DZIŚ SPECJALNY DODATEK
PUPIL ROKU
A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X

www.gazetakrakowska.pl

Nr 245 (23 886) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 21.10.2026

77 lat

Gazeta Krakowska

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Projekt „Podłęże-Piekiełko"

Tunelownica Kinga drąży na odcinku Tymbark – Szczyrzyc

Kinga rozpoczęła pracę w Wilkowisku (powiat limanowski) w sobotę. Drąży tunel ewakuacyjny. Główny tunel powstanie, gdy na początku 2027 roku do akcji ruszy Jadwiga – **Str. 4**

Susza hydrologiczna

Wody dla Gorlic na razie wystarcza, ale przyszłość jest niepewna

Burmistrz Kukla mówi, że samorządy, które są w podobnej sytuacji, jak Gorlice, wnioskują do rządu o dotacje na zabezpieczenie dodatkowych źródeł wody – **Str. 5**

W Bochni przy Zespole Szkół nr 1 powstaje Centrum Kształcenia dla branży chłodniczej i klimatyzacyjnej. Potrzeba takich specjalistów – **Str. 5**

Zimny Norweg Lasse Nordas (na zdj.) zaczyna rozgrzewać kibiców Cracovii. Nowy napastnik jest w Krakowie od 1,5 miesiąca. Zdobył ładną bramkę w meczu z Legią – **Str. 16**

FOT. CRACOVIA.PL

Inwestycje w Trzebini

Modernizacja – na Zalewie Chechło będzie druga plaża, żaglówki i więcej wody

Sławomir Bromboszcz

Jesienne spacery nad Zalewem Chechło będą teraz wyglądać inaczej. Rozpoczął się kolejny etap modernizacji wałów, a to oznacza utrudnienia dla osób odwiedzających jeden z najpopularniejszych terenów rekreacyjnych w powiecie chrzanowskim. Wały zostały zamknięte – to konieczny etap, który otworzy nowe możliwości rekreacyjne.

Za modernizację Zalewu Chechło odpowiada firma Rapid z Olkusza. Wykonawca rozpoczął już roboty na wale od strony Piły Kościeleckiej. Równocześnie przygotowywane jest zaplecze budowy, które będzie wykorzystywane podczas kolejnych etapów inwestycji.

W najbliższych dniach zaplanowano oczyszczanie betonowych płyt zabezpieczających skarpę wału od strony wody. Konieczne będzie również usunięcie roślinności porastającej zbiornik w bezpośrednim sąsiedztwie betonowych umocnień.

FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Za modernizację Zalewu Chechło odpowiada firma Rapid z Olkusza

Ze względu na prowadzone prace teren inwestycji jest zabezpieczany, a wstęp osób postronnych na wały będzie niemożliwy. To ważna informacja dla spacerowiczów, którzy szczególnie chętnie korzystają z tej trasy podczas jesiennych przechadzek. Wały są również popularne wśród rowerzystów, jednak na czas robót trzeba będzie zrezygnować z korzystania z tego odcinka.

Prace wymuszą także czasowe obniżenie lustra wody w zbiorniku. Zgodnie z wnioskiem wykonawcy poziom ma zostać obniżony do wysokości progu, czyli minimalnego poziomu piętrzenia określonego w obowiązującym pozwoleniu wodnoprawnym.

Dzięki temu będzie można dotrzeć do elementów konstrukcyjnych wału, które na co dzień znajdują się pod wodą. Mieszkańcy mogą więc zauważyć jeszcze niższy poziom wody. To nie oznacza jednak rezygnacji z planów – obniżenie lustra wody jest jednym z etapów prac, które mają umożliwić jego bezpieczniejsze użytkowanie w kolejnych latach. ©℗

– Str. 5

Konflikt społeczny

Górale boją się, że miasto chce ich ograbić z ojcowizny

Łukasz Bobek, Marcin Szkodziński

Gęstnieje atmosfera w Zakopanem. Grupa zdenerwowanych i rozżalonych mieszkańców zjawiła się pod Urzędem Miasta. Ludzie mówili wprost o ograbianiu z ojcowizny. Sprawa dotyczy bezpośrednio ponad stu właścicieli nieruchomości.

Chodzi o plan rezerwacji terenu na poszerzenie ul. Kościeliskiej i projekt północnej obwodnicy. Zebrani przed Urzędem Miasta ludzie nie kryli żalu, wskazując na drastyczne przykłady ingerencji w ich posesje.

– Biorą mi całą działkę, caluteńkie 1370 metrów kwadratowych! – mówiła rozżalona Anna Majerczyk.

– Koło mojego domu, 70 centymetrów, ma być obwodnica. Przy niektórych domach ma być półtora metra chodnika, pod samym domem linia jezdni, spaliny i rondo – podkreślali rozżaleni protestujący.

Przedstawiciele Urzędu Miasta tłumaczyli, że wymogi dotyczące poszerzenia pasa drogowego nie są pomysłem samorządu, lecz warunkiem postawionym przez Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie (ZDW).

Radny Stanisław Karp złożył do burmistrza wniosek o zorganizowanie konsultacji mieszkańców z przedstawicielami ZDW. – Uważam, że budowa obwodnicy jest zasadna, ale rozumiem opór. Pas szerokości 25 metrów to jedynie rezerwa planistyczna, a sama droga będzie węższa. Mieszkańcom trzeba to dokładnie wyjaśnić – mówił radny Karp.

– Str. 3

eprasa.pl 41d6094fa0

POLECAMY

JUTRO: Ile komornik może zabrać z emerytury PIĄTEK: Czy oddamy AI nasze myśli i uczucia?

21.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Urszula, Celina i Elżbieta
Telefon alarmowy: 112

GAZETA KRAKOWSKA

Redaktor naczelny Piotr Rąpalski
Z-ca redaktora naczelnego Arkadiusz Maciejowski
Wydawcy Włodzimierz Zapart, Dariusz Penar, Katarzyna Kachel, Paulina Szymczewska, Agnieszka Aulich, Magda Domańska-Smoleń

www.gazetakrakowska.pl

Polska Press Makroregion Śląsk, Kraków
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01
redakcja@gk.pl, sekretariat@gk.pl
Prezes Makroregionu Dariusz Kołacz
Dyrektor sprzedaży Wojciech Cekiera
Biuro reklamy oddziału 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 Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

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

Komentarz na dziś

Alicja Polewska: Co Ty zrobisz, żeby świat Cię zauważył?

publicystka

Patrzę na nóż. Ten, którym zwykle rozkrawam bochenek żytniego. Wyjęłam go z drewnianego bloku, w którym stoi obok innych; tego małego do warzyw i większego do porcjowania na przykład pieczeni na niedzielny obiad.

Nóż. Może służyć do otwarcia koperty lub przycięcia tapety w czasie remontu. Albo ścięcia kwiatów w ogrodzie, kiedy zapodział się gdzieś sekator. Zwykłe czynności, a nóż po prostu jest pod ręką. Jest łatwy do użycia. Schowania, na przykład w rękawie albo między kajetami w plecaku z Myszką Miki. Jeszcze do niedawna nawet przez myśl by mi nie przeszło, że tak można. Ale lawina ruszyła. A lawina ma to do siebie, że nabiera rozpędu, bo żywi się energią, którą wchłania po drodze. W poniedziałek kolega napisał: W sobotę wieczorem tylko przez pół godziny spotkałem dwóch „nożowników". Pod rondem okrzyki i na płycie rynku to samo. Młodzi kręcą z tego tzw. bekę i jeszcze straszą ludzi. Żartownisie się znaleźli!

A teraz przejdźcie na drugą stronę. Macie kilkanaście lat. W domu - standard albo i nie, ale generalnie wieje nudą : obiad, telewizor, co tam w szkole, pogadamy później, głowa mnie boli, muszę zdążyć z tym raportem... Mówicie sobie: moje życie będzie inne. (Co, nie pamiętacie, że tak właśnie myśleliście kiedyś? No proszę! To przecież naturalne, kiedy wchodzi się w dorosłość). Inność to kumple, ale już nie ci na boisku, podwórku czy z sekcji judo. W sieci. Mają dziwne fotki czy avatary i nicki; im bardziej pojechane, tym lepiej. Ty też tak robisz. Społeczność zobowiązuje. Zaczynają wrzucać coś dla śmiechu, ot wyzwanie, jakiś przerobiony filmik, cytat, mroczny tekst. Czujesz się wyróżniony, że możesz to oglądać. Jesteś wybrany. Potrzebujesz tej uwagi jak tlenu.

A co Ty zrobisz, żeby świat Cię zauważył?

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Krakowską"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetakrakowska.pl

POGODA

dziś
22°C/10°C

jutro
12°C/3°C

BESKID WYSPOWY

Turyści ignorują zakazy i rozpalają ogniska na Mogielicy. Nie wolno, to rezerwat!

Joanna Mrozek

Mogielica ma 1170 metrów - to najwyższy szczyt Beskidu Wyspowego (pow. limanowski). Dzięki wieży widokowej odsłoniły się tam wspaniałe widoki na pobliskie szczyty, a nawet na Tatry. Turystów tam nie brakuje, niestety część z nich nadal ignoruje zakazy i rozpala ogniska. A tam jest rezerwat!

Na szczycie Mogielicy Nadleśnictwo Limanowa postawiło dwie wiaty dla turystów, w których można odpocząć. Są tam też tablice z przypomnieniem, czego w rezerwacie robić nie wolno. Leśnicy apelują, aby nie rozpalać ognisk na szczycie Mogielicy ani w innych miejscach rezerwatu. Panuje susza!

Rozpalają nagminnie

- Niestety, wciąż obserwujemy niepokojące zachowania turystów. Mimo, że Mogielica jest rezerwatem przyrody, ogniska są rozpalane nagminnie. Ślady palenisk, nadpalone drewno i śmieci to nie tylko problem estetyczny. Ogień w górskim lesie stanowi realne zagrożenie pożarowe, a hałas i obecność ludzi poza wyznaczonymi miejscami mogą niepokoić dzikie zwierzęta - informuje Nadleśnictwo Limanowa. W 2011 r. utworzono rezerwat „Mogielica". Ochroną objęto 50,44 ha cennych terenów.

FOT. NADLEŚNICTWO LIMANOWA

Udogodnienia na Mogielicy

Wieża widokowa

Stalowa, trwała konstrukcja zastąpiła zniszczoną, drewnianą wieżę widokową na najwyższym szczycie Beskidu Wyspowego. Inwestycja powstała dzięki porozumieniu gmin Dobra, Kamienica i Słopnice, Powiatu Limanowskiego oraz wsparciu finansowemu samorządu województwa. Nowa wieża ma 23 m wysokości. Koszt inwestycji to niemal 1 mln złotych. Z różnych punktów widokowych rozpościerają się szerokie widoki na Beskid Wyspowy, Beskid Sądecki, Pieniny, Gorce, Tatry, ale to dzięki wieży można zobaczyć piękno natury ponad koronami drzew.

Szlaki na Mogielicę

- zielony – z przełęczy Ostrej przez Cichoń, Przełęcz Słopnicką na szczyt Mogielicy (3:15 godz. w górę, 2:20 godz. w dół);
- zielony z Dobrej, przez Łopień i Przełęcz Rydza-Śmigłego (w górę 4:45 godz., w dół 4 godz.);
- niebieski z Jurkowa (2:45 godz. w górę, 2 godz. w dół);
- niebieski ze Szczawy przez przełęcz między Mogielicą a Krzystonowem i Stumorgową (w górę 4:50 godz., w dół 3:30 godz.);
- żółty – z Tymbarku, północnym podnóżem Łopienia, przez Zaświercze (5 godz. w górę, 4 godz. w dół);
- żółty i niebieski - z Rzek przez Jasień, Polanę Wały (4 godz. w górę, 3.20 w dół);
- zielony z Półrzeczek na Pol. Wały (1.30 min w górę, 050 min w dół) potem na Mogielicę żółtym i niebieckim (patrz wyżej).

PRZYRODA

Najgorzej w tej całej historii mają myszki. Wszyscy je lubią

Grzegorz Tabasz

Czy jest związek między urodzajem na bukowe orzeszki a kleszczami? Jest. Otóż pod bukami w lasach zalegają stosy owoców buka, nazywanych bukwią. Można je zbierać garściami. Teraz coś o złych skutkach. Otóż urodzaj jedzenia sprawi, że zjadające bukiew gryzonie urosną w liczbę. I to jest pewne: dużo pokarmu, więcej młodych. Zaś gryzonie, szczególnie żyjące na ziemi i w ziemi myszy, nornice czy polniki są żywicielami pośrednimi kleszczy. Zarówno larw, nimf czy okazów dorosłych. Bilans jest prosty: im więcej orzeszków, tym więcej kleszczy, ale... nie tak szybko. Po pierwsze - szczyt mysiego urodzaju nastąpi kilka tygodni po wysypie bukwi. Na początku listopada, kiedy aktywność krwiopijnych pajęczaków spada wraz z ochłodzeniem. Chyba, że będzie ciepło. Zadziała też łańcuch pokarmowy. Tak się dobrze składa, że gryzonie mają bardzo wielu amatorów. Lisy, borsuki i wilki. Nawet niedźwiedź myszką nie pogardzi. Zaś największymi zjadaczami gryzoni wszelkiej maści są sowy. Pospolity puszczyk poluje na nie przez okrągły rok. Liczbę złożonych na przełomie stycznia i lutego jaj płynnie dostosowuje do mysich zasobów. Im więcej myszy, tym liczniejsze potomstwo puszczyka. Potomstwo jest wiecznie głodne i nienasycone. Na końcu zostawiam najbardziej żarłoczne łasice i kuny. Żadnemu gryzoniowi nie przepuszczą. Tym sposobem kleszczowy armagedon nie powinien jednak mieć miejsca.

eprasa.pl 41d6094fa0

REGION

• **Telefon** dziennikarza dyżurnego **697 730 318**
• **e-mail** redakcyjny **redakcja@gk.pl**

KONFLIKT W ZAKOPANEM

Bunt przeciwko planowanej północnej obwodnicy

Około pięćdziesięcioosobowa grupa zbulwersowanych mieszkańców zjawiła się pod Urzędem Miasta, aby złożyć oficjalne petycje i sprzeciwić się poszerzeniu ulicy Kościeliskiej oraz projektowanej Obwodnicy Północnej

Łukasz Bobek, Marcin Szkodzinski

Głównym powodem oburzenia stały się plany rezerwacji pasa terenu oraz narzucenia zmiany parametrów ulicy Kościeliskiej. Mieszkańcy mają pretensje do władz, że o kluczowych decyzjach dowiadują się drogą pantoflową.

FOT. MARCIN SZKODZINSKI

Mieszkańcy Zakopanego protestują przed Urzędem Miasta

Protestujący nie kryli żalu i bezsilności, wskazując na drastyczne przykłady ingerencji w ich prywatne posesje. Projektowane ronda i pasy drogowe mają w wielu miejscach przebiegać tuż pod oknami domów.

- Biorą mi całą działkę, caluteńkie 1370 metrów kwadratowych! To rondo przy obwodnicy jest w ogóle z nieba wzięte. Ja pieniędzy nie potrzebuję, tę działkę kupiłam po to, żeby ją mieć, a nie po to, żeby mi ktoś miał teraz zabrać dla jakiegoś tam swojego biznesu. Chcą niby odciążyć Nowotarską, ale jak można zabierać wszystko człowiekowi, który kupił to za własne, ciężko zarobione pieniądze? - mówiła rozżalona Anna Majerczyk.

Inni uczestnicy pikiety zwracali uwagę, że droga o szerokości kilkudziesięciu metrów zniszczy unikalny krajobraz oraz tradycyjną tkankę urbanistyczną.

- Koło mojego domu, 70 centymetrów, ma być obwodnica. Jak człowiek sam buduje budynek, to musi zrobić odstęp od drogi, a tu jest 70 cm i nikt o nic nie pyta. Pod niektórymi domami ma być półtora metra chodnika, pod samym domem linia jezdni, spaliny i rondo. A przecież tam stoją zabytki i stare domy - podkreślali protestujący.

Główne zarzuty wobec inwestycji zebrała w specjalnym piśmie Ewa Rozbaczyńska, wskazując, że przecinanie trasą obszaru w sąsiedztwie kościoła na górce i osiedli na zboczach Walowej Góry zniszczy cenny krajobraz, nie rozwiązując problemu korków na wjeździe do miasta.

ZDW dyktuje warunki, radny apeluje o konsultacje

Przedstawiciele Urzędu Miasta tłumaczą, że wymogi dotyczące poszerzenia pasa drogowego nie są pomysłem samorządu, lecz warunkiem postawionym przez inwestora głównego - Zarząd Dróg Wojewódzkich w Krakowie.

- ZDW wyraźnie zastrzegł w piśmie, że musimy poszerzyć ten pas od metra do trzech metrów na ulicy Kościeliskiej, bo inaczej nie uzgodnią planu. Nie oznacza to jednak automatycznie budowy nowej jezdni, a jedynie rezerwę pod infrastrukturę towarzyszącą, jak chodniki czy ścieżki rowerowe - wyjaśniała Marta Gratkowska, kierownik Biura Planowania Przestrzennego w Zakopanem.

W odpowiedzi na narastający opór społeczny obecny na miejscu radny Stanisław Karp złożył oficjalny wniosek do burmistrza Łukasza Filipowicza o zorganizowanie bezpośrednich konsultacji mieszkańców z projektantami i przedstawicielami ZDW.

- Sam w przypadku realizacji musiałbym oddać ponad 1100 metrów kwadratowych moich gruntów. Uważam, że budowa obwodnicy jest zasadna, ale rozumiem opór. Pas szerokości 25 metrów to jedynie rezerwa planistyczna, a sama droga będzie węższa. Mieszkańcom trzeba to dokładnie wyjaśnić na indywidualnych spotkaniach, aby rozwiać wątpliwości - podsumował radny Karp.

Burmistrz: „Droga jest niezbędna, ale musimy rozmawiać"

Do protestu i obaw mieszkańców odniósł się burmistrz Zakopanego, Łukasz Filipowicz. Jak przyznał, trudno mu zrozumieć nagłą falę sprzeciwu, biorąc pod uwagę dotychczasowy przebieg prac nad projektami.

- Rok temu przeprowadzone były bardzo zaawansowane, trzydniowe konsultacje społeczne. Projektant punkt po punkcie omawiał z mieszkańcami wszystkie warianty i finalną wersję, która trafi do decyzji środowiskowej. Każdy z właścicieli wiedział, co go czeka. Przyjąłem w tym czasie wiele osób, które wręcz chciały jak najszybciej te działki sprzedać i dostać odszkodowanie, bo wiedzą, że od kilkudziesięciu lat są one zarezerwowane pod obwodnicę - zaznacza włodarz miasta.

Burmistrz przypomina, że idea budowy trasy nie jest decyzją podjętą z dnia na dzień ani wymysłem obecnej kadencji.

- O obwodnicy mówi się w Zakopanem od lat 70. Ta droga jest w studium z 1999 roku i w planach zagospodarowania tworzonych kilkanaście lat temu. To nie jest więc żadne zaskoczenie ani moje „widzimisię". Jeżeli zaczniemy teraz wykreślać wszystkie planowane drogi, to po prostu zginiemy tu w Zakopanem w tym ruchu samochodowym. Te drogi są w mojej ocenie niezbędne, by odkorkować centrum: od Dolnych Alej 3 Maja, przez ulicę Nowotarską i Kościeliską, i swobodnie wypuścić ruch w stronę Zakopianki na Kraków - tłumaczy Filipowicz.

Choć burmistrz uważa wypracowany wariant za kompromisowy i przestrzega przed pochopnym wykreślaniem trasy na tak zaawansowanym etapie prac, deklaruje wolę dalszego dialogu z mieszkańcami.

- Wszystkie prośby mieszkańców muszą zostać wysłuchane. Nie jest tak, że burmistrz może sobie nagle po dekadach wykreślić drogę, o tym musiałaby zadecydować Rada Miasta. Dzisiaj to nie jest czas na skreślanie inwestycji, ale na rozmowy z Zarządem Dróg Wojewódzkich i zabezpieczenie środków na odszkodowania. Ludzie nie mogą czekać w niepewności. Rozumiem, że zabranie działki pod drogę to trudna sprawa, dlatego musimy szukać rozwiązań, które pozwolą im sprawnie wypłacić należne rekompensaty - podsumowuje burmistrz. ©℗

LIMANOWA

Referendum wisi w powietrzu. Byli włodarze grożą sądem burmistrz Jolancie Juszkiewicz

Joanna Mrozek

Były burmistrz Władysław Bieda i jego ówczesny zastępca Wacław Zoń grożą sądem burmistrz Jolancie Juszkiewicz, która w publicznych wypowiedziach miała obarczać ich winą za obecną fatalną sytuację finansową. Wystosowali list otwarty i domagają się sprostowania.

Do delegatury Krajowego Biura Wyborczego w Nowym Sączu jeszcze we wrześniu trafił wniosek o przeprowadzenie referendum w sprawie odwołania z funkcji burmistrz Jolanty Juszkiewicz oraz Rady Miasta Limanowa. Inicjatorzy referendum zbierają podpisy mieszkańców, którzy popierają wniosek. Inicjatorzy twierdzą, że powodem referendum jest fatalna sytuacja finansowa miasta, zaciąganie kolejnych kredytów, złe zarządzanie i niedbanie o interesy mieszkańców.

„Bo miasto nie jest dobrze rządzone. Bo władze nie umieją zabiegać o sprawy dla mieszkańców miasta ważne. Miejskie pieniądze zamiast służyć rozwiązywaniu problemów mieszkańców miasta przynoszą korzyść innym. Bo pomysłem na finanse jest zaciąganie kolejnych, coraz wyższych kredytów. Bo wymyślono, że ze sztandaru miasta można usunąć wizerunek Limanowskiej Piety" – czytamy we fragmencie stanowiska komitetu referendalnego.

Burmistrz Jolanta Juszkiewicz winą za obecną sytuację finansową obarcza byłą ekipę rządzącą miastem. Władysław Bieda wraz ze swoim ówczesnym zastępcą Wacławem Zoniem skierowali list otwarty, w którym odpierają te zarzuty i domagają się sprostowania, bo w przeciwnym razie sprawa znajdzie finał w sądzie.

W liście na portalu Limanowa.in podkreślają, że miasto w maju 2024 rok zostawili w dobrej kondycji finansowej, wtedy też skierowali do nowej burmistrz pismo z informacjami o rozpoczętych inwestycjach i finansowaniu. List, jak podkreślają autorzy, ma być odpowiedzią na wypowiedzi obecnych władz miasta. Czytamy w nim m.in.: „Przekazaliśmy miasto w stabilnej kondycji finansowej oraz bez nieprawidłowości, co potwierdzały protokoły kontroli, jak również audyt wykonany na Pani zamówienie. Nie wtrącamy się w sprawy zarządzania miastem, nie przeszkadzamy. Widzimy natomiast, że ciągle na sesjach Rady Miasta czy w różnych wypowiedziach kierowane są pod naszym adresem pomówienia o braku zabezpieczenia środków na realizowane inwestycje czy wręcz o niegospodarności - brzmi fragment listu otwartego do burmistrz Limanowej.

eprasa.pl 41d6094fa0

SKANDALICZNE ZACHOWANIE W TATRACH

Głośna muzyka i krzyki nad Czarnym Stawem pod Rysami

Marcin Szkodziński

Tłumy nad Morskim Okiem i Czarnym Stawem pod Rysami to w sezonie jesiennym normalny widok. Jednak zachowanie dużej grupy zagranicznych turystów zaobserwowane 17 października wywołało oburzenie i falę dyskusji na temat kultury na tatrzańskich szlakach.

FOT. TATRY MOJA MIŁOŚĆ / FACEBOOK

Zachowanie turystów 17 października było skandaliczne

Sprawę w mediach społecznościowych pokazał Paweł Świdziński, który po dłuższej przerwie postanowił odwiedzić Tatry. Zachowanie jednej z grup turystów szybko zepsuło wycieczkę wielu obecnym w rejonie Czarnego Stawu.

- Chodzi o obcokrajowców i ich brak kultury na szlaku. Zachowanie bardzo dużej grupy młodych Hiszpanów i ich brak poszanowania obyczajów powodowały, że coś się w człowieku zaczynało gotować - opisuje swoje wrażenia oburzony pan Paweł.

Jak wynika z relacji świadka, młodzi ludzie całkowicie zignorowali fakt, że znajdują się na terenie parku narodowego. Z głośników puszczana była głośna muzyka, do Czarnego Stawu pod Rysami wrzucano kamienie, a nad całą okolicą unosił się krzyk i wrzawa. Hałas i śpiewy były na tyle donośne, że - jak twierdzi autor nagrania - słychać je było aż po drugiej stronie stawu.

Sytuacja spotkała się z ogromnym niesmakiem ze strony polskich piechurów. Park narodowy to miejsce ochrony dziedzictwa przyrodniczego, dom dla dzikich zwierząt oraz przestrzeń, w której obowiązuje cisza i poszanowanie natury. Wrzucanie kamieni do stawu niszczy delikatny ekosystem górskich zbiorników, a głośna muzyka i krzyki straszą zwierzynę.

Wydarzenie to rodzi trudne pytanie: jak reagować w takich sytuacjach?

Świadkowie często czują bezsilność, widząc braki w edukacji i kulturze u części odwiedzających.

Straż Parku Narodowego przypomina, że wszelkie przypadki łamania regulaminu - w tym zakazu hałasowania, używania głośników czy niszczenia przyrody - należy niezwłocznie zgłaszać służbom parkowym.

©℗

INWESTYCJE

Tunelownica zaczęła drążenie na odcinku Tymbark-Szczyrzyc

Joanna Mrozek

Kinga, czyli mniejsza maszyna TBM, rozpoczęła drążenie tunelu ewakuacyjnego w Wilkowisku na odcinku Tymbark-Szczyrzyc. W sobotę była symboliczna inauguracja. Prace trwają, tunelownica zrobiła już ponad 100 metrów tunelu.

FOT. ARCH. PPG

Kinga w Wilkowisku rozpoczęła drążenie tunelu ewakuacyjnego. Ma już za sobą 100 metrów

- Tarcza rozpoczęła drążenie tunelu ewakuacyjnego. To kolejny etap wielkiej inwestycji, która przechodzi przez teren powiatu limanowskiego. 62 procent tej inwestycji na odcinku Tymbark-Szczyrzyc będzie realizowane pod ziemią - mówiła podczas inauguracji posłanka Urszula Nowogórska.

Przygotowania do budowy tunelu na odcinku linii Tymbark - Szczyrzyc trwały kilka miesięcy. Obie maszyny - Kinga i Jadwiga - przez kilka tygodni były transportowane z Mordarki na nowy plac budowy.

Teraz czekamy na Jadwigę

Tunel właściwy, który tam powstanie, ma mieć 3820 metrów długości. Wykonawcą jest to samo konsorcjum firm Budimex i Gülermak, które realizowało prace przy tunelu pod Pisarzową. Mają doświadczenie i liczą, że uda się wykonać pracę w czasie krótszym niż 10 miesięcy.

- Mamy już przygotowane ponad 65 procent prefabrykatów potrzebnych do wykończenia tunelu. Największym wyzwaniem jest dla nas utrzymanie łańcuchów dostaw, jak również wywozu materiału w okresie zimowym. Zima w tej części Polski jest nieprzewidywalna i może być dla nas dużym wyzwaniem - mówił Mateusz Mikołajczyk, kierownik budowy Budimex.

Równolegle prowadzone były intensywne prace przygotowawcze. Na placu budowy powstał portal tunelu oraz tzw. kołyska, czyli specjalne stanowisko, z którego maszyny TBM rozpoczną drążenie. Stworzono całe zaplecze techniczne inwestycji, w tym fabrykę tubingów (prefabrykowanych elementów obudowy tunelu) wzorowaną na zakładzie funkcjonującym podczas realizacji poprzedniego odcinka pod Pisarzową.

- Projekt Podłęże-Piekiełko przyspiesza, tarcza już rozpoczęła drążenie, pokonała już 100 metrów tunelu. Cały projekt Podłęże-Piekiełko to niezwykłe wyzwanie w skali całej Polski - mówił Marcin Mochocki, członek Zarządu PLK S.A

Większa tarcza Jadwiga zacznie wiercić tunel w przyszłym roku.

Nowy odcinek linii kolejowej Tymbark-Szczyrzyc

Do połowy 2029 roku na odcinku Szczyrzyc - Tymbark powstaną tory, tunele, wiadukty i mosty. To pierwszy fragment zupełnie nowej linii kolejowej, budowanej w ramach projektu „Podłęże-Piekiełko". Inwestycja za niemal 1,7 mld zł netto sfinansowana będzie ze środków budżetowych.

Tą trasą będą poruszać się pociągi jadące od Krakowa w kierunku Limanowej i Nowego Sącza.

Umowa podpisana pomiędzy PKP Polskimi Liniami Kolejowymi S.A. a konsorcjum firm Budimex S.A., Budimex Kolejnictwo S.A. i Gülermak S.A. przewiduje wykonanie prac budowlanych w ciągu 46 miesięcy. ©℗

AUTOREKLAMA 0011597007

INWESTYCJE

Jest nowy wykonawca koncepcji sądeczanki na odcinku Okocim - Uszew

Paweł Michalczyk

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad wyłoniła wykonawcę, który przygotuje szczegółowe założenia przebiegu dla piątego, ostatniego odcinka nowej drogi krajowej nr 75 (sądeczanki) między Okocimiem a Uszwią.

Projekt o wartości ponad 3 mln zł zrealizuje firma Protechnicon z Krakowa. Czas na uprawomocnienie się decyzji to 10 dni. Jeśli nie wpłyną odwołania, umowa zostanie podpisana. Zamknie to etap wyboru projektantów dla wszystkich pięciu odcinków sądeczanki.

Wykonawcę dla tego odcinka DK75 pierwotnie wybrano w lipcu. Wtedy wskazano ofertę firmy Mosty Katowice, jednak zanim decyzja uprawomocniła się, wpłynęło odwołanie do Krajowej Izby Odwoławczej (KIO). Wniosek został uznany przez KIO, która zobowiązała GDDKiA do przeprowadzenia ponownej oceny ofert. W jej wyniku najwięcej punktów zyskała firma Protechnicon.

Ważny etap projektowania

- Koncepcja programowa wskazuje, jakie rozwiązania konstrukcyjne i jakie zabezpieczenia będą rozważane przez projektanta, a także z jakich materiałów będą wykonywane poszczególne obiekty, np. tunele czy mosty - wyjaśnia Anna Bałdyga z krakowskiego oddziału GDDKiA. Wykonawca na realizację będzie miał 20 miesięcy.

Powstanie nowa estakada nad rondem w Okocimiu

To pierwszy fragment nowego przebiegu DK75 o długości 3,6 km. Rozpocznie się na rondzie w Okocimiu, które powstało jako część zachodniej obwodnicy Brzeska. Nad rondem powstanie estakada, którą trasa pobiegnie dalej na południe.

Nowy przebieg DK75 jest niezbędny. Nowy Sącz to jedno z największych miast w Polsce, które nie ma dostępu do dwujezdniowej drogi krajowej. DK75 między Brzeskiem a Nowym Sączem jeżdżą codziennie tysiące aut. Najwięcej w okolicy stolicy Nowego (21,6 tys. pojazdów). ©℗

FOT. GDDKiA

Trwają przygotowania do wytyczenia sądeczanki na odcinku Okocim-Uszew

eprasa.pl 41d6094fa0

INWESTYCJE

Zalew Chechło zyska nowe możliwości po remoncie

Sławomir Bromboszcz

Zalew Chechło, położony na granicy Chrzanowa i Trzebini, jest nie tylko miejscem wypoczynku, ale również ważnym elementem lokalnego systemu retencji. Zbiornik pełni funkcje przeciwpowodziowe i przeciwpożarowe, a zgromadzona w nim woda ma znaczenie w obliczu coraz częstszych okresów suszy oraz gwałtownych opadów.

Jednocześnie remont może mieć duże znaczenie dla rozwoju turystycznego tego miejsca.

FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Na zalewie Chechło będzie druga plaża, żaglówki i więcej wody

Prace już trwają. Wały niedostępne dla spacerowiczów

Od kilku lat poziom wody w Chechle pozostaje obniżony między innymi ze względu na stan techniczny wałów. Ogranicza to możliwości wykorzystania zbiornika do celów rekreacyjnych. Po zakończeniu modernizacji ma być możliwe bezpieczniejsze piętrzenie wody, co stworzy lepsze warunki do uprawiania sportów wodnych, w tym żeglowania i pływania łodziami.

Wyższy poziom wody może także umożliwić pełniejsze wykorzystanie infrastruktury przy Galenie. Znajdują się tam druga plaża oraz pomosty, których funkcjonowanie jest obecnie ograniczone z powodu niskiego poziomu wody. W tej części zbiornika obowiązuje zakaz kąpieli.

Po zakończeniu prac i uzyskaniu odpowiednich warunków do korzystania z tej części zalewu może ona stać się dodatkowym miejscem wypoczynku dla mieszkańców i turystów.

Inwestycja za 8,5 mln zł

Przypomnijmy, że 11 sierpnia Wodociągi Chrzanowskie oficjalnie przekazały plac budowy firmie RAPID. W ten sposób rozpoczęła się realizacja jednej z najważniejszych inwestycji hydrotechnicznych w regionie.

Zakres prac obejmuje przede wszystkim wzmocnienie wałów, przebudowę jazu, poprawę szczelności zapory oraz usprawnienie systemu odprowadzania wody. Istotną zmianą będzie również automatyzacja jazu, który obecnie wymaga obsługi przy regulowaniu ilości zrzucanej wody.

Całkowita wartość projektu wynosi około 8,5 mln zł, z czego ponad 7,2 mln zł pochodzi z Funduszy Europejskich dla Małopolski w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych. Jak podkreślał prezes Wodociągów Chrzanowskich Łukasz Brzózka, modernizacja jest niezbędna, aby zbiornik mógł bezpiecznie służyć mieszkańcom przez kolejne lata. ©℗

SZKOLNICTWO

W Bochni za 13,6 mln zł powstaje nowoczesne Centrum Kształcenia dla branży chłodniczej i klimatyzacyjnej przy Zespole Szkół nr 1

Paweł Michalczyk

Przy Zespole Szkół nr 1 w Bochni rozpoczęła się budowa nowego gmachu, w którym uczniowie będą zdobywać wiedzę z zakresu chłodnictwa i klimatyzacji. Inwestycja pochłonie 13,6 mln zł, z czego większość pochodzi z funduszy unijnych.

Centrum Kształcenia na terenie Zespołu Szkół nr 1 powstaje w miejscu dotychczasowego budynku warsztatu. 16 października miało miejsce wmurowanie aktu erekcyjnego.

- Przywróciliśmy w naszym procesie edukacyjnym klasy chłodnictwa i klimatyzacji. Wnioskowali o to przedsiębiorcy z tej branży. Wprowadzamy kształcenie dualne, które umożliwia zdobywanie wiedzy praktycznej na miejscu u pracodawcy - mówił starosta Adam Korta.

W nowym budynku uczniowie będą mieli lepsze warunki do nauki i pracy. Będzie tam sześć w pełni wyposażonych pracowni dydaktycznych i trzy klasopracownie warsztatowe. Znajdzie się w nich również zaplecze sanitarne i gospodarcze, budynek będzie w pełni dostosowany dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

- Nowe sale pozwolą prowadzić zajęcia teoretyczne i zawodowe nie tylko dla chłodników, ale też dla uczniów z różnych kierunków, których kształcimy - powiedziała Sylwia Zajt, dyrektor Zespołu Szkół nr 1 w Bochni.

FOT. STAROSTWO POWIATOWE W BOCHNI

16 października wmurowano akt erekcyjny

Wartością dodaną nowej placówki będą klasopracownie warsztatowe wyposażone w specjalistyczny sprzęt. Nowoczesne stanowiska do diagnozowania usterek np. elektrycznych pozwolą młodzieży rozwijać umiejętności w innych dziedzinach, np. elektryki, elektroniki czy mechatroniki. - Te dziedziny wzajemnie się przenikają, a współczesne urządzenia coraz częściej wymagają wiedzy łączącej kilka specjalności - podsumowała dyr. Zajt.

Nowe Centrum Kształcenia ma być gotowe za rok. Inwestycja pochłonie 13,6 mln zł, z czego ponad 11,5 mln zł stanowi dofinansowanie z funduszy europejskich. ©℗

SAMORZĄDY WNIOSKUJĄ DO RZĄDU O DOTACJE

Burmistrz Gorlic: przepływ wody w Ropie wystarcza, ale trzeba myśleć o przyszłości

Halina Gajda

Coraz niższy stan wody w Klimkówce i susza hydrologiczna to tematy obrad Rady Miasta Gorlice w kontekście zabezpieczenia miasta w wodę, ale też pomysłów na to, co robić, by bronić się przed zagrożeniem. Rafał Kukla, burmistrz miasta poinformował o pierwszych krokach w tym kierunku.

- Jeśli chodzi o samo ujęcie w Ropicy Polskiej, to przepływ w rzece Ropa jest wystarczający, żeby woda mogła być pobierana - poinformował Rafał Kukla, burmistrz Gorlic, podczas sesji Rady Miasta 15 października. Problemy mogą zacząć się, gdyby doszło do spadku poziomu tego przepływu, bo woda może okazać się zamulona, co z kolei może powodować kłopoty z jej pozyskiwaniem. - Obecnie nie mamy takiego zgłoszenia z RZGW - podkreślił podczas obrad burmistrz Kukla.

Wnioski do rządu: potrzebne programy dotacyjne

To, że na razie jesteśmy bezpieczni, nie oznacza, że tak będzie zawsze. Trzeba już myśleć o przyszłości. Burmistrz Kukla poinformował, że samorządy, które są w podobnej sytuacji, jak Gorlice, zawnioskowały do rządu o uruchomienie programu dotacyjnego, z którego można byłoby pozyskać pieniądze na zabezpieczenie dodatkowych źródeł wody. By takie działania były skuteczne, muszą być przygotowane z kilkuletnim wyprzedzeniem.

FOT. PRTSCR IMGW

Ostrzeżenie przed suszą hydrologiczną obejmuje cały region gorlicki

Wody Polskie zlecają ekspertyzę

Od co najmniej dwóch lat wraca temat instrukcji gospodarowania wodą w zbiorniku klimkowskim. Im niższy jest w nim poziom, tym głośniejsze są postulaty, że zrzut powinien być skorelowany z sytuacją hydrologiczną. Prace w tym tym temacie ruszyły dopiero w tym roku.

- Wody Polskie zabezpieczyły środki finansowe i finalizują postępowanie przetargowe na opracowanie ekspertyzy hydrologiczno-hydraulicznej. Opracowana analiza odpowie na pytanie, czy w obecnych uwarunkowaniach klimatycznych możliwe jest pogodzenie utrzymywania wyższego poziomu piętrzenia na zbiorniku z jednoczesnym zapewnieniem ochrony przeciwpowodziowej i odpowiedniej ilości wody w rzece Ropie na potrzeby zaopatrzenia ludności - poinformowała Katarzyna Tokarz, p.o. kierownika Zespołu Komunikacji i Edukacji Wodnej RZGW w Rzeszowie.

Kontenerowa stacja uzdatniania w Sękowej

Okoliczne samorządy nie czekają na wynik analiz - szukają pieniędzy na rozwiązania, które wesprą lokalne sieci wodociągowe. Przykładem jest Sękowa. - Nam zależy na tym, żebyśmy byli zasilani z naszych studni oraz z miasta - podkreśla Małgorzata Małuch, wójt gminy. - Będziemy budowali kontenerową stację uzdatniania. Budujemy w Sękowej zbiornik, aby można było przetrzymywać wodę. Rozbudowujemy także sieć, bo brakuje wody w lokalnym wodociągu Rybnik – dodaje wójt Małuch. ©℗

eprasa.pl 41d6094fa0

OD 23 PAŹDZIERNIKA W KRAKOWSKICH KINACH

„Syrenka Picassa" to film o potrzebie bliskich i szczerych relacji między ludźmi

FOT. TVP

Andrzej Seweryn i Maciej Musiał jako ten sam bohater „Syrenki Picassa". Reżyserem filmu jest Janusz Zaorski

Paweł Gzyl

„Syrenka Picassa" to nowa polska komedia obyczajowa, której kanwą jest autentyczna historia sprzed niemal ośmiu dekad. W rolach głównych – Andrzej Seweryn i Maciej Musiał. Film trafi do krakowskich kin w najbliższy piątek.

We wrześniu 1948 roku Pablo Picasso przyjechał do Wrocławia na Światowy Kongres Intelektualistów w Obronie Pokoju. Jako zaangażowany politycznie artysta chętnie uczestniczył w podobnych inicjatywach. Odwiedził również Warszawę, gdzie oglądał budujące się osiedla robotnicze na Woli – jeden z symboli odradzającej się po wojnie stolicy. Podczas wizyty w jednym z mieszkań Picasso spontanicznie narysował na ścianie warszawską Syrenkę.

Z pozoru zwykły gest światowej sławy artysty szybko urósł do rangi sensacji. Mieszkanie stało się celem nieustannych odwiedzin, a jego lokatorzy znaleźli się w niezwykle trudnym położeniu. Władze PRL zobowiązały ich do udostępniania mieszkania zwiedzającym, przez co przez ich dom przewijały się setki osób, które chciały zobaczyć słynny rysunek. Codzienne życie rodziny zostało całkowicie podporządkowane zainteresowaniu, jakie wzbudzało dzieło Picassa. W 1953 roku, na prośbę wyczerpanych sytuacją mieszkańców, podjęto decyzję o zamalowaniu rysunku.

Na ślady tej historii natrafił kilka lat temu scenarzysta Roman Jarosz. Zainspirowała go ona do stworzenia opowieści, łączącej wydarzenia współczesne i te sprzed niemal ośmiu dekad. Początkowo planował zrealizować swój debiutancki film na podstawie tegoż scenariusza i zwrócił się z prośbą o opiekę artystyczną do nestora polskiego kina – Janusza Zaorskiego, mającego w swym dorobku takie dzieła, jak „Matka Królów", „Jezioro Bodeńskie", „Piłkarski poker" czy „Szczęśliwego Nowego Jorku". Ten zainteresował się tą historią i obaj panowie zaczęli zbierać fundusze. W międzyczasie Jarosz postanowił pozostać przy roli scenarzysty i producenta, a poprosił Zaorskiego o wyreżyserowanie projektu. W efekcie Zaorski zrealizował pierwszy swój nowy film fabularny od czasu „Syberiady" z 2013 roku.

W „Syrence Picassa" akcja toczy się na dwóch płaszczyznach czasowych. Współcześnie oglądamy młodą dziennikarkę Mary Becker, która bierze duży kredyt i kupuje mieszkanie na warszawskiej Woli. Tam przypadkowo odkrywa na ścianie dawny rysunek Picassa. Powiadamia o tym media – i robi się sensacja. Nie jest ona w smak sąsiadowi Mery. Stanisław Radomski to starszy pan, który był świadkiem wizyty Picassa na osiedlu w 1948 roku. Mery zaprasza go na kolację, aby więcej dowiedzieć się o tej historii. Co z tego wyniknie?

- „Syrenka Picassa" to film o wielkiej potrzebie bliskich i szczerych relacji między ludźmi, którzy mogą być razem niezależnie od różnicy wieku, odmiennych doświadczeń i potrzeb. To film o dwuznacznym oddziaływaniu sztuki, która w zależności od tego, kto się z nią styka, może być inspiracją lub ubezwłasnowolnieniem, błogosławieństwem lub fatum, życiowym drogowskazem lub ślepą uliczką. Humor i dystans do poruszanych tematów dał tu szansę na afirmujące kino, które może trafić do szerokiej widowni – tłumaczy reżyser.

„Syrenkę Picassa" można oglądać od piątku w krakowskich kinach Cinema City Bonarka, Galeria Kazimierz i Zakopianka oraz w Multikinie.

KRAKÓW

Rozpoczął się Festiwal Conrada. Będzie nieposłusznie

Anna Piątkowska

Pasmo filmowe, wystawy, piętnaście rozmów w kameralnych księgarniach, warsztaty i spacery literackie wzbogacą program główny Festiwalu Conrada. Tegoroczna edycja potrwa od 19 do 25 października.

FOT. AP

Festiwal Conrada to spotkania poświęcone nie tylko literaturze

- Nieposłuszeństwo jest zamknięciem cyklu rozpoczętego trzy lata temu, którym podejmujemy rozmowy o ważnych ideach na poziomie cywilizacyjnym. Biorąc pod uwagę to, co dzieje się na świecie, dziś o nieposłuszeństwie powinniśmy rozmawiać dużo na różnych poziomach - literatura przynosi konteksty do takiej rozmowy, czy to jest nieposłuszeństwo młodzieży, czy bunt przeciwko ostracyzmowi - mówi Carolina Pietyra, dyrektorka KBF i dyrektorka wykonawcza Festiwalu Conrada.

Festiwal Conrada organizowany jest od 2009 roku przez Miasto Kraków, KBF oraz Fundację Tygodnika Powszechnego – to największe międzynarodowe wydarzenie literackie w Polsce i jedno z największych w Europie.

Gwiazdy literatury w Krakowie

Jak co roku ważną część programu stanowią spotkania z czołowymi postaciami kultury anglojęzycznej. Czytelnicy spotkają się z tak znakomitymi pisarkami i pisarzami jak Cristina Rivera Garza, Sophie Gilbert, Rene Karabasz, Christoph Ransmayr, Becca Rothfeld, Olga Tokarczuk, Szczepan Twardoch czy Juan Gabriel Vásquez. Jak zaznaczają organizatorzy, rozmowy prowadzone na Scenie MOS będą tłumaczone zarówno na język polski, jak i angielski, by w wydarzeniu mogła uczestniczyć międzynarodowa społeczność osób zamieszkujących i odwiedzających Kraków.

Festiwal Conrada oprócz spotkań autorskich i dyskusji obejmuje także spotkania branżowe w ramach „Kongresu książki" oraz „Lekcje czytania", czyli cykl warsztatów prowadzonych przez znawców i znawczynie literatury. Po kilkuletniej przerwie wróciło także pasmo „Word2Picture", które łączy branżę książki z branżą audiowizualną i zaprasza do poznawania dzieł tworzonych na podstawie literatury – takich jak filmy, gry czy animacje. Częścią wydarzenia będą również aktywności dla dzieci i rodzin oraz pasmo filmowe.

Nagroda Conrada za najlepszy debiut

Już po raz dwunasty w Krakowie wręczona zostanie Nagroda Conrada za najlepszy debiut prozatorski. Celem Nagrody jest wspieranie nowych głosów w polskiej prozie. Laureatkę bądź laureata konkursu poznamy podczas uroczystej gali kończącej Festiwal Conrada. W ubiegłym roku statuetkę otrzymała Marta Hermanowicz autorka powieści „Koniec".

- Wyłonienie z niemal trzystu zgłoszeń finałowej piątki autorów jest dużym wyzwaniem. To oznacza jednak, że dużo piszemy, a co za tym idzie, że dużo czytamy - mówi Carolina Pietyra.

W tym roku o Nagrodę ubiegają się: Emilia Konwerska, Arek Kowalik, Zofia Lorek, Maja Mozga-Górecka i Zofia Zaleska.

Tegoroczna 18. edycja Festiwalu Conrada będzie się odbywała w ponad trzydziestu lokalizacjach, m.in. na Targach Książki, w Małopolskim Ogrodzie Sztuki, w Pałacu Potockich, kawiarni Hevre, Aptece Designu oraz księgarniach kameralnych. Spotkanie z Olgą Tokarczuk odbędzie się w Auditorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego. „Mapa Conrada" dostępna w miejscach, gdzie odbywają się wydarzenia festiwalowe pozwoli odszukać lokalizacje na mapie miasta.

LUBI TU PRZYJEŻDŻAĆ

Sting po raz kolejny wystąpi w Krakowie w przyszłym roku

Paweł Gzyl

Euforyczne przyjęcie każdego koncertu przez krakowskich widzów sprawiło, że brytyjski piosenkarz w 2027 roku ponownie zawita pod Wawel. Zobaczymy go 9 czerwca w Tauron Arenie.

Po serii wyprzedanych koncertów i entuzjastycznych recenzjach w Europie, Ameryce Północnej, Azji, Afryce, Ameryce Południowej i nie tylko, 17-krotny laureat nagrody Grammy, ogłosił cztery dodatkowe koncerty „STING 3.0" w Polsce. Te nowo dodane wydarzenia są częścią cieszącej się uznaniem europejskiej części trasy koncertowej, organizowanej przez Cherrytree Music Company i Live Nation.

Wraz z wieloletnim gitarzystą Dominikiem Millerem i pełnym energii perkusistą Chrisem Maasem (Mumford & Sons, Maggie Rogers), Sting na nowo interpretuje swoje najbardziej lubiane hity, przekształcając każdy z nich w zwięzłą, pełną energii kompozycję w wykonaniu trio, która w pełni wykorzystuje potęgę jego głosu i talentu kompozytorskiego.

Polska część trasy rozpocznie się 6 czerwca w PreZero Arenie Gliwice, a następnego dnia odbędzie się koncert w Ergo Arenie w Gdańsku. Po jednodniowej przerwie Sting wraz ze swoim zespołem powróci na scenę 9 czerwca w Tauron Arenie Kraków. Artysta polską część trasy zakończy 10 czerwca w Atlas Arenie w Łodzi.

Sprzedaż rozpocznie się w piątek 23 października o godz. 10 na stronach sting.com i na livenation.pl.

eprasa.pl 41d6094fa0

FOKUS

• **51 procent badanych** przez CBOS pozytywnie oceniło pracę prezydenta Karola Nawrockiego, a 39 proc. krytycznie

BEZPIECZEŃSTWO

Wzmocnienie wschodniej flanki NATO wspólnym priorytetem Polski i Litwy

Karol Nawrocki podkreślił we wtorek, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa państw regionu pozostaje agresywna polityka Rosji

oprac. Karolina Wrońska

Karol Nawrocki spotkał się w Pałacu Prezydenckim z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą. – Polskę i Litwę łączą nie tylko wielkowiekowa historia i bliskie sąsiedztwo, ale przede wszystkim wspólne interesy, strategiczne partnerstwo i odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszej części Europy i całej wschodniej flanki NATO – powiedział Nawrocki na wspólnej konferencji z Nausedą.

Prezydent podkreślił wspólną perspektywę Polski i Litwy na sprawy międzynarodowe i kwestie bezpieczeństwa.

– Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego regionu pozostaje agresywna polityka Federacji Rosyjskiej. Dlatego naszym wspólnym priorytetem musi być wzmacnianie wschodniej flanki NATO – podkreślił Nawrocki.

Jak mówił, Rosja prowadzi przeciwko państwom naszego regionu działania hybrydowe, wykorzystując cyberataki, dezinformację, sabotaż i presję na granicach. – To doświadczenie niestety dzielimy z Litwą. Odpowiedzią musi być ścisła współpraca sojusznicza i konsekwentne wzmacnianie odporności naszych państw – podkreślił Nawrocki.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Prezydent RP Karol Nawrocki i prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu w Pałacu Prezydenckim

Dodał, że „wspólnej refleksji wymaga również kwestia porozumienia Stanów Zjednoczonych z Rosją dotyczącego dostaw rosyjskiego oleju napędowe na światowe rynki". – Stabilizacja sytuacji energetycznej nie powinna prowadzić do osłabienia presji na Rosję ani podważania bezpieczeństw państw naszego regionu – dodał prezydent.

– Dziś Litwa i Polska wspólnie działają na rzecz bezpiecznej, wolnej i zjednoczonej Europy – powiedział prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu z Karolem Nawrockim.

– Po raz kolejny z satysfakcją potwierdzam, że jesteśmy nie tylko partnerami strategicznymi i sąsiadami, lecz także prawdziwymi, bliskimi przyjaciółmi – mówił Nauseda.

Nauseda poinformował, że podczas spotkania poruszono też kwestię bezpieczeństwa i obronności. Jak zauważył, oba państwa są celem ataków hybrydowych, kampanii sabotażowych, dezinformacyjnych i „powtarzających się naruszeń przestrzeni powietrznej". Nauseda podkreślił konieczność przeciwdziałania wspomnianym zagrożeniom i zwiększenia presji na Rosję przez m.in. sankcje.

Premier w sprawie incydentu z dronem

Premier Donald Tusk przekazał wczoraj przed posiedzeniem rządu, że podczas planowanego po południu spotkania z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą omówi ostatnim incydent z ukraińskim dronem.

– Chcę potwierdzić, że będziemy współpracowali bardzo blisko z Litwą i na pewno wyjaśnimy cały ten incydent z dronem, który eksplodował blisko granicy litewsko-łotewskiej – podkreślił szef rządu. Zapewnił, że zbadane zostaną wszystkie okoliczności.

Szef rządu zaznaczył, że liczy w tej sprawie na „pełną współpracę strony ukraińskiej, tak żeby naprawdę precyzyjnie wyjaśnić sobie, co się stało". Premier przekazał też, że „niezależnie od wyników tego wyjaśnienia chce podkreślić bardzo mocno, że Polska nie zezwala na prowadzenie operacji na swoim terytorium czy nad naszym terytorium bez wyraźnej zgody państwa polskiego". – I to się nie zmieni niezależnie od tego, kto te operacje miałby przeprowadzać – zaznaczył Tusk.

PAP

KRÓTKO

Łódź

Trzy gigantyczne kominy zostały wyburzone

Z krajobrazu Łodzi we wtorek zniknęły trzy charakterystyczne i mierzące ponad 100 metrów kominy dawnej elektrociepłowni EC-2 przy ul. Wróblewskiego. Obiekty wyburzono przy użyciu materiałów wybuchowych. Na poprzemysłowym terenie ma powstać osiedle mieszkaniowe. – To był wielomiesięczny proces przygotowań i zaangażowania dziesiątek specjalistów. W trzech kominach zrobiono ponad 1,5 tys. odwiertów, w których umieszczono 120 kg dynamitu – powiedziała Kaja Mirgos-Kwiatkowska, prezes firmy JHM Development, do której należy teren dawnej elektrociepłowni.

Lubuskie

Najpierw sprzedał auto, a potem je ukradł

Policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Mężczyzna miał najpierw sprzedać swoje auto mieszkance pow. sulęcińskiego, a dwa dni później ukraść je, korzystając z zapasowego kluczyka. Zgodnie z Kodeksem karnym użycie bezprawnie zatrzymanego, oryginalnego kluczyka do zaboru auta stanowi przełamanie zabezpieczenia. Tym samym za kradzież z włamaniem grozi mu od roku do 10 lat więzienia – poinformowała policja.

Elbląg

We krwi noworodka odkryto narkotyki

Szpital w Elblągu poinformował śledczych, że 33-letnia matka urodziła dziecko, w którego krwi lekarze stwierdzili obecność narkotyków. Prokuratura wyjaśnia, czy matka naraziła dziecko na niebezpieczeństwo. Sąd rodzinny zdecyduje o dalszych losach noworodka.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie jest w stanie mnie obrazić pan Przemysław Czarnek. Rozumiem jego frustrację, która wynika z tego, że jest jak kamień u szyi dla Prawa i Sprawiedliwości

MIŁOSZ MOTYKA, minister energii

SEJM

Prezes NBP przed Trybunałem Stanu?

oprac. Karolina Wrońska

Głosowanie Sejmu ws. wniosku o postawienie prezesa NBP Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu zaplanowane jest na drugą połowę listopada – poinformował we wtorek marszałek Sejmu.

– Planujemy to głosowanie w drugiej połowie listopada. W związku z tym do tego momentu wszystkie sprawy zostaną wyjaśniane i przedstawię na konferencji prasowej w stosownym czasie wszystkie odpowiedzi na wszystkie rodzące się pytania. (...) Pod koniec listopada wstępnie planujemy to głosowanie – powiedział Włodzimierz Czarzasty.

W październiku sejmowa Komisja Odpowiedzialności Konstytucyjnej przyjęła sprawozdanie ws. wstępnego wniosku o pociągnięcie do odpowiedzialności konstytucyjnej przed Trybunałem Stanu prezesa NBP Adama Glapińskiego.

Prezes NBP ocenił w październiku, że postępowanie komisji nie ma żadnych podstaw. **PAP**

POLITYKA

Sikorski o bazach wojsk amerykańskich

oprac. Karolina Wrońska

– Decyzja w sprawie powstania stałej bazy amerykańskiej w Polsce jest po stronie USA – powiedział szef MSZ Radosław Sikorski.

Radosław Sikorski został zapytany przez PAP, czy niepokoi go brak ostatecznej decyzji ze strony USA w sprawie powstania nowej, stałej amerykańskiej bazy w Polsce. – Decyzja w tej sprawie jest po stronie USA i wolałbym, żeby zapadła przed wyborami połówkowymi, bo wiadomo, że politycy mają większą skłonność do dawania przed wyborami. Żebyśmy nie skończyli jak Karol Rozmarek (prezes Kongresu Polonii Amerykańskiej, za sprawą którego jesienią 1944 roku zdecydowana większość Polaków mieszkających w USA zagłosowała na Roosevelta, zapewniając mu reelekcję. Prezydent, mimo wcześniejszych sugestii, nie odwdzięczył się Polonii i poparł forsowaną przez Stalina zmianę granic przedwojennej Polski – PAP) – powiedział Sikorski. **PAP**

eprasa.pl 41d6094fa0

KENIA

Przywódca sekty głoszącej koniec świata oskarżony o 191 morderstw

Kazimierz Sikorski

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie stanął przed sądem wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o dokonanie masakry w kenijskim lesie, w wyniku której zginęły setki ludzi.

Lider sekty głoszącej koniec świata stanął przed sądem i usłyszał zarzuty zamordowania 191 osób – po tym jak w Kenii odkryto masowe groby.

Paul Mackenzie jest sądzony wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o zmuszanie swoich wyznawców – w większości dzieci – do zagłodzenia się na śmierć, aby mogli „spotkać Jezusa".

Do tych tragicznych wydarzeń dochodziło latami na terenie jego rancza położonego w lesie Shakahola, w głębi lądu od nadmorskiego kurortu Malindi w Kenii.

Śledczy nazwali to zdarzenie „masakrą w lesie Shakahola" i podają, że od 2023 roku odnaleziono tam setki ciał. Na terenie posiadłości odkopano szczątki 191 osób; większość z nich stanowiły dzieci.

Mackenzie pojawił się w sądzie w kajdankach. Samozwańczy pastor nie przyznał się do zarzutów popełnienia 191 morderstw. Krewni ofiar przybyli do sądu, aby śledzić przebieg procesu. Jeden z nich, 62-letni Francis Wanje, przekazał, że w Shakahola stracił ośmioro członków rodziny, w tym córkę i dwoje wnucząt. – Dla mnie to niezwykle ważny dzień – powiedział przed rozpoczęciem rozprawy.

Mackenzie zainicjował i nadzorował praktykę skrajnego postu na terenie posiadłości. Stworzył „hierarchię śmierci", zgodnie z którą w pierwszej kolejności miały umierać dzieci,potem nastolatki, kobiety i mężczyźni. Dzieci zmarły na skutek głodu, uduszenia, ucisku na szyję i urazów głowy.

Obrońcy Mackenziego utrzymują, że jest on niewinny, wskazując na luki w materiale dowodowym i twierdząc, że sprawa opiera się na „poszlakach, relacjach ze słyszenia oraz niejednoznacznych wynikach badań sądowo-medycznych".

FOT. SIMON MAINA/AFP/EAST NEWS

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie podczas rozprawy w sądzie w Mombasie

SUDAN

Atak dronów na targowisko. 73 zabitych i wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 73 osoby zginęły, a 19 zostało rannych w wyniku ataku dronów na targowisko w spornym regionie Abyei na granicy Sudanu i Sudanu Południowego.

Pełniący obowiązki ministra informacji tego wspólnie administrowanego obszaru, Yohana Akol Ngor, powiadomił, że do ataku doszło w poniedziałek. O przeprowadzenie tego ostrzału oskarżył armię Sudanu, lecz nie przedstawił dowodów na poparcie swoich zarzutów.

Ministerstwo spraw zagranicznych Sudanu Południowego podało w poniedziałek późnym wieczorem, że celem ataku było targowisko położone na północ od miasta Abyei. Resort nie podał bilansu ofiar. Władze w Dżubie wezwały na rozmowę ambasadora Sudanu, wyrażając „stanowczy protest i głębokie zaniepokojenie" skutkami ataku dla bezpieczeństwa ludności cywilnej i stabilności regionu.

Organizacja pomocowa Lekarze bez Granic (MSF) poinformowała, że do pobliskiego szpitala Ameth Bek trafiło ponad 20 rannych, w tym osoby w stanie krytycznym oraz z oparzeniami.

Bogaty w ropę region Abyei pozostaje przedmiotem sporu między Sudanem i Sudanem Południowym. Obszar ten jest wspólnie administrowany przez oba państwa. Regularnie dochodzi tam do aktów przemocy, najczęściej związanych ze starciami między grupami etnicznymi lub ugrupowaniami zbrojnymi. Wojna domowa w Sudanie trwa od kwietnia 2023 r. **PAP**

USA – UKRAINA

Vance: Ukraina nie powinna wstępować do NATO

oprac. Anna Nagel

Wiceprezydent USA J. D. Vance powiedział w rozmowie z kanałem telewizyjnym 2WAY TONIGHT, że Ukraina nie powinna wstępować do NATO – przekazał we wtorek rano portal Ukrainska Prawda.

– O ile wiem, nie mamy oficjalnej umowy sojuszniczej z Ukrainą. (...) Ukraina nie powinna wstępować do NATO – oświadczył amerykański wiceprezydent. Dodał, że w pewnych kwestiach współpraca z Kijowem będzie rozwijana, ale w innych sprawach „stanowiska będą rozbieżne".

Vance powtórzył także wcześniejsze postulaty administracji w Waszyngtonie, że Ukraina „musi wstrzymać ataki na rosyjskie obiekty energetyczne".

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział w niedzielę Bloombergowi, że – według niego – administracja przywódcy USA Donalda Trumpa podjęła działania, które mają skłonić Ukrainę do kapitulacji. Zaproponował, że Ukraina przestanie atakować rafinerie w Rosji, jeśli otrzyma więcej pocisków do wyrzutni Patriot.

FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Wołodymyr Zełenski podczas wrześniowego spotkania z Donaldem Trumpem na sesji ONZ w Nowym Jorku

Ograniczenia ze strony USA są niesprawiedliwe

Zełenski udzielił wywiadu włoskiej gazecie „Corriere della Sera" tuż po poniedziałkowej rozmowie telefonicznej z papieżem Leonem XIV.

– Ograniczenia w dzieleniu się informacjami wywiadowczymi oraz zmniejszenie prędkości Starlinka to już nie tylko zwykłe groźby, ale rzeczywistość. To niesprawiedliwe wobec nas. Pozostajemy wdzięczni narodowi amerykańskiemu i drużynie (prezydenta Donalda) Trumpa, jednak między partnerami musi panować uczciwość – oznajmił Zełenski w opublikowanym we wtorek wywiadzie.

– Naród amerykański, administracje i obie partie (Demokraci i Republikanie – PAP) nas wspierały. Jestem za to wdzięczny. Zawsze chcieliśmy relacji opartych na uczciwości, sprawiedliwości i przejrzystości. Nie chcę niczego ukrywać przed amerykańskim prezydentem. Możemy mieć różne opinie i interesy, ale nasze narody mają ze sobą o wiele więcej wspólnego niż Ameryka i Rosja – ocenił ukraiński przywódca.

Rozmówca dziennika podkreślił jednak, że współpraca Ukrainy z USA wciąż jest kontynuowana.

– Otrzymujemy amerykańską broń w ramach programów finansowanych przez Europejczyków. Dziś za tę broń płacimy. Chcemy nadal utrzymywać otwarte, uczciwe i pragmatyczne relacje – zadeklarował Zełenski.

Prezydent zrelacjonował przebieg swoich rozmów z zespołem negocjacyjnym Trumpa. – Powiedziałem, że jesteśmy gotowi. Jeśli chcą rozmawiać o rokowaniach i porozumieniu pokojowym z Putinem, zawsze jesteśmy otwarci; mimo wszystko, ponieważ pokój jest priorytetem – oświadczył ukraiński polityk.

Rozmowy w Oslo

We wtorek w Oslo odbyły się rozmowy dotyczące zakończenia wojny. Gospodarzem spotkania był norweski premier Jonas Gahr Stoere. Według agencji Reutera do Norwegii przybył też specjalny wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa Steve Witkoff. W spotkaniu brali też udział przedstawiciele grupy E4, do której należą Polska, UE i NATO. **PAP**

AUSTRALIA

Staranowana przez auto posłanka jest w stanie krytycznym

oprac. Anna Nagel

Premier Australii Anthony Albanese przekazał, że deputowana Helen Haines jest w stanie krytycznym, ale stabilnym. W poniedziałek została ona celowo staranowana samochodem przed biurem w Wangaratta. Motyw ataku nie został na razie ustalony.

Albanese potwierdził, że podejrzany przebywa w areszcie, a dochodzenie prowadzą australijska policja federalna i policja stanu Wiktoria oraz wywiad.

– Pozwólmy policji przeprowadzić śledztwo. Ważne jest, aby ludzie pozwolili na ten proces, abyśmy opierali się na faktach, a nie na spekulacjach – powiedział we wtorek premier cytowany przez 7News. – Na tym etapie nie jest jasne, jaki był motyw tego ataku – dodał Albanese.

Do ataku na polityczkę doszło w poniedziałek przed biurem poselskim Haines w miejscowości Wangaratta w stanie Wiktoria na południu kraju. Kiedy zaparkowała samochód i pochyliła się nad otwartym bagażnikiem, napastnik dwukrotnie wjechał w nią samochodem, dociskając ją z impetem do jej własnego pojazdu. Następnie lokalny fryzjer wyciągnął mężczyznę z samochodu, obezwładnił go i zatrzymał do czasu przybycia policji. Albanese podziękował mu za odważną postawę.

Policja poinformowała później, że w pojeździe napastnika – zidentyfikowanego przez media jako działacz ekologiczny Brendan Nugent – znaleziono nóż. **PAP**

eprasa.pl 41d6094fa0

PUPIL
roku 2026

Fafik, Izabela Stanek Marek Jeczeń

Furia i Karmel, Weronika Lewoczko, Kraków

Haczi, Mariusz Gębala, Kraków

Są pupile, które wprost uwielbiają być w centrum uwagi. Inne najchętniej ustawiają się w roli obserwatora domowych wydarzeń z parapetu. O jeszcze o innych trudno powiedzieć coś więcej poza tym, że najchętniej śpią całymi dniami na kanapie albo zaglądają z utęsknieniem do miseczki. Są wśród nich urodzeni rozbójnicy, są niepoprawne pieszczochy. Są również dostojni władcy naszych czterech kątów oraz prawdziwi mistrzowie podbijania ludzkich serc jednym spojrzeniem.

Każdy z nich ma własny charakter, swoje małe dziwactwa i kogoś, dla kogo jest... najważniejszym zwierzakiem na świecie!

Właśnie takich bohaterów znajdziecie na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku. Pokazujemy w nim laureatów wojewódzkiego etapu plebiscytu Pupil Roku, organizowanego w całej Polsce, również przez naszą gazetę. To zwierzęta, które zdobyły sympatię i głosy mieszkańców naszego województwa.

Ale pamiętajmy, że plebiscyt Pupil Roku to nie tylko opowieść o zwierzętach. To także doskonała okazja, by docenić - oraz poznać bliżej - tych ludzi, którzy każdego dnia dbają o zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie oraz urodę naszych milusińskich. Weterynarzy, którzy pomagają im wracać do zdrowia. Groomerów troszczących się o ich pielęgnację. Trenerów i behawiorystów, którzy pomagają nam lepiej rozumieć naszych czworonożnych przyjaciół. A także tych, którzy prowadzą sklepy zoologiczne i pomagają opiekunom wybierać to, czego ich podopieczni potrzebują.

Zarówno ich, jak i właścicieli zwycięskich pupili oraz wielu z nas łączy jedno - zwierzęta zajmują w naszym życiu i sercu szczególne miejsce. Bo kto dzieli dom z psem, kotem czy innym zwierzaczkiem, ten doskonale wie, ile radości potrafi przynieść ich obecność. Merdający ogon, mruczenie albo spojrzenie, które mówi więcej niż tysiąc słów... Znamy? Znamy i uwielbiamy! A kiedy nasz przyjaciel potrzebuje pomocy, wówczas szczególnie doceniamy wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie specjalistów, którym powierzamy jego zdrowie i dobrostan. Na kolejnych stronach poznacie więc nie tylko zwierzęcych ulubieńców mieszkańców naszego województwa, ale także ludzi, których praca zasłużyła na uznanie głosujących w tegorocznej edycji plebiscytu.

To nasza tradycyjna akcja, więc kto wie - może w kolejnej edycji to właśnie Twoim pupilem zachwyci się świat?

Zapraszamy do poznania laureatów akcji Pupil Roku 2026 w skali całego naszego województwa. Na tych stronach nie zabraknie zwierzęcego uroku, ludzkiej pasji oraz powodów do uśmiechu.

eprasa.pl 41d6094fa0

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Od zawsze fascynowały go zwierzęta

Piotr Kluza,
Gabinet weterynaryjny PAN Vet,
Wola Filipowska

- Praca ze zwierzętami od początku była dla mnie czymś więcej niż tylko wyborem zawodu – była naturalnym kierunkiem i prawdziwym powołaniem - podkreśla Piotr Kluza (Gabinet weterynaryjny PAN Vet, Wola Filipowska). Zawsze fascynowały go zwierzęta, ich zachowanie oraz niezwykła więź, jaka łączy je z człowiekiem. Z czasem zainteresowanie przerodziło się w decyzję o podjęciu studiów weterynaryjnych, a później w codzienną pracę, która do dziś daje ogromną satysfakcję. - Zawód ten wymaga wiedzy, doświadczenia, cierpliwości i ciągłego rozwoju, ale przede wszystkim empatii. Każdego dnia mam świadomość, że powierzane są mi zdrowie i życie zwierząt, a także zaufanie ich opiekunów. To właśnie ta odpowiedzialność sprawia, że wciąż czuję, że wybrałem właściwą drogę - uważa weterynarz. Największą satysfakcję daje mu możliwość realnego pomagania – zarówno zwierzętom, jak i ich opiekunom.

MIEJSCE II

Diana Tarabuła,
Specjalistyczne Centrum Weterynaryjne,
Kraków

MIEJSCE III

PUPIL ROKU 2026

Michał Stanik,
Gabinet weterynaryjny MEDVET,
Harklowa

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Merdające ogonki to największa nagroda

Katarzyna Niedźwiedzka,
Zakątek Pupila,
Tarnów

Kolejny raz w naszej akcji zwycięża Katarzyna Niedźwiedzka! Miłość do zwierząt towarzyszyła jej od zawsze. Jak sama podkreśla, podejście do czworonogów przejęła po swoim tacie, a w domu nigdy nie brakowało „czterech łapek". Pomysł na otwarcie własnego salonu groomerskiego narodził się cztery lata temu, gdy nie mogła znaleźć terminu dla swojego psa. Dziś prowadzi Zakątek Pupila w Tarnowie. - Na początku wizyty jest strach i niepewność, w trakcie trwania pielęgnacji to się zmienia i na koniec są wesołe oczy. Tu nie można nic robić na siłę, bo każde zwierzę to osobna książka - opowiadała nam podczas poprzedniej akcji. Kolejna wygrana z rzędu to potwierdzenie, że obrała właściwą drogę zawodową. Największą nagrodą są jednak dla niej nie tylko powracający klienci, ale także same zwierzęta. - Widać to w zachowaniu, po oczach i merdającym ogonku – wyjaśnia groomerka z uśmiechem.

MIEJSCE II

Małgorzata Kozłowska,
Salon pielęgnacji zwierząt ADOXA,
Tarnów

MIEJSCE III

Nikola Bzducha,
Salon Pielęgnacji Psów Shelbys,
Chrzanów

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

To prawdziwe, życiowe powołanie - mówi

Renata Kudła-Rajca,
FunRenword,
Leksandrowa

- Wszystko zaczęło się od dziecięcej wrażliwości na los zwierząt, która z biegiem lat przerodziła się w potrzebę zrozumienia ich natury. Szukając solidnych fundamentów, zdobyłam dyplom behawiorysty w COAPE Polska, a wiedzę tę stale pogłębiam w codziennym życiu - w tym jako hodowca cocker spanieli angielskich - wspomina Renata Kudła-Rajca. Choć żyję w świecie pasji do rasy i jej specyfiki, w każdym wolnym czasie realizuje swoje drugie wielkie powołanie: pomoc kocim potrzebującym. - Sprawdzianem moich umiejętności stały się ostatnie cztery lata wolontariatu na rzecz Stowarzyszenia Bochnianie Bezdomniakom - mówi. Bycie domem tymczasowym i praca z kotami lękliwymi, dzikimi i skrzywdzonymi, uświadomiła jej, jak potężną zmianę w ich życiu potrafi przynieść właściwe odczytanie kocich sygnałów. - Zrozumiałam, że pomoc zwierzętom i ich nowym opiekunom to nie tylko moje hobby, ale prawdziwe, życiowe powołanie - podkreśla.

MIEJSCE II

Zuzanna Jamrozowicz,
Pies w Łapki,
Nowy Sącz

MIEJSCE III

Anna Kołacz,
Merdaczek - Behawiorysta Psów i Psi Psycholog, Kraków

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Od miłośników dla miłośników pupili

Zwierz,
Kraków,
Lea 17A

Sklep zoologiczny ZWIERZ to rodzinna firma stworzona z pasji i miłości do zwierząt. Jej działalność opiera się na wieloletnim doświadczeniu zdobytym podczas hodowli dogów niemieckich i buldogów angielskich, co pozwala lepiej rozumieć potrzeby czworonożnych podopiecznych. Właściciele do każdego zwierzaka podchodzą indywidualnie, pomagając w doborze odpowiedniej karmy, akcesoriów oraz produktów dopasowanych do jego wieku, wielkości i potrzeb. W ofercie sklepu znajduje się szeroki wybór karm, szelek, smyczy, ubranek, gryzaków oraz innych artykułów dla psów, kotów i pozostałych pupili. To miejsce stworzone przez miłośników zwierząt dla miłośników zwierząt, gdzie fachowa wiedza idzie w parze z zaangażowaniem i troską o dobro każdego czworonoga. Dzięki bogatemu asortymentowi i indywidualnemu podejściu sklep cieszy się zaufaniem klientów, którzy chętnie wracają po sprawdzone produkty dla swoich pupili.

MIEJSCE II

Pupil Osiedlowy,
Tarnów,
Bitwy o Wał Pomorski 10/1

MIEJSCE III

Aquael Zoo,
Kraków,
Galicyjska 18

eprasa.pl 41d6094fa0

PUPIL ROKU

Furia i Karmel
Właściciel: Weronika Lewoczko, Kraków

Migotka
Właściciel: Krystyna Szymczyk, powiat gorlicki

Hermiona
Właściciel: Kinga Czuber, powiat krakowski

Bono
Właściciel: Patrycja Sumera, powiat chrzanowski

Tedi
Właściciel: Karolina Rachwał, powiat bocheński

Rysiu
Właściciel: Katarzyna Rzenno, powiat tarnowski

Ignacy
Właściciel: Marta Grzonka, powiat oświęcimski

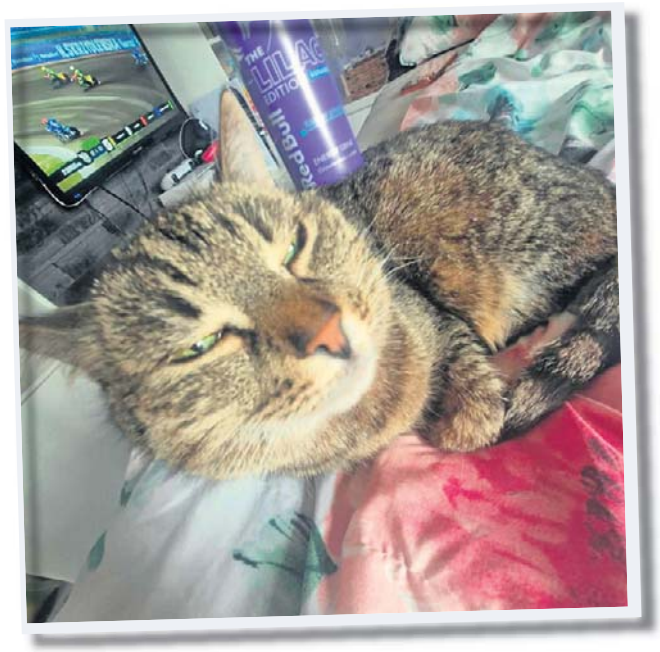
Simba
Właściciel: Anna Kozik, powiat wadowicki

Lucyfer
Właściciel: Ola Kieres, powiat olkuski

eprasa.pl 41d6094fa0

PUPIL ROKU

Poppy
Właściciel: Julia Zielińska, powiat nowosądecki



Jagna
Właściciel: Klaudia Wojtanowska, Tarnów

Mruczek
Właściciel: Bożena Marek, powiat limanowski

Telma
Właściciel: Izabela Słowakiewicz, powiat nowotarski

Junior
Właściciel: Paweł Lewicki, powiat miechowski

Myzia
Właściciel: Ewa Antos, powiat brzeski

Dyzio
Właściciel: Luiza Sobczak, Nowy Sącz

Ferdek
Właściciel: Monika Radwan, powiat suski

eprasa.pl 41d6094fa0

PUPIL ROKU

Fila
Właściciel: Lena Grzybek Śliwa, powiat tatrzański

Luka
powiat wielicki

Kitler
Właściciel: Agnieszka szymoniak, powiat myślenicki

Milka
Właściciel: Barbara Drąg, powiat dąbrowski

Haczi
Właściciel: Mariusz Gębala, Kraków

Woody
Właściciel: Anna Kobrzyńska, powiat nowotarski

Molly
Właściciel: Paulina Grodny, powiat brzeski

Freja
Właściciel: Katarzyna Augustyn, powiat gorlicki

eprasa.pl 41d6094fa0

PUPIL ROKU

Agusia
Właściciel: Grażyna Orzechowska, powiat miechowski

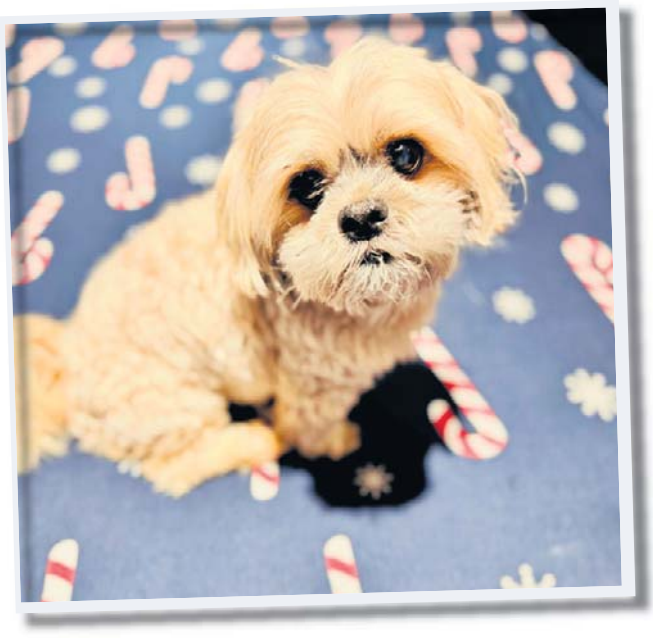
Pablo Esspreso Dopio vel Ristretto de Maczo Maczowski
Właściciel: Jolanta Machowska, powiat myślenicki

Bambi
Właściciel: Ania Stojda, Nowy Sącz

Aza
Właściciel: ILONA GWIZDAŁA, powiat chrzanowski

Molly
Właściciel: Agnieszka Zimnal, powiat oświęcimski

Rubin
Właściciel: Łukasz Chojnacki, powiat krakowski



Futrzak
Właściciel: Monika Sikora, powiat olkuski

Ciapek
Właściciel: Sylwia Targosz, powiat suski

eprasa.pl 41d6094fa0

PUPIL ROKU

Sara
Właściciel: Krystyna Małagowska, powiat proszowicki

Ferdzio
Właściciel: Anna Owsik, Tarnów

Bella
Właściciel: Agnieszka Kopta, powiat wielicki

Fifi
Właściciel: Natalia Rogala, powiat dąbrowski

Bradley
Właściciel: Joanna Babiarz, powiat tatrzański

Larisa
Właściciel: Barbara Chojnowska, powiat wadowicki

Nora
Właściciel: Julita Ciężkowska, powiat tarnowski

Lucky
Właściciel: Agnieszka Trzeszczoń, powiat nowosądecki

eprasa.pl 41d6094fa0

PUPIL ROKU

Baron
Właściciel: Anna D, powiat limanowski

Luna
Właściciel: Imiołek Agnieszka, powiat bocheński

Fafik
Właściciel: Izabela Stanek Marek Jeczeń

Mynia
Właściciel: Barbara Czekaj

Szmok
Właściciel: Marek Czerwiński

Lucuś
Właściciel: Ania Lewicka

Timon
Właściciel: Iwona Kosek

eprasa.pl 41d6094fa0

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

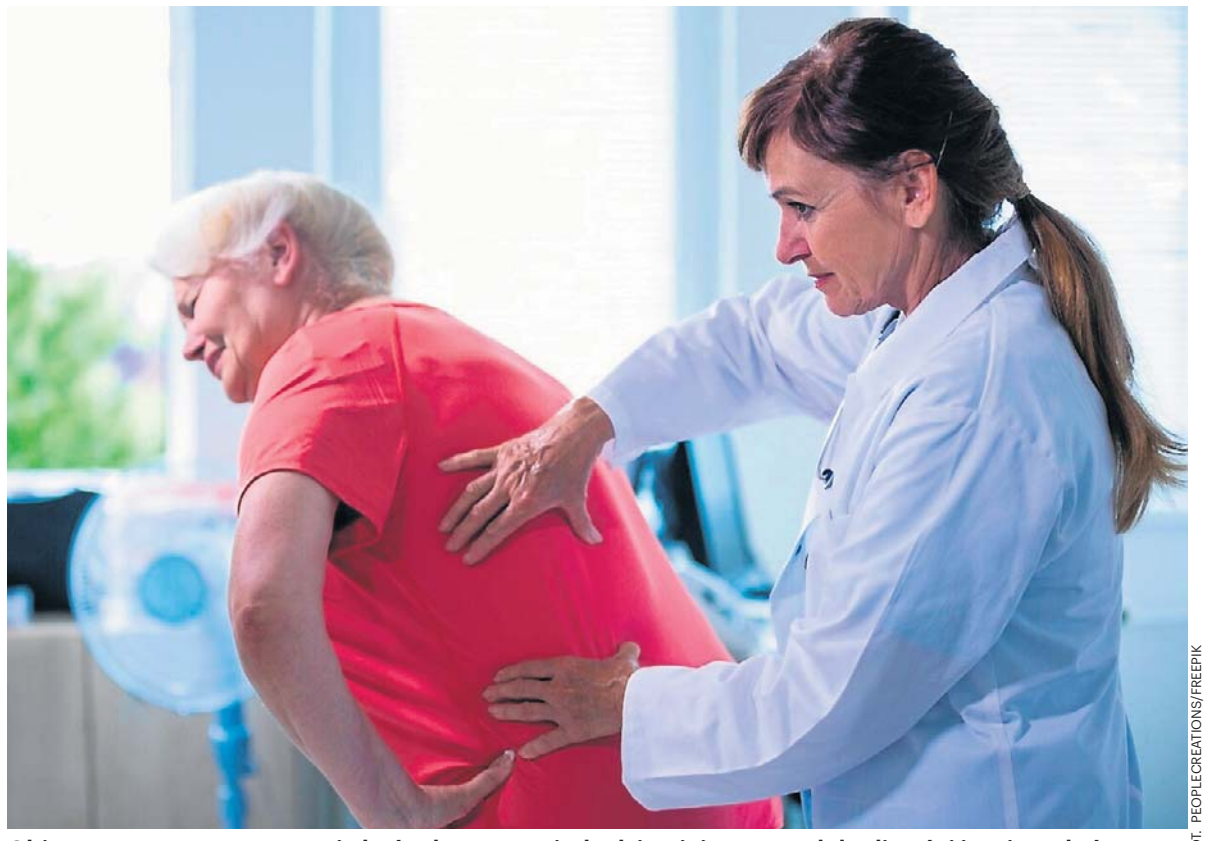
Anna Rokicka-Żuk

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

Pierwsze objawy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza gęstości kości, nazywana densytometrią

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występują w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl 41d6094fa0

PIENIĄDZE

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

Pobyt w domu opieki społecznej może kosztować prawdziwą fortunę. Ale niektórzy mogą zwolnić się z opłat, o ile złożą wniosek

Emil Hoff

Polskie społeczeństwo starzeje się, a zarazem średnia długość życia stale wzrasta. Oznacza to, że coraz więcej z nas dożywa późnej starości, co niestety wiąże się często z utratą samodzielności. W takich przypadkach rodziny często decydują się – lub bywają zmuszone – powierzyć niesamodzielnego członka rodziny do domu pomocy społecznej (DPS). To dobre rozwiązanie w wielu sytuacjach: osoba niesamodzielna, przewlekle chora fizycznie lub psychicznie, niepełnosprawna fizycznie lub intelektualnie (głównie takie trafią do DPS-ów) otrzymuje dobrą opiekę, a rodzina w tym czasie może normalnie funkcjonować.

Problemem są jednak pieniądze.

Ile kosztuje pobyt w domu opieki społecznej?

Koszty pobytu bliskiej osoby w DPS-ie mogą być niebagatelne. Aktualnie wynoszą średnio od 6 do nawet 30 tys. zł za miesiąc, w zależności od standardu, zakresu świadczonej opieki i lokalizacji.

Nic dziwnego, że perspektywa płacenia takich pieniędzy budzi grozę. Kto dokładnie płaci za pobyt w DPS-ie? Reguluje to art. 64 Ustawy o pomocy społecznej. Kolejność płatników jest taka: sam mieszkaniec DPS opłaca koszty do poziomu 70 proc. swojego dochodu dochodu. Następnie w razie potrzeby resztę opłacają małżonek, dzieci, wnuki i rodzice mieszkańca. W ostatniej kolejności dokłada się gmina.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie aż 85 proc. kosztów pobytu w DPS-ach opłacają właśnie gminy, co oznacza, że koszty te znacząco przekraczają możliwości finansowe większości mieszkańców DPS-ów i ich rodzin.

W planach są dwie istotne zmiany prawa w tym zakresie: po pierwsze, do ustawy ma zostać dodana klauzula wskazująca, że osoby niepełnoletnie nigdy nie są zobowiązane do opłacania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie (teraz teoretycznie może dochodzić do takich sytuacji i rzeczywiście zdarzało się, że np. dziecko musiało płacić ze swojej renty za pobyt dziadka w DPS-ie). Po drugie, ma zostać dodana nowa kategoria płatników za DPS. W pierwszej kolejności po samym mieszkańcu do płacenia zobowiązani będą pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego przez tego mieszkańca, czyli osoby, które w ciągu ostatnich 10 lat przejęły jego dom lub mieszkanie. Zmiany na razie są jeszcze na etapie konsultacji i nie wiadomo, czy i kiedy mogłyby wejść w życie.

FOT. PEOPLEIMAGES12, 123RF.COM

Niektóre osoby mogą zwolnić się z opłat za opiekę nad krewnym w Domu Pomocy Społecznej

Kto jest zwolniony z płacenia za DPS?

Ustawa przewiduje wyłączenia z obowiązku pokrywania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie.

Automatycznie zwolnieni z opłat są ci, których dochód nie przekracza obecnie 3030 zł w przypadku osoby samotnej i 2469 zł w przypadku osoby w rodzinie. Wynika to z zapisu o kryterium dochodowym: jeśli twój dochód po opłaceniu pobytu w DPS nie przekroczyłby 300 proc. tego kryterium, nie musisz płacić za DPS.

Niektóre osoby mogą też zostać zwolnione z opłat na własny wniosek. Dotyczy to:

- członków Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej,
- działaczy opozycji antykomunistycznej,
- osób represjonowanych z powodów politycznych.

Także na własny wniosek, ale po dodatkowym wywiadzie środowiskowym, z opłat za DPS mogą zostać zwolnione również:

- osoby w trudnej sytuacji życiowej, borykające się z niepełnosprawnością lub bezrobociem,
- ofiary przemocy w rodzinie – po przedstawieniu dowodów,
- osoby, które już opłacają pobyt w DPS-ie innego członka rodziny,
- kobiety w ciąży lub samotne wychowujące dziecko,
- osoby, które przedstawią wyrok sądu oddalający powództwo o alimenty na rzecz osoby kierowanej do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które wykażą rażące naruszenia obowiązku alimentacyjnego przez osobę kierowaną do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu osoby kierowanej do DPS władzy rodzicielskiej nad nimi,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o skazaniu osoby kierowanej do DPS za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego na szkodę ich, ich zstępnych, ich małoletniego rodzeństwa lub ich rodziców. Także zstępni tych osób są zwolnieni z obowiązku płacenia za pobyt w DPS-ie.

ZATRUCIA

Te grzyby są uznane za jadalne, ale zatrucie może wystąpić nawet po latach

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zatrucia grzybami najczęściej kojarzą się z bólem brzucha, nudnościami czy wymiotami. Niektóre gatunki mogą jednak wywoływać znacznie mniej oczywiste, a przy tym bardzo groźne powikłania. Do czego może doprowadzić spożycie olszówki lub gąski zielonej?

Przez lata gąska zielonka uchodziła za jeden z najbardziej cenionych jesiennych grzybów. W wielu regionach Polski była zbierana masowo, trafiała na stoły w postaci sosów, marynat czy dań obiadowych, a doświadczeni grzybiarze traktowali ją jak pewny i wartościowy łup. Tym większe było zaskoczenie, gdy zaczęły pojawiać się doniesienia o ciężkich zatruciach związanych właśnie z tym gatunkiem.

Nie tak dawno prof. Bożena Muszyńska ujawniła, że przypadki zatruć gąską zielonką odnotowywano w krajach europejskich. Między 1992 a 2000 r. do placówki medycznej we Francji trafiło 12 osób, siedem kobiet i pięciu mężczyzn, którzy wcześniej jedli gąskę zielonkę przez kilka dni z rzędu.

Grzyby, o których mowa, pojawiały się w jadłospisie przynajmniej podczas trzech następujących po sobie posiłków. Około tygodnia później rozwinęła się ciężka rabdomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych.

Wyniki badań były alarmujące. U wszystkich pacjentów stwierdzono bardzo wysokie stężenie kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu, który pojawia się we krwi, gdy dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Większość chorych wróciła do zdrowia w ciągu około dwóch tygodni, jednak u trzech osób zatrucie doprowadziło do niewydolności serca zakończonej zgonem.

Podobne przypadki opisano także w Polsce. Głośna była historia matki i syna, którzy przez kilka dni regularnie jedli gąskę zielonkę. W sumie spożyli od 100 do 300 gramów tych grzybów.

Dwa dni po ostatnim posiłku zaczęły pojawiać się niepokojące dolegliwości: silne osłabienie, bóle mięśni, brak apetytu, nudności i obfite poty. Lekarze wykluczyli inne możliwe przyczyny rabdomiolizy, takie jak infekcja, uraz, choroby autoimmunologiczne czy działanie leków.

Jeszcze poważniejsze konsekwencje odnotowano u czterech innych osób. Pacjenci spożywali od 100 do 400 gramów gąski zielonki w kilku kolejnych posiłkach.

U dwóch chorych stan był na tyle ciężki, że konieczne było podłączenie do respiratora. Najtragiczniej zakończył się przypadek 72-letniego mężczyzny, który zmarł już drugiego dnia hospitalizacji. Pozostali pacjenci dochodzili do siebie przez następne dwa do trzech tygodni.

Współczesna medycyna nie ma jednak wątpliwości: olszówka, czyli krowiak podwinięty, jest grzybem trującym.

O tym, jak niebezpieczny może być ten gatunek, świadczy historia niemieckiego mykologa Juliusa Schäffera. Naukowiec przez lata spożywał olszówki bez widocznych konsekwencji.

W 1944 r., po zjedzeniu kolejnego posiłku z tych grzybów, trafił jednak do szpitala i zmarł. Jego przypadek przeszedł do historii toksykologii grzybów i przyczynił się do rozpoznania zjawiska określanego dziś jako zespół Paxillusa.

Największym zagrożeniem nie są wcale nudności czy bóle brzucha. U części osób olszówka może wywołać niebezpieczną reakcję immunologiczną, w której organizm zaczyna niszczyć własne krwinki czerwone.

Dochodzi wtedy do hemolizy, czyli ich rozpadu. Skutkiem mogą być ciężka niedokrwistość, uszkodzenie nerek, a w skrajnych przypadkach niewydolność wielonarządowa.

Najbardziej zdradliwe w przypadku olszówki jest to, że przez lata może nie dawać żadnych powodów do niepokoju. Ktoś zbiera ją, gotuje i je od dawna, nie odczuwając żadnych dolegliwości.

Tymczasem zagrożenie może narastać po cichu. W pewnym momencie kolejny, pozornie niczym nieróżniący się posiłek może uruchomić gwałtowną reakcję organizmu, której skutki bywają dramatyczne.

FOT. JERZY OPIOŁA/WIKIPEDIA

Gąska zielonka wcale nie jest „niewinna"

eprasa.pl 41d6094fa0

DIETA

Ten wieczorny nawyk może odbijać się na zdrowiu. Naukowcy mają nowe dowody

Naukowcy przeanalizowali dane blisko 200 tys. osób. Wykazali, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby.

Mateusz Zelek

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology". Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali dane z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

FOT. ARCHIWUM REDAKCJA POLSKA PRESS

Analiza naukowców wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą

Zegar biologiczny może odgrywać kluczową rolę

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca. Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek. – Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu – podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

Potrzebne są dalsze badania

Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach. Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

– Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne – podsumował ekspert. Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.

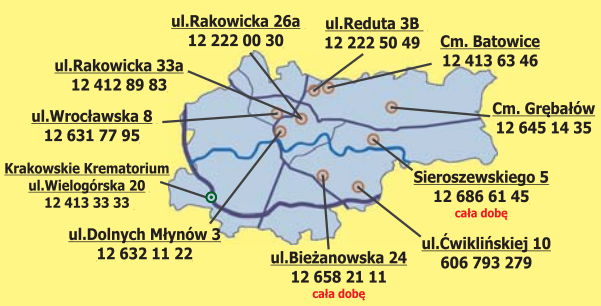
Naukowcy przypominają,

że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego.

Czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – ma kluczowe znaczenie.

REKLAMA 0011589776

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



AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011600946

BURMISTRZ WADOWIC

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026r. poz. 339 z późn. zm.)

- informuje -

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim, w Wadowicach, Pl. Jana Pawła II 23, oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Wadowicach: www.wadowice.pl, zostanie wywieszony w okresie od dnia 19.10.2026 r. do dnia 9.11.2026 r. wykaz dot.:

1) Działki położonej w Rokowie, ozn. nr 49/4 o pow. 0,1270 ha, objętej księgą wieczystą Nr KR1W/00056367/7, przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego,

2) Działki położonej w Rokowie, ozn. nr 49/6 o pow. 0,1094 ha, objętej księgą wieczystą Nr KR1W/00056367/7, przeznaczonej do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.

Termin do złożenia wniosku przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 339 z późn. zm.) upływa z dniem 4.12.2026 r.

Bliższych informacji udziela Wydział Gospodarki Gruntami Urzędu Miejskiego w Wadowicach, Pl. Jana Pawła II 23, pok. nr 38 w godz. od 800 do 1500 lub tel. 33 873 18 11 wew. 229.

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Matrymonialne

KAWALER lat 52, rencista, majętny, pozna pannę (studentkę) w wieku od 22 do 52 lat stanu wolnego. Adam z Oświęcimia. Tel. 732-799-854.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 41d6094fa0

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Każdy nauczyciel ma swoją historię, zainteresowania i pasje

Kim są ci, którzy każdego dnia stają przed tablicą? Co sprawiło, że wybrali taki zawód? Co daje im satysfakcję? Poszukaliśmy odpowiedzi na te pytania, bo chcemy pokazać uczestników plebiscytu edukacyjnego nie tylko jako nauczycieli, ale także jako ludzi z własnymi historiami.

Dzwonek, gwar na korytarzu, ostatnie rozmowy przed wejściem do klasy, a potem lekcja. Nigdy taka sama, bo szkolna codzienność rzadko bywa przewidywalna. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele klas IV-VIII. Ich uczniowie nie są już małymi dziećmi, ale do dorosłości mają jeszcze kawał drogi. Coraz częściej mają własne zdanie, zadają trudne pytania, sprawdzają granice... Jednego dnia zaskakują dojrzałością, drugiego potrzebują wsparcia dorosłych. Praca z nimi wymaga nie tylko wiedzy, ale też zrozumienia, cierpliwości, umiejętności słuchania, a często także poczucia humoru. W pracy nauczyciela nie brakuje wyzwań, ale jest ogrom chwil, które zostają w pamięci na lata. Radość ucznia, który wreszcie zrozumiał trudne zagadnienie. Podziękowanie za pomoc i obecność. Sukces kogoś, w kogo od początku się wierzyło. To właśnie również z takich małych, ale dużych wydarzeń składa się nauczycielska codzienność.

Kim są ludzie, którzy każdego dnia stają przed szkolną tablicą? Co sprawiło, że wybrali ten zawód? - Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania, bo w naszym plebiscycie edukacyjnym chcemy pokazać uczestników nie tylko jako nauczycieli, ale i jako ludzi z własnymi historiami, zainteresowaniami - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. Dziś przedstawiamy uczestników kategorii Nauczyciel klas IV-VIII. To pierwsze historie, które będziemy prezentować na naszych łamach.

Więcej o akcji na: gazetakrakowskapl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Zapragnęła dzielić się wiedzą i wspierać innych

Dominika Krawczyk (Szkoła Podstawowa nr 21 z Oddziałami Integracyjnymi im. Świętego Jana Pawła II, Nowy Sącz) o tym, że chce zostać nauczycielką, wiedziała już jako dziecko. - Umocniłam się w tym przekonaniu w gimnazjum, gdzie spotkałam moją największą inspirację. Była nią moja ówczesna wychowawczyni i nauczycielka matematyki – wspaniała kobieta, której podejście do uczniów, pasja i profesjonalizm sprawiły, że sama zapragnęłam dzielić się wiedzą i wspierać innych w ich rozwoju - mówi nam. Największą satysfakcję daje jej obserwowanie postępów uczniów. Jak podkreśla, nie ma nic bardziej satysfakcjonującego niż moment, w którym skomplikowane zagadnienie nagle staje się jasne. Szczególną radość sprawiają chwile, gdy ktoś po raz pierwszy rozumie trudny wzór, bezbłędnie buduje zdanie w nowym języku lub dostrzega związki między wydarzeniami historycznymi. Bycie świadkiem tej przemiany, od niepewności do pewności siebie, traktuje jako prawdziwy sukces i jedną z największych nagród w swojej pracy. Poza szkołą stawia na aktywny wypoczynek i kontakt z naturą. Wolny czas najchętniej spędza podczas górskich wycieczek, biegania oraz długich spacerów.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Potrafi motywować i zachęcać do nauki

O tym, że zostanie nauczycielką, marzyła właściwie od zawsze. Już jako mała dziewczynka organizowała lekcje dla swoich lalek, które siedziały przed tablicą, a ona pisała na niej białą kredą. Jak wspomina, jej dziecięcy pokój był prawdziwą salą lekcyjną. - Do wyboru tego zawodu zainspirowała mnie moja mama, która również była nauczycielką, chociaż uczyła młodsze dzieci - dodaje Anna Pawlikowska-Paździora (Zespół Szkół nr 1 im. Mikołaja Zebrzydowskiego, Kalwaria Zebrzydowska). W pamięci wielu uczniów zapisała się jako osoba, która potrafiła motywować do rozwoju i zachęcać do nauki swoim sposobem bycia. - Lubię kontakt z dziećmi i młodzieżą, gdyż od nich też można się wiele nauczyć - dodaje Anna Pawlikowska-Paździora Poza pracą poświęca czas swoim licznym pasjom. Jedną z nich jest fotografia, w której odnosiła sukcesy, zdobywając wyróżnienia w konkursach ogólnopolskich. Uwielbia także podróżować, a szczególne miejsce na jej mapie zajmują Stany Zjednoczone, do których chętnie wraca. Wolne chwile spędza również przy lekturze kryminałów oraz na nauce języków obcych, które nieustannie rozwijają jej zainteresowania i poszerzają horyzonty.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Anna Mrówka,** Przedszkole Niepubliczne Kiddie City, Kraków
2. **Małgorzata Kuś,** Przedszkole Samorządowe nr 11 im. Misia Uszatka, Kraków
3. **Anna Lupa,** Niepubliczne Domowe Przedszkole Integracyjne, Nowy Sącz

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Agnieszka Dykas,** Szkoła Podstawowa nr 14 im. Heleny Modrzejewskiej, Kraków
2. **Katarzyna Szczepanik,** Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 im. Stanisława Wyspiańskiego, Oświęcim
3. **Magdalena Muzyka,** Szkoła Podstawowa im. Polskich Noblistów, Bobrowniki Wielkie

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Tomasz Łysak,** Szkoła Podstawowa nr 31 im. dr. H. Jordana, Kraków
2. **Filip Płoskonka,** Szkoła Podstawowa im. św. brata Alberta, Czechówka
3. **Edyta Tarnawska,** Szkoła Podstawowa im. Stanisława Wyspiańskiego, Bibice

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Marcin Kowalczyk,** Zespół Szkół Mechanicznych nr 1 im. Szczepana Humberta, Kraków
2. **Adam Trepiak,** Powiatowe Centrum Kształcenia Technicznego i Branżowego, Oświęcim
3. **Maria Borek,** Zespół Szkół im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, Dąbrowa Tarnowska

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **Tomasz Kuta,** Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki, Kraków
2. **Bernadeta Cich,** Uniwersytet Papieski Jana Pawła II, Kraków
3. **Krzysztof Wielgus,** Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki, Kraków

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Dorota Steczek-Byczek,** Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy, Tarnawa Górna
2. **Natalia Dorula-Janus,** Szkoła Podstawowa im. św. Jana Pawła II, Chomranice
3. **Alicja Antosik,** Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa im. św. Jana Pawła II, Zakopane

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Sylwia Janik,** Zespół Szkół Techniczno - Ekonomicznych, Skawina
2. **Bogusława Koclęga,** Szkoła Podstawowa im. Michaliny Stasiukowej, Ochojno
3. **Weronika Kowalczyk,** Szkoła Podstawowa nr 113 im. Leopolda Węgrzynowicza, Kraków

LOGOPEDA ROKU

1. **Monika Kolarska,** Przedszkole Samorządowe, Bibice
2. **Agnieszka Wytrwał,** Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna PROGRESSIO, Kraków
3. **Magdalena Michalik,** Gabinet Logopedyczny U Pani Madzi, Kraków

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Samorządowe Przedszkole,** Łącko, Łącko 445
2. **Przedszkole Niepubliczne Kiddie City,** Kraków, Opolska 112
3. **Juniors Academy,** Nowy Sącz, Borelowskiego 22

SZKOŁA ROKU

1. **Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa im. św. Jana Pawła II,** Zakopane, Kościeliska 47A
2. **Szkoła Podstawowa nr 1 im. Królowej Jadwigi,** Oświęcim, Królowej Jadwigi 12
3. **Społeczna Szkoła Podstawowa nr 7,** Kraków, Stanisława ze Skalbmierza 7

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Szkoła Językowa Yes I Can,** Chrzanów, Oświęcimska 73
2. **Firma Lingwistyczna Prospekt,** Limanowa, Zielona 15

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na: www.gazetakrakowskapl/nauczyciel

eprasa.pl 41d6094fa0

PROGRAMOWO

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

G. 21:50

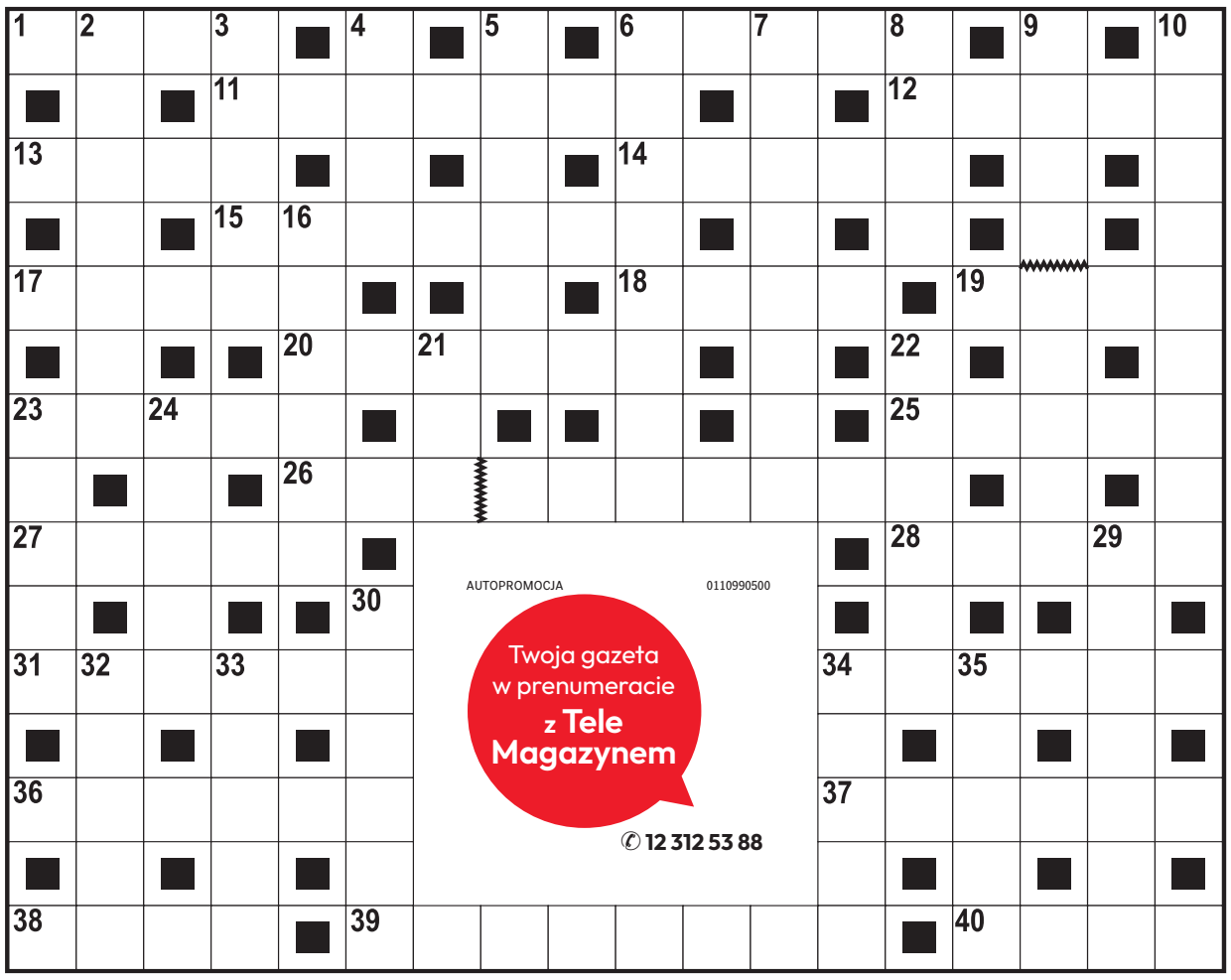
Na sygnale

TVP 2

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl 41d6094fa0

KRZYŻÓWKA NR 163



Poziomo:

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

Pionowo:

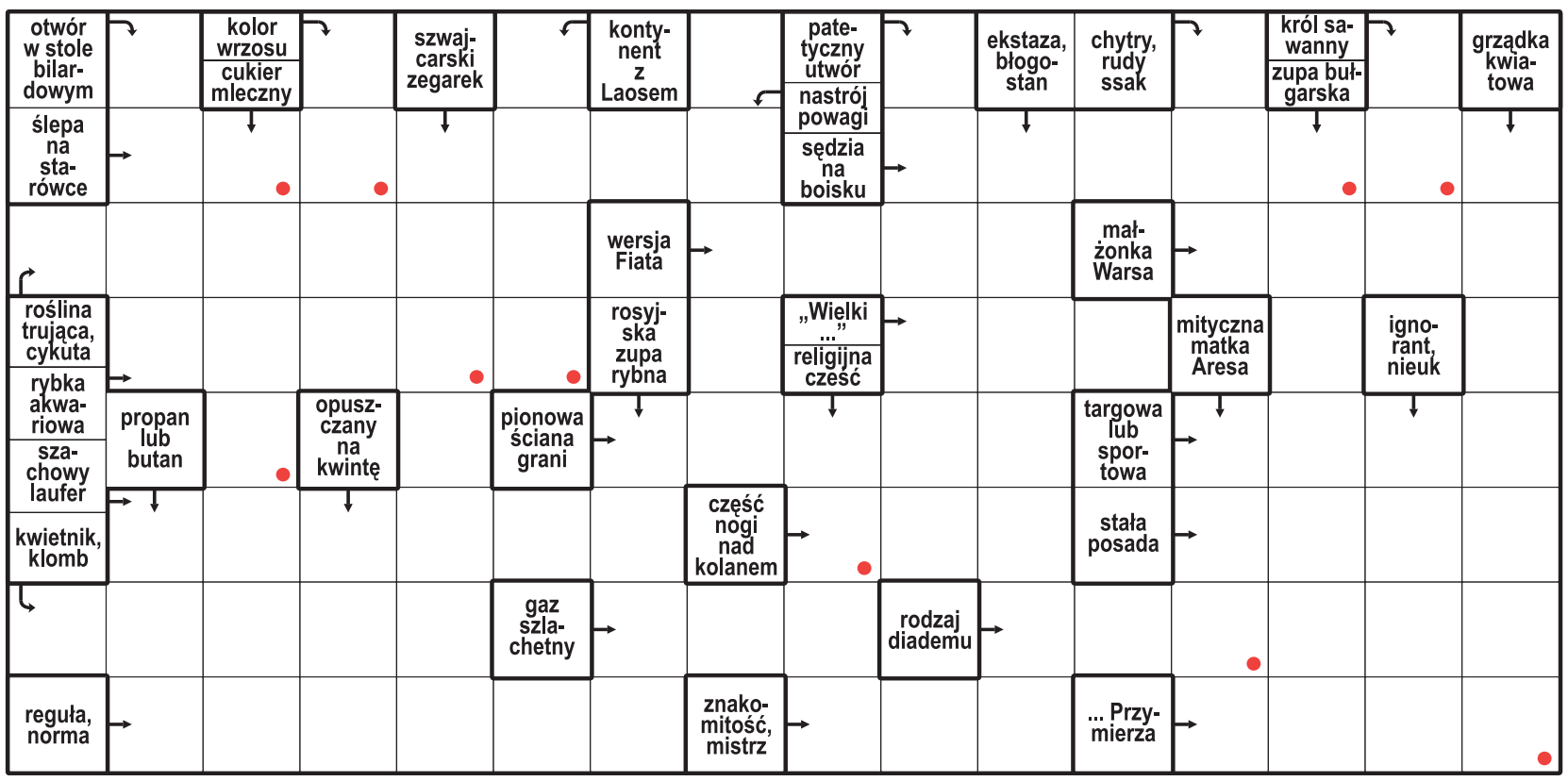
2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.

AUTOPROMOCJA 0110990500
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 162

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

Byk (20.04 - 20.05)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl 41d6094fa0

TENIS

Polka chce być najlepsza na świecie

– Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem 1 na świecie. A jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem 1 w Polsce – mówi Piotr Szczypka, menedżer triumfatorki turnieju tenisowego WTA 1000 w Wuhan, Mai Chwalińskiej

Zbigniew Czyż

Maja Chwalińska wygrała pierwszy w karierze turniej rangi WTA 1000 w Wuhan, zaraz potem wycofała się z turnieju w Ningbo. Jakie są tego powody?

To był dla Mai bardzo ciężki turniej, w którym rozegrała aż sześć meczów. Kosztowało ją to wiele wysiłku, pod względem fizycznym musi dojść do siebie. Jest prawie niemożliwe, żeby za dwa dni grać w takim tempie kolejne spotkanie. Lepiej, aby przepracowała najbliższe dni z fizjoterapeutą i w pełni gotowa przystąpiła do turnieju w Tokio.

Kiedy Maja przenosi się do Tokio?

Turniej zaczyna się 26 października. Organizujemy teraz Mai transport do stolicy Japonii. Możliwe, że dotrze tam już w środę.

Co potem?

Po Tokio zakończy sezon. Planujemy spotkanie z Mają 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zagra z Lindą Nosková w ramach LOTTO Tenis Show. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf, porozmawiać z Mają. Aktualnie nie gra w Polsce, nie ma takich turniejów, w których mogłaby się zaprezentować polskiej publiczności. Teraz chcemy, żeby odpoczęła, zregenerowała się i przygotowała w spokoju do nowego sezonu.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Czasami i Maja Chwalińska nie może uwierzyć, co się dzieje... Właśnie potwierdziła, że jest wielką tenisistką

W tym roku Chwalińska zanotowała gigantyczny skok w rankingu WTA. Na początku sezonu pomyślałby pan, że to jest możliwe?

Przed sezonem zakładałem, że Maja awansuje do pierwszej setki zestawienia. Taki zresztą był jej plan. A docelowo, to marzyłem, że będzie kiedyś tak wysoko, jak jest dzisiaj, choć myślałem, że bardziej będą to stopniowe awanse, na 100., potem 50. pozycję i tak dalej. Jak wiadomo, ostatnich sezonów Maja ze względu na kontuzje nie kończyła i nie mogła pokazać swojego całego potencjału, więc z drugiej strony, jej awans byłby możliwy już znacznie wcześniej, ale nie ma co gdybać. Nadrobiła te ostatnie lata z nawiązką. Bardzo się cieszymy, że jest tam, gdzie sobie wymarzyła.

Po zwycięstwie w Wuhan zgłaszają się kolejne firmy, które są zainteresowane współpracą reklamową?

Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas.

Dopływ gotówki spowoduje, że sztab Mai się powiększy?

Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym, Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej, myślę, że jest tak samo.

W półfinale turnieju w Wuhan Maja pokonała Igę Świątek w dwóch setach...

Marzeniem Mai od zawsze było wygrywanie wielkich szlemów i największych turniejów, więc dalej będzie do tego dążyć. Gdy jeszcze niedawno temu mówiłem, że wkrótce znajdzie się w pierwszej setce, to niektórzy ludzie klepali się po głowie. Kariera Mai praktycznie nikogo nie interesowała. Ale nieważne, jak mnie ludzie odbierają. Ja mam swoje wizje, Maja ma swoje. W tym jesteśmy zgodni, ona chce być najlepsza na świecie i będzie robiła wszystko, żeby tak się stało.

Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie, a jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce. Marzeniem Mai jest być numerem 1.

Iga Świątek będzie zatem już wkrótce musiała przełknąć gorzką pigułkę?

Iga jest wielką tenisistką, jest legendą, fantastyczną dziewczyną i to wszystko i tak, jakby nic nie powiedzieć. Wygrała sześć wielkich szlemów, jest inspiracją dla Mai, o czym sama Maja zawsze mówiła. W gorszym czasie Maja zawsze to powtarzała i wierzyła, że może grać tak jak Iga, gdy tylko będzie zdrowa. Znają się, lubią i myślę, że teraz obie będą się mogły tylko pozytywnie nakręcać. Między nimi od zawsze była tylko i wyłącznie zdrowa rywalizacja. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środowe mecze LM: sentymentalny mecz Michała Skórasia

Jakub Jabłoński

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów również będą ciekawe dla polskiego kibica, którego oczy zostaną zwrócone na Mediolan, gdzie Piotr Zieliński podejmie Szachtar Donieck, a także na Brugię, gdzie do byłego klubu wróci Michał Skóraś.

Największymi hitami będą spotkania Bayernu Monachium z finalistą poprzedniej edycji rozgrywek Arsenalem oraz Realu Madryt z RB Lipsk. Oba spotkania zaplanowano na godz. 21.00. Pierwsze z nich będzie można śledzić za darmo na antenach TVP 1 oraz TVP Sport. Skomentuje legendarny Dariusz Szpakowski, a obok niego zasiądzie Grzegorz Mielcarski.

W żadnym z tych meczów nie zobaczymy oczywiście polskiego piłkarza ani sędziego. Dzień wcześniej europejska centrala doceniła jednak Szymona Marciniaka, powierzając mu spotkanie Liverpoolu z Villarrealem na Anfield. Nie oznacza to, że w pozostałych meczach zabraknie polskich akcentów. W starciu Interu Mediolan z Szachtarem Donieck powinniśmy zobaczyć Piotra Zielińskiego, który jest jednym z podstawowych wyborów trenera. Polak we włoskiej Serie A tylko raz przesiedział całe spotkanie na ławce, a raz pojawił się dopiero na końcówkę. Transmisja meczu Interu z Szachtarem w telewizji naziemnej (Canal+ 360) i za opłatą w Canal+ Sport 6 od godz. 21.00.

Do sentymentalnego meczu przygotowuje się natomiast inny reprezentant Polski – Michał Skóraś. Jego RC Lens wybierze się do Brugii, gdzie skrzydłowy zmierzy się z byłym klubem – Club Brugge, w którym stawiał pierwsze kroki w zagranicznej karierze. Początek meczu od godz. 21.00 wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 5. Przypomnijmy, że w Belgii 26-latek nie zawsze mógł liczyć na miejsce w składzie, ale mimo to uzbierał aż 90 występów. Sześć razy wpisywał się na listę strzelców i zanotował osiem asyst. Dwa lata później zdecydował się na przeprowadzkę do KAA Gent, a od lata broni barw francuskiego RC Lens, w którym gra regularnie.

Wymagające zadanie czeka Matty'ego Casha, którego Aston Villa podejmie debiutującego Vikinga Stavanger. Norwegowie przed tygodniem zremisowali sensacyjnie u siebie 3:3 z Bayernem. Początek już od godz. 21.00 na płatnym kanale Canal+Extra 3. ©℗

eprasa.pl 41d6094fa0

SPORT

• **Cracovia pisze do Kolegium Sędziów PZPN** o wyjaśnienie spornych decyzji sędziowskich w meczu z Legią Warszawa

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Zimny Norweg zaczyna rozgrzewać kibiców Cracovii

Jacek Żukowski

Lasse Nordas, napastnik Cracovii, był autorem jedynej bramki dla „Pasów" w meczu z Legią Warszawa (1:1).

Jego gol był na wagę remisu, a akcja przednia. Świetnie minął rywali i zakończył atak precyzyjnym strzałem.

- Nordas ma jakość, ma dobry strzał, jest silny, mógłby częściej to robić, odwrócić się - mówi trener Cracovii Bartosz Grzelak. - Cieszę się, że zdobył gola, bo dobrze pracuje na treningach.

To drugie trafienie napastnika w ekstraklasie. Pierwszego gola zdobył w meczu z GKS-em Katowice (2:3).

W Krakowie jest od 1,5 miesiąca, zagrał w pięciu meczach w lidze.

- Z marszu wszedłem do gry. Uważam, że forma rośnie, przez lepsze zrozumienie z pomocnikami, skrzydłowymi, chodzi o to, by stwarzać coraz lepsze szanse bramkowe. Jestem najlepszy, gdy jestem w polu karnym, licząc na wrzutki z boku.

W polskiej lidze zadebiutował w meczu z Górnikiem (0:1), potem był występ przeciwko Wiśle Płock (1:3), mecz z GKS-em w Katowicach (2:3, ale gol), następnie konfrontacja z Zagłębiem (3:1) i wreszcie ta ostatnia z Legią. Początki więc miał trudne.

- Przyjechałem na dwa dni przed pierwszym meczem - mówi. - W moim poprzednim klubie nie grałem w meczach kontrolnych. Wszystko było dla mnie nowe, starałem się jak najlepiej, ale czułem, że nie jestem w najlepszej dyspozycji. Teraz z każdym tygodniem będzie lepiej.

Czy Nordas będzie podstawową dziewiątką w zespole?

- To zawsze jest trudne pytanie - mówi. - Jest grupa napastników, pracujemy dla siebie i dla drużyny zarazem. Każdy chce grać. Trzeba się nakręcać nawzajem, rywalizacja jest dobra. Mam nadzieję jednak, że to ja będę te kilka procent przed konkurencją.

A może częściej będzie grał razem z Mohamedem Berte? Tak było w ostatnim meczu, ale tylko przez 15 minut. - Nie moja decyzja, jak będziemy grali. Było próbowanych kilka rozwiązań w ataku, by wykorzystać nas obu, bo on też może grać na kilku pozycjach - mówi.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Lasse Nordas zdobył bardzo ładną bramkę w spotkaniu z Legią Warszawa. To jego drugie trafienie w polskiej ekstraklasie

Zawodnik jest wypożyczony do Cracovii do czerwca 2027 r. Co będzie dalej? Opcje są zależne od klubu. A jaka jest jego wymarzona liga w przyszłości?

- Jest kilka lig, w których chciałbym grać - mówi. - Chcę się rozwijać, patrzę na Bundesligę czy Serie A, to jest marzenie.

Do Cracovii przyszedł dość późno, pod koniec okienka transferowego. - Były inne opcje, w Luton pojawił się nowy trener, finalnie powiedziałem, że będę odchodził - relacjonuje sytuację. - Niektóre oferty były odrzucane przez klub, inne przeze mnie.

Pierwszy profesjonalny kontrakt podpisał z Bodo Glimt. - To najlepszy klub Norwegii, daleko od miejsca mojego zamieszkania - opowiada. - To było dla mnie duże doświadczenie tam pojechać. Była okazja do gry w Lidze Konferencji czy w Lidze Europy. Nie przebiłem się, bo byłem ustawiany jako skrzydłowy. Byłem na wypożyczeniu do Tromsoe i tam chciałem się rozwijać już na stałe. Czas w obu klubach był bardzo dobry pod kątem rozwoju.

A jak wypada porównanie ekstraklasy z innymi ligami, w których grał?

- Są podobieństwa i różnice – mówi. - Polska liga to takie połączenie lig w Holandii czy Anglii. Jest sporo drużyn, które stawiają wyzwanie. Polska liga jest bardzo fizyczna, w Holandii więcej się stawia na atak. Polska jest podobna do norweskiej, ale ja robię duży krok w porównaniu z Norwegią, ekstraklasa jest półkę wyżej.

Co bardzo zaskakujące, Lasse był mistrzem Norwegii w skoku wzwyż.

- Futbol zawsze był dla mnie numerem 1 - opowiada. - Miałem dużo energii jako młody człowiek, po treningu piłkarskim szedłem na lekkoatletyczny, potem jeszcze na piłkę ręczną. Szkoda mi było porzucać skok wzwyż, gdy miałem 18 lat występowałem w mistrzostwach Norwegii i zdobyłem mistrzostwo. Wtedy dostałem pierwszy kontrakt profesjonalny. To nie był wybór, musiałem postawić na piłkę. Lubię sobie rekreacyjnie pograć w tenisa czy golfa. Rodzina lubiła być aktywna, rodzice lubili sport, ale nie na poziomie zawodowym. Mama lubiła gimnastykę, ojciec był dobry w siatkówkę, dużo czasu spędzaliśmy na nartach czy wspinając się, zresztą z tatą nadal wspinam się czy gram w hokeja, to doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu. ©℗

I LIGA PIŁKARSKA

„Słonie" przepchały „Żubry" – wskoczyły na 3. miejsce, a Puszcza nadal na dnie

Piotr Pietras

W meczu kończącym 11. kolejkę doszło do starcia małopolskich drużyn. Niespodzianki nie było, faworyt, Bruk-Bet Termalica Nieciecza, wygrał z Puszczą Niepołomice.

Bruk-Bet Termalica Nieciecza	2 (0)
Puszcza Niepołomice	0

Bramki: 1:0 Durdov 45, 2:0 Hilbrycht 73.
Bruk-Bet Termalica: Chovan - Jaroszewski, Masoero, Putiwcew, Kozik (84 Synoś) - Hilbrycht (82 Zarówny), Kurzawa, Kubica, Dąbrowski (46 Zapolnik) - Jakubik (71 Boboc), Durdov (71 Biniek).
Puszcza: Andrzejczak - Szabaciuk, Kasolik, Kocar, Strajnar (77 Wołowiec) - Kamiński (46 Trubeha), Piekarski (77 Pieprzyca), Nascimento, Gerstenstein (64 Iwao), Korczakowski (46 Cholewiak) - Gjoni.
Sędziował: Patryk Świerczek (Brzesko). **Widzów**: 2371.

Mecz dwóch zespołów z Małopolski był dla „Słoni" pierwszą okazją do rewanżu za pamiętny, przegrany trzy lata temu mecz barażowy o awans do ekstraklasy. Obie drużyny rozpoczęły mecz bardzo ostrożnie w defensywie, ale z czasem zaczęły coraz odważniej atakować bramkę rywala. Zdecydowanie korzystniej w ofensywie prezentowali się Niecieczanie, którzy wypracowali sobie kilka doskonałych okazji do zdobycia bramki.

W 30 min piłkę do siatki Puszczy posłał Wojciech Jakubik, wykorzystując podanie Damiana Hilbrychta. Napastnik „Słoni", będąc w sytuacji sam na sam z Filipem Andrzejczakiem, trafił do siatki. Sędzia asystent podniósł jednak chorągiewkę i po sprawdzeniu w/w sytuacji przez VAR gol nie został uznany, gdyż Jakubik był na spalonym.

W 40 min goście mogli objąć prowadzenie, gdy po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Ivan Durdov, próbując wybić „główką" piłkę na kolejny rzut rożny, trafił w słupek.

Gdy wydawało się, że oba zespoły zejdą na przerwę przy wyniku remisowym, Miłosz Kozik wrzucił piłkę na pole karne do Durdova, który wygrał walkę o pozycję z Omarem Kocarem i oddał strzał głową. Andrzejczak zdołał odbić piłkę, jednak ta wylądowała pod nogami Chorwata, który dobił futbolówkę do siatki.

Po zmianie stron zdecydowanie aktywniejsi byli zawodnicy z Niepołomic, ale mimo kilku sytuacji bramkowych nadal nie mogli wstrzelić się w bramkę rywali. Dwukrotnie bliski szczęścia był Mateusz Cholewiak, strzelał jednak niecelnie. Gospodarze wyprowadzali groźne kontry. Po jednej z nich w 73 min lewą stroną ruszył Radu Boboc, odważnie wbiegł w pole karne i oddał strzał z ostrego kąta. Andrzejczak znów odbił piłkę, ale uczynił to tak niefortunnie, że ta znalazła się pod nogami nadbiegającego Damiana Hilbrychta, który z bliska wpakował futbolówkę do siatki.

W doliczonym czasie gry miejscowi mieli okazję na podwyższenie wyniku, gdy po faulu Filipe Nascimento na Macieju Jaroszewskim sędzia podyktował rzut karny dla „Słoni". Sędziowie VAR długo analizowali wspomnianą sytuację, wezwali nawet sędziego głównego do monitora, ale ten po obejrzeniu starcia Portugalczyka z Jaroszewskim podtrzymał swoją decyzję. Do piłki podszedł Kamil Zapolnik, ale bramkarz Puszczy wyczuł jego intencje i obronił „jedenastkę". ©℗

FOT. TOMASZ MADEJSKI/BRUK-BET TERMALICA

Mecz w Niecieczy był pełen walki. Była ona bardzo wyrównana, ale gospodarze potrafili być skuteczniejsi pod bramką rywala

eprasa.pl 41d6094fa0