Środa-czwartek 31.12.2025-1.01.2026 | Nr 301 (24 777) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.dziennikpolski24.pl | Nr ISSN 0137-9089 | Nr indeksu 350052

Aida Kosojan-Przybysz: W nowy rok wejdź trzeźwo, na prostych nogach

STRONY 10-11

Marcin chleje wodę ze strumienia. Górskiego

STRONA 12

Horoskop zodiakalny na 2026 rok. Sprawdź, co w miłości, karierze i zdrowiu

STRONY 14-17

magazyn na Nowy Rok

DZIENNIK POLSKI

FOT. GETTY IMAGES

9 770137 908036 01

eprasa.pl 2a4a160f0d

AUTOPROMOCJA 0010990484

W piątek w Dzienniku Polskim
Magazyn Puls

Wygrani i przegrani 2025 roku. Kto utrzyma się na fali? Czy Karol Nawrocki faktycznie jest największym wygranym odchodzącego roku?

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

Lucyna Talaśka-Klich
publicystka

„KROJENIE" PACJENTÓW

Od 1 stycznia 2026 r. Ministerstwo Zdrowia wdraża we wszystkich szpitalach „jednolite standardy żywienia pacjentów" - podał Tomasz Maciejewski, wiceminister zdrowia. Co to oznacza dla pacjentów? Posiłki w każdym szpitalu mają być odpowiednio zbilansowane, dostosowanie do stanu zdrowia chorych, przygotowywane zgodnie z aktualną wiedzą medyczną i zasadami dietetyki. Super! Wreszcie będzie normalnie, bo dieta stanowi część terapii.

Jednak zmiany w szpitalach powinny dotyczyć nie tylko diety. Rozmowa w bydgoskim Centrum Onkologii, pacjent z południowej części Polski przyjechał z rodziną. - Tato, czy ty wiesz, że będziesz mógł jeść w szpitalnej restauracji? - mówi syn. - Tam jest jedzenia jak na weselu. Można wybierać, przebierać w daniach. Pacjent wchodzi na kod na opasce. Dieta taka, albo taka...

Żona pacjenta dodała: - I za miejsce na parkingu nie trzeba było płacić.

Kobieta szuka drobniaków. Ma ich sporo, w woreczku: - Masz na oglądanie telewizji - mówi do męża.

- Mamo, tutaj za oglądanie telewizji się nie płaci - dodaje syn. - I na oddziałach jest bezpłatna mineralna dla pacjentów. Można pić, ile się chce!

- Tak to powinno być wszędzie - skwitowała kobieta.

Powinno tak być, ale nie jest. Za miejsce na parkingu trzeba płacić. A przecież wiadomo, że pacjenta najczęściej należy podwieźć niemal pod drzwi szpitala, więc samochód to w tym przypadku podstawowy środek komunikacji. Często chory sam sobie nie poradzi, więc trzeba z nim iść do lecznicy, a samochód zostawić na parkingu. I zapłacić „haracz".

Co do opłat za oglądanie telewizji, to już dawno powinno ich nie być, tak jak w bydgoskim onkologu. Pewnie, że nie jest to tak ważne, jak np. zdrowa dieta. Jednak telewizyjna rozrywka pozwala pacjentom choć na chwilę przenieść się do świata bez chorób, zmartwień.

Do tego woda za darmo - ulga dla rodzin pacjentów taszczących zgrzewki z butelkami. To nie jest idealistyczna wizja szpitala! Tak powinno być w każdej lecznicy. Normalnie, bez ekonomicznego „krojenia" pacjentów i ich rodzin.

TELEFONY

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

POGODA

DZIŚ
MAX **-3°C** MIN **-4°C**
Wiatr płn.-zach. 40 km/h
Zachmurzenie zmienne, przewidywane opady śniegu

JUTRO
MAX **1°C** MIN **-6°C**
Wiatr płn.-zach. 40 km/h
Zachmurzenie duże, przewidywane opady śniegu

OSTRZEŻENIE POGODOWE

IMGW wydało ostrzeżenie dla pięciu powiatów Małopolski: gorlickiego, nowosądeckiego, nowotarskiego, suskiego i tatrzańskiego. - Prognozowane są zawieje i zamiecie śnieżne i wiatr, w porywach do 65 km/h - ostrzega Urząd Wojewódzki w Krakowie. Na obszarach podgórskich temperatura w noc sylwestrową może spaść do -15 stopni. Zatem, uwaga, kto planuje powitać nowy rok pod gołym niebem - powinien się dobrze przygotować. Mróz może być bardzo niebezpieczny. Tym bardziej, gdy do tego pojawi się alkohol... (ŁB)

FOT. IMGW, MARCIN SZKODZIŃSKI

ROZMOWA DNIA

U dzieci i dorosłych narasta epidemia krótkowzroczności

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z okulistką prof. Agnieszką Kamińską, kierowniczką Katedry Okulistyki Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

Coraz częściej słyszy się określenie „epidemia krótkowzroczności".
Krótkowzroczność została uznana za chorobę cywilizacyjną. Szczególnie dotyczy to tzw. krótkowzroczności szkolnej, czyli rozwijającej się u dzieci i młodzieży. Dzieci spędzają ogromną liczbę godzin przed ekranami komputerów, tabletów i smartfonów. To główna przyczyna narastania krótkowzroczności.

Co dzieje się z oczami dziecka wpatrującego się przez kilka godzin dziennie w ekran?
Dochodzi do zaburzeń akomodacji, nastawności, czyli dynamicznej zdolności oka do zmiany kształtu elastycznej soczewki w celu wyraźnego widzenia obiektów znajdujących się w różnych odległościach, i refrakcji, czyli procesu załamywania światła przez rogówkę i soczewkę, który ma na celu precyzyjne skupienie obrazu na siatkówce. Oko jest zmuszone do ciągłego, długotrwałego napięcia. To sprzyja rozwojowi krótkowzroczności.

Czy nie przesadzę, mówiąc, że prawdziwą tragedią jest to, iż już dwu- czy trzylatki spędzają czas przed ekranami?
Niestety, to prawda. Widzę to na co dzień, choćby w przestrzeni publicznej - w restauracjach, na lotniskach, dworcach. Rodzice, chcąc mieć chwilę spokoju, dają dziecku tablet albo telefon, które stały się „elektroniczną nianią". Widuję małe dzieci, które doskonale obsługują urządzenia mobilne - i to jest bardzo niepokojące.

Czy krótkowzroczność można cofnąć?
Nie. Zmiany powstające w przebiegu krótkowzroczności są nieodwracalne, bo to nie jest wyłącznie wada refrakcji, którą naprawiamy okularami czy nawet chirurgią laserową. Krótkowzroczność jest chorobą całego oka - twardówki, siatkówki i naczyniówki. W jej przebiegu dochodzi do wydłużenia gałki ocznej, co zwiększa ryzyko poważnych powikłań, takich jak odwarstwienie siatkówki.

A czy dorośli również mogą popsuć sobie wzrok?
Oczywiście. Osoby dorosłe, zwłaszcza w wieku 30-50 lat, są narażone na choroby cywilizacyjne o podłożu naczyniowym. Mówimy tu o cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, zakrzepicach czy o chorobach plamki żółtej. Styl życia ma ogromne znaczenie. Palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu, niezdrowa dieta, przewlekły stres, brak snu, długotrwałe przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach lub opalanie się bez okularów przeciwsłonecznych - wszystko to realnie uszkadza wzrok.

FOT. ARCHIWUM

Czy możemy zrobić coś dobrego dla swoich oczu?
Zdecydowanie tak. Przede wszystkim trzeba dbać o całe zdrowie, bo oko nie jest oderwanym od reszty organizmu narządem. Często mówi się, że to najmniejszy organ o największej liczbie chorób. Po 40. roku życia warto raz w roku odwiedzić okulistę, zmierzyć ciśnienie wewnątrzgałkowe (profilaktyka jaskry) i wykonać badanie OCT plamki.

Na koniec pytanie, które często budzi emocje: czy laserowe korekcje wzroku są bezpieczne?
Każdy zabieg medyczny niesie ryzyko. Chirurgia refrakcyjna nie jest wyjątkiem. Może dojść do nawrotu wady, zespołu suchego oka, efektu halo czy olśnień. Kluczowa jest rzetelna kwalifikacja i pełna świadomość pacjenta. To nie jest zabieg nieinwazyjny - ingerujemy w strukturę rogówki. Jako retinolog widzę też odległe powikłania ze strony siatkówki. Nie są one częste, ale istnieją. Każde oko jest inne i każda decyzja musi być bardzo indywidualna.
(PAP)

PRZYRODA

Ekstremalny pluszcz

Obawiałem się, że niski poziom wody spowodowany kilkuletnią suszą przegoni pluszcze z górskiego potoku. Myliłem się, ale tym za chwilę. Wpierw kilka słów o dzisiejszym bohaterze. To ptak wielkości szpaka o smukłej sylwetce i długich nogach. Upierzenie skromne. Szarobura głowa, biała pierś i niebieskawy grzbiet. Na tle śniegu ptak jest dobrze widoczny. Teraz najważniejsze: pluszcz prowadzi ekstremalne życie. Jada owady, które wyszukuje biegając po dnie w płytkiej wodzie. W lecie to przyjemność, w zimie katorga z czyhającą w tle śmiercią. Każdy ptak ma swój rewir. Mój pluszcz, którego wypatrzyłem w potoku, zajmuje obszar, który można zmierzyć co do metra. Od przystanku autobusu, po ostatnie domy wsi. Powyżej i poniżej mieszkają inne okazy. Wolna od lodu przestrzeń, na której pluszcz może żerować, mierzy dwa metry szerokości i dwa kilometry długości. Żadna emigracja nie wchodzi w grę. Ptaki pilnują swojego rewiru, gdyż każdy nowy okaz oznacza ubytek i tak skromnych zasobów. Radź sobie lub giń. Krótki zimowy dzień upływa pluszczowi na ciągłym nurkowaniu, bieganiu pod prąd wody i odwracaniu kamieni. Pod nimi tkwią tłuste larwy chruścików i widelnic. Dzięki Bogu, susza pluszczom nie zaszkodziła. Owszem, poziom wody jest niski. Ptaki brodzą więc w nieco płytszej wodzie i tak jak dawniej zbierają owady.

Grzegorz Tabasz

eprasa.pl 2a4a160f0d

Kronika Krakowska

5,1 mln zł. To kwota, jaką dostała gmina Skawina. Kupiono za nie m.in. wóz strażacki, ambulans, agregaty ,namioty, drony.

KRAKÓW
Kolejne odkrycia archeologiczne na Wawelu i nowe przestrzenie do zwiedzania. Na Wawelu zakończył się remont konserwatorski bastionu z czasów króla Władysława IV, blask odzyskał pomnik Tadeusza Kościuszki, a wawelscy archeolodzy natrafili na relikty XVI-wiecznej wieży, a także cenne artefakty. Jak zapowiada Andrzej Betlej, dyrektor Zamku Królewskiego na Wawelu, to kolejne miejsce, które w przyszłości będą mogli odwiedzić turyści.

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

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki
9:40 - Helerna Łudzik (lat 94)
10:20 - Zbigniew Mazurczak (lat 84)
11:00 - Kazimierz Chojnacki (lat 81)
11:40 - Kazimierz Kalita (lat 89)
12:20 - Janina Lalik (lat 92)
13:00 - Mirosław Zapałyło (lat 55)
13:40 - Krystyna Regulska(lat81)
Cmentarz Podgórski
10:00 - Anna Zadura (lat 69)
11:00 - Jan Pachołek (lat 85)
12:00 - Apolonia Szewczyk (lat 99)
Cmentarz Prądnik Czerwony
9:40 - Mirosław Kłysz (lat 84)
10:20 - Zbigniew Kulesza (lat 80)
11:00 - Barbara Czarnobilska (lat 89)
11:40 - Tomasz Budzias (lat 52)
12:20 - Zofia Tabor-Rzepa (lat 97)
13:40 - Jarosław Kania (lat 55)
Cmentarz Grębałów
11:00 - Danuta Wtorek (lat 75)
11:40 - Stanisław Maśnica (lat 82)
12:20 - Alicja Grzesiak (lat 84)
13:00 - Krystyna Stępień (lat 95)
Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich
11:00 - Bogumiła Augustyn (lat 77)

KRAKÓW

Miesiąc po zderzeniu tramwajów

FOT. SZYMON KORTA

35 osób ucierpiało w wyniku zderzenia tramwajów 3 grudnia 2025 r. Prawie miesiąc po wypadku pytamy MPK o poszkodowanych oraz kwestię odszkodowań.

3 grudnia br. tramwaje linii 5 i 52 zderzyły się na ul. Bieńczyckiej, poszkodowane zostały 34 osoby, w tym motorniczy. Łącznie 11 osób trafiło do szpitali. Po prawie miesiącu od tragicznego zdarzenia, pytamy MPK o poszkodowanych pasażerów i motorniczego oraz należne odszkodowania dla pokrzywdzonych. - Ustalaniem przyczyn wypadku zajmuje się policja i prokuratura. Nie mamy jeszcze żadnych oficjalnych informacji w tym zakresie. Tak jak informowaliśmy w dniu wypadku, pomoc została udzielona 35 osobom, z czego większość z nich odniosła drobne obrażenia. - mówi Marek Gancarczyk, rzecznik MPK

Dodaje, że MPK, nie jest upoważnione do przekazywania szczegółowych informacji o stanie zdrowia poszkodowanego motorniczego. Gancarczyk: „Potwierdzam, że jesteśmy w kontakcie z jego rodziną”

A co z odszkodowaniami dla pasażerów i motorniczego?- MPK w Krakowie jest ubezpieczone. Wszystkie wnioski pasażerów poszkodowanych w wypadkach są przekazywane do tego ubezpieczyciela, który weryfikuje i ustala wysokość odszkodowania. Nie posiadamy danych o stanie zdrowia pasażerów, ani o wypłacanych im kwotach - takie dane posiada tylko firma ubezpieczeniowa - informuje rzecznik MPK. **EW**

Euro za trzy złote. Szokujące praktyki kantorów w Krakowie

Ewa Wacławowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Szokujące praktyki stosuje część kantorów w centrum Krakowa. Ofiarami są turyści. Nieświadomi podstępu tracą ogromne pieniądze na niekorzystnych kursach wymiany walut.

Ulica Szewska w Krakowie. Jeden z najbardziej turystycznych traktów w stolicy Małopolski, serce miasta. Idąc w stronę Rynku Głównego, turyści bez trudu dostrzegą kantor oferujący wymianę walut. Na pierwszy rzut oka wydaje się wszystko w jak najlepszym porządku. Przecież to ścisłe centrum Krakowa, a nie jakiś ciemny zaułek!

Problem zaczyna się, gdy ktoś dokładnie przyglądnie się wywieszonej na zewnątrz tablicy z trzema kursami walut. Na dole tablicy widnieje wielki znak Euro, w środku też znaki dolara i funta. A na górze kursy liczbowe. 4,36, 3,58, 5,06. Łudząco przypominające... kursy właśnie euro, dolara i funta. ALE! To nie są kursy tych walut. To kursy m.in. waluty albańskiej. Oczywiście, znajdują się obok skróty walutowe (ALL, RSD i JOD).

Jedną z „ofiar” tej techniki stał się nasz czytelnik. Stosowana jest bowiem przynajmniej w kilku punktach w Krakowie - w turystycznych miejscach. Schemat zawsze jest podobny. „Wymieniliśmy w kantorze na Kazimierzu 150 euro, kierując się oznaczeniami przed kantorem sugerującymi 4,28 zł skup i 4,29 zł sprzedaż. Po wymianie 150 euro otrzymaliśmy 450 zł i kurs wymiany 1 euro = 3 zł. Pani wytłumaczyła nam, że waluty pokazane przed kantorem to... waluta albańska, waluta macedońska i czarnogórska” - pisze nasz czytelnik, który podkreśla wprost, że czuje się oszukany. „Po drodze z Kazimierza widzieliśmy jeszcze dwa takie kantory, m.in. na ulicy Szewskiej” - dodaje.

FOT. MA
Kantor na Starym Mieście w Krakowie

„Można negocjować”

Postanowiliśmy więc sami sprawdzić ten proceder. W okienku kantoru przy ul. Szewskiej siedzi młoda dziewczyna. Pytamy, czy nie uważa, że taki sposób prezentowania na zewnątrz kursów „egzotycznych” walut (widoczny na zdjęciach) jednak nie wprowadza ludzi w błąd, którzy mogą być przekonani, że chodzi o kurs np. euro. Dziewczyna - wyraźnie wyuczona odpowiedzi - przekonuje nas, że... to „próba zwrócenia uwagi, że w kantorze są też inne waluty”.

Pytamy więc, jaki jest realny kurs wymiany euro w tym kantorze. Pani wskazuje nam papierową karteczkę, na której - między dziesiątkami innych walut - znajdujemy euro po kursie... nieco ponad 3 zł. Czyli turysta za 1 euro otrzyma tu 3 złote! A obecny kurs NBP to ponad 4 zł 20 groszy!

Pytam więc na miejscu, czy to jednak nie jest zbyt niski kurs. W odpowiedzi słyszymy, że... „można negocjować”!

„W internecie bardzo dużo jest wątków zagranicznych turystów oraz polskich turystów, którzy również czują się oszukani. Mimo to takie kantory funkcjonują, co uważamy za niespójne z polityką miasta przychylnego turystom oraz najzwyczajniej w świecie za nieetyczną działalność. Sprawę zgłosiliśmy również do NBP i urzędu spraw konsumenckich” - podkreśla nasz czytelnik.

Sporo zgłoszeń od poszkodowanych

- Niestety, otrzymujemy sporo zgłoszeń od osób, które zostały poszkodowane w wyniku nieuczciwych praktyk rynkowych stosowanych przez niektórych właścicieli kantorów na terenie Krakowa. Jako Gmina Miejska Kraków oraz Rada Miasta Krakowa nie posiadamy narzędzi oraz kompetencji prawnych do podejmowania bezpośrednich działań w tym zakresie - informuje nas Iwona Chamielec, wiceprzewodnicząca Rady Miasta Krakowa, radna klubu Koalicja Obywatelska.

Do kogo więc mogą zgłosić się osoby poszkodowane ?

Jak czytamy w odpowiedzi, właściwą instytucją w tej sprawie jest Narodowy Bank Polski, sprawujący nadzór i kontrolę nad podmiotami świadczącymi usługi wymiany walut. Sprawę można również przekazać do miejskiego rzecznika konsumentów wraz z dokumentacją transakcji, aby na tej podstawie podjął możliwe działania. Zostaje też ścieżka wstąpienia na drogę sądową i wytoczenie sprawy z powództwa cywilnego. Dodatkowo, jeżeli osoba poszkodowana jest obywatelem UE, ale nie jest obywatelem polskim, może zwrócić się o pomoc do Europejskich Centrów Konsumenckich ECC Net.

- Z mojej strony mogę zapewnić, że wystąpię do prezydenta miasta Krakowa z apelem o przeprowadzenie kontroli czy - w świetle obowiązującej uchwały o parku kulturowym - tablice należące do kantorów są wywieszone zgodnie z przepisami oraz czy spełniają określone w niej wymagania. Być może pomoże to, choćby w minimalnym stopniu, wyeliminować nieuczciwych przedsiębiorców - dodaje radna Iwona Chamielec.

Radny Michał Ciechowski z klubu Prawo i Sprawiedliwość zwróci się do przewodniczącej Komisji Promocji i Turystyki, aby radni omówili ten temat na najbliższym posiedzeniu.

Zapobiec nieuczciwym praktykom

Aby zapobiegać takim sytuacjom, Urząd Miasta Krakowa podejmuje działania informacyjne mające na celu ograniczenie przypadków oszustwa wobec turystów odwiedzających miasto.

Na miejskich stronach internetowych umieszczane są informacje na temat czynności, jakie zaleca się wykonać przed wymianą waluty w kantorze. Dodatkowo prowadzona jest miejska kampania społeczna w ramach inicjatywy „Respect Kraków”, realizowana przez Wydział ds. Turystyki, której celem jest promowanie właściwych, odpowiedzialnych zachowań w przestrzeni publicznej, szczególnie w kontekście turystyki i codziennego życia w mieście. Turystom zwrócona jest szczególna uwaga na zachowanie ostrożności podczas korzystania z kantorów wymiany walut.

eprasa.pl 2a4a160f0d

Plac Wolnica w Krakowie już po pierwszych nasadzeniach

Ewa Wacławowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Miasto wzięło się za odbetonowywanie placu Wolnica na krakowskim Kazimierzu. Zerwany beton zastąpiła rabata. Spokojnie. Na wiosnę zrobi się tu kolorowo .

Zgodnie z zapowiedziami Urzędu Miasta Krakowa, plac Wolnica zyskał więcej zieleni. To pierwszy etap większej rewitalizacji, która stopniowo odmieni charakter najbardziej charakterystycznego placu Kazimierza.

Pierwsze działania objęły przestrzeń przed Muzeum Etnograficznym. Zerwano tu kilka metrów betonu i w miejscu dotychczasowej nawierzchni pojawiła się duża rabata, przy której ustawione zostały ławki.

Rabata została obsadzona krzewami, na które złożyło się ponad 2,5 tys. bylin oraz tyle samo roślin cebulowych. Wśród nasadzeń znalazły się m.in. jeżówka, krwawnik, kuklik, aster, szałwia omszona, zawilec wielkokwiatowy, żagwin mieszańcowy, ciemiernik, krokosmia, czosnek i śnieżyczka.

Wzdłuż nowej rabaty ustawiono cztery ławki, które pozwolą odpocząć w cieplejsze dni w pobliżu zielonej enklawy. Również po wschodniej stronie placu beton zastąpiono ziemią, w której posadzono lipę srebrzystą „Varsaviensis". Prace to efekt zwycięskiego projektu budżetu obywatelskiego Krakowa.

FOT. AUTOR

Realizacja projektu „Więcej zieleni na placu Wolnica!"

Od przekroczenia prędkości po wyrok na urzędników

Paweł Mocny
pawel.mocny@polskapress.pl

Były burmistrz Wolbromia i jego zastępczyni skazani. Podżegali starostę do popełnienia przestępstwa. Wyrok jest prawomocny.

Sąd Okręgowy w Krakowie utrzymał w mocy wyrok olkuskiego sądu w sprawie byłego Burmistrza Miasta i Gminy Wolbrom oraz jego zastępczyni. Bożena K. i Adam Z. zostali uznani za winnych podżegania Starosty Olkuskiego do popełnienia przestępstwa. Wyrok jest prawomocny.

Cała sprawa ma swój początek 5 października 2021 roku. To właśnie wtedy syn ówczesnej wiceburmistrz Wolbromia został zatrzymany przez policjantów z wydziału ruchu drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie za przekroczenie prędkości w terenie zabudowanym o ponad 50 km/h. W wyniku interwencji jego prawo jazdy zostało zatrzymane na trzy miesiące. Dzień później, 6 października, burmistrz i jego zastępca udali się do starosty z prośbą o zastosowanie prawa łaski, czyli odstąpienie od zatrzymania prawa jazdy syna wiceburmistrza. Starosta Bogumił Sobczyk odmówił. Obie strony postępowania relacjonowały tamte wydarzenia na różne sposoby. Zdaniem ówczesnych władz Wolbromia przebiegło ono w spokojnej atmosferze. Starosta natomiast zapamiętał zdarzenie jako wulgarną kłótnię. Wyrok w tej sprawie zapadł w grudniu 2024 roku.

FOT. PAWEŁ MOCNY

Były burmistrz Wolbromia i jego zastępca podczas jednej z rozpraw w sądzie

- Oskarżeni zostali uznani za winnych usiłowania nakłonienia Starosty Powiatowego w Olkuszu do popełnienia czynu zabronionego tj. niedopełnienia obowiązków służbowych w postaci obowiązku wydania decyzji administracyjnej o zatrzymaniu prawa jazdy Bartoszowi K., w związku z przekroczeniem przez niego 5 października 2021 roku dopuszczalnej prędkości o więcej niż 50 km/h w obszarze zabudowanym i wydanie decyzji administracyjnej o niezatrzymywaniu prawa jazdy w związku z zaistnieniem stanu wyżej konieczności, przy braku spełnienia ku temu przesłanek, przez co działałby na szkodę interesu publicznego. Oskarżeni nie osiągnęli zamierzonego celu z uwagi na postawę Starosty Olkuskiego - poinformował w odpowiedzi na nasze pytania rzecznik prasowy do spraw karnych Sądu Okręgowego w Krakowie SSO Maciej Czajka.

Zanim wyrok się uprawomocnił złożono odwołanie. 11 grudnia tego roku w Sądzie Okręgowym w Krakowie zapadł wyrok utrzymujący wcześniejsze postanowienie sądu w Olkuszu.

- Sąd wymierzył Bożenie K. i Adamowi Z. kary po 1 roku pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania na okres próby wynoszący 2 lata, kary grzywny po 10 000 zł, orzekł wobec oskarżonych podanie wyroku do publicznej wiadomości poprzez opublikowanie wyciągu wyroku na stronie internetowej BIP Starostwa Miasta i Gminy Wolbrom oraz Starostwa Powiatowego w Olkuszu przez okres 6 miesięcy od uprawomocnienia się wyroku, nadto zostały zasądzone od oskarżonych koszty sądowe w wysokości po 3746 zł - zaznaczył w odpowiedzi na nasze pytania rzecznik prasowy do spraw karnych Sądu Okręgowego w Krakowie SSO Maciej Czajka.

Plaga łamania zakazów drogowych w Kuźnicach

Marcin Szkodziński
marcin.szkodzinski@polskapress.pl

Turyści masowo wjeżdżają samochodami pod samą dolną stację kolejki na Kasprowy Wierch. Odpowiedź służb jest zdecydowana: mandaty, wezwania i blokady na kołach

Dojazd do Kuźnic od lat jest ograniczony wyłącznie dla komunikacji zbiorowej, taksówek oraz mieszkańców i służb. Dla zwykłego turysty droga ta jest zamknięta znakiem B-1 (zakaz ruchu). To jednak dla wielu osób jedynie „sugestia".

Funkcjonariusze Straży Miejskiej w Zakopanem mają ręce pełne pracy. Część kierowców jest zatrzymywana i rozliczana bezpośrednio na drodze dojazdowej. Ci, którym uda się przemknąć niezauważonym w trakcie trwania innej interwencji, wcale nie unikają kary. Mundurowi regularnie kontrolują dwa niewielkie parkingi w rejonie Kuźnic, gdzie nielegalnie pozostawiane są pojazdy.

Służby nie stosują taryfy ulgowej. Jeśli kierowca znajduje się przy pojeździe, interwencja kończy się mandatem karnym i punktami. Problem zaczyna się, gdy właściciel auta wyruszył już na szlak lub wyjechał kolejką na Kasprowy Wierch. Większość łamiących przepisy ruchu drogowego robi to dla wygody, aby podjechać jak najbliżej dolnej stacji Kolei Linowej na Kasprowy Wierch. Po drodze kierowcy mijają dwa parkingi, a jeszcze wcześniej jest duży parking wzdłuż drogi między rondem im. Jana Pawła II (tzw. rondo Kuźnickie), a Wielką Krokwią.

Muzeum Auschwitz ostrzega: Korzystanie z usług „pośredników" może być zgubne

Bogusław Kwiecień
boguslaw.kwiecien@polskapress.pl

Muzeum Auschwitz ostrzega przed nieuczciwymi pośrednikami oferującymi rezerwacje organizacji zwiedzania Miejsca Pamięci

Muzeum Auschwitz-Birkenau ostrzega przed nieuczciwymi ofertami organizacji zwiedzania Miejsca Pamięci. Radzi korzystać z oficjalnego serwisu placówki.

„Ze względu na bardzo dużą frekwencję, wszystkich planujących wizytę w Miejscu Pamięci, muzeum zachęcamy do wcześniejszej rezerwacji zwiedzania poprzez oficjalny serwis: visit.auschwitz.org."

Jest to jedyny autoryzowany system służący do rezerwacji kart wstępu umożliwiających zwiedzanie byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego i zagłady Auschwitz.

FOT. BOGUSŁAW KWIECIEŃ

Muzeum Auschwitz odwiedzają tłumy turystów

Zarówno grupy zorganizowane, jak i odwiedzający indywidualni mogą rezerwować zwiedzanie z przewodnikiem nawet z trzymiesięcznym wyprzedzeniem. Pozwoliło to całkowicie wyeliminować kolejki osób przywożonych przez różne firmy turystyczne z Krakowa.

- Niestety, obserwujemy jednocześnie nowe, niepokojące zjawiska związane z działalnością niektórych „pośredników", które wprowadzają w błąd odwiedzających - powiedział zastępca dyrektora Muzeum Andrzej Kacorzyk.Placówka wskazuje na próby podszywania się pod oficjalną stronę internetową muzeum i obciążanie go winą za brak realizacji usługi, podczas gdy dane biuro nigdy nie otrzymało od placówki potwierdzenia rezerwacji.

Ponadto mają miejsce praktyki wysyłania klientom wiadomości o anulowaniu zwiedzania tuż przed przyjazdem, rzekomo z powodu np. wizyt oficjalnych lub ceremonii upamiętniających - co jest nieprawdą.W praktyce osoby korzystające z takich ofert są przywożone pod Muzeum w bardzo wczesnych godzinach porannych, a następnie kierowane do kolejki po karty wstępu na zwiedzanie z przewodnikiem - bez żadnej gwarancji ich otrzymania, a także gwarancji godziny i języka zwiedzania - zaznacza dyrektor Kacorzyk.

Zdarza się też, iż odwiedzający kupują karty wstępu na zwiedzania w języku, którego nie rozumieją, a przywożące ich do Muzeum Auschwitz osoby przekazują im fałszywą informację, iż w trakcie zwiedzania będą mogły dołączyć do innej grupy.

Dołączanie do innej grupy jest niedozwolone. Ze względu na bezpieczeństwo zwiedzania takie próby mogą skutkować interwencją straży muzealnej i zakończeniem zwiedzania. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA
0211434869

eprasa.pl 2a4a160f0d

Dwa światy przy ulicy Portowej w Krakowie. Bloki tuż nad Wisłą

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Ulica Portowa w Krakowie to dotychczas był atrakcyjny teren nad Wisłą opanowany przez zakłady przemysłowe. W ostatnich miesiącach zmienia się w nabrzeżną arterię z apartamentowcami.

Ulica Portowa biegnie wzdłuż wałów Wisły. Z jednej strony łączy się z ul. Dekerta, a z drugiej dochodzi do dawnej stoczni w Krakowie i ul. Stoczniowców.

To malownicze tereny, znajdują się tam m.in. ogródki działkowe, ale też wcześniej znane były z tego, że stanowiły zagłębie zakładów przemysłowych. Część z nich się stamtąd wyprowadziła, a pojawili się deweloperzy, którzy na przestronnych działkach realizują budynki mieszkalne.

W ostatnich miesiącach przy ul. Portowej wyrosły nowe budynki. To teren, który zamienia się w mieszkalną dzielnicę portową, ale wciąż jeszcze apartamentowa zabudowa miesza się z przemysłową. Jeden z nowych obiektów powstał naprzeciw betoniarni, która pozostała w tym rejonie.

Na razie zabudowa mieszkaniowa jest realizowana po jednej stronie ul. Portowej, po drugiej (bliżej Wisły) pozostały zakłady przemysłowe.Przy nowych blokach wyremontowano też jezdnię. W innej części nawierzchnia drogi wciąż pozostawia wiele do życzenia. Tak więc pod względem zabudowy jak i infrastruktury drogowej przy ul. Portowej mamy dwa światy.

FOT. ANNA KACZMARZ

W planach są kolejne inwestycje w tym rejonie. Ma tam powstać Nowe Zabłocie - na poprzemysłowych terenach

Jest śledztwo w sprawie odwołania dyrektorki DPS

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Prokuratura w Brzesku wszczęła śledztwo w sprawie odwołania przez władze powiatu tarnowskiego dyrektorki DPS w Nowodworzu. Śledczy zajmują się w sumie trzema wątkami

Marta Jamrozik została odwołana przez zarząd powiatu tarnowskiego z funkcji dyrektorki DPS w Nowodworzu 1 października tego roku. Władze powiatu tłumaczyły, że jest to efektem kontroli, którą przeprowadzono kilka miesięcy wcześniej w podtarnowskiej placówce.

Pracownicy Starostwa Powiatowego w Tarnowie mieli ujawnić kilkanaście uchybień w ośrodku. W sierpniu wydano w tej sprawie zalecenia pokontrolne, które dotyczyły m.in. rozliczania delegacji służbowych, likwidacji nieużywanych zużytych składników majątkowych, czy też niedziałającego, w niektórych pomieszczeniach systemu przyzywowo-alarmowego. Podczas kontroli zwrócono również uwagę na zalegające depozyty po zmarłych pensjonariuszach.

Wskazywano również, że na decyzję zarządu wpłynąć miała także „lakoniczna i lekceważąca" odpowiedź dyrektorki DPS w Nowodworzu na zalecenie pokontrolne.

Odwołana dyrektorka DPS-u nie zgadzała się z takimi zarzutami i postanowiła odwołać się od decyzji władz powiatu do sądu pracy i wniosła o przywrócenie jej do pracy w formie zabezpieczenia do czasu prawomocnego rozstrzygnięcia.

FOT. PAWEŁ MICHALCZYK

Prokuratura Okręgowa w Tarnowie przekazała sprawę odwołania dyrektorki w Nowodworzu śledczym z Brzeska

Marta Jamrozik początkiem listopada pojawiła się nawet w pracy, co spotkało się z krytyką starosty tarnowskiego, który w specjalnym oświadczeniu określił, że działania odwołanej dyrektorki „prowadzą do dezorganizacji pracy i zagrażają prawidłowemu funkcjonowaniu jednostki". 6 listopada sprawą odwołania dyrektorki placówki prowadzonej przez powiat tarnowskie zainteresowała się natomiast Prokuratura Okręgowa w Tarnowie. Jednym z powodów, dla którego śledczy z urzędu zgłosili swój udział w postępowaniu sądowym toczonym przed sądem pracy, jest łączenie jej odwołania z faktem, że Marta Jamrozik była kluczowym świadkiem w procesie dotyczącym przejęcia majątku jednego z pensjonariuszy DPS w Nowodworzu przez gminę Szerzyny. Ówczesna szefowa podtarnowskiej placówki swoimi zeznaniami obciążyła m.in. obecnego wicestarostę tarnowskiego Romana Łucarza, który ostatecznie przez sąd pierwszej instancji został skazany nieprawomocnym wyrokiem na półtora roku więzienia.

Wstępna faza śledztwa ma potrwać trzy miesiące. Prokuratura zaznacza, że po tym czasie pojawi się więcej szczegółów

Śledczy w związku z tym podjęli również z urzędu kontrolę uchwały, którą przyjął zarząd powiatu tarnowskiego w sprawie odwołania Marty Jamrozik. Jak udało się nam dowiedzieć, w tej sprawie niedawno wszczęto śledztwo.

Prokuratura Okręgowa w Tarnowie podjęła decyzję o przekazaniu sprawy Prokuraturze Rejonowej w Brzesku. 15 grudnia śledczy z tamtejszej jednostki wydali postanowienie o wszczęciu śledztwa. Wiadomo, że postępowanie związane jest z odwołaniem dyrektorki DPS w Nowodworzu i działaniem w tej sprawie pracowników Starostwa Powiatowego w Tarnowie.

Prokuratura w Brzesku przekazała, że śledztwo obejmuje trzy wątki, które dotyczą przekroczenia uprawnień przez funkcjonariusza publicznego (art. 231 kk), stosowania gróźb w celu wywarcia wpływu na świadka (art. 245 kk) oraz zniesławienia (art. 212 kk).

Z uwagi na bardzo wstępny etap tego postępowania i potrzebę zabezpieczenia jego prawidłowego przebiegu Prokurator Rejonowy w Brzesku nie podaje więcej informacji. ©℗

Nie ma zgody na budowę spopielarni zwłok w Dębinie Zakrzowskiej

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Urzędnicy tarnowskiego starostwa odmówili wydania pozwolenia na budowę krematorium w Dębinie Zakrzowskiej.

Przeciwko inwestycji protestują mieszkańcy gminy Wojnicz, a w sprawę zaangażowała się prokuratura. Sprawa budowy spopielarni zwłok w Dębinie Zakrzowskiej, to od kilku miesięcy gorący temat w całej gminie Wojnicz. W tej sprawie odbyło się m.in. burzliwe zebranie wiejskie, a początkiem października zwołano nadzwyczajne posiedzenie Rady Miejskiej w Wojniczu.

Podczas trwających kilka godzin obrad radni podjęli wtedy uchwałę o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania. Chcą przez to tak zmienić lokalne przepisy, aby inwestycja tego typu nie mogła powstać koło domów w Dębinie Zakrzowskiej.

Przeciwko budowie spopielarni protestują praktycznie wszyscy mieszkańcy miejscowości pod Wojniczem. Chce jąwybudować jeden z większych zakładów pogrzebowych działających w regionie tarnowskim. Inwestycja planowana jest przy głównej drodze prowadzącej przez wieś, w pobliżu budynków mieszkalnych. Podczas październikowej sesji właścicielka firmy, która zamierza wybudować krematorium, próbowała przekonać mieszkańców, że inwestycja nie wpłynie na nich negatywnie. - Przez trzy lata zrobiliśmy trzydzieści analiz środowiskowych dla innych działek w różnych częściach powiatu tarnowskiego, ale te działki nie spełniały tych analiz środowiskowych. I w kwietniu tego roku zrobiliśmy kolejną analizę i z niej wynika, że spaliny nie będą wychodzić poza teren naszej działki w Dębinie Zakrzowskiej - przekonywała Karolina Derus, współwłaścicielka firmy Derus.

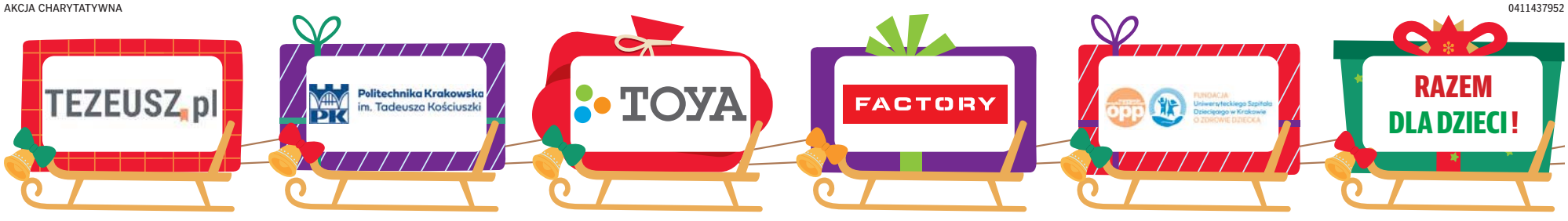
Inwestor już latem starał się w Starostwie Powiatowym w Tarnowie o pozwolenie na budowę. Wniosek został jednak odrzucony z powodu braków formalnych. Firma nie złożyła jednak broni i we wrześniu ponownie rozpoczęła starania o pozwolenie na budowę. Urzędnicy znów jednak dopatrzyli się braków w złożonej dokumentacji, a inwestor po raz kolejny uzupełnił dokumentację.

Po kilku tygodniach analizowania złożonej dokumentacji urzędnicy starostwa ostatecznie odmówili wydania pozwolenia na budowę spopielarni zwłok w Dębinie Zakrzowskiej.

- Te braki w dokumentacji, które zostały uzupełnione, nie były wystarczające. Dotyczyło to dróg dojazdowych, spraw technologicznych, czy architektoniczno-budowlanych - podkreśla Jacek Hudyma, starosta tarnowski.

Dodaje, że przed podjęciem decyzji sprawę konsultowano z Prokuraturą Rejonową w Tarnowie, która po wniosku jednego z mieszkańców włączyła się w postępowanie .- Prokuratura pisemnie skierowała do nas pewne sugestie, które wzięliśmy pod uwagę i zgadzała się też z naszymi opiniami - mówi starosta.

AKCJA CHARYTATYWNA 0411437952



eprasa.pl 2a4a160f0d

Dziennik Polski
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

Wawel w 2026 roku. Miłośnicy historycznych wystaw mogą się szykować

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Współczesność i historia to tropy, które na Wawelu przeplatają się z sukcesem

Anna Piątkowska
Kraków

Wystawa poświęcona Annie Jagiellońskiej, ekspozycja pasów kontuszowych i starożytności ze zbiorów Lanckorońskich to plany wystawiennicze Zamku Królewskiego na Wawelu.

Najważniejszą wystawą 2026 roku będzie ekspozycja, na którą Wawel zaprosi jesienią, poświęcona Annie Jagiellonce.

- Opowiemy o wyjątkowej postaci na tronie Rzeczpospolitej. Z jednej strony będzie to klamra dla ekspozycji „Obraz złotego wieku", z drugiej strony będzie to wystawa o osobie, która była bardzo mocno zaangażowana w życie kulturalne Rzeczpospolitej - zapowiada Andrzej Betlej, dyrektor Zamku Królewskiego na Wawelu. - To wystawa, która będzie otwierała nowe tropy w interpretacji tej postaci.

W dziejach Polski Anna Jagiellonka utrwaliła się jako jedna z dwu kobiet - obok Jadwigi Andegaweńskiej - którym oddano koronę Królestwa. Wawel chce ją przedstawić przedstawić jako córkę, kochającą siostrę i lojalną wykonawczynię testamentu brata, fundatorkę dzieł sztuki stanowiących upamiętnienie królewskiej rodziny, mecenasa i opiekuna zgromadzeń zakonnych, żonę jednego z najwaleczniejszych polskich władców, Stefana Batorego, wreszcie - promotorkę wstąpienia na tron Rzeczypospolitej szwedzkiej dynastii Wazów jako „nowych Jagiellonów".

Wernisaż zapowiadany jest na 22 października. Tej ekspozycji będzie towarzyszyła współczesna interwencja artystyczna w Ogrodach Królewskich - ekspozycja prac Joanny Rajkowskiej.

Także jesienią Wawel pokaże dwie wystawy z kolekcji własnej prezentujące brązy złocone i pasy kontuszowe.

Zaplanowana na listopad wystawa „Oświecone. Brązy złocone i ich odbicie we współczesności" będzie się dzielić na dwie części: prezentację zabytków z kolekcji muzealnych oraz wystawę wybranych (zwycięskich) prac, na współczesne instalacje z wykorzystaniem światła, wyłonionych na drodze konkursu spośród propozycji studentów Wydziału Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

Także w listopadzie rozpocznie się pokaz 63 pasów kontuszowych. Wystawa składać się będzie z trzech części - prezentacji ośrodków, w których je wykonywano, kolekcji z których pochodzą oraz zmian mody męskiego stroju narodowego, od wieku XVIII po wiek XX.

Wcześniej, w maju Wawel zaprosi na wystawę, o której Andrzej Betlej mówi: pionierskie przedsięwzięcie. To „Antyki z kolekcji Lanckorońskich" prezentująca starożytne zbiory znajdujące się w kolekcji wielkiego polskiego arystokraty przełomu XIX i XX wieku - Karola Lanckorońskiego.

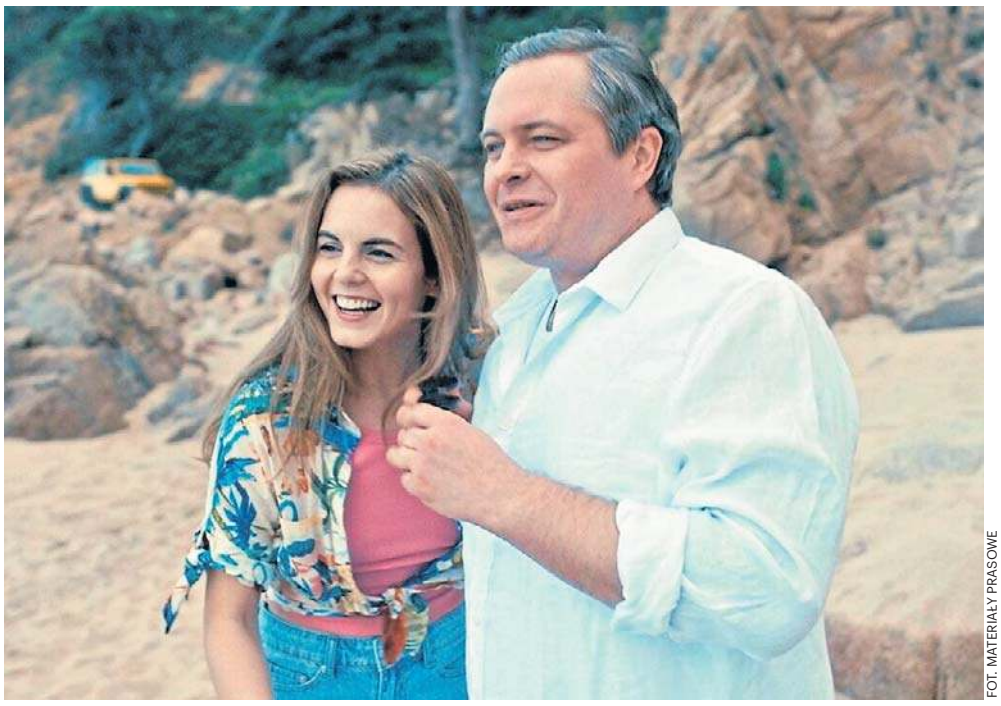
- Ekspozycja skupia się wokół kilku najcenniejszych zabytków starożytnych z kolekcji, ukazując opowieść o wyjątkowej postaci kolekcjonera i dziejach całego zbioru - mówi dyrektor Wawelu.

W czerwcu ponownie na Wawelu będzie można stanąć oko w oko ze sztuką współczesną - „Przepraszam za bałagan" to wystawa i performance Michaliny Bigaj.

Czy warto było wydać 30 zł na polski film w 2025 roku?

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Do kin chodzi coraz mniej widzów. Jeśli jednak pojawi się wyjątkowy film, sale się zapełniają. W minionym roku był to „Dom dobry".



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Agata Turkot i Tomasz Schuchardt w filmie „Dom dobry" Wojciecha Smarzowskiego

Polskie kino ma się całkiem dobrze. W 2025 roku na wielkie ekrany trafiło kilka naprawdę bardzo udanych tytułów. Znacznie ciekawsze okazały się filmy artystyczne, typowo komercyjna produkcja niestety kuleje, co znalazło również odbicie w kinowej frekwencji. Przy obecnych cenach biletów, oscylujących wokół 30 zł, coraz trudniej Polakom wydać taką sumę na jeden seans. Tym bardziej, że za taką samą kwotę mają miesięczny abonament Netflixa czy innego filmowego serwisu streamingowego.

W tym kontekście wielkim zaskoczeniem okazał się sukces nowego filmu Wojciecha Smarzowskiego. „Dom dobry" obejrzało w kinach ponad dwa i pół miliona widzów, co czyni go najpopularniejszą polską produkcją minionego roku. Nie było to wcale tak oczywiste, bo nowe dzieło cenionego reżysera podejmuje w naturalistyczny sposób wyjątkowo trudny temat - przemoc domową. Recenzenci byli podzieleni: jedni uznali „Dom dobry" za mocny i ważny film, a inni zaatakowali Smarzowskiego, że ponownie do przesady epatuje dosłowną przemocą. Film wywołał jednak w mediach gorącą dyskusję, co sprawiło, że ludzie poszli do kina zobaczyć film, który odbił się tak szerokim echem. W efekcie „Dom dobry" okazał się hitem, który zapamiętamy jednak przede wszystkim za niezwykle odważną kreację aktorską Tomasza Schuchardta.

Inny ważny społecznie temat poruszył Piotr Domalewski. Jego „Ministranci" wyjechali z ostatniego festiwalu w Gdyni ze Złotymi Lwami, ale nie wszystkim się to podobało. Niesłusznie - bo twórcy „Cichej nocy" i „Hiacynta" udało się w swym nowym dziele świetnie uchwycić kryzysowy moment w polskim Kościele katolickim. Domalewski dokonał tego w pomysłowy sposób, spoglądając na tę instytucję z perspektywy dziecka. Sam za młodu przez wiele lat był ministrantem i w jego opowieści widać znajomość tematu. Nie jest to więc film antykatolicki, ale raczej objawiający troskę o Kościół. A przy tym ciekawie wymyślony i świetnie zagrany przez dziecięcych aktorów.

O młodych ludziach opowiadają też dwa filmy stworzone przez debiutujących w kinowej fabule reżyserów. „LARP. Miłość, trolle i inne questy" to sympatyczna historia o nastolatkach, którzy borykają się ze swoją nadwrażliwością, ukrywając ją pod postaciami z komputerowych gier fabularnych. Jej autorem jest Kordian Kądziela - współtwórca wielkiego sukcesu serialu „1670". Jest więc i w jego kinowym dziele miejsce na celny humor, przy zachowaniu jednak bardziej poważnej konwencji. Nie bez przyczyny grający w „LARP-ie" Andrzej Konopka otrzymał w Gdyni nagrodę za najlepszą rolę drugoplanową.

Podobną pomysłowością wykazał się Paweł Podolski, by opowiedzieć o dylematach młodych ludzi za pomocą historii o... wampirach. Głównym bohaterem „Życia dla początkujących" jest chłopak, który boi się śmierci. Kiedy poznaje wampira, który z kolei jest zmęczony nieśmiertelnością i chce wreszcie umrzeć, zaczyna doceniać to, co ma. W efekcie dzieło Podolskiego przekształca się w metaforyczną historię dzisiejszych 20- czy 30-latków, którym życie przecieka między palcami. A w roli głównej słynny ksiądz Jakub z serialu „1670" - czyli niezrównany Michał Sikorski.

Wybitną kreację stworzyła w minionym roku również Agnieszka Grochowska w filmie „Brat". Ta niemal paradokumentalna opowieść o dwóch chłopakach z marginesu, którzy muszą dorastać u boku samotnej matki, bo ich ojciec siedzi w więzieniu, wymagała od aktorki skrajnie realistycznej gry u boku dwóch dziecięcych partnerów. Mimo, że cała trójka miała mnóstwo bardzo emocjonalnych scen, Grochowska pokazała, że świetnie sprawdza się świetnie zarówno w widowiskowej „Matce", jak i w skromnym dramacie obyczajowym, jakim jest „Brat".

Wśród największych rozczarowań minionego roku trzeba niestety wymienić film „Chopin, Chopin!". Aż żal Eryka Kulma, który włożył w przygotowania do roli genialnego kompozytora całe swoje serce. Niestety - grając po francusku, jest sztuczny i nieprzekonywujący. Sama opowieść z kolei nie wykracza poza ramy biograficznej poprawności. Jej twórcy mieli apetyt na światowe festiwale i nominację do Oscara, a skończyło się na niczym.

Męczący jest ostatni wspólny film Władysława Pasikowskiego i Bogusława Lindy. Obaj panowie stracili ewidentnie dawną ikrę - i ich „Zamach na papieża" zamiast widowiskowym kinem akcji okazał się męczącą i powolną balladą o umieraniu wojskowego weterana, gubiącą się w wydumanych wątkach i zagraną zaskakująco drętwo i niemrawo (z wyjątkiem świetnej Karoliny Gruszki).

Niewypałami były również nowe filmy Władysława Ślesickiego (bezsensownie okrutni „Ludzie") i Patryka Vegi (koszmarny „Putin"), zażenowanie wywołał „Seks dla opornych" z fatalnymi rolami Piotra Adamczyka i Ilony Ostrowskiej. Nie sprawdziła się powtórka z „Vinci" autorstwa Juliusza Machulskiego, której nie obroniły nawet pocztówkowe widoki z pięknego Krakowa. Jeśli polski thriller ma wyglądać tak, jak „Nieprzyjaciel" z Michałem Żurawskim i Piotrem Stramowskim - to my dziękujemy.

W zeszłym roku zobaczyliśmy też dwa filmy, które są w jakimś sensie polskie - to zrealizowana u nas „Dziewczyna z igłą" Magnusa Von Horna oraz „Franz Kafka" Agnieszki Holland. Oba znakomite - ale zagrane przez zachodnich aktorów i w innych językach, więc trudno je jednak zaliczać do dokonań naszej kinematografii (choć ten drugi reprezentował nasz kraj w wyścigu o oscarowe nominacje).

Na serialowym rynku bezkonkurencyjny był w minionym roku „Heweliusz" Netflixa - wstrząsająca opowieść o autentycznych wydarzeniach z 1993 roku, rozegrana sprawnie przez Jana Holoubka między katastroficznym widowiskiem a dramatem sądowym. Równie udany wydaje się jednak być wprowadzony właśnie do streamingu przez HBO serial „Niebo. Pięć lat w piekle" z niepokojącym Tomaszem Kotem w roli głównej. I tym razem przyglądamy się temu, co działo się ponad 30 lat temu - działalności sekty Niebo, kierowanej przez tajemniczego guru Bogdana Kacmajora. Rozczarowała natomiast „Czarna śmierć" - świetny i odkrywczy temat niespodziewanej epidemii prawdziwej ospy we Wrocławiu w 1963 roku został przez Kubę Czekaja wpisany w dziwaczną i nieprzekonującą formułę.

eprasa.pl 2a4a160f0d

POLSKA *i* ŚWIAT

GÓRNICTWO

Z należącej do spółki Węglokoks Kraj kopalni Bobrek w Bytomiu we wtorek wyjechała symboliczna ostatnia tona węgla. Od 1 stycznia 2026 r. rozpocznie się formalna likwidacja zakładu na gruncie znowelizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. – Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału – mówił prezes Węglokoksu Kraj Grzegorz Wacławek.

„Trudno, żeby pan wicepremier Sikorski koczował pod Pałacem Prezydenckim i mówił » może pan mnie wreszcie wpuści«

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

KRÓTKO

TRANSPORT

PKP kupują nowoczesne pociągi

– Między 320 a 350 km/h będą mogły jeździć pociągi dużych prędkości, które planują kupić PKP – poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PKP Intercity w poniedziałek rozpisały przetarg na dostawę 20 składów dla Kolei Dużych Prędkości (KDP). – Narodowy przewoźnik ogłasza przetarg na zakup pierwszych w Polsce high speedów. (...) Planujemy kupić pociągi, które będą jeździły po polskich torach z prędkością między 320 a 350 kilometrów na godzinę – powiedział na wczorajszej konferencji prasowej minister Klimczak. Podkreślił, że w pierwszej kolejności nowe pociągi będą jeździły między Warszawą, Portem Polska a Łodzią; potem mają kursować do Wrocławia i Poznania.

PKP Intercity przewidują, że dostawa dwóch pierwszych pociągów nastąpi w terminie do 60 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Dostawa wszystkich 20 w ramach zamówienia podstawowego ma potrwać najwyżej 84 miesiące.
PAP

POGODA

Miejscami spadło 18 cm śniegu

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

We wtorek rano w województwie warmińsko-mazurskim warunki drogowe były bardzo wymagające. Miejscami spadło do 18 cm śniegu, do tego wiatr zawiewał go na drogi. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia III stopnia przed intensywnymi opadami śniegu dla północnej części kraju.

ZABYTKI

Niezwykłe odkrycia na Wawelu

Sygnet, monety oraz relikty średniowiecznej wieży odkryli archeolodzy podczas remontu Bastionu Władysława IV z pomnikiem Tadeusza Kościuszki na Wawelu. W trakcie dwuletniej konserwacji budowla została odwodniona i zabezpieczona.

Pod warstwami wypełniającego bastion zasypu wawelscy archeolodzy natrafili na relikty wieży, która strzegła tej części Wawelu od czasów króla Władysława Jagiełły do drugiej połowy XVI wieku. Podczas prowadzonych badań archeologicznych odkryto też sygnet z przełomu XV i XVI wieku, monety, w tym pruski denar z czasów księcia Albrechta Hohenzollerna z I połowy XVI wieku, a także fragmenty ceramiki. PAP

Tusk: będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Donald Tusk ocenił we wtorek, po rozmowach m.in. z liderami europejskimi, że pokój w Ukrainie jest na horyzoncie. Dlatego ważna jest koordynacja polskich działań na arenie międzynarodowej.

Premier uczestniczył we wtorek przed południem w rozmowach na wysokim szczeblu ws. zakończenia wojny w Ukrainie. Brali w nich udział liderzy kluczowych państw europejskich, a także premier Kanady Mark Carney, szefowie instytucji europejskich oraz sekretarz generalny NATO Mark Rutte.

– Oceniliśmy rezultat tego pierwszego etapu tych bardzo serio już negocjacji, w które zaangażowali się liderzy Ukrainy, Europy i Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pokój jest na horyzoncie – powiedział szef rządu. Doprecyzował, że mówi o najbliższych tygodniach, a nie najbliższych miesiącach czy latach.

Zaznaczył, że podstawą do nadziei, że wojna może się zakończyć, jest amerykańska deklaracja gotowości uczestniczenia w gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawarciu pokoju. – Włącznie z obecnością amerykańskich wojsk, na przykład na granicy czy na linii kontaktowej między Ukrainą i Rosją. Te dość jednoznaczne deklaracje pojawiły się po raz pierwszy. Zobaczymy, na ile konsekwentni będą nasi partnerzy z drugiej strony Atlantyku – powiedział Tusk.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Premier podkreślił, że ważne jest, by ośrodki władzy koordynowały swoje działania na arenie międzynarodowej

Dodał, że pokój wymaga ze strony Ukrainy kompromisowego podejścia w kwestiach terytorialnych. Podkreślił, że konieczne byłoby przeprowadzenie referendum, w którym naród ukraiński wyraziłby swoją wolę.

Zdaniem Tuska, niewykluczone, że niedługo trzeba będzie podejmować decyzje ws. przyszłości Ukrainy i regionu, dlatego rząd i ośrodek prezydencki powinny w interesie Polski koordynować wszystkie swoje działania międzynarodowe.

Premier potwierdził, że otrzymał z Kancelarii Prezydenta notatkę z przebiegu wideokonferencji przywódców USA i Ukrainy z europejskimi liderami, w której Polskę reprezentował prezydent Nawrocki. Zapowiedział, że jego kancelaria również podzieli się informacjami z wtorkowych rozmów. Dodał, że administracja prezydenta USA Donalda Trumpa „preferuje kontakty z prezydentem, w Europie rząd jest oczywiście uznawany za głównego partnera".

– Wyciągnijmy z tego wnioski i musimy tutaj bardzo precyzyjnie koordynować nasze działania i nie ma tutaj miejsca na żadne anse czy pretensje, to jest kluczowa sprawa dla bezpieczeństwa Polski. Będę liczył na pilne spotkanie z panem prezydentem – podkreślił szef rządu.

Dodał, że wcześniej polecił ministrom, by spotkali się z prezydentem celem zakończenia – jak dodał – niepotrzebnego konfliktu o nominacje na stopnie oficerskie. W poniedziałek szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zwrócili się do prezydenta z propozycją wspólnego spotkania z szefami służb. Spotkanie miałoby służyć zażegnaniu konfliktu wokół nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służby Kontrwywiadu Wojskowego.

Jak podkreślił, w interesie Polski jest to, by niezależnie od różnic poglądów, w kwestiach bezpieczeństwa ośrodki władzy koordynowały działania w wymiarze międzynarodowym.

– Tym bardziej, że niewykluczone (...) że jeszcze w styczniu będziemy musieli wspólnie, wszyscy, i to wymaga pełnej solidarności instytucji i w ogóle Polaków, podejmowali decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy – powiedział Tusk.
PAP

Rolnicy na drogach protestowali przeciwko umowie Mercosur: Musimy walczyć, bo to gra na wyniszczenie

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek, 30 grudnia, rolnicy protestowali przeciwko umowie Unia Europejska – Mercosur. Przy drogach w całym kraju pojawiły się oflagowane ciągniki i maszyny rolnicze.

Ogólnopolska akcja protestacyjna trwała przez kilka godzin. Oflagowane ciągniki wyjechały na drogi krajowe, stały także przy autostradach i ekspresówkach. Na internetowej mapie protestów organizatorzy informowali o prawie 200 lokalizacjach, w których można było spotkać protestujących rolników.

Oflagowane traktory zablokowały m.in. węzeł Piątek na autostradzie A1 w województwie łódzkim. W Łódzkiem protesty odbywały się w kilkunastu miejscach (m.in. na drogach przebiegających nad ekspresówką S8 oraz autostradami A1 i A2), ale bez całkowitego zamknięcia ruchu.

W Wielkopolsce od godzin porannych protestujący rolnicy zablokowali drogę krajową nr 11 w miejscowości Nowe Miasto nad Wartą.

Traktory wyjechały również na węzeł Pyrzyce drogi S3 łączącej Szczecin z Gorzowem Wlkp. Jak poinformowała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, przejazd w obu kierunkach został na dwie godziny zablokowany.

Akcję protestacyjną zorganizował Oddolny Ogólnopolski Protest Rolników (OOPR). Głównym postulatem protestu jest sprzeciw wobec umowy UE – Mercosur. Rolnicy obawiają się, że jej wejście w życie otworzy rynek na tani import żywności z Ameryki Południowej, produkowanej w warunkach niespełniających unijnych norm. – Musimy walczyć, bo to wygląda jak zaplanowana gra na wyniszczenie europejskich rolników – mówili protestujący. PAP

eprasa.pl 2a4a160f0d

Był czy nie był? Rosja nie przedstawiła dowodów ataku na rezydencję Putina

Oprac. Anna Nagel
Moskwa, Kijów

Moskwa nie przedstawiła dotąd żadnych dowodów, które potwierdziłyby rzekomy atak Ukrainy na rezydencję przywódcy Rosji Władimira Putina - oświadczył szef ukraińskiej dyplomacji.

Minister spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow oświadczył w poniedziałek, że Ukraina próbowała zaatakować dronami państwową rezydencję rosyjskiego przywódcy Władimira Putina w obwodzie nowogrodzkim - podał Reuters, powołując się na agencję Interfax. Kategorycznie zaprzeczył temu prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Według Ławrowa Ukraina wypuściła na rezydencję Putina 91 bezzałogowych statków powietrznych; wszystkie miały zostać zestrzelone. Minister zapowiedział działania odwetowe na atak.

We wtorek głos w sprawie zabrał szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha. „Minął prawie dzień, a Rosja wciąż nie przedstawiła żadnych wiarygodnych dowodów na swoje oskarżenia o rzekomy atak na rezydencję Putina ze strony Ukrainy. I nie przedstawi. Bo takich dowodów nie ma. Żaden taki atak nie miał miejsca" - napisał minister na platformie X.

Sybiha zaznaczył, że Kijów z rozczarowaniem i niepokojem przyjął oświadczenia Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Indii i Pakistanu, które - jak napisał - wyraziły „obawy w związku z atakiem, który nie miał miejsca". „Jest to jeszcze bardziej zaskakujące, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że żadne z tych trzech państw nie wydało oficjalnego oświadczenia, gdy 7 września 2025 r. prawdziwy rosyjski pocisk uderzył w prawdziwy budynek ukraińskiego rządu" - podkreślił. PAP

FOT. FB ANDRIJ SYBIHA

Szef ukraińskiego MSZ Andrij Sybiha

Prezydent Tajwanu potępił chińskie manewry wojenne

Oprac. Anna Nagel
Tajpej

Prezydent Tajwanu Lai Ching-te zdecydowanie potępił we wtorek trwające chińskie manewry wokół wyspy.

„Chiny lekceważą oczekiwania społeczności międzynarodowej w zakresie pokoju i celowo podważają stabilność regionu poprzez zastraszanie militarne. Jest to rażąca prowokacja w odniesieniu do bezpieczeństwa regionalnego i porządku międzynarodowego, którą zdecydowanie potępiam" - napisał na Facebooku Lai Ching-te.

Tajwańskie ministerstwo obrony poinformowało tymczasem, że we wtorek, w drugim dniu manewrów, do godziny 15 czasu miejscowego w pobliżu wyspy zaobserwowano 71 chińskich samolotów oraz 24 okręty marynarki wojennej lub jednostki straży przybrzeżnej. 35 samolotów przekroczyło linię mediany Cieśniny Tajwańskiej, czyli umowną linię rozgraniczenia między ChRL a Tajwanem, a 13 okrętów wpłynęło do tajwańskiej strefy przyległej.

Ministerstwo przekazało też, że Chińska Armia Ludowo-Wyzwoleńcza wystrzeliła we wtorek w kierunku Tajwanu 27 pocisków, z czego część spadła do morza w strefie przyległej - bliżej niż w czasie poprzednich manewrów. Tajwański Urząd Lotnictwa Cywilnego poinformował z kolei, że we wtorek z powodu chińskich manewrów odwołanych zostało 11 lotów, ale nie było wśród nich żadnego międzynarodowego, lecz jedynie te na wyspy Matsu i Kinmen, należące do Tajwanu.
PAP

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

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

Donald Trump ostrzega Iran. USA wesprą atak Izraela

Aleksandra Jaros
Floryda

Prezydent USA Donald Trump powiedział w poniedziałek, że poprze atak Izraela na Iran, jeśli reżim w Teheranie będzie kontynuował prace w ramach programu rakietowego i jądrowego.

FOT. X/BENJAMIN NETANJAHU

Spotkanie Donalda Trumpa z Benjaminem Netanjahu w Mar-a-Lago na Florydzie. Prezydent USA stanowczo poparł działania Izraela w Strefie Gazy

Donald Trump odpowiedział twierdząco na pytania izraelskiego dziennikarza, czy wesprze ewentualny atak Izraela przeciwko Iranowi, jeśli ten będzie kontynuował prace nad rozwojem rakiet i broni jądrowej.

- Jeśli będzie kontynuował prace nad pociskami: tak. Jeśli nad nuklearnymi, to zrobimy to natychmiast - dodał Trump. Sugerował później, że USA same ponowią atak na irańskie instalacje nuklearne. - Słyszę, że Iran znów próbuje budować i jeśli tak jest, zburzymy je, zburzymy je w cholerę - zagroził.

Prezydent USA odmówił jednocześnie deklaracji, czy popiera obalenie irańskiego reżimu, choć zaznaczył, że mierzy się on z potężnymi problemami.

Sprawa zagrożenia z powodu dalszych działań Teheranu na rzecz budowy broni jądrowej była jednym z głównych tematów poniedziałkowego spotkania Trumpa z premierem Izraela Benjaminem Netanjahu. Inny to sprawa planu pokojowego w Strefie Gazy.

Naciski Trumpa w sprawie Strefy Gazy

Według informacji ze źródeł zbliżonych do Białego Domu Trump naciska na Izrael, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego w Gazie pod nadzorem międzynarodowej Rady Pokoju na czele z Trumpem.

Prezydent USA zaznaczył jednak, że aby zrealizował ten plan, najpierw konieczne jest rozbrojenie Hamasu.

Mimo doniesień o frustracji Donalda Trumpa wobec Netanjahu w związku z atakami na członków Hamasu i podważaniem zawieszenia broni, amerykański prezydent pochlebnie wyrażał się na temat izraelskiego premiera, twierdząc, że gdyby na czele rządu stał ktoś inny, „Izraela by już nie było".

Trump naciska, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego

Powiedział też, że rozmawiał z izraelskim prezydentem Icchakiem Hercogiem na temat swojego wniosku o ułaskawienie Netanjahu w związku z ciążącymi na nim zarzutami korupcyjnymi i że Hercog wkrótce wyda akt łaski.

Jednak biuro izraelskiego prezydenta zaprzeczyło, by taka rozmowa miała miejsce po złożeniu przez Trumpa prośby o ułaskawienie Netanjahu. Rzecznik Hercoga powiedział, że prezydent podejmie działania zgodnie z procedurami.
PAP

Armia Putina przeżywa najkrwawszy rok, przygotowując się do przedłużającej się wojny

Kazimierz Sikorski
Moskwa

Według brytyjskiego resortu obrony ponad milion rosyjskich żołnierzy zginęło lub zostało rannych od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku.

Minister obrony Rosji Andriej Biełousow i prezydent Władimir Putin podsumowali sytuację w 2025 roku podczas posiedzenia rady ministerstwa i dorocznej sesji pytań i odpowiedzi.

Putin nie ma żadnych planów pokojowych

Wnioski z obu wystąpień wskazują, że Putin nie ma planów pokojowych, a armia szykuje się do długotrwałej wojny.

Nie podano liczby ofiar w armii rosyjskiej, jednak Mediazona podaje, że „liczenie ofiar w 2025 roku przeciągnie się o wiele lat", dając „podstawy do stwierdzenia, że ten rok był najkrwawszym dla armii rosyjskiej".

FOT. TWITTER

W 2025 roku zginęło ćwierć miliona rosyjskich żołnierzy

Amerykańskie Centrum Studiów Strategicznych i Międzynarodowych (CSIS) szacuje liczbę ofiar wśród rosyjskich żołnierzy na 250 000, a całkowitą liczbę ofiar, wliczając rannych, na 950 000.

Ukraińcy również ponoszą poważne straty

Według CSIS zginęło od 60 000 do 100 000 ukraińskich żołnierzy, a całkowita liczba ofiar sięga 400 000.

Według Mediazony potwierdzono śmierć 12 rosyjskich generałów. Wśród nich jest trzech generałów poruczników, siedmiu generałów majorów i dwóch emerytowanych wojskowych.

Putin jest gotów poświęcić życie nawet 1,1 miliona Rosjan. W tym roku Rosja zyskała mniej niż 1 procent terytorium Ukrainy, tracąc do 25 000 ofiar miesięcznie - zabitych i rannych. To więcej niż cała sowiecka wojna w Afganistanie w ciągu 10 lat.

Tymczasem prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował, że Stany Zjednoczone zaproponowały potencjalny nowy format rozmów pokojowych między Ukrainą a Rosją, z udziałem USA i możliwością udziału europejskich wysłanników. Zełenski powiedział, że Kijów podejmie decyzję w sprawie formatu, gdy będzie jasne, czy dwustronne rozmowy z negocjatorami amerykańskimi przyniosą pozytywne rezultaty.

- USA zapowiedziały, że odbędą osobne spotkanie z przedstawicielami Rosji. I zaproponowały następujący format, o ile rozumiem: Ukraina, Ameryka, Rosja, a ponieważ są tam przedstawiciele Europy, prawdopodobnie też Europa -mówił Zełenski.

eprasa.pl 2a4a160f0d

DZIECKO CZY PIES? DEMOGRAFIA A WYBORY MŁODYCH W 2026 ROKU

Wskaźnik dzietności w Polsce spada, o zastępowalności pokoleń można zapomnieć. Czy rok 2026 będzie kolejnym, w którym młodzi „prędzej sprawią sobie drugiego psa, niż zdecydują się na dziecko”, jak lubią komentować starsi?

Małgorzata Oberlan

Demograficzna katastrofa. Apokalipsa. Wymieranie. Z tymi hasłami i nagłówkami już się nieco oswoiliśmy, także w Kujawsko-Pomorskiem. I jeśli na kimś one robią wrażenie, a nawet rzeczywiście martwią, to starsze pokolenie.

- To jest wasz boomerski lament. Bo żyjemy inaczej. Bo się boicie, że nie ma komu pracować na wasze emerytury. Bo to wy chcecie mieć wnuki - dobijająca do trzydziestki Natalia strzela do mnie słowami niczym z karabinu automatycznego. Ta torunianka dzieci na razie nie planuje. Znajomi z jej kręgu - w większości podobnie.

Arleta i Mateusz, także tuż przed trzydziestką i też z Torunia, na początku 2025 r. zostali rodzicami. Po raz pierwszy. - I świadomie. Mamy już oboje w miarę stabilną sytuację zawodową, mieszkanie po dziadkach. Teraz dzielimy się opieką nad Antosiem, mamy też opiekunkę. Ja już wróciłam do pracy - w skrócie kreśli sytuację torunianka. I nie kryje, że ich „plan na życie” zakłada jedno dziecko, jednego psa (już jest), ale za to wiele innych celów do zrealizowania.

Fakty i trendy

Twarde fakty są takie. Lament nad „katastrofą” (a nie - jak wcześniej - zapaścią) demograficzną słychać nad Wisłą od 2022 r. Wówczas urodziło się w Polsce zaledwie 305 tys. dzieci, najmniej od czasów II wojny światowej. Każdy kolejny rok znaczącej poprawy nie zapowiadał. I to trwa. Już na początku 2025 r. wskaźnik dzietności w Polsce spadł z 1,1 do poziomu 1,03 (dane GUS). Oznacza to tyle, że statystyczna Polka w tzw. okresie rozrodczym (15-49 lat) mieć będzie tylko jedno dziecko. Tymczasem dla zwykłej zastępowalności pokoleń konieczny jest współczynnik sięgający 2,1. O takim od dawna można zapomnieć, także w naszym regionie.

Polki matkami zostają coraz później. 20 lat temu rodziły pierwsze dziecko przed 24. rokiem życia. To przecież nie aż tak odległy czas, nie tylko z perspektywy demografów czy socjologów, ale i zwykłych ludzi. Dziś po raz pierwszy zostają matkami przed trzydziestką, a co trzecia Polka - po trzydziestce.

Trendem wzmacniającym się jest też tzw. późne rodzicielstwo. Matka co 20. dziecka w kraju rodzi je po czterdziestce, a zdarzają się też już rodzące „pięćdziesiątki”. Kiedyś „rzecz nie do pomyślenia”, dziś się dzieje. Wpływ na to ma nie tylko medycyna, in vitro, ale i przemiany obyczajowe.

Problemy z płodnością, świadoma rezygnacja z uprawiania seksu (tzw. białe związki i małżeństwa), samotność i kłopoty ze znalezieniem partnera/partnerki - to też zjawiska nasilające się. Podobnie jak większa społeczna akceptacja tzw. odmiennych orientacji seksualnych i związków jednopłciowych, które dzietności nie napędzają. Te ostatnie w ograniczonym, ale zawsze, zakresie mogłyby, ale brak w Polsce uregulowań podobnych niektórym krajom zachodniej Europy. Słusznie czy nie, można dyskutować, ale fakt pozostaje faktem.

500 plus? 800 plus? Dzietności nie podniosły. Rosną za to wskaźniki dotyczące dzieci urodzonych w Polsce przez kobiety imigrantki (różnych narodowości). W 2015 r. ten wskaźnik wynosił zaledwie 0,5 procent - w odniesieniu do wszystkich urodzeń. W 2025 r. to już 7 proc. - nie jakiś ogrom w całości, ale skok widać. Zresztą, już w 2024 r. co 16. dziecko w Polsce rodziło się, nie mając polskiego obywatelstwa - wynikało z danych Ministerstwa Cyfryzacji, czyli liczby zarejestrowanych urodzeń w bazie PESEL. (Za: Rzeczpospolita, 21.11.2024 r.).

Wreszcie - trend, od którego być może trzeba by zacząć. Posiadanie dziecka od dawna nie jest priorytetem młodego pokolenia. Bo z jednej strony - owszem - młodzi Polacy dostrzegają wiele pozytywnych aspektów rodzicielstwa. Ogromna większość uważa, że dzięki rodzicielstwu można się wiele nauczyć, że przynosi to wiele radości - to jasno wynika choćby z badania CBOS „Pokolenie Z i Y o rodzicielstwie” (2025 r.).

Z drugiej strony jednak zdecydowana większość młodych ludzi jest zdania, że wychowanie dziecka w obecnych czasach jest dużym wyzwaniem, wiąże się z wieloma wyrzeczeniami i że można wieść szczęśliwe, spełnione życie nie mając dzieci. A do tego - trudno pogodzić pracę zawodową z opieką nad dziećmi. To też wynika z raportu CBOS. Wiele innych badań społecznych z ostatnich lat wskazuje, że dla młodej generacji cenne i ważne są: samorozwój, praca zawodowa i dobre zarobki, podróże, zdrowie fizyczne i psychiczne, dobre relacje z ludźmi, stan środowiska i przyszłość planety. W czołówce rodzicielstwa brak...

FOT. PEXELS

Większość młodych uważa, że wychowanie dziecka jest dziś dużym wyzwaniem, wiąże się z wieloma wyrzeczeniami, że można wieść szczęśliwe, spełnione życie bez dzieci

Młodzi o planach na 2026

Zuzanna, lat 25. Świeżo upieczony magister, humanistka, z pracą na umowie-zleceniu. Mieszka w Toruniu, z rodzicami. Cel na 2026 r.: wyprowadzka i wspólne mieszkanie z Pawłem. Dziecko? - Ojej, tak szybko?! - autentyczny śmiech.

Para o 5 lat starsza, którą podpytuję o plany przez messengera (odpowiadają „setami”, na raty, o różnych porach doby - jak im czas pozwoli), to Paula i Konrad, z trzydziestotysięcznego miasta w Kujawsko-Pomorskiem: - Tak, my jesteśmy ci, co „prędzej wezmą drugiego psa”, niż będą mieli dziecko. U nas też starzy tak marudzą i o wnuki pytają. Ale my mamy teraz inne plany. Konrad rozkręca swoją działalność. Ja mu pomagam, ale mam też swoją pracę w marketingu. Pies jest jeden (na razie). To Johnny, husky. Trzeba go porządnie wybiegać. W tym roku zostanie tatusiem, już wszystko dogadane - zapowiada Paula.

Kolejna para to 28-latkowie, znów z Torunia. On ledwo się wyrwał z zaklętego kręgu pracy „na słuchawkach”. Ona ma pracę, którą lubi, ale znów dostała umowę na czas określony. Zero poczucia stabilności. Nie chcą, żeby zdradzać ich imiona etc. Generalnie optymistycznie jakoś tego 2026 r. nie witają, bo przyplątały się jeszcze problemy zdrowotne. Pies? Jest. Dziecko? W planach. Ale jeszcze nie teraz. - I niekoniecznie tutaj. Trzeba być realistami. Niewiele nas tu trzyma, co nas tu czeka? Myślimy o wyjeździe do większego miasta - nie kryją.

Statystyka i brak złudzeń

W Kujawsko-Pomorskiem wszystkie największe miasta województwa stopniowo tracą mieszkańców - jasno wynika z analizy lat 2016-2025. W tym okresie Bydgoszcz zmniejszyła się o ponad 32 tys. osób, a Toruń stracił niemal 9,5 tys. Włocławek skurczył się o około 14 tys., Grudziądz o około 8,8 tys., a Inowrocław o blisko 8 tys.

Spadek liczby ludności wynika głównie z ujemnego przyrostu naturalnego (w miastach rodzi się mniej dzieci, niż umiera osób) oraz z migracji młodych ludzi do większych miast w kraju i za granicę.

Prognozy demograficzne do 2060 r., przygotowane przez Urząd Statystyczny w Bydgoszczy, wskazują, że spadek liczby mieszkańców będzie się utrzymywał. W Bydgoszczy liczba mieszkańców może zmniejszyć się do 219 tys. 426 osób, co oznacza utratę ponad 103 tys. ludzi w ciągu 35 lat. Toruń może liczyć 146 tys. 884 mieszkańców, tracąc ponad 46 tys. mieszkańców. Natomiast liczba ludności we Włocławku spadnie do poziomu 61 tys. 743 mieszkańców, Grudziądza do 62 tys. 958, a Inowrocławia - do 42 tys. 267 osób. Jak widać, niektóre miasta mogą stracić nawet ponad jedną trzecią swojej populacji...

Z psem do restauracji, na lody i po zakupy

Ewa Mieruszewska wraz z mężem Markiem prowadzą w Borach Tucholskich Siedlisko „Gacanek”. „Siedlisko przyjazne dorosłym. Zapraszamy bez dzieci i młodzieży” - to ich pomysł na agroturystyczny biznes, który prowadzą od dekady. Na starcie wielu wieszczyło im plajtę, ale szybko przekonali się, że trafili w rynkową niszę.

- Co ja obserwuję? Nasi goście to głównie ludzie bezdzietni, którzy nie chcą wypoczywać w towarzystwie tych, którzy dzieci mają. Przyjeżdżają do nas głównie z psami, na które zresztą jesteśmy jak najbardziej otwarci. I co ja widzę? Panów w wieku 30-40 lat, przy nogach których jest przynajmniej po jednym psie - opowiada pani Ewa.

To psy różne: rasowe i drogie, ale i adoptowane ze schroniska kundelki. Ale wszystkie kochane i zadbane. Ze specjalnymi ubrankami, dobraną karmą, zabawkami, zapewnioną opieką weterynarza, behawiorysty itd. - Panowie dzieci nie mają. Z rozmów wynika, że z tymi pieskami chodzą nie tylko na spacery czy jakieś treningi, ale też np. do restauracji, gdzie jest psie menu czy nawet na lody (dla psów). Tak jest np. w Trójmieście czy stolicy. I z mojej perspektywy to jest rosnący trend - nie dzieci, lecz psów młodym przybywa - podsumowuje gospodyni „Gacanka”.

Tak wygląda wielki świat z perspektywy niewielkiego siedliska w Borach Tucholskich. Ale przecież podobne obserwacje dotyczą wielu innych miejsc w kraju. Osobnym wątkiem pozostaje fakt, że młodzi panowie przyjeżdżają też często bez partnerek. Podobnie jak kobiety bez partnerów. I te kłopoty ze „sparowaniem się” to kolejny znak czasów, który przełomu w demografii nie zapowiada.

„800 Plus” dzietności nie poprawia

Pozytywny efekt demograficzny programu 500 Plus, wprowadzonego w 2016 r., był niewielki i krótkotrwały. Jak słusznie zauważa choćby portal Money.pl, w pierwszym roku działania programu (2017 r.) faktycznie doszło do wzrostu liczby urodzeń, jednak w kolejnych latach trend osłabł.

Zwiększenie kwoty świadczenia do 800 zł, które weszło w życie w styczniu 2024 r., również nie spowodowało przełomu. Bezsprzecznie program poprawił sytuację materialną polskich rodzin, ograniczył ubóstwo dzieci, choć wzrost inflacji w ostatnich latach częściowo i ten efekt zniwelował. Prostego i automatycznego przełożenia pieniędzy od państwa na wzrost dzietności po prostu brak.

Co może dzietność poprawić? Szersza polityka rodzinna, która uwzględni stabilność finansową, dostępność mieszkań i łączenie pracy z macierzyństwem, a także np. ulgi podatkowe dla pracujących matek. I to jednak sukcesu nie zapewnia - z ujemnym przyrostem naturalnym zmagają się od lat także inne państwa europejskie.

©℗

eprasa.pl 2a4a160f0d

Dziennik Polski
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

– Grudzień to czas, w którym żegnamy emocje, by nie wnosić do Nowego Roku tego, co niezakończone w sercu. Moja babcia mówiła: wszystko, co stare i trudne, oddaj ogniowi, on postawi ścianę między tym, co było, a tym, co jest. Narzekanie w noc sylwestrową to jak zamówienie: co wypowiadasz o północy, to wraca w kolejnych miesiącach – mówi Aida Kosojan-Przybysz, wizjonerka i wokalistka

Anita Czupryn

AIDA KOSOJAN-PRZYBYSZ: W NOWY ROK WEJDŹ TRZEŹWO, NA PROSTYCH NOGACH

W książce „Potęga obfitości" pisze Pani, że grudzień to najstarszy z miesięcy, a wszystkie inne są jego młodszymi braćmi. Co to znaczy w praktyce? Jak zwykły człowiek powinien traktować końcówkę roku?

Przede wszystkim z szacunkiem. Grudzień to miesiąc, który zamyka za sobą cały rok. To czas przemyśleń, analizy, cofnięcia się, spokojnego spojrzenia za siebie, ale nie po to, żeby mieć pretensje. Trzeba umieć pożegnać pewne emocje, relacje, wydarzenia. Najgorzej jest wtedy, kiedy wszystkie swoje trudne sprawy, a zwłaszcza te niezakończone w sercu, wnosimy w Nowy Rok.

Grudzień, szczególnie w tej naszej części świata, jest miesiącem zimnym. A zima sprzyja temu, żeby zwolnić. Nawet ja, choć urodziłam się w Gruzji, kojarzę go z rozpalaniem kominka, z zapalaniem świec. Moja babcia mówiła: „Wszystko, co stare, trudne i problematyczne, trzeba oddać ogniowi i oczyścić myśli". Ogień nie jest żywiołem tylko od ogrzewania. Potrafi też postawić wielką ścianę między tym, co było, a tym, co jest, spalić to, co trzeba spalić.

To jest też miesiąc, w którym powinniśmy znaleźć czas na rozmowy. Nie tylko z bliskimi, ale i ze sobą. Osobiście w grudniu zawsze robię mój własny research: patrzę wstecz i zastanawiam się, kto w moim życiu został w tym roku, a kto z niego wysiadł. I nie mówię o śmierci, tylko o tym, że ktoś po prostu wysiada z naszego pociągu życia. Rozstania, mijanie się, odchodzenie w swoją stronę… Grudzień jest świetnym momentem, żeby wokół siebie posprzątać. Nie tylko w domu czy mieszkaniu, ale też w emocjach. Posegregować to, co czujemy.

I jeszcze jeden temat: odpuszczanie czy też wybaczanie. W Polsce usłyszałam, że bardzo ważne jest, aby przed świętami przeprosić i wybaczyć, żeby nie wchodzić w nowy czas z bagażem cierpienia. Grudzień, jako ten najstarszy brat, jest miesiącem mądrości, zasiadania przy o stole, dzielenia się nie tylko opłatkiem, ale też uczuciami. Słowem: człowiek się w grudniu dzieli. Wiele osób w tym czasie szczególnie cierpi, bo siadając przy stole, nie ma z kim się podzielić opłatkiem. Często myślą, że to czas totalnej samotności. A ja uważam, że grudzień może być też świetnym momentem wspominania przodków i to w dobrym znaczeniu tego słowa. To czas dotknięcia starych albumów, połączenia się z tym, co było. Żeby wejść w kolejny rok mądrzej i lżej, naradźmy się ze sobą, jakie emocje chcemy wnieść do nowego czasu.

Dla wielu z nas grudzień kojarzy się z korkami, pośpiechem, zakupami, kolejkami i w końcu ze zmęczeniem. Z czym ludzie najczęściej przychodzą do pani o tej porze roku?

Przychodzą do mnie często ci, którzy akurat w grudniu są w Warszawie. Mieszkają na drugim końcu świata, ale wiedząc, że na święta przyjeżdżają do rodziny, przy okazji zapisują się na wizytę. Dlatego mnie się grudzień kojarzy z bardzo ciepłą energią i korzystnymi emocjami. Zatem wracając do pośpiechu i korków, to mam wrażenie, że ludzie zapominają, że najważniejsze jest dzielenie się emocjami.

W grudniu łatwo zgubić uważność, a nieuważność kończy się często wypadkami, dosłownie i w przenośni. Uważam, że jeśli ktoś się nie spieszy i zaufa temu, co jest, nawet tym korkom, bo może przecież stojąc w korku, zadzwonić do przyjaciela, o którym nie pamiętał od wielu miesięcy. I nagle ten stracony czas robi się ważny.

Ale są też tematy trudniejsze. Grudzień przynosi sporo rodzinnych konfrontacji. Przychodzą do mnie osoby, które boją się odwiedzać w święta tych, z którymi są skonfliktowane. Pytają: „Czy powinnam? Powinienem? Czy wyciągnąć rękę?". Jeśli konflikt trwa latami, a w święta udajemy, że nic się nie dzieje, to tworzy różne problemy: emocjonalne, w końcu zdrowotne. Grudzień nie jest miesiącem udawania. Wszystko, co zamiatamy pod dywan, wraca czkawką, albo w psychice, albo w ciele. Jest też weryfikacja relacji. I to prawda: to miesiąc, w którym bardzo dużo osób się oświadcza, bo to czas otwierania prawdziwych uczuć. Ale jednocześnie mnóstwo ludzi patrzy na to, z kim chce spędzić sylwestra. W myśl przysłowia: „Jak przywitasz Nowy Rok, tak spędzisz cały rok".

U mnie w domu funkcjonowało podobne powiedzenie: „Jak pożegnasz stary rok, tak przywitasz nowy". Jak żegnać stary rok? Co ma największą moc w sylwestrową noc?

Moja babcia zawsze mówiła: „W Nowy Rok pilnuj, co mówisz". Nawet w noc sylwestrową. Bo każde narzekanie jest jak zamówienie. Jak narzekasz, to zamawiasz narzekanie na przyszły rok i znowu będzie źle. Jak zaczynasz konflikty i rozliczenia w sylwestra, to jakbyś zamawiała kłótnie na cały rok. Druga rzecz: w Nowy Rok warto wejść trzeźwo, na własnych nogach. Są ludzie, którzy wchodzą w Nowy Rok w mocno wesołym stanie. A ja uważam, że każdy Nowy Rok kocha to, żeby wejść w niego prosto: na równych nogach, z uśmiechem i ze świadomością, gdzie stąpa twoja stopa. Ważne jest też to, z kim żegnasz stary rok. Jeśli siadamy przy stole i idziemy tam, gdzie wcale nie chcemy być, wtedy człowiek wchodzi w Nowy Rok w nieprawdzie wobec siebie. Zauważyłam, że wiele osób świadomie wychodzi z relacji właśnie na tym przełomie starego i Nowego Roku. Znam mnóstwo takich historii, kiedy ktoś w ostatniej chwili odwołuje wspólnego sylwestra i nie chodzi o chorobę, tylko o to, że ktoś z kimś nie chce być. To moment, w którym wychodzi szydło z worka: odsłaniają się prawdziwe emocje, chęci, zamiary. To jest czas lustra. Tak nazwałam Nowy Rok – rokiem lustra. Na razie jeszcze kręcimy się w obrotowych drzwiach i te wpływy roku obrotowych drzwi będą działały do końca stycznia. Lustro jest jeszcze zaparowane poprzednim rokiem i trudnymi emocjami. Kiedy ono będzie odparowywać, będziemy widzieć swoje prawdziwe odbicie; będziemy doczyszczać lustro z tego, co było, jeszcze do końca stycznia.

NAJWAŻNIEJSZE DLA MNIE SĄ TE OSTATNIE MINUTY PRZED PÓŁNOCĄ, DWANAŚCIE UDERZEŃ ZEGARA, OSTATNIE SEKUNDY, MOMENT PRZEJŚCIA. MISTYCZNY MOMENT

Urodziła się pani w miejscu, gdzie, jak pisze w książce „powietrze pachnie mandarynkami, polami herbacianymi, falami Morza Czarnego". Jak pachniały pani dziecięce grudnie?

Mój grudzień pachniał przede wszystkim cytrusami, bo to jest sezon mandarynek i pomarańczy. U mojej babci w ogrodzie rosły świeże owoce, więc na stole zawsze były cytrusy. Były też nasze tradycyjne słodycze. Na przykład czurczchela. Jestem Ormianką, ale urodzoną w Gruzji, więc te smaki były obecne od zawsze. Czurczchela to orzechy nawleczone na nitkę, jak koraliki, a potem zanurzane w gotowanej masie winogronowej zagęszczonej mąką kukurydzianą. Wiszą potem jak na sznurkach i wyglądają jak świeczki, a w rzeczywistości są smakołykiem. Były kozinaki, czyli orzechy gotowane w miodzie. No i suszone owoce. To była podstawa grudniowych stołów. Suszone kaki, na które w Polsce mówi się persymona, czasem szaron. W naszej rodzinie odbywało się pieczenie noworocznego ciasta, w którym zawsze musiała być monetka. A potem wszyscy czekali, kiedy ciasto zostanie pokrojone i kto w tym roku trafi na monetkę. Wierzyliśmy, że komu wpadnie na ząb, ten będzie miał szczęśliwy rok.

Pamiętam też piękny zwyczaj, kiedy w grudniu chodziło się po rodzinie, sąsiadach z czymś słodkim. Przekraczało się próg domu i rzucało cukierki, żeby nowy rok był słodki. Nigdy nie wychodziło się w Nowy Rok z pustymi rękoma. Dla mnie, jako dla dziecka, to był czas, kiedy sprzątało się cały dom. Szykowało potrawy, żeby stół był obfity na zakończenie, na pożegnanie starego roku. Żeby pokazać: jesteśmy razem, niczego nam nie brakuje i żeby niczego nie zabrakło w nowym roku. Mama gotowała przepysznie i do dziś przepysznie gotuje. Babcia robiła kurczaka w sosie orzechowym, podawanego na zimno. Te potrawy często lądują na moim stole tutaj, w Polsce. Przywozimy przyprawy. Smak i zapach ziół z moich rodzinnych stron jest też w moim polskim domu.

Jest taka scena z dzieciństwa, z tych grudniowych czasów, którą nosi pani w sobie jak talizman?

To moment, na który czekam cały rok, kiedy otwierałam pudełko i wyciągałam z niego ozdoby choinkowe. Zawsze to było przeżycie. A kiedy jakaś bombka się potłukła, babcia mówiła: „To na szczęście". I rzeczywiście, wtedy nie przesiąkałam smutkiem. Jedna z moich babć mieszkała w Machindżauri, druga w Batumi; mieszkaliśmy blisko siebie, w jednym budynku, więc odwiedzanie domu babci miało dla mnie ogromny sentyment. Pamiętam piec metalowy, rozgrzany, a na nim skórki z obranych mandarynek. Lekko przypalały i szedł od nich taki zapach… Kiedy zostawałam

eprasa.pl 2a4a160f0d

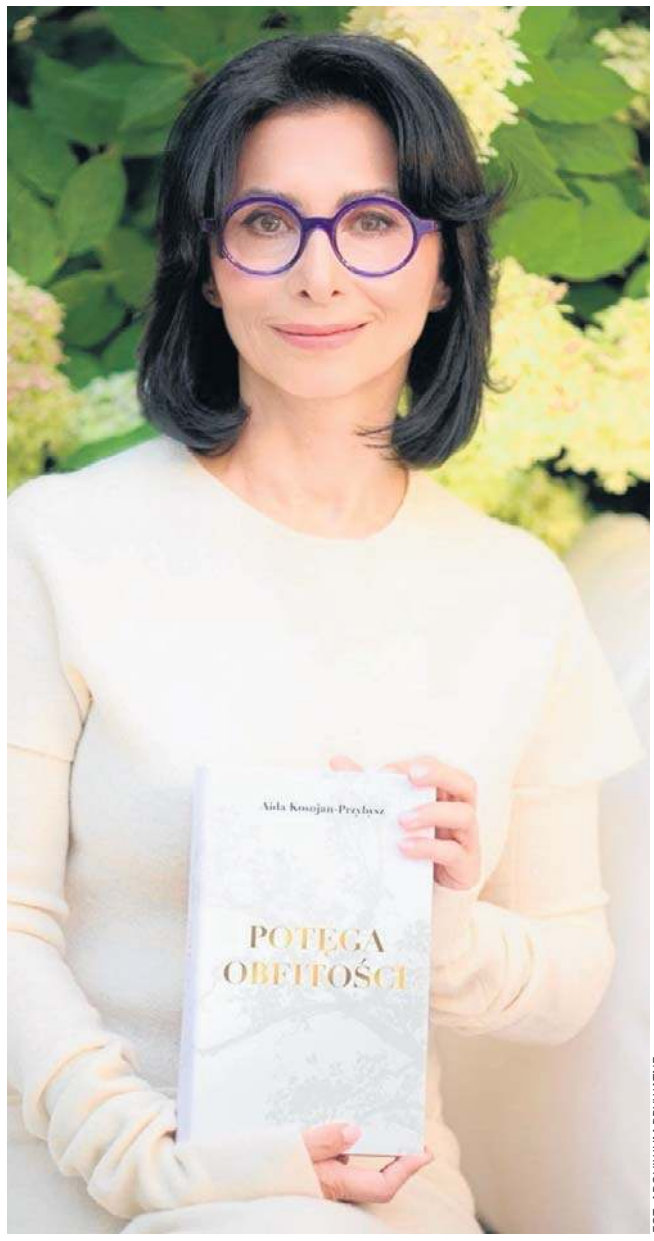
u babci na noc, wieczorem paliła się lampka oliwna zawieszona pod ikoną. To były dla mnie momenty jednocześnie mistyczne, kulinarne i emocjonalne. Piękny czas. Myślę, że teraz docenia się go jeszcze bardziej. Wtedy czekało się, kiedy podadzą ciasta, a dziś wspomina się, jak to było cudnie wspólnie, kiedy wszyscy jeszcze żyli. Teraz sama już jestem babcią. Zastanawiam się, co bym chciała, żeby moja wnuczka zapamiętała i po latach powiedziała: „To był fajny moment. Mistyczny moment wychodzenia z jednego roku i wchodzenia w kolejny".

W „Potędze obfitości" prowadzi nas pani przez dom: od progu, przez drzwi, okna, lustra, kuchnię, sypialnię, szafę, zwraca uwagę na biżuterię, na tym, czym są pieniądze. Jeśli myślimy o grudniowych porządkach, to które miejsce w domu najbardziej mówi prawdę o naszym życiu? Kuchnia? Sypialnia? Łazienka?
Nie wydzielam jednego takiego miejsca. Tak jak nie mogę powiedzieć, że jeśli jedna noga jest brudna, to cały człowiek jest brudny. Może po prostu jedną nogą akurat w coś wdepnął i ubrudził but. Dom traktuję jako całość. Można mieć na zewnątrz posprzątane, a w szafach chaos. Dla mnie energia domu jest otwarta na szczęście wtedy, kiedy nie ma zagracenia. I nie ma znaczenia, w którym miejscu ono jest. Trzeba umieć żegnać się ze starymi rzeczami. Nie zbierać słoików, butelek, pudełek, starych reklamówek, niepotrzebnych rzeczy i takich, których nie używamy. Dom traktuję jak ciało i nie da się całego ciała ocenić po jednym fragmencie. Oczywiście każda przestrzeń mówi o czymś innym. Na przykład: jeśli człowiek śpi w brudnej pościeli, rzadko ją zmienia, nie pierze zasłon, nie dba o podstawy, to znak, że jest oderwany od rzeczywistości, jakby nie był ze sobą w zgodzie. Ale jeśli miałabym wskazać coś, co wiele mówi, to są rzeczy, których używamy na co dzień i które powinny być w bieżącej czystości: ręczniki, pościel, lustra. Czyste lustra, żeby człowiek widział siebie prawdziwego, a nie niewyraźnego i zamazanego.

Słyszałam, że sprzątając szafę, człowiek jednocześnie sprząta też swoje wnętrze, układając T-shirty, układa i w swojej głowie.
Podobnie mówi się o torebce. Wystarczy zobaczyć, co w niej jest: rzeczy, które nosisz od tygodnia, a dawno powinnaś była wyjąć – i to może świadczyć, że jest w tobie emocjonalnie trudny czas, jakiś wewnętrzny bałagan. Ale bywa też odwrotnie. Znam osoby, które mają w szafie poukładane jak w muzeum, a u siebie w środku mają potworny bałagan energetyczny. Co z tego, że ktoś ma pięknie wykrochmaloną pościel w szafie, jeśli rzadko ją zmienia.

Mówi pani, że oczyszczając dom z kurzu, oczyszczamy też siebie ze smutku i trudnych emocji. Co pani zdaniem najtrudniej wyrzucić: przedmiot, wspomnienie, żale?
Żal i emocje – to jest najtrudniejsze do wyrzucenia. Dzisiaj spotkałam się z kobietą, która od dwóch lat jest rozwódką, a wciąż nosi biżuterię od pierwszego męża, bo za nim tęskni. Trzyma tę bransoletkę, a ja mówię: „Słuchaj, on już z tobą nie jest. Mieszka z inną kobietą. A ty jesteś jak zakajdankowana. On cię nie trzyma; to ty sama się trzymasz przy nim". Odebrałam to dosłownie jak łańcuch, jakby sama się przypięła do drzewa. A to drzewo nie jest już jej drzewem, nie jest już jej rodzinnym drzewem. To jest właśnie ten poziom przywiązania. Emocje lubią przywiązywać się do miejsc. Znam dziewczynę, która od wielu lat nie wyprowadza się z mieszkania, bo chłopak, z którym się rozstała, zna ten adres. Ona nie lubi sąsiadów, nie lubi tego budynku, ale boi się, że co będzie, gdy on wróci, i jej nie zastanie. Tylko, że on nigdy nie wróci. Gdyby chciał wrócić, zrobiłby to od razu. A ona tkwiąc w miejscu, którego nie lubi, przeżywa życie, które miała, żyjąc w przeszłości.

Na Wschodzie kobiety w grudniu pisały listy do świętego Mikołaja z prośbą, żeby znalazł im męża. Dziś singielki częściej logują się do aplikacji randkowych. Jak pani opowiada o miłości ludziom, którzy już w tę miłość nie wierzą?
Jeśli ktoś nie wierzy w miłość, to znaczy, że nie wierzy też w siebie. Najpierw trzeba zobaczyć siebie samego, zapalić własną lampeczkę. Żeby oczy się świeciły, żeby było w nich życie. Człowiek, który jest radosny sam ze sobą, uśmiecha się do życia, zwraca uwagę innych, bo od niego emanuje ciepło i blask. Ktoś, kto bywa przygnieciony smutkami, jest sam, bo ludzie, którzy szukają szczęścia, nie zawsze chcą rozwiązywać cudze problemy. Często myślą: „Jeśli wejdę w taką relację, to jeszcze dołożę sobie ciężaru". Nie każdy jest ratownikiem. I dlatego, gdy ktoś nie wierzy w miłość, to mówię: najpierw uwierz w to, że ty nadal funkcjonujesz, że żyjesz. Niektóre osoby są tak pozamykane, jak zwierzątko w schronisku, które siedzi i czeka, aż ktoś je weźmie. Miałam klientkę, która powiedziała mi: „Mój mąż odszedł do kobiety o jedenaście lat starszej, piętnaście kilo cięższej". A ja jej mówię: „Słuchaj, on nie widzi różnicy wieku i nie widzi sylwetki. On widzi jej oczy". I to jest prawda. Bo to była kobieta wesoła, radosna, w dobrym humorze; tworzyła wokół siebie atmosferę, że chciało się przy niej być. Kiedyś usłyszałam mądrą rzecz: jeśli ktoś wybiera drugą osobę wyłącznie po wyglądzie zewnętrznym, może się bardzo pomylić. W przyrodzie też tak jest: jeśli nie patrzysz w głąb, nie zaglądasz w duszę, to nawet najpiękniejszy kwiat może okazać się trujący.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Aida Kosojan-Przybysz: Jeśli ktoś nie wierzy w miłość, to znaczy, że nie wierzy też w siebie. Najpierw trzeba zobaczyć siebie samego, zapalić własną lampeczkę

W książce pisze też Pani: „Nie chwal się pod koniec roku, nie mów: udało mi się wszystko". Dlaczego?
Chodzi o to, żeby nie zapeszać. Ale jest też druga rzecz: wokół nas są ludzie, którzy mogą mieć bardzo trudny czas. Moja babcia zawsze mówiła: kiedy się bardzo chwalisz, a ktoś obok cierpi, to po pierwsze jest niegrzeczne. Po drugie, nigdy nie wiesz, jak ten człowiek zareaguje. Czy jego ból nie „przeleje się" na ciebie. Nie każdy potrafi przyjąć czyjąś radość, kiedy sam ledwo wiąże koniec z końcem. Czasem ludzie mówią mi: „Jadę na święta i mam kuzyna, który tylko się chwali". A on może po prostu dzielić się radością. Tylko że dla innych to jest trudne, bo ich domowa sytuacja wygląda zupełnie inaczej. I nagle spotkanie zamiast cieszyć, odbiera humor.

To jak mówić o sukcesach, żeby nie prowokować zazdrości, a jednocześnie siebie nie umniejszać?
Mam prostą zasadę: jeśli ktoś się naprawdę interesuje, jeśli pyta to znaczy, że chce w tym moim życiu uczestniczyć. Jeśli ktoś się nie interesuje twoimi sprawami, nie ma sensu się chwalić. Kiedy spotykam kogoś, kogo lubię, i on mówi: „Co u ciebie? Słyszałam, że wydałaś książkę", odpowiadam: „Dziękuję ci bardzo. Bardzo się cieszę". I tyle. Chodzi o to, żeby nie opowiadać za dużo tam, gdzie nikt tego od ciebie nie oczekuje. Jeśli ktoś dzwoni i gratuluje cudownie. Ale jeśli ktoś przychodzi na wieczór autorski, to oczywiście nie będę udawać, że nie wydałam książki. To jest dzień na dzielenie się radością. Trzeba po prostu znaleźć na to miejsce i czas. Dzielmy się, ale świadomie. Jeśli ktoś mówi: „Zwolnili mnie z pracy", to nie jest moment, żeby w tej samej sekundzie wykrzyknąć: „A ja dwa dni temu dostałam awans!". I jeszcze coś: nie róbmy rywalizacji ani w cierpieniu, ani w sukcesach. Jak ktoś mówi, że choruje, to nie odpowiadaj: „A ja jeszcze gorzej choruję". I tak samo z radością: nie przekrzykujmy się zasługami. Są ludzie, którzy będą je umniejszać i to też trzeba brać pod uwagę.

Od 35 lat dzieli się pani swoim darem jasnowidzeniem i wiedzą, pochodzącą z tradycji pani rodu. Jestem ciekawa, co panią w ludzkich historiach najbardziej zadziwia?
Cuda. Kiedy sytuacja jest totalnie bez wyjścia, a dzieje się coś takiego, że widzę, że w grę weszło nie tylko to, że ktoś był rozumny czy konsekwentny, ale że coś tego człowieka poprowadziło, wyprowadziło i doprowadziło do uzdrowienia. Kiedy człowiek jest w bardzo ciężkiej sytuacji, a nagle zdrowie wraca. Jakby odzyskiwał siły. Widzę też komunikację z przodkami. Każdy człowiek, który do mnie przychodzi, bez wyjątku, ma taki moment, że ktoś z jego nieżyjących już bliskich się zjawia. To jest piękny czas komunikacji między światem widzialnym i niewidzialnym. To mnie zawsze wzrusza. I nigdy się nie przeterminowuje, w tym zawsze jest ekscytacja. Dla mnie to coś bardzo wyjątkowego.

Pięknie brzmi tytuł pani książki: „Potęga obfitości". Co jest największym nieporozumieniem, jakie ludzie mają na temat obfitości? Z czym ją mylą?
Uważam, że obfitość to jest równowaga duszy, rozumu i ciała. To nie jest tylko obfitość finansowa, to co mamy w portfelu. Dla mnie obfitość to wewnętrzny stan człowieka: kiedy jest w harmonii z tym, co było, kiedy jest w harmonii ze sobą. Kiedy umie odpuszczać. Kiedy umie też zawalczyć o siebie. Człowiek składa się z duszy, rozumu i ciała. Rozum działa, dusza weryfikuje, ciało czasem bierze górę, szczególnie w momentach choroby. Jeżeli jedna z tych stref wypada, albo jest mocno obciążona, człowiek czuje się nieszczęśliwy. A kiedy człowiek myśli wyłącznie o stanie fizycznym, kiedy pochłania go tylko strach przed chorobą, to przestaje mieć komunikację z rzeczywistością, tylko komunikuje się z lękami. Dla mnie obfitość to przede wszystkim nakaz, by nie zdradzać siebie.

Załóżmy, że tę rozmowę będzie czytał ktoś zmęczony, zmartwiony, kto miał za sobą trudny emocjonalnie, a może i finansowo rok. Jaki jest pani plan minimum na ostatni tydzień grudnia? Chodzi o takie rzeczy, które naprawdę mogą coś w życiu człowieka zmienić.
Na pewno, nawet jeśli zabrzmi to banalnie, dobrze jest przewrócić dom do góry nogami i zrobić duże sprzątanie. Trzeba pozwolić staremu odejść. I nie chodzi tylko o kurz. Nawet jeśli ktoś mówi: „Ja nie muszę sprzątać, mam wszystko czyste" to i tak są w domu przedmioty, które na przykład drażnią. Są zdjęcia, które przypominają o relacji, która się skończyła, a my wciąż nie mamy odwagi schować ich do szuflady. Trzeba je jednak usunąć. Dobrze usunąć wszystko to, co wprowadza nas w trudne emocje, w żal, w poczucie porażki. Te bodźce trzeba sobie po prostu zabrać z drogi. Druga rzecz: stary rok trzeba pożegnać w butach, a nie w kapciach. Dobrze jest odświętnie się ubrać, nawet jeśli tylko na pierwsze pięć minut po północy. Warto się przebrać, zadbać o siebie, bo to jest czas celebracji i wdzięczności. Wchodzimy w kolejną kartkę z kalendarza. I jeszcze: zrobić dobry uczynek. Czasami jest tak, że człowiek przez cały rok nie zdążył zrobić nic dla kogoś, bo tak był zagoniony. A czasami trzeba zrobić dobry uczynek sobie. Jeśli przez cały rok dawałaś wszystkim, to teraz jest moment, żeby dać coś sobie. Cokolwiek; czy to będą rękawiczki, książka, nowy notes. Idź na film. Zrób coś dla przyjemności ciała i ducha; to jest bardzo ważne. Zapominamy o prezentach dla siebie. On nie musi kosztować dużo. Wypij herbatę albo kawę w najlepszym miejscu. Nie musisz zamawiać obiadu, jeśli liczysz pieniądze, ale gorąca czekolada czy kawa w takim miejscu jest w twoim zasięgu finansowym. To potrafi zmienić nastrój i sposób, w jaki wchodzimy w nowy czas.

Co Pani robi każdego 31 grudnia, niezależnie od tego, gdzie i z kim jest? Czego nigdy nie odpuszcza?
Zawsze jestem w domu. 31 grudnia nie chodzę na bale. Raz zaproszono mnie do telewizji, pojechałam i po północy od razu wróciłam do domu. Jeśli praca mnie do tego nie zmusza, witam Nowy Rok w domu. Uwielbiam moment zapalonej choinki, lampek na choince. No i oczywiście: celebrację, wspólny posiłek z rodziną. Przeżywamy tego dnia kilka sylwestrów naraz. Bo kiedy w Polsce jest 21.00, w Gruzji już wybija północ. Wtedy pijemy pierwszego szampana i dzwonimy do naszych bliskich w Gruzji. Potem dzwonimy do cioć, wujków, którzy mieszkają w kolejnych strefach czasowych. Kiedy północ wybija w Polsce, to rodzina dzwoni do nas. I to jest piękne: gdziekolwiek kto jest, oddzwaniamy do siebie. To nasz moment radości.
Najważniejsze dla mnie są te ostatnie minuty przed północą, dwanaście uderzeń zegara, ostatnie sekundy, moment przejścia. Mistyczny moment. Wtedy zawsze dziękuję, że minął rok. I myślę o swoich marzeniach. Mam tak od dzieciństwa: szepczę sobie pod nosem swoje najskrytsze plany.

eprasa.pl 2a4a160f0d

Dziennik Polski
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

MARCIN CHLEJE WODĘ ZE STRUMIENIA

Lubię przypomnieć sobie dawne życie, ale po dwóch, trzech dniach tęskno mi do Beskidów – mówi pochodzący z Giszowca, a mieszkający na Jaszczurowej Marcin Urbaś, prowadzący blog „Chleję wodę ze strumienia"

Jacek Drost

Jak smakuje woda ze strumienia?
Woda z górskiego strumienia smakuje dobrze pod warunkiem, że pije się ją blisko źródła, bo już niżej pojawiają się zanieczyszczenia.

A pan na jakiej wysokości raczy się tą wodą?
Na wysokości 650 metrów. Mam takie szczęście, że w pobliżu mojej górskiej chatki, osady na Jaszczurowej w Beskidzie Małym, którą stworzyłem, jest kilka takich strumieni, gdzie mogę iść i tę wodę bezpiecznie chlać.

Od dawna ją pan sobie tak popija?
Ziemia jest w naszych rękach od ponad 20 lat. Natomiast w kwietniu będzie dokładnie 18 lat mojej „posługi" w tym miejscu.

Jak to się stało, że znalazł się pan w górach, na odludziu?
To była skomplikowana droga. Generalnie wywodzę się ze środowiska artystów, chodziłem na zajęcia kółka teatralnego do Pałacu Młodzieży w Katowicach, do reżysera Jerzego Połońskiego, który zaszczepił we mnie miłość do sztuki i tam odkryłem swój talent aktorski. Niestety, przerwałem ten wstęp do świata teatru. Tata, górnik, strasznie naciskał, żebym też został górnikiem. Podjąłem to wyzwanie, ale ono mi się kompletnie nie podobało. Widziałem te wszystkie układy, układziki w spółkach Skarbu Państwa, nie podobała mi się taka niezdrowa konkurencja, więc podczas studiów postanowiłem wrócić do starej branży – miałem paroletni epizod w TVN, gdzie występowałem w różnego rodzaju produkcjach. Drażniła mnie jednak ta sztuczność na świecie, że ludzie pracujący w korporacjach muszą wstawać rano i zakładać maski, pięknie się uśmiechać. To męczące.

Nie chciał pan brać udziału w wyścigu szczurów i wyprowadził się na odludzie?
To jeszcze nie był ten moment. Planowałem w ogóle opuścić Polskę. Wyleciałem do Australii. Myślałem, że zostanę tam na stałe, ale właśnie tam dobitnie zobaczyłem ten wyścig szczurów, który do końca obrzydził mi wielkomiejskie życie. Jeszcze wtedy mój żyjący ojciec, który kupił tę ziemię ze starym, ponadstuletnim domem do generalnego remontu, który sam pochodził z takiego odludzia, strasznie mnie namawiał, żebym wrócił. Mówił, że będę miał tutaj fajne życie. W Australii przeszedłem taką przemianę duchową – widząc tę całą konsumpcję, ten cały kapitalizm, powiedziałem sobie, że ja nie chcę w tym uczestniczyć. Pamiętam, że jak przyjechałem tutaj w kwietniu, kiedy przyroda budziła się do życia, to w tym miejscu po prostu się zakochałem. Praktycznie nic nie było gotowe. Z moim nieżyjącym ojcem razem robiliśmy wiele rzeczy, a później budowa osady była na moich barkach. Jednak to była taka miłość bezwarunkowa, miłość od pierwszego wejrzenia. Jestem już tutaj prawie dwie dekady i takiego stylu życia i bycia nie zamieniłbym na nic innego.

Co było do zrobienia?
Dużo ludzi obserwujących mój profil czy innych ludzi, którzy zdecydowali się na taki styl życia, widzi tylko efekty – piękne zdjęcia, fajne widoki, ładne domki. Jednak za tym wszystkim kryje się druga strona medalu – ciężka praca, dużo wyrzeczeń i mnóstwo cierpliwości, czego ja także musiałem się nauczyć. Na przykład, kiedy jest zima, to muszę się liczyć z tym, że będę odcięty od świata. Przyzwyczaiłem się do tego, że bywa to bardzo ciężkie życie, wymagające dużo zaangażowania i pracy. Przez ten cały mój styl życia rozleciała mi się rodzina. Dzieci spędzają ze mną sporo czasu, nawet teraz mój syn siedzi w mojej chatce i gra w PlayStation. Ale życie małżeńskie się rozpadło, bo małżonka nie wytrzymała tej presji – kobiety chcą raczej wygodnego życia, a tutaj ciężko się dostać, bo mam 2,5 km drogi do najbliższej cywilizacji, często byliśmy tygodniami odcięci od świata. Wielu ludziom doradzam w kwestii podjęcia takiej decyzji życiowej, więc mówię im, że trzeba mieć bardzo mocną psychikę, by w takim miejscu siedzieć.

Faktycznie, wielu ludzi marzy o życiu w takim miejscu, jawi się im ono jak jakaś Arkadia.
Dokładnie, ale to nie było tak, że miałem same zwycięstwa. Miałem bardzo dużo porażek, ale kluczem do sukcesu, żeby funkcjonować w takim miejscu – i musiałem się tego długo uczyć – jest przekuwanie porażek w sukcesy i wyciąganie z tego wszystkiego wniosków. Tutaj codziennie zdarzają się jakieś porażki, na przykład coś się popsuje – w zeszłym tygodniu mój quad prawie że się spalił, spaliła się w nim cała instalacja elektryczna, więc zostawiłem go w lesie, przesiadłem się do mojej terenówki, przejechałem kilometr i pękł mi wał napędowy, więc w kilkanaście minut zostałem pozbawiony takiej sumy pieniędzy, że szkoda gadać. Tylko ja już się z tego śmieję. Doszedłem do wniosku, że nie ma sensu przejmować się rzeczami, na które nie mamy wpływu. Przyjmuję takie wypadki na klatę. Ja akurat jestem ekstrawertykiem, więc mi trochę trudno zamknąć się w tej samotni, ale mam bardzo fajną partnerkę, z którą się świetnie rozumiemy. Ona także kocha takie życie, lubimy chodzić po górach i wspiera mnie w wielu rzeczach, co jest bardzo ważne, jeśli decydujemy się na taką samotnię. Życie w pojedynkę w takim miejscu jest bardzo trudne, bardzo obciążające i bardzo ważne, żeby mieć osobę, która nas będzie wspierać i odwrotnie.

Kiedy doszedł pan do wniosku, że fajnie byłoby się podzielić swoim życiem w mediach społecznościowych?
Po rozwodzie przeszedłem bardzo poważną depresję. Myślę, że każdy, kto doświadczył rozpadu rodziny, małżeństwa, przeżywa to na swój sposób. Zawsze gdzieś w social mediach dzieliłem się swoim życiem, ale robiłem to na zasadzie takiej odskoczni, że coś sobie buduję w lesie. To spotykało się z przeciętnym odzewem. W pewnym momencie zacząłem pisać o tym, z czym boryka się dzisiaj bardzo wielu ludzi w moim wieku, czyli po „40", a więc wypaleniem zawodowym, przejściami po rozwodach, zawodami życiowymi, problemami z dziećmi. Chciałem to pokazać z perspektywy człowieka, który mieszkając 20 lat w takim miejscu, tak dostał po d..., spadł na niego taki ciężar, którego wiele osób by nie udźwignęło, ale jednak mu się udało. Chcę ludziom przekazać, że nie można się załamywać, poddawać i że czasem w życiu trzeba się rozsypać, żeby się na nowo poukładać. I jeśli już taki – za przeproszeniem – ciul z miasta Katowic, który był zawsze takim chuchrem najniższym i najsłabszym w klasie jak ja, potrafił się wszystkiego nauczyć, zmobilizować do naprawdę ciężkich działań i udało mu się osiągnąć cel, który sobie założył, to wydaje mi się, że każda osoba przeżywająca problem jest w stanie się zmobilizować, przejść przez różne zakręty życia, poukładać je. Cieszę się, że mnóstwo ludzi do mnie pisze, że to, co przekazuję, dobrze na nich działa. Odkryłem taki sens swojego życia, że oprócz tego, co robię na co dzień, to chciałbym ludziom pomagać, bo świat jest zepsuty, wielu ludzi dało się wciągnąć w system i stając się małym trybikiem czują się zagubieni, potrzebują wsparcia, resetu. Ich dobre słowo za to, co robię, że się dzięki mnie lepiej czują, jest dla mnie nieocenione.

FOT. ARC MARCINA URBASIA

Marcin Urbaś na tarasie swojej chatki znajdującej się na Jaszczurowej w Beskidzie Małym. Mówi, że to jego miejsce na ziemi. Wymagające, ale pięknie się odwdzięczające

Gdyby ktoś chciał zamieszkać na uboczu, to z czym powinien się liczyć?
Na początku musimy sprawdzić nasze zdrowie, bo bardzo dużo ludzi – nie mówię, że wszyscy – popełnia taki błąd, że biorą się za taki manewr w wieku 50 lat czy nawet później. Tylko część ludzi jest na to gotowa. Im wcześniej zdecydujemy się na taki krok, to mamy więcej sił i energii, bo życie na uboczu je wysysa. Najważniejsze jest to, czy jestem w stanie zdecydować się na ciężką pracę, choćby w takiej sytuacji, że jak zasypie mnie śnieg, to czy jestem na tyle sprawny fizycznie, że go odśnieżę, czy jestem odporny na niedogodne warunki, na stres choćby w przypadku niemożliwości dojazdu do pracy czy jak przyjdzie niedźwiedź, to nie umrę ze strachu. Wszystko się rozbija o psychikę. Podejmując taką decyzję, wkraczamy w nowy świat, który może nas pozytywnie nastawić, ale może też nas rozczarować, wprowadzić w depresję. Poznałem takich ludzi, którzy po dwóch latach rzucali wszystko i wracali do miasta. Choćby taka prozaiczna z pozoru sprawa – wiecznie mam problem z internetem, co mnie chyba najbardziej frustruje.

Z czego pan żyje?
Jestem stolarzem, budowałem domy szkieletowe, ale z racji, że mam problemy z kręgosłupem, to zajmuję się sprzedażą domów do samodzielnego montażu, robię również projekty techniczne. Mam także domki pod wynajem dla ludzi szukających ciszy, spokoju, potrzebujących resetu.

Jak pan wraca do Katowic, pojawia się na Giszowcu, to co sobie myśli?
Czasami jeżdżę na Giszowiec, do Katowic, gdzie spędziłem 19 lat życia. Mam tam jeszcze znajomych. Łezka kręci się w oku. Lubię przypomnieć sobie dawne życie, ale po dwóch, trzech dniach tęskni mi się za Beskidami.

eprasa.pl 2a4a160f0d

MUZEUM DZIECI TRANSFORMACJI

Ludzie wychodzą stąd zadowoleni, bo mogli sobie przypomnieć lata dzieciństwa – mówi Sebastian Balcerzak, twórca w Bielsku-Białej jedynego w Polsce Muzeum lat 90.

Jacek Drost

Chcesz się przenieść do czasów swojego dzieciństwa lub młodości? Nic prostszego! Wystarczy, że wybierzesz się do Bielska-Białej i skierujesz swe kroki na ulicę Damrota 10 do otwartego niedawno jedynego w Polsce Muzeum 90, gdzie zebrano pamiątki z tamtych czasów.

FOT. ARC SEBASTIANA BALCERZAKA

Lubię dawne czasy. Często do nich wracam – mówi Sebastian Balcerzak, twórca Muzeum 90 w Bielsku-Białej

Podróż do przeszłości

„Nasze muzeum to nie tylko zbiory - to wehikuł czasu, który przenosi cię do jednej z najbardziej kolorowych i kontrastowych dekad w historii Polski. To okres pełen przemian: politycznych, kulturowych i technologicznych. Dla wielu z nas to czas dzieciństwa, pierwszych fascynacji popkulturą, pierwszych płyt CD, pierwszych komórek i gier komputerowych. Chcieliśmy uchwycić ten moment, zanim zniknie w otchłani zapomnienia. Dlatego przez lata z pasją zbieraliśmy przedmioty, któ-re tworzyły codzienność tego niezwykłego okresu - podkreślają ludzie z bielskiego Stowarzyszenia Retro Fani, które założyło Muzeum 90.

Prezesem stowarzyszenia jest Sebastian Balcerzak. Nie ukrywa, że jest człowiekiem sentymentalnym

- Lubię dawne czasy. Często do nich wracam, wspominając swoje dzieciństwo i młodość. Może nie było super, jeśli chodzi o kwestie finansowe, bo wiadomo, że to były czasy transformacji, bardzo trudne dla wielu ludzi, ale zupełnie inne - myślę, że bardziej docenialiśmy to, co mieliśmy, choć mieliśmy niewiele - mówi prezes Retro Fanów.

Nie ukrywa, że lubi coś organizować - na co dzień pracuje jako trener personalny, przygotowywał nad Białą trzy edycje zawodów ogólnosprawnościowych Impact Cross Games, ale chciał spróbować czegoś nowego, niekoniecznie związanego ze sportem, czegoś jeszcze się nauczyć.

- Poza tym lubię coś zbierać. Fajnie jest na coś polować i znajdować to po pół roku czy roku. To mi zostało z lat 90., bo wtedy kolekcjonerstwo, kiedy byłem dzieckiem, było popularne. Sporo ludzi coś kolekcjonowało - tazosy z chipsów, karteczki - wspomina Sebastian Balcerzak, który postanowił otworzyć w Bielsku-Białej muzeum w klimacie lat 90.

FOT. JACEK DROST

Przy Damrota 10 można się przenieść w czasie

FOT. JACEK DROST

Czy wasz pokoik także tak wyglądał w latach 90.?

Pomysł pojawił się dwa lata temu, kiedy Balcerzak odwiedził bielskie Muzeum Fiata 126p.

- Pomyślałem, że fajnie byłoby zebrać te wszystkie rzeczy z mojego dzieciństwa, ale także z różnych dziedzin życia w jednym miejscu, i pokazać je ludziom. Zacząłem szukać, czy w Polsce jest jakieś muzeum lat 90. Nie znalazłem. Są fajne, ciekawe muzea odnoszące się do czasów PRL-u, najbliższe w Rudzie Śląskiej, czy Muzeum Sentymentów w Kowarach, ale muzeum skupiającego się typowo na dekadzie lat 90. nie znalazłem. Pomyślałem, dlaczego nie zrobić takiego muzeum w Bielsku-Białej? Miasto słynie z lat 90. Mieliśmy choćby festiwal z muzyką lat 90. - opowiada.

Kasety VHS, tamagotchi i inne cuda

„Wystawa powstała z potrzeby zachowania wspólnej pamięci - tej bliskiej, osobistej, często zabawnej, czasem wzruszającej" - podkreślają Retro Fani.

Sebastian Balcerzak mówi, że ze zdobyciem eksponatów było różnie. Jedne udało się znaleźć szybko, inne to białe kruki i polowanie na nie długo trwało.

- Na przykład w Polsce jest sporo kolekcjonerów kaset VHS. Niektórzy wyprzedają swoje kolekcje, więc nie ma z nimi problemu. Podobnie z kasetami magnetofonowymi czy sprzętem RTV. Były jednak eksponaty, które chciałem mieć, wiedziałem, że muszą się tutaj znaleźć i był problem z ich zdobyciem. Aparatu telefonicznego na karty szukałem nawet dwa lata - opowiada prezes Retro Fanów.

Ciężko było także zdobyć oryginalne tamagotchi z lat 90. - kultową, jajowatą, elektroniczną zabawkę firmy Bandai (zadebiutowała w 1996 roku, a w Polsce popularność zyskała w 1997 r.), polegającą na opiece nad wirtualnym zwierzakiem (karmienie, sprzątanie, zabawa).

- Są produkowane nowe tamagotchi, ale nie ma oryginalnych z lat 90. - podkreśla Sebastian Balcerzak.

Eksponaty zgromadzone w kilku pomieszczeniach zostały podzielone na różne działy tematyczne. Osobno można zobaczyć np. sprzęt elektroniczny.

„To hołd dla technologii, która kształtowała naszą codzienność - z nieporęcznym pilotem, migoczącym ekranem kineskopowym i szumem kasety, który był dźwiękiem domowego relaksu" - podkreślają Retro Fani.

Można także zajrzeć do pomieszczenia, które przenosi nas do wypożyczalni kaset VHS.

„Na specjalnych półkach możesz zobaczyć ogromną kolekcję kaset VHS, gdzie odnajdziesz największe klasyki lat 90. Znajdziesz tutaj również sporą ilość oryginalnych kaset magnetofonowych, kultowe zespoły lat 90., pierwsze składanki nagrywane z radia, a nawet smerfne hity - pamiętasz? W osobnym kąciku czeka na Ciebie miejsce do słuchania i oglądania - z klasycznym walkmanem i słuchawkami oraz gazetami z tamtych lat. „Bravo", „Tina", Tele Tydzień", „Komputer i Świat" - lektura obowiązkowa w każdej kategorii wiekowej. To miejsce tętni wspomnieniami o świecie, w którym każda piosenka była „łapana" na antenie, a każda kaseta nosiła ślady intensywnego użytkowania. Tu dźwięk był fizyczny. I osobisty - dodają Retro Fani.

Prócz tego są także m.in. gry z tamtego czasu, zabawki z dzieciństwa, można zobaczyć typową modę z lat 90., a także...

„Zapraszamy do mieszkania, które mogło należeć do każdej rodziny z lat 90. To nie tylko miejsce - to klimat, zapach meblościanki i dźwięk rozmów w kuchni. Przekraczając próg tej wystawy, przenosisz się do typowego M-2, w którym wychowało się całe pokolenie dzieci transformacji" - zachęcają Retro Fani.

Sebastian Balcerzak wyjaśnia, że w Muzeum 90 nie zgromadził 40 różnych telewizorów z tamtych czasów, bo nie chciał zagracać ekspozycji, ale postanowił pokazać przykładowe modele, najbardziej popularne w tamtych czasach.

Jak nagrać takim telefonem filmik?

Zwraca także uwagę, że lata 90. inaczej pamiętają osoby, które były wówczas dziećmi, inaczej ówczesna młodzież, a inaczej dorośli. Dlatego w Muzeum 90 pojawiło się trochę eksponatów pochodzących z poprzedniej, PRL-owskiej epoki, m.in. meblościanka, czerwony dywan czy tapety.

- Wiele osób przychodzi tutaj z zamiarem pokazania swoim dzieciom, jak wyglądało ich dzieciństwo czy młodość, a wychodzą stąd bardziej podekscytowani niż dzieci. Dzieci popatrzą bowiem na telefon z lat 90. i zadają pytania, jak nagrać czymś takim filmik na TikToka, pograją w gry, ale oczy zaczynają ich boleć od starych kineskopów, a dorośli jednak chcą tu zostać i powspominać - mówi Balcerzak.

Muzeum 90 czynne jest od piątku do niedzieli. Żeby je odwiedzić, trzeba wcześniej się umówić. Warto już teraz zarezerwować sobie czas.

- Cieszę się, że ludzie wychodzą stąd zadowoleni, uśmiechnięci, bo mogli sobie przypomnieć lata młodości czy dzieciństwa. To zawsze powoduje u nas fajny nastrój, czasami nawet euforię - uśmiecha się Sebastian Balcerzak.

eprasa.pl 2a4a160f0d

Bezpłatny dodatek do gazety
Środa, 31.12.2025

horoskop

DZIENNIK POLSKI

Zodiakalny na 2026

W 2026 roku będziemy odważnie realizować zawodowe i rodzinne plany. Nie odkładaj ważnych rzeczy na wieczne nigdy, teraz Jowisz i Saturn pomogą ci osiągnąć to, o czym od dawna marzysz. Od stycznia do czerwca Jowisz w znaku Raka pomagać będzie osobom, które szukają szczęścia w życiu rodzinnym i partnerskim, chcą zbudować lub kupić wymarzone lokum. Od 30 czerwca do końca grudnia Jowisz będzie w znaku Lwa i sprzyjać będzie ryzyku finansowemu, inwestycjom, biznesowym zmianom na lepsze, a także rozwijaniu pasji i szukaniu życiowego powołania.

FOT. GETTYIMAGES

eprasa.pl 2a4a160f0d

BARAN (21.03 - 19.04)

Czeka cię pracowity rok. Planety Neptun i Saturn w twoim znaku skłonią cię do poważnych refleksji nad celem i sensem dotychczasowych działań. Energicznie zabierz się za wszystkie ważne sprawy, także urzędowe. Uporaj się z zaległościami, pokonaj przeciwników i udowodnij wszystkim, że można na tobie polegać. Nie odkładaj ważnych spraw na później, bo mimo wszystko postawisz na swoim. Twoje zdolności do organizowania i planowania bardzo się wszystkim przydadzą. Od 30.06 Jowisz w trygonie do twojego znaku zapewni ci sukcesy i polepszenie aury we wszystkich dziedzinach życia. Będziesz miał wtedy więcej czasu dla siebie.

Kariera i pieniądze

Możesz liczyć na większe sukcesy, a nawet nagrodę, ale trzeba będzie ostro zabrać się do pracy. Czeka cię reorganizacja lub zmieni się ktoś na wyższym stanowisku i postawi przed tobą większe wymagania. Twój zakres obowiązków może się teraz poszerzyć. Niektóre propozycje mogą wymagać od ciebie większego wysiłku i dodatkowej nauki. Od lipca zrobi się lżej. Znajdzie się okazja do porzucenia niechcianych spraw, rozwiązania niekorzystnych umów. Okaże się, że wyszedłeś ze wszystkiego zwycięsko, a wrogowie sami wyciągną rękę na zgodę.

Miłość i rodzina

Wiele pilnych obowiązków sprawi, że na nowe flirty zabraknie Baranom czasu. Nie martw się jednak, bo na wszystko przyjdzie odpowiednia pora. Barany w stałych związkach będą bardziej krytyczne, także w stosunku do ukochanych osób. Postaraj się nie mieszać spraw uczuć z karierą i nie pozwól, by ludzie plotkowali o twoich uczuciach. Samotne Barany będą szukać odpowiedzialnej osoby, a żarty i lekkie podejście do życia mogą je do kogoś zrazić. Wiosną szczęście zacznie ci sprzyjać, staniesz się bardzo atrakcyjny! Nie przegap szansy na nową znajomość, nawet jeśli nowa znajomość wymagać będzie zmiany niektórych twoich planów. Od lipca Jowisz zapewni ci miłosny sukces.

Zdrowie

Serce jest najważniejsze, dlatego zacznij o nie dbać. Uważaj na migreny lub skoki ciśnienia, bo mogą być dla ciebie groźne. Regularnie spaceruj i ćwicz, a zobaczysz, że dodaje ci to siły.

BYK (20.04 - 20.05)

Zapowiada się rok pełen okazji i atrakcji. Planeta Uran opuści na dobre twój znak w kwietniu, co sprawi, że w twoim życiu wreszcie pojawi się spokój i równowaga. Wykorzystaj nadarzające się okazje, nie oglądaj się w przeszłość. Na ludzi w twoim otoczeniu możesz teraz liczyć, proś o wsparcie, pośrednictwo czy dobre rady. Dzięki wsparciu Jowisza do 30.06. możesz też liczyć na pomyślne rozwiązanie różnych zaległych spraw urzędowych. Dzięki dobrym pomysłom możesz wygrać w sporze lub rywalizacji z kimś, kto zagraża twoim interesom.

Kariera i pieniądze

Jowisz w sekstylu do twojego znaku przyniesie ci więcej okazji do szkoleń i służbowych wyjazdów w pierwszej połowie roku. W doskonałej formie będą Byki, które zajmują się pośrednictwem lub sprzedażą. Jesienią mogą przypomnieć o sobie różne zaległości. Słuchaj plotek, bo możesz w ten sposób szybciej niż inni zdobyć ciekawe informacje. Jesienią zastanów się, jakich swoich umiejętności dotychczas nie wykorzystałeś. Warto rozejrzeć się wśród ofert i propozycji, które mogą przynieść ci większe pieniądze.

Miłość i rodzina

Twoje odważne nastawienie zaowocuje nowymi flirtami i pokusami, jakie trudno będzie ci odeprzeć. Jeśli jesteś bardzo nieszczęśliwy, to możesz podjąć nagłą decyzję o rozstaniu.

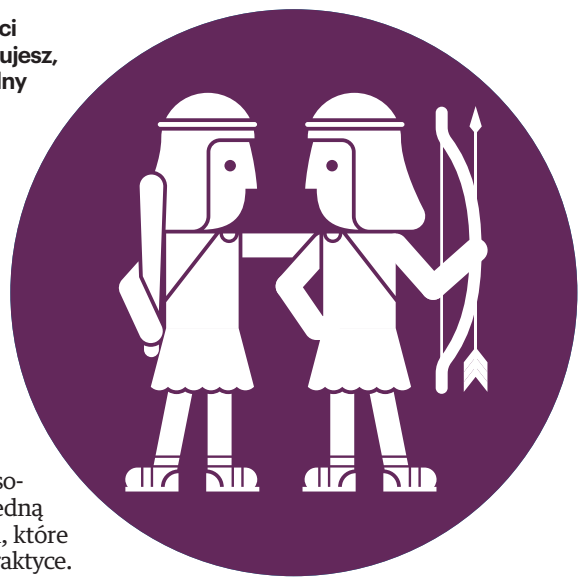
A jeśli jest dobrze, to zawsze może być lepiej. Postanowisz zerwać z rutyną i czymś partnera w tym roku zaskoczysz! Postaraj się tylko, aby twoje pomysły nie były zbyt ekscentryczne. Samotne Byki będą bawić się i flirtować. Od stycznia do kwietnia Uran w twoim znaku sprzyja zawieraniu nowych znajomości. Postawisz raczej na przyjaźń i luźne związki, ale miłość cię w końcu znajdzie.

Zdrowie

Możesz być wrażliwy na konserwanty i chemiczne dodatki, a także mieć z tego powodu skłonności do alergii czy wysypek. Najprościej będzie zrezygnować z tego, co ci szkodzi. Kupuj ekologiczne kosmetyki, ubieraj się w zdrowe materiały i nie jedz przetworzonego jedzenia.

BLIŹNIĘTA (21.05 - 21.06)

Do odważnych świat należy! Uran zagości na dobre w twoim znaku i od 26.04 poczujesz, że czas na rewolucję lub choćby generalny remont w każdej dziedzinie życia. Będziesz w dobrym nastroju, ale do podróży lub szalonych przygód trudno będzie cię namówić. Intuicja cię nie zawiedzie i dzięki jej podszeptom unikniesz kilku towarzyskich konfliktów. Rodzina zajmie się sobą i pozwoli ci skupić się na własnych sprawach, wspomnieniach i miłości. W drugiej połowie roku Jowisz przyniesie ci wtedy nowe pomysły i ciekawsze inspiracje.



Kariera i pieniądze

Sprzyja ci szczęście w sprawach finansowych, ale nie stawiaj wszystkiego na jedną kartę. Najwięcej zyskasz na pomysłach, które ktoś zdążył już wcześniej sprawdzić w praktyce. Lepiej też pilnować zawodowych sekretów, szczególnie przed osobami, które chciałyby znać poziom twoich zarobków. Możliwe są nieporozumienia, których powodem będą zapomniane sekrety i plotki. Latem i jesienią znajdziesz dobrych pomocników, wtedy też uda ci się więcej wynegocjować i załatwić w bankach czy urzędach.

Miłość i rodzina

Planeta Uran sprawi, że twoje myśli krążyć będą wokół wielkich romansów, a nawet przeżyć z przeszłości. Nie myśl jednak zbyt wiele o tym, co minęło! Rok sprzyja wyjaśnianiu miłosnych rozterek, flirtom i nowym znajomościom. Bliźnięta w stałych związkach staną się krytyczne. Twoje przemyślenia będą bardzo głębokie i mogą prowadzić do poważnych decyzji. Efekty przekonają cię, że nie tracisz czasu na darmo.

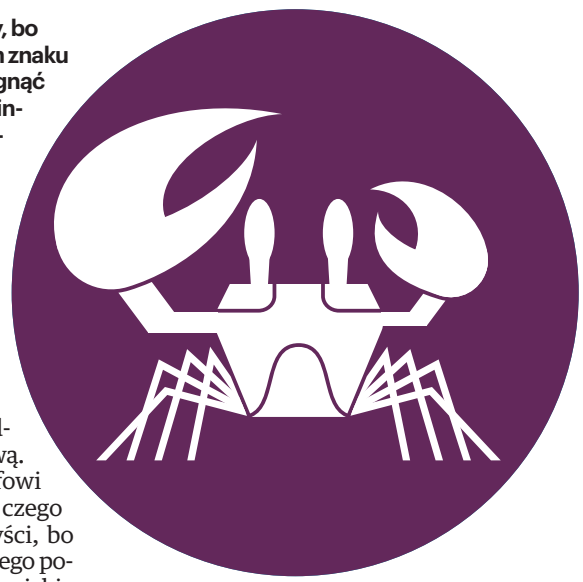
Samotne Bliźnięta zainteresują się swoim wyglądem, zainwestują w wygląd i modną fryzurę. Latem i jesienią może się okazać, że jesteś w ważnym i dobrze rozwijającym się związku.

Zdrowie

Częściej się ruszaj, bo jeśli zalegniesz na kanapie, to pogorszy się twoja odporność na zaziębienia i przybędzie ci kilogramów. Jowisz w drugiej połowie roku doda ci sił, ale też będzie kusić do folgowania sobie. Jedz więcej kiszonek, pij jogurt, a od razu zauważysz, że masz więcej życiowej energii.

RAK (22.06 - 22.07)

Bądź bardziej aktywny i przedsiębiorczy, bo planeta Jowisz, która przebywa w twoim znaku od stycznia do czerwca, pomoże ci osiągnąć sukces. Nie oglądaj się w przeszłość i zainwestuj w nowe pomysły. Nie zawsze jednak będzie od razu tak, jak chcesz, bo Saturn działa od lutego kwadraturą na twój znak. Osoby, które marudzą lub wątpią w twoje siły przekonają się, że to ty masz rację. W wakacje możesz odkryć hobby, które niezwykle cię pochłonie i stanie się wspaniałą okazją do zdobycia nowych przyjaciół.



Kariera i pieniądze

Wpadniesz na pomysł, który może odmienić na lepsze twoją sytuację finansową. To dobry rok, aby przypomnieć szefowi o podwyżce. Do 30.06 dostaniesz to, czego chcesz. Nie rezygnuj ze swoich korzyści, bo współpracownicy i tak nie docenią twojego poświęcenia. Musisz nauczyć się bardziej o siebie dbać, a szybko pojawią się dodatkowe pieniądze. Będziesz miał powodzenie, ale pewne zaległe sprawy lub konflikty mogą nagle wyjść na jaw. Postaraj się od razu je wyjaśnić, bo inaczej jesienią czekać cię będzie męcząca przeprawa z pewną zazdrosną osobą.

Miłość i rodzina

Planeta Saturn w kwadraturze radzi ci uporządkować miłosne relacje. W stałych związkach miłosna rewolucja, bo przestaniesz być taki grzeczny i zgodny. Określ, czego pragniesz i co możesz dać drugiej stronie, a zobaczysz, jak szybko sprawy potoczą się we właściwym kierunku. Będzie więcej okazji do spędzania czasu w miłym gronie przyjaciół i nowych znajomych. Wyzwaniem staną się nowe umiejętności, których zapragniesz się nauczyć. Jowisz pomoże ci odkryć na nowo różne talenty. Samotne Raki będą miały bardzo dużo energii, która będzie je popychać do nieprzemyślanych miłosnych kroków. Szukaj kogoś, na kim możesz się oprzeć, a w końcu trafisz na prawdziwą miłość.

Zdrowie

Będziesz w świetnej kondycji, ale unikaj wychładzania organizmu! Warto jeść więcej rozgrzewających potraw i zup, zamiast kanapek. Jeśli zaczniesz łapać infekcje, jedź do uzdrowiska, a szybko się wzmocnisz. Także inhalacje olejkami poprawią ci nastrój.

eprasa.pl 2a4a160f0d

Dziennik Polski
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

LEW (23.07 - 22.08)

Przed tobą rok sukcesów i zwycięstw. Jowisz od 30.06 będzie przebywał w twoim znaku i sprzyjał odważnym decyzjom i planom. Nie dziw się nieprawdopodobnymi zbiegom okoliczności, zapisuj sny i rozwijaj swoje hobby. Przekonasz się, że pozytywne nastawienie może wszystko zmienić na lepsze. Sprzyja ci za też szczęście w miłości i różnych towarzyskich sprawach. Hobby, przyjaciele i chwile beztroskiego lenistwa pozwolą ci odzyskać radość i optymizm. W sierpniu zaćmienie Słońca w twoim znaku pomoże ci podjąć konieczną życiową decyzję.

Kariera i pieniądze

Sprawy zawodowe wymagać będą cierpliwości i większej ostrożności, ale już od 30.06 poczujesz, że szczęście ci sprzyja. Szef może wymagać od ciebie zadań, które będą wymagać pracy, ale także bardzo się będą opłacić. Patrz w przyszłość i pilnuj swoich interesów, zamiast podporządkowywać się narzekającym współpracownikom. Najkorzystniejszy czas na pokazanie się w lepszym świetle nadejdzie latem i jesienią, wtedy ważne projekty przyspieszą i więcej skorzystasz.

Miłość i rodzina

Zaczniesz bardziej wyczuwać nastroje innych ludzi. Zauważą to osoby nieszczęśliwe i pokrzywdzone przez los. Będziesz musiał pomóc komuś w miłosnych kłopotach, ale nie bierz na siebie odpowiedzialności za cudze decyzje! Lwy w stałych związkach pokażą pazury. Wyjaśnisz różne nieporozumienia i postawisz na swoim. Samotne Lwy będą pragnąć wyjątkowego traktowania w miłości. Nie sądź ludzi po pozorach. Od 30.06 za sprawą Jowisza sprzyjać ci będzie wielkie szczęście w miłości.

Zdrowie

Ominą cię urazy, infekcje i grypa. Ale nie czytaj przy słabej lampce, bo twoje oczy będą wrażliwe. Najlepiej zrób kontrolne badania u okulisty i dobierz odpowiednie okulary. Zadbaj o kręgosłup, a odczujesz znaczne polepszenie samopoczucia.

PANNA (23.08 - 22.09)

Uwierz w swoje siły i przestań być w stosunku do samego siebie aż tak bardzo krytyczny. Planety dodadzą ci sił, otworzą się przed tobą nowe możliwości. Będziesz towarzyski, możesz poznać ludzi, którzy pokażą ci, w jaki sposób uniknąć problemów. Uważnie wsłuchuj się w swoje potrzeby i słuchaj intuicji w marcu i sierpniu, kiedy zaćmienia Księżyca będą działać na twój znak. W te miesiące podejmuj decyzje rozważnie i łap okazje, jakie podsuwa ci los.

Kariera i pieniądze

Przed tobą rok stabilnych finansów i ciekawych, a nawet rewolucyjnych zawodowych propozycji. Planeta Uran w kwadraturze do twojego znaku podsuwa ci myśli ci zmianie. Zainwestuj w swoją edukację. Pewna nowa idea może okazać się bezcenna. Twoje pomysły nagle wzbudzą zainteresowanie i wszyscy zaczną o nich mówić. Zadbaj jednak o drobiazgi i szczegóły. Jowisz od stycznia do czerwca zapewni ci też dyskretną pomoc znajomych, jeśli potrzebujesz wsparcia, to nie wstydź się o nie prosić. Postaraj się jednak unikać konfliktowych sytuacji i nie zajmuj się na siłę sprawami, które za bardzo cię nie interesują.

Miłość i rodzina

Zawodowe sprawy i obowiązki zaprzątać będą twoją uwagę nawet podczas romantycznych wyjazdów. Nie walcz ze swoim nastrojem i do niczego się nie zmuszaj. Miłosnych kłopotów i tak będzie o wiele mniej, niż sam przypuszczasz. Decyzje, jakie podejmie bliska ci osoba, mogą wydawać ci się ryzykowne. Szanuj cudzą wolę, bo planeta Jowisz zadba, żeby wszystko się dobrze skończyło. Samotne Panny będą ostrożne. Nie daj się uwieść rozrywkowej osobie, do której intencji zawsze miałeś zastrzeżenia. Zaufaj wreszcie choć troszeczkę swoim przeczuciom i intuicji, a Jowisz wiosną pomoże ci zawrzeć bardzo interesujące znajomości.

Zdrowie

Zadbaj o zdrowy sen, przemebluj sypialnię, a jeśli trzeba, zainwestuj w wygodny materac. Regeneracja jest najważniejsza, bo inaczej możesz podupadać na zdrowiu i być bardziej nerwowa. W wakacje wygrzej się na plaży lub górskiej polanie, a wzmocnisz odporność na jesienne miesiące.

WAGA (23.09 - 22.10)

Będziesz mile widziany w każdym towarzystwie. Nowe znajomości, jakie teraz zdobędziesz, przydadzą ci się także w karierze. Wykorzystasz swoje talenty i możliwości. Planeta Saturn w opozycji radzi jednak zadbać o ważne umowy, relacje i uważać na wrogów, którzy mogą w tym roku pojawić się na twojej drodze. Powstrzymaj się od komentowania cudzych miłosnych podbojów, a unikniesz stresujących sytuacji. Lepiej zadbaj o siebie! Nawet odrobina sportu pomoże ci szybko odzyskać humor i formę.

Kariera i pieniądze

Czeka cię poprawa w sprawach finansowych. Może okazać się, że jesteś niezbędny do wykonania trudnego zajęcia i wynegocjujesz dla siebie więcej gotówki! Wiele skorzystasz dzięki współpracy z ludźmi. Nie obawiaj się zasięgać ich porady, wyciągnij wnioski z cudzych błędów. Twoje sprawy znajdą się w centrum uwagi i wszyscy będą o tobie mówić! Zaufaj swojej intuicji, uwierz przeczuciom, a w porę zorientujesz się, co się dokoła dzieje. Planeta Saturn w opozycji radzi jednak abyś pamiętał o osobach, którym coś jesteś winien. Zwróć stare długi, wyjaśnij nieporozumienia.

Miłość i rodzina

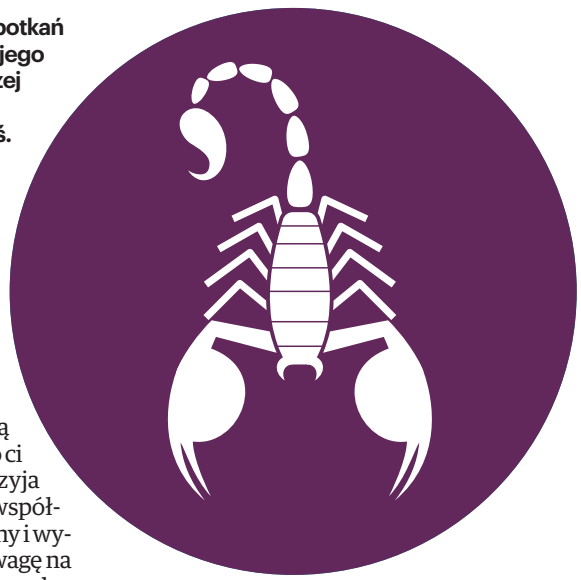
Czeka cię rok pełen miłosnych niespodzianek i wielkich towarzyskich sukcesów. Mimo twojego krytycznego nastawienia, inni odbierać cię będą bardzo dobrze. Wagi w stałych związkach będą cieszyć się powodzeniem, co może wywołać zazdrość u ich partnera. Przypomną sobie o tobie wszystkie osoby, którym kiedyś zawróciłeś w głowie. Samotne Wagi rzucą się w wir zabaw i uciech. Wykorzystaj wszystkie zaproszenia, ale słuchaj intuicji! Jeśli wybranek twojego serca bardzo różni się od ciebie wykształceniem lub majątkiem, może to zwiastować pewne problemy.

Zdrowie

Musisz na siebie uważać, bo Saturn nie pomoże w szybkiej regeneracji sił. Ochraniaj i wzmacniaj stawy oraz kolana i kręgosłup, zwłaszcza jeśli dawniej miałeś różne urazy. Postaraj się też więcej odpoczywać i nie wymagaj od siebie, że będziesz ze stali.

SKORPION (23.10 - 21.11)

Czeka cię rok pełen okazji do zabawy i spotkań z przyjaciółmi. Jowisz w trygonie do twojego znaku zapewni ci powodzenie w pierwszej połowie roku. Wreszcie spotkasz się z ludźmi, których od dawna nie widziałeś. Planeta Pluton w kwadraturze pomoże ci wyrobić się ze wszystkim na czas. Od stycznia do kwietnia Uran działa opozycją na twój znak, wtedy spodziewaj się nowych propozycji zawodowych i niezwykłych wydarzeń w życiu osobistym.



Kariera i pieniądze

Zabierz się za konkretne zawodowe projekty, bo spotkasz się z życzliwością i wsparciem, na jakie wcześniej nie udało ci się zasłużyć. Pierwsza połowa roku sprzyja wszystkim zajęciom, które wymagają współpracy z ludźmi. Staniesz się bardziej zgodny i wyrozumiały, przestaniesz zwracać taką uwagę na ludzkie przywary i chętnie poprawisz cudze błędy. Jowisz może przynieść ci bardzo ciekawą propozycję. Nie opowiadaj o niej wszystkim i nie zapraszaj do współpracy osób, na których choć raz się zawiodłeś. Możesz zdobyć dodatkowe pieniądze, ale musisz być punktualny, cierpliwy i ostrożny.

Miłość i rodzina

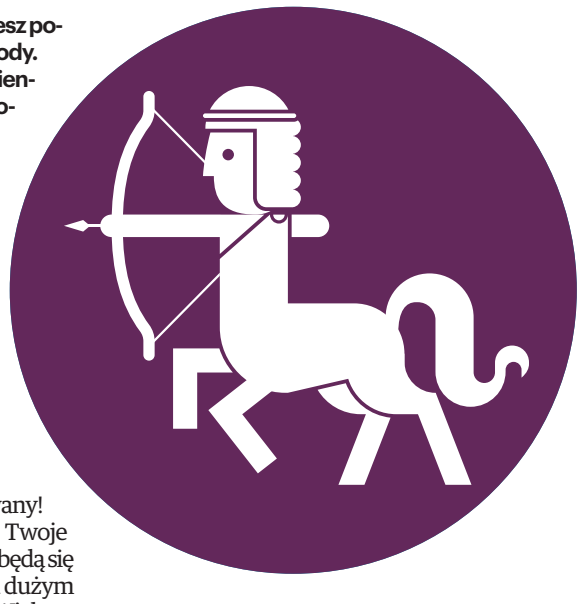
Nawet jeśli uważasz, że prowadzisz skromne życie, to i tak przyjaciele ci nie uwierzą. Uważaj na plotki, a wszystko będzie w porządku. Skorpiony w stałych związkach poczują że czas odnowić swoje uczucia. To nie czas na marudzenie i wypominanie sobie błędów z przeszłości, tylko podejmowanie ważnych wspólnych decyzji. Uda ci się zdobyć nowych przyjaciół i zakończyć niepotrzebne konflikty. Będziesz wszędzie mile widziany, a ludzie chętnie opowiedzą ci o swoich troskach. Samotne Skorpiony będą miały powodzenie. Spotkasz na swojej drodze niezwykłe osoby. Wykorzystaj ten rok najlepiej, jak potrafisz!

Zdrowie

Aby zachować wspaniałą kondycję odstaw cukier, a jedz więcej gruboziarnistego pieczywa i potraw z soją. Uda ci się zmienić niezdrowe przyzwyczajenia z poprzednich lat, a rodzina podąży twoją drogą.

eprasa.pl 2a4a160f0d

STRZELEC (22.11 - 21.12)



Uśmiechnie się do ciebie szczęście! Możesz pozwolić sobie na trochę więcej luzu i swobody. Czas trochę odpocząć od nudnych, codziennych kłopotów. Latem i jesienią planeta Jowisz przyniesie ci nagrodę, bo wkroczy do twojego znaku i wszystko stanie się łatwiejsze. Będzie ci o wiele łatwiej niż w poprzednich latach. Nowe przygody, romanse i niezwykłe interesujące przygody tylko czekają, aż wreszcie się nimi zajmiesz! To dobry rok, aby planować wspólne wyjazdy, a także zająć się wyglądem mieszkania. Zajmij się też rozwojem duchowym i hobby, a twoje życie stanie się spokojniejsze.

Kariera i pieniądze

Przestań być nieśmiały i niezdecydowany! Warto na nowo określić swoje priorytety. Twoje pomysły okażą się niezwykle odkrywcze i będą się podobać. Osoby zazdrosne mogą być pod dużym wrażeniem tego, co uda ci się teraz zrobić. Większe wydatki, które dotyczą domowych potrzeb, czekają cię latem i jesienią, kiedy planeta Jowisz utworzy wspierający trygon do twojego znaku. Będziesz chciał, aby wreszcie było ci miło i wygodnie. Poważniejsze inwestycje okażą się bardzo trafione.

Miłość i rodzina

Zastanów się, czego pragniesz. Teraz pojawi się szansa, aby rodzinne plany. Strzelce w stałych związkach będą w doskonałym humorze. Jednak te, których partner nie docenia, podniosą teraz bunt i odważnie poszukają nowych wrażeń. Biurowe flirty i niewinne uśmiechy mogą jednak wywołać zazdrość twojego partnera, ale też zacznie się o ciebie bardziej starać. Samotne Strzelce będą cieszyć się powodzeniem. Nie wymagaj jednak od nikogo, aby na pierwszej randce obiecywał ci od razu miłość aż po grób. Na poważne plany i zobowiązania przyjdzie czas latem i jesienią.

Zdrowie

Chcesz być zdrowy, to się więcej ruszaj i spaceruj. Świeże powietrze przyda się twoim płucom, jeśli palisz to w tym roku koniecznie rzuć ten nałóg. Zadbaj też o skórę, nawilżaj ją i odżywiaj, a powstrzymasz upływ czasu. To dobry rok na różne kuracje i zabiegi upiększające.

KOZIOROŻEC (22.12 - 19.01)

Planeta Jowisz w pierwszej połowie roku pomoże ci osiągnąć to, na co od wielu lat pracujesz i wskaże ci nowe ambitne cele. Pieniądze i kariera zmotywują cię do pracy i ruszenia się z domu. Będziesz układać plany awansu, szukać nowego zajęcia. Nie przesadź tylko z ilością obowiązków, jakie na siebie weźmiesz. Zdrowie też jest ważne! Jesienią czeka cię zaproszenie do podróży lub udział w większej imprezie. Wykorzystaj okazje do zawarcia wartościowej znajomości.

Kariera i pieniądze

Pierwsza połowa roku przyniesie ci oczekiwane polepszenie finansowe i zawodowe Rozmowy, które dotyczą podwyżki, będą trudne, ale mają wielką szansę zakończyć się sukcesem. Postaraj się jednak dobrze uzasadnić swoje żądania. Mów otwarcie, co potrafisz i jakie są twoje rzeczywiste obowiązki. Jeśli już zdobyłeś w życiu odpowiednią ilość gotówki, to teraz zaczniesz zastanawiać się nad dalszymi inwestycjami. N

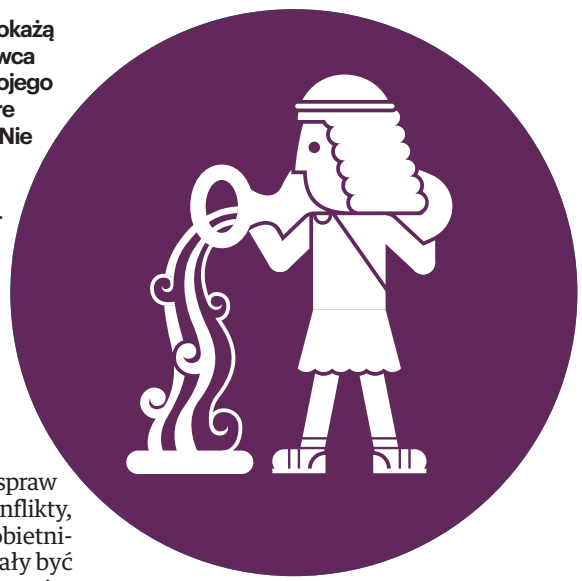
Miłość i rodzina

Odważnie wprowadzaj zmiany w życiu rodzinnym i uczuciowym, kiedy Jowisz wspiera cię od stycznia do czerwca. Dla przyjaciół i znajomych staniesz się za to autorytetem w sprawach flirtów i romansów. Postaraj się unikać osób, które próbują zepchnąć na ciebie odpowiedzialność za swoje decyzje. Nie pouczaj nikogo, nie rozsądzaj sporów, bo spowodujesz nieporozumienia i towarzyskie zamieszanie. Samotne Koziorożce poszukają kogoś na poważnie. Sprzyja ci szczęście, choć miłosne sprawy biec będą spokojnym rytmem. Bądź wytrwały i uwierz w swoją wartość, bo ktoś może odmienić twoje miłosne życie!

Zdrowie

Będziesz w bardzo dobrej kondycji, ale wzmacniaj wątrobę. Zadbaj o właściwą dietę i nie przesadzaj z alkoholem. Jedz więcej kaszy i naturalnych produktów, a od razu zauważysz, że masz więcej siły i energii. To także dobry rok, aby zrzucić zbędne kilogramy, ale nie przechodź na radykalną dietę, tylko zacznij się więcej ruszać.

WODNIK (20.01 - 18.02)



Czeka cię rok ważnych decyzji, a kłopoty okażą się mniejsze, niż przewidywałeś. Od czerwca dzięki wsparciu Jowisza w opozycji do twojego znaku powiodą się wszystkie sprawy, które związane są z domem, rodziną i miłością. Nie żałuj sobie ulubionych przyjemności, bo dzięki nim przez cały rok będziesz w doskonałej psychicznej formie. Intuicja podpowie ci, abyś trzymał się jak najdalej od ryzykownych spraw. Najważniejszych wydarzeń spodziewaj się w lutym i sierpniu, kiedy zaćmienia Słońca będą działać na twój znak. Wszystko, czego się teraz nauczysz i co sobie zaplanujesz, z pewnością jeszcze nie raz ci się przyda.

Kariera i pieniądze

Zajmij się uporządkowaniem swoich spraw finansowych. Zakończ niepotrzebne konflikty, przypomnij sobie o złożonych kiedyś obietnicach. Zakończ też sprawy, które przestały być opłacalne. W ten sposób sprawisz, że w twoim życiu będzie nieco więcej wolnego czasu.

Większy ruch w interesach zapowiada się latem. Choć ogarnie cię rozrywkowy nastrój, to nie wahaj się zainwestować w ciekawy kurs lub szkolenie. Szczęście sprzyja ci także podczas krótkich podróży. Na finanse nie będziesz narzekać, a nowe inwestycje okażą się udane, jeśli zaczniesz wreszcie myśleć o swojej wygodzie. Zwłaszcza w od lipca szukaj okazji, a zyskasz więcej od innych.

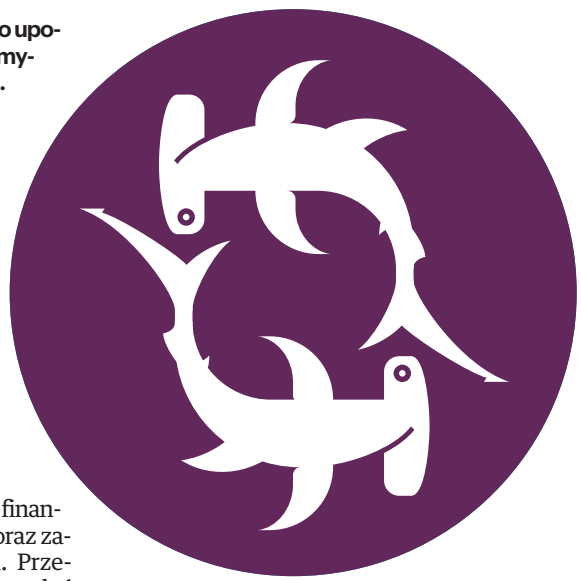
Miłość i rodzina

Będziesz wspierać swoich bliskich w rozwijaniu różnych pasji. Problemów i konfliktów będzie mniej niż w poprzednich latach, ale uważaj na plotki. W sierpniu lepiej nie zwierzać się komuś, kto ze wszystkiego robi sensację, bo może wybuchnąć mała afera. Bliska osoba okaże większe niż zwykle zrozumienie dla twoich marzeń i nastrojów. Wakacje sprzyjają bardzo udanym wspólnym wyjazdom. Także różne większe uroczystości, w jakich weźmiecie udział, okażą się udane. Dobry rok na decyzję o ślubie lub dziecku. Samotne Wodniki będą pocieszać strapionych przyjaciół. Nowi wielbiciele szybko odkryją, że bardziej interesuje cię teraz dusza, a nie ciało. Jesienią czeka cię więcej interesujących miłosnych okazji.

Zdrowie

Jeśli chcesz być w świetnej kondycji, to zadbaj o nerki i nawadniaj organizm. Odstaw gazowane napoje i noś wszędzie ze sobą butelkę z czystą, źródlaną wodą. Nawilżaj też skórę i nie zapominaj o regularnych stosowaniu kremów i balsamów.

RYBY (19.02 - 20.03)



Korzystny wpływ planet pomoże ci szybko uporać się z trudnymi sprawami. Będziesz pomysłowy i otwarty na ryzykowne propozycje. Neptun i Saturn na dobre opuszczą twój znak w styczniu i lutym, dzięki czemu poczujesz, że nie jesteś już przytłoczony aż tak trudnymi obowiązkami i dylematami. Planeta Jowisz w trygonie do twojego znaku od stycznia do czerwca ułatwi te sprawy, z którymi w poprzednich latach nie dawałeś sobie rady. Uran od kwietnia doda ci energii i postawi ciekawych ludzi na twojej drodze. W marcu i sierpniu zaćmienia Księżyca silnie działające na twój znak skłonią cię do podjęcia odpowiedzialnych decyzji.

Kariera i pieniądze

Planeta Jowisz bardzo sprzyja zyskom finansowym, odzyskiwaniu starych długów oraz załatwianiu ważnych spraw w bankach. Przeszkody potraktuj jak test, który musisz zdać i bądź odważny. Od kwietnia wszystko ruszy do przodu. Jesienią uważaj, aby nie paść ofiarą zawodowej intrygi. Swoich wrogów pokonasz używając ich własnych pomysłów i argumentów. Zadbaj też o swoje znajomości, bo dzięki nim w porę dowiesz się o korzystnej inwestycji lub innej okazji, którą szkoda byłoby przegapić.

Miłość i rodzina

Będziesz ciekawy świata, spragniony zabawy i ciekawski. Jowisz w trygonie od stycznia do czerwca przyniesie ci jednak kilka miłosnych zagadek i niespodzianek! Pewna osoba wyda ci się warta zainteresowania, choć wiele będzie niedopowiedzeń i miłosnych zagadek. Pilnuj swoich tajemnic, bo plotki na temat twojego zachowania mogą cię poważnie zaskoczyć. Ryby w stałych związkach chętnie wybiorą się w romantyczną podróż. To także dobry rok, aby podjąć decyzję o wspólnych inwestycjach. Samotne Ryby mogą liczyć na spotkania z ważnymi osobami, których od dawna nie widziały. Niektóre z nich mogą mieszkać za granicą lub zajmować się poważnymi interesami.

Zdrowie

Uważaj na siebie, bo zaniedbania mogą dać o sobie znać. Zrób analizy, a będziesz wiedział, co trzeba uzupełnić. Nie przesadzaj z ćwiczeniami, bo Saturn przez ostatnie lata mógł osłabić twój kręgosłup i kolana. Basen, spacer i łagodna gimnastyka przywrócą ci energię i dobrą kondycję.

eprasa.pl 2a4a160f0d

W NUMERZE:

Skuteczne sposoby na kaca

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin. Gdy dopadnie cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol

ZA TYDZIEŃ:

- **Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak nie popełnić błędów i w nich wytrwać**
- **Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?**

FOT. PEXELS.COM

Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Hałas, goście w domu mogą sprawić, że zapewnienie czworonożnemu przyjacielowi bezpieczeństwa i komfortu będzie wyzwaniem.

FOT. PPRODUCTIONS/FREEPIK

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęcemu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wyczekiwanych nocy w roku, jednak dla zwierząt może to być prawdziwy koszmar.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra?

Zwierzęta szczególnie boją się głośnych dźwięków, ponieważ mają znacznie wrażliwszy słuch niż ludzie.

Jeśli hałas jest zbyt silny, może to nawet doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu i problemów behawioralnych (jak np. lęk przed hałasem).

Dodatkowo nagłe, jasne światła w ciemności w nocy, które wiążą się z fajerwerkami, przerażają je, a nieznajomy zapach również może mieć na nie wpływ.

Te wszystkie elementy mogą prowadzić do paniki i stresu nie tylko u psów i kotów, ale też u innych zwierząt, takich jak króliki, świnki morskie, ptaki, konie, a nawet ryby. Ze względu na zwiększony stres i panikę istnieje szczególnie wysokie ryzyko obrażeń, a nawet śmierci.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra? W dalszej części tekstu dzielimy się wskazówkami, które pomogą twoim zwierzętom bezpiecznie przetrwać sylwestra.

Zadbaj o spokojną i bezpieczną przestrzeń

Fajerwerki, muzyka i imprezowy hałas mogą przytłaczać zwierzęta, zwłaszcza te z zaburzeniami lękowymi lub wrażliwym słuchem.

Zadbaj o cichą, przytulną przestrzeń z dala od centrum wydarzeń, gdzie twój zwierzak będzie mógł się wycofać, jeśli poczuje się zaniepokojony. Wstaw tam jego ulubione legowisko lub koc. Możesz włączyć delikatną muzykę, radio lub telewizor, aby stłumić dźwięki z zewnątrz.

Spokojna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić niepokój wielu zwierząt. Możesz też zostawić zabawkę z jedzeniem, która odwróci uwagę pupila od emocji. Bezpieczne miejsce pomoże zmniejszyć stres i zapewni zwierzęciu komfort przez całą noc.

Trzymaj zwierzęta w domu

W sylwestra (ale także w dni przed i po nim) trzymaj swojego zwierzaka w domu. Dzięki temu możesz zapobiec jego strachowi i ucieczce.

Zwierzęta są bardziej narażone na zaginięcie w sylwestra, ponieważ nagłe, głośne dźwięki mogą wywołać u nich panikę i ucieczkę.

Upewnij się, że drzwi i okna są bezpiecznie zamknięte. Jeżeli świętujesz w domu, poproś gości o zachowanie ostrożności podczas wchodzenia i wychodzenia z domu, aby zwierzak nie uciekł.

Upewnij się również, że twój zwierzak ma mikroczip i obrożę z aktualnymi, czytelnymi danymi identyfikacyjnymi i numerem kontaktowym do ciebie.

Fajerwerki i petardy towarzyszą w sylwestra wielu z nas. Choć dla nas to ekscytujący czas, dla zwierząt często wiąże się z silnym stresem

Trzymaj się normalnej rutyny swojego zwierzaka

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne spacery i znajdź czas na zabawę i pieszczoty.

Dzięki temu twój zwierzak może poczuć się swobodniej podczas sylwestrowego zamieszania.

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzaka, dzięki czemu łatwiej będzie mu się zrelaksować, gdy zacznie się impreza.

Uważaj z fajerwerkami

Fajerwerki dla nas mogą wyglądać pięknie, ale dla zwierząt często są źródłem strachu i stresu. Nagłe, głośne dźwięki mogą wywoływać niepokój. Jeśli spodziewasz się fajerwerków w pobliżu domu, zadbaj o komfort swojego pupila: zasuń zasłony, aby zablokować migające światła, i włącz uspokajającą muzykę lub przyjazny dla zwierząt program telewizyjny.

W przypadku skrajnego niepokoju skonsultuj się wcześniej z weterynarzem w sprawie takich opcji, jak środki uspokajające lub leki przeciwlękowe.

Unikaj imprezowych zagrożeń

Hałas i fajerwerki to niejedyne zagrożenia, jakie czyhają na zwierzęta w sylwestrową noc.

Alkohol może zaszkodzić nie tylko ludziom, ale to nie wszystko. Inne produkty spożywcze również mogą być groźne dla twojego pupila.

Są to m.in.:

- czekolada;
- wypieki zawierające ksylitol;
- winogrona;
- cebula;
- czosnek.

Są one toksyczne dla zwierząt domowych, dlatego zadbaj, żeby nic nie spadło ze stołu, goście nie dokarmiali pupila, a kosz na odpadki był dobrze zabezpieczony.

Uważaj też na sylwestrowe dekoracje - konfetti, świecidełka i balony mogą spowodować niedrożność jelit w przypadku połknięcia.

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęcemu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra.

Tych kilka wskazówek może mieć duży wpływ na to, jak twój zwierzak poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

eprasa.pl 2a4a160f0d

Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz Światowy Dzień Kaca

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Kac to przykra przypadłość, która zdarza się, kiedy wypijesz zbyt dużo alkoholu. Oczywiście najlepszym sposobem na uniknięcie kaca jest niepicie. Co zrobić, jeżeli jednak dopadnie cię kac?

FOT. FREEPIK

Domowe sposoby mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości, jakie niesie ze sobą kac

Gdy dopadnie cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol i odchorować nocne folgowanie. Wobec tego bardzo przydatna jest znajomość domowych sposobów na kaca, które pomogą przetrwać ten trudny dzień.

Kac to zespół dolegliwości, które pojawiają się w konsekwencji jednorazowego spożycia zbyt dużej ilości etanolu. W zależności od tempa jego przemian oraz typu i dawki trunku dotkliwy ból głowy, pogorszenie samopoczucia i zmęczenie mogą utrzymywać się nawet przez całą kolejną dobę!

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin.

Na czas ich odczuwania wpływa ilość, rodzaj oraz szybkość konsumpcji trunków, a także indywidualne cechy genetyczne, które determinują szybkość metabolizowania alkoholu w organizmie. Ten po dostaniu się do krwiobiegu trafia do wątroby, gdzie zostaje przetworzony do aldehydu octowego. To właśnie obecność tego związku we krwi odpowiada w główniej mierze za nieprzyjemne odczucia utrudniające funkcjonowanie.

Do usuwania z ustroju aldehydu octowego potrzebne są zwiększone ilości wody, dlatego po ciężkiej i często nieprzespanej nocy budzisz się z uczuciem pragnienia i suchością w ustach. Mogą też wystąpić mdłości i awersja do spożywania pokarmów, jak również inne dolegliwości trawienne, m.in. bóle brzucha czy biegunka. Wynikają one z toksycznego działania alkoholu na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a często też z przejedzenia tłustymi i ciężkostrawnymi przekąskami. Mimo wszystko najbardziej dotkliwymi objawami kaca są uporczywy ból głowy oraz nadwrażliwość na światło i nawet niewielki hałas, przez które przez cały dzień najchętniej nie wychodziłbyś z łóżka.

WARTO WIEDZIEĆ

Odwodnienie
Kac to stan wywołany m.in. odwodnieniem, czyli nadmierną utratą płynów ustrojowych. Wiele osób odczuwa wtedy symptomy psychiczne: niepokój, ma zły humor i problemy z koncentracją czy pamięcią krótkotrwałą. Dzieje się tak, ponieważ neurony w mózgu rejestrują już nawet niewielkie ubytki wody. Główne objawy fizyczne odwodnienia organizmu to pragnienie, zmiany w kolorze lub w ilości oddawanego moczu, zmęczenie i senność, bóle głowy, zmiana elastyczności skóry.

Woda to podstawa

Nawadnianie najlepiej rozpocząć zaraz po powrocie z imprezy, a nie dopiero po przebudzeniu już z intensywnym kacem. Najlepsza do picia będzie woda o średniej zawartości soli mineralnych zasobna w magnez oraz wapń. Obecność bąbelków gazu w płynie może podrażniać przewód pokarmowy, nasilając dolegliwości trawienne, wobec tego lepiej sięgać po wodę niegazowaną. Warto dodać do niej kilka plasterków cytryny lub wyciśnięty z owocu sok, by poprawić jej smak i dostarczyć choć trochę witaminy C, której zapasy „wypłukuje" alkohol. By nawodnić organizm, można sięgnąć również po sok pomidorowy, domowy rosół oraz kefir, który ponadto pomaga złagodzić dolegliwości trawienne.

Elektrolity na kaca

By skutecznie uzupełnić ubytki wody w ciele, niezbędne są elektrolity – sód, chlor i potas – odpowiedzialne za regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Ich ubytki wywołane zakrapianą imprezą objawiają się nasilonym uczuciem pragnienia oraz uporczywym bólem głowy. Jest kilka sposobów na to, by ich niedobory w sprawny sposób uzupełnić.

Godne polecenia są napoje izotoniczne dla sportowców, sok pomidorowy, a także inne owocowo-warzywne, domowej roboty płyn nawadniający wykonany ze szklanki wody, łyżeczki miodu i szczypty soli, musujące tabletki z elektrolitami do kupienia w aptece.

Wymienione napoje warto pić regularnie w ciągu dnia.

Miód, cukier i banany

Spadek poziomu cukru (glukozy) we krwi jest jedną z przyczyn uporczywego bólu głowy. Na szczęście, by uzupełnić jego braki, nie trzeba sięgać po specjalne preparaty apteczne, ponieważ wystarczy regularnie popijać wodę mineralną z dodatkiem cukru lub miodu (1 łyżeczka na szklankę wody. Dostarczenie glukozy w płynnej formie wspiera regenerację ośrodkowego układu nerwowego, pomaga łagodzić ból głowy, usprawnia procesy myślowe, a także dodaje energii. Dobrym źródłem glukozy są także świeże i suszone owoce, które oprócz łatwo przyswajalnych węglowodanów zapewnią cenny potas.

Imbir na mdłości

Mdłości wywołane kacem pomoże złagodzić imbir, który wykazuje działanie przeciwwymiotne. Do czystej wody, nawadniającego płynu lub herbaty, warto więc dodać kilka plasterków świeżego kłącza.

Siemię lniane na ból żołądka

Alkohol, podrażniając delikatną błonę śluzową żołądka, wywołuje dotkliwy ból brzucha. Inną przyczyną tej dolegliwości jest przejedzenie ciężkostrawnymi i tłustymi przekąskami, które zwykle zjadamy podczas spotkań towarzyskich. By złagodzić ból oraz przyspieszyć procesy regeneracyjne żołądka, sprawdzi się stara babcina metoda.

Mowa o kleiku z siemienia lnianego, który jest prosty w wykonaniu. Wystarczy łyżkę nasion lnu wsypać do garnka, zalać dwiema szklankami wody, a następnie gotować przez ok. 20 minut, do momentu powstania lepkiego kleiku. Tak przygotowany płyn należy pić po lekkim ostudzeniu.

Lekki i odżywczy posiłek

Choć po zakrapianej alkoholem nocy przeważnie nie mamy apetytu, warto spróbować zjeść lekki, ale odżywczy posiłek. Zamiast ciężkostrawnej jajecznicy z kiełbasą, lepsze będą jajka ugotowane na miękko z kromką jasnego pieczywa i pomidorem obranym ze skórki. Równie dobrze sprawdzi się talerz domowego rosołu z makaronem lub pszenna bułka posmarowana masłem i obłożona chudą wędliną. W ostateczności można sięgnąć po sucharki, a dopiero po kilku godzinach – gdy żołądek przestanie boleć, a mdłości miną – zjeść treściwszy posiłek.

Regenerujący sen

Podobnie jak w przypadku przeziębienia, również na kaca, leczniczy wpływ ma odpoczynek i sen. Choć leżenie cały dzień w łóżku może nie być optymalnym rozwiązaniem, warto pospać dłużej, aby nadrobić jego ubytki spowodowane problemami z zasypianiem.

Pobudzająca kąpiel

Pogorszone samopoczucie z powodu kaca może poprawić relaksująca i wyciszająca kąpiel oraz wypicie ciepłej herbaty, lub wręcz przeciwnie – wzięcie zimnego i orzeźwiającego prysznica.

Dotleniający spacer

Podejmowanie forsownych ćwiczeń po zakrapianej alkoholem nocy nie jest wskazane. Warto natomiast wybrać się na krótki spacer na świeżym powietrzu, który pozwoli się dotlenić i nabrać energii. Gdy lenistwo bierze górę, dobrym pomysłem będzie porządne wywietrzenie mieszkania. Wolny czas najlepiej poświęcić na odpoczynek, by odpowiednio się zregenerować i lepiej poczuć kolejnego dnia.

Tabletka przeciwbólowa

Gdy domowe metody nie są skuteczne, ostatecznością jest zażycie tabletki przeciwbólowej. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ kwas acetylosalicylowy, ibuprofen i naproksen mogą wywołać bóle brzucha. Gdy te wystąpią, rozwiązaniem będzie wypicie kleiku z siemienia lnianego o łagodzących właściwościach.

Kawa i herbata

Choć kofeina może nie ma specjalnych właściwości antykacowych, to sprawdzi się jako środek pobudzający i może pomóc w zwalczaniu uczucia poalkoholowego oszołomienia.

„Dodatki", które nie pasują do drinka

Pijąc alkohol, należy także uważać na to, co się je – przed i w trakcie zabawy – oraz na przyjmowane leki.

Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji picia alkoholu najlepiej zrezygnować z jego spożywania lub mocno je ograniczyć. Jeśli zdecydujemy się jednak na drinka, to oprócz umiaru, musimy pamiętać o tym, aby wysokoprocentowych alkoholi nie łączyć z napojami zwierającymi taurynę i kofeinę oraz z innymi mocnymi trunkami. Spożywanie takich mikstur może mieć nieprzewidywalne i przykre skutki.

Niebezpieczne połączenia to wysokoprocentowy alkohol z napojem energetyzującym i mieszanka kilku różnych rodzajów alkoholi. Przed sięgnięciem po drinka warto również sprawdzić czy leki, które przyjmujemy nie wchodzą w interakcję z alkoholem.

Wiedząc, że będziemy spożywali alkohol, powinniśmy zadbać o zjedzenie wcześniej pożywnego, ale nie ciężkostrawnego posiłku, który obciąży wątrobę. Należy także uważać na popularne słone przekąski, które dostarczają do organizmu duże ilości odwadniającej dodatkowo soli. Z kolei jedzenie nabiału w postaci jogurtów czy kefiru w trakcie spożywania alkoholu, który prowadzi do ścinania białka, może zakończyć się bólem brzucha i biegunką.

eprasa.pl 2a4a160f0d

Dziennik Polski
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

Od 1 stycznia 2026 nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu?

FOT. PROSTOOLEH/FREEPIK

Prawo do zasiłku stracą m.in. osoby, które w trakcie zwolnienia wykonują pracę zarobkową (wyjątkiem są drobne czynności życia codziennego, np. zakupy)

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelę ustawy o ubezpieczeniach społecznych. Gruntownie zmienia zasady wydawania orzeczeń przez ZUS i zaostrza kontrolę nad L4.

Sejm przyjął nowelizację ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza gruntowne zmiany w systemie orzecznictwa ZUS i zaostrza kontrole zwolnień lekarskich. Regulacja trafi teraz do Senatu. Przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2026 r.

Kto zamiast lekarza wyda orzeczenie?

Kluczową zmianą jest rozszerzenie kompetencji orzeczniczych poza lekarzy. Przedstawiciele innych zawodów medycznych, takich jak fizjoterapeuci czy pielęgniarki, będą mogli wydawać orzeczenia w określonych sprawach (np. dotyczących rehabilitacji). Ma to usprawnić procedury przyznawania m.in. rent z tytułu niezdolności do pracy i rent socjalnych.

Orzekanie zostanie scentralizowane w specjalnych centrach orzeczniczych przy oddziałach ZUS.

Wprowadzona zostanie także zasada, że orzeczenia w pierwszej i drugiej instancji będą wydawane przez jednego orzecznika.

Rząd planuje też istotne zmiany dotyczące wynagrodzeń i zasad zatrudnienia lekarzy orzeczników, mające na celu zwiększenie dostępności kadry w ZUS. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej planuje powiązać wynagrodzenia lekarzy orzeczników z najniższymi wynagrodzeniami w podmiotach leczniczych, co ma przełożyć się na około 25-procentowy wzrost ich pensji.

Zaostrzenie kontroli L4. Koniec pracy na zwolnieniu?

Nowe przepisy precyzują warunki utraty prawa do zasiłku chorobowego, dążąc do wyeliminowania fikcyjnych zwolnień. Można stracić zasiłek w tych dwóch przypadkach:

- praca zarobkowa na L4 – utrata zasiłku grozi za wykonywanie pracy zarobkowej podczas zwolnienia (z wyjątkiem drobnych czynności codziennych, np. zakupów),
- przedłużanie choroby – strata prawa do zasiłku nastąpi w przypadku działań przedłużających chorobę, np. forsownych wyjazdów w trakcie rekonwalescencji.

Praca w innym miejscu zatrudnienia

Z drugiej strony jednak nowela wprowadza możliwość pracy w jednym miejscu, przy jednoczesnym zwolnieniu lekarskim w drugim, o ile charakter pracy na to pozwala (dotyczy osób zatrudnionych na dwóch etatach).

Pracownik na zwolnieniu będzie mógł podejmować „drobne, incydentalne działania". Możliwa będzie więc taka sytuacja, że szef dzwoni do chorego pracownika i prosi go np. o pilne podpisanie dokumentów. Przepisy umożliwiają korzystanie ze zwolnienia lekarskiego u jednego pracodawcy, a pracę u drugiego. Dotyczy to sytuacji, gdy pracownik ma dwa miejsca zatrudnienia. Resort pracy, który jest autorem przepisów, przytaczał tu przykład chirurga, który ze złamanym palcem nie może przeprowadzić operacji i powinien być na L4 w szpitalu. Ale uraz nie wyklucza jego pracy na drugim etacie jako wykładowca w szkole wyższej. Chirurg nie musiałby mieć zwolnienia u drugiego pracodawcy i mógłby pracować tam jako dydaktyk.

Lekarz wystawiający L4 będzie musiał zaznaczyć w zwolnieniu, jakie czynności są wykluczone i mogą utrudniać proces leczenia.

Nowe narzędzia kontroli ZUS

Przepisy przewidują szersze uprawnienia dla inspektorów ZUS. Zyskają oni możliwość sprawdzania zwolnienia wynikającego z opieki nad chorym członkiem rodziny (np. dzieckiem). Będą mogli też sprawdzać, czy np. ktoś inny z rodziny mógł sprawować opiekę nad chorym członkiem rodziny (wyjątkiem będą dzieci poniżej drugiego roku życia – w tym przypadku ubezpieczony zawsze zachowuje prawo do świadczenia). Inspektorzy będą mogli też żądać informacji od osób ubezpieczonych, pracodawców, ale też lekarzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Prezenteizm: świadczenie pracy pomimo choroby
Aż 95 procent Polaków przyznaje się do przychodzenia do pracy z objawami infekcji. Dziś Polacy chętniej biorą zwolnienia na poważne, długotrwałe schorzenia (np. problemy psychiczne czy układ kostno-stawowy) i rzadziej na krótkie infekcje układu oddechowego, jak grypa czy przeziębienie. Nowe przepisy L4, które mają walczyć z nadużyciami, mogą w niezamierzony sposób wzmocnić prezenteizm w zakresie zakażeń oddechowych. Tymczasem z punktu widzenia zdrowia publicznego cel wystawienia L4 z powodu choroby zakaźnej jest jeden: izolacja zakażonego pracownika, aby przerwać łańcuch transmisji.

Lidzbark Warmiński wreszcie dołącza do listy uzdrowisk. Co oferuje gościom?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Rozmawiamy z Jackiem Wiśniowskim, burmistrzem Lidzbarka Warmińskiego. Od 1 stycznia 2026 Lidzbark Warmiński będzie najnowszym polskim uzdrowiskiem.

Emil Hoff, Strona Zdrowia: gratuluję uzyskania przez Lidzbark statusu uzdrowiska. Jak Pańskim zdaniem wpłynie to na gospodarkę i przyszłość miasta?

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego: Myślę, że ten nowy status będzie silnym impulsem rozwojowym dla Lidzbarka. Przyciągnie nowych inwestorów chcących rozwijać usługi medyczne, rehabilitacyjne, hotelarskie i gastronomiczne. Spodziewamy się wzrostu ruchu turystycznego, a co za tym idzie – większego zapotrzebowania na lokalne produkty i usługi, co przełoży się na nowe miejsca pracy. Uzdrowisko to także wyższe dochody lokalnych przedsiębiorców oraz rozwój branż towarzyszących: rekreacji, kultury i transportu. Status podniesie prestiż miasta i jego rozpoznawalność, ułatwiając pozyskiwanie kolejnych funduszy i partnerów. Jestem przekonany, że będzie to jeden z kluczowych motorów rozwoju Lidzbarka w najbliższych latach.

Jakie panują teraz nastroje wśród lokalnych przedsiębiorców?

Zdecydowanie pozytywne! Wielu z nich widzi w uzdrowisku szansę na rozwój swoich firm. Branże hotelarska, gastronomiczna i usługowa już przygotowują się na większą liczbę gości i kuracjuszy. Pojawia się także zainteresowanie nowymi inwestycjami oraz poszerzaniem oferty. Towarzyszy temu naturalna mobilizacja – przedsiębiorcy są świadomi, że status uzdrowiska wymaga wysokich standardów, ale jednocześnie daje realne korzyści. Najważniejsze, że postrzegają tę zmianę jako wspólną szansę i kierunek rozwoju dla całego miasta.

Oczywiście, status jest ważny, ale kluczowa jest konkretna oferta. Jaką infrastrukturę uzdrowiskową posiada obecnie Lidzbark Warmiński?

Stworzyliśmy w Lidzbarku nowoczesną Strefę Uzdrowiskową. Mamy np. zewnętrzną tężnię solankową o długości 100 metrów, której kształt nawiązuje do ślimaka – symbolu sieci Cittaslow, której Lidzbark jest częścią. Powstał również Pawilon Zdrowia, gdzie mieszkańcy i goście mogą bezpłatnie przebadać się pod kątem układu kostno-szkieletowego, korzystając z nowoczesnego sprzętu diagnostyczno-rehabilitacyjnego. W budynku znajdują się także całoroczna, wewnętrzna tężnia solankowa i grota solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowiskową Leśnym Parku Uzdrowiskowym Doliny Symsarny. Jego malownicze serpentyny można pokonać pieszo lub na rowerze, zresztą całe nasze miasto posiada dobrze rozwiniętą sieć ścieżek rowerowych. Ważnym elementem naszej oferty uzdrowiskowej są też oczywiście Termy Warmińskie, oferujące wiele zabiegów zdrowotnych, relaksujące baseny i zaplecze hotelowe.

A co ze szpitalem budowanym już od kilku lat?

Zakończyliśmy właśnie budowę zakładu przyrodoleczniczego, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę Access-Medica.

Ilu kuracjuszy będzie mógł pomieścić?

Nowo wybudowany szpital uzdrowiskowy będzie dysponował ponad 220 łóżkami dla pacjentów. Jednorazowo zakład będzie mógł przyjąć na zabiegi około 400 osób dziennie. go Funduszu Polski Ład.

FOT. JACEK KADAJ, GETTY IMAGES, FOT. IL.

Od 1 stycznia 2026 r. Lidzbark Warmiński stanie się oficjalnie najnowszym polskim uzdrowiskiem

eprasa.pl 2a4a160f0d

REKLAMA 0011456880

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

informuje, że dnia 31 grudnia 2025 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach (Plac Zwycięstwa 13, 32-005 Niepołomice) oraz stronie internetowej www.niepolomice.eu zostały umieszczone:

- **wykaz nieruchomości stanowiących własność gminy Niepołomice, przeznaczonych do oddania w dzierżawę, w trybie bezprzetargowym, na czas oznaczony do 3 lat;**
- **wykaz nieruchomości stanowiących własność gminy Niepołomice, przeznaczonych do oddania w dzierżawę, w trybie bezprzetargowym, na czas oznaczony powyżej 3 lat;**
- **wykaz nieruchomości stanowiących własność gminy Niepołomice, przeznaczonych do oddania w dzierżawę, w trybie bezprzetargowym, na czas oznaczony powyżej 3 miesięcy;**
- **wykaz pomieszczeń stanowiących własność gminy Niepołomice, przeznaczonych do oddania w użyczenie, w trybie bezprzetargowym, na czas oznaczony powyżej 3 lat.**

Z niniejszymi wykazami można zapoznać się w terminie od dnia 31 grudnia 2025 r. do dnia 21 stycznia 2026 r.

Szczegółowe informacje: Wydział Rozwoju, Planowania Przestrzennego i Nieruchomości Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach, ul. Zamkowa 5, pokój nr 5, tel. 12 250 94 07.

0011440774

Lilia
zakład pogrzebowy

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

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

www.liliakrakow.pl

DYŻUR CAŁODOBOWY **507 111 211**

REKLAMA 0111432223

Vladex
od 1989r.

tel. 12 280 61 58,
kom. 605 240 728
biuro@vladex.pl
ul. Parkowa 10
32-060 Liszki
www.vladex.pl

ORGANIZACJA POGRZEBÓW

Wykonujemy profesjonalne uroczystości pogrzebowe na wszystkich cmentarzach w Krakowie i okolicach.

- Kompleksowe usługi pogrzebowe
- Całodobowy transport zmarłych 24 h
- Służba pogrzebowa 24 h
- Kremacje
- Nagrobki
- Pomniki
- Klepsydry
- Nowoczesna flota

Załatwiamy wszelkie formalności BEZGOTÓWKOWE związane z pogrzebem w ramach ZUS, KRUS i inne.

- **Posiadamy dużą flotę karawanów, w tym najnowszego Mercedesa GLE**
- **Oferujemy szeroki wybór trumien i urn**
- **Mamy bogatą ofertę nagrobków, grobowców i pomników**
- **Nasze wieńce i wiązanki wyróżniają się piękną estetyką i niskimi cenami**

605 240 728

0011456890

Członkowi Prezydium
Okręgowej Rady Lekarskiej w Krakowie

Dr. n. med. Jackowi Tętnowskiemu

wyrazy głębokiego współczucia i żalu
z powodu śmierci

ŚP

Taty

składa
Prezes Robert Stępień
wraz z Okręgową Radą Lekarską w Krakowie

0011440792

EPITAFIUM ®

Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

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

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

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

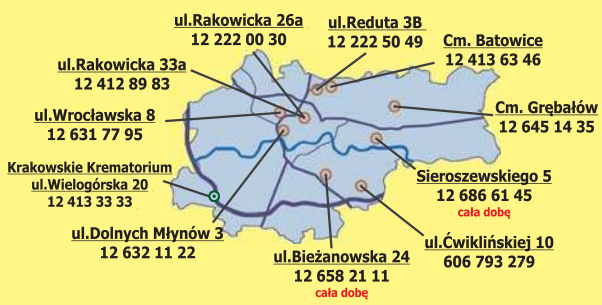
REKLAMA 0011440786

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



REKLAMA 0011259387

KLEPSYDRA

CMENTARZ KOMUNALNY I KREMATORIUM

INFOLINIA: 12 352 44 44
CMENTARZ: +48 502 930 185 | KREMATORIUM: +48 502 930 170

- Nowy zielony cmentarz
- Pierwsza kwatera ekologiczna
- Kolumbaria na urny
- Kamieniarstwo i opieka nad grobami

www.cmentarzkrakow.pl | Kraków, ul. Wielogórska 16

0011457138

Społeczność AGH w Krakowie
z głębokim smutkiem przyjęła wiadomość o śmierci

ś†p

Prof. Małgorzaty Kołpy

Rektor Akademii Tarnowskiej,

Wybitnej doktor habilitowanej nauk o zdrowiu,
Zaangażowanej w rozwój uczelni i otwarcie nowych kierunków studiów,

Promotorki zdrowego stylu życia wśród dzieci, młodzieży szkolnej i ich rodzin.

Środowisko naukowe traci wybitną badaczkę i osobę o wyjątkowej dobroci, osobowości i sile charakteru.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim Zmarłej

składają

Rektor i Senat Akademii Górniczo-Hutniczej
im. Stanisława Staszica w Krakowie

DROBNE

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA skupujemy 888-025-123.

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

REMONTY kompleksowe. 608-150-229

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

Różne

Krakowskie Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami zawiadamia, że sprawozdawczo-wyborcze Walne Zebranie Członków odbędzie się 14.01.2026 r. w siedzibie KTOZ, ul. Floriańska 53. Pierwszy termin godz.18:00, drugi termin (brak kworum) godz.18:30.

Rolnicze

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 2a4a160f0d

Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?
Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?

Michał Szpak opala się w bokserkach
Piosenkarz postanowił wspólnie z bliskimi wyjechać na święta na Maltę. Zamieścił na Instagramie kilka kadrów z wypadu i pokazał światu, jak opala się w bokserkach. Zrobił sobie również selfie z tatą oraz dwiema siostrami, Ewą i Marleną. Ze starszą siostrą zapozował także, siedząc na brzegu basenu.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić
Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy" jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem" – stwierdził.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

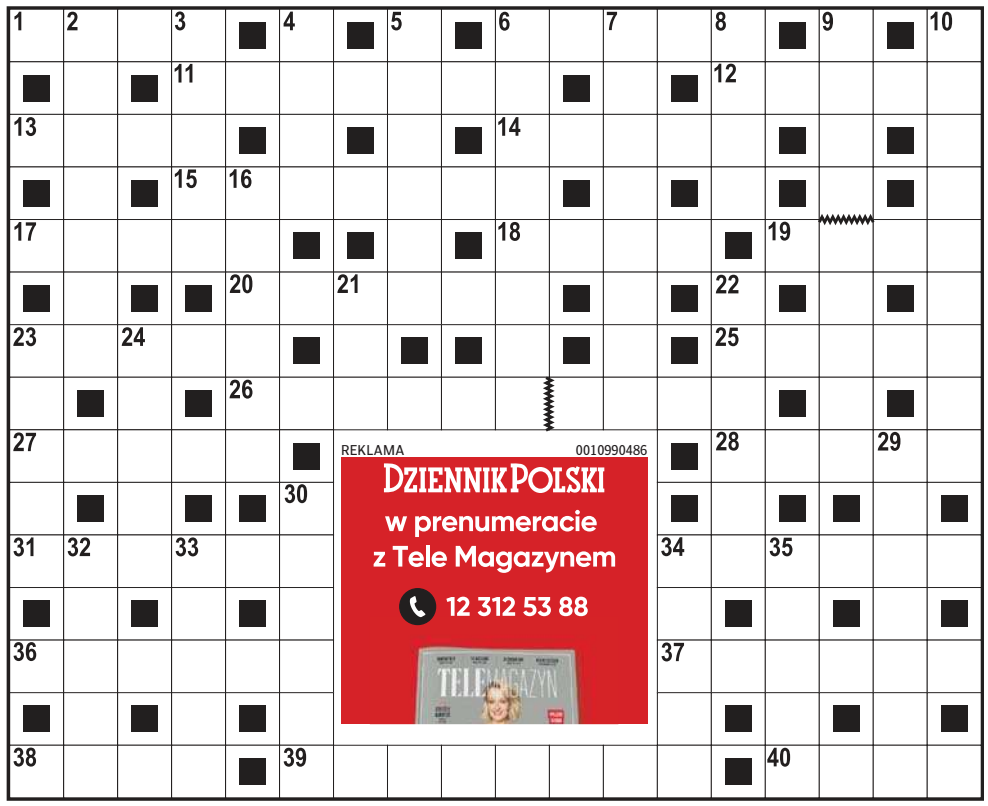
W TELEWIZJI

Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda
Planete+ HD, 18:40
Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernym materiałom archiwalnym poznamy historię jej sukcesu i życia.

Kiedyś to było
TVP 1, 18:25
Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarek – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa Moc Przebojów 2025
TVP 2, 19:50
Polsat, 19:45
Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszymy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszkoni i Alicji Majewskiej.

KRZYŻÓWKA NR 199



Poziomo:
1) narzędzie rolnicze do orki,
6) pieszczotliwie o małym dziecku,
11) potrawa z ryżu zapiekanego z mięsem,
12) kolekcja znaczków lub obrazów,
13) rosyjska zupa rybna,
14) często trzymane na wodzy,
15) elektryczny lub z gwizdkiem,
17) despota u władzy, satrapa,
18) bokserskie pole walki,
19) fryzura z drobnych loczków,
20) dawniej brednie, androny,
23) pismo zawierające powództwo,
25) pracują w cylindrach,
26) sztuka teatralna Agathy Christie,
27) deszczowa pogoda, szaruga,
28) służą do kierowania koniem, lejce,
31) skrajna deska okrąglaka,
34) związek małżeński, ożenek,
36) wiosenny grzyb jadalny,
37) … Pansa, giermek Don Kichota,
38) otręby dla trzody chlewnej,
39) ptak drapieżny z rodziny sokołów,
40) arena Huberta Hurkacza.

Pionowo:
2) smolny kawałek drewna,
3) ręczne narzędzie rolnicze,
4) odprawiana przy ołtarzu,
5) Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu",
6) jesienna odmiana gruszy,
7) ciepła, zimowa czapa,
8) pionowe wyrobisko górnicze,
9) brytyjski zespół rockowy („The Wall"),
10) dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
16) ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
21) wąż dusiciel jak szal,
22) pula w grze hazardowej,
23) urzędowe zawiadomienie,
24) nie przyniosło szczęścia Midasowi,
29) film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
30) dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
32) napój ze sfermentowanego mleka klaczy,
33) kapilara jak ciastko z kremem,
34) „… Zorro", film z rolą Antonio Banderasa,
35) centralny plac miasteczka.

ROZWIĄZANIE NR 198

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa wzmocni relacje z ludźmi.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie. Dbaj o zdrowie.
Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przeczuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy.
Waga (23.09 - 22.10)
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość się opłaci: zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieszablonowe myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

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

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

eprasa.pl 2a4a160f0d

Latający Słoweniec frunie po Złotego Orła. Aż głowa boli

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni, pozostajemy jednak w malowniczej Bawarii. Z Oberstdorfu przenosimy się jednak do sąsiedzkiego Garmisch-Partenkirchen.**

Właśnie jesteśmy po pierwszym konkursie 74. edycji „Vierschanzentournee" i wielkich emocjach związanych z tym zawodami.

W uzdrowiskowym Oberstdorfie bezkonkurencyjny okazał się Słoweniec Domen Prevc, który jak natchniony fruwał na odległości 141,5 metrów i 140 metrów. Początkowo jego rodak Timi Zajc został sklasyfikowany - ex aequo z Austriakiem Danielem Tschofenigiem - na drugim miejscu, jednak po dokładnej kontroli sprzętu okazało się, że nogawki jego kombinezonu były za długie o... trzy milimetry. Tym samym sędziowie podjęli decyzję o dyskwalifikacji Zajca.

Dzięki temu pięciu Polaków przesunęło się o jedno miejsce wyżej: Kacper Tomasiak, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Maciej Kot i Piotr Żyła (odpowiednio na 14., 17., 28., 33. i 36. miejsce).

- Szczególnie Kacper pokazał dobre skoki, choć pierwszy raz wystąpił w Oberstdorfie - stwierdził trener kadry Maciej Maciusiak. - Początkowo nie mógł wyczuć rozbiegu tej skoczni. W zawodach pokazał jednak dwie dobre próby, szczególnie w pierwszej serii, gdy były trudne warunki.

A warto podkreślić, że dla 18-letniego Tomasiaka to debiut w Turnieju Czterech Skoczni.

- Cieszy również występ Kamila - dodał Maciusiak. - Nie miał szczęścia do warunków. Powrócił po trudniejszym okresie. W Oberstdorfie często nam nie szło, choćby w zeszłym sezonie, a tym razem mieliśmy trzech zawodników w drugiej serii. Paweł wciąż szuka odpowiedniego czucia. Teraz Garmisch i myślę, że będzie nam trochę łatwiej...

FOT. PAP/EPA

W tym sezonie 18-letni Kacper Tomasiak stanowi o sile i jakości polskich skoków narciarskich. I tak może zostać

Rodzinne tradycje

Aż trudno w to uwierzyć, ale Domen Prevc został pierwszym Słoweńcem, który triumfował na „Schattenbergschanze" w Oberstdorfie.

- To brzmi niewiarygodnie - podkreślił rewelacyjny Prevc. - Bardzo się cieszę, że ściągnąłem klątwę z tej skoczni. Musiałem być cały czas skoncentrowany. Udało mi się przełożyć energię na dobre skoki.

W tym sezonie Słoweniec wygrał już szósty konkurs Pucharu Świata (a w całej karierze odniósł piętnaście zwycięstw). Ostatnim Słoweńcem, który wygrał Turniej Czterech Skoczni, był Peter Prevc - starszy brat Domena. Dokonał tego w sezonie 2015/2016, gdy zdobył też Kryształową Kulę. Peter zakończył już karierę, ale Domen kontynuuje rodzinne tradycje, podobnie jak ich siostra Nika.

Koncert noworoczny

A przed nami drugi konkurs Turnieju Czterech Skoczni, którego gospodarzem będzie „Grosse Olympiaschanze" w Garmisch-Partenkirchen.

„Nowa skocznia" to bez wątpienia jeden z najnowocześniejszych obiektów na świecie. Nie tylko tory najazdowe, wyciąg czy wieżyczka sędziowska robią duże wrażenie - organizatorzy zadbają nawet o urządzenie do mierzenia siły odbicia z progu.

Choć frekwencja na konkursach w Ga-Pa jest zawsze większa niż w poprzedzających je zawodach w Oberstdorfie (w tym roku mogło być nawet 30 000 kibiców), atmosfera panująca na trybunach nie jest aż tak niezwykła i spontaniczna.

Generalnie wpływ na taki stan rzeczy ma... data zawodów. 1 stycznia, a więc Nowy Rok, rządzi się przecież swoimi prawami...

Tego dnia konkurencją dla skoczków może być jedynie występ... Filharmoników Wiedeńskich. Koncert Noworoczny 2026 po raz pierwszy odbędzie się pod batutą maestro Yannicka Nézet-Séguina, a wysłuchamy muzyki z bogatego repertuaru rodziny Johanna Straussa i jego współczesnych.

Oficjalny rekord skoczni wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammanna. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 roku podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów - ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim. -

Dziesięć lat później jego wynik wyrównał Norweg Marius Lindvik. ©℗

Co nas czeka?

Środa, 31 grudnia 2025
godz. 11.00 - oficjalny trening,
godz. 16.00 - kwalifikacje.

Czwartek, 1 stycznia 2026
godz. 12.30 - seria próbna;
godz. 14.00 - pierwsza seria konkursowa (system KO).

Faworyci nie zawodzą – w komplecie przebrnęli przez fazę grupową

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszyscy wskazywani jako kandydaci do zdobycia trofeum zagrają w fazie pucharowej Pucharu Narodów Afryki.**

Maroko, Egipt, Senegal, Algieria, Nigeria - te pięć drużyn typowano jako ekipy, które mają największe szanse na triumf w tegorocznej edycji turnieju. Najpoważniejszym kandydatem do tytułu wskazywano gospodarza imprezy, a więc pierwszą z wymienionych reprezentacji. Wszak Lwy Atlasu (taki pseudonim nosi drużyna) to czwarty zespół ostatnich mistrzostw świata, mający w swoim składzie najlepszego piłkarza Afryki (Achraf Hakimi). W dodatku w światowym rankingu FIFA plasują się na bardzo wysokiej, 11. pozycji.

Marokańczycy nie zawiedli: dzięki dwóm zwycięstwom i remisowi zajęli pierwszą lokatę w grupie i mogą już w spokoju oczekiwać na fazę pucharową. Stratę punktów z Mali trudno uznać za sensację (wszak to niewygodny rywal dla wszystkich), podobnie zresztą jak bezbramkowy remis Angoli z Egiptem. Co prawda Egipcjanie byli zdecydowanym faworytem, mając zapewniony awans do dalszych gier w ostatnim meczu selekcjoner Hossam Hassan wystawił jednak rezerwowy skład, który nie był w stanie zmusić golkipera rywala do kapitulacji. Punkty stracił też Senegal, który zremisował z Demokratyczną Republiką Konga.

Wydarzeniem fazy grupowej była pierwsza w historii wygrana w PNA Beninu. Kraj ten po raz piąty uczestniczy w afrykańskich mistrzostwach, w 2019 roku dotarł nawet do ćwierćfinału, a mimo to dopiero teraz po raz pierwszy cieszył się z wygranej (ograł Botswanę). Sześć lat temu z fazy grupowej awansował po trzech remisach, a w 1/8 finału wyeliminował Maroko po serii jedenastek; wcześniej niemal wyłącznie przegrywał, a do zmagań w Maroku przystępował, mając na koncie sześć remisów i osiem porażek.

Ostatnie mecze grupowe zostaną rozegrane 31 grudnia. O godzinie 17.00 zagrają Gwinea Równikowa z Algierią i Sudan z Burkina Faso, trzy godziny później natomiast Gabon z Wybrzeżem Kości Słoniowej oraz Mozambik z Kamerunem. Faza pucharowa rozpocznie się w sobotę, 3 stycznia. ©℗

FOT. PAUL ELLIS/AFP/EAST NEWS

Maroko zapewniło sobie awans do fazy pucharowej. Ayoub El Kaabi popisał się efektownym golem

Nieoczekiwany transfer młodego piłkarza Wisły Kraków do Włoch

Bartosz Karcz
baretosz.karcz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wiele ostatnio mówiło się kto może odejść z Wisły Kraków. Mało kto spodziewał się jednak, że „Biała Gwiazda" może wytransferować Wiktora Staszaka i to za granicę!**

A jednak - na finiszu jest wypożyczenie tego młodego pomocnika do włoskiego Lecce. Wiktor Staszak do Wisły trafił latem, choć kontrakt z nią podpisał już kilka miesięcy wcześniej. Historia 19-letniego pomocnika w Krakowie na razie nie do końca toczyła się tak, jak pewnie on sam sobie to wyobrażał, bo w pierwszej drużynie nie grał wiele. Zaliczył zaledwie cztery mecze w pierwszej drużynie, w tym trzy w ligowych rozgrywkach. Więcej występował w rezerwach, w których był czołową postacią. Wystąpił w 11 III-ligowych spotkaniach, strzelił trzy bramki. I został dostrzeżony przez Lecce, czyli na ten moment 16. drużynę Serie A. Włochom w sumie trudno się dziwić, bo Staszak, to rzeczywiście utalentowany zawodnik, w jego grze widać, że ma umiejętności. Potrzebuje tylko nieco czasu, żeby oswoić się z grą na wyższym poziomie, a Wiśle miał wyjątkowo trudno, bo konkurencja w środku pola jest tutaj naprawdę bardzo duża jak na I-ligowe realia.

Sprawa pomiędzy klubami jest tak naprawdę na ostatniej prostej. Wiktor Staszak zostanie wypożyczony do włoskiego klubu, który zapłaci kilkaset tysięcy euro za tego zawodnika (nieco poniżej pół miliona) za całość transakcji. Włoskie media podają nawet konkretną kwotę 400 tysięcy euro. W umowie z Wisłą będzie również opcja wykupu Staszaka, jeśli poradzi sobie na włoskiej ziemi. A jeśli doszłoby do tego wykupu i Lecce kiedyś transferowało Staszaka dalej, to Wisła zagwarantowała sobie również dodatkowy procent. To wszystko zrealizuje się jednak wtedy, jeśli Wiktor Staszak we Włoszech sobie poradzi i przekona do siebie nowego pracodawcę, że latem warto w niego dalej inwestować i pozyskać z Wisły już na zasadzie transferu definitywnego.

Powtórzmyu jednak, że na ten moment sprawa jest na ostatniej prostej i powinna zostać sfinalizowana bardzo szybko. Jedno w tym momencie już wydaje się pewne, Wiktora Staszaka wiosną w Wiśle Kraków nie będzie.

Jak patrzeć na tę sprawę? Naszym zdaniem jak na taką z gatunku win-win. Wisła już zresztą podobną drogę przechodziła w przypadku Jakuba Krzyżanowskiego. Wypożeczenie do Włoch powinno pomóc Wiktorowi Staszakowi się rozwinąć piłkarsko. Jeśli przekona do siebie Włochów, to tam zostanie, a Wisła skasuje za niego dobre pieniądze. Jeśli w Lecce uznają, że chłopaka dalej u siebie nie widzą, to do Krakowa wróci lepszy zawodnik. Dokładnie tak było w przypadku wspomnianego Jakuba Krzyżanowskiego, który spędził kilka miesięcy we włoskim Torino, a choć tam nie został, to do Krakowa wrócił jako lepszy piłkarz od tego, który wyjeżdżał. Dzisiaj jest jednym z podstawowym zawodników i wciąż zainyeresowanie nim wurażają klubu zagraniczne. ©℗

eprasa.pl 2a4a160f0d

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV
11.15, Eurosport 1, biegi narciarskie, Tour de Ski w Toblach (bieg na 5 km stylem dowolnym mężczyzn); **14.25, TVP Sport, 14.30, Eurosport 1**, biegi narciarskie, Tour de Ski w Toblach (bieg na 5 km stylem dowolnym kobiet); **16, Eurosport 1**, skoki narciarskie, Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen (kwalifikacje), **16.20, Polsat Sport 2**, piłka nożna, Neom SC - Al-Ittihad SAC (liga saudyjska); **18.25, Polsat Sport 2**, piła nożna, Al-Kholood - Al-Hilal SFC (liga saudyjska). **(BK)**

LOTTO
Poniedziałek, 29.12; Multi Multi (21.40): 6, 11, 13, 20, 22, 23, 26, 27, 37, 43, 45, 46, 53, 59, 66, 68, 70, 75, 79, 80; plus 45; **Kaskada (21.40):** 1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 14, 16, 18, 20, 21; **Mini Lotto:** 4, 6, 7, 10, 20; **Ekstra Pensja:** 1, 7, 8, 27, 35 - 2; **Ekstra Premia:** 1, 19, 23, 28, 32 - 4
Wtorek, 30.12; Multi Multi (14): 1, 2, 7, 16, 19, 32, 37, 42, 46, 50, 51, 52, 56, 57, 58, 63, 64, 68, 71, 77; plus 64; **Kaskada (14):** 2, 4, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 16, 19, 22, 24

Trening Noworoczny Cracovii – ta tradycja ma już 100 lat

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@!polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. **Dokładnie nie wiadomo, kiedy to pierwszy raz piłkarze Cracovii spotkali się pierwszego dnia nowego roku, by zagrać w piłkę.**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Marcin Budziński podczas Treningu Noworocznego 1 stycznia 2015 roku

Na pewno w połowie lat 20-tych ubiegłego stulecia były już takie wewnętrzne mecze grane w Nowy Rok (w 1924 lub 1925 roku).

Można więc mówić o 100-letniej tradycji wydarzenia, które długo było bez precedensu. Potem różne kluby i środowiska zaczęły naśladować tę tradycję, ale w Polsce jeśli chodzi o zespoły ze szczebla centralnego „Pasy" jako jedyne są wierne temu rytuałowi. Uznaje się, że kto pierwszy zdobędzie gola w nowym roku, jest właśnie pierwszym strzelcem bramki w Polsce. Zawodnicy spotykają się 1 stycznia i w samo południe rozgrywają mecz. Nie liczy się wynik, ale dobry nastrój i przednia zabawa.

Dawniej te noworoczne mecze miały większy smaczek - grano w kopnym śniegu, piłkarze nierzadko czuli jeszcze w głowach trudy sylwestrowej nocy, ale z ochotą przystępowali do gry. Jedno było wspólne - dobra zabawa, żarty i przywiązanie do pasiastych barw. Grali przez lata prawie tylko i wyłącznie Polacy, przeważnie krakowianie, wręcz wychowankowie „Pasów". Z czasem się to zmieniało, zespół był coraz bardziej międzynarodowy, ale 1 stycznia stawiali się głównie Polacy. Od kilku lat nie brak też piłkarzy zagranicznych. Tak powinno być i tym razem, choć w większości na boisku będą Polacy.

Przez lata były różne fantazyjne pomysły, a kreatywność piłkarzy nie miała granic. Mówi o tym były zawodnik „Pasów" Tomasz Siemieniec.

- Jestem wychowankiem Cracovii, grałem w niej od 12. roku życia i Treningi Noworoczne często oglądałem - wspomina „Siemion". - Najpierw z trybun, potem w nich uczestniczyłem. Zawsze to była dla mnie przyjemność. To jest tradycja, którą się chce kultywować. Widziałeś swoich idoli na boisku, jak się bawili. Zawsze to lubiłem. Teraz troszeczkę się zmieniło. Za moich czasów pamiętam, jak było pół metra śniegu i co trzy kroki wywracaliśmy się, bo ciężko było tę piłkę kopnąć. Kibice rzucali śnieżkami. Pamiętam jedną historię. Gdy tereny przy al. 3-go maja były terenami Cracovii, mieszkał tam Łukasz Paluch, bramkarz Cracovii. Mieliśmy u niego imprezę sylwestrową i prosto po niej udaliśmy się na stadion. Wszyscy mieliśmy włosy ufarbowane na zielono. Wtedy był ten śnieg. Nawet jak jakieś procenty były w głowach po Sylwestrze, to po 20 minutach już ich nie było, było ci zimno. Ciężko było strzelić bramkę przez ten śnieg, ale chyba wreszcie trafił Paweł Zegarek. Kibiców na trybunach nie było tylu co dzisiaj. Co do mobilizacji na ten mecz, to ja nigdy nie miałem z tym problemów. Kiedyś pamiętam, że jechałem z Brennej pociągiem, bo byłem tam na Sylwestrze. Dla mnie to była zawsze wielka przyjemność. Były fajne czasy, wspominam Edzia Kowalika, który zawsze był showmanem. Chciałbym, by teraz częściej pojawiał się na stadionie. Umiał wprowadzić dozę humoru.

Do historii przeszły już wygłupy noworoczne Marcina Budzińskiego, który paradował podczas meczów w fantazyjnym obuwiu - a to były różowe kalosze, a to zwykłe papcie.

- Gdy byłem kierownikiem drużyny były masażysta zespołu przygotowywał „Budzikowi" buty - wspomina Siemieniec. - Marcin lubił to, był takim „gościem", który chciał w tym uczestniczyć. Nigdy nie było problemu, by przyjechał na trening. Czyżby z powodu tego show? Nie wiem, ale zawsze mu się to podobało.

Jak zwykle zagra pierwszy zespół z rezerwami. Najważniejszą kwestią będzie ta, kto pierwszy strzeli pierwszą bramkę w nowym roku. Z dostępnych źródeł wiadomo, że Paweł Zegarek strzelał takie gole aż trzykrotnie. Podobnie Marcin Bojarski. Nie wiadomo, czy są to rekordziści, bo źródła nie podają strzelców z lat 20-tych, 30-tych, 40-tych, a luki są jeśli chodzi o lata 50-te. Wiadomo, że nie każdy chce był pierwszym strzelcem, bo przez wiele ostatnich lat działała „klątwa treningu noworocznego" - kto pierwszy trafił do siatki, jeszcze w tym samym roku opuszczał „Pasy".

Przed rokiem pierwszy zespół pokonał rezerwę 6:4, a pierwszą bramkę zdobył Szymon Doba - nie gra już w Cracovii, jest od lata zawodnikiem I-ligowego Górnika Łęczna. W 2024 r. pierwszym trafieniem popisał się Sylwester Lusiusz, który jeszcze w styczniu stał się zawodnikiem Podbeskidzia Bielsko-Biała. W 2023 r. gola zdobył Tomasz Bała z Cracovii II i jeszcze zimą wylądował w Unii Skierniewice. Wcześniej seryjnie pierwsi strzelcy goli opuszczali Cracovię.

Jak będzie w tym roku? Wiadomo, że kilku zawodników Cracovii jest na wylocie, a więc znów może sprawdzić się „Klątwa"...

Piłkarze spotkają się 1 stycznia, a następnie 7.01 by sposobić się do drugiej części sezonu w ekstraklasie. ©℗

Speedway Kraków ogłasza skład na nowy sezon. Na początek hit transferowy

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

ŻUŻEL. **Speedway Kraków może już oficjalnie szykować się do sezonu 2026 w Krajowej Lidze Żużlowej. Klub ogłasza kolejne nazwiska z kadry.**

Proces licencyjny dla krakowskiego klubu, dla którego będzie to drugi rok startów, nie był tak prosty, jak można by sobie życzyć. Na pozytywną decyzję Zespołu ds. Licencji Polskiego Związku Motorowego trzeba było poczekać dłużej niż w innych ośrodkach. Ostatecznie jest warunkowe prawo startu (takie ma wiele ekip na wszystkich poziomach). Największy problem stanowił brak nowej umowy na korzystanie ze stadionu między żużlowym klubem i KS Wanda. Wszystkie formalności w tym względzie muszą zostać dopięte.

Klub po otrzymaniu licencji rozpoczął ogłaszanie składu na nowy sezon, a czyni to jako... ostatni. Nieoficjalnie - będzie sporo zmian, ale zaczęto od informacji o przedłużeniu kontraktu z żużlowcem, który sprawdził się w debiutanckim sezonie. Mowa o Dawidzie Rempale, które startować ma na pozycji zawodnika U-24. W poprzednim sezonie miał najlepszą średnią biegową w zespole (1,772).

Nowych twarzy będzie kilka, a pierwszą z nich jest Marko Lewiszyn. 25-letni Ukrainiec (stara się o polskie obywatelstwo) ostatnie sezony jeździł na wypożyczeniu w Unii Tarnów. W 2024 r. miał duży udział w awansie tej drużyny do 2. Ekstraligi (średnia biegowa w KLŻ 2,088 pkt). W tym roku zaliczył z „Jaskółkami" spadek (a klub nie dostał licencji na sezon 2026); na tym wyższym poziomie miał średnią biegową 1,427 pkt. W zbliżającym się sezonie KLŻ ma być jednym z liderów krakowskiej ekipy, ma też wystarczający potencjał, aby być czołowym żużlowcem całej ligi.

W nowym sezonie w kadrze Speedway Kraków mają być także juniorzy: Miłosz Duda, Jakub Juda i Maksym Zientara. Nazwiska innych zakontraktowanych na sezon 2026 zawodników klub będzie ogłaszał w najbliższej przyszłości.

Na razie wiele wskazuje na to, że w nowym sezonie w KLŻ (trzeci, najniższy poziom w kraju) zabraknie Unii Tarnów (w pierwszym terminie wydano negatywną decyzję w sprawie przyznania jej licencji; złożył odwołanie, ale trzeba spłacić spore długi). Prawo występów mają inne kluby: Lokomotiv Daugavpils, Landshut Devils, Start Gniezno, Kolejarz Opole, Wybrzeże Gdańsk i nowa w stawce ekipa - Śląsk Świętochłowice.

Terminarz nowych rozgrywek w KLŻ nie został jeszcze podany.©℗

FOT. MARKO LEVYSHYN RACING

Prezes krakowskiego klubu Mikołaj Frankiewicz namówił Marko Lewiszyna do jazdy w drużynie

eprasa.pl 2a4a160f0d