają. Z jednej strony plac bez samochodów wygląda pięknie, ale z drugiej musimy myśleć też o wiernych, w tym o osobach starszych, którzy potrzebują podjechać pod świątynię. Może postawimy na rozwiązanie hybrydowe? Plac pełniłbym funkcje parkingu w niedziele i święta, a w dni powszednie byłby zamknięty. Tutaj nie ma idealnego rozwiązania - komentuje ks. Nita.

Kamienie stanowią wciąż główny element nawierzchni wokół samej świątyni, stanowiąc jej wyjątkową otulinę, także na przestrzeni pomiędzy katedrą a Muzeum Diecezjalnym, w urokliwym zaułku przy Domu Mikołajowskim. Świątynia dodatkowo zyskała iluminację, która akcentuje jej piękne architektoniczne elementy po zmroku.

Na nowym klombie od strony południowej posadzono już dwa nowe drzewa jarząbu mącznego. To gatunek ozdobny, który kwitnie obficie na biało od połowy do końca maja. Dodatkowo klomb zostanie obsadzony roślinami, które stworzą zielony dywan wokół drzew.

### Koniec z wilgocią!

- Efekt wizualny to jedno. Głównym celem prowadzonych prac była jednak przede wszystkim przebudowa instalacji wodnych i kanalizacyjnych wokół katedry, aby woda była stąd odprowadzana i nie wsiąkała już w mury i nie powodowała zawilgocenia - mówi ks. Adam Nita.

Termin zakończenia prac został przesunięty o trzy miesiące, na 15 marca m.in. z powodu niesprzyjającej pogody oraz nieprzewidzianych odkryć w trakcie wykopów i związanych z nimi dodatkowych badań. Odkryto m.in. nieźle zachowane fragmenty ceglano-kamiennego muru, który przed wiekami okalał stojący w tym miejscu kościół.

Prace przy katedrze były możliwe dzięki 3,5 mln zł dofinansowania z Rządowego Programu Ochrony Zabytków. ©℗

# Pierwsze podmuchy wiosny w Tarnowie

**Paulina Marcinek-Kozioł**
Tarnów

**Po długiej zimie Tarnowianie wreszcie mogli się ogrzać w promieniach słońca. I po raz pierwszy w tym roku skosztować lodów!**

Miniony weekend był pierwszym tak ciepłym w tym roku. Na ulicę Wałową wylegli sporo spacerowicze. Jedni łapali promienie słońca, inni relaksowali się na ławeczkach, a nie brakowało też chętnych na gofry czy lody.

- Niech wiosna z nami zostanie już na dobre - podkreślała pani Maria, która spacerowała razem z córką po ulicy Wałowej. W centrum miasta pojawili się też turyści z Krakowa, Biecza czy Dębicy. Tłoczno było w Parku Strzeleckim. Ogródek Jordanowski opanowały dzieci, które korzystały z licznych atrakcji na placu zabaw. Najdłuższa kolejka ustawiała się do budki z lodami. Nie brakowało także amatorów dwóch kółek i spacerowiczów na parkowych alejkach.

FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

eprasa.pl 27f31a1910

# Dwie Małopolanki w finale krajowych kwalifikacji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji. Ruszyło głosowanie online

Karolina Szczurowska oraz Basia Giewont to dwie piosenkarki z Małopolski, które zakwalifikowały się do finału krajowych kwalifikacji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji. O tym, kto w maju w Wiedniu będzie reprezentować Polskę zdecydują głosy internautów i telewidzów. W sobotę, 28 lutego, O GODZ. 18 ruszyło głosowanie internetowe, które potrwa tydzień.

*Alicja Fałek*

Preselekcje do tegorocznego, już 70. Konkursu Piosenki Eurowizji, który odbędzie się w połowie maja w stolicy Austrii, przeszły aż dwie mieszkanki Małopolski. Teraz od głosów internautów oraz widzów Telewizji Polskiej zależeć będzie, czy któraś z nich otrzyma wyjątkową szansę na reprezentowanie Polski w tym uwielbianym przez miliony konkursie.

Utwory przesłane do polskich preselekcji na 70. Konkurs Piosenki Eurowizji, który od lat organizuje Telewizja Polska, oceniało jury w składzie: Piotr Klatt - zastępca dyrektora ds. kreacji Agencji Kreacji Rozrywki i Oprawy TVP i przewodniczący Komisji, Damian Sikorski - muzyk, dziennikarz muzyczny Czwórki Polskiego Radia, Karina Nicińska - dziennikarka RMF Maxx, Kamil Kozbuch - zastępca dyrektora ds. komunikacji Biura Spraw Korporacyjnych TVP, Konrad Szczęsny - Eurowizja.org, ekspert ds. historii i trendów Konkursu, Małgorzata Kosturkiewicz - reżyserka telewizyjna, Michał Hanczak - dziennikarz muzyczny i prezenter Radia Eska, Piotr Krajewski - dziennikarz muzyczny Radia ZET, producent koncertów Sceny ZET, Tomasz Lener - Prezes Stowarzyszenia Miłośników Konkursu Piosenki Eurowizji OGAE Polska, Tycjana Acquasanta - dziennikarka, podcasterka i DJ-ka oraz Weronika Oszkiewicz - CEO & Music PR Manager, Loco Motion Agency. To oni zdecydowali, że w finale o wyjazd na konkurs Eurowizji do Wiednia i reprezentowanie Polski, powalczy ośmiu wykonawców.

**Finaliści polskich preselekcji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji:**

- Alicja - „Pray”
- Anastazja - „Wild Child”
- Basia Giewont - „Zimna woda”
- Jeremi Sikorski - „Cienie przeszłości”
- Karolina Szczurowska - „Nie bój się”
- Ola Antoniak - „Don’t You Try”
- Piotr Pręgowski - „Parawany tango”
- Stasiek Kukulski - „This too shall pass”
- Karolina Szczurowska śpiewa od dziecka ale studiuje medycynę

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/UM ZAKOPANE

FOT. UM ZAKOPANE

Karolina Szczurowska i Basia Giewont, nasze artystki w finale kwalifikacji do Eurowizji

Karolina Szczurowska jest 22-letnią wokalistka i autorką tekstów. Pochodzi z Przenoszy w gminie Dobra na Limanowszczyźnie. Od kilku lat mieszka w Krakowie, gdzie na co dzień studiuje medycynę na Collegium Medicum Uniwersytetu im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Śpiew towarzyszy jej od dziecka. Szerzej dała się poznać w 2018 roku, gdy wzięła udział w programie „The Voice Kids”, gdzie dostała się do drużyny Dawida Kwiatkowskiego. Trzy lata później spróbowała swoich sił w „The Voice of Poland”, z którego odpadła na etapie bitew.

To nie zraziło Limanowianki. Zdobyte doświadczenia motywowały ją do dalszej pracy nad swoim głosem i w dążeniu do spełnienia marzeń o występach na dużych scenach. Karolina Szczurowska udowadnia, że pasję do śpiewu można łączyć ze studiowaniem innego kierunku. Choć medycyna to jedna z najtrudniejszych dziedzin, a na naukę trzeba poświęcić dużo więcej czasu, to udało się jej wygospodarować też wolne godziny, by przygotować, nagrać i wydać autorskie albumy. W 2020 roku wydała swój debiutancki krążek pt. „KARO” na której znalazło się 10 utworów. Aż pięć z nich było singlami m.in. - „Poranna” zaśpiewana z Antkiem Smykiewiczem. W sierpniu 2022 roku wydała singiel pt. „Kwiatki”, natomiast w listopadzie tego samego roku wydała utworu pt. „Jest ok”. W 2023 roku światło dzienne ujrzał bardzo osobisty singiel pt. „Odwiedzać Cię”. W 2024 powróciła z utworem „Tyle barw”. Teraz coraz częściej słychać ją w rozgłośniach radiowych za sprawą piosenki pt. „Nie bój się” została pozytywnie odebrana i decyzją jury zakwalifikowana do finału.

### Basia Giewont i jej góralski temperament

Basia Giewont to 34-letnia wokalistka, aktorka i kompozytorka, która łączy muzykę rozrywkową, elektronikę i folk w unikalną, hipnotyzującą całość. Wyróżnia ją odwaga, sceniczna charyzma i konsekwentnie budowany, rozpoznawalny styl. Jest absolwentką Akademii Muzycznej w Krakowie oraz Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie studiowała w Instytucie Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Wydziału Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji.

Muzycznie współpracowała m.in. z Grzegorzem Turnauem, Andrzejem Poniedzielskim, Piotrem Rubikiem.

Góralka z Podhala w 2013 roku wzięła udział w programie „The Voice of Poland”, gdzie dostała się do drużyny Marii Sadowskiej. Odpadła jednak na etapie Bitew. Wówczas od swojej trenerki usłyszała, że „sobie poradzi” i dlatego do dalszego etapu przeszła jej konkurentka. Jak po latach wspominała Basia Giewont, to tak mocno odbiło się na jej psychice, że nie chciała się już zgłaszać do innych tego typu programów.

Nie porzuciła jednak śpiewu i w 2015 roku zadebiutowała w musicalu Legalna Blondynka w Krakowskim Teatrze Variété. Janusz Józefowicz powierzył jej rolę Sereny. Potem były kolejne role w musicalach i spektaklach. Przełomowy dla artystki z Podhala okazał się rok 2020. Zdecydowała się wystąpić w programie „Szansa na sukces. Eurowizja 2020”, gdzie otrzymała wyróżnienie. Wtedy też światło dzienne uzyskał jej debiutancki album zatytułowany „Basia Giewont”. Kolejny jej krążek - „Taterki” pochodzi z marca 2024, a ostatni z końca października 2025 nosi tytuł „Szeptucha”. Złożony jest z jedenastu utworów inspirowanych dawnymi zaklęciami, obrzędami i symbolami. Słuchacz ma okazję wyruszyć w podróż przez świat magii, wierzeń i emocji, ubrana w nowoczesne brzmienia i pełną ekspresji interpretację. To właśnie z niego pochodzi piosenka „Zimna woda”, który zakwalifikował się do finału polskich kwalifikacji do Eurowizji.

### Polskie kwalifikacje do Eurowizji – najpierw głosowanie online, potem koncert i SMS-y

W tym roku głosowanie w finale krajowych kwalifikacji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji przebiegać będzie dwuetapowo. W sobotę, 28 lutego, o godz. 18 ruszyło głosowanie internetowe za pośrednictwem aplikacji mobilnej TVP VOD. Na swojego faworyta głosować może jedynie zalogowany użytkownik, który ma do oddania maksymalnie trzy głosy. Głosowanie potrwa do 7 marca 2026 roku o godz. 17.

To właśnie w sobotę, po wydaniu „Teleexpressu” na antenie TVP1 zostanie wyemitowany koncert z udziałem finalistów krajowych kwalifikacji. Wówczas będzie można na żywo zobaczyć, jak dany wokalista radzi sobie z utworem. Wraz z koncertem rozpocznie się głosowanie SMS. Każdy z wykonawców otrzyma numer, który będzie trzeba wysłać w treści wiadomości i wysłać na wskazany numer telefonu. Koszt wysłania jednego SMS-a wyniesie 4,92 zł z VAT. Głosowanie SMS zakończone zostanie 7 marca o godz. 23.59. Następnie podliczone zostaną głosy oddane przez internautów i za pośrednictwem SMS-ów. Wokalista, który otrzyma najwięcej zostanie reprezentantem Polski w konkursie Eurowizji. Zwycięzcę poznamy w niedzielę, 8 marca, w programie „Pytanie na śniadanie” w TVP2 o godz. 10.

eprasa.pl 27f31a1910

# Na co jeszcze stać Handball Pałac?

Roman Kieroński
Sporty halowe

**W rewanżowej rundzie I ligi regionalnej od zwycięstwa do zwycięstwa kroczą szczypiorniści Handballu Pałac Tarnów i pną się w górę ligowej tabeli.**

Tarnowianie nie zwalniają tempa i w kolejnym spotkaniu rozegranym na trudnym terenie w Piekarach Śląskich pokonali 27:24 wyżej notowany w tabeli zespół Olimpii Medeksu.

### Zacięty pojedynek

Tarnowianie bardzo szybko, po dwóch bramkach Dawida Chudyki objęli prowadzenie 2:0. W 17 minucie po rzucie Macieja Gwóździa prowadzili już 10:5, a pierwszą połowę zakończyli z przewagą trzech bramek, prowadząc 15:12.

W drugiej połowie zaciętego spotkania w którym sędziowie udzieli aż 18 dwuminutowych kar gospodarzom i 14 szczypiornistom Handballu, drużyna Medeksu kilkakrotnie zmniejszała straty do jednej bramki, po raz ostatni w 52 minucie. Przy stanie 22:21 dwa rzuty karne dla drużyny gości wykorzystał Szymon Wajda, wynik na 25:21 podwyższył Bartosz Niemiec i podopieczni trenera Marcina Janasa nie oddali już prowadzenia do ostatniego gwizdka sędziów. Wynik meczu ponownie z rzutu karnego ustalił Wajda.

Bramki dla zwycięskiego zespołu zdobyli: Szymon Wajda 7, Dawid Chudyka, Bartosz Niemiec i Bartosz Paw po 4, Michał Dobrzański 3, Mateusz Hoim i Maciej Gwóźdź po 2, Kacper Golec 1. Najwięcej dla Olimpii Medeksu: Kacper Brzozowski i Patryk Miłek po 6.

### Szansa na horyzoncie

Nieoczekiwanej porażki 33:34 z Gwardią w Opolu doznał drugi w tabeli Orzeł Przeworsk. Do tej drużyny podopieczni trenera Marcina Janasa tracą teraz zaledwie 2 punkty. W tej sytuacji szlagierowo zapowiada się sobotnie spotkanie Handballu z Orłem już jutro w Przeworsku.

Jeżeli Tarnowianie podtrzymają aktualną formę, mogą zamienić się miejscami i zmniejszyć stratę do lidera Viretu-Virtu Zawiercie.

W meczu o mistrzostwo II ligi piłki ręcznej piłkarze ręczni MOSiR-u Bochnia przegrali pechowo 28:29 z rywalami z Siódemki Wiry z Mysłowic. Najwiecej bramek dla MOSiR-u: Bartosz Kokoszka 8 i Bartosz Kołodziej 6.

### Zabrakło tak niewiele

Koszykarki MOSiR-u Contimaksu Bochnia po zaciętym meczu Orlen Basket Ligi pokonały we własnej hali 87:81 Polonię Warszawa i w dwumeczu odrobiły stratę ze stolicy. Ostatnie punkty na wagę wygranej zdobyła niezawodna Britney Jones. Niestety, w Krakowie drużyna Wisły wygrała 68:64 z mistrzyniami kraju VBW Gdynia i pozbawiła praktycznie bocheński zespół szans na awans do czołowej"ósemki" i grę w fazie play-off.

Tylko bowiem wygrana w ostatnim meczu ze Ślęzą we Wrocławiu mogłaby jeszcze odwrócić losy Bochnianek.

Wrocławianki już pierwszą kwartę wygrały bardzo wysoko 34:11 i odebrały podopiecznym trenera Artura Włodarczyka ostatnią nadzieję. Wygrały pewnie 96:66. Punkty dla Contimaksu: Jones 15, Karakasidou 12,Walczak 11,Moore 8, Marcinkowska 7,Jarząb 5,Bukowczan 5, Dżochowska 2 i Zając 1.

Debiutujące w tym sezonie w ekstraklasie koszykarki Contimaksu kończą zasadniczą rundę na dobrym, dziewiątym miejscu i zagrają w rundzie play-out. ©℗

FOT. TOMASZ SCHENK

Przed szczypiornistami z Tarnowa wyjazd do Przeworska, a stawką meczu będzie drugie miejsce w tabeli ligowej

## KRÓTKO

PIŁKA HALOWA

### Sprzed... ołtarza na boisko!

**Reprezentanci parafii Tarnów-Misjonarze zwyciężyli w kategorii ministrantów w halowym turnieju piłki nożnej zorganizowanym w Tarnowie.**

**Rywalizację w kategorii lektorów młodszych wygrali reprezentanci Zawady.**

**W kategorii lektorów starszych triumfowali piłkarze z parafii Tarnów-Filipini. W turnieju na poziomie dekanalnym i rejonowym stanęło na starcie trzynaście ekip z ośmiu parafii dekanatu. Stawką turnieju był nie tylko prymat i pamiątkowe puchary, ale także awans na kolejny poziom rozgrywek.**

**Turniej, dzięki przychylności dyrekcji, rozegrany został w hali sportowej III Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Tarnowie. Na kolejnych miejscach uplasowały się drużyny:**

**Ministranci - 2. Tarnowiec, 3. Zawada, 4. Łękawka, 5. Tarnów-Katedra.**

**Lektorzy Młodsi - 2. Tarnów-Misjonarze, 3. Tarnów-Filipini, 4. Tarnów-Katedra.**

**Lektorzy starsi: 2. Tarnów-Misjonarze, 3. Tarnów-Terlikówka, 4. Tarnów-Katedra, 5. Tarnów-Miłosierdzia Bożego.**

**Organizatorzy rozgrywek wyróżnili także najlepszych strzelców we wszystkich kategoriach. Nagrody indywidualne odebrali: Jan Strzałkowski i Wiktor Niedojadło (obaj Zawada) oraz Marek Stańczykiewicz (Misjonarze).**

**- Emocje były ogromne, zaangażowanie zawodników niesamowite. To pokazało jak w środowisku ministrantów i lektorów ważny jest ruch i sport. Oni po prostu uwielbiają grać w piłkę nożną, toczyć zdrową rywalizację, mierzyć się ze swoimi rówieśnikami. Turniej był też doskonałą formą zintegrowania środowiska ministrantów lektorów z dekanatu - powiedział ksiądz Jakub Jasiak, wikariusz katedralny i organizator imprezy. Dodał też, piłkarska impreza to coś więcej niż statystyki i końcowy wynik na tablicy. To była także lekcja współpracy która przenosi się do codzienności i służby przy ołtarzu.**

**- To bardzo ważne, że ministranci i lektorzy potrafią być razem, nie tylko na boisku i w czasie liturgii, ale także w codziennym życiu. Mogłem przekonać się, że tak jest naprawdę - powiedział kibicujący swemu synowi ojciec jednego z ministrantów.**

**Roman Kieroński**

FOT. ARCHIWUM TRENERA

Sportową przygodę młodzi piłkarze rozpoczynali w klasie sportowej i klubowej szkółce

**TRENER JACEK ĆWIK** MA NIE LADA WYCHOWANKÓW

# Z Tarnovią w życiorysie kopią piłkę w całym kraju

Roman Kieroński
Tarnów

**Tarnowska piłka nożna znalazła się na peryferiach polskiego futbolu, ale wychowankowie najstarszego w mieście MKS-u Tarnovii z sukcesami kopią piłkę w czołowych klubach naszego kraju.**

Reprezentant Polski Bartosz Kapustka jest kapitanem warszawskiej Legii.

### Nasi w ekstraklasie

Z opaską kapitana w drużynie Cracovii występuje Mateusz Klich. W drużynie „Pasów" furorę robi kolejny były zawodnik Tarnovii - Oskar Wójcik, już teraz będący w notesie trenera polskiej reprezentacji Jana Urbana.

W ekstraklasowym Motorze Lublin gra Filip Wójcik. Zawodnikiem Górnika Zabrze jest Hubert Jasiak - reprezentant Polski w kategoriach U-16 i U-17, niestety w ostatnim okresie poważnie kontuzjowany. W najwyższej klasie grają też panie: Katarzyna Białoszewska i Agnieszka Derus.

Świetne szkolenie młodzieży to efekt pracy ambitnych szkoleniowców, najpierw Krzysztofa Świerzba, a następnie Jacka Ćwika.

### Kuźnia talentów

Popularny w Tarnowie zawodnik, a później szkoleniowiec Jacek Ćwik, współpracując z Tarnovią założył w tarnowskiej Szkole Podstawowej nr 18 klasę sportową - kierunek piłka nożna.

- Była to klasa dla chłopców urodzonych w roku 1997, ale w grupie trenował też urodzony w grudniu 1996 roku Bartek Kapustka. Z zespołem utworzonym na bazie szkoły wygraliśmy m.in. Turniej Orlika o Puchar Premiera Donalda Tuska na szczeblu Małopolski, a na szczeblu ogólnopolskim zajęliśmy wysokie 5 miejsce - przypomina.

Trener podkreśla jednak, że najwięcej satysfakcji sprawił mu fakt, że chłopcy z jego grupy znaleźli swoje miejsce w życiu, choć niekoniecznie wszyscy w środowisku sportowym.

### Nie tylko futbol

Kamil Kobielski jest aktualnie wydawcą i specjalistą od mediów społecznościowych w portalu Meczyki. Krystian Kobielski jest także w tym portalu i realizuje się w Food Trucku.

Łukasz Nowak został fizjoterapeutą w nMedcica i Wolni od Bólu, Michał Kubis pracuje w firmie BAKK w Warszawie - wdraża systemy pożyczkowe i windykacyjne do banków. W Banku ING pracuje Tomasz Sanok. Prawnikiem został natomiast Piotr Olszówka.

- W drużynie grał także Jędrzej Hycnar, który jednak później zamiast piłki wybrał karierę aktorską i znany jest m.in. z takich filmów jak: „Napad", „Vinci 2", „Bracia", „Marzec 68" - wylicza Jacek Ćwik.

**Najwięcej satysfakcji trenerowi sprawił fakt, że chłopcy z jego grupy znaleźli swoje miejsce w życiu, choć niekoniecznie w sportowym**

W środowisku sportowym pozostali: wspomniany Filip Wójcik, Przemysław Bury - zawodnik Polanu Żabno i szef Buon Vino, Dominik Minorczyk - trener skrzatów i juniorów w Tuchovii, Patryk Maciosek - trener w Akademii Piłkarskiej Tarnovii.

### Praca z dziewczętami

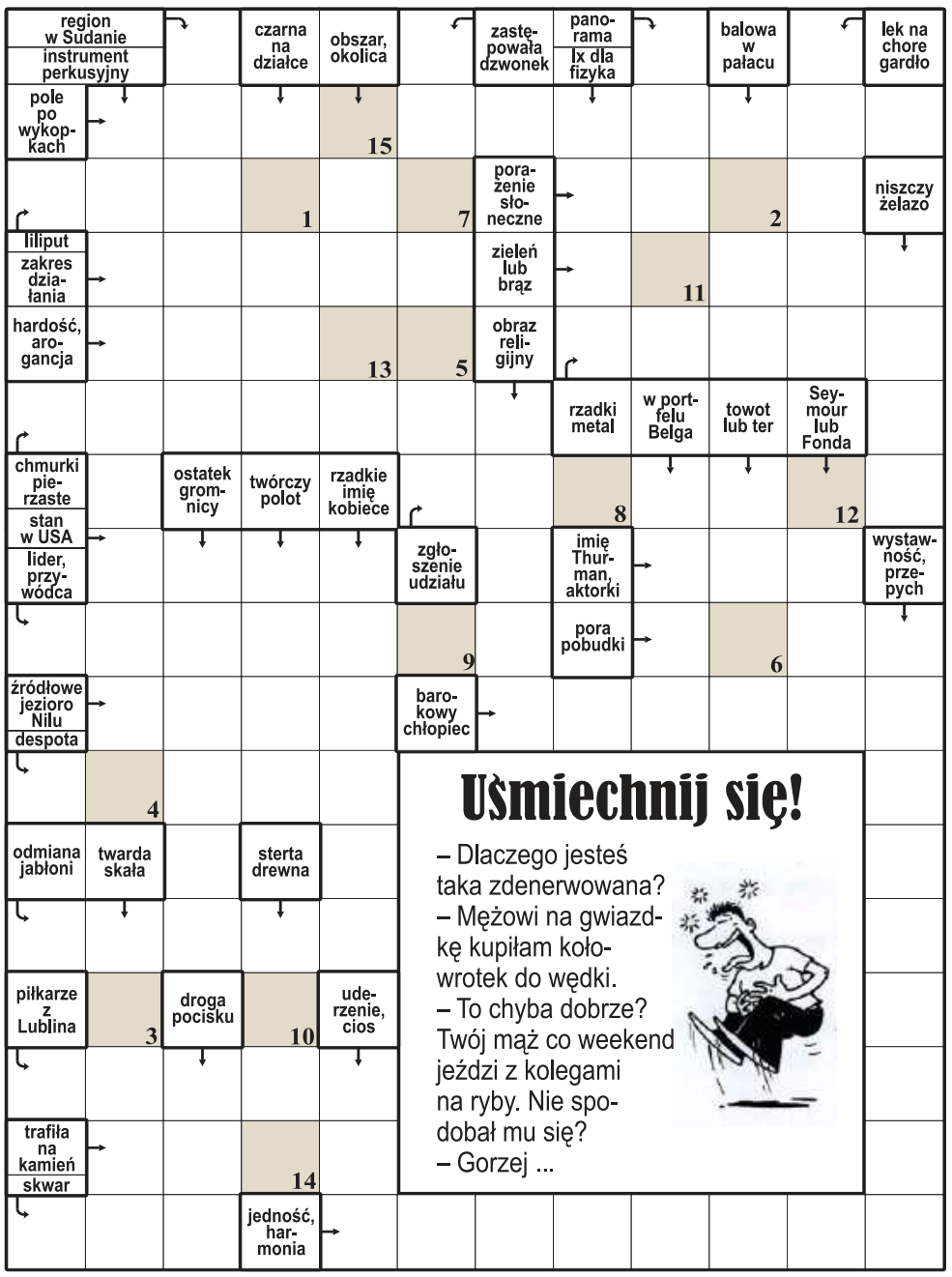
Jacek Ćwik w 2011 r. wspólnie z nie żyjącym już prezesem klubu Waldemarem Urbanem założyli w Tarnovii sekcję piłki nożnej kobiet. - Drużyna prowadzona przez Klaudię Gajdur, a następnie Michała Jarząba wywalczyła awans do polskiej ekstraklasy. Ligowa przygoda trwała zaledwie jeden rok, a pozostawiony bez opieki zespół został rozwiązany - żałuje.

Piłkarki Tarnovii znalazły przystań w innych klubach. Katarzyna Białoszewska jest zawodniczką wrocławskiego Śląska, grała także w lidze hiszpańskiej. Agnieszka Derus grała w UJ Kraków, Górniku Łęczna i aktualnie w AP 2010 Orlen Gdańsk. Do rywalek zza między - Resovii trafiły Gabriela Krawczyk, Paulina Wałaszek i grająca trenerka Klaudia Gajdur. Klaudia Kubaszek i Julia Szostak to reprezentantki kraju w futsalu i lidze włoskiej ASD Soccer Almatura. Aleksandra Skrzyniarz reprezentuje MOSiR Lubartów. Karolina Piwowarczyk , Gabriel Gębica i Gabriela Michałek grają drugoligowej Iskrze Tarnów,

W tym klubie trenerzy Jarząb i Ćwik mogą się pochwalić kolejnymi utalentowanymi zawodniczkami - Blanką Zając (już trafiła do Pogoni Szczecin) i Zuzanną Wróbel - młodzieżowymi reprezentantkami kraju.

eprasa.pl 27f31a1910

## Krzyżówka panoramiczna




### Uśmiechnij się!

– Dlaczego jesteś taka zdenerwowana?
– Mężowi na gwiazdkę kupiłam kołowrotek do wędki.
– To chyba dobrze? Twój mąż co weekend jeździ z kolegami na ryby. Nie spodobał mu się?
– Gorzej ...



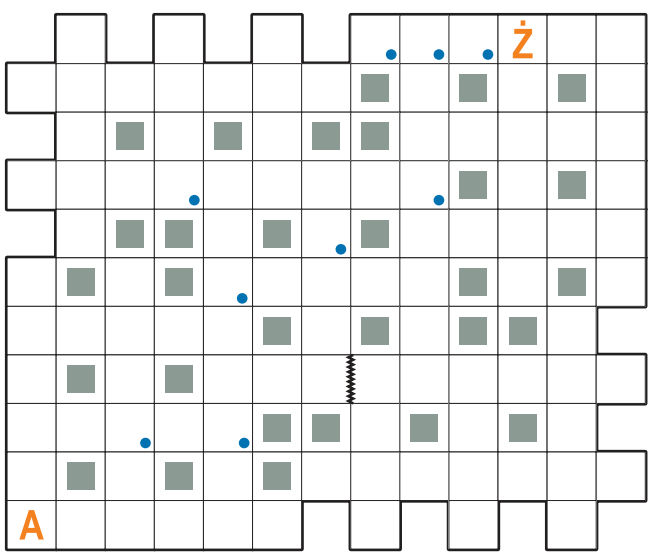
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.**

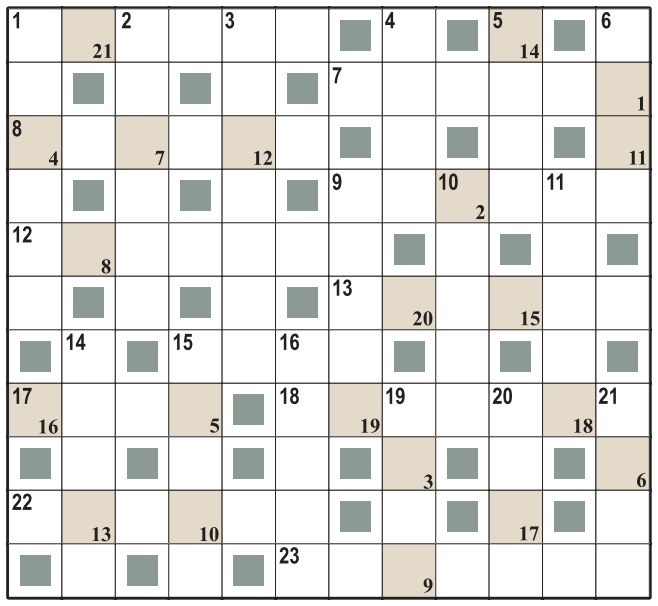
## Krzyżówka A-Ż

**Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

A) Indianie z książek Karola Maya (6).
B) dzikie, groźne zwierzę (6).
C) drobny, chroniony ptak wróblowaty (6).
D) lubi spokój domowego ogniska (7).
E) największa z antylop, kanna (5).
F) przedmiot do wygrania na loterii (4).
G) wykwalifikowany robotnik pracujący w odlewni (5).
H) straganowy sprzedawca; kupiec (8).
I) ktoś, o kim dokładniej nie można nic powiedzieć (5).
J) zabawka podrywana na sznurku (4).
K) „gadatliwa” papuga z czubem (6).
L) zagrał główną rolę w filmie „Parszywa dwunastka” (3,6).
Ł) niewielkie, drapieżne zwierzę o rudawym futerku (6).
M) np. płonnik pospolity (4).
N) nigeryjska waluta (5).
O) roślina porastająca brzegi jezior (7).
P) luksusowy apartament na ostatnim piętrze budynku (9).
R) koszyczek ostu (4).
S) zimą zwisa z dachu (5).
T) alkaloid w herbacie (5).
U) „... San Francisco”, serial kryminalny (5).
W) twardy metal o symbolu V (5).
Z) naruszenie czyjejś godności, dyshonor (8).
Ż) poręczyciel kredytu (6).



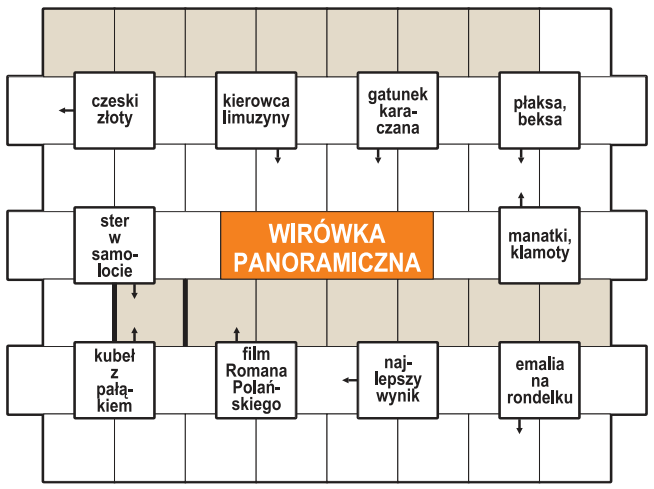

## Krzyżówka z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Eugeniusza Kołdy.**

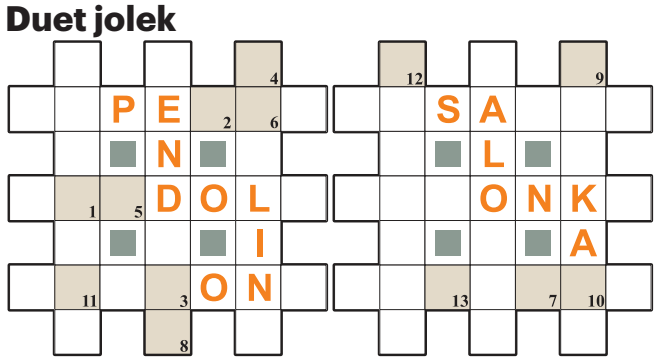
**Poziomo:**
1) smakołyk na tłusty czwartek,
7) z mensą i retabulum,
8) wyśpiewuje trele w maju,
9) drzewo iglaste, araukaria,
12) magiczny do rozwiązania,
13) góry w Belgii,
15) chroni głowę górnika,
17) roślina oleista,
18) gatunek gryki,
22) podobne do jasełek,
23) zasłona twarzy Arabki.

**Pionowo:**
1) w środku węgierki,
2) drewniany but,
3) trójkąt kreślarski,
4) ciernisty krzew,
5) wyspa w Indonezji,
6) pokój w chacie,
9) wyspa Penelopy,
10) napędzana wiosłem,
11) efekt, rezultat,
14) wzór, fason,
15) ktoś bezkompromisowy,
16) krewny ze strony ojca,
19) górna część tułowia,
20) cecha marszowej muzyki,
21) atak szału.




**Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł operetki.**

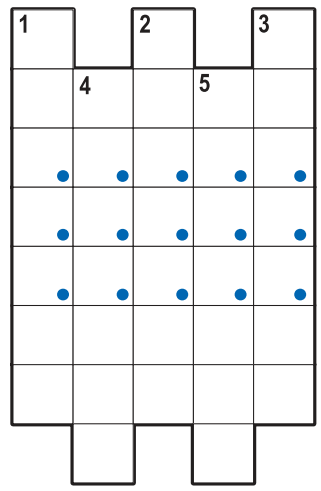
## Duet jolek




**W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.**

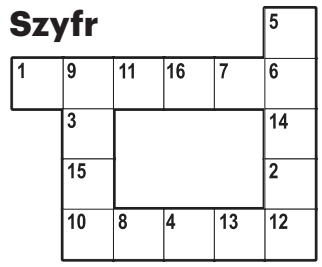
**W przypadkowej kolejności:**
– Jimi, gitarzysta i wokalista rockowy
– ciepłe, wojłokowe buty
– kajak lub rower dla turysty
– ochotnicze oddziały polskie w okresie wojen napoleońskich
– łódka kojarzona z Wenecją
– paliwo z dystrybutora
– jednostka wartości energetycznej pokarmu
– węzełek dla włóczykija
– miękkość lub głębia koloru
– pod opieką ojczyma
– drybluje, kopie i fauluje
– skrywa łapówkę

## Logogryf



**Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.**
1) francuski rewolucjonista,
2) ryzyko na pokaz,
3) Tamara, polska aktorka,
4) gafa towarzyska,
5) wierzchnie ubranie.

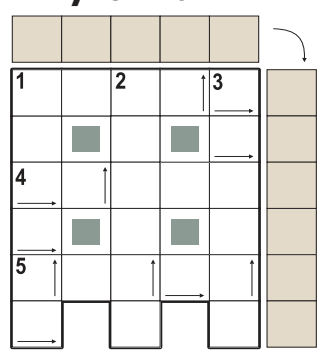
## Szyfr



**Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.**
**Poziomo:**
1) hałas, harmider,
10) honorowa z dział.

**Pionowo:**
5) „... i Tomek”, serial komediowy,
9) rasa królików.

## Krzyżówka



**Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
1) niecelny strzał na bramkę,
4) pasożytniczy płaziniec,
5) bujda, kłamstwo.

**Pionowo:**
1) świadczenie pańszczyźniane,
2) kolczasty, śmierdzący owoc,
3) zbędna ziemia z wykopu.

## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** ... zapytał co to jest?; **wirówka panoramiczna:** “Orfeusz w piekle”; **krzyżówka z hasłem:** Zło samo w sobie jest karą; **szyfr:** ‚Wielka Warszawska”; **duet jolek:** Orient Express; **logogryf:** ‚Kobieta w ukryciu”; **krzyżówka A-Ż:** czytelnia; **krzyżówka:** ‚Biała odwaga”.

eprasa.pl 27f31a1910

Piątek
6.03.2026

Gazeta Podhalańska
Gazeta Krakowska

www.gazetakrakowska.pl

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

LUDZIE

## SIEDEM MARATONÓW. SIEDEM KONTYNENTÓW. JEDEN ROK - TO PROJEKT URSZULI MUSIK

str. 6

ZAKOPANE

# 41. URODZINY TEATRU WITKACEGO: MANIFEST PIĘKNA I SIŁA MUZYKI

Teatr im. Stanisława Ignacego Witkiewicza w Zakopanem świętował 41-lecie z artystycznym rozmachem. Jubileuszowy weekend wypełniły koncert, wernisaż oraz spektakl „Eleusis", a wyjątkowym momentem był także recital Marceliny Rusnak. Były emocje, refleksja o pięknie i wspólny urodzinowy toast pod znakiem Witkacego str. 4

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

ZAKOPANE

**Będzie bezpieczniej!** Na zakopiańskiej Olczy pojawi się monitoring str. 2

RZEPISKA

**Mieszkańcy Rzepisk walczą** o ocalenie „małej szkoły z wielkim sercem" str. 3

ZAKOPANE

**Nie będzie debiutu, nie będzie gondoli.** PKL nie wchodzą na giełdę, dlatego wstrzymały inestycje pod Giewontem str. 3

SPORT

**4. liga małopolska wraca do gry.** Lubań i Watra rozpoczną wiosnę na wyjazdach str. 4

eprasa.pl 27f31a1910

Łukasz Bobek

## W Krynicy się da, w Zakopanem nie

Jak to jest, że 120 kilometrów dalej - w Krynicy - inwestycje powstają, a Polskie Koleje Linowe rozwijają skrzydła. Spółka inwestuje, miejscowość korzysta. A w Zakopanem - nie da się zrobić praktycznie nic. No, może poza postawieniem browaru...

O tym, że Zakopane narciarsko umiera, mówi się od dawna. Padła Gubałówka, padła Kotelnica w Zakopanem i Butorowy Wierch w Kościelisku, padł Nosal. Zostały Polana Szymoszkowa i Harenda. Nowych projektów brak, wizji brak, konkretów brak.

Tymczasem Szczyrk w ostatnich latach wykonał cywilizacyjny skok w narciarskiej infrastrukturze. Krynica-Zdrój również przyspiesza. PKL planują tam budowę kolei gondolowej z centrum miasta na stok - atrakcji turystycznej i jednocześnie rozwiązania komunikacyjnego. W Zakopanem o podobnej kolei się mówi od wielu lat. Dlaczego więc pod Giewontem się nie da?

Planów w Zakopanem było mnóstwo: reaktywacja Gubałówki z rozszerzeniem na Walową Górę. Stacja narciarska na Olczy - z Cyrhli na Huty. Próba przywrócenia Kotelnicy - wyciąg ruszył tylko na jeden sezon. A co z Nosalem? Co z modernizacją wyciągu w Dolinie Goryczkowej? Co z Galicową Grapą w Poroninie? Lata mijają, a kolejne projekty lądują w szufladach.

Nie twierdzę, że wina leży wyłącznie po jednej stronie. Mam swoje zastrzeżenia do działań PKL, szczególnie na terenie Zakopanego. Ale coraz mniej mnie dziwi, że spółka inwestuje tam, gdzie może działać szybciej, sprawniej i przewidywalnie. Firma ma zarabiać - taki jest jej podstawowy cel. Jeśli pod Giewontem się nie da, to pójdzie tam, gdzie się da. Gdzie jej to ułatwią.

I tak oto mamy paradoks: spółkę wyrosłą z Zakopanego, która dziś więcej inwestuje poza Podhalem niż w jego sercu. A Zakopane? Wciąż żyje wspomnieniem narciarskiej potęgi i przekonaniem, że „jakoś to będzie". Tyle że jakoś już było.

# Kamery na zakopiańskiej Olczy. Żeby górale i turyści czuli się bezpiecznie

Łukasz Bobek
Zakopane

**Największa sypialniana dzielnica pod Giewontem zyska miejski monitoring. Żeby było bezpieczniej. Teraz jest tam spokój. Jednak dawniej Olcza nazywana była złośliwie „krainą latających siekier".**

Olcza to jedna z najstarszych części współczesnego Zakopanego. Osadnictwo w tej części Podhala zaczęło się w XVII wieku (z tego czasu pochodzą pierwsze wzmianki). Najpierw stanowiła osobną wieś, potem włączona została do Zakopanego. Obecnie to dzielnica nazywana sypialnią Zakopanego, gdzie znajduje się najwięcej pensjonatów i innych obiektów noclegowych dla turystów.

### Kamery na Olczy

Z propozycją montażu kamer wyszedł rany Stanisław Karp - choć jest on radnym z rejonu Krzeptówek, przeciwległej części miasta. Zaznaczył, że sami mieszkańcy tej części miasta zwrócili się do niego z tym pomysłem.

FOT. ŁUKASZ BOBEK

Kamery na zakopiańskiej Olczy. Tego oczekuje część tutejszych mieszkańców

- Już dawno kamery powinny być w tym rejonie miasta. To kwestia bezpieczeństwa mieszkańców i turystów - mówi z kolei radny Wojciech Tatar.

Wskazuje m.in. że kamerami powinny być objęte miejsca, gdzie gromadzi się młodzież, a także gdzie najczęściej dochodzi do jakichś zdarzeń drogowych. - Im więcej kamer, tym bezpieczniej - mówi rany Tatar.

Izabela Szlachetka-Lelek, która również jest radną z tej dzielnicy, uważa, że teraz na Olczy jest bezpiecznie. - Kamery mogą się przydać, jeżeli chodzi o drobne zdarzenia, wybryki młodzieńcze, czy kolizje. Ale podejrzewam, że wielu mieszkańców może być temu przeciwnych. Gdy wymieniano latarnie uliczne, kilka osób obawiało się, że wraz z nowymi lampami montowane są kamery. I sprzeciwiali się temu - mówi rada.

### „To był dziki zachód"

Olcza dziś w ocenie mieszkańców jest bezpieczną dzielnicą. Jednak ten rejon Zakopanego dawniej cieszył się złą sławą. Złośliwi nazywali nawet Olczę krainą latających siekier.

- Często dochodziło tu do bijatyk. Mówiło się, że nie było na Olczy wesela, które nie zakończyłoby się bijatyką - mówi jeden ze starszych mieszkańców tej części Zakopanego. Inny dodaje, że dawniej Olcza była jak dziki zachód, gdzie prawo pięści było najważniejsze.

Pan Wojciech wspomina, że gdy odbywała się impreza w miejscowej remizie, na drugi dzień w jego płocie brakowało kilku drewnianych sztachet, które były wyrywane i służyły do okładania przeciwnika.

Dawniej często dochodziło do sporów między mieszkańcami Olczy i Harendy. - Nie wiem, z czego wynikał ten konflikt, ale faktycznie olczany nie lubiły się z harendzianami i często na jakiś imprezach kończyło się bijatyką między nimi - mówi mieszkaniec Olczy. Teraz jest już spokojnie. Na linii Olcza-Harenda nie iskrzy. ©℗

SUCHE

## Dwie osoby ranne w wypadku

**Do wypadku doszło 1 marca, po godz. 1 w nocy w miejscowości Suche w gm. Poronin. Na miejsce zdarzenia zostały wysłane jednostki strażackie, policja i karetka pogotowia. Gdy służby dotarły na miejsce, okazało się, że poważnie uszkodzony jest samochód osobowy, który wjechał w ogrodzenie prywatnego domu.**

**- Kierujący samochodem osobowym stracił panowanie nad pojazdem wypadł z drogi i uderzył w ogrodzenie. W wyniku zdarzenia dwie osoby zostały ranne i przewiezione do szpitala - informuje ochotnicza straż pożarna z Poronina.**

**Z kolei państwowa straż pożarna z Zakopanego dodaje, że ranne zostały osoby w wieku 19 i 20 lat. Z lekkimi obrażeniami zostały zabrane przez karetkę do szpitala.**
**(ŁB)**

BIAŁKA TATRZAŃSKA

## Policja łapała pijanych narciarzy

**Zakopiańska policja podsumowała działania prewencyjne na stokach narciarskich prowadzone w trakcie ferii zimowych. Jak informuje asp. sztab. Roman Wieczorek, rzecznik prasowy KPP w Zakopanem, funkcjonariusze przeprowadzili 13 interwencji, udzielili 6 asyst oraz nałożyli 496 pouczeń wynikających z katalogu dekalogu FIS. Szczególną uwagę mundurowych oraz pracowników ośrodków narciarskich przykuły osoby decydujące się na jazdę pod wpływem alkoholu. W minionym tygodniu doszło do dwóch interwencji, które zakończyły się wyproszeniem turystów z obiektów.**
**(MaSz)**

## ZDJĘCIE DNIA

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

**Z końcem lutego z krajobrazu Zakopanego znika „Park Miliona Świateł". Ponad milion energooszczędnych lampek, które przez ostatnie miesiące tworzyły baśniowy klimat zostało przygotowywanych do transportu. Choć jeszcze niedawno alejki parku rozświetlały świetlne rzeźby i fantazyjne instalacje, dziś w ich miejscu pojawili się pracownicy techniczni oraz pojazdy z wysięgnikami. Ogrodzona część parku stała się placem demontażu - każda z miliona lampek musi zostać zabezpieczona, by posłużyć w kolejnych latach.**
Marcin Szkodziński

GAZETA Podhalańska Gazeta Krakowska

Redaktor naczelny Gazety Krakowskiej: **Piotr Rąpalski.** SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Łukasz Bobek,** Zespół: Łukasz Bobek, Marcin Szkodziński;
BIURO OGŁOSZEŃ: zakopane@gk.pl **tel. 12 688 84 06;** PRENUMERATA: **tel. 12 312 53 88;**
DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
PREZES MAKROREGIONU **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**

POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - 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.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 27f31a1910

# Koniec slalomu między dziurami w Zakopanem. Gruntowna modernizacja ulicy Kasprusie i wyburzenie domu

Łukasz Bobek
Zakopane

**Stan techniczny ulicy Kasprusie od dawna przypominał raczej tor przeszkód niż jedną z kluczowych arterii Zakopanego, ale dni jej świetności wreszcie nadchodzą: władze miasta ogłosiły ambitny plan ratunkowy.**

Obecny widok ul. Kasprusie nie wystawia miastu najlepszego świadectwa. Asfalt jest popękany i pełen dziur. Najgorzej jest przy zbiegu z ulicą Władysława Orkana. W tym miejscu popękana nawierzchnia zaczęła się niebezpiecznie zapadać, a przejeżdżające samochody żłobią w miękkim podłożu coraz głębsze koleiny.

Przełomem w planowanym remoncie jest decyzja o wyburzeniu budynku, który ogranicza widoczność i płynność ruchu w tym rejonie. Jak wyjaśnia wiceburmistrz Zakopanego, Bartłomiej Bryjak, miasto podjęło już niezbędne kroki:

- Ten dom zniknie. Będzie szerzej, wygodniej i będzie nowa nawierzchnia. Miasto kupiło dom z działką.

Pozbycie się tej przeszkody pozwoli na znaczne poszerzenie drogi, co w połączeniu z całkowitą wymianą podbudowy i nawierzchni ma zapewnić trwałość trasy na lata. Szacunkowy koszt inwestycji opiewa na ok. 5 mln zł. Rozpoczęcie prac zaplanowano przed wakacjami, a finał remontu przewidziany jest na rok 2027. ©℗

# Widmo „tranzytu" przez willową dzielnicę. Kontrowersje wokół ulicy Tetmajera

Marcin Szkodziński
Zakopane

**Urząd Miasta planuje opracowanie koncepcji drogi łączącej ul. Tetmajera z ul. Małe Żywczańskie i dalej ze Strążyską. Dla urzędników to usprawnienie komunikacji, dla mieszkańców – wyrok na spokój ich dzielnicy.**

– To odgrzebanie starszej koncepcji, ale przez te 20 lat w Zakopanem dużo się zmieniło. Te tereny zostały zabudowane domami naszych mieszkańców. Informacja o przedłużeniu ul. Tetmajera wywołała duże oburzenie i sprzeciw - alarmuje radny Tymoteusz Mróz.

Głównym problemem technicznym inwestycji jest szerokość ulic. Fragment ul. Tetmajera, oznaczony jako ślepa uliczka, jest tak wąski, że nie są w stanie minąć się tam dwa samochody osobowe. Podobnie sytuacja wygląda na ul. Małe Żywczańskie. Mieszkańcy wskazują na absurdalność rozwiązań inżynieryjnych, które byłyby konieczne przy budowie. Niwelacja schodów i budowa nasypu pod nową drogę sprawiłaby, że jezdnia znalazłaby się na wysokości pierwszego piętra istniejącego budynku mieszkalnego.

- To szalony pomysł, który w dzisiejszych realiach nie ma sensu - mówi jeden z mieszkańców.

Wiceburmistrz Zakopanego, Bartłomiej Bryjak, studzi emocje, podkreślając, że na ten moment miasto przystępuje jedynie do analizy możliwości, a nie do realnej budowy. - Jest bardzo daleko do jakichkolwiek projektów. Nie wiadomo, czy ta droga w ogóle powstanie – wyjaśnia.

Mieszkańcy chcą mieć wgląd w plany, zanim urzędnicy zapłacą za opracowanie koncepcji, która – ich zdaniem – zniszczy jedną z ostatnich spokojnych enklaw w Zakopanem. ©℗

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Fragment ul. Tetmajera jest tak wąski, że nie są w stanie minąć się tam dwa samochody osobowe

FOT. POLSKA PRESS

Kilka tygodni temu zapadła decyzja, że PKL nie wejdą na giełdę

**PKL CHCIAŁY BUDOWAĆ** TRANSPORT LINOWY W CENTRUM

# Pod Giewontem bez zmian: nie będzie debiutu, ani gondoli

Łukasz Bobek
Zakopane

**Gdyby Polskie Koleje Linowe weszły na giełdę, w centrum Zakopanego powstałaby nowoczesna kolejka wywożąca turystów do Kuźnic. Ale samorządy się sprzeciwiły debiutowi giełdowemu, więc kasy i kolejki nie będzie. Przynajmniej na razie...**

Kilka tygodni temu zapadła decyzja, że PKL nie wejdą na giełdę. Debiutu chciał ich właściciel - PFR. Jednak lokalne samorządy sprzeciwiły się tym planom. Wspierał je wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz. Ostatecznie PFR wycofał się z pomysłu wprowadzenia PKL na giełdę. Decyzję podjął z uwagi na opór społeczny.

Wcześniej PFR tłumaczył samorządom, że pozyskane pieniądze miały zostać przeznaczone na inwestycje w regionie. - Pieniądze z giełdy by pozyskali, ale inwestycje byłyby pewnie w Krynicy, a nie u nas - słyszeliśmy wtedy od samorządowców. Te bowiem, jak twierdziły, nie słyszały o żadnych konkretnych planach inwestycyjnych spółki na Podhalu.

### Kolejka z centrum

Teraz PFR informuje, że „intencją PKL zgłaszaną podczas spotkań z przedstawicielami samorządu była realizacja na Podhalu wieloletniego programu inwestycyjnego o łącznej wartości ponad 500 mln zł". Program obejmował szereg projektów, m.in. modernizację i rozwój infrastruktury narciarskiej na Kasprowym Wierchu, budowę centrum obsługi turystycznej w Kuźnicach, rozwój infrastruktury przy dolnej stacji Gubałówki, w tym centrum kulturalno-edukacyjnego, budowę ośrodka turystyczno-narciarskiego Galicowa Grapa w Poroninie, a także „działania zmierzające do uruchomienia ekologicznego transportu linowego w Zakopanem, w szczególności z okolic dworca PKP lub ronda Jana Pawła II do Kuźnic".

I dalej PFR wyjaśnia: „Realizacja tego planu wymagała zapewnienia PKL długoterminowego, stabilnego dostępu do kapitału. Wejście PKL na Giełdę Papierów Wartościowych w Warszawie byłoby naturalnym etapem rozwoju – pozwalającym pozyskać nowe, dodatkowe finansowanie". Na koniec fundusz informuje, że finansowanie oparte na debiucie giełdowym było podstawą programu inwestycyjnego.

### Konkretów nie było

O ile plany PKL co do Kasprowego Wierchu (chodzi o modernizację wyciągu w Dolinie Goryczkowej) czy Galicowej Grapy są znane, o tyle ostatni pomysł zaskoczył samorządowców, którzy przyznają, że nic o tym nie słyszeli.

- 15-20 lat temu były takie pomysły, ale przy rozmowach ws. wejścia spółki na giełdę nie było o tym mowy - mówi Andrzej Skupień, starosta tatrzański.

- W całym procesie negocjacyjnym pytaliśmy wielokrotnie, jakie są plany inwestycyjne PFR i PKL i nigdy nie otrzymaliśmy konkretów. O kolei gondolowej z centrum miasta słyszałem kilkanaście lat temu – mówi Łukasz Filipowicz, burmistrz Zakopanego.

### Pomysł sprzed lat

Plan zakładał, że wagoniki woziłyby turystów z rejonu dworców do Kuźnic, a w przyszłości także z Cyrhli do Krzeptówek. Podpory gondoli proponowano ustawić wzdłuż potoku Bystra. Wagoniki miały być sterowane elektronicznie, zatrzymywać się na wyznaczonych przystankach i funkcjonować niczym miejski tramwaj, tyle że nad ziemią. 10 lat temu ówczesny starosta tatrzański, Piotr Bąk, przekonywał, że Zakopane dojrzewa do takiego rozwiązania. – Dawniej wydawało się zbyt futurystyczne. Dziś mamy wiele przykładów ze świata, że takie systemy funkcjonują i zdają egzamin – argumentował.

Jako przykład podawano m.in. system kolei linowych w La Paz, gdzie gondole stały się pełnoprawnym elementem transportu publicznego, przecinając gęsto zabudowane dzielnice, w których brakuje miejsca na nowe drogi czy torowiska. Zwolennicy projektu podkreślali, że Zakopane – z wąskimi ulicami i sezonowymi korkami – ma podobne ograniczenia przestrzenne.

Ostatecznie dyskusja sprzed lat zakończyła się bez decyzji. Projekt uznano za zbyt nowatorski i kosztowny. Tymczasem w Krynicy-Zdroju Grupa PKL szykuje kolej gondolową z centrum uzdrowiska - od rejonu hali lodowej - do dolnej stacji kolei na Jaworzynę Krynicką. ©℗

## KRÓTKO

**RZEPISKA**

# Walczą o ocalenie 150-letniej szkoły

**Gmina zapowiedziała likwidację Szkoły Podstawowej w Rzepiskach wraz z końcem bieżącego roku szkolnego. Decyzja wywołała opór mieszkańców Spisza, którzy nie wyobrażają sobie swojej miejscowości bez centrum życia kulturalnego i edukacyjnego. Rodzice rozpoczęli zbiórkę podpisów pod petycją, argumentując, że stawką jest przede wszystkim bezpieczeństwo dzieci na trudnych, górskich trasach.**

**Szkoła w Rzepiskach od półtora wieku służy dzieciom z rolniczych i górskich terenów Spisza. Dla lokalnej społeczności nie jest to tylko budynek oświatowy, ale fundament ich tożsamości. Rodzice podkreślają, że likwidacja szkoły zmusi uczniów do codziennych dojazdów do odległych miejscowości. W specyficznych warunkach Rzepisk, gdzie drogi są strome, a zimą często nieprzejezdne, transport najmłodszych staje się poważnym wyzwaniem logistycznym.**

**Głównym atutem placówki jest indywidualne podejście do ucznia. W małych klasach każde dziecko może liczyć na uwagę nauczyciela, co przekłada się na wysoką jakość nauczania i poczucie troski. Szkoła w Rzepiskach znana jest również z ambitnych projektów – od wyjazdów zagranicznych, przez liczne wycieczki, aż po naukę żywej tradycji regionalnej.**

**Placówka leży na styku dwóch bogatych kultur: spiskiej i podhalańskiej. To tutaj dzieci w naturalny sposób uczą się gwary, muzyki i zwyczajów swoich przodków. Wspólne kiermasze, ogniska i kuligi jednoczą wieś, tworząc więzi, których nie da się odtworzyć w dużych szkołach.**

**Mieszkańcy zwracają uwagę, że zamknięcie szkoły w Rzepiskach odbije się czkawką w sąsiednich miejscowościach. Zmiana obwodów spowoduje, że tamtejsze klasy staną się bardziej liczne, co pogorszy warunki nauki wszystkich dzieci w gminie.**

**„Wasz głos to realna pomoc. To szansa, by dzieci mogły dalej uczyć się bezpiecznie, blisko domu, w środowisku pełnym troski i wsparcia" – apelują rodzice uczniów.**

**Petycję podpisało już ponad 5200 osób.**

**Mieszkańcy liczą, że nagłośnienie sprawy i liczny sprzeciw skłonią radnych oraz władze gminy do zmiany decyzji i uratowania szkoły.**

Marcin Szkodzinski

eprasa.pl 27f31a1910

# Zbierają rowery dla domu dziecka

Łukasz Bobek
Zakopane

**14 marca grupa wolontariuszy wyruszy do Zakopanego. Celem jest Dom Dziecka Tatrogród, w którym około 20 wychowanków otrzyma zregenerowane rowery. To finał kilkumiesięcznej akcji zbiórki i odnawiania jednośladów.**

Inicjatywa od początku miała szerszy wymiar niż przekazanie rowerów. Organizatorzy podkreślają, że chodzi o budowanie sprawczości, samodzielności i radości z ruchu. Każdy jednoślad przechodzi gruntowny przegląd techniczny, wymieniane są zużyte części, montowane oświetlenie i elementy poprawiające bezpieczeństwo. Rower ma być nie tylko prezentem, lecz narzędziem codziennej aktywności.

W dniu przekazania sprzętu dzieci wezmą udział w zajęciach rowerowych i podstawach samodzielnej konserwacji, warsztatach kreatywnych DIY prowadzonych przez Hand Made My Day, kursie pierwszej pomocy przygotowanym przez Polska Fundacja Ratownictwa. Akcja nie jest jednorazowym zrywem. W poprzednich edycjach do dzieci trafiło już kilkadziesiąt odnowionych rowerów. Każdy z nich został dopasowany do wieku i wzrostu przyszłego użytkownika.

Organizatorzy współpracują z lokalnymi serwisami oraz wolontariuszami, którzy poświęcają swój czas na naprawę i przygotowanie sprzętu.

Zbiórka prowadzona jest m.in. poprzez platformę Pomagam.pl, gdzie darczyńcy mogą wesprzeć zakup części, pokrycie kosztów logistycznych oraz organizację warsztatów.

Choć większość rowerów jest już przygotowana, organizatorzy podkreślają, że wciąż można włączyć się w pomoc. Do 14 marca firmy i osoby prywatne mogą przekazać sprawny rower do jednego z punktów serwisowych w Krakowie (ul. Narutowicza 19, ul. Radziwiłłowska 19), wesprzeć finansowo zakup brakujących części i transport, zorganizować symboliczną zbiórkę wśród pracowników.

# 41. Urodziny Teatru Witkacego: manifest piękna, muzyka i „Przenikanie" pokoleń

Marcin Szkodziński
Zakopane

**Teatr im. Stanisława Ignacego Witkiewicza w Zakopanem świętował 41. jubileusz z rozmachem, intelektualną głębią i artystyczną bezkompromisowością.**

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Wieczór miał jednak nie tylko wymiar artystyczny, po koncercie na scenę wjechał tort

Obchody zainaugurował w piątkowy wieczór (27 lutego) koncert WITKACY POWER II PRINCIPLES. Na scenie siły połączyli muzycy z formacji Young Power New Edition oraz aktorzy Teatru Witkacego. Jazzowa improwizacja i nowoczesne brzmienia stały się tłem dla tekstów „Niemytych dusz" Witkacego.

Dyrektor Andrzej Dziuk w swoim wystąpieniu zwrócił uwagę na subiektywne odczuwanie czasu i upomniał się o kategorię piękna w brutalizującym się świecie: - Pragniemy, aby to był czas radości, wdzięczności. Kiedy słyszę o pięknych czołgach, o pięknych samolotach bojowych, o pięknych dronach, protestuję. Nic! Kamień, kij czy dron, nic co zabija, nie jest i nie może być piękne. Piękny może być człowiek. Piękna może być miłość. Piękne może być życie. Wojna nie jest piękna - mówił.

### „Przenikanie" - dialog mistrza z uczniami

Sobotni wieczór otworzył wernisaż wystawy „Maciej Świeszewski. Przenikanie". Ekspozycja, przygotowana we współpracy z Fundacją Amani, to nie tylko prezentacja dorobku prof. Macieja Świeszewskiego, wybitnego malarza, autora „Ostatniej Wieczerzy", ale przede wszystkim manifestacja relacji mistrz-uczeń. Profesor oddał znaczną część przestrzeni swoim studentom i laureatom Nagrody im. Jacka Żuławskiego.

Rektor Uniwersytetu Gdańskiego, prof. Piotr Stepnowski, w swojej laudacji porównał Świeszewskiego do bohaterów literatury i podkreślił jego wierność warsztatowi: - W czasach, gdy łatwiej ogłosić koniec malarstwa niż namalować dobrą dłoń, on sam i jego uczniowie, których dziś tu podziwiamy, malują dłonie, twarze, światło tak, że chciałoby się powiedzieć: malarstwo ma się dobrze.

Przedstawiciel studentów, Jan Polak, przytoczył surową, ale skuteczną zasadę pracy w pracowni Profesora: - Wpada jak huragan z burzą siwych włosów podczas spokojnego dnia do pracowni i rzuca: tu popraw światłocień, tu zróżnicuj teksturę. Jeden z najbardziej znanych cytatów naszego profesora składa się z trzech słów: „Siadaj i rób'".

### Finał: Mit o Demeter i „Eleusis"

Po wernisażu, któremu towarzyszył recital Marceliny Rusnak, widzowie obejrzeli spektakl „ELEUSIS" w reżyserii Grzegorza Brala (koprodukcja z Teatrem Pieśń Kozła). To poruszająca, polifoniczna opowieść o Demeter i Persefonie, która poprzez ruch i słowo bada transformacyjną moc miłości i przebaczenia. Spektakl domknął urodzinowe obchody, stając się, jak ujął to Tadeusz Makulski z Fundacji Amani, częścią „sanktuarium metafizyki", jakim jest zakopiański teatr.

# Śmieciarki nadal paraliżują miasto

Marcin Szkodziński
Zakopane

**Poranny szczyt, wąskie gardła ulic i śmieciarka zatrzymująca się przy każdej posesji – to przepis na drogową tragedię, z którą mierzą się mieszkańcy Zakopanego.**

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Sznur samochodów za śmieciarką

Harmonogram odbioru odpadów sprawia, że specjalistyczne pojazdy pojawiają się na ulicach między 7 a 8 rano . To czas, w którym natężenie ruchu jest największe. W specyficznych warunkach Zakopanego, gdzie ulice są wąskie i często pozbawione poboczy, śmieciarka staje się przeszkodą nie do pokonania. Każdy postój przy posesji generuje zator, a brak możliwości bezpiecznego wyminięcia pojazdu sprawia, że za śmieciarką ciągną się kilometrowe korki.

Mieszkańcy przypominają, że zmiana godzin na wcześniejsze jest możliwa i wcześniej zdawała egzamin. W zeszłym roku ze względu na remont mostu w ciągu ul. Powstańców Śląskich cały ruch został skierowany na nitkę Krzeptówki – Skibówki – Kościeliska. Wówczas, aby uniknąć totalnego paraliżu, godziny odbioru odpadów przesunięto na bardzo wczesny ranek. Zakopiańczycy chcą powrotu do tego rozwiązania na stałe. Głosy te wybrzmiały silnie podczas ostatniej sesji Rady Miasta.

Przy obecnym wzroście liczby samochodów na Podhalu, każda minuta przestoju w godzinach szczytu przekłada się na dziesiątki spóźnień i narastającą frustrację kierowców.

Czy władze miasta i spółka Tesko, odpowiedzialna za wywóz odpadów, ugną się pod naciskiem mieszkańców?

# 4. liga małopolska wraca do gry

Maciej Zubek
Sport

**W weekend na boiska wraca 4. liga małopolska. Oba nasze zespoły zainaugurują rundę wiosenną na wyjazdach. Lubań Maniowy zmierzy się w Gorlicach z Glinikiem Gorlice, Watra Białka Tatrzańska zagra na terenie rezerw Puszczy Niepołomice II.**

Po rundzie jesiennej Lubań zajmuje 4. miejsce z dorobkiem 32 punktów i pozostaje w ścisłej czołówce ligi. Zimą maniowianie rozegrali 10 meczów kontrolnych – odnieśli 5 zwycięstw, zanotowali 1 remis i ponieśli 4 porażki. Ostatni sparing przed startem ligi zakończył się wygraną 3:0 z młodzieżowym zespołem Akademii Sandecja Nowy Sącz. Trener Lubania Łukasz Schreiner podsumowuje okres przygotowawczy: - Wyniki sparingów były różne, ale to normalne. Po przerwie ciężko złapać rytm treningowy, szczególnie w pierwszych meczach kontrolnych. Z czasem forma rosła i ostatnie cztery sparingi wyglądały już optymistycznie i pozytywnie.

Z klubem pożegnali się Igor Zahora, Tomasz Magdziarczyk oraz Oleksi Zaika: dwaj ostatni stanowili o sile zespołu. Do drużyny dołączyli głównie młodzi zawodnicy. Na zasadzie wypożyczenia z Podhala Nowy Targ przyszli Jakub Kluś, Oliwer Zemanek oraz Łukasz Luberda. Z Bór Dębno pozyskano Kacpra Myśliwca.

Watra po jesieni ma na koncie 26 punktów i zajmuje 10. miejsce w tabeli. W okresie przygotowawczym białczanie rozegrali 6 sparingów - wygrali 3 spotkania, 2 przegrali i 1 zremisowali.

Z zespołem pożegnali się Luca Pulen, Wojtek Ustupski oraz Rafał Kostrzewa. Do drużyny wrócili Wojciech Bigos i Marcos Dias. Nowym zawodnikiem jest też środkowy obrońca Adam Waśko, który w przeszłości występował m.in. w Kuźni Ustroń, Podbeskidzie Bielsko-Biała oraz w niższych ligach w Hiszpanii. Trener Łukasz Cabaj podkreśla, że najważniejsze było utrzymanie trzonu zespołu:

- Cieszy mnie, że zachowaliśmy podstawę kadry. Przygotowania przebiegły bez większych problemów zdrowotnych i jesteśmy optymalnie przygotowani do rundy. Trochę zmartwił nas ostatni sparing z Wisłą Czarny Dunajec, ale wyciągamy wnioski i skupiamy się na meczu z Puszczą II. Chcemy poprawić wynik z jesieni. Rywalizacja w zespole rośnie, młodzi pukają do drzwi pierwszej drużyny, co podnosi poziom całego zespołu. Dziękuję zarządowi za dopięcie spraw organizacyjnych i finansowych. Wierzę, że nowi zawodnicy realnie nas wzmocnią - dodaje szkoleniowiec.

FOT. ARCHIWUM

Lubań i Watra rozpoczną wiosnę na wyjazdach

eprasa.pl 27f31a1910

# DEBATA

PARTNER GŁÓWNY

MAŁOPOLSKA

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

# W sieci uzależnień

Wirtualny świat jest przydatny i potrzebny, ale łatwo się w nim zagubić, przekraczając granicę uzależnienia. Jak chronić przed tym niebezpieczeństwem najmłodszych i nieco starszych Małopolan?

Praktycznie każdy z nas ma komórkę albo i dwie. Większość codziennie buszuje w sieci, szuka informacji, robi zakupy, gra, konwersuje, publikuje w mediach społecznościowych... Wszystkim nam zajmuje to coraz więcej czasu. Nie starcza go już dla najbliższych, rodziny, znajomych. Dlaczego tak łatwo jest przekroczyć granicę zdrowego rozsądku, poza którą jest już tylko uzależnienie, choroba, dramat? Z jakiego powodu tak szybko poddaliśmy się tej iluzji nowoczesności? Czy Małopolska i Małopolanie są gotowi do odpowiedzialnego korzystania z dobrodziejstw, jakie niesie innowacyjny świat? Czy jesteśmy w stanie pomóc tym, którzy już przekroczyli cienką czerwoną linię? O tym rozmawialiśmy podczas debaty „W sieci uzależnień".

Nasze zaproszenie przyjęli: **DOMINIKA STUDNICKA**, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego; **STANISŁAW STĘPNIEWSKI**, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; **MICHAŁ TOCHOWICZ**, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie, a także **KAROLINA ZAŁĘGA**, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego.

*****

**– Dlaczego tak łatwo wpadliśmy w wirtualną sieć uzależnienia od nowoczesnych technologii?**

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat nowoczesnych technologii stworzył takie narzędzia, które idealnie trafiły w nasze podstawowe potrzeby. Najbardziej popularne aplikacje, jak np. Facebook, TikTok czy Instagram, zostały w ten sposób zaprojektowane, aby były jak najbardziej angażujące. Zadbali o to specjaliści, także psycholodzy i marketingowcy. Ich właścicielom chodziło i chodzi o to, aby w tym mikrokosmosie przebywać jak najdłużej. To dlatego wchodząc na swoje konto „na chwilę", ani się spostrzeżemy, gdy mija godzina, a niekiedy znacznie więcej. I o to właśnie chodzi – im dłużej przebywamy w mediach społecznościowych, tym więcej platformy te mają z tego korzyści. To handel naszą uwagą, zaangażowaniem, danymi... Wszystko to przekłada się na zysk.

**– Co w nich bywa takiego kuszącego?**

**Zaproszenie do debaty przyjęli: KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego; MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie; STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego. Moderował: Marek Długopolski**

**DOMINIKA STUDNICKA: – W 2026 r. z budżetu Małopolski na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych trafi 26 mln zł**

– Praktycznie nieograniczony dostęp do atrakcyjnych i potencjalnie interesujących treści. Algorytmy już dawno nauczyły się tego, co nas interesuje, więc podsuwają nam podobne treści. W dodatku są to miejsca, które wydają nam się nie tylko znane, ale i bezpieczne. I co najważniejsze realizują naszą potrzebę akceptacji oraz zauważenia. Każde polubienie, każda reakcja są jak szybka nagroda. A kto nie chce być nagradzany? Stąd tak łatwo przekroczyć granicę uzależnienia.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Dlaczego tak się stało? W ciągu ostatnich dwudziestu, dwudziestu kilku lat przeszliśmy potężną rewolucję informatyczną. Od przestarzałych komputerów i komórek typu „cegła", w stosunkowo krótkim czasie doszliśmy do takiej technologii, która oferuje nam dostęp do całego świata i swobodnie mieści się w jednej ręce. I to jest fascynujące.

**– Tak jak i internet?**

– Sieć internetowa, która doprowadziła do globalnej rewolucji, jest jednocześnie największym dobrem

**Dokończenie na str. 2**

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego**

**Dokończenie ze str. 1**

i złem tego świata. Dobrem, gdyż ułatwia nam życie.

**– A złem?**

– Algorytmy, mieszając milionami informacji w sieci internetowej, sprawiły, że praktycznie zniknęły autorytety, którym bylibyśmy w stanie na sto procent zawierzyć. W tej chwili każdy może wejść do sieci i powiedzieć praktycznie wszystko. Nie liczy się prawda, ale w zasadzie tylko liczba lajków. Więcej lajków – jesteś bardziej popularny, mniej lajków – jesteś mniej popularny. Nie byłoby to jeszcze takie złe, gdyby dotyczyło tylko dorosłych. Ci bowiem powinni wiedzieć, że sieć internetowa może być wykorzystywana zarówno w celach dobrych, jak i złych.

**– Gdy jednak chodzi o dzieci?**

– Problem staje się bardzo poważny. Dzieci, które nie są jeszcze ukształtowane, nie zdają sobie więc sprawy z tego, ile zagrożeń czyha na nie w sieci internetowej.

**– Jednak często to rodzice „wciskają" dzieci w sieć uzależnień.**

– Niestety, to prawda. Wielu rodziców, gdy dziecko np. nie chce jeść, odpala komórkę, w której jest ulubiona bajeczka malucha. Wydaje się, że w ten sposób rodzic osiąga same korzyści – dziecko ogląda film, jest spokojne, a on go w międzyczasie karmi. Tak jednak nie jest. Innym przykładem są I Komunie Święte – w tym czasie dzieci dostają do rąk najwyższej klasy komórki. To tylko parę przykładów ukazujących drogę do pierwszych kontaktów dzieci, często nieświadomych, z siecią internetową. Tak jednak, już od najmłodszych lat, kształtuje się uzależnienie.

**– Co sprawiło, że sieć tak szybko nas pochłonęła?**

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Czasy się zmieniły. Świat, szczególnie ten informatyczny, szybko ewoluuje. Trudno za nim nadążyć. Dzisiaj chyba nikt nie wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego. Dzięki niemu możemy nie tylko się komunikować, robić zakupy, ale także sterować… domem i znajdującymi się w nim urządzeniami. Dlatego z domu możemy wyjść zapominając o wielu rzeczach, ale nie o telefonie. Nic więc dziwnego, że działające w ogólnoświatowej sieci telefony, czy inne powszechnie znane tzw. urządzenia elektroniczne, stały się codziennością.

**– Kiedy najdobitniej pokazały swoją moc?**

– Podczas pandemii koronawirusa COVID-19. Gdyby nie one i rozwinięta sieć internetowa, w wielu przypadkach, nie moglibyśmy się kontaktować z najbliższymi, uczyć się, a nawet pracować. To wtedy objawiły się wielkie możliwości ich wykorzystania. Teraz, dzięki jeszcze większemu rozwojowi technologii, możemy szybko zorganizować spotkanie online i pracować zdalnie. Platformy e-learningowe umożliwiają nam zdalną naukę, np. języka angielskiego, a także uczestniczenie w wielu zajęciach. Dzięki aplikacjom możemy wyrażać siebie, rozwijać swoje umiejętności i kreatywność.

**– To akurat bardzo dobre przykłady wykorzystania najnowocześniejszych technologii.**

– Niestety, są również te złe strony. Często treści prezentowane w mediach społecznościowych, są tak podane, że dajemy się złapać w ich pułapkę, pułapkę nieprawdziwych, niezweryfikowanych, nierealnych, ale atrakcyjnie podanych informacji. I tymi treściami się „karmimy". Żyjemy w bańce, w przekonaniu, że wszystko to, co zobaczyliśmy, jest prawdziwe. Niestety, młodzi, nieukształtowani ludzie są jeszcze bardziej narażeni na negatywne oddziaływanie sieci, gdyż spędzają w niej bardzo dużo czasu. Jeśli dodamy do tego, że często w sposób niekontrolowany korzystają z TikToka, Facebooka, czy Instagrama, to rodzą się poważne problemy.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI: – Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie oferować opiekę dzieciom na każdym jej szczeblu**

**– Świat się zmienił, zmienili się młodzi ludzie.**

– To prawda. Gdy czasem pytam ich, kim chcieliby być w życiu, słyszę często, że youtuberem. Czy to dobrze? Nie wiem. Znajdziemy przykłady bardzo pozytywnie działających youtuberów, ale też sporo negatywnych. Wielu twórców internetowych, nadużywając nowoczesnych technologii i narzędzi, tak zafiksowało się w wirtualnym świecie, że sami mają poważne problemy psychiczne czy depresyjne. Wielu skończyło źle, a nawet bardzo źle.

**– Czy dotyczy to również osób, dla których sieć nie jest zawodem, a miała być zabawą, przyjemnością?**

– Niestety, znam przypadki korzystania z sieci, które doprowadziły do tragedii. Osoby, które nie radziły sobie z opiniami publikowanymi na ich temat w mediach społecznościowych, podejmowały próby samobójcze. Mamy więc dużo pozytywnych aspektów wykorzystywania mediów społecznościowych, ale także sporo zagrożeń jakie z sobą niosą.

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Nowe technologie to jest pewien dobrostan, coś, co sprawia nam przyjemność i jest pożądane. Za ich pośrednictwem możemy się uczyć, bawić się, a także pracować. Ułatwiają nam życie, tak, jak samochód, dzięki któremu możemy się szybciej przemieszczać, sami, z bliskimi i przyjaciółmi… Pozostaje tylko pytanie, czy umiemy z niego korzystać i czy powinniśmy z niego korzystać zawsze i wszędzie? Niekoniecznie. Nie dajemy przecież kluczyków od auta dwunastoletniemu dziecku, mimo tego, że być może umiejętnościami w manewrowaniu przewyższa niejednego dorosłego. Dzieci, które jeżdżą np. gokartami, na pewno mają więcej umiejętności niż ja. Mimo to nie pozwoliłabym im wyjechać na drogę.

**– Kto zatem powinien wyznaczać tę granicę?**

– Dorośli. Jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za kształtowanie młodego pokolenia, ale także za to, by nauczyć go, jak korzystać z najnowocześniejszych technologii.

**– Ale jak to zrobić? Często sami przecież tego nie potrafimy?**

– Dlatego naszym najważniejszym zadaniem jest takie poznanie świata najnowocześniejszych technologii, abyśmy mogli z nich korzystać świadomie i odpowiedzialnie. Tylko w ten sposób możemy dowiedzieć się, gdzie jest bezpieczna granica między tym, co dobre, przyjemne i pożyteczne, a tym co szkodliwe i prowadzi do uzależnienia. Od razu też dodam, że to kosztuje naprawdę bardzo dużo czasu, energii i naszej uważności. Mówię naszej, bo też myślę o sobie – choć dzisiaj występuję w roli eksperta, to jednak przede wszystkim jestem psychoterapeutą.

**– Tak odnajdziemy szlak przyjemności?**

– Nowe technologie sprawiają, że bardzo szybko możemy znaleźć się na szlaku dopaminy. W ten sposób uczymy się przyjemności, która jest łatwa, na którą nie trzeba pracować, przy której nie trzeba się wysilać. Jednak dorośli mają za sobą już spore życiowe doświadczenie, hobby, kariery, a więc coś, co ich buduje, wspiera, tworzy poczucie własnej wartości.

**– W przypadku dzieci nie jest tak?**

– U dzieci, szczególnie w okresie wczesnej adolescencji – mówimy o dziesiątym, jedenastym i dwunastym roku życia – bardzo duże znaczenie ma neuroplastyczność mózgu. Procesy popędowe to jest coś, co działa natychmiastowo i rozwija się bardzo szybko, a część hamująca, która jest odpowiedzialna za refleksję i myślenie logiczne, przychodzi z takim piętnasto-, dwudziestominutowym opóźnieniem. W związku z tym scrollowanie internetu, które się dzieje w danym momencie, od razu sprawia przyjemność, prowadząc jednocześnie do zainteresowania treściami i nieznanym świa-

eprasa.pl 27f31a1910

tem. Nagroda, wyrzut dopaminy, jest więc natychmiast. Dziecko jest w stanie błogości, zadowolenia, zaciekawienia. Gdyby szlak dopaminowy normalnie się u niego rozwijał, to musiałoby pracować na swoją „nagrodę” znacznie dłużej - bawiąc się z rówieśnikami na podwórku, trenując na boisku, czytając książkę.

**- Aby więc uchronić dzieci przed nieznanym, sami to nieznane musimy poznać?**

- Zdecydowanie tak. Rodzice muszą poznać ten świat i środowisko. Tylko w ten sposób będą mogli mądrze ustawić granice. Tak jak to się dzieje na szlaku turystycznym - każdy kto nim podąża, a nie będzie chciał z niego zboczyć, na pewno bezpiecznie dotrze do celu.

**- Urząd nie leczy, ale może pomagać w leczeniu. Czy pomaga?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- Pomaga i to bardzo. Województwo Małopolskie już od wielu lat angażuje się w ochronę zdrowia psychicznego Małopolan, zarówno dorosłych jak i młodzieży oraz dzieci. Nasze działania skupione są głównie na profilaktyce, zapewnieniu wszelkich form dostępu do opieki psychologicznej i psychiatrycznej, jak również na inwestowaniu w rozwój i modernizację infrastruktury leczenia psychiatrycznego - tak w szpitale jak i oddziały psychiatryczne.

**- Czy Panowie dyrektorzy to potwierdzą?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**
- Tak.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**
- Potwierdzam.

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- W latach 2022-2025 na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych przekazaliśmy blisko 75 milionów złotych. W tym roku z budżetu Województwa Małopolskiego na ten cel trafi 26 milionów złotych. W Małopolsce nie czekamy więc aż problem się pojawi, tylko podejmujemy działania wyprzedzające.

**- Jakie?**

- Oprócz wsparcia inwestycyjnego i zakupu sprzętu, Województwo Małopolskie finansuje programy profilaktyczne. W ten sposób wspieramy - w bezpiecznym korzystaniu z mediów cyfrowych - nie tylko dzieci i młodzież, ale także rodziców i nauczycieli. Biorący udział w tych projektach dowiadują się jak radzić sobie ze stresem, budując jednocześnie większą odporność psychiczną. To dzięki tym projektom udaje nam się stosunkowo wcześnie rozpoznawać zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży. Stawiamy więc na profilaktykę i to taką, która wyprzedza czas, w którym się znajdujemy. Przykładem takich działań jest choćby projekt „Zagrożenia w sieci - profilaktyka, reagowanie”.

**- Czego dotyczy i kto w nim uczestniczy?**

- To program, w którym dzieci, rodzice i nauczyciele, uczą się m.in. rozpoznawać zagrożenia w sieci, tak by bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych. Dzięki współpracy z doświadczonymi ekspertami z małopolskiej Policji, Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej oraz Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, podpowiadamy jak przeciwdziałać cyberprzemocy, a także jak reagować w sytuacjach kryzysowych. Wspomnę tylko, że program ten - bardzo dobrze oceniany - jest już realizowany od 2012 roku. W tej chwili prowadzimy go we wszystkich małopolskich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. I od razu dodam, że w budżecie Województwa Małopolskiego są na niego zabezpieczone środki na kolejne lata.

**- To jedyny taki projekt?**

- Nie. W tym roku szkolnym trwa piąta już edycja zadania „Ty decydujesz, jak reagujesz”. Działania te, które rozpoczęły się w 2021 roku, idealnie wpisały się w wyzwania - izolację w domach, samotność, nadmierne korzystanie z sieci - jakie przyniosła nam pandemia koronawirusa COVID-19. Dzięki współpracy ze Szpitalem Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie nauczyciele uczą się nie tylko jak reagować na kryzysy u dzieci, ale też jak im pomóc w sytuacjach trudnych, stresujących, wykluczenia rówieśniczego. Dzieci z kolei próbują nazwać emocje, które im towarzyszą, są w nich, poznając jednocześnie zasady radzenia sobie z nimi - zarówno z emocjami pozytywnymi jak i negatywnymi. W ten sposób wzmacniamy odporność psychiczną dzieci i młodzieży. Projekt obejmuje warsztaty dla uczniów i nauczycieli, ale też webinaria dla rodziców. I w tym przypadku odnotowujemy bardzo duże zainteresowanie projektem. Będzie więc rozwijany.

## RODZIC W ŚWIECIE CYFROWYM

**WŁASNY PRZYKŁAD**
Dziecko naśladuje Twoje relacje z ekranem. Buduj zasady wspólnie, nie tylko dla nich, ale i dla siebie.

**RELACJA I DIALOG**
Szczera rozmowa to najlepsza ochrona przed nadużywaniem technologii.

**MĄDRE ZARZĄDZANIE**
Zamiast całkowitych zakazów - ucz świadomego korzystania z sieci.

**EMOCJONALNA TARCZA**
Twoja obecność i wsparcie chronią przed uzależnieniami lepiej niż jakakolwiek blokada rodzicielska.

**CZAS NA SPECJALISTĘ**
Pamiętaj: prośba o profesjonalną pomoc to wyraz troski, nie słabości.

Więcej informacji o realizowanych programach i projektach edukacyjnych znajdziesz tutaj: **www.profilaktykawmalopolsce.pl**

**- Czy dzieci i rodzice mogą liczyć na jeszcze inne formy wsparcia?**

- Zdecydowanie tak. Samorząd Małopolski, poza wspomnianymi już programami profilaktycznymi, przekazuje środki finansowe także na projekty, które wspierają profilaktykę uzależnień behawioralnych, wskazując jednocześnie rodzicom oraz osobom dorosłym, jakie zagrożenia niesie sieć internetowa i media społecznościowe. Przykładem takiego projektu, jest podcast „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci”. W ten sposób staramy się dostarczać wiedzę m.in. w jaki sposób rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, zwracając jednocześnie uwagę na zagrożenia płynące z sieci.

**- Przy Szpitalu św. Ludwika wyrośnie potężne Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu inwestycji w Polsce. Jest aż tak źle?**

- Budowa nowoczesnego i innowacyjnego Małopolskiego Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych jest naturalnym dopełnieniem tych wszystkich działań, które już od lat realizuje Województwo Małopolskie. To pierwsze takie Centrum, które skupi w sobie pełną formę opieki.

**- Teraz tak nie jest?**

- W tym momencie opieka ta jest mocno rozproszona. Jej część realizują szpitale psychiatryczne, oddziały, poradnie, leczenie środowiskowe. Nowe Centrum będzie kompleksowym punktem wsparcia medycznego, emocjonalnego i społecznego dla dzieci i młodzieży. Zapewni pełną diagnostykę psychiatryczną i psychologiczną, leczenie stacjonarne i dzienne, poradnie specjalistyczne, ale też pomoc ambulatoryjną. Będzie oczywiście pomagało także nauczycielom i rodzicom. To zupełnie nowa jakość w systemie ochrony zdrowia psychicznego Małopolan.

**- To oznacza również zmianę podejścia do uzależnień cyfrowych?**

- Budowa Centrum stanowi przełom w podejściu do kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W tym momencie uzależnienia cyfrowe traktujemy już jako poważne zaburzenia wymagające specjalistycznej diagnozy i terapii. To choroba, a nie „wybryk” wychowawczy.

**- Zacznijmy może od tego czego jeszcze nie ma. Skoro Państwo budujecie tak potężne Centrum, to oznacza, że problem jest bardzo poważny.**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

- Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie częścią Małopolskiego Centrum Psychiatrii Dzieci i Młodzieży. W ten sposób będziemy mogli oferować kompleksową pomoc psychiatryczną dla dzieci i młodzieży, i to w jednym miejscu.

**- Nie będziecie Państwo rywalizować o pacjentów ze Szpitalem Babińskiego?**

- Nie. Nasze szpitale się dopełniają. Szpital św. Ludwika oferuje pomoc dzieciom do lat 14, a Szpital Babińskiego młodzieży. I dodam, że ta współpraca jest bardzo dobra.

**- Wracając do budowy Centrum.**

- Inwestycja jest bardzo duża, powyżej 100 milionów złotych. Szpital, dzięki środkom z budżetu Województwa Małopolskiego, stał się właścicielem terenu przy ulicy Kopernika 36 i Strzeleckiej 7, a więc naprzeciwko jego obecnej lokalizacji. Ponieważ są to bardzo duże środki postanowiliśmy je „podzielić” na dwie części. W pierwszym etapie powstanie część podziemna - na co dzień będzie służyła jako parking, natomiast w przypadku jakiegokolwiek zagrożenia, będzie mogła szybko zamienić się w odizolowane miejsce, rodzaj podziemnego schronu. Podziemia te zostaną również połączone z obecną częścią szpitala - znajdującą się po drugiej stronie ul. Strzeleckiej.

**- Co zatem powstanie nad ziemią?**

- Nowe Centrum dedykowane zostanie całej psychiatrii. Od początku do końca. Będziemy oferować opiekę dzieciom - między innymi uzależnionym od internetu - na każdym jej szczeblu. W ten sposób zintegrujemy wszystkie poziomy wsparcia - od leczenia środowiskowego, przez różnego rodzaju poradnie, oddział dzienny, jako część oddziału stacjonarnego oraz leczenie ambulatoryjne. W jednym miejscu będzie więc oferowana kompleksowa i nowoczesna opieka psychiatryczna dla dzieci i młodzieży z wyspecjalizowanym leczeniem uzależnień behawioralnych, w tym od nowych technologii cyfrowych. Kompleks ma być gotowy w ciągu trzech lat.

**Dokończenie na str. 4**

FOT. 123RF

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

Dokończenie ze str. 3

**– Czy Szpital św. Ludwika ma doświadczenie w leczeniu uzależnień?**

– Od razu się przyznaję, w porównaniu ze Szpitalem Babińskiego, raczkujemy w temacie uzależnień. Dlatego też bardzo będę wdzięczny, jeżeli otrzymamy wsparcie od Pana dyrektora Tochowicza.

**– Czy znajdzie się więc odpowiednia liczba specjalistów dla nowego Centrum?**

– Szpital św. Ludwika dysponuje odpowiednią liczbą lekarzy specjalistów, nawet nieco większą niż wymaga Narodowy Fundusz Zdrowia. Zdajemy sobie jednak sprawę, że – w związku z budową nowego Centrum – musi ich być więcej. I do tego się przygotowujemy. Wspomnę też, że oprócz powiększenia liczby specjalistów zajmujących się leczeniem, myślimy również o tym, by zwiększyć liczbę ekspertów od profilaktyki. Chcemy bowiem utworzyć Dział Edukacji i Profilaktyki, który będzie wspierał szkolenia kadr, badania naukowe, działania promujące zdrowie psychiczne. Dzięki temu zamierzamy zwiększyć liczbę szkoleń m.in. dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, bo tam dostrzegamy pewne luki.

**– Od czasu pandemii sporą popularnością cieszą się telekonsultacje. Czy przewidujecie taką formę pomocy?**

– Tak. Już teraz myślimy o utworzeniu całodobowego punktu konsultacyjnego. Byłoby to miejsce, do którego można byłoby się zwrócić o pomoc praktycznie z każdego zakątka Małopolski. Telekonsultacji udzielaliby najwyższej klasy specjaliści, nie tylko starając się pomóc dziecku w danym momencie, ale proponując również ścieżkę dalszego postępowania.

**– Jak w tej chwili jest z dostępem do lekarzy psychiatrów w Małopolsce?**

– W Krakowie, choć nie jest najgorzej, nie jest łatwo dostać się do specjalisty. Natomiast im dalej od Krakowa tym jest gorzej. I nie myślę tu tylko o uzależnieniach internetowych, ale o leczeniu psychiatrycznym jako takim. Proszę sobie wyobrazić taką sytuację – dziecko mieszka z dala od Krakowa i ma problemy psychiczne. Rodzina może nie zwracać na nie uwagi – wprawdzie coś się dzieje, ale nie bardzo wie co, więc czeka aż dziecko z nich wyrośnie.

**– Są jeszcze np. lekarze rodzinni, jest szkoła.**

– Lekarze rodzinni najczęściej również nie mają odpowiedniej wiedzy. Często więc rodzice słyszą diagnozę „wszystko będzie dobrze, dziecko z tego na pewno wyrośnie”. W szkole także nie za bardzo wiedzą jak ten problem rozwiązać. I w pewnym momencie dochodzi do takiej sytuacji, że chłopak siedmio-, dziesięcio-, dwunastoletni próbuje popełnić samobójstwo. Po takiej próbie od razu trafia na leczenie zamknięte. W tej chwili nie ma więc żadnej drogi pośredniej. Stąd tak ważna jest profilaktyka – to raz, a dwa – natychmiastowa możliwość konsultacji. Za wszelką cenę będziemy więc chcieli taki program stworzyć.

**– Rozumiem, że Szpital św. Ludwika nie chce być tylko izolatorium dla dzieci, ale także miejscem pomocy – również dla rodziców? Jak ich wesprzeć?**

– Trzeba ich np. uświadomić, że zbyt wcześnie wprowadzają małe dzieci w świat internetowy.

**– Dlaczego tak się dzieje?**

– Najczęściej nie zdają sobie sprawy z zagrożeń jakie niesie sieć internetowa i media społecznościowe. A jeśli zdają sobie z tego sprawę, to bardzo często uważają, że ich dzieci problem ten nie dotyczy, bo nad wszystkim czuwają. A tak nie jest. Dlatego trzeba edukować, rozmawiać i myśleć. I tak naprawdę to jest najważniejsza rzecz w tej układance.

**– Dopiero potem jest pomoc?**

– Tak. Mamy problem, więc musimy zaangażować w to psychologa, terapeutę, psychiatrę. Im więc wcześniej dotrzemy do tych poziomów, które podlegałyby edukacji, tym tych przypadków będzie mniej.

**– Zakaz używania telefonów komórkowych przez nastolatków jest takim rozwiązaniem?**

– Wprowadzenie zakazu korzystania z mediów społecznościowych do jakiegoś tam wieku, byłoby jedną z dróg, która może pomóc. Natomiast nie wiem, czy będzie to stuprocentowo skuteczne. Każde obostrzenie, zakaz tworzy różne kanały oboczne. I mogą one być groźniejsze niż to, co dzieje się w tej chwili. Nie jestem jednak ekspertem w tych sprawach. Wiem za to na pewno, że najlepszym przeciwdziałaniem może być profilaktyka, i to jest rzecz, o której wciąż powinniśmy rozmawiać w Małopolsce.

**– Coraz więcej jednak państw idzie śladem Australii, w której zakazano dzieciom korzystania z mediów społecznościowych.**

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– To prawda, coraz więcej państw analizuje rozwiązania podobne do tych wprowadzonych w Australii, gdzie ograniczono dostęp do mediów społecznościowych dzieciom do 16. roku życia. W Małopolsce z apelem o podjęcie działań legislacyjnych do rządu i parlamentu wystąpili również radni Sejmiku Województwa Małopolskiego. Myślę, że takie działania są potrzebne. Australii udało się wprowadzić taki zakaz, a to jest już jakiś krok. Sam zakaz jest pewnym sygnałem i krokiem w stronę ochrony najmłodszych, ale jego skuteczność zależy od realnych mechanizmów egzekwowania. Jeśli regulacje mają mieć sens, nie mogą być powszechnie obchodzone. Konieczne jest więc wsparcie systemowe – zarówno na poziomie państwa, jak i współpracy z dostawcami technologii. Twórcy aplikacji i platform powinni wdrażać rozwiązania techniczne, które rzeczywiście ograniczą dostęp dzieci do treści i funkcji nieadekwatnych do ich wieku. Tylko kompleksowe działania – legislacyjne, technologiczne i edukacyjne – mogą realnie zmniejszyć skalę problemu uzależnień behawioralnych. Raz jeszcze podkreślę, że media społecznościowe nie są złe. Kluczowe jest to, w jaki sposób i w jakim wieku są używane oraz czy towarzyszy temu odpowiedzialność i umiar.

**– Pan dyrektor również bardzo mocno będzie rozbudowywał oddziały psychiatryczne. Czy to oznacza, patrząc również na to, co dzieje się w Szpitalu św. Ludwika, że problemy te są aż tak duże?**

– Niestety, tak. Najdobitniej pokazują to kolejki pacjentów, szczególnie dzieci i młodzieży, do specjalistycznej opieki psychiatrycznej czy psychologiczno-psychoterapeutycznej. To właśnie implikuje potrzebę rozbudowy szpitala, zwiększenia jego potencjału. Trend ten dotyczy nie tylko Krakowa i Małopolski, ale także Polski i szerzej świata. Nie ukrywam też, że nasze plany inwestycyjne to efekt przychylności i pomocy ze strony Urzędu Marszałkowskiego. Myślę, że inwestycje w infrastrukturę, które są przed nami, to jest odpowiedź na to, co jest teraz. Wydaje mi się też, że jest to także pewne zabezpieczenie na te czasy, które dopiero nadejdą.

ZESKANUJ KOD QR, ABY POBRAĆ BROSZURĘ W PDF

## Smart OFF

- Wojewódzka konferencja szkoleniowa „Smart OFF”
- Data: 26 marca
- Miejsce: Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon
- Liczba uczestników: 250
- Organizatorzy: Fundacja Zdrowie Dziecka, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie

Konferencja „Smart OFF” to odpowiedź na narastające zjawisko problemowego korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń ekranowych, w szczególności smartfonów. Nadużywanie nowych technologii coraz częściej prowadzi bowiem do poważnych trudności emocjonalnych, społecznych i zdrowotnych młodych ludzi. Dynamiczny rozwój świata cyfrowego sprawia, że nauczyciele, pedagodzy oraz specjaliści pracujący z dziećmi potrzebują aktualnej wiedzy i praktycznych narzędzi, które pozwolą im skutecznie reagować w sytuacjach kryzysowych oraz podejmować działania profilaktyczne.
Celem konferencji jest wyposażenie jej uczestników – nauczycieli i pedagogów z małopolskich szkół – w rzetelną i aktualną wiedzę oraz konkretne umiejętności, umożliwiające skuteczne wsparcie uczniów i ich rodzin. Konferencja przyczyni się również do wzmocnienia kompetencji środowiska edukacyjnego i usprawnienia przepływu informacji pomiędzy szkołami a specjalistami ochrony zdrowia.

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

**– O jakich kwotach mówimy?**

– W ostatnich latach przeznaczyliśmy na inwestycje, w tym modernizację Oddziału Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic, kilkadziesiąt milionów złotych. Kolejne około 100 milionów złotych przeznaczone zostanie na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu oraz rozwój infrastruktury dedykowanej psychiatrii dzieci i młodzieży. Dzięki temu powstaną nowe przestrzenie dla oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży, oddziału dziennego oraz poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. 6 marca podpisujemy umowę na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży w formule „zaprojektuj i wybuduj". Kolejna inwestycja zwiększy również nasz potencjał w zakresie ambulatoryjnej opieki psychologiczno-psychoterapeutycznej. Obecnie prowadzimy trzy takie poradnie: dwie w Krakowie – w Szpitalu Babińskiego i w Krowodrzy, a także jedną w Skawinie.

**– Co zatem czeka jeszcze Szpital Babińskiego?**

– Przed nami przede wszystkim dalszy rozwój oferty terapeutycznej i infrastruktury. Funkcjonuje już Poradnia dla Osób z Problemami Alkoholowymi dla dorosłych, natomiast kolejnym krokiem jest utworzenie poradni dedykowanej dzieciom i młodzieży zmagającym się z uzależnieniami, w tym problemowym korzystaniem z internetu i nowych technologii. Widzimy wyraźnie rosnącą skalę tego zjawiska, dlatego chcemy odpowiedzieć na nie w sposób systemowy i specjalistyczny. Równolegle planujemy inwestycje infrastrukturalne, które pozwolą dostosować warunki leczenia do współczesnych standardów psychiatrii. To odpowiedź na aktualne potrzeby pacjentów, ale także działanie wyprzedzające — zabezpieczenie systemu opieki psychiatrycznej na wyzwania, które przyniosą kolejne lata.

**– Szpital – to początek czy koniec na ścieżce pomocy psychiatrycznej?**

– W przypadku dzieci najistotniejsze jest wsparcie oraz edukacja. Do szpitala trafiają zwykle młodzi pacjenci, którzy już odczuwają poważne skutki nadmiernego korzystania np. z internetu czy aplikacji cyfrowych i nie są w stanie funkcjonować bez nich. Oczywiście oferujemy im szeroko rozumiane wsparcie psychiatryczne, psychologiczne, psychoterapeutyczne, farmakoterapię, ale trzeba jednak jasno podkreślić, że szpital to dopiero początek pracy z pacjentem. W szpitalu rozpoczynamy proces zdrowienia pacjenta, który następnie musi być kontynuowany i rozwijany w jego codziennym życiu, przy wsparciu rodziny.

**– Dlatego realizujecie projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz"?**

– Program profilaktyczny „Ty decyduje jak reagujesz" odpowiada na narastające potrzeby dzieci i młodzieży. Jego celem jest nie tylko wzmacnianie odporności psychicznej dzieci i młodzieży, ale także przeciwdziałanie agresji rówieśniczej. Ogromna liczba szkół, które chcą w nim uczestniczyć, pokazuje jak wielkie są potrzeby, z jakimi problemami borykają się dziś uczniowie, pedagodzy i rodzice. Skala zapotrzebowania jest tak duża, że gdybyśmy rozszerzyli go nawet trzykrotnie, to i tak wciąż byłoby mało. I dodam tylko, że Urząd Marszałkowski, co roku przeznacza na niego większe środki. To najdobitniej potwierdza zarówno jego skuteczność, jak i pokazuje wagę problemów, na które odpowiada.

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz" to 10 miesięcy pracy naszych specjalistów w danej szkole – z rodzicami, nauczycielami i uczniami. Ten program, ze stałym finansowaniem, to pozytywny ewenement w skali Polski. Nie tylko ma sens, ale też jest wielką inwestycją w przyszłość Małopolski i Małopolan.

**Naprzeciwko Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie przy ul. Strzeleckiej wyrośnie Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu placówek w Polsce**

**MICHAŁ TOCHOWICZ: – Na budowę Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu i rozwój infrastruktury psychiatrii dzieci i młodzieży trafi około 100 mln zł**

**– Wciąż więc potrzeba nam...**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Edukacji oraz większej świadomości.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– I tę edukację prowadzimy, wręcz uważamy, że jest to jedna z naszych najważniejszych misji. To dlatego organizujemy m.in. specjalne webinary. Z okazji niedawno obchodzonego Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją przygotowaliśmy – dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej – np. „Kalkulator antydepresyjny" – narzędzie wspierające wczesne rozpoznanie depresji i ułatwiające szybsze kierowanie pacjentów do odpowiedniej diagnostyki. Z kolei na otwarte spotkanie „Głowa w tarapatach", dotyczące problemów zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, zaprosiliśmy osoby dorosłe z otoczenia dzieci – ich rodziców, opiekunów i nauczycieli.

**– Czy rodzina wytrzymuje jeszcze starcie z wirtualnym światem, z mediami społecznościowymi. Czy rodzice powinni wprowadzać limity przebywania w sieci?**

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Tak naprawdę jest to pytanie o wychowanie. Aby wprowadzić jakiekolwiek ograniczenia dzieciom, rodzice muszą wiedzieć jak funkcjonuje, jak wygląda ten cyfrowy świat. Przyznam, że nie jestem zwolennikiem całkowitego zakazywania przebywania w sieci, także karania dzieci przez np. zabieranie im telefonów. Uważam, że młody człowiek, który dopiero wchodzi w nastoletni czas, ma możliwość pewnej refleksji i rozumienia tego, jak ten świat wygląda. Potrzebuje jednak kogoś, kto mu ten świat pokaże, kto go przez niego trochę poprowadzi. Jeśli dzieci będą wiedziały w jaki sposób działa internet, w jaki sposób funkcjonują media społecznościowe, to mogą uniknąć wielu problemów.

**– Bycie na pograniczu światów – dziecka i młodzieży – nie jest jednak łatwe.**

– Neuroplastyczność mózgu dzieci, czyli zdolność ich tkanki nerwowej do adaptacji i zmiany funkcji w odpowiedzi na bodźce, doświadczenie czy naukę, w czwartej, piątej, czy szóstej klasie szkoły podstawowej jest niezwykła. Dzieci już wtedy zaczynają rozumieć, co się z nimi dzieje, tak samo zresztą jak w przypadku zmian hormonalnych w okresie dojrzewania. To najprzyjemniejszy moment naszej pracy, gdy mówią do nas „aha, to ja nie jestem taki zły, to mnie się ten mózg przebudowuje". Często im wtedy mówię, słuchajcie, wy się z innym mózgiem kładziecie spać, a z innym wstajecie. I to jest właśnie ten moment, w którym powinniśmy wprowadzać dzieciom mądre drogowskazy. Niech tu przykładem znowu będzie jazda samochodem – znaki drogowe nie są po to, aby utrudniały nam życie, ale po to byśmy bezpiecznie dotarli do celu. I z nakazami jest tak samo – nie chodzi o to, by w sposób nieprzemyślany karać dzieci, ale wskazać im bezpieczną drogę w wirtualnym świecie.

**– Znowu więc profilaktyka?**

– Profilaktyka powinna być nieodłącznym elementem systemu opieki zdrowotnej dzieci i młodzieży – tak somatycznej jak i psychiatrycz-

Dokończenie na str. 6

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Dokończenie ze str. 5**

nej. Bez profilaktyki nie uzbroimy dzieci w fakty, podparte wiedzą, doświadczeniem, podręcznikiem. Gdy zaś nie zapewnimy im tej podstawy, to będą opierały się tylko na opiniach. A przypomnę, że w obecnym czasie każdy może taką opinię zamieścić w sieci... Oczywiście może być prawdziwa, ale też często bywa fałszywa, niczym nie poparta. Taka, która ma celowo wprowadzić w błąd, oszukać...

**– Obecnie każdy może być autorytetem?**

– Dzisiaj mamy kryzys autorytetów. Dlatego też my, dorośli musimy wrócić do podstaw, najpierw zapytać siebie, kto jest dla mnie autorytetem?

**– Na kim się wzoruję?**

– Będąc na studiach jeden z profesorów przytoczył nam słowa ks. prof. Józefa Tischnera, który porównał wychowanie do pracy rzemieślnika. Gdyby każdy z nas, jak tu siedzimy, chciał wykonać krzesło, to na pewno każde byłoby inne. I tak samo jest z wychowaniem dzieci. Dwójka ludzi, którzy postanawiają mieć dzieci, musi zastanowić się nie tylko nad tym, jaki model wychowania przyjmie, jaki rodzaj ograniczeń wprowadzi, jakie cele wyznaczy dziecku, ale także jakie wsparcie mu zaoferuje. Dziecko musi też wiedzieć na czym swój autorytet opierają jego opiekunowie. Rodzice muszą dziecku przekazać wzorce, czytelne drogowskazy – m.in. co jest dobre, że nie wolno czynić zła drugiemu człowiekowi, należy go szanować... To jest kanon, coś czego trzeba się trzymać przez całe życie. Powinno wiedzieć, że jego wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność innego człowieka.

**– W sieci niekiedy wygląda to trochę inaczej.**

– No właśnie, bo tam nie ma granic. W sieci nie ma ograniczeń, są tylko algorytmy. Jeśli więc coś nas zainteresuje od razu podrzucą nam informacje, którymi potencjalnie możemy być zainteresowani. Nie musimy więc myśleć, mamy od razu gotowe rozwiązanie. Kryzys młodych dorosłych sprowadza się najczęściej do tego, że nie zastanawiają się nad tym jak coś działa, natomiast od razu chcą gotowych rozwiązań, odpowiedzi. Nie chcą myśleć, nie chcą się wysilać.

**– Mam nadzieję, że nie wszyscy.**

– Oczywiście, że nie wszyscy. To jest pewien wycinek populacji, niestety, dość spory.

**– Wracając do profilaktyki.**

– O zagrożeniach czyhających na młodych ludzi dyskutujemy nie tylko w Krakowie. Niebezpieczeństwo to czai się bowiem w każdym zakątku Małopolski. Dlatego wszędzie rozmawiamy o tym z rodzicami, nauczycielami, a na końcu z młodymi ludźmi.

**– Dlaczego na końcu a nie na początku?**

– Najpierw musimy przekonać dorosłych, że to, co robimy, ma sens, a zagrożenia, o których opowiadamy, są prawdziwe i realne, czają się w każdej komórce. Często jest bowiem tak, że rodzice stają przed nami i mówią, przecież to jest niemożliwe, żebym mojemu trzynasto-, czternastolatkowi ograniczył dostęp do sieci, bo będę miał w domu jazgot. Wtedy zapewniam ich, że wprowadzenie ograniczeń jest możliwe. Musi to być jednak konkretna rozmowa, oparta o jasne zasady i sprawiedliwe reguły gry, takie, które będą dotyczyły wszystkich domowników, także dorosłych. I wtedy może wydarzyć się cud. W ten sposób w domu mogą powstać np. strefy wolne od technologii, a wolny czas można będzie poświęcić na bycie razem.

**KAROLINA ZAŁĘGA: – Jeśli stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, będzie miała szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to widzę nadzieję**

**– Może więc spacer wolny od technologii?**

– Jeśli tak to w Małopolsce jest jeszcze parę takich miejsc, w których bez najmniejszego wysiłku można być offline.

**– Gdzie?**

– Wystarczy wybrać się z dziećmi do Doliny Prądnika. Tam w wielu miejscach nie ma zasięgu. I w takiej ciszy można spacerować nawet pół dnia. Jeśli nie wierzycie, to przetestujcie. Nic tak bowiem nie działa jak doświadczenie.

**– Profilaktyka to nie tylko walka z uzależnieniami?**

– Zgadza się. To przede wszystkim inwestycja w przyszłość młodych ludzi, w ich dobrostan – zdrowie, rozwój, bezpieczeństwo, budowanie odporności psychicznej. I właśnie dlatego z Departamentem Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego co roku – w tym roku w czerwcu – organizujemy Małopolską Giełdę Programów Profilaktycznych. Zapraszamy na nią wszystkie małopolskie instytucje, stowarzyszenia, fundacje, ale także nauczycieli, dyrektorów szkół, pedagogów. To świetna okazja, by spotkać się oko w oko z profilaktykami, a także osobami na co dzień pracującymi z młodzieżą. Będą wykłady, warsztaty, prezentacje. Zaprezentuje się również Krajowe Centrum Profilaktyki Przeciwdziałania Uzależnieniom, które ma aż 28 programów rekomendowanych, realizowanych także w Małopolsce.

**– Czy potrafimy wyrwać się z sieci uzależnień?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Jeżeli chodzi o całkowitą rezygnację z wirtualnego świata, to niestety, nie jesteśmy w stanie wyrwać się z tej sieci. Internet i media społecznościowe przestały być już tylko miejscem spotkań ze znajomymi, a stały się głównym źródłem informacji, miejscem pracy, ale też autoprezentacji, budowy swojej marki. Natomiast na pewno jesteśmy w stanie nauczyć się korzystać z nich w sposób bezpieczny i taki, który nie zakłóci nam bezpiecznego życia społecznego i rodzinnego.

**– Coraz więcej osób wybiera, może nie jest to jeszcze trend powszechny, życie offline.**

eprasa.pl 27f31a1910

– Cyfrowy minimalizm stał się modny – to prawda. Bycie offline niesie z sobą wiele pozytywnych aspektów dla naszego życia. Przeglądając materiały do debaty, postanowiłam... odinstalować media społecznościowe. Mam nadzieję, że uda mi się wytrwać w tym postanowieniu.

**– Panowie dyrektorzy też przed spotkaniem odinstalowali jakąś aplikację?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

– Nie, ale ja mam bardzo mało aplikacji. Nie mam więc z tym problemu.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– Nie. Myślę jednak, że każdy z nas może złapać się na tym, że spędza zbyt dużo czasu w mediach społecznościowych, albo zbyt szybko odpowiada. Jakiś czas temu, gdy zorientowałem się, że praktycznie, co chwilę mam sygnał nowej wiadomości, wyłączyłem powiadomienia z WhatsAppa. Liczba grup, do których mnie wpisano była tak duża, że gdybym reagował na każde „plumknięcie", nie mógłbym nic innego robić, tylko wchodzić w dyskusje, odpowiadać na pytania, odpisywać... Przepraszam więc wszystkich tych, którzy oczekują szybkiej odpowiedzi. Dopiero w wolnym czasie filtruję to wszystko, co przychodzi i odpowiadam na to, co istotne. Wspomnę przy okazji, że obecność w np. kilkudziesięcioosobowej grupie, nie oznacza, że każda informacja jest skierowana do nas. Dyskutują bowiem dwie osoby, a powiadomienia otrzymują wszyscy. Kluczowe jest więc rozsądne wykorzystanie tych narzędzi.

**– Wirtualna sieć przynosi więcej dobrego niż złego?**

– Kiedyś powiedziałem znajomemu, że internet i media społecznościowe przynoszą więcej szkody niż pożytku. Odpowiedział mi wtedy: „Spróbuj spojrzeć na to z drugiej strony – zobacz, ile dobrego wnoszą".

**– I co się stało?**

– Zmieniłem zdanie. Wydaje mi się, że tak naprawdę wszystko jest potrzebne. Ale musi być odpowiedzialnie i z umiarem wykorzystywane.

**– Czy Pani też zasieje ziarenko dobrych wieści?**

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Jeśli będziemy zdolni usłyszeć siebie wzajemnie i reflektować się na dany temat, to oczywiście jest nadzieja.

**– Gdy zaś chodzi o dopaminę, którą zawdzięczamy nośnikom cyfrowym?**

– To tylko krótki wyrzut dopaminy, dzięki któremu na chwilę zrobi nam się przyjemnie, będziemy uśmiechnięci i radośni. Jednak nie zbuduje on trwałego poczucia wartości. Tak natomiast się stanie, gdy tę dopaminę osiągniemy w sposób naturalny np. tym, że będziemy ćwiczyć, wygramy zawody, przekroczymy swoje ograniczenia, nauczymy się czegoś dobrego.

**– To dlaczego sieć internetowa jest bardziej atrakcyjna dla młodych niż ćwiczenia?**

– Dzieci sięgają do smartfonów, do nowych technologii, po to, aby czuć się przynależnymi do grupy. Potrzeba przynależności to bowiem podstawowa potrzeba młodego człowieka. I my to wiemy. Tak po prostu jest. Jeśli więc stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, miała w nich swoje korzenie oraz szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to ja widzę tę nadzieję. Widzę ją chociażby w życiorysach naszych pacjentów, w oczach młodych ludzi, którzy się do nas zgłaszają po pomoc, otrzymują ją, a potem zmieniają się, nie tylko zresztą oni, ale całe ich rodziny.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Rozmawiamy o dwóch różnych rzeczach. Z jednej strony jest żmudna edukacja i propagowanie pewnych treści, a z drugiej strony pomoc osobom uzależnionym, a więc doprowadzenie ich do takiego stanu, by mogli normalnie funkcjonować. I to też jest optymistyczne, bo w ten sposób osób, które są uzależnione, powinno być mniej. Gdybyśmy więc myśleli, że nie potrafimy się wyrwać z tego kręgu zła, to pewnie nie siedzielibyśmy tutaj, nie dyskutowali o tym. A skoro dyskutujemy to znaczy, że jest taka szansa.

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Jestem ostrożnym optymistą. Oczywiście nie zrezygnujemy całkowicie z mediów społecznościowych, nie odinstalujemy wszystkich aplikacji, ale na pewno możemy nauczyć się z nich mądrze i świadomie korzystać. Natura lubi równowagę, więc ten balans, jest istotny nawet bardziej z punktu widzenia dorosłych niż dzieci. Bo jeśli my sami nie będziemy reflektować się, korzystając z tych urządzeń, to trudno oczekiwać tego od dzieci. Dlatego tak ważne jest dawanie przykładu i wyznaczanie granic – zarówno sobie, jak i dzieciom.

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat wirtualny został stworzony przez człowieka i to człowiek może go zmienić. Nie jest on ani dobry, ani zły. Jest tylko narzędziem, które musimy się nauczyć dobrze wykorzystywać.

**Moderował: Marek Długopolski**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie również nie przestaje inwestować. W najbliższych latach około 100 milionów złotych trafi na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu (na zdjęciach) oraz infrastruktury służącej psychiatrii dziecięcej. 6 marca zostanie podpisana umowa z wykonawcą na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

eprasa.pl 27f31a1910

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

0011481598

# Bezpieczeństwo i nowoczesność. Szpital Babińskiego w Krakowie zmienia się dla pacjentów

**Zapewnienie pacjentom w kryzysie zdrowia psychicznego, także tym najmłodszym, komfortu, bezpieczeństwa i najlepszej opieki – to najważniejsze cele inwestycji zrealizowanych w 2025 roku w Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie.**

Do użytku oddano wyremontowany Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. Na terenie szpitala powstały nowe drogi, chodniki i parking. Rozpoczęto mniejsze inwestycje, m.in. prace związane z dostosowaniem budynków do przepisów przeciwpożarowych i sanitarnych, a także potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Na tym nie koniec zmian: szpital planuje kolejne remonty i rozbudowę, dzięki którym nowe przestrzenie zyskają oddział stacjonarny psychiatryczny dzieci i młodzieży, oddział dzienny dla dzieci i młodzieży i poradnię zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Powstanie także nowy budynek - siedziba Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu.

*- Jako Samorząd Województwa Małopolskiego realizujemy wielomilionowe inwestycje w psychiatrię, bo wiemy, jak ogromnym wyzwaniem naszych czasów są kryzysy psychiczne, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Chcemy, aby Małopolska była miejscem, w którym każdy potrzebujący pomocy psychiatrycznej zostanie otoczony profesjonalną opieką. Szpital Babińskiego jest doskonałym przykładem placówki, która rozwija się i inwestuje, by zapewnić pacjentom najlepszą możliwą pomoc i komfortowe warunki pobytu* – podkreśla marszałek Łukasz Smółka.

## Komfort pacjenta na pierwszym miejscu

Jednym z najważniejszych przedsięwzięć zrealizowanych w ubiegłym roku był ostatni etap modernizacji budynku 102, rozpoczętej w 2022 roku. W ramach wcześniejszych etapów przedsięwzięcia kompleksowo zmodernizowano oddziały psychogeriatryczne I i II oraz Izbę Przyjęć, znacząco podnosząc standard opieki nad pacjentami w podeszłym wieku. W 2025 roku zakres prac został rozszerzony i objął gruntowną modernizację III piętra, gdzie mieści się Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. To jeden z niewielu oddziałów o tej specyfice, które funkcjonują w Polsce. Pacjenci przebywają w nim pół roku. Wyremontowany oddział dysponuje 35 miejscami w 13 salach pacjentów. Jego wnętrza zostały przebudowane i dostosowane do potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Zyskał także klimatyzację i instalację tlenową.

*- Dostosowaliśmy infrastrukturę do pacjentów, aby się czuli jak najbardziej komfortowo. Wyposażenie, szafy i szafki przyłóżkowe mają sprawiać wrażenie, że te warunki odbiegają od warunków stricte szpitalnych, a przypominają bardziej sanatoryjne* – zaznacza Michał Tochowicz, dyrektor szpitala.

Remont budynku 102 to przedsięwzięcie o łącznej wartości ok. 18 mln złotych. Zostało sfinansowane głównie ze środków Województwa Małopolskiego, przy wsparciu PFRON.

## Sprawny transport i większa dostępność

Spektakularną inwestycją, którą od dwóch lat prowadzi szpital, jest przebudowa i rozbudowa dróg i parkingów na terenie placówki. W ramach przedsięwzięcia o wartości ponad 25 mln złotych zmodernizowano ok. 4 km dróg i chodników, a także utworzono blisko 300 miejsc parkingowych. To dla szpitala kluczowa inwestycja, bo zespół szpitalno-parkowy w Kobierzynie obejmuje obszar liczący blisko 52 hektary. Zadanie finansowane jest ze środków Województwa Małopolskiego.

## Otoczyć opieką najmłodszych pacjentów

Na tym nie koniec. Przed szpitalem kolejne wyzwania - duże inwestycje, związane z rozwojem psychiatrii najmłodszych pacjentów. Planowana jest m.in. przebudowa budynku 5A, w którym zlokalizowany zostanie stacjonarny oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży, oraz budynku 3B, przeznaczonego na Poradnię zdrowia psychicznego oraz Oddział dzienny psychiatryczny dla dzieci i młodzieży.

*- Jesteśmy w trakcie realizacji projektu z Regionalnego Programu Operacyjnego, o wartości ponad 50 milionów, w ramach którego będziemy przebudowywać i rozbudowywać dwa budynki. Wszystko z myślą o najmłodszych mieszkańcach Małopolski, aby zadbać o ich zdrowie psychiczne i móc otoczyć ich jak najlepszą opieką w kryzysie* – mówi dyrektor szpitala.

## Zapotrzebowanie jest ogromne

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży funkcjonuje w Szpitalu Babińskiego już od pięciu lat. Udziela świadczeń w ramach: poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, poradni psychologicznej i oddziału dziennego rehabilitacyjnego dla dzieci i młodzieży. Jak podkreśla Dorota Wilanowska-Parda, kierownik centrum, rozbudowa to wyczekiwana inwestycja, która umożliwi wyjście naprzeciw rosnącym potrzebom w tym obszarze.

*- To, co obserwujemy przez ostatnie lata, to rosnącą potrzebę leczenia pacjentów i rosnącą potrzebę wsparcia młodzieży, szczególnie w okresie dorastania, począwszy od pierwszych lat nastoletnich. To są dzieci, które są jeszcze na takim etapie rozwoju, gdzie trudno im wyrazić to, co czują, co się z nimi dzieje, a przeżywają bardzo masywne stany emocjonalne. Zapotrzebowanie na wsparcie młodych pacjentów w tej chwili, po tych pięciu latach pracy naszego centrum, jest ogromne* – wyjaśnia.

## Nowy Oddział Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu

Jednym z projektów strategicznych jest także planowana budowa nowego obiektu dla Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu. Inwestycja ma na celu stworzenie nowoczesnej infrastruktury spełniającej najwyższe standardy bezpieczeństwa, leczenia i nadzoru pacjentów wymagających szczególnych warunków leczniczych i terapeutycznych.

Realizacja inwestycji planowana jest na lata 2026–2029, a jej finansowanie przewidywane jest ze środków pozostających w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia oraz ze środków Województwa Małopolskiego.

## Szpital niesie pomoc od ponad stu lat

Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie od ponad stu lat niesie pomoc osobom zmagającym się z kryzysami psychicznymi. Tylko w 2025 roku, w oddziałach stacjonarnych hospitalizowano prawie 7 tys. pacjentów. W poradniach i Zespołach Leczenia Środowiskowego pomoc uzyskało ponad 28 tys. pacjentów.

eprasa.pl 27f31a1910

# Zawody „Koziołka Matołka" dla dzieci

**Marcin Szkodziński**
Zakopane

**28 lutego rozpoczął się 73. Memoriał Kornela Makuszyńskiego „Koziołek Matołek". Zawodnicy rywalizowali w biegach i skokach narciarskich.**

Tegoroczna edycja Memoriału przyciągnęła ponad 140 młodych adeptów sportów zimowych. Organizatorzy, Uczniowski Klub Sportowy przy Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego oraz KS AZS Zakopane, przy współpracy z COS-OPO Zakopane, przygotowali trasy, które pozwoliły dzieciom poczuć atmosferę prawdziwych igrzysk. Punktualnie o 10 ruszyły biegi narciarskie. Dzieci z roczników 2014-2019 i młodsze zmierzyły się z dystansami dostosowanymi do ich możliwości, wzbogaconymi o elementy toru przeszkód. O godzinie 12 rywalizacja przeniosła się na wybieg pod Średnią Krokwią, gdzie 56 zawodników próbowało swoich sił w skokach narciarskich. Zawodnicy prezentowali odwagę i nienaganną sylwetkę w locie.

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

eprasa.pl 27f31a1910

# Siedem maratonów. Siedem kontynentów. Jeden rok. Niezwykły wyczyn polskiej biegaczki

**Sławomir Bromboszcz**
Trzebinia

**Są wyzwania, które wymagają odwagi. Są takie, które potrzebują żelaznej kondycji. I są takie, które łączą jedno i drugie, przechodząc do historii jak projekt Urszuli Musik z Trzebini.**

Na co dzień Urszula Musik mieszka w Nowym Jorku. Za wielką wodę wyemigrowała 19 lat temu, jednak regularnie odwiedza rodzinną Trzebinię. Jest pielęgniarką, prowadzi też własny biznes - salon kosmetyczny i działa społecznie jako prezes Polskiego Klubu Biegacza Polska Running Team, zrzeszającego Polaków biegających na całym świecie.

### Maratoński świat

Sport towarzyszył jej od najmłodszych lat. Już jako dziecko była bardzo aktywna fizycznie, a ruch i wysiłek były naturalną częścią jej codzienności. Bieganie na poważnie pojawiło się jednak nieco później - bez wielkiego planu i myślenia o rekordach czy ekstremalnych wyzwaniach. Przełomowym momentem był rok 2018, kiedy przebiegła pierwszy maraton. - Poszłam kibicować znajomym i pomyślałam: skoro oni mogą, skoro tylu ludzi biegnie, to ja też spróbuję - wspomina Urszula Musik.

To, co miało być jednorazowym sprawdzeniem siebie, przerodziło się w pasję, a później w styl życia. Zamiast scenariusza „pierwszy maraton i nigdy więcej", pojawiła się ciekawość kolejnych startów i coraz większych wyzwań. Liczba maratonów rosła, a wraz z nią doświadczenie, świadomość własnego ciała i potrzeba profesjonalnego podejścia do treningu.

Dziś Urszula trenuje pod okiem trenera Artura Tyszuka, z którym współpracuje od ponad dwóch lat.

- Jego treningi są idealnie dopasowane do mojego życia i liczby startów. Dzięki temu mogę biegać dużo i wciąż pozostawać zdrowa. Bieganie traktuję jak medytację. To czas na rozmyślania, porządkowanie myśli - podkreśla.

### 7 maratonów na 7 kontynentach

43-letnia Urszula Musik ma na koncie około 40 maratonów oraz kilka ultramaratonów, w tym starty na dystansach ponad 100 km. Jej rekord życiowy w maratonie to 3:29:21 , a mimo ogromnej liczby startów w 2025 roku utrzymywała bardzo wysoki, równy poziom sportowy.

- Przy takiej liczbie maratonów w roku nie walczy się o życiówki. Tu chodzi o wytrzymałość, regenerację i mądre bieganie. Najbardziej na zawodach lubię atmosferę i ludzi. Często spotykam tych samych biegaczy na różnych maratonach na świecie. Tworzymy taką biegową rodzinę - mówi.

Rok 2025 zapisał się złotymi zgłoskami w historii polskiego biegania. 43-letnia Urszula Musik dokonała czegoś, czego wcześniej nie zrobiła żadna Polka - ukończyła projekt siedmiu maratonów na siedmiu kontynentach w ciągu jednego roku. Wszystkie zostały przebiegnięte, a ambitny plan dopięty do ostatniego kilometra. To nie była sportowa fanaberia, lecz przemyślany, wymagający i momentami ekstremalny projekt, który łączył sport wyczynowy, logistykę na skalę światową i odporność psychiczną.

Projekt siedmiu maratonów na siedmiu kontynentach to nie tylko sprawdzian formy fizycznej, to także wyzwanie logistyczne i psychiczne. Odwoływane biegi w Afryce, zmiany planów, nakładające się terminy - wszystko to wymagało elastyczności i determinacji.

- Druga połowa roku była logistycznie najtrudniejsza. Maraton w Kapsztadzie odwołano godzinę przed startem, potem kolejny bieg też nie doszedł do skutku. Trzeba było szybko szukać alternatyw. Ostatecznie wszystko udało się dopiąć w Tunezji - relacjonuje.

Zdecydowanie mniej komplikacji dostarczyły biegi w Berlinie, Nowym Jorku, Tokio, Brazylii i Sydney. Szczególne wrażenie zrobiła na niej Australia.

- Australia mnie urzekła. Dlatego na pewno tam wrócę - podkreśla.

Wśród krajów, które zapadły jej w pamięć, wymienia także Japonię - za kulturę i organizację oraz maratony prowadzące przez spektakularne krajobrazy, gdzie sport łączy się z bliskością natury. Choć bieganie jest osią całego projektu, wyjazdy maratońskie stały się również okazją do poznawania świata.

- Zazwyczaj staram się przylatywać wcześniej albo zostać kilka dni po biegu. Chcę zobaczyć miejsce, w którym jestem - przyznaje.

### Bieg na końcu świata

Każdy maraton to nie tylko 42 kilometry i 195 metrów, ale też inny klimat, inne warunki i zupełnie inne emocje. Szczególne miejsce w tym projekcie zajmuje Antarctic Ice Marathon - jeden z najtrudniejszych biegów na świecie. To właśnie tam sportowe wyzwanie nabiera zupełnie innego wymiaru.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

- Biegliśmy po lodowcu, po śniegu. Trasa była wyznaczona w formie dziesięciokilometrowej pętli, bo na lodowcu są szczeliny - opowiada.

Temperatura w dniu startu sięgała -25°C , a z wiatrem odczuwalnie było ponad -30°C . Wiatr wiał z prędkością około 40 km/h. - Miałam moment, że wydawało mi się, że biegnę w miejscu - wspomina.

Dodatkowym wyzwaniem było słońce, które świeciło 24 godziny na dobę, odbijając się od śniegu. - Światło wpadało bokiem przez okulary, kręciło mi się w głowie, ale dałam radę - mówi.

Kluczowe okazały się przygotowanie i doświadczenie. Warstwowy ubiór, lekka kurtka, możliwość zapinania i rozpinania w zależności od warunków oraz odpowiednie buty. - Biegłam w butach terenowych, bez kolców. Nie było ślisko, ale wiatr nawiewał śnieg i zapadaliśmy się w nim podczas biegu.

To Antarktyda stała się symbolicznym zwieńczeniem projektu - surowa, bezludna, wymagająca pełnej koncentracji i pokory wobec natury.

### Ekstremalne cele

Projekt siedmiu maratonów na siedmiu kontynentach w jednym roku to coś więcej niż sportowy rekord. To historia o determinacji, odwadze i konsekwencji. O przekraczaniu granic - geograficznych, fizycznych i mentalnych.

Urszula Musik udowodniła, że niemożliwe nie istnieje. A jej bieg przez siedem kontynentów już dziś inspiruje kolejnych, by ruszyć w drogę - własnym tempem, ale z wielkimi marzeniami. Zakończenie projektu nie oznacza końca ambitnych planów, wręcz przeciwnie. Urszula patrzy dalej. Wśród jej marzeń znajdują się m.in. maraton na kole podbiegunowym, który pozwoliłby jej zdobyć oba bieguny oraz Everest Marathon, uznawany za najtrudniejszy maraton na świecie.

- Skoro przebiegłam Antarktydę, to czas zmierzyć się z tym numerem jeden - najtrudniejszym biegiem - mówi z uśmiechem Urszula.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 27f31a1910

# Dwie Małopolanki w finale krajowych kwalifikacji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji. Ruszyło głosowanie online

Karolina Szczurowska oraz Basia Giewont to dwie piosenkarki z Małopolski, które zakwalifikowały się do finału krajowych kwalifikacji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji. O tym, która z nich w maju w Wiedniu będzie reprezentować Polskę, zdecydują głosy internautów i telewidzów. W sobotę, 28 lutego ruszyło głosowanie internetowe, które potrwa tydzień.

*Alicja Fałek*

Preselekcje do tegorocznego, 70. Konkursu Piosenki Eurowizji, który odbędzie się w połowie maja w stolicy Austrii, przeszły aż dwie mieszkanki Małopolski. Teraz od głosów internautów oraz widzów Telewizji Polskiej zależeć będzie, czy któraś z nich otrzyma wyjątkową szansę na reprezentowanie Polski w tym uwielbianym przez miliony konkursie.

Utwory przesłane do polskich preselekcji na 70. Konkurs Piosenki Eurowizji, który od lat organizuje Telewizja Polska, oceniało jury w składzie: Piotr Klatt - zastępca dyrektora ds. kreacji Agencji Kreacji Rozrywki i Oprawy TVP i przewodniczący Komisji, Damian Sikorski - muzyk, dziennikarz muzyczny Czwórki Polskiego Radia, Karina Nicińska - dziennikarka RMF Maxx, Kamil Kozbuch - zastępca dyrektora ds. komunikacji Biura Spraw Korporacyjnych TVP, Konrad Szczęsny - Eurowizja.org, ekspert ds. historii i trendów Konkursu, Małgorzata Kosturkiewicz - reżyserka telewizyjna, Michał Hanczak - dziennikarz muzyczny i prezenter Radia Eska, Piotr Krajewski - dziennikarz muzyczny Radia ZET, producent koncertów Sceny ZET, Tomasz Lener - Prezes Stowarzyszenia Miłośników Konkursu Piosenki Eurowizji OGAE Polska, Tycjana Acquasanta - dziennikarka, podcasterka i DJ-ka oraz Weronika Oszkiewicz - CEO & Music PR Manager, Loco Motion Agency. To oni zdecydowali, że w finale o wyjazd na konkurs Eurowizji do Wiednia i reprezentowanie Polski, powalczy ośmiu wykonawców.

**Finaliści polskich preselekcji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji:**

- Alicja - „Pray"
- Anastazja - „Wild Child"
- Basia Giewont - „Zimna woda"
- Jeremi Sikorski - „Cienie przeszłości"
- Karolina Szczurowska - „Nie bój się"
- Ola Antoniak - „Don't You Try"
- Piotr Pręgowski - „Parawany tango"
- Stasiek Kukulski - „This too shall pass"

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/UM ZAKOPANE

FOT. UM ZAKOPANE

Karolina Szczurowska i Basia Giewont, nasze artystki w finale kwalifikacji do Eurowizji

### Karolina Szczurowska - przyszła pani doktor

Karolina Szczurowska jest 22-letnią wokalistka i autorką tekstów. Pochodzi z Przenoszy w gminie Dobra na Limanowszczyźnie. Od kilku lat mieszka w Krakowie, gdzie na co dzień studiuje medycynę na Collegium Medicum Uniwersytetu im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Śpiew towarzyszy jej od dziecka. Szerzej dała się poznać w 2018 roku, gdy wzięła udział w programie „The Voice Kids", gdzie dostała się do drużyny Dawida Kwiatkowskiego. Trzy lata później spróbowała swoich sił w „The Voice of Poland", z którego odpadła na etapie bitew.

To nie zraziło Limanowianki. Zdobyte doświadczenia motywowały ją do dalszej pracy nad głosem i w dążeniu do spełnienia marzeń o występach na dużych scenach.

Karolina Szczurowska udowadnia, że pasję do śpiewu można łączyć ze studiowaniem innego kierunku. Choć medycyna to jedna z najtrudniejszych dziedzin i na naukę trzeba poświęcić dużo więcej czasu, udało się jej wygospodarować wolne godziny, by przygotować, nagrać i wydać autorskie albumy.

W 2020 roku wydała swój debiutancki krążek pt. „KARO", na którym znalazło się 10 utworów. Pięć z nich było singlami, m.in. „Poranna" zaśpiewana z Antkiem Smykiewiczem. W sierpniu 2022 roku wydała singiel pt. „Kwiatki", natomiast w listopadzie tego samego roku wydała utwór pt. „Jest ok". W 2023 roku światło dzienne ujrzał bardzo osobisty singiel pt. „Odwiedzać Cię". W 2024 powróciła z utworem „Tyle barw". Teraz coraz częściej słychać ją w rozgłośniach radiowych. Za sprawą piosenki pt. „Nie bój się" została pozytywnie odebrana i decyzją jury zakwalifikowana do finału.

### Basia Giewont i jej góralski temperament

Basia Giewont to 34-letnia wokalistka, aktorka i kompozytorka, która łączy muzykę rozrywkową, elektronikę i folk w unikalną, hipnotyzującą całość. Wyróżnia ją odwaga, sceniczna charyzma i konsekwentnie budowany, rozpoznawalny styl. Jest absolwentką Akademii Muzycznej w Krakowie oraz Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie studiowała w Instytucie Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Wydziału Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji.

Muzycznie współpracowała m.in. z Grzegorzem Turnauem, Andrzejem Poniedzielskim i Piotrem Rubikiem.

Góralka z Podhala w 2013 roku wzięła udział w programie „The Voice of Poland", gdzie dostała się do drużyny Marii Sadowskiej. Odpadła jednak na etapie bitew. Wówczas od swojej trenerki usłyszała, że „sobie poradzi" i dlatego do dalszego etapu przeszła jej konkurentka. Jak po latach wspominała Basia Giewont, to tak mocno odbiło się na jej psychice, że nie chciała się już zgłaszać do innych tego typu programów.

Nie porzuciła jednak śpiewu i w 2015 roku zadebiutowała w musicalu Legalna Blondynka w Krakowskim Teatrze Variété. Janusz Józefowicz powierzył jej rolę Sereny. Potem były kolejne role w musicalach i spektaklach. Przełomowy dla artystki z Podhala okazał się rok 2020. Zdecydowała się wystąpić w programie „Szansa na sukces. Eurowizja 2020", gdzie otrzymała wyróżnienie. Wtedy też światło dzienne uzyskał jej debiutancki album zatytułowany „Basia Giewont".

Kolejny jej krążek - „Taterki" pochodzi z marca 2024, a ostatni, z końca października 2025, nosi tytuł „Szeptucha". Złożony jest z jedenastu utworów inspirowanych dawnymi zaklęciami, obrzędami i symbolami. Słuchacz ma okazję wyruszyć w podróż przez świat magii, wierzeń i emocji, ubraną w nowoczesne brzmienia i pełną ekspresji interpretację. To właśnie z niego pochodzi piosenka „Zimna woda", która zakwalifikowała się do finału polskich kwalifikacji do Eurowizji.

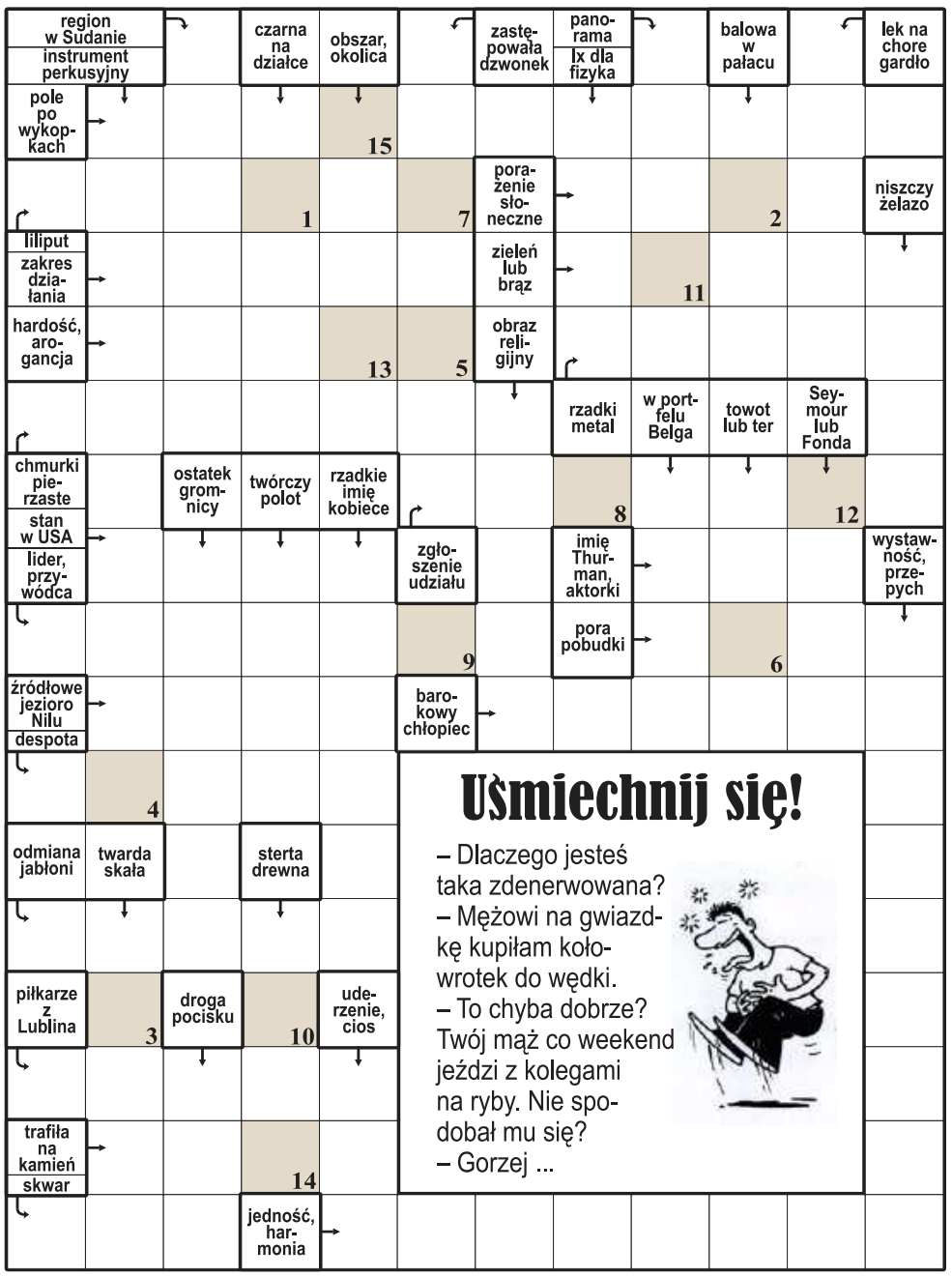
### Polskie kwalifikacje do Eurowizji – najpierw głosowanie online, potem koncert i SMS-y

W tym roku głosowanie w finale krajowych kwalifikacji do 70. Konkursu Piosenki Eurowizji przebiegać będzie dwuetapowo. W sobotę, 28 lutego, o godz. 18 ruszyło głosowanie internetowe za pośrednictwem aplikacji mobilnej TVP VOD. Na swojego faworyta głosować może jedynie zalogowany użytkownik, który ma do oddania maksymalnie trzy głosy. Głosowanie potrwa do 7 marca 2026 roku o godz. 17.

To właśnie w sobotę, po wydaniu „Teleexpressu" na antenie TVP1 zostanie wyemitowany koncert z udziałem finalistów krajowych kwalifikacji. Wówczas będzie można na żywo zobaczyć, jak dany wokalista radzi sobie z utworem. Wraz z koncertem rozpocznie się głosowanie SMS. Każdy z wykonawców otrzyma numer, który będzie trzeba wysłać w treści wiadomości i wysłać na wskazany numer telefonu. Koszt wysłania jednego SMS-a wyniesie 4,92 zł z VAT. Głosowanie SMS zakończone zostanie 7 marca o godz. 23.59. Następnie podliczone zostaną głosy oddane przez internautów i za pośrednictwem SMS-ów. Wokalista, który otrzyma najwięcej głosów, zostanie reprezentantem Polski w konkursie Eurowizji. Zwycięzcę poznamy w niedzielę, 8 marca, w programie „Pytanie na śniadanie" w TVP2 o godz. 10.

eprasa.pl 27f31a1910

## Krzyżówka panoramiczna




### Uśmiechnij się!

– Dlaczego jesteś taka zdenerwowana?
– Mężowi na gwiazdkę kupiłam koło-wrotek do wędki.
– To chyba dobrze? Twój mąż co weekend jeździ z kolegami na ryby. Nie spodobał mu się?
– Gorzej ...

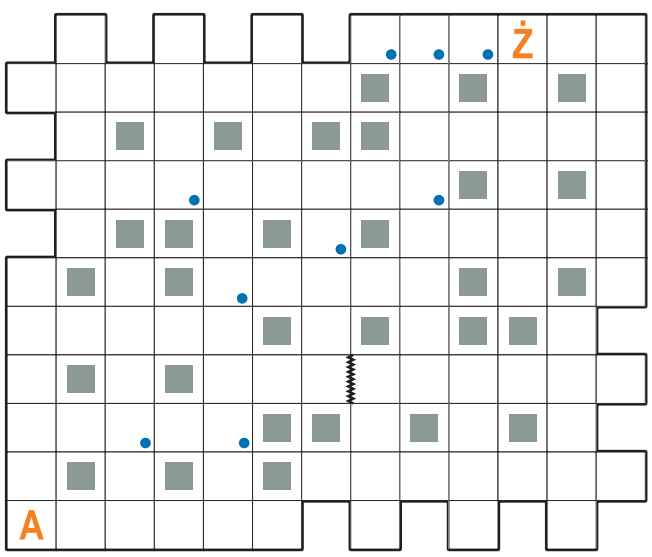


| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.**

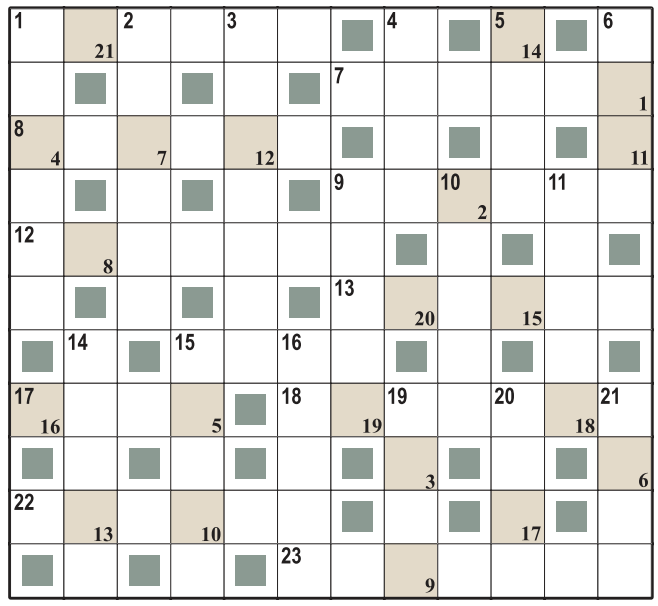
## Krzyżówka A-Ż

**Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**




A) Indianie z książek Karola Maya (6).
B) dzikie, groźne zwierzę (6).
C) drobny, chroniony ptak wróblowaty (6).
D) lubi spokój domowego ogniska (7).
E) największa z antylop, kanna (5).
F) przedmiot do wygrania na loterii (4).
G) wykwalifikowany robotnik pracujący w odlewni (5).
H) straganowy sprzedawca; kupiec (8).
I) ktoś, o kim dokładniej nie można nic powiedzieć (5).
J) zabawka podrywana na sznurku (4).
K) „gadatliwa” papuga z czubem (6).
L) zagrał główną rolę w filmie „Parszywa dwunastka” (3,6).
Ł) niewielkie, drapieżne zwierzę o rudawym futerku (6).
M) np. płonnik pospolity (4).
N) nigeryjska waluta (5).
O) roślina porastająca brzegi jezior (7).
P) luksusowy apartament na ostatnim piętrze budynku (9).
R) koszyczek ostu (4).
S) zimą zwisa z dachu (5).
T) alkaloid w herbacie (5).
U) „... San Francisco”, serial kryminalny (5).
W) twardy metal o symbolu V (5).
Z) naruszenie czyjejś godności, dyshonor (8).
Ż) poręczyciel kredytu (6).

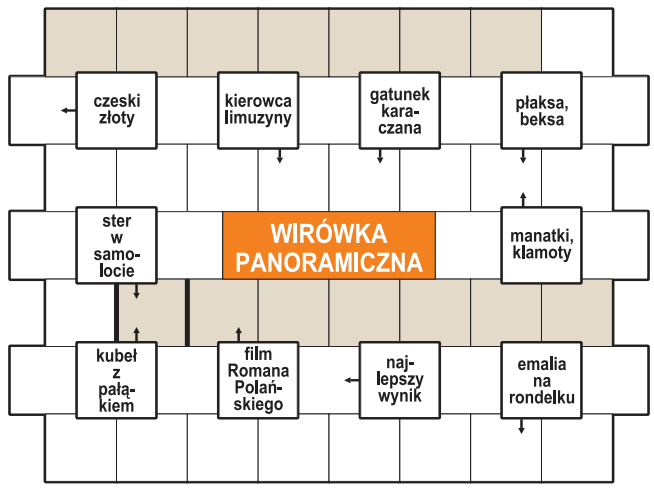
## Krzyżówka z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Eugeniusza Kołdy.**

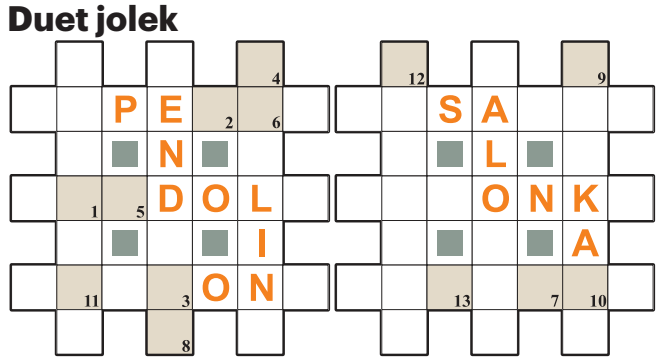
**Poziomo:**
1) smakołyk na tłusty czwartek,
7) z mensą i retabulum,
8) wyśpiewuje trele w maju,
9) drzewo iglaste, araukaria,
12) magiczny do rozwiązania,
13) góry w Belgii,
15) chroni głowę górnika,
17) roślina oleista,
18) gatunek gryki,
22) podobne do jasełek,
23) zasłona twarzy Arabki.

**Pionowo:**
1) w środku węgierki,
2) drewniany but,
3) trójkąt kreślarski,
4) ciernisty krzew,
5) wyspa w Indonezji,
6) pokój w chacie,
9) wyspa Penelopy,
10) napędzana wiosłem,
11) efekt, rezultat,
14) wzór, fason,
15) ktoś bezkompromisowy,
16) krewny ze strony ojca,
19) górna część tułowia,
20) cecha marszowej muzyki,
21) atak szału.




**Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł operetki.**

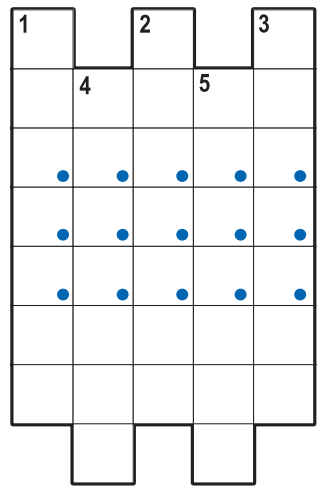
## Duet jolek




**W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.**

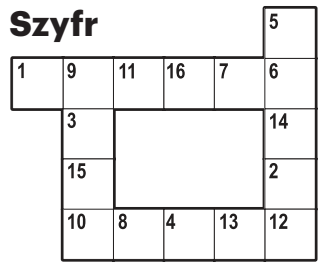
**W przypadkowej kolejności:**
– Jimi, gitarzysta i wokalista rockowy
– ciepłe, wojłokowe buty
– kajak lub rower dla turysty
– ochotnicze oddziały polskie w okresie wojen napoleońskich
– łódka kojarzona z Wenecją
– paliwo z dystrybutora
– jednostka wartości energetycznej pokarmu
– węzełek dla włóczykija
– miękkość lub głębia koloru
– pod opieką ojczyma
– drybluje, kopie i fauluje
– skrywa łapówkę

## Logogryf



**Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.**
1) francuski rewolucjonista,
2) ryzyko na pokaz,
3) Tamara, polska aktorka,
4) gafa towarzyska,
5) wierzchnie ubranie.

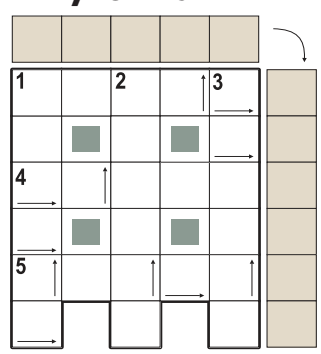
## Szyfr



**Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.**
**Poziomo:**
1) hałas, harmider,
10) honorowa z dział.

**Pionowo:**
5) „... i Tomek”, serial komediowy,
9) rasa królików.

## Krzyżówka



**Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
1) niecelny strzał na bramkę,
4) pasożytniczy płaziniec,
5) bujda, kłamstwo.

**Pionowo:**
1) świadczenie pańszczyźniane,
2) kolczasty, śmierdzący owoc,
3) zbędna ziemia z wykopu.

## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** ... zapytał co to jest?; **wirówka panoramiczna:** “Orfeusz w piekle”; **krzyżówka z hasłem:** Zło samo w sobie jest karą; **szyfr:** ‚Wielka Warszawska”; **duet jolek:** Orient Express; **logogryf:** ‚Kobieta w ukryciu”; **krzyżówka A-Ż:** czytelnia; **krzyżówka:** ‚Biała odwaga”.

eprasa.pl 27f31a1910

Piątek
6.03.2026

TYGODNIK
# Małopolska ZACHODNIA
Gazeta Krakowska

www.gazetakrakowska.pl

FOT. MATERIAŁ UG MUCHARZ

REGION

## SĄ PLANY ŚCIEŻKI ROWEROWEJ NAD JEZIOREM MUCHARSKIM. TO BĘDZIE TURYSTYCZNY HIT!

str. 2

LUDZIE

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

## SIEDEM MARATONÓW. SIEDEM KONTYNENTÓW. JEDEN ROK

Z Trzebini na siedem kontynentów – Urszula Musik jako pierwsza Polka w jednym roku przebiegła siedem maratonów na siedmiu kontynentach, a równocześnie ukończyła prestiżowy cykl World Marathon Majors. To historia o odwadze, żelaznej kondycji i determinacji, która zaprowadziła ją od lokalnych tras aż po Antarktydę i największe metropolie świata str. 6

BOLESŁAW

**Kolejne domy zalewa woda,** a mieszkańcy Bolesławia wciąż czekają na pomoc str. 4

OŚWIĘCIM

**Podziemny parking Bulwary** nie cieszy się dużym wzięciem wśród kierowców. Pytamy, dlaczego str. 5

GMINA BABICE

**Babice mają dość wstrząsów!** Piszą petycję i żądają dodatkowych urządzeń monitorujących oraz weryfikacji skali wstrząsów str. 3

SPORT

**Rewolucja kadrowa w Chrzanowie.** Jednak na efekty trzeba będzie jeszcze poczekać str. 7

eprasa.pl 27f31a1910

Krystyna Trzupek

## Ludzie światła

Lubię ludzi pogodnych zwyczajną codziennością, ciepłych jak wełniany szalik, dobrych, jak herbata malinowa, parująca w grubym kubku z wyszczerbionym uchem. Takich, co nie błyszczą jak fajerwerki, tylko świecą jak lampka w oknie, żeby ktoś wracający późno nie potknął się o własny smutek. Lubię ludzi, którzy nie robią hałasu wokół dobra. Ludzi, którzy potrafią słuchać tak uważnie, że słowo przestaje się bać i wychodzi z kąta.

Lubię ludzi światła, którzy nie wiedzą, że nim są. Zapalają je przez przypadek, gdy poprawią komuś kołnierz, gdy powiedzą: „zostań jeszcze chwilę", gdy odsuną krzesło, by ktoś mógł usiąść ze swoim ciężarem. Ich nadzwyczajność nie ma fanfar. Ma za to cierpliwość do cudzych niedoskonałości i do własnych też. Lubię ludzi, którzy wiedzą, że nie trzeba być słońcem, czasem wystarczy być oknem. Są jak ławka w parku. Przyjmują zmęczonych, z torbą pełną zakupów i tych z sercem pełnym niepokoju.

Światło bierze się z uważności. Z wdzięczności za zwykły oddech. O to chodzi w tej naszej codzienności: żeby być dla siebie nawzajem małym świtem.

Lubię ludzi tak zwyczajnie pogodnych, tak prosto szczęśliwych. Lubię patrzeć na ludzi dalekich od oceniania i osądu, jakby wiedzieli, że sąd ostateczny nie należy do nich, więc szkoda im czasu na małe trybunały przy kuchennym stole. Lubię ludzi, którzy nie noszą miarki do cudzych potknięć. Którzy wiedzą, że człowiek czasem potyka się nie o kamień, ale o własną samotność. Lubię ludzi światła. Wdzięcznym sercem pogodnych. Przyjmujących z uśmiechem każdą pogodę za oknem. Pogodzonych z deszczem i dniem pochmurnym. Sadzących w ogródku malwy, stokrotki i dobre słowo. Rozsiewających nasiona życzliwości dużo dalej niż na własnym podwórku. Wiatr szumi, że wiosna idzie. Każdy człowiek światła jest wiosną.

# VeloSkawa nad Jeziorem Mucharskim. Ścieżka rowerowa to będzie turystyczny hit

Bogusław Kwiecień
Region

**Koncepcja budowy ponad 20-kilometrowego odcinka ścieżki rowerowej VeloSkawa Świnna Poręba - Sucha Beskidzka nad Jeziorem Mucharskim nabiera kształtów.**

FOT. MATERIAŁ UG MUCHARZ

Tak prezentuje się wizualizacja ścieżki rowerowej nad Jeziorem Mucharskim

Zagospodarowanie otoczenia Jeziora Mucharskiego nabiera tempa. Trwają prace nad ścieżką rowerową biegnącą wzdłuż akwenu. - Szczególnie na terenie gminy Mucharz trasa będzie przepiękna, wręcz bajeczna i spokojnie będziemy mogli konkurować z najlepszymi ścieżkami rowerowymi w kraju - uważa wójt Paweł Październiora.

Do takiego optymizmu skłania go niedawne spotkanie w Zarządzie Dróg Wojewódzkich w Krakowie poświęcone koncepcji nowego szlaku. Będzie to odcinek 20 km, stanowiący część ścieżki rowerowej VeloSkawa od Świnnej Poręby do Suchej Beskidzkiej.

- Przedstawione rozwiązania robią wrażenie. Co ważne, jest współpraca oraz ogromna determinacja wszystkich stron zaangażowanych w to przedsięwzięcie - cieszy się wójt gminy Mucharz.

Chodzi o samorząd Województwa Małopolskiego, ZDW, spółkę Wody Polskie oraz sąsiednie samorządy gmin Stryszów i Zembrzyce.

### Tarasy, pomosty, przejazd po koronie zapory

Jak dodaje wójt, na tym etapie rozważane są różne koncepcje, w tym budowa tarasów widokowych i pomostów, po których prowadziłaby ścieżka. Jest szansa, że część ścieżki będzie prowadzić koroną zapory wodnej. W Mucharzu liczą, że w tym roku gotowa będzie ostateczna koncepcja. Wtedy zostanie przedstawiona Zarządowi Województwa Małopolskiego, który finansuje sieć szlaków rowerowych w Małopolsce, w tym VeloSkawa. Od jego decyzji będą zależały dalsze losy projektu. Ogłoszenie przetargu na wykonanie jest możliwe w 2027 roku. - W sprzyjających okolicznościach inwestycja mogłaby zostać zrealizowana w latach 2028 - 2029 - szacuje wójt Mucharza.

### VeloSkawa łączy powiaty i gminy

W najbliższym czasie ma zostać oddany do użytku inny 20-kilometrowy odcinek trasy VeloSkawa od Podolsza (gmina Zator) do Łączan (gmina Brzeźnica). Kilka odcinków powstało w Wadowicach, w tym prowadzący do zapory w Świnnej Porębie. Docelowo cała 126-kilometrowa trasa przebiegać będzie przez powiaty suski, wadowicki, oświęcimski, chrzanowski i olkuski .

Atuty Jeziora Mucharskiego wykorzystują także inne gminy, leżące nad akwenem, m.in. gmina Stryszów, gdzie pod koniec ub. roku skończyła się budowa wieży widokowej, która stanęła w Dąbrówce. Z platformy na szczycie można zobaczyć panoramę Jeziora Mucharskiego. Oficjalne otwarcie w najbliższych tygodniach wraz inauguracją sezonu. ©℗

OŚWIĘCIM

## Projekt Muzeum Auschwitz-Birkenau

**Od marca uczniowie ósmych klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych będą mogli zwiedzić Miejsce Pamięci w ramach stacjonarnych pobytów studyjnych organizowanych przez Międzynarodowe Centrum Edukacji o Auschwitz i Holokauście w Muzeum Auschwitz. Rok wcześniej z pobytów studyjnych skorzystało prawie 26 tys. osób. Prawie połowę stanowili uczniowie polskich szkół. Pobyt studyjny obejmuje zwiedzanie terenów byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego i zagłady Auschwitz, trwające 3,5 godziny oraz wybrane warsztaty podsumowujące prowadzone przez zespół edukatorów MCEAH, które trwają 1,5 godziny. Koszt warsztatu to 285 zł. Informacje: pobyty.studyjne@auschwitz.org (ZAB)**

TRZEBINIA

## Waldemar Słomski z tytułem

**Niestrudzony społecznik, działacz opozycji w czasach PRL, jeden z inicjatorów powołania struktur „Solidarności" w kopalni - Waldemar Słomski został uhonorowany Medalem „Zasłużony dla rozwoju Trzebini". Uroczystość odbyła się w czwartek (26 lutego) podczas sesji Rady Miasta w Trzebinia. Medal wręczył burmistrz Jarosław Okoczuk, zaznaczając, że Waldemar Słomski jest czwartą osobą uhonorowaną tytułem „Zasłużony dla rozwoju Trzebini". - To wyróżnienie jest wyrazem głębokiego szacunku i wdzięczności za postawę wymagającą ogromnej odwagi, determinacji i niezłomności charakteru - powiedział. (SB)**

## ZDJĘCIE DNIA

FOT. ELITA OCK

**Dwa złote medale zdobyły formacje z Oświęcimia w Mistrzostwach Świata Blackpool Dance Festival. To ogromny sukces tancerek obu formacji w najbardziej prestiżowym wydarzeniu tanecznym na świecie. Już sam udział w tym rozgrywanym od ponad 100 lat, największym i najbardziej prestiżowym na świecie konkursie tańca, był sukcesem. Elitę Lejdis tworzy 21 tancerek, które ćwiczą pod okiem Doroty Francuz i Agaty Fatygi. W Elita Lejdis Junior tańczą 22 dziewczęta, a ich trenerkami są Agata Fatyga i Justyna Fatyga-Kubera.**
Bogusław Kwiecień

TYGODNIK Małopolska Gazeta Krakowska ZACHODNIA

Redaktor naczelny Gazety Krakowskiej: **Piotr Rąpalski.** SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Sławomir Bromboszcz** slawomir.bromboszcz@polskapress.pl, Zespół: Bogusław Kwiecień, Paweł Mocny, Jerzy Zaborski
BIURO OGŁOSZEŃ: **Iwona Potoniec** - kierownik iwona.potoniec@polskapress.pl, Oświęcim, Chrzanów **Iwona Kubielas tel. 509 428 152,** Olkusz, Wadowice **Anna Pająk tel. 607 449 869;** PRENUMERATA: **tel. 12 312 53 88;**
DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
PREZES MAKROREGIONU **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**

POLSKA PRESS GRUPA

©℗ - 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.polskatimes.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 27f31a1910

# Najlepiej monitorowany obiekt w powiecie chrzanowskim. Skatepark z rozbudowanym systemem kamer

**Sławomir Bromboszcz**
Chrzanów

**Skatepark w Chrzanowie wyrasta na prawdziwego rekordzistę powiatu i to nie pod względem liczby trików na rampie, lecz liczby kamer.**

Ten stosunkowo niewielki obiekt doczekał się monitoringu, o jakim niejedna instytucja mogłaby tylko pomarzyć. Na każdym rogu zamontowano system czterech kamer, co daje łącznie 16 par elektronicznych oczu, które dzień i noc obserwują, kto kręci triki, a kto kręci się bez celu. Do tego doliczyć kamery, które monitorują sąsiedni kort tenisowy i jego otoczenie.

Montaż monitoringu to efekt jesiennej debaty z udziałem mieszkańców osiedla Młodości w Chrzanowie. Wnioski były jednoznaczne: skatepark powinien być miejscem sportu i aktywności, a nie plenerowym klubem spotkań „z procentami" i dymkiem w tle. Mieszkańcy zwracali uwagę, że takie zachowania wpływają demoralizująco na młodszych użytkowników obiektu. Dodatkowym wyzwaniem jest pobliski lasek, który bywa miejscem regularnych libacji i miniimprez. Monitoring ma więc działać nie tylko prewencyjnie, ale i odstraszająco.

Pytanie, czy kamery wygrają z żywiołem skate'owej subkultury? To środowisko znane z zamiłowania do wolności, ekspresji i graffiti. Czy sprzęt przetrwa próbę czasu i poprawi bezpieczeństwo? ©℗

# Rośnie problem dzików. Interpelacja trafiła do Ministra Klimatu i Środowiska

**Sławomir Bromboszcz**
Region

**Skala obecności dzików na terenach zurbanizowanych zwiększa się corocznie, a wraz z nią rośnie liczba kolizji drogowych, zniszczeń mienia i przypadków zagrożenia dla mieszkańców oraz zwierząt domowych.**

Interpelacja w sprawie gwałtownie rosnącej populacji dzików trafiła do Ministra Klimatu i Środowiska. Jej inicjatorami są Wolnościowcy z Chrzanowa, działający w ramach środowiska Nowej Nadziei.

- Skierowaliśmy interpelację do Ministra Klimatu i Środowiska w sprawie podjęcia pilnych działań dotyczących gwałtownie wzrastającej populacji dzików. Interpelacja stanowi konsekwencję zapowiedzianej wcześniej propozycji nowelizacji ustawy Prawo łowieckie, mającej umożliwić finansowanie działań redukcyjnych populacji dzików z budżetu powiatu - informuje Dominik Suwała.

W interpelacji zadano resortowi pięć pytań, m.in. o świadomość skali problemu, potrzebę nowelizacji ustawy Prawo łowieckie oraz ewentualne prace legislacyjne w zakresie finansowania odstrzału redukcyjnego.

- Źródłem problemów jest nieprecyzyjność prawa łowieckiego, które nie wskazuje jasno, kto ma odpowiadać za finansowanie działań redukcyjnych - mówił Dominik Suwała.

Zgodnie z propozycją starosta mógłby przeznaczać środki z budżetu powiatu - również te przekazane przez gminy - na odstrzał, odłów lub działania odstraszające. Przedstawiciele Nowej Nadziei zaznaczali, że nie chodzi o przerzucenie kosztów na samorządy, lecz o „otwarcie dodatkowego okienka", które pozwoli szybciej reagować w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa mieszkańców. ©℗

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Skala obecności dzików na terenach zurbanizowanych zwiększa się corocznie

FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Rada Gminy Babice chce zmian w prawie. Chodzi o wstrząsy i odszkodowania

**MIESZKAŃCY** WALCZĄ O DOMY I ODSZKODOWANIA

# Babice mają dość wstrząsów. Jest petycja do rządu

**Sławomir Bromboszcz**
Gmina Babice

**Mieszkańcy Gmina Babice od miesięcy alarmują o nasilających się wstrząsach górniczych, które wpływają na ich poczucie bezpieczeństwa i stan nieruchomości. 25 lutego na sesji Rady Gminy przyjęto uchwałę w sprawie skierowania petycji w sprawie wstrząsów z kopalni Janina do ministrów właściwych dla sektora górnictwa i środowiska.**

Wójt Radosław Warzecha podkreślił, że inicjatywa jest odpowiedzią na rosnący niepokój społeczny:

- W związku ze wstrząsami, które się pojawiają i budzą niepokój społeczny, pojawiła się potrzeba wystosowania pisma, które wzmocni stanowisko gminy w kwestiach regulacji związanych z zachowaniem bezpieczeństwa powierzchni po to, żeby mieszkańcy czuli się spokojniejsi i żeby pewne kwestie formalne też zostały rozstrzygnięte - podkreśla Radosław Warzecha.

### Wstrząsy coraz silniejsze?

Radni w przyjętej petycji domagają się natychmiastowego wstrzymania eksploatacji w technologii „na zawał", finansowania dodatkowych urządzeń monitorujących drgania oraz inwentaryzacji budynków i infrastruktury. Szczególne znaczenie mają jednak postulaty dotyczące weryfikacji skali GSIS 2017. Rada wskazuje, że ta skala, używana do oceny wpływu wstrząsów górniczych na budynki, zaniża rzeczywisty poziom oddziaływań. W ocenie samorządu prowadzi to do „istotnych rozbieżności pomiędzy wynikami pomiarów a rzeczywistymi odczuciami mieszkańców" oraz utrudnia dochodzenie roszczeń.

W petycji zapisano, że konieczna jest „niezależna, kompleksowa analiza skali GSIS 2017 pod kątem jej zgodności z polskimi normami oraz zasadami rzetelnej oceny oddziaływań". Zdaniem radnych obecny system może prowadzić do niedoszacowania skutków działalności górniczej i osłabienia ochrony praw majątkowych mieszkańców.

### Obniżenie progów uprawniających do odszkodowań

Gmina domaga się zmiany zasad kwalifikowania szkód górniczych, w tym obniżenia progów parametrów drgań, które umożliwiają ubieganie się o odszkodowanie. W petycji podkreślono też konieczność uwzględniania rosnących cen materiałów i usług budowlanych przy wycenie strat. Samorząd wnosi także o rekompensaty za utratę wartości nieruchomości wynikającą z regularnego występowania wstrząsów.

W dokumencie przytoczono dane z rejestracji urządzeń pomiarowych, m.in. w szkole w Zagórzu, gdzie odnotowano przyspieszenia drgań gruntu sięgające niemal 400 mm/s. Radni wskazują, że skutkiem są pęknięcia budynków, awarie sieci wodociągowej i gazowej oraz narastający stres wśród mieszkańców.

Podczas sesji radny Andrzej Szarek zaapelował o zwiększenie kontroli instalacji gazowych: - Wnoszę o częstsze niż do tej pory kontrole szczelności instalacji gazowej w budynkach użyteczności publicznej, takich jak szkoły i przedszkola.

Z kolei przewodniczący rady Krzysztof Sadowski zaproponował szerszą współpracę samorządów: - Czy nie dobrze by było porozmawiać z gminami ościennymi, które też odczuwają te skutki, żeby jeszcze wzmocnić naszą petycję? Jeżeli będziemy cały czas bombardować petycjami, może ten głos w końcu zostanie wysłuchany - mówił.

### Apelują do ministrów

Uchwała przewiduje przekazanie petycji do Ministra Aktywów Państwowych, Ministra Energii oraz Ministra Klimatu i Środowiska. Rada Gminy podkreśla, że dotychczasowe pisma i negatywne opinie do planów ruchu kopalni nie przyniosły oczekiwanych rezultatów, a sytuacja - zdaniem samorządu - systematycznie się pogarsza. - Rada Gminy uznaje niniejszą petycję za w pełni zasadną i pilną, wymagającą bezzwłocznej reakcji właściwych organów - czytamy w przyjętym dokumencie.

Uchwała została podjęta jednogłośnie. Samorząd liczy, że tym razem apel mieszkańców i radnych przełoży się na realne zmiany, zarówno w zakresie metod oceny wstrząsów, jak i zasad wypłaty odszkodowań. ©℗

## KRÓTKO

**CHRZANÓW**

### Podał BLIK, stracił 47 tys. złotych

**Ofiarą oszustwa padł 68-letni mieszkaniec gminy Chrzanów. Z seniorem skontaktował się telefonicznie mężczyzna, który podawał się za pracownika banku. Rozmówca poinformował go o rzekomej próbie zaciągnięcia kredytu na jego dane osobowe.**

**„Pracownik banku" twierdził, że aby zapobiec utracie pieniędzy, konieczne jest natychmiastowe „zabezpieczenie środków" poprzez ich wypłatę i ponowną wpłatę w bezpieczny sposób. Działając pod presją czasu i w poczuciu zagrożenia, 68-latek wypłacił ze swojego rachunku bankowego ponad 47 tysięcy złotych. Następnie wpłacił gotówkę we wpłatomacie, przekazując oszustowi kody BLIK. Po wykonaniu tych czynności kontakt z rzekomym pracownikiem banku nagle się urwał. Wówczas mężczyzna zorientował się, że padł ofiarą przestępstwa i powiadomił policję.**
**Sławomir Bromboszcz**

**WADOWICE**

### 200 zarzutów dla dealera

**Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Oświęcimiu udowodnili dealerowi narkotykowemu popełnienie ponad 200 przestępstw. W chwili zatrzymania 43-latek miał przy sobie kilkanaście gramów niebezpiecznego narkotyku. Usłyszał też zarzut kierowania samochodem, pomimo sądownie orzeczonego zakazu kierowania pojazdami mechanicznymi.**
**Bogusław Kwiecień**

**ANDRYCHÓW**

### Obywatelskie ujęcie kierowcy

**Dzięki zdecydowanej reakcji mieszkańca powiatu wadowickiego udało się zapobiec potencjalnej tragedii na drodze. 28 lutego br. policjanci z ogniwa patrolowo-interwencyjnego Komisariat Policji w Andrychowie interweniowali wobec 49-letniego mężczyzny, który prowadził samochód, mając w organizmie aż 2,4 promila alkoholu. 49-latek wkrótce odpowie przed sądem. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.**
**Sławomir Bromboszcz**

eprasa.pl 27f31a1910

# Podwyżki za wynajem placu pod ogródki

Jerzy Zaborski
Wadowice

**W Wadowicach przyjęto nowe stawki za zajęcie terenów pod ogródki gastronomiczne. Jest podwyżka z 0,60 zł do 1,20 zł za metr kw. Papieskie kremówki będą droższe?**

Przy okazji ogłoszenia planów rewitalizacji rynku w Wadowicach burmistrz Bartosz Kaliński wyjawił, że nowy rynek zostanie podzielony na strefy. Będzie na nim także miejsce dla gastronomii. Sprawa budzi emocje nie tylko wśród przedsiębiorców, ale i mieszkańców. Część z nich obawia się, że wyższe opłaty przełożą się na ceny w restauracjach i kawiarniach lub ograniczą obecność sezonowych ogródków w przestrzeni publicznej, szczególnie tych zlokalizowanych na wadowickim rynku.

W uzasadnieniu podwyżek wskazano, że zmiana ma związek z koniecznością dostosowania stawek do wskaźnika inflacji liczonego od połowy 2020 roku, który – jak podano – wynosi 46 procent.

- Stawka za dzierżawę ogródków gastronomicznych nie była zmieniana od 2017 roku - zwraca uwagę Małgorzata Targosz-Stroch, rzecznik wadowickiego magistratu. - Kiedy u nas obowiązywała stawka 60 groszy za metr kw., w Oświęcimiu wynosiła 2 ,25 zł, a w Chrzanowie 2,40 zł.

W wadowickim magistracie podkreślają, że w dobie pandemii koronawirusa właściciele lokali gastronomicznych płacili jeden grosz za metr kw., a po pandemii stawka 60 groszy była niezmienna, by pomóc branży stanąć na równe nogi.

- Nasze działania przyniosły efekt, bo teraz przedsiębiorcy z wyprzedzeniem zabiegają o wynajem terenu przy rynku. Pierwsze wnioski na sezon 2026 wpłynęły do nas już w listopadzie 2025 roku – wyjawia Małgorzata Targosz-Storch. - Mamy nawet wniosek na 2027 rok. Dla nowych najemców nowe stawki przy i na rynku wciąż są atrakcyjne. W przypadku prowadzenia ogródka poza rynkiem, jego właściciel płaci za metr kw. miesięcznie 76,26 zł brutto, czyli ponad 2 zł dziennie.

# Kolejne domy w Bolesławiu zalewa woda. A mieszkańcy czekają na reakcję władz

Paweł Mocny
Bolesław

**Mieszkańcy gminy Bolesław cały czas walczą z żywiołem. Właściciele domów przy ulicach Laskowskiej i Chmielnej muszą się mierzyć z wodami gruntowymi, które zalewają ich piwnice.**

Już nie zapadliska, zalewiska czy nieczynna obwodnica najbardziej martwią mieszkańców małopolskiego Bolesławia. Największym problemem w gminie są obecnie wody gruntowe, które zalewają piwnice domów.

FOT. PAWEŁ MOCNY

Woda podnosi się z dnia na dzień. Mieszkańcy Bolesławia czują, że zostali z tym problemem sami

### Woda pojawia się w kolejnych domach

Dlaczego woda pojawia się pod domami, mimo że w momencie budowy jej poziom był znacznie niżej? Wszystko jest następstwem likwidacji kopalni. W latach, gdy zakład funkcjonował, niezbędne było wypompowywanie wody z górotworu. W niektórych okresach wypompowywano nawet 350 metrów sześciennych wody w minutę! Taka ilość zapełniłaby basen olimpijski w nieco ponad 7 minut. Gdy cztery lata temu pompy stanęły na zawsze, wody podziemne zaczęły się podnosić.

Na ul. Laskowskiej problem ciągnie się co najmniej od połowy ubiegłego roku.

- Wody przybywa w takim tempie, że naszą piwnicę może zalać w każdym momencie i to do takiego stopnia, że nie będziemy mogli mieć ogrzewania w domu i bieżącej ciepłej wody. To jest horror. I trwa on od sierpnia ubiegłego roku - mówił w rozmowie z „Gazetą Krakowską" Piotr Cieślak, mieszkaniec ulicy Laskowskiej w Bolesławiu.

W ostatnim czasie problem dotknął także mieszkańców Chmielnej. W niektórych piwnicach wody jest już po kostki, a napływ nie maleje. Wręcz przeciwnie. Gdyby nie pompy, które mieszkańcy uruchomili „na własną rękę", to wody mogłoby być nawet po kolana.

### Z problemem wody radzą sobie sami

Kiedy mieszkańcy będą mogli liczyć na pomoc władz lokalnych lub centralnych? Nie wiadomo. Specjalny rządowy zespół powołany przez premiera w sierpniu ubiegłego roku nadal nie wypracował jakichkolwiek konkretnych rozwiązań.

- Jesteśmy z tym sami. Ponosimy koszty energii, zakupu pomp i urządzeń. Na szczęście udało mi się wypożyczyć agregat od znajomego. Nie wiem, jak długo będę go mógł używać. W przyszłości to będzie kolejny koszt, który będę musiał pokryć z własnej kieszeni, i to za coś, co nie jest moje. Ta woda nie jest moja. Nie ma żadnej pomocy. Trwa spychologia, od jednego urzędu do kolejnego - zaznaczył Piotr Cieślak.

Gmina w porozumieniu z Zakładami Górniczo-Hutniczymi „Bolesław" S.A. planuje obniżyć poziom wody w zalewisku przy „podwodnicy". Działania pozwolą ustalić czy obniżenie poziomu wody w zbiorniku sprawi, że wody gruntowe w rejonach zalewanych piwnic także opadną.

# Rekord frekwencji w Parku Wodnym

Sławomir Bromboszcz
Libiąż

**Tłumy przed kasami, problemy z parkowaniem i rekordowa liczba gości - tak wyglądał weekend w Parku Wodnym Libiąż.**

W niedzielę obiekt odwiedziło 1260 osób . To najlepszy wynik od otwarcia pływalni w 2022 roku. Zamknięcie basenu w Chrzanowie znacząco wpłynęło na komfort korzystania z obiektu w Libiążu. Wszystkie szkółki pływackie wybrały właśnie tę lokalizację.

- Większość osób wybiera nasz basen. Utrzymujemy bardzo dobrą jakość. Saunarium robi swoje, bo takiego w okolicy nie ma - podkreśla Jacek Latko, burmistrz Libiąża.

Kryta pływalnia w Libiążu jest jednym z nielicznych tego typu obiektów w Polsce, który nie tylko się bilansuje, ale generuje dochody. Podczas gdy wiele samorządów dopłaca do utrzymania basenów, tutaj frekwencja i rozszerzona oferta wellness zapewniają stabilne wpływy. Bilet normalny na 70 minut kosztuje 19 zł, a pakiet basen + saunarium 28 zł. Bilet ulgowy to odpowiednio 15 zł i 24 zł z dostępem do strefy saun. To właśnie rozbudowana i dodatkowo płatna strefa SPA przyciąga gości także spoza gminy.

FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Park Wodny Libiąż będzie rozbudowany

Popularność strefy wellness sprawiła, że samorząd planuje jej rozbudowę. Gotowa jest już koncepcja, omawiana na komisji komunalnej. Planowane inwestycje w Libiążu mają szczególne znaczenie dla całego regionu, także z powodu decyzji władz Chrzanowa o zamknięciu tamtejszej krytej pływalni. Jej remont ma potrwać około 3 lat.

# Od czterech lat wciąż pomaga Ukraińcom

Bogusław Kwiecień
Oświęcim

**Krzysztof Adamski, przedsiębiorca z Oświęcimia, od czterech lat organizuje wsparcie, które trafia do ludności cywilnej na Ukrainie na terenach najbardziej dotkniętych rosyjską agresją.**

Krzysztof Adamski, przedsiębiorca z Oświęcimia, już drugiego dnia wojny rozpoczął organizowanie pomocy humanitarnej dla Ukraińców i nie ustaje w działaniach do dzisiaj. Podkreśla, że ludność na wschodzie tego kraju, gdzie wojna każdego dnia odciska tragiczne ślady, wciąż potrzebują wsparcia.

### Nie wahał się

- Zmieniliśmy formy pomocy. Okazuje się, że na kolejnych etapach część pomocy rzeczowej nie odpowiada potrzebom. Zabiegamy m.in. o fundusze i w oparciu o zgromadzone środki i kontakty z lokalnymi społecznościami w Donbasie dokonujemy zakupów na konkretne potrzeby dla konkretnych ludzi czy rodzin - zaznacza Krzysztof Adamski.

Cztery lata temu nie wahał się długo, widząc tragedię, jaka rozgrywa się na Ukrainie po napaści Rosji. - Mamy możliwości, więc powinniśmy pomóc - tak tłumaczy swoją motywację.

Nie zniechęcił go nawet wypadek samochodowy w trakcie jednego z transportów, gdy w 2022 roku jechał spod Kijowa do Lwowa. Wielu na jego miejscu dałoby sobie spokój, ale nie on. Przyznaje, że odczuwa strach, gdy jedzie na tereny Ukrainy objęte działaniami wojennymi czy zagrożonymi rosyjskimi ostrzałami i zdaje sobie sprawę z ryzyka. - Jest to jednak rodzaj strachu, który nie paraliżuje, raczej skłania do racjonalnego zachowania się, by unikać błędów, które mogą mieć tragiczne skutki - mówi.

### „Baner polityczny ratuje życie"

Słynna na całą Polskę stała się akcja, której był współinicjatorem „Baner polityczny ratuje życie". Banery po kampaniach wyborczych były przekazywane na Ukrainę. Świetnie sprawdzały się do uszczelniania dziurawych dachów domów uszkodzonych w wyniku bombardowań lub drzwi czy okien bez powybijanych szyb. Miały ogromne znaczenie szczególnie zimą.

Pan Krzysztof nie oczekuje podziękowań, ani oklasków.

- Ważniejsze są naturalne gesty: gdy ktoś przytuli się, pocałuje z wdzięcznością, zrobi gorącą herbatę czy gdy w oczach pełnych łez pojawi się choćby krótka chwila nadziei, że w tak dramatycznych momentach można na kogoś liczyć - zaznacza.

FOT. BOGUSŁAW KWIECIEŃ

Nie wahał się, widząc tragedię, jaka rozgrywa się na Ukrainie i ruszył z pomocą

eprasa.pl 27f31a1910

# DEBATA

PARTNER GŁÓWNY

MAŁOPOLSKA

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

# W sieci uzależnień

Wirtualny świat jest przydatny i potrzebny, ale łatwo się w nim zagubić, przekraczając granicę uzależnienia. Jak chronić przed tym niebezpieczeństwem najmłodszych i nieco starszych Małopolan?

Praktycznie każdy z nas ma komórkę albo i dwie. Większość codziennie buszuje w sieci, szuka informacji, robi zakupy, gra, konwersuje, publikuje w mediach społecznościowych... Wszystkim nam zajmuje to coraz więcej czasu. Nie starcza go już dla najbliższych, rodziny, znajomych. Dlaczego tak łatwo jest przekroczyć granicę zdrowego rozsądku, poza którą jest już tylko uzależnienie, choroba, dramat? Z jakiego powodu tak szybko poddaliśmy się tej iluzji nowoczesności? Czy Małopolska i Małopolanie są gotowi do odpowiedzialnego korzystania z dobrodziejstw, jakie niesie innowacyjny świat? Czy jesteśmy w stanie pomóc tym, którzy już przekroczyli cienką czerwoną linię? O tym rozmawialiśmy podczas debaty „W sieci uzależnień".

Nasze zaproszenie przyjęli: **DOMINIKA STUDNICKA**, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego; **STANISŁAW STĘPNIEWSKI**, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; **MICHAŁ TOCHOWICZ**, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie, a także **KAROLINA ZAŁĘGA**, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego.

*****

**– Dlaczego tak łatwo wpadliśmy w wirtualną sieć uzależnienia od nowoczesnych technologii?**

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat nowoczesnych technologii stworzył takie narzędzia, które idealnie trafiły w nasze podstawowe potrzeby. Najbardziej popularne aplikacje, jak np. Facebook, TikTok czy Instagram, zostały w ten sposób zaprojektowane, aby były jak najbardziej angażujące. Zadbali o to specjaliści, także psycholodzy i marketingowcy. Ich właścicielom chodziło i chodzi o to, aby w tym mikrokosmosie przebywać jak najdłużej. To dlatego wchodząc na swoje konto „na chwilę", ani się spostrzeżemy, gdy mija godzina, a niekiedy znacznie więcej. I o to właśnie chodzi – im dłużej przebywamy w mediach społecznościowych, tym więcej platformy te mają z tego korzyści. To handel naszą uwagą, zaangażowaniem, danymi... Wszystko to przekłada się na zysk.

**– Co w nich bywa takiego kuszącego?**

**Zaproszenie do debaty przyjęli: KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego; MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie; STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie; DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego. Moderował: Marek Długopolski**

**DOMINIKA STUDNICKA: – W 2026 r. z budżetu Małopolski na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych trafi 26 mln zł**

– Praktycznie nieograniczony dostęp do atrakcyjnych i potencjalnie interesujących treści. Algorytmy już dawno nauczyły się tego, co nas interesuje, więc podsuwają nam podobne treści. W dodatku są to miejsca, które wydają nam się nie tylko znane, ale i bezpieczne. I co najważniejsze realizują naszą potrzebę akceptacji oraz zauważenia. Każde polubienie, każda reakcja są jak szybka nagroda. A kto nie chce być nagradzany? Stąd tak łatwo przekroczyć granicę uzależnienia.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Dlaczego tak się stało? W ciągu ostatnich dwudziestu, dwudziestu kilku lat przeszliśmy potężną rewolucję informatyczną. Od przestarzałych komputerów i komórek typu „cegła", w stosunkowo krótkim czasie doszliśmy do takiej technologii, która oferuje nam dostęp do całego świata i swobodnie mieści się w jednej ręce. I to jest fascynujące.

**– Tak jak i internet?**

– Sieć internetowa, która doprowadziła do globalnej rewolucji, jest jednocześnie największym dobrem

**Dokończenie na str. 2**

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie**

FOT. EUGENIUSZ JANICKI

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego**

**Dokończenie ze str. 1**

i złem tego świata. Dobrem, gdyż ułatwia nam życie.

**– A złem?**

– Algorytmy, mieszając milionami informacji w sieci internetowej, sprawiły, że praktycznie zniknęły autorytety, którym bylibyśmy w stanie na sto procent zawierzyć. W tej chwili każdy może wejść do sieci i powiedzieć praktycznie wszystko. Nie liczy się prawda, ale w zasadzie tylko liczba lajków. Więcej lajków – jesteś bardziej popularny, mniej lajków – jesteś mniej popularny. Nie byłoby to jeszcze takie złe, gdyby dotyczyło tylko dorosłych. Ci bowiem powinni wiedzieć, że sieć internetowa może być wykorzystywana zarówno w celach dobrych, jak i złych.

**– Gdy jednak chodzi o dzieci?**

– Problem staje się bardzo poważny. Dzieci, które nie są jeszcze ukształtowane, nie zdają sobie więc sprawy z tego, ile zagrożeń czyha na nie w sieci internetowej.

**– Jednak często to rodzice „wciskają" dzieci w sieć uzależnień.**

– Niestety, to prawda. Wielu rodziców, gdy dziecko np. nie chce jeść, odpala komórkę, w której jest ulubiona bajeczka malucha. Wydaje się, że w ten sposób rodzic osiąga same korzyści – dziecko ogląda film, jest spokojne, a on go w międzyczasie karmi. Tak jednak nie jest. Innym przykładem są I Komunie Święte – w tym czasie dzieci dostają do rąk najwyższej klasy komórki. To tylko parę przykładów ukazujących drogę do pierwszych kontaktów dzieci, często nieświadomych, z siecią internetową. Tak jednak, już od najmłodszych lat, kształtuje się uzależnienie.

**– Co sprawiło, że sieć tak szybko nas pochłonęła?**

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Czasy się zmieniły. Świat, szczególnie ten informatyczny, szybko ewoluuje. Trudno za nim nadążyć. Dzisiaj chyba nikt nie wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego. Dzięki niemu możemy nie tylko się komunikować, robić zakupy, ale także sterować… domem i znajdującymi się w nim urządzeniami. Dlatego z domu możemy wyjść zapominając o wielu rzeczach, ale nie o telefonie. Nic więc dziwnego, że działające w ogólnoświatowej sieci telefony, czy inne powszechnie znane tzw. urządzenia elektroniczne, stały się codziennością.

**– Kiedy najdobitniej pokazały swoją moc?**

– Podczas pandemii koronawirusa COVID-19. Gdyby nie one i rozwinięta sieć internetowa, w wielu przypadkach, nie moglibyśmy się kontaktować z najbliższymi, uczyć się, a nawet pracować. To wtedy objawiły się wielkie możliwości ich wykorzystania. Teraz, dzięki jeszcze większemu rozwojowi technologii, możemy szybko zorganizować spotkanie online i pracować zdalnie. Platformy e-learningowe umożliwiają nam zdalną naukę, np. języka angielskiego, a także uczestniczenie w wielu zajęciach. Dzięki aplikacjom możemy wyrażać siebie, rozwijać swoje umiejętności i kreatywność.

**– To akurat bardzo dobre przykłady wykorzystania najnowocześniejszych technologii.**

– Niestety, są również te złe strony. Często treści prezentowane w mediach społecznościowych, są tak podane, że dajemy się złapać w ich pułapkę, pułapkę nieprawdziwych, niezweryfikowanych, nierealnych, ale atrakcyjnie podanych informacji. I tymi treściami się „karmimy". Żyjemy w bańce, w przekonaniu, że wszystko to, co zobaczyliśmy, jest prawdziwe. Niestety, młodzi, nieukształtowani ludzie są jeszcze bardziej narażeni na negatywne oddziaływanie sieci, gdyż spędzają w niej bardzo dużo czasu. Jeśli dodamy do tego, że często w sposób niekontrolowany korzystają z TikToka, Facebooka, czy Instagrama, to rodzą się poważne problemy.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI: – Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie oferować opiekę dzieciom na każdym jej szczeblu**

**– Świat się zmienił, zmienili się młodzi ludzie.**

– To prawda. Gdy czasem pytam ich, kim chcieliby być w życiu, słyszę często, że youtuberem. Czy to dobrze? Nie wiem. Znajdziemy przykłady bardzo pozytywnie działających youtuberów, ale też sporo negatywnych. Wielu twórców internetowych, nadużywając nowoczesnych technologii i narzędzi, tak zafiksowało się w wirtualnym świecie, że sami mają poważne problemy psychiczne czy depresyjne. Wielu skończyło źle, a nawet bardzo źle.

**– Czy dotyczy to również osób, dla których sieć nie jest zawodem, a miała być zabawą, przyjemnością?**

– Niestety, znam przypadki korzystania z sieci, które doprowadziły do tragedii. Osoby, które nie radziły sobie z opiniami publikowanymi na ich temat w mediach społecznościowych, podejmowały próby samobójcze. Mamy więc dużo pozytywnych aspektów wykorzystywania mediów społecznościowych, ale także sporo zagrożeń jakie z sobą niosą.

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Nowe technologie to jest pewien dobrostan, coś, co sprawia nam przyjemność i jest pożądane. Za ich pośrednictwem możemy się uczyć, bawić się, a także pracować. Ułatwiają nam życie, tak, jak samochód, dzięki któremu możemy się szybciej przemieszczać, sami, z bliskimi i przyjaciółmi… Pozostaje tylko pytanie, czy umiemy z niego korzystać i czy powinniśmy z niego korzystać zawsze i wszędzie? Niekoniecznie. Nie dajemy przecież kluczyków od auta dwunastoletniemu dziecku, mimo tego, że być może umiejętnościami w manewrowaniu przewyższa niejednego dorosłego. Dzieci, które jeżdżą np. gokartami, na pewno mają więcej umiejętności niż ja. Mimo to nie pozwoliłabym im wyjechać na drogę.

**– Kto zatem powinien wyznaczać tę granicę?**

– Dorośli. Jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za kształtowanie młodego pokolenia, ale także za to, by nauczyć go, jak korzystać z najnowocześniejszych technologii.

**– Ale jak to zrobić? Często sami przecież tego nie potrafimy?**

– Dlatego naszym najważniejszym zadaniem jest takie poznanie świata najnowocześniejszych technologii, abyśmy mogli z nich korzystać świadomie i odpowiedzialnie. Tylko w ten sposób możemy dowiedzieć się, gdzie jest bezpieczna granica między tym, co dobre, przyjemne i pożyteczne, a tym co szkodliwe i prowadzi do uzależnienia. Od razu też dodam, że to kosztuje naprawdę bardzo dużo czasu, energii i naszej uważności. Mówię naszej, bo też myślę o sobie – choć dzisiaj występuję w roli eksperta, to jednak przede wszystkim jestem psychoterapeutą.

**– Tak odnajdziemy szlak przyjemności?**

– Nowe technologie sprawiają, że bardzo szybko możemy znaleźć się na szlaku dopaminy. W ten sposób uczymy się przyjemności, która jest łatwa, na którą nie trzeba pracować, przy której nie trzeba się wysilać. Jednak dorośli mają za sobą już spore życiowe doświadczenie, hobby, kariery, a więc coś, co ich buduje, wspiera, tworzy poczucie własnej wartości.

**– W przypadku dzieci nie jest tak?**

– U dzieci, szczególnie w okresie wczesnej adolescencji – mówimy o dziesiątym, jedenastym i dwunastym roku życia – bardzo duże znaczenie ma neuroplastyczność mózgu. Procesy popędowe to jest coś, co działa natychmiastowo i rozwija się bardzo szybko, a część hamująca, która jest odpowiedzialna za refleksję i myślenie logiczne, przychodzi z takim piętnasto-, dwudziestominutowym opóźnieniem. W związku z tym scrollowanie internetu, które się dzieje w danym momencie, od razu sprawia przyjemność, prowadząc jednocześnie do zainteresowania treściami i nieznanym świa-

eprasa.pl 27f31a1910

tem. Nagroda, wyrzut dopaminy, jest więc natychmiast. Dziecko jest w stanie błogości, zadowolenia, zaciekawienia. Gdyby szlak dopaminowy normalnie się u niego rozwijał, to musiałoby pracować na swoją „nagrodę” znacznie dłużej - bawiąc się z rówieśnikami na podwórku, trenując na boisku, czytając książkę.

**- Aby więc uchronić dzieci przed nieznanym, sami to nieznane musimy poznać?**

- Zdecydowanie tak. Rodzice muszą poznać ten świat i środowisko. Tylko w ten sposób będą mogli mądrze ustawić granice. Tak jak to się dzieje na szlaku turystycznym - każdy kto nim podąża, a nie będzie chciał z niego zboczyć, na pewno bezpiecznie dotrze do celu.

**- Urząd nie leczy, ale może pomagać w leczeniu. Czy pomaga?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- Pomaga i to bardzo. Województwo Małopolskie już od wielu lat angażuje się w ochronę zdrowia psychicznego Małopolan, zarówno dorosłych jak i młodzieży oraz dzieci. Nasze działania skupione są głównie na profilaktyce, zapewnieniu wszelkich form dostępu do opieki psychologicznej i psychiatrycznej, jak również na inwestowaniu w rozwój i modernizację infrastruktury leczenia psychiatrycznego - tak w szpitale jak i oddziały psychiatryczne.

**- Czy Panowie dyrektorzy to potwierdzą?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**
- Tak.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**
- Potwierdzam.

**DOMINIKA STUDNICKA:**

- W latach 2022-2025 na inwestycje w szpitalach psychiatrycznych i oddziałach psychiatrycznych przekazaliśmy blisko 75 milionów złotych. W tym roku z budżetu Województwa Małopolskiego na ten cel trafi 26 milionów złotych. W Małopolsce nie czekamy więc aż problem się pojawi, tylko podejmujemy działania wyprzedzające.

**- Jakie?**

- Oprócz wsparcia inwestycyjnego i zakupu sprzętu, Województwo Małopolskie finansuje programy profilaktyczne. W ten sposób wspieramy - w bezpiecznym korzystaniu z mediów cyfrowych - nie tylko dzieci i młodzież, ale także rodziców i nauczycieli. Biorący udział w tych projektach dowiadują się jak radzić sobie ze stresem, budując jednocześnie większą odporność psychiczną. To dzięki tym projektom udaje nam się stosunkowo wcześnie rozpoznawać zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży. Stawiamy więc na profilaktykę i to taką, która wyprzedza czas, w którym się znajdujemy. Przykładem takich działań jest choćby projekt „Zagrożenia w sieci - profilaktyka, reagowanie”.

**- Czego dotyczy i kto w nim uczestniczy?**

- To program, w którym dzieci, rodzice i nauczyciele, uczą się m.in. rozpoznawać zagrożenia w sieci, tak by bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych. Dzięki współpracy z doświadczonymi ekspertami z małopolskiej Policji, Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej oraz Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli, podpowiadamy jak przeciwdziałać cyberprzemocy, a także jak reagować w sytuacjach kryzysowych. Wspomnę tylko, że program ten - bardzo dobrze oceniany - jest już realizowany od 2012 roku. W tej chwili prowadzimy go we wszystkich małopolskich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. I od razu dodam, że w budżecie Województwa Małopolskiego są na niego zabezpieczone środki na kolejne lata.

**- To jedyny taki projekt?**

- Nie. W tym roku szkolnym trwa piąta już edycja zadania „Ty decydujesz, jak reagujesz”. Działania te, które rozpoczęły się w 2021 roku, idealnie wpisały się w wyzwania - izolację w domach, samotność, nadmierne korzystanie z sieci - jakie przyniosła nam pandemia koronawirusa COVID-19. Dzięki współpracy ze Szpitalem Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie nauczyciele uczą się nie tylko jak reagować na kryzysy u dzieci, ale też jak im pomóc w sytuacjach trudnych, stresujących, wykluczenia rówieśniczego. Dzieci z kolei próbują nazwać emocje, które im towarzyszą, są w nich, poznając jednocześnie zasady radzenia sobie z nimi - zarówno z emocjami pozytywnymi jak i negatywnymi. W ten sposób wzmacniamy odporność psychiczną dzieci i młodzieży. Projekt obejmuje warsztaty dla uczniów i nauczycieli, ale też webinaria dla rodziców. I w tym przypadku odnotowujemy bardzo duże zainteresowanie projektem. Będzie więc rozwijany.

## RODZIC W ŚWIECIE CYFROWYM

**WŁASNY PRZYKŁAD**
Dziecko naśladuje Twoje relacje z ekranem. Buduj zasady wspólnie, nie tylko dla nich, ale i dla siebie.

**RELACJA I DIALOG**
Szczera rozmowa to najlepsza ochrona przed nadużywaniem technologii.

**MĄDRE ZARZĄDZANIE**
Zamiast całkowitych zakazów - ucz świadomego korzystania z sieci.

**EMOCJONALNA TARCZA**
Twoja obecność i wsparcie chronią przed uzależnieniami lepiej niż jakakolwiek blokada rodzicielska.

**CZAS NA SPECJALISTĘ**
Pamiętaj: prośba o profesjonalną pomoc to wyraz troski, nie słabości.

Więcej informacji o realizowanych programach i projektach edukacyjnych znajdziesz tutaj: **www.profilaktykawmalopolsce.pl**

**- Czy dzieci i rodzice mogą liczyć na jeszcze inne formy wsparcia?**

- Zdecydowanie tak. Samorząd Małopolski, poza wspomnianymi już programami profilaktycznymi, przekazuje środki finansowe także na projekty, które wspierają profilaktykę uzależnień behawioralnych, wskazując jednocześnie rodzicom oraz osobom dorosłym, jakie zagrożenia niesie sieć internetowa i media społecznościowe. Przykładem takiego projektu, jest podcast „Zdrówko. Porozmawiajmy o zdrowiu dzieci”. W ten sposób staramy się dostarczać wiedzę m.in. w jaki sposób rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, zwracając jednocześnie uwagę na zagrożenia płynące z sieci.

**- Przy Szpitalu św. Ludwika wyrośnie potężne Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu inwestycji w Polsce. Jest aż tak źle?**

- Budowa nowoczesnego i innowacyjnego Małopolskiego Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych jest naturalnym dopełnieniem tych wszystkich działań, które już od lat realizuje Województwo Małopolskie. To pierwsze takie Centrum, które skupi w sobie pełną formę opieki.

**- Teraz tak nie jest?**

- W tym momencie opieka ta jest mocno rozproszona. Jej część realizują szpitale psychiatryczne, oddziały, poradnie, leczenie środowiskowe. Nowe Centrum będzie kompleksowym punktem wsparcia medycznego, emocjonalnego i społecznego dla dzieci i młodzieży. Zapewni pełną diagnostykę psychiatryczną i psychologiczną, leczenie stacjonarne i dzienne, poradnie specjalistyczne, ale też pomoc ambulatoryjną. Będzie oczywiście pomagało także nauczycielom i rodzicom. To zupełnie nowa jakość w systemie ochrony zdrowia psychicznego Małopolan.

**- To oznacza również zmianę podejścia do uzależnień cyfrowych?**

- Budowa Centrum stanowi przełom w podejściu do kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W tym momencie uzależnienia cyfrowe traktujemy już jako poważne zaburzenia wymagające specjalistycznej diagnozy i terapii. To choroba, a nie „wybryk” wychowawczy.

**- Zacznijmy może od tego czego jeszcze nie ma. Skoro Państwo budujecie tak potężne Centrum, to oznacza, że problem jest bardzo poważny.**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

- Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych będzie częścią Małopolskiego Centrum Psychiatrii Dzieci i Młodzieży. W ten sposób będziemy mogli oferować kompleksową pomoc psychiatryczną dla dzieci i młodzieży, i to w jednym miejscu.

**- Nie będziecie Państwo rywalizować o pacjentów ze Szpitalem Babińskiego?**

- Nie. Nasze szpitale się dopełniają. Szpital św. Ludwika oferuje pomoc dzieciom do lat 14, a Szpital Babińskiego młodzieży. I dodam, że ta współpraca jest bardzo dobra.

**- Wracając do budowy Centrum.**

- Inwestycja jest bardzo duża, powyżej 100 milionów złotych. Szpital, dzięki środkom z budżetu Województwa Małopolskiego, stał się właścicielem terenu przy ulicy Kopernika 36 i Strzeleckiej 7, a więc naprzeciwko jego obecnej lokalizacji. Ponieważ są to bardzo duże środki postanowiliśmy je „podzielić” na dwie części. W pierwszym etapie powstanie część podziemna - na co dzień będzie służyła jako parking, natomiast w przypadku jakiegokolwiek zagrożenia, będzie mogła szybko zamienić się w odizolowane miejsce, rodzaj podziemnego schronu. Podziemia te zostaną również połączone z obecną częścią szpitala - znajdującą się po drugiej stronie ul. Strzeleckiej.

**- Co zatem powstanie nad ziemią?**

- Nowe Centrum dedykowane zostanie całej psychiatrii. Od początku do końca. Będziemy oferować opiekę dzieciom - między innymi uzależnionym od internetu - na każdym jej szczeblu. W ten sposób zintegrujemy wszystkie poziomy wsparcia - od leczenia środowiskowego, przez różnego rodzaju poradnie, oddział dzienny, jako część oddziału stacjonarnego oraz leczenie ambulatoryjne. W jednym miejscu będzie więc oferowana kompleksowa i nowoczesna opieka psychiatryczna dla dzieci i młodzieży z wyspecjalizowanym leczeniem uzależnień behawioralnych, w tym od nowych technologii cyfrowych. Kompleks ma być gotowy w ciągu trzech lat.

**Dokończenie na str. 4**

FOT. 123RF

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

Dokończenie ze str. 3

**– Czy Szpital św. Ludwika ma doświadczenie w leczeniu uzależnień?**

– Od razu się przyznaję, w porównaniu ze Szpitalem Babińskiego, raczkujemy w temacie uzależnień. Dlatego też bardzo będę wdzięczny, jeżeli otrzymamy wsparcie od Pana dyrektora Tochowicza.

**– Czy znajdzie się więc odpowiednia liczba specjalistów dla nowego Centrum?**

– Szpital św. Ludwika dysponuje odpowiednią liczbą lekarzy specjalistów, nawet nieco większą niż wymaga Narodowy Fundusz Zdrowia. Zdajemy sobie jednak sprawę, że – w związku z budową nowego Centrum – musi ich być więcej. I do tego się przygotowujemy. Wspomnę też, że oprócz powiększenia liczby specjalistów zajmujących się leczeniem, myślimy również o tym, by zwiększyć liczbę ekspertów od profilaktyki. Chcemy bowiem utworzyć Dział Edukacji i Profilaktyki, który będzie wspierał szkolenia kadr, badania naukowe, działania promujące zdrowie psychiczne. Dzięki temu zamierzamy zwiększyć liczbę szkoleń m.in. dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, bo tam dostrzegamy pewne luki.

**– Od czasu pandemii sporą popularnością cieszą się telekonsultacje. Czy przewidujecie taką formę pomocy?**

– Tak. Już teraz myślimy o utworzeniu całodobowego punktu konsultacyjnego. Byłoby to miejsce, do którego można byłoby się zwrócić o pomoc praktycznie z każdego zakątka Małopolski. Telekonsultacji udzielaliby najwyższej klasy specjaliści, nie tylko starając się pomóc dziecku w danym momencie, ale proponując również ścieżkę dalszego postępowania.

**– Jak w tej chwili jest z dostępem do lekarzy psychiatrów w Małopolsce?**

– W Krakowie, choć nie jest najgorzej, nie jest łatwo dostać się do specjalisty. Natomiast im dalej od Krakowa tym jest gorzej. I nie myślę tu tylko o uzależnieniach internetowych, ale o leczeniu psychiatrycznym jako takim. Proszę sobie wyobrazić taką sytuację – dziecko mieszka z dala od Krakowa i ma problemy psychiczne. Rodzina może nie zwracać na nie uwagi – wprawdzie coś się dzieje, ale nie bardzo wie co, więc czeka aż dziecko z nich wyrośnie.

**– Są jeszcze np. lekarze rodzinni, jest szkoła.**

– Lekarze rodzinni najczęściej również nie mają odpowiedniej wiedzy. Często więc rodzice słyszą diagnozę „wszystko będzie dobrze, dziecko z tego na pewno wyrośnie”. W szkole także nie za bardzo wiedzą jak ten problem rozwiązać. I w pewnym momencie dochodzi do takiej sytuacji, że chłopak siedmio-, dziesięcio-, dwunastoletni próbuje popełnić samobójstwo. Po takiej próbie od razu trafia na leczenie zamknięte. W tej chwili nie ma więc żadnej drogi pośredniej. Stąd tak ważna jest profilaktyka – to raz, a dwa – natychmiastowa możliwość konsultacji. Za wszelką cenę będziemy więc chcieli taki program stworzyć.

**– Rozumiem, że Szpital św. Ludwika nie chce być tylko izolatorium dla dzieci, ale także miejscem pomocy – również dla rodziców? Jak ich wesprzeć?**

– Trzeba ich np. uświadomić, że zbyt wcześnie wprowadzają małe dzieci w świat internetowy.

**– Dlaczego tak się dzieje?**

– Najczęściej nie zdają sobie sprawy z zagrożeń jakie niesie sieć internetowa i media społecznościowe. A jeśli zdają sobie z tego sprawę, to bardzo często uważają, że ich dzieci problem ten nie dotyczy, bo nad wszystkim czuwają. A tak nie jest. Dlatego trzeba edukować, rozmawiać i myśleć. I tak naprawdę to jest najważniejsza rzecz w tej układance.

**– Dopiero potem jest pomoc?**

– Tak. Mamy problem, więc musimy zaangażować w to psychologa, terapeutę, psychiatrę. Im więc wcześniej dotrzemy do tych poziomów, które podlegałyby edukacji, tym tych przypadków będzie mniej.

**– Zakaz używania telefonów komórkowych przez nastolatków jest takim rozwiązaniem?**

– Wprowadzenie zakazu korzystania z mediów społecznościowych do jakiegoś tam wieku, byłoby jedną z dróg, która może pomóc. Natomiast nie wiem, czy będzie to stuprocentowo skuteczne. Każde obostrzenie, zakaz tworzy różne kanały oboczne. I mogą one być groźniejsze niż to, co dzieje się w tej chwili. Nie jestem jednak ekspertem w tych sprawach. Wiem za to na pewno, że najlepszym przeciwdziałaniem może być profilaktyka, i to jest rzecz, o której wciąż powinniśmy rozmawiać w Małopolsce.

**– Coraz więcej jednak państw idzie śladem Australii, w której zakazano dzieciom korzystania z mediów społecznościowych.**

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– To prawda, coraz więcej państw analizuje rozwiązania podobne do tych wprowadzonych w Australii, gdzie ograniczono dostęp do mediów społecznościowych dzieciom do 16. roku życia. W Małopolsce z apelem o podjęcie działań legislacyjnych do rządu i parlamentu wystąpili również radni Sejmiku Województwa Małopolskiego. Myślę, że takie działania są potrzebne. Australii udało się wprowadzić taki zakaz, a to jest już jakiś krok. Sam zakaz jest pewnym sygnałem i krokiem w stronę ochrony najmłodszych, ale jego skuteczność zależy od realnych mechanizmów egzekwowania. Jeśli regulacje mają mieć sens, nie mogą być powszechnie obchodzone. Konieczne jest więc wsparcie systemowe – zarówno na poziomie państwa, jak i współpracy z dostawcami technologii. Twórcy aplikacji i platform powinni wdrażać rozwiązania techniczne, które rzeczywiście ograniczą dostęp dzieci do treści i funkcji nieadekwatnych do ich wieku. Tylko kompleksowe działania – legislacyjne, technologiczne i edukacyjne – mogą realnie zmniejszyć skalę problemu uzależnień behawioralnych. Raz jeszcze podkreślę, że media społecznościowe nie są złe. Kluczowe jest to, w jaki sposób i w jakim wieku są używane oraz czy towarzyszy temu odpowiedzialność i umiar.

**– Pan dyrektor również bardzo mocno będzie rozbudowywał oddziały psychiatryczne. Czy to oznacza, patrząc również na to, co dzieje się w Szpitalu św. Ludwika, że problemy te są aż tak duże?**

– Niestety, tak. Najdobitniej pokazują to kolejki pacjentów, szczególnie dzieci i młodzieży, do specjalistycznej opieki psychiatrycznej czy psychologiczno-psychoterapeutycznej. To właśnie implikuje potrzebę rozbudowy szpitala, zwiększenia jego potencjału. Trend ten dotyczy nie tylko Krakowa i Małopolski, ale także Polski i szerzej świata. Nie ukrywam też, że nasze plany inwestycyjne to efekt przychylności i pomocy ze strony Urzędu Marszałkowskiego. Myślę, że inwestycje w infrastrukturę, które są przed nami, to jest odpowiedź na to, co jest teraz. Wydaje mi się też, że jest to także pewne zabezpieczenie na te czasy, które dopiero nadejdą.

ZESKANUJ KOD QR, ABY POBRAĆ BROSZURĘ W PDF

## Smart OFF

- Wojewódzka konferencja szkoleniowa „Smart OFF”
- Data: 26 marca
- Miejsce: Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon
- Liczba uczestników: 250
- Organizatorzy: Fundacja Zdrowie Dziecka, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie

Konferencja „Smart OFF” to odpowiedź na narastające zjawisko problemowego korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń ekranowych, w szczególności smartfonów. Nadużywanie nowych technologii coraz częściej prowadzi bowiem do poważnych trudności emocjonalnych, społecznych i zdrowotnych młodych ludzi. Dynamiczny rozwój świata cyfrowego sprawia, że nauczyciele, pedagodzy oraz specjaliści pracujący z dziećmi potrzebują aktualnej wiedzy i praktycznych narzędzi, które pozwolą im skutecznie reagować w sytuacjach kryzysowych oraz podejmować działania profilaktyczne.
Celem konferencji jest wyposażenie jej uczestników – nauczycieli i pedagogów z małopolskich szkół – w rzetelną i aktualną wiedzę oraz konkretne umiejętności, umożliwiające skuteczne wsparcie uczniów i ich rodzin. Konferencja przyczyni się również do wzmocnienia kompetencji środowiska edukacyjnego i usprawnienia przepływu informacji pomiędzy szkołami a specjalistami ochrony zdrowia.

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

FOT. SZPITAL DZIECIĘCY IM. ŚW. LUDWIKA

**– O jakich kwotach mówimy?**

– W ostatnich latach przeznaczyliśmy na inwestycje, w tym modernizację Oddziału Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic, kilkadziesiąt milionów złotych. Kolejne około 100 milionów złotych przeznaczone zostanie na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu oraz rozwój infrastruktury dedykowanej psychiatrii dzieci i młodzieży. Dzięki temu powstaną nowe przestrzenie dla oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży, oddziału dziennego oraz poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. 6 marca podpisujemy umowę na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży w formule „zaprojektuj i wybuduj". Kolejna inwestycja zwiększy również nasz potencjał w zakresie ambulatoryjnej opieki psychologiczno-psychoterapeutycznej. Obecnie prowadzimy trzy takie poradnie: dwie w Krakowie – w Szpitalu Babińskiego i w Krowodrzy, a także jedną w Skawinie.

**– Co zatem czeka jeszcze Szpital Babińskiego?**

– Przed nami przede wszystkim dalszy rozwój oferty terapeutycznej i infrastruktury. Funkcjonuje już Poradnia dla Osób z Problemami Alkoholowymi dla dorosłych, natomiast kolejnym krokiem jest utworzenie poradni dedykowanej dzieciom i młodzieży zmagającym się z uzależnieniami, w tym problemowym korzystaniem z internetu i nowych technologii. Widzimy wyraźnie rosnącą skalę tego zjawiska, dlatego chcemy odpowiedzieć na nie w sposób systemowy i specjalistyczny. Równolegle planujemy inwestycje infrastrukturalne, które pozwolą dostosować warunki leczenia do współczesnych standardów psychiatrii. To odpowiedź na aktualne potrzeby pacjentów, ale także działanie wyprzedzające — zabezpieczenie systemu opieki psychiatrycznej na wyzwania, które przyniosą kolejne lata.

**– Szpital – to początek czy koniec na ścieżce pomocy psychiatrycznej?**

– W przypadku dzieci najistotniejsze jest wsparcie oraz edukacja. Do szpitala trafiają zwykle młodzi pacjenci, którzy już odczuwają poważne skutki nadmiernego korzystania np. z internetu czy aplikacji cyfrowych i nie są w stanie funkcjonować bez nich. Oczywiście oferujemy im szeroko rozumiane wsparcie psychiatryczne, psychologiczne, psychoterapeutyczne, farmakoterapię, ale trzeba jednak jasno podkreślić, że szpital to dopiero początek pracy z pacjentem. W szpitalu rozpoczynamy proces zdrowienia pacjenta, który następnie musi być kontynuowany i rozwijany w jego codziennym życiu, przy wsparciu rodziny.

**– Dlatego realizujecie projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz"?**

– Program profilaktyczny „Ty decyduje jak reagujesz" odpowiada na narastające potrzeby dzieci i młodzieży. Jego celem jest nie tylko wzmacnianie odporności psychicznej dzieci i młodzieży, ale także przeciwdziałanie agresji rówieśniczej. Ogromna liczba szkół, które chcą w nim uczestniczyć, pokazuje jak wielkie są potrzeby, z jakimi problemami borykają się dziś uczniowie, pedagodzy i rodzice. Skala zapotrzebowania jest tak duża, że gdybyśmy rozszerzyli go nawet trzykrotnie, to i tak wciąż byłoby mało. I dodam tylko, że Urząd Marszałkowski, co roku przeznacza na niego większe środki. To najdobitniej potwierdza zarówno jego skuteczność, jak i pokazuje wagę problemów, na które odpowiada.

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Projekt „Ty decydujesz, jak reagujesz" to 10 miesięcy pracy naszych specjalistów w danej szkole – z rodzicami, nauczycielami i uczniami. Ten program, ze stałym finansowaniem, to pozytywny ewenement w skali Polski. Nie tylko ma sens, ale też jest wielką inwestycją w przyszłość Małopolski i Małopolan.

**Naprzeciwko Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie przy ul. Strzeleckiej wyrośnie Małopolskie Centrum Psychiatrii i Leczenia Uzależnień od Nowych Technologii Cyfrowych, jedna z największych tego typu placówek w Polsce**

**MICHAŁ TOCHOWICZ: – Na budowę Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu i rozwój infrastruktury psychiatrii dzieci i młodzieży trafi około 100 mln zł**

**– Wciąż więc potrzeba nam...**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Edukacji oraz większej świadomości.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– I tę edukację prowadzimy, wręcz uważamy, że jest to jedna z naszych najważniejszych misji. To dlatego organizujemy m.in. specjalne webinary. Z okazji niedawno obchodzonego Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją przygotowaliśmy – dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej – np. „Kalkulator antydepresyjny" – narzędzie wspierające wczesne rozpoznanie depresji i ułatwiające szybsze kierowanie pacjentów do odpowiedniej diagnostyki. Z kolei na otwarte spotkanie „Głowa w tarapatach", dotyczące problemów zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, zaprosiliśmy osoby dorosłe z otoczenia dzieci – ich rodziców, opiekunów i nauczycieli.

**– Czy rodzina wytrzymuje jeszcze starcie z wirtualnym światem, z mediami społecznościowymi. Czy rodzice powinni wprowadzać limity przebywania w sieci?**

**KAROLINA ZAŁĘGA:**

– Tak naprawdę jest to pytanie o wychowanie. Aby wprowadzić jakiekolwiek ograniczenia dzieciom, rodzice muszą wiedzieć jak funkcjonuje, jak wygląda ten cyfrowy świat. Przyznam, że nie jestem zwolennikiem całkowitego zakazywania przebywania w sieci, także karania dzieci przez np. zabieranie im telefonów. Uważam, że młody człowiek, który dopiero wchodzi w nastoletni czas, ma możliwość pewnej refleksji i rozumienia tego, jak ten świat wygląda. Potrzebuje jednak kogoś, kto mu ten świat pokaże, kto go przez niego trochę poprowadzi. Jeśli dzieci będą wiedziały w jaki sposób działa internet, w jaki sposób funkcjonują media społecznościowe, to mogą uniknąć wielu problemów.

**– Bycie na pograniczu światów – dziecka i młodzieży – nie jest jednak łatwe.**

– Neuroplastyczność mózgu dzieci, czyli zdolność ich tkanki nerwowej do adaptacji i zmiany funkcji w odpowiedzi na bodźce, doświadczenie czy naukę, w czwartej, piątej, czy szóstej klasie szkoły podstawowej jest niezwykła. Dzieci już wtedy zaczynają rozumieć, co się z nimi dzieje, tak samo zresztą jak w przypadku zmian hormonalnych w okresie dojrzewania. To najprzyjemniejszy moment naszej pracy, gdy mówią do nas „aha, to ja nie jestem taki zły, to mnie się ten mózg przebudowuje". Często im wtedy mówię, słuchajcie, wy się z innym mózgiem kładziecie spać, a z innym wstajecie. I to jest właśnie ten moment, w którym powinniśmy wprowadzać dzieciom mądre drogowskazy. Niech tu przykładem znowu będzie jazda samochodem – znaki drogowe nie są po to, aby utrudniały nam życie, ale po to byśmy bezpiecznie dotarli do celu. I z nakazami jest tak samo – nie chodzi o to, by w sposób nieprzemyślany karać dzieci, ale wskazać im bezpieczną drogę w wirtualnym świecie.

**– Znowu więc profilaktyka?**

– Profilaktyka powinna być nieodłącznym elementem systemu opieki zdrowotnej dzieci i młodzieży – tak somatycznej jak i psychiatrycz-

Dokończenie na str. 6

eprasa.pl 27f31a1910

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Dokończenie ze str. 5**

nej. Bez profilaktyki nie uzbroimy dzieci w fakty, podparte wiedzą, doświadczeniem, podręcznikiem. Gdy zaś nie zapewnimy im tej podstawy, to będą opierały się tylko na opiniach. A przypomnę, że w obecnym czasie każdy może taką opinię zamieścić w sieci... Oczywiście może być prawdziwa, ale też często bywa fałszywa, niczym nie poparta. Taka, która ma celowo wprowadzić w błąd, oszukać...

**– Obecnie każdy może być autorytetem?**

– Dzisiaj mamy kryzys autorytetów. Dlatego też my, dorośli musimy wrócić do podstaw, najpierw zapytać siebie, kto jest dla mnie autorytetem?

**– Na kim się wzoruję?**

– Będąc na studiach jeden z profesorów przytoczył nam słowa ks. prof. Józefa Tischnera, który porównał wychowanie do pracy rzemieślnika. Gdyby każdy z nas, jak tu siedzimy, chciał wykonać krzesło, to na pewno każde byłoby inne. I tak samo jest z wychowaniem dzieci. Dwójka ludzi, którzy postanawiają mieć dzieci, musi zastanowić się nie tylko nad tym, jaki model wychowania przyjmie, jaki rodzaj ograniczeń wprowadzi, jakie cele wyznaczy dziecku, ale także jakie wsparcie mu zaoferuje. Dziecko musi też wiedzieć na czym swój autorytet opierają jego opiekunowie. Rodzice muszą dziecku przekazać wzorce, czytelne drogowskazy – m.in. co jest dobre, że nie wolno czynić zła drugiemu człowiekowi, należy go szanować... To jest kanon, coś czego trzeba się trzymać przez całe życie. Powinno wiedzieć, że jego wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność innego człowieka.

**– W sieci niekiedy wygląda to trochę inaczej.**

– No właśnie, bo tam nie ma granic. W sieci nie ma ograniczeń, są tylko algorytmy. Jeśli więc coś nas zainteresuje od razu podrzucą nam informacje, którymi potencjalnie możemy być zainteresowani. Nie musimy więc myśleć, mamy od razu gotowe rozwiązanie. Kryzys młodych dorosłych sprowadza się najczęściej do tego, że nie zastanawiają się nad tym jak coś działa, natomiast od razu chcą gotowych rozwiązań, odpowiedzi. Nie chcą myśleć, nie chcą się wysilać.

**– Mam nadzieję, że nie wszyscy.**

– Oczywiście, że nie wszyscy. To jest pewien wycinek populacji, niestety, dość spory.

**– Wracając do profilaktyki.**

– O zagrożeniach czyhających na młodych ludzi dyskutujemy nie tylko w Krakowie. Niebezpieczeństwo to czai się bowiem w każdym zakątku Małopolski. Dlatego wszędzie rozmawiamy o tym z rodzicami, nauczycielami, a na końcu z młodymi ludźmi.

**– Dlaczego na końcu a nie na początku?**

– Najpierw musimy przekonać dorosłych, że to, co robimy, ma sens, a zagrożenia, o których opowiadamy, są prawdziwe i realne, czają się w każdej komórce. Często jest bowiem tak, że rodzice stają przed nami i mówią, przecież to jest niemożliwe, żebym mojemu trzynasto-, czternastolatkowi ograniczył dostęp do sieci, bo będę miał w domu jazgot. Wtedy zapewniam ich, że wprowadzenie ograniczeń jest możliwe. Musi to być jednak konkretna rozmowa, oparta o jasne zasady i sprawiedliwe reguły gry, takie, które będą dotyczyły wszystkich domowników, także dorosłych. I wtedy może wydarzyć się cud. W ten sposób w domu mogą powstać np. strefy wolne od technologii, a wolny czas można będzie poświęcić na bycie razem.

**KAROLINA ZAŁĘGA: – Jeśli stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, będzie miała szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to widzę nadzieję**

**– Może więc spacer wolny od technologii?**

– Jeśli tak to w Małopolsce jest jeszcze parę takich miejsc, w których bez najmniejszego wysiłku można być offline.

**– Gdzie?**

– Wystarczy wybrać się z dziećmi do Doliny Prądnika. Tam w wielu miejscach nie ma zasięgu. I w takiej ciszy można spacerować nawet pół dnia. Jeśli nie wierzycie, to przetestujcie. Nic tak bowiem nie działa jak doświadczenie.

**– Profilaktyka to nie tylko walka z uzależnieniami?**

– Zgadza się. To przede wszystkim inwestycja w przyszłość młodych ludzi, w ich dobrostan – zdrowie, rozwój, bezpieczeństwo, budowanie odporności psychicznej. I właśnie dlatego z Departamentem Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego co roku – w tym roku w czerwcu – organizujemy Małopolską Giełdę Programów Profilaktycznych. Zapraszamy na nią wszystkie małopolskie instytucje, stowarzyszenia, fundacje, ale także nauczycieli, dyrektorów szkół, pedagogów. To świetna okazja, by spotkać się oko w oko z profilaktykami, a także osobami na co dzień pracującymi z młodzieżą. Będą wykłady, warsztaty, prezentacje. Zaprezentuje się również Krajowe Centrum Profilaktyki Przeciwdziałania Uzależnieniom, które ma aż 28 programów rekomendowanych, realizowanych także w Małopolsce.

**– Czy potrafimy wyrwać się z sieci uzależnień?**

**DOMINIKA STUDNICKA:**

– Jeżeli chodzi o całkowitą rezygnację z wirtualnego świata, to niestety, nie jesteśmy w stanie wyrwać się z tej sieci. Internet i media społecznościowe przestały być już tylko miejscem spotkań ze znajomymi, a stały się głównym źródłem informacji, miejscem pracy, ale też autoprezentacji, budowy swojej marki. Natomiast na pewno jesteśmy w stanie nauczyć się korzystać z nich w sposób bezpieczny i taki, który nie zakłóci nam bezpiecznego życia społecznego i rodzinnego.

**– Coraz więcej osób wybiera, może nie jest to jeszcze trend powszechny, życie offline.**

eprasa.pl 27f31a1910

– Cyfrowy minimalizm stał się modny – to prawda. Bycie offline niesie z sobą wiele pozytywnych aspektów dla naszego życia. Przeglądając materiały do debaty, postanowiłam... odinstalować media społecznościowe. Mam nadzieję, że uda mi się wytrwać w tym postanowieniu.

**– Panowie dyrektorzy też przed spotkaniem odinstalowali jakąś aplikację?**

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI:**

– Nie, ale ja mam bardzo mało aplikacji. Nie mam więc z tym problemu.

**MICHAŁ TOCHOWICZ:**

– Nie. Myślę jednak, że każdy z nas może złapać się na tym, że spędza zbyt dużo czasu w mediach społecznościowych, albo zbyt szybko odpowiada. Jakiś czas temu, gdy zorientowałem się, że praktycznie, co chwilę mam sygnał nowej wiadomości, wyłączyłem powiadomienia z WhatsAppa. Liczba grup, do których mnie wpisano była tak duża, że gdybym reagował na każde „plumknięcie", nie mógłbym nic innego robić, tylko wchodzić w dyskusje, odpowiadać na pytania, odpisywać... Przepraszam więc wszystkich tych, którzy oczekują szybkiej odpowiedzi. Dopiero w wolnym czasie filtruję to wszystko, co przychodzi i odpowiadam na to, co istotne. Wspomnę przy okazji, że obecność w np. kilkudziesięcioosobowej grupie, nie oznacza, że każda informacja jest skierowana do nas. Dyskutują bowiem dwie osoby, a powiadomienia otrzymują wszyscy. Kluczowe jest więc rozsądne wykorzystanie tych narzędzi.

**– Wirtualna sieć przynosi więcej dobrego niż złego?**

– Kiedyś powiedziałem znajomemu, że internet i media społecznościowe przynoszą więcej szkody niż pożytku. Odpowiedział mi wtedy: „Spróbuj spojrzeć na to z drugiej strony – zobacz, ile dobrego wnoszą".

**– I co się stało?**

– Zmieniłem zdanie. Wydaje mi się, że tak naprawdę wszystko jest potrzebne. Ale musi być odpowiedzialnie i z umiarem wykorzystywane.

**– Czy Pani też zasieje ziarenko dobrych wieści?**

**KAROLINA ZAŁĘGA, ekspert wojewódzki ds. informacji o narkotykach i narkomanii Województwa Małopolskiego:**

– Jeśli będziemy zdolni usłyszeć siebie wzajemnie i reflektować się na dany temat, to oczywiście jest nadzieja.

**– Gdy zaś chodzi o dopaminę, którą zawdzięczamy nośnikom cyfrowym?**

– To tylko krótki wyrzut dopaminy, dzięki któremu na chwilę zrobi nam się przyjemnie, będziemy uśmiechnięci i radośni. Jednak nie zbuduje on trwałego poczucia wartości. Tak natomiast się stanie, gdy tę dopaminę osiągniemy w sposób naturalny np. tym, że będziemy ćwiczyć, wygramy zawody, przekroczymy swoje ograniczenia, nauczymy się czegoś dobrego.

**– To dlaczego sieć internetowa jest bardziej atrakcyjna dla młodych niż ćwiczenia?**

– Dzieci sięgają do smartfonów, do nowych technologii, po to, aby czuć się przynależnymi do grupy. Potrzeba przynależności to bowiem podstawowa potrzeba młodego człowieka. I my to wiemy. Tak po prostu jest. Jeśli więc stworzymy środowiska, w których młodzież będzie się czuła potrzebna, miała w nich swoje korzenie oraz szansę na budowanie poczucia własnej wartości, to ja widzę tę nadzieję. Widzę ją chociażby w życiorysach naszych pacjentów, w oczach młodych ludzi, którzy się do nas zgłaszają po pomoc, otrzymują ją, a potem zmieniają się, nie tylko zresztą oni, ale całe ich rodziny.

**STANISŁAW STĘPNIEWSKI, dyrektor Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika w Krakowie:**

– Rozmawiamy o dwóch różnych rzeczach. Z jednej strony jest żmudna edukacja i propagowanie pewnych treści, a z drugiej strony pomoc osobom uzależnionym, a więc doprowadzenie ich do takiego stanu, by mogli normalnie funkcjonować. I to też jest optymistyczne, bo w ten sposób osób, które są uzależnione, powinno być mniej. Gdybyśmy więc myśleli, że nie potrafimy się wyrwać z tego kręgu zła, to pewnie nie siedzielibyśmy tutaj, nie dyskutowali o tym. A skoro dyskutujemy to znaczy, że jest taka szansa.

**MICHAŁ TOCHOWICZ, dyrektor Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie:**

– Jestem ostrożnym optymistą. Oczywiście nie zrezygnujemy całkowicie z mediów społecznościowych, nie odinstalujemy wszystkich aplikacji, ale na pewno możemy nauczyć się z nich mądrze i świadomie korzystać. Natura lubi równowagę, więc ten balans, jest istotny nawet bardziej z punktu widzenia dorosłych niż dzieci. Bo jeśli my sami nie będziemy reflektować się, korzystając z tych urządzeń, to trudno oczekiwać tego od dzieci. Dlatego tak ważne jest dawanie przykładu i wyznaczanie granic – zarówno sobie, jak i dzieciom.

**DOMINIKA STUDNICKA, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego:**

– Świat wirtualny został stworzony przez człowieka i to człowiek może go zmienić. Nie jest on ani dobry, ani zły. Jest tylko narzędziem, które musimy się nauczyć dobrze wykorzystywać.

**Moderował: Marek Długopolski**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

**Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie również nie przestaje inwestować. W najbliższych latach około 100 milionów złotych trafi na budowę nowego Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu (na zdjęciach) oraz infrastruktury służącej psychiatrii dziecięcej. 6 marca zostanie podpisana umowa z wykonawcą na realizację oddziału stacjonarnego psychiatrycznego dzieci i młodzieży**

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

FOT. SZPITAL KLINICZNY IM. DR. JÓZEFA BABIŃSKIEGO

eprasa.pl 27f31a1910

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

0011481598

# Bezpieczeństwo i nowoczesność. Szpital Babińskiego w Krakowie zmienia się dla pacjentów

**Zapewnienie pacjentom w kryzysie zdrowia psychicznego, także tym najmłodszym, komfortu, bezpieczeństwa i najlepszej opieki – to najważniejsze cele inwestycji zrealizowanych w 2025 roku w Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie.**

Do użytku oddano wyremontowany Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. Na terenie szpitala powstały nowe drogi, chodniki i parking. Rozpoczęto mniejsze inwestycje, m.in. prace związane z dostosowaniem budynków do przepisów przeciwpożarowych i sanitarnych, a także potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Na tym nie koniec zmian: szpital planuje kolejne remonty i rozbudowę, dzięki którym nowe przestrzenie zyskają oddział stacjonarny psychiatryczny dzieci i młodzieży, oddział dzienny dla dzieci i młodzieży i poradnię zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Powstanie także nowy budynek - siedziba Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu.

*- Jako Samorząd Województwa Małopolskiego realizujemy wielomilionowe inwestycje w psychiatrię, bo wiemy, jak ogromnym wyzwaniem naszych czasów są kryzysy psychiczne, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Chcemy, aby Małopolska była miejscem, w którym każdy potrzebujący pomocy psychiatrycznej zostanie otoczony profesjonalną opieką. Szpital Babińskiego jest doskonałym przykładem placówki, która rozwija się i inwestuje, by zapewnić pacjentom najlepszą możliwą pomoc i komfortowe warunki pobytu* – podkreśla marszałek Łukasz Smółka.

## Komfort pacjenta na pierwszym miejscu

Jednym z najważniejszych przedsięwzięć zrealizowanych w ubiegłym roku był ostatni etap modernizacji budynku 102, rozpoczętej w 2022 roku. W ramach wcześniejszych etapów przedsięwzięcia kompleksowo zmodernizowano oddziały psychogeriatryczne I i II oraz Izbę Przyjęć, znacząco podnosząc standard opieki nad pacjentami w podeszłym wieku. W 2025 roku zakres prac został rozszerzony i objął gruntowną modernizację III piętra, gdzie mieści się Oddział Leczenia Zaburzeń Osobowości i Nerwic. To jeden z niewielu oddziałów o tej specyfice, które funkcjonują w Polsce. Pacjenci przebywają w nim pół roku. Wyremontowany oddział dysponuje 35 miejscami w 13 salach pacjentów. Jego wnętrza zostały przebudowane i dostosowane do potrzeb pacjentów z niepełnosprawnością. Zyskał także klimatyzację i instalację tlenową.

*- Dostosowaliśmy infrastrukturę do pacjentów, aby się czuli jak najbardziej komfortowo. Wyposażenie, szafy i szafki przyłóżkowe mają sprawiać wrażenie, że te warunki odbiegają od warunków stricte szpitalnych, a przypominają bardziej sanatoryjne* – zaznacza Michał Tochowicz, dyrektor szpitala.

Remont budynku 102 to przedsięwzięcie o łącznej wartości ok. 18 mln złotych. Zostało sfinansowane głównie ze środków Województwa Małopolskiego, przy wsparciu PFRON.

## Sprawny transport i większa dostępność

Spektakularną inwestycją, którą od dwóch lat prowadzi szpital, jest przebudowa i rozbudowa dróg i parkingów na terenie placówki. W ramach przedsięwzięcia o wartości ponad 25 mln złotych zmodernizowano ok. 4 km dróg i chodników, a także utworzono blisko 300 miejsc parkingowych. To dla szpitala kluczowa inwestycja, bo zespół szpitalno-parkowy w Kobierzynie obejmuje obszar liczący blisko 52 hektary. Zadanie finansowane jest ze środków Województwa Małopolskiego.

## Otoczyć opieką najmłodszych pacjentów

Na tym nie koniec. Przed szpitalem kolejne wyzwania - duże inwestycje, związane z rozwojem psychiatrii najmłodszych pacjentów. Planowana jest m.in. przebudowa budynku 5A, w którym zlokalizowany zostanie stacjonarny oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży, oraz budynku 3B, przeznaczonego na Poradnię zdrowia psychicznego oraz Oddział dzienny psychiatryczny dla dzieci i młodzieży.

*- Jesteśmy w trakcie realizacji projektu z Regionalnego Programu Operacyjnego, o wartości ponad 50 milionów, w ramach którego będziemy przebudowywać i rozbudowywać dwa budynki. Wszystko z myślą o najmłodszych mieszkańcach Małopolski, aby zadbać o ich zdrowie psychiczne i móc otoczyć ich jak najlepszą opieką w kryzysie* – mówi dyrektor szpitala.

## Zapotrzebowanie jest ogromne

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży funkcjonuje w Szpitalu Babińskiego już od pięciu lat. Udziela świadczeń w ramach: poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, poradni psychologicznej i oddziału dziennego rehabilitacyjnego dla dzieci i młodzieży. Jak podkreśla Dorota Wilanowska-Parda, kierownik centrum, rozbudowa to wyczekiwana inwestycja, która umożliwi wyjście naprzeciw rosnącym potrzebom w tym obszarze.

*- To, co obserwujemy przez ostatnie lata, to rosnącą potrzebę leczenia pacjentów i rosnącą potrzebę wsparcia młodzieży, szczególnie w okresie dorastania, począwszy od pierwszych lat nastoletnich. To są dzieci, które są jeszcze na takim etapie rozwoju, gdzie trudno im wyrazić to, co czują, co się z nimi dzieje, a przeżywają bardzo masywne stany emocjonalne. Zapotrzebowanie na wsparcie młodych pacjentów w tej chwili, po tych pięciu latach pracy naszego centrum, jest ogromne* – wyjaśnia.

## Nowy Oddział Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu

Jednym z projektów strategicznych jest także planowana budowa nowego obiektu dla Oddziału Psychiatrii Sądowej o Wzmocnionym Zabezpieczeniu. Inwestycja ma na celu stworzenie nowoczesnej infrastruktury spełniającej najwyższe standardy bezpieczeństwa, leczenia i nadzoru pacjentów wymagających szczególnych warunków leczniczych i terapeutycznych.

Realizacja inwestycji planowana jest na lata 2026–2029, a jej finansowanie przewidywane jest ze środków pozostających w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia oraz ze środków Województwa Małopolskiego.

## Szpital niesie pomoc od ponad stu lat

Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego SPZOZ w Krakowie od ponad stu lat niesie pomoc osobom zmagającym się z kryzysami psychicznymi. Tylko w 2025 roku, w oddziałach stacjonarnych hospitalizowano prawie 7 tys. pacjentów. W poradniach i Zespołach Leczenia Środowiskowego pomoc uzyskało ponad 28 tys. pacjentów.

eprasa.pl 27f31a1910

## KRÓTKO

**OLKUSZ**

### Działania gminy na rzecz zwierząt

**Tylko w ostatnich trzech latach gmina Olkusz przeznaczyła ponad 1,5 miliona złotych na opiekę nad bezdomnymi zwierzętami. Jednym z działań prowadzonych przez gminę jest ograniczanie populacji dzikich kotów. We współpracy z opiekunami realizowana jest akcja sterylizacji i kastracji tych zwierząt.**

**- Mieszkańcom, którzy kontaktowali się z Urzędem, a nie byli zarejestrowani jako społeczni opiekunowie, przekazywano informację o konieczności wcześniejszej rejestracji, zgodnie z obowiązującym programem. Informowano również, że zabiegi realizowane są w ramach zabezpieczonych na dany rok środków finansowych. W żadnym przypadku mieszkaniec gminy Olkusz nie został odesłany z informacją o braku środków na sterylizację lub kastrację kotów wolno żyjących – informuje w odpowiedzi na interpelację radnego Tomasza Witeckiego Sekretarz Miasta i Gminy Olkusz.**

**Gminny program opieki obejmuje także odławianie bezdomnych zwierząt oraz zapewnienie im opieki w schronisku. W ub. roku odłowiono 136 zwierząt: 49 psów i 87 kotów. Wszystkie zwierzęta, które trafiają do schroniska są znakowane w systemie Safe Animals. Zdarza się, że odłowione zwierzę posiada czip. To jednak rzadkość. Spośród czworonogów odłowionych w ostatnich latach miało go zaledwie 6,28 proc.**

**- Należy wskazać, że posiadanie czipa nie zawsze umożliwia ustalenie właściciela, gdyż w ponad 65% przypadków czipy nie były zarejestrowane w bazach danych. Niemożliwe jest również wskazanie odsetka zwierząt trafiających do schroniska, które posiadały właściciela, ponieważ większość zwierząt, które trafiły do schroniska, nie posiadało czipa, a z pewnością kiedyś właściciela miały – wskazuje Sekretarz.**

**Przez cały 2025 rok gmina wydała na opiekę nad bezdomnymi zwierzętami prawie 542 tys. zł. Najwięcej, bo prawie 527 tys. zł poszło na prowadzenie i obsługę schroniska. Dokarmianie i opieka nad kotami wolno żyjącymi kosztowały około 12 tys. zł, a sterylizacja i kastracja zwierząt około 3 tys. Przeznaczana na program kwota w ostatnich latach wzrastała. W 2023 roku wydano prawie 471 tys. zł, a w 2024 prawie 524 tys. zł.**

**Paweł Mocny**

FOT. BOGUSŁAW KWIECIEŃ

Podziemny parking Bulwary nie cieszy się dużym wzięciem wśród kierowców

**INWESTYCJE** 33 MILIONY ZŁOTYCH I PUSTE MIEJSCA

# Parking Bulwary świeci pustkami

**Bogusław Kwiecień**
Oświęcim

**Podziemny, miejski parking Bulwary w Oświęcimiu na razie nie cieszy się dużym wzięciem wśród kierowców.**

Parking Bulwary oddany został w połowie 2025 r. Stanowił część dużej miejskiej inwestycji, w ramach której w tej części bulwarów powstał teren rekreacyjny.

### Dystans kierowców

Dwukondygnacyjny obiekt wbudowany w skarpę zastąpił istniejący tutaj otwarty parking na ok. 80 miejsc. Nowy parking ma 142 miejsca. Na razie rzadko wypełnia się rzadko. - Od dnia oddania do 31 grudnia 2025 z parkingu skorzystało 20.073 kierowców - wylicza Zarząd Budynków Mieszkalnych, który jest administruje obiektem.

Jednocześnie ZBM przekonuje, że zainteresowanie kierowców parkowaniem na parkingu Bulwary systematycznie rośnie. - Stopniowo zyskuje na rozpoznawalności i coraz częściej jest wybierany przez mieszkańców, jak i osoby odwiedzające miasto - twierdzi zarządca. -W miesiącach jesiennych frekwencja była nieco niższa niż w okresie letnim, co może wynikać z ograniczonej aktywności rekreacyjnej w rejonie bulwarów.

Przeprowadziliśmy krótką sondę wśród kierowców, pytając, dlaczego nie korzystają z nowego parkingu?

Godzina postoju kosztuje 3 zł, bilet całodzienny - 50 zł, abonament miesięczny z własnym miejscem - 500 zł. Jeden z kierowców zwraca uwagę, że na dużej części ulic Starego Miasta jest strefa płatnego parkowania. Opłaty jednorazowe: 1,50 zł - za pierwsze pół godziny, 3 zł - za pierwszą godzinę, 3,50 zł - za drugą, 4 zł - za trzecią, 3 zł - za czwartą i kolejne godziny postoju. Z kolei abonamenty to: 5 zł miesięcznie - abonament dla mieszkańców, zameldowanych w strefie, 180 zł - abonament miesięczny - ogólnodostępny, 400 zł - abonament miesięczny za parkowanie na prawach wyłączności.

- Dla mnie liczy się, że na parkingu podziemnym jest dach nad samochodem, co okazało się ważne szczególnie tej zimy - mówi Zbigniew Woźniak, kierowca.

### Potrzebne lepsze oznakowanie

Jednocześnie często wśród kierujących słychać utyskiwania, że w Starym Mieście jest za mało miejsc do parkowania. Niektórzy łamią więc przepisy, narażając się na mandaty.

**ZBM przekonuje, że zainteresowanie kierowców parkowaniem na parkingu Bulwary systematycznie rośnie**

- Dopracowania wymaga dojazd do parkingu i wyjazd. Kierowcom nie ułatwia życia fakt, że wyjeżdżając ul. Zamkową na Dąbrowskiego muszą skręcić w prawo do ronda Płonki, by jechać na os. Chemików - zauważa Marcin, oświęcimski kierowca.

Brakuje też komunikacji wizualnej dla tych, którzy już zostawią samochód na parkingu Bulwary. Chodzi o tabliczki kierujące na przykład do Rynku.

- Nie jestem zwolennikiem karania mandatami, ale widzę, jak wielu kierowców łamie zasady związane ze strefą zamieszkania. Taka obowiązuje w centrum Starego Miasta. Można dać 3 zł, zaparkować pod dachem i mieć spokój - zauważa.

### Będzie tablica

ZBM zapowiada instalację tablicy świetlnej z informacją o wolnych miejscach, która ma stanąć w rejonie skrzyżowania ulic Dąbrowskiego i Zamkowej.

Dokładna lokalizacja będzie wynikała z obowiązujących przepisów oraz uzgodnień z zarządcą drogi - zaznacza ZBM, dodając, że uruchomienie takiej tablicy przewidziane jest na drugą połowę roku.

Inwestycja obejmująca parking i zagospodarowania bulwarów w ramach Oświęcimskiej Przestrzeni Spotkań kosztowała 33 mln zł. Miasto na jej realizację uzyskało dofinansowanie z Oświęcimskiego Strategicznego Programu Rządowego w wysokości 13 mln zł.

# Ruszy Libiąska Karta Mieszkańca

**Sławomir Bromboszcz**
Libiąż

**Libiąż przygotowuje się do wprowadzenia własnej Karty Mieszkańca. To rozwiązanie, które już funkcjonuje w sąsiednich gminach m.in. w Chrzanowie i Trzebini.**

Uchwała w sprawie wprowadzenia karty ma zostać podjęta podczas sesji Rady Miejskiej zaplanowanej na 13 marca. Inicjatywa wyszła od radnych, a magistrat rozpoczął procedurę wdrożeniową. Do potencjalnych partnerów wysłano pisma z zaproszeniem do udziału w programie.

- Ulga z Karty Mieszkańca jest formą podziękowania mieszkańcom za to, że zdecydowali się mieszkać, żyć i współtworzyć możliwości zmiany w Libiążu. Wszystkie nowe budynki i infrastruktura powstają dzięki podatkom płaconym w gminie - mówi radny Piotr Klupa.

Jak zaznacza, program ma być także zachętą dla tych osób, które mieszkają w Libiążu, ale rozliczają podatki w innych miejscowościach.

Na razie nie są znane konkretne wysokości zniżek. Wiadomo, że Karta Mieszkańca ma uprawniać do preferencyjnych warunków korzystania z gminnych instytucji kultury i sportu, a także ofert partnerów prywatnych. Wśród pierwszych miejsc objętych programem znajdzie się m.in. gminna pływalnia. Basen cieszy się ogromnym zainteresowaniem - w weekendy odwiedza go nawet ponad tysiąc osób dziennie. Do programu mają dołączyć też wydarzenia organizowane przez Gminne Centrum Kultury, kino oraz basen letni.

Szczegółowe stawki ulg mają zostać przedstawione bliżej terminu sesji. Wysokość rabatów w przypadku prywatnych przedsiębiorców będzie zależała od ich indywidualnych deklaracji. Program początkowo będzie miał formę tradycyjnej, fizycznej karty. Władze gminy nie wykluczają w przyszłości uruchomienia także wersji mobilnej w postaci aplikacji. Na start jednak samorząd stawia na prostsze rozwiązanie, dostępne również dla osób starszych.

REKLAMA 0011485106

**Burmistrz Miasta Trzebini**

**informuje**

o podaniu do publicznej wiadomości na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Trzebini ul. Marszałka Piłsudskiego 14, ul. Narutowicza 10 oraz na stronie internetowej www.trzebinia.pl wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę oraz najem na rzecz dotychczasowych dzierżawców oraz wnioskodawców:

Wykaz obejmuje:
- części działki nr 1102 obr. Wodna,
- część działki nr 1535/97 obr. Myślachowice,
- część działki nr 1085/1 obr. Wodna,
- część działki nr 1497/2 i 1496/2 obr. Trzebinia,
- część działki nr 1495/2 i 57/2 obr. Trzebinia,
- część działki nr 626/100 obr. Wodna,
- część działki nr 863/45 i 874 obr. Trzebinia,
- działka nr 2077 obr. Trzebinia,
- część działki nr 1083 obr. Wodna,
- część działki nr 22/2 i 60/2 obr. Ostrężnica,
- budynek tzw. Pawilon Spotkań oraz część budynku tzw. Hangar na łodzie obr. Trzebionka.

Wykaz o którym mowa wywieszony zostanie na okres 21 dni, tj. od 06.03.2026 r. do 27.03.2026 r.

eprasa.pl 27f31a1910

# Siedem maratonów. Siedem kontynentów. Jeden rok. Niezwykły wyczyn polskiej biegaczki

**Sławomir Bromboszcz**
Trzebinia

**Są wyzwania, które wymagają odwagi. Są takie, które potrzebują żelaznej kondycji. I są takie, które łączą jedno i drugie, przechodząc do historii jak projekt Urszuli Musik z Trzebini.**

Na co dzień Urszula Musik mieszka w Nowym Jorku. Za wielką wodę wyemigrowała 19 lat temu, jednak regularnie odwiedza rodzinną Trzebinię. Jest pielęgniarką, prowadzi też własny biznes - salon kosmetyczny i działa społecznie jako prezes Polskiego Klubu Biegacza Polska Running Team, zrzeszającego Polaków biegających na całym świecie.

### Maratoński świat

Sport towarzyszył jej od najmłodszych lat. Już jako dziecko była bardzo aktywna fizycznie, a ruch i wysiłek były naturalną częścią jej codzienności. Bieganie na poważnie pojawiło się jednak nieco później - bez wielkiego planu i myślenia o rekordach czy ekstremalnych wyzwaniach. Przełomowym momentem był rok 2018, kiedy przebiegła pierwszy maraton. - Poszłam kibicować znajomym i pomyślałam: skoro oni mogą, skoro tylu ludzi biegnie, to ja też spróbuję - wspomina Urszula Musik.

To, co miało być jednorazowym sprawdzeniem siebie, przerodziło się w pasję, a później w styl życia. Zamiast scenariusza „pierwszy maraton i nigdy więcej", pojawiła się ciekawość kolejnych startów i coraz większych wyzwań. Liczba maratonów rosła, a wraz z nią doświadczenie, świadomość własnego ciała i potrzeba profesjonalnego podejścia do treningu.

Dziś Urszula trenuje pod okiem trenera Artura Tyszuka, z którym współpracuje od ponad dwóch lat.

- Jego treningi są idealnie dopasowane do mojego życia i liczby startów. Dzięki temu mogę biegać dużo i wciąż pozostawać zdrowa. Bieganie traktuję jak medytację. To czas na rozmyślania, porządkowanie myśli - podkreśla.

### 7 maratonów na 7 kontynentach

43-letnia Urszula Musik ma na koncie około 40 maratonów oraz kilka ultramaratonów, w tym starty na dystansach ponad 100 km. Jej rekord życiowy w maratonie to 3:29:21 , a mimo ogromnej liczby startów w 2025 roku utrzymywała bardzo wysoki, równy poziom sportowy.

- Przy takiej liczbie maratonów w roku nie walczy się o życiówki. Tu chodzi o wytrzymałość, regenerację i mądre bieganie. Najbardziej na zawodach lubię atmosferę i ludzi. Często spotykam tych samych biegaczy na różnych maratonach na świecie. Tworzymy taką biegową rodzinę - mówi.

Rok 2025 zapisał się złotymi zgłoskami w historii polskiego biegania. 43-letnia Urszula Musik dokonała czegoś, czego wcześniej nie zrobiła żadna Polka - ukończyła projekt siedmiu maratonów na siedmiu kontynentach w ciągu jednego roku. Wszystkie zostały przebiegnięte, a ambitny plan dopięty do ostatniego kilometra. To nie była sportowa fanaberia, lecz przemyślany, wymagający i momentami ekstremalny projekt, który łączył sport wyczynowy, logistykę na skalę światową i odporność psychiczną.

Projekt siedmiu maratonów na siedmiu kontynentach to nie tylko sprawdzian formy fizycznej, to także wyzwanie logistyczne i psychiczne. Odwoływane biegi w Afryce, zmiany planów, nakładające się terminy - wszystko to wymagało elastyczności i determinacji.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

- Druga połowa roku była logistycznie najtrudniejsza. Maraton w Kapsztadzie odwołano godzinę przed startem, potem kolejny bieg też nie doszedł do skutku. Trzeba było szybko szukać alternatyw. Ostatecznie wszystko udało się dopiąć w Tunezji - relacjonuje.

Zdecydowanie mniej komplikacji dostarczyły biegi w Berlinie, Nowym Jorku, Tokio, Brazylii i Sydney. Szczególne wrażenie zrobiła na niej Australia.

- Australia mnie urzekła. Dlatego na pewno tam wrócę - podkreśla.

Wśród krajów, które zapadły jej w pamięć, wymienia także Japonię - za kulturę i organizację oraz maratony prowadzące przez spektakularne krajobrazy, gdzie sport łączy się z bliskością natury. Choć bieganie jest osią całego projektu, wyjazdy maratońskie stały się również okazją do poznawania świata.

- Zazwyczaj staram się przylatywać wcześniej albo zostać kilka dni po biegu. Chcę zobaczyć miejsce, w którym jestem - przyznaje.

### Bieg na końcu świata

Każdy maraton to nie tylko 42 kilometry i 195 metrów, ale też inny klimat, inne warunki i zupełnie inne emocje. Szczególne miejsce w tym projekcie zajmuje Antarctic Ice Marathon - jeden z najtrudniejszych biegów na świecie. To właśnie tam sportowe wyzwanie nabiera zupełnie innego wymiaru.

- Biegliśmy po lodowcu, po śniegu. Trasa była wyznaczona w formie dziesięciokilometrowej pętli, bo na lodowcu są szczeliny - opowiada.

Temperatura w dniu startu sięgała -25°C , a z wiatrem odczuwalnie było ponad -30°C . Wiatr wiał z prędkością około 40 km/h. - Miałam moment, że wydawało mi się, że biegnę w miejscu - wspomina.

Dodatkowym wyzwaniem było słońce, które świeciło 24 godziny na dobę, odbijając się od śniegu. - Światło wpadało bokiem przez okulary, kręciło mi się w głowie, ale dałam radę - mówi.

Kluczowe okazały się przygotowanie i doświadczenie. Warstwowy ubiór, lekka kurtka, możliwość zapinania i rozpinania w zależności od warunków oraz odpowiednie buty. - Biegłam w butach terenowych, bez kolców. Nie było ślisko, ale wiatr nawiewał śnieg i zapadaliśmy się w nim podczas biegu.

To Antarktyda stała się symbolicznym zwieńczeniem projektu - surowa, bezludna, wymagająca pełnej koncentracji i pokory wobec natury.

### Ekstremalne cele

Projekt siedmiu maratonów na siedmiu kontynentach w jednym roku to coś więcej niż sportowy rekord. To historia o determinacji, odwadze i konsekwencji. O przekraczaniu granic - geograficznych, fizycznych i mentalnych.

Urszula Musik udowodniła, że niemożliwe nie istnieje. A jej bieg przez siedem kontynentów już dziś inspiruje kolejnych, by ruszyć w drogę - własnym tempem, ale z wielkimi marzeniami. Zakończenie projektu nie oznacza końca ambitnych planów, wręcz przeciwnie. Urszula patrzy dalej. Wśród jej marzeń znajdują się m.in. maraton na kole podbiegunowym, który pozwoliłby jej zdobyć oba bieguny oraz Everest Marathon, uznawany za najtrudniejszy maraton na świecie.

- Skoro przebiegłam Antarktydę, to czas zmierzyć się z tym numerem jeden - najtrudniejszym biegiem - mówi z uśmiechem Urszula.

REKLAMA 0011486736

**BURMISTRZ MIASTA TRZEBINI**

informuje

**o podaniu do publicznej wiadomości na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Trzebini, ul. Marszałka Piłsudskiego 14, ul. Narutowicza 10, oraz na stronie internetowej www.trzebinia.pl wykazu nieruchomości przeznaczonej do oddania w użyczenie.**

Wykaz obejmuje:
- teren składający się z części działek oznaczonych w operacie ewidencji gruntów obrębu Myślachowice numerami geodezyjnymi: 5/24, 3/1 i 2187, stanowiący własność Gminy Trzebinia, położony w Myślachowicach, na którym usytuowany jest kompleks sportowy.

Wykaz, o którym mowa, wywieszony zostanie na okres 21 dni, tj. **od 6.03.2026 r. do 27.03.2026 r.**

REKLAMA 0011486927

**BURMISTRZ MIASTA TRZEBINI**

INFORMUJE

o podaniu do publicznej wiadomości na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Trzebini ul. Marszałka Piłsudskiego 14 i ul. Narutowicza 10, na stronie internetowej www.trzebinia.pl wykazu nieruchomości przeznaczonych do:

– zbycia w drodze zamiany działki nr 1229/2 o pow. 0,0259 ha obręb Karniowice, stanowiącej własność Gminy Trzebinia,

– sprzedaży w trybie przetargowym lokalu mieszkalnego nr 1, stanowiącego własność Gminy Trzebinia, usytuowany w budynku nr 24 przy ul. Kościuszki w Trzebini, z którym związany jest udział wynoszący 2117/10000 części we współwłasności nieruchomości wspólnej utworzonej z działki nr 742/13 o pow. 0,0290 ha obręb Trzebinia.

Wykaz, o którym mowa zostaje wywieszony na okres 21 dni tj. od 6.03.2026 r. do 27.03.2026 r.

eprasa.pl 27f31a1910

# Lider z Ryczowa rusza po awans

Jerzy Zaborski
Piłka nożna

**Orzeł Ryczów przystępuje do wiosny w IV lidze piłkarskiej w Małopolsce z pozycji lidera. Podopieczni Kamila Czarneckiego stają przed szansą wywalczenia historycznego awansu. Czy zespół udźwignie presję?**

Dla Orła Ryczów jest to już dziewiąty sezon na czwartoligowych boiskach. Wcześniej nigdy nie był liderem półmetka sezonu. Zwykle tracił kilka czy kilkanaście punktów, natomiast lider „odjeżdżał" na tyle, że nie trudno było z nim nawiązać walkę w rundzie rewanżowej.

- Analizowanie tabeli po każdej kolejce niczemu dobremu nie służy, więc i my tak nie będziemy robić - deklaruje Sławomir Para, menedżer klubu. - Trzeba się koncentrować tylko na najbliższym spotkaniu. Tak było jesienią, co okazało się słuszną strategią. Teraz myślimy tylko o Beskidzie Andrychów. Na tabelę popatrzymy pod koniec sezonu.

Zimą w Ryczowie nie doszło do zmian kadrowych, bo nie było takiej potrzeby. Po jesiennych urazach do zespołu powrócili skrzydłowi Marek Mizia i Robert Prochownik. W klubie liczą także na Jakuba Seweryna. Ten napastnik, także przez kontuje, nie pokazał pełni swoich możliwości.

- Zawodnicy, którzy wrócili po wyleczeniu kontuzji z rundy jesiennej wyglądają bardzo dobrze. Na ostateczną ocenę ich dyspozycji musimy poczekać do ligowych zmagań. Wiadomo, że w zimie są ciężkie treningi. Wszyscy chłopcy muszą złapać świeżość - mówi Sławomir Para.

Zima, choć jest dla piłkarzy ciężka, to jednak ma tę zaletę, że jest czas na zgranie zespołu, a tego nie było w krótkiej, letniej przerwie, kiedy do drużyny dochodzili nowi zawodnicy. Aleksander Ciesielski był nawet takim transferem last minute, przychodząc z Pcimianki. Jest wychowankiem Cracovii. Zamknął jesień siedmioma golami i pięcioma asystami. Zatem kibice mają nadzieję na wręcz eksplozję jego formy w wiosennych rozgrywkach.

W Ryczowie wiosną życzą sobie przede wszystkim regularności w odnoszeniu zwycięstw. Nie musi być strzeleckich fajerwerków, bo też nikt ich nie będzie oczekiwał. Wiadomo, że każdy zespół będzie dodatkowo sprężał się na lidera, wychodząc z założenia, że z każdym można przegrać, byle nie z Ryczowem, choćby trzeba było potem „odchorować" ten mecz przez kilka następnych kolejek.

- Powiem, że w walce o najwyższe cele musimy zwyczajnie „przepychać" mecze. Każdy woli przecież nawet brzydko wygrać niż ładnie przegrać - tymi słowami Sławomir Para przypomina starą piłkarską maksymę.

Orzeł Ryczów wiosną będzie także występował na szczeblu wojewódzkim rozgrywek o Puchar Polski. Ryczowianie wprawdzie przegrali wadowicki finał z Beskidem Andrychów 2:3, ale także awansowali na szczebel wojewódzki, bo andrychowianie bronią trofeum w Małopolsce i mają zapewniony udział w rozgrywkach wojewódzkich.

- Jeśli chodzi o Puchar Polski, to chcielibyśmy na początku uniknąć dalekiego wyjazdu, więc z kimś z naszego regionu, albo z wyższej ligi - uważa Sławomir Para, bo wówczas Ryczowianie byliby gospodarzem meczu, a to jest komfortowa sytuacja, bo mecze pucharowe gra się zwykle w połowie tygodnia, a na tym szczeblu zawodnicy uczą się lub pracują. Futbol nie jest dla nich głównym źródłem utrzymania.

FOT. JERZY ZABORSKI

W pierwszej kolejce wiosny liderujący Orzeł Ryczów zagra na boisku wicelidera w Andrychowie

## KRÓTKO

HOKEJ

### Derby Małopolski

**Rozgrywki wkroczyły w decydująca fazę także na zapleczu ekstraklasy. „Szable" Oświęcim, będące liderem po fazie zasadniczej, były zwolnione z pierwszej rundy, włączając się do walki od półfinału. Jak zespół zagra w starciu z rozpędzonym MMKS Podhale Nowy Targ, które musiało na lodzie wywalczyć przepustkę do półfinału?**

**„Szable" po meczu otwarcia w Nowym Targu będą miały szansę awansu do finału przed własną publicznością. W sobotę (godz. 20.30) i ewentualnie w niedzielę (godz. 21). Walka toczy się do dwóch zwycięstw.**

SIATKÓWKA

### Mecz o wszystko

**Kęczanin Kęty znalazł się nad przepaścią w II lidze seniorów. Stawką ostatniego meczu sezonu, we własnej hali przeciwko AKS Rzeszów, będzie walka o utrzymanie na szczeblu centralnym. To dlatego, że w ostatnich dwóch meczach, Kęczanie przegrali po 2:3, najpierw u siebie z MKS Andrychów, a potem w Krakowie. Zdobyli zatem tylko dwa punkty w obu tych potyczkach. Początek meczu w sobotę, o godz. 16.**

PIŁKA NOŻNA

### Koniec snu zimowego

**Piłkarze rozgrywek regionalnych zakończyli zimowy sezon. Jaki pierwsi na boiska wybiegną czwartoligowcy. W premierze od razu kibice będą świadkami szlagieru, czyli konfrontacji dwóch najlepszych drużyn. Wiceliderujący Beskid Andrychów podejmie lidera, Orła Ryczów. W pierwszym meczu tych drużyn padł bezbramkowy remis.**

**Ryczowianie mają punkt przewagi nad Beskidem. Zatem pierwszy mecz będzie bardzo ważny dla obu ekip. Trzecia w tabeli rezerwa Wieczystej ma o 11 punktów mniej od Beskidu i o 12 od Ryczowa. Wiele wskazuje na to, że to pomiędzy ekipami powiatu wadowickiego rozegra się walka o mistrzostwo.**

Program: Trzebinia - Dalin Myślenice (sob. 13); Glinik Gorlice - Lubań Maniowy (sob. 14); Beskid Andrychów - Orzeł Ryczów, Bochnia - Metal Tarnów (sob. 15); Kalwarianka - Unia Tarnów (sob. 17); Hutnik II - Wieczysta II (niedz. 11); Puszcza II - Watra (niedz. 13.15); Pcimianka - Limanovia (niedz. 15); Okocimski - Garbarnia (niedz. 18).

**(ZAB)**

FOT. MTS CHRZANÓW

Marcin Skoczylas to jeden z bardziej doświadczonych zawodników chrzanowskiej drużyny

**W MTS CHRZANÓW** MAŁYMI KROKAMI IDĄ DO PRZODU

# Szkolenie to proces wymagający czasu

Jerzy Zaborski
Piłka ręczna

**MTS Chrzanów już drugi sezon jest zespołem środka tabeli pierwszej ligi piłkarzy ręcznych (grupa D). Na czas, kiedy chrzanowianie będą walczyć o czołówkę tabeli, kibice muszą jeszcze trochę poczekać.**

Miniony sezon Chrzanowianie zakończyli na 8. miejscu - jest mały progres. Na siedem kolejek przed końcem rozgrywek podopieczni Piotra Bejnara plasują się na 7. pozycji z dorobkiem 27 pkt. Tracą sześć oczek do wyprzedzającego ich zespołu z Ostrowca Świętokrzyskiego i taką samą przewagę mają nad ekipą z Rudy Śląskiej. Do wyrównania ubiegłorocznego wyniku punktowego brakuje im pięciu punktów.

- Nie mamy innego wyjścia. Musimy małymi krokami budować nowy zespół, który będzie w perspektywie kolejnych trzech, czterech lat, plasować się w czołówce tabeli - analizuje Marcin Dęsoł, prezes chrzanowskiego klubu.

Kibice oswajają się z nową rzeczywistością. Wszak mając sponsora tytularnego, „pukali" do centralnej pierwszej ligi. Nie udało się jej zawojować, a kłopoty finansowe klubu zmusiły działaczy do zmiany strategii prowadzenia klubu. Pierwszym szkoleniowcem, który podjął się prowadzenia zespołu w nowych realiach był Michał Boczek. Jednak po zakończeniu rozgrywek sezonu 2024/25 działacze zdecydowali się na zmianę szkoleniowca. Nie chodziło o to, że mieli zastrzeżenia do Michała Boczka. Musieli znów zacząć przebudowę zespołu.

### Błędy młodości mają swoją cenę

Przed rozpoczęciem rozgrywek sezonu 2025/26 w MTS Chrzanów znów doszło do rewolucji kadrowej. Przyszło siedmiu nowych zawodników, dla których pierwsza liga makroregionalna była nowym wyzwaniem. Kadrę tworzą zawodnicy od 22 do 17 lat. Jest dwóch weteranów, czyli Marcin Skoczylas i Patryk Rola.

- Sięgnęliśmy po Piotra Bejnara, który przed przyjściem do Chrzanowa nie prowadził seniorskiej drużyny - przypomina Marcin Dęsoł. - Pochodzi z Tarnowa. Był też sędzią, ale potem osiadł w Ustroniu, zakładając tam klub młodzieżowy. Kilku jego wychowanków „zaczepiło" się na szczeblu centralnym. Właśnie kogoś, kto potrafi pracować z młodzieżą, potrzebowaliśmy do pracy w naszym klubie. Szkolenie jest procesem, na który potrzeba czasu. Chłopcy mają czas w Chrzanowie.

Działacze mają świadomość, że młodość potrafi być nieobliczalna. - Bywa, że w meczach potrafimy wypracować zaliczkę czterech, czy pięciu goli, która powinna nam dać komfort kontroli gry, a tymczasem trwonimy - zwraca uwagę sternik chrzanowskiego klubu. - Nasi weterani są pomocni dla młodych zawodników, ale trudno, aby stale brali na swoje barki ciężar odpowiedzialności za wynik.

**Marcin Dęsoł: Musimy małymi krokami budować nowy zespół, który będzie w perspektywie kilku lat plasować się w czołówce tabeli**

Prezes nie ukrywa, że widać efekty pracy szkoleniowca z chrzanowskim zespołem.

- Widać, że niektórym zawodnikom rosną wręcz skrzydła - podkreśla Dęsoł. - W ciągu pół roku zrobili niesamowity postęp.

### Brakuje narybku

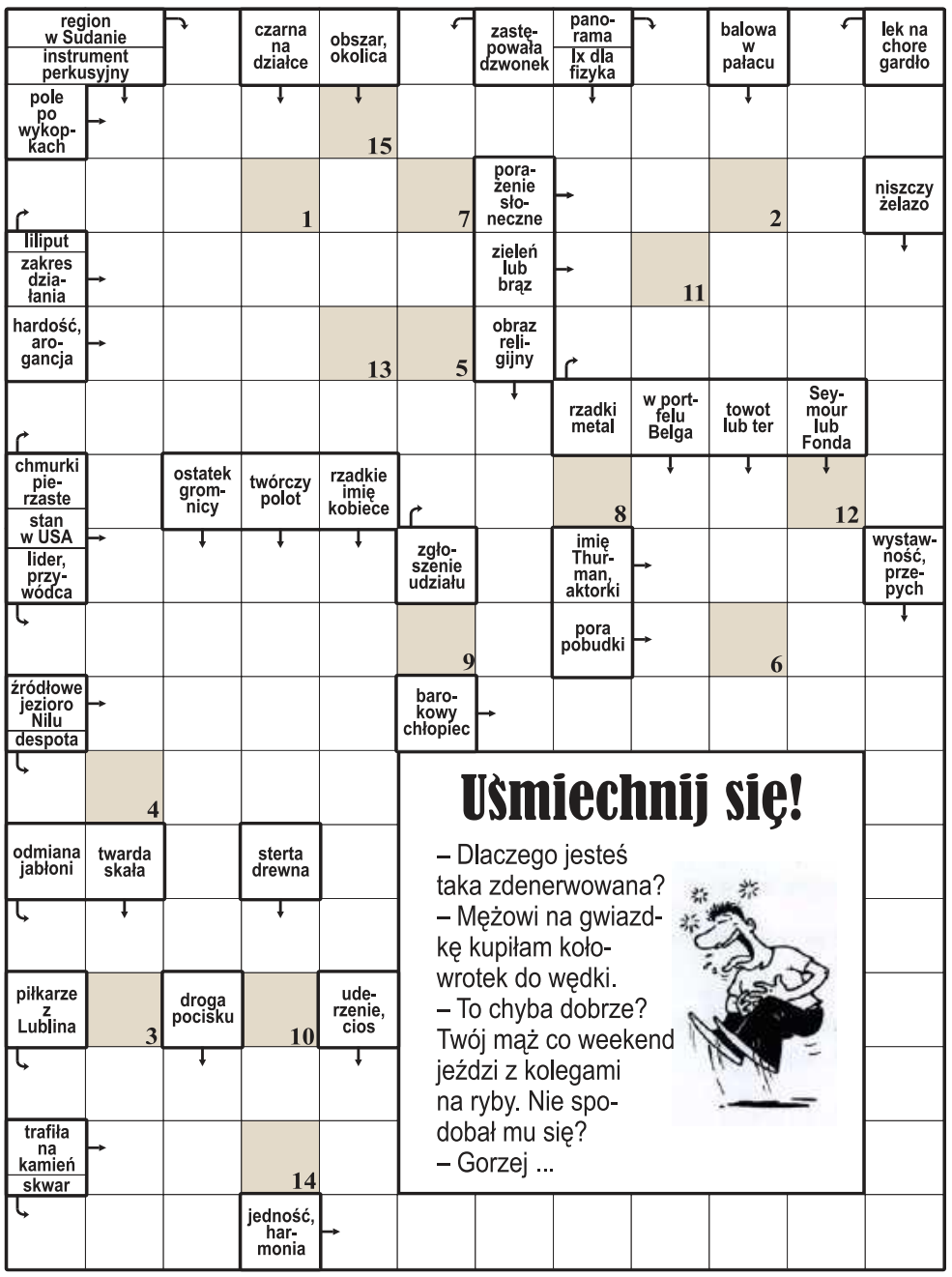
Przed laty w Chrzanowie piłka ręczna była jedną z wiodących dyscyplin. Nie brakowało młodzieży trenującej w PMOS Chrzanów. Ostatnio klub szkolący młodzież miał spore problemy kadrowe i z trudem dokończył rozgrywki juniorów starszych, a to właśnie z tej drużyny powinni się rekrutować kandydaci do gry w pierwszym zespole.

- Chrzanowski szczypiorniak odczuwa niż demograficzny. To jednak tylko część prawdy. W naszym mieście działają dwie akademie piłkarskie. Czasy, kiedy dzieci do pewnego wieku uprawiały dwie dyscypliny, a potem stawiały na jedną, już się skończyły. Wiadomo, że futbol jest najpopularniejszą dyscypliną i właśnie ją wybiera największa grupa dzieci - podkreśla prezes Dęsoł.

Kibice i działacze życzyliby sobie powrotu do czasów, kiedy chrzanowska drużyna miała sponsora tytularnego. Prezes podkreśla, że walka o każdą złotówkę dla klubu jest bardzo trudna. - Wiadomo, że nie przyjdzie do nas żaden koncern, tylko musimy szukać wśród lokalnych firm. Cały czas szukamy. Wierzę, że jak zespół przejdzie cały proces szkolenia i zadomowi się w czołówce tabeli, znajdzie się firma potrafiąca docenić tytaniczną pracę chłopców i zechce im pomóc w rozwoju.

eprasa.pl 27f31a1910

## Krzyżówka panoramiczna




### Uśmiechnij się!

– Dlaczego jesteś taka zdenerwowana?
– Mężowi na gwiazdkę kupiłam koło-wrotek do wędki.
– To chyba dobrze? Twój mąż co weekend jeździ z kolegami na ryby. Nie spodobał mu się?
– Gorzej ...



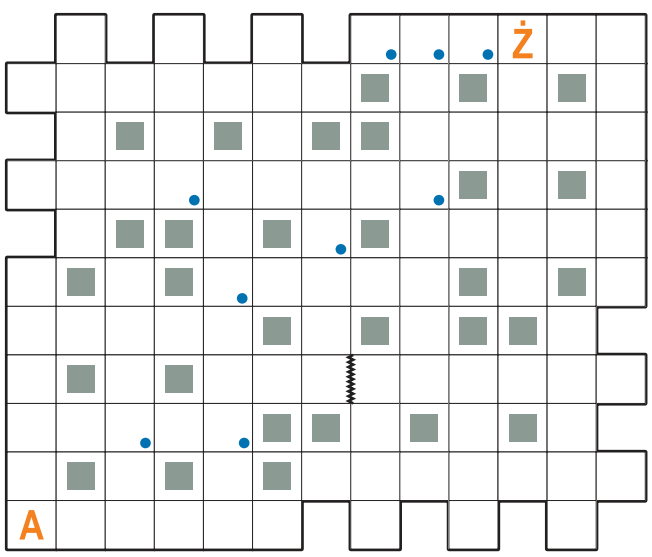
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.**

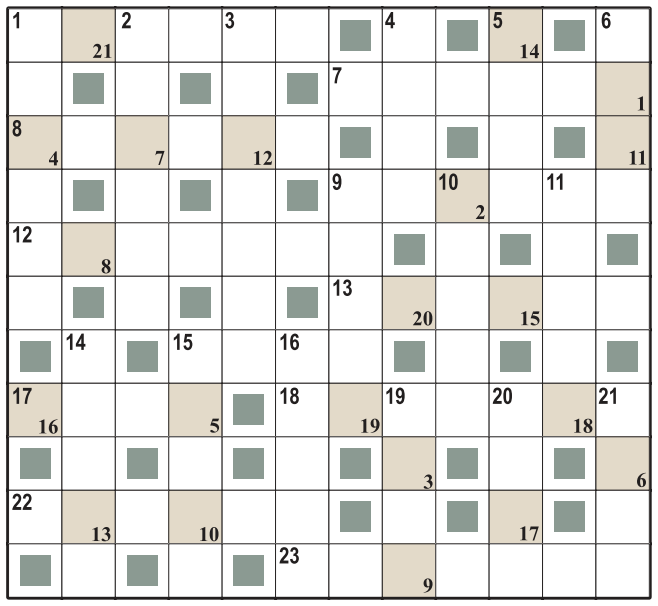
## Krzyżówka A-Ż

**Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.**

A) Indianie z książek Karola Maya (6).
B) dzikie, groźne zwierzę (6).
C) drobny, chroniony ptak wróblowaty (6).
D) lubi spokój domowego ogniska (7).
E) największa z antylop, kanna (5).
F) przedmiot do wygrania na loterii (4).
G) wykwalifikowany robotnik pracujący w odlewni (5).
H) straganowy sprzedawca; kupiec (8).
I) ktoś, o kim dokładniej nie można nic powiedzieć (5).
J) zabawka podrywana na sznurku (4).
K) „gadatliwa” papuga z czubem (6).
L) zagrał główną rolę w filmie „Parszywa dwunastka” (3,6).
Ł) niewielkie, drapieżne zwierzę o rudawym futerku (6).
M) np. płonnik pospolity (4).
N) nigeryjska waluta (5).
O) roślina porastająca brzegi jezior (7).
P) luksusowy apartament na ostatnim piętrze budynku (9).
R) koszyczek ostu (4).
S) zimą zwisa z dachu (5).
T) alkaloid w herbacie (5).
U) „... San Francisco”, serial kryminalny (5).
W) twardy metal o symbolu V (5).
Z) naruszenie czyjejś godności, dyshonor (8).
Ż) poręczyciel kredytu (6).



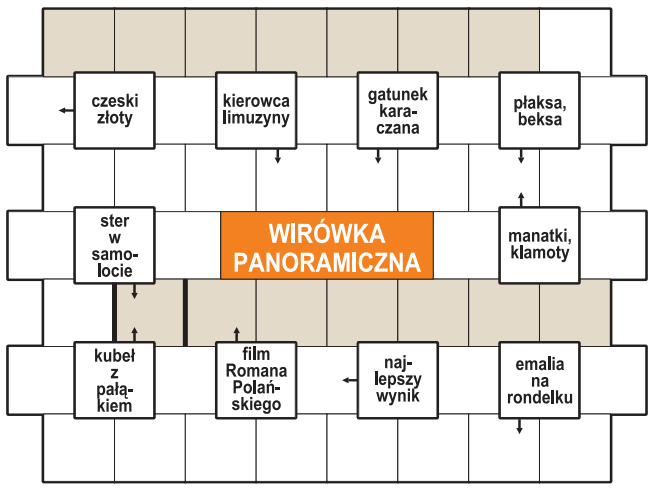

## Krzyżówka z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Eugeniusza Kołdy.**

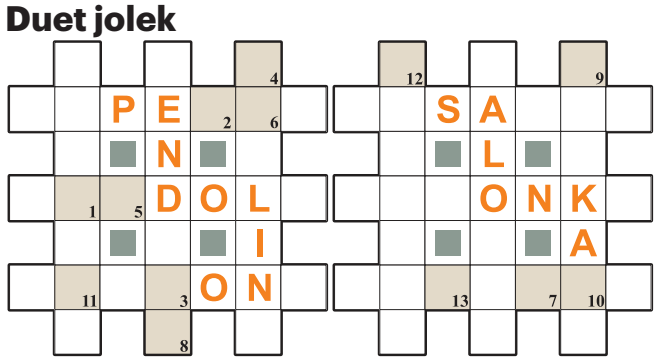
**Poziomo:**
1) smakołyk na tłusty czwartek,
7) z mensą i retabulum,
8) wyśpiewuje trele w maju,
9) drzewo iglaste, araukaria,
12) magiczny do rozwiązania,
13) góry w Belgii,
15) chroni głowę górnika,
17) roślina oleista,
18) gatunek gryki,
22) podobne do jasełek,
23) zasłona twarzy Arabki.

**Pionowo:**
1) w środku węgierki,
2) drewniany but,
3) trójkąt kreślarski,
4) ciernisty krzew,
5) wyspa w Indonezji,
6) pokój w chacie,
9) wyspa Penelopy,
10) napędzana wiosłem,
11) efekt, rezultat,
14) wzór, fason,
15) ktoś bezkompromisowy,
16) krewny ze strony ojca,
19) górna część tułowia,
20) cecha marszowej muzyki,
21) atak szału.




**Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł operetki.**

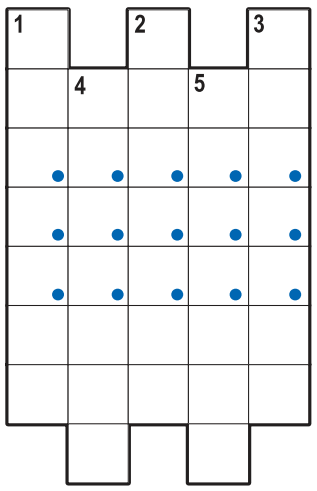
## Duet jolek




**W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.**

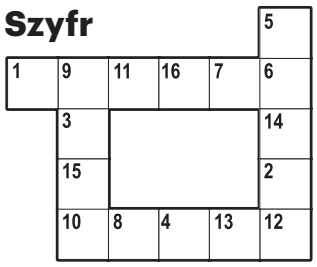
**W przypadkowej kolejności:**
– Jimi, gitarzysta i wokalista rockowy
– ciepłe, wojłokowe buty
– kajak lub rower dla turysty
– ochotnicze oddziały polskie w okresie wojen napoleońskich
– łódka kojarzona z Wenecją
– paliwo z dystrybutora
– jednostka wartości energetycznej pokarmu
– węzełek dla włóczykija
– miękkość lub głębia koloru
– pod opieką ojczyma
– drybluje, kopie i fauluje
– skrywa łapówkę

## Logogryf



**Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.**
1) francuski rewolucjonista,
2) ryzyko na pokaz,
3) Tamara, polska aktorka,
4) gafa towarzyska,
5) wierzchnie ubranie.

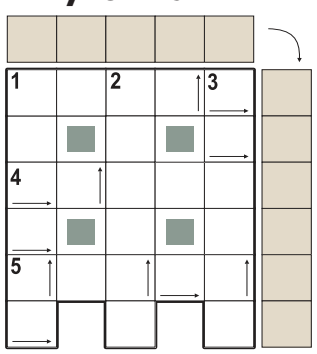
## Szyfr



**Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.**
**Poziomo:**
1) hałas, harmider,
10) honorowa z dział.

**Pionowo:**
5) „... i Tomek”, serial komediowy,
9) rasa królików.

## Krzyżówka



**Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie.**
**Poziomo:**
1) niecelny strzał na bramkę,
4) pasożytniczy płaziniec,
5) bujda, kłamstwo.

**Pionowo:**
1) świadczenie pańszczyźniane,
2) kolczasty, śmierdzący owoc,
3) zbędna ziemia z wykopu.

## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramiczna:** ... zapytał co to jest?; **wirówka panoramiczna:** “Orfeusz w piekle”; **krzyżówka z hasłem:** Zło samo w sobie jest karą; **szyfr:** ‚Wielka Warszawska”; **duet jolek:** Orient Express; **logogryf:** ‚Kobieta w ukryciu”; **krzyżówka A-Ż:** czytelnia; **krzyżówka:** ‚Biała odwaga”.

eprasa.pl 27f31a1910