

Niedoceniana ryba. Śledź ma dużo omega-3 i mało rtęci. Poprawi zdrowie serca i mózgu str. 9



FOT. FREEPIK

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach UE str. 11

STRONA
ZDROWIA

Nr 292 (24 768)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 17.12.2025 r.

www.dziennikpolski24.pl

Więcej punktów PSZOK w Krakowie. Wydłużono też godziny przyjęć w Lamusowni str. 3



FOT. EWA WACŁAWOWICZ

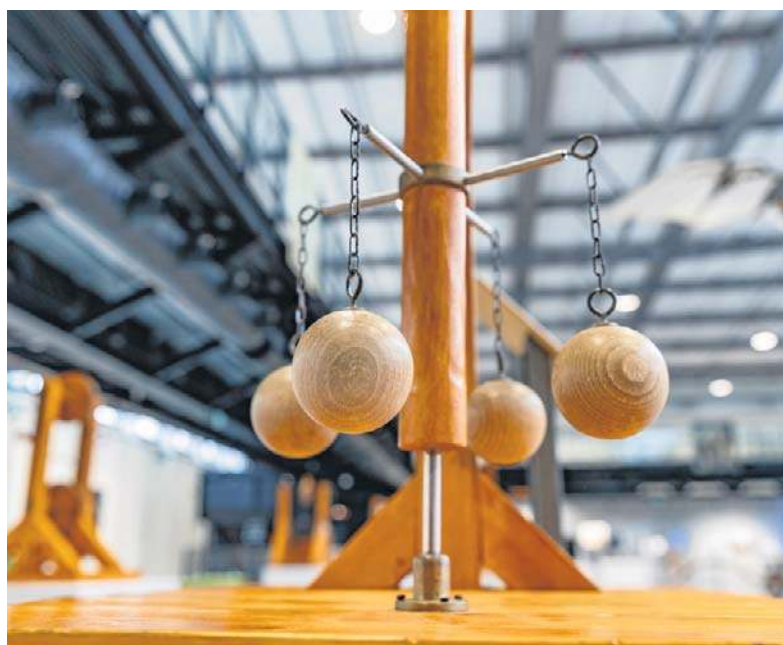
Szpital wojskowy rośnie w oczach. Nowe skrzydło ma być gotowe do listopada 2026 roku str. 4

Monika Gawrońska szuka scen poza miastem i walczy o miejsce dla autorskiej muzyki str. 6



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

WYSTAWA W HANGARZE CZYŻYNY POTRWA DO CZERWCA
Genialne wizje sprzed 500 lat. Machiny Leonarda da Vinci w Krakowie str. 6



FOT. ANNA KACZMARZ

Jolanta Bialek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Według pierwszych wyliczeń wzniesienie ośrodka, który stał się już pilną potrzebą, to koszt rzędu 15 mln zł. Plan zakłada, że lecznica dla zwierząt będzie gotowa w 2029 roku.

Umowę, na podstawie której Kraków uzyskał prawo użytkowania wieczystego dwóch działek położonych przy ul. Wrzosowej w Nowej Hucie, zawarto w poniedziałek 15 grudnia. Zgodnie z zapisami aktu notarialnego teren ten zostanie wydany miastu do połowy stycznia przyszłego roku (w ciągu miesiąca od daty podpisania umowy). - Ta nieruchomości ma powierzchnię 1,2 hektara. Kupujemy ją za niecały 1,1 mln zł od ArcelorMittal Poland - przekazała dyrektor krakowskiego magistratu Justyna Hebrajska.



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Do ośrodka rehabilitacji będą trafiać m.in. zwierzęta poszkodowane w wypadkach drogowych

Kraków pozyskał już wcześniej dla tego obszaru decyzję ULICEP (o lokalizacji inwestycji celu publicznego), zgodnie z którą mają tam powstać „budynki ośrodka wraz z niezbędną infrastrukturą, m.in. wybiegami dla zwierząt, miejscami postojowymi,

drogą wewnętrzną, siecią wodociągową, gazową itp.”.

- Ponadto przed zakupem gruntów, w październiku tego roku, na zlecenie Urzędu Miasta Krakowa, przeprowadzone zostały badania środowiska gruntowo-wodnego działek przy ul. Wrzosowej pod kątem m.in. ewentualnych zanieczyszczeń. Okazało się, że nie ma przeciwwskazań dla realizacji inwestycji miejskiej na tym terenie - zaznaczają krakowscy urzędnicy.

Wiadomo już, że w ośrodku przy ul. Wrzosowej będą między innymi: woliery, klatki rehabilitacyjne, zaplecze weterynaryjne, izolatki, przestrzenie obserwacyjne, co umożliwi zwierzętom przejście pełnej ścieżki zdrowienia. Takie rozwiązania mają zapewnić możliwość leczenia, rehabilitacji, obserwacji i wypuszczania zwierząt na wolność w jednym miejscu, bez konieczności dalszego ich transportu.

Czytaj str. 3

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



9 770137 908036



Na Podhalu odwiłz. Chociaż śnieg znika, rezerwacji przybywa str. 5

REKLAMA

0111419939



LOTTERIA Świąteczna

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g

Szczegóły i regulamin na lotteriaswiateczna.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 25 listopada do 31 grudnia 2025 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.

18+

Winto!

Jutro w Dzienniku Polskim Pod Paragrafem

Krzysztof Cugowski
piosenkarz



Po PRL zabrakło moralnego zadośćuczynienia

Przez te wszystkie lata PRL nie został rozliczony w jakikolwiek sposób. Nie mówię nawet o odpowiedzialności karnej tylko o moralnym zadośćuczynieniu. 12 grudnia grałem z Crossem koncert w Niemczech na Dolnym Śląsku. Wracając po występie do Wrocławia, widzieliśmy po drodze wozy wojskowe, ale od kilku miesięcy ten ruch wojskowy był natężony, więc zdążyliśmy się przyzwyczaić.

W tamtym okresie wynajmowałem pokój w hotelu asystenta Politechniki Wrocławskiej i tam wróciłem spać. Dopiero nad ranem obudził mnie perkusista Irek Nowacki. Stał w drzwiach w pięknym białym kożuchu do ziemi, z blond afro włosami i oświadczył, że „ślepy co godzinę mówi o stanie wojennym”. Włączyłem telewizor - „śnieg”. Włączyłem radio - cisza. Telefon - cisza. Usiedliśmy i zaczęliśmy czekać, aż w końcu generał znowu się pojawił w tv i zaczął straszyć. Tak mnie zastał stan wojenny.

Jakby tego wszystkiego było mało, parę dni wcześniej grałem w Rzeszowie i z garderoby ukradli mi płaszcz skórzany, w którym miałem wszystkie dokumenty. Milicja spisała protokół, wystawiła bumagę i tylko z tym musiałem później przedostać się z Wrocławia do Lublina. Na szczęście suchą stopą wróciłem do domu.

Ze stanem wojennym przypomina mi się jeszcze jedna historia. Wtedy jedynym sposobem na szybki kontakt były telefony, bo ci „mędracy” jak wpadali do centrali telefonicznych, to ponoć rąbali siekierami kable. Tak skontaktował się ze mną wspomniany już Irek. Okazało się, że przyjedzie do mnie do Lublina, bo dostaliśmy zapomogi w związku z brakiem możliwości koncertowania. Gdy spotkaliśmy się na dworcu, pokazał mi kuriozalną przepustkę z pieczęcią jakiegoś komisarza wojskowego. Bez niej nie mogliby przyjechać do mnie do Lublina. To były jakieś jaja. A zapomogi dostaliśmy trzy tysiące na głowę i w trzy dni ją przepiliśmy. Takie to były czasy. Teraz gdy się na to wszystko patrzy, to chyba nie dziwi fakt, że nikt nie został osądzony. Wszystkie procesy były tak długo przeciągane, aby nastąpiło przedawnienie. Dla mnie wystarczyłoby, gdyby padły tylko słowa: Ty czy ty byłeś odpowiedzialny za to i za to.

TELEFONY

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

POGODA

DZIŚ

MAX
6°C



MIN
-1°C

Wiatr ptn.-zach. 7 km/h
Zachmurzenie duże,
po południu małe
przejaśnienia

JUTRO

MAX
7°C



MIN
0°C

Wiatr zach. 6 km/h
Słonecznie i bezchmurnie.
Opady deszczu
nie są przewidywane

● Powrót do czasów, gdy filmowy John Rambo zaczął ustawiać świat do moralnego pionu, obrazując starcie ideologii, które żyją za nasze podatki

ZDJĘCIE DNIA

Pogoda w górach stanęła do góry nogami. Zwykle im wyżej, tym zimniej, teraz jest odwrotnie. Wczoraj rano w Zakopanem było - 6 stopni, a na Kasprowym Wierchu + 5.

Według prognoz dodatnie temperatury na szczytach utrzymają się także w nocy, a na dole będzie lekki mróz. Taka aura spowodowała, że w Tatrach zrobiło się bardzo niebezpiecznie. Ratownicy TOPR określają aktualną sytuację jako szklane góry - w wyższych partiach gór śnieg zrobił się bardzo twardy.

Łukasz Bobek



FOT. PAWEŁ DUTKA

ROZMOWA DNIA

Musimy opodatkować Friza*, Mentzena i Wiplera

Paweł Antuchowski

pawel.antuchowski@polskapress.pl

- Niepłacenie podatków jest niepatriotyczne. Nie może być tak, że ktoś zarabia miliony i nie odprowadza ani grosza - mówi Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, minister funduszy i polityki regionalnej.

Chciałaby Pani opodatkować Friza? Mówiła Pani o tym przy okazji zaawansowania ustawy o zmianach w fundacjach rodzinnych. Na zdrowie, edukację, bezpieczeństwo czy drogi muszą się składać wszyscy. Niepłacenie podatków jest niepatriotyczne. Nie może być tak, że ktoś zarabia miliony i nie odprowadza ani grosza podatku. Fundacje rodzinne miały być sposobem na dziedziczenie firm i to jest słuszne. Ale zaczęto je wykorzystywać do zwaniactwa podatkowego. Wspomniani pan Friz, pan Mentzen, pan Wipler w fundacjach lokują zasoby: nieruchomości, udziały w przedsiębiorstwach, akcje i następnie wypłacają sobie pożyczki na konsumpcję. Bez żadnego opodatkowania. Nie do tego służą fundacje rodzinne. Ustawa, którą pan prezydent zaawansował, miała uniemożliwić cwaniactwo.

Będzie ponowna próba wprowadzenia ograniczeń? Jako Polska 2050 chcemy ponownie złożyć projekt nowelizacji, mając nadzieję na podpis.

Tylko czy prezydent nie zawetuje drugi raz tego samego? Tylko potwierdzi, że nie chce nakładać podatków na najbogatszych. Prezydent ma prawo weta, ale w tej sprawie źle korzysta.

Skoro chcecie złożyć takie same przepisy, to może jednak warto najpierw przyjrzeć się uzasadnieniu prezydenta. Jak argumentował swoją decyzję? Nie było żadnego zrozumiałego uzasadnienia, które odnosiło się do faktu, że bogaci ludzie wkładają do fundacji miliony i nie płacą podatku.

Mamy do czynienia z lobby, które bardzo nie chce, żeby to zostało zmienione? Na pewno takie lobby istnieje. Ma mnóstwo pieniędzy i góraczy w tym interes.

Przechodząc do Polski 2050 - idą wybory na przewodniczącego partii. Jak Pani przekonuje koleżanki i kolegów do swojej kandydatury? To kampania pozytywna, oparta na bezpośrednich rozmowach o wizji i przyszłości. Nasza partia powstała w 2020 roku. Wtedy ukształtowało się nasze DNA. Jesteśmy od poważnej zmiany. Gdyby nie my, nie byłoby rewolucji mieszkaniowej czy pełnej jawności umów publicznych, którą ostatnio uchwalono. Wyrzuciliśmy zamrażarkę z Sejmu, którą wszyscy, będąc w opozycji, krytykowaliśmy. Jako pierwsi wyszliśmy z pomy-



FOT. KARINA TROJOK

słom opodatkowania banków. Na początku był wrzask, a dzisiaj mamy podatek bankowy.

Co do tej pory powstało w ramach inwestycji w innowacje? Fundusz Wsparcia Polskich Technologii Krytycznych. 4 mld zł na precyzyjnie wyznaczone obszary technologiczne, kluczowe dla gospodarki. To deep tech, branża energooszczędne, wszystko związane z cyberprzestrzenią, sztuczna inteligencja. Pierwsze umowy, już po konkursach, zostaną podpisane jeszcze w tym roku.

Co to oznacza dla „przeciętnego Kowalskiego”? Większe bezpieczeństwo, bo własne technologie to siła gospodarcza. Jeśli mamy przedsiębiorstwa, które opierają się na nowych technologiach, to każda godzina pracy jest więcej warta. Przystajemy być podwykonawcami firm z bardziej rozwiniętych krajów, gdzie oni zarabiają, a my odwalamy, przepraszam, „czarną robotę”.
I zarabiamy na tym trochę... A stać nas na więcej.

* Friz - pochodzący z Krakowa youtuber, przedsiębiorca i muzyk. Trzeci pod względem liczby subskrypcji twórca na polskim YouTube, drugi co do popularności influencer w Polsce w 2021 roku według Forbesa (Wikipedia)

PRZYRODA

Zimowe gody puszczyków

Puszczyki, nasze najpospolitsze sowy, przystąpiły do godów. O dobry miesiąc za wcześnie, ale z ptasiego punktu widzenia to zima już była (i to z jaką ilością śniegu!), a teraz mamy aurę wiosenną. Plus dziesięć stopni ciepła w samo południe nie wygląda na zimę. Późnym i ciemnym popołudniem na kraju lasu usłyszałem charakterystyczne pohukiwanie. W ten sposób puszczyki oznajmiały swoją obecność. I co ważniejsze, przejście rewiru łowieckiego. Owe niesamowite, które są stałym elementem klasycznych filmów grozy, wydają tylko samce. Jak to u ptaków. Gdzieś w ciemności w koronach drzew przesiadywały panie puszczykowe. Adresatki samczych zabiegów wkrótce wybiorą ojca potomstwa. Póki co panowie usiłują zahukać konkurenta na amen, a najlepiej przegnać precz. Otóż w łowieckim rewirze każdej sowy ilość pokarmu jest ograniczona. Zapotrzebowanie na gryzonie, które zimą stanowią najważniejszy i w zasadzie jedyny składnik menu, wkrótce mocno wzrośnie. Puszczyki są ptakami, które najwcześniej składają jaja. Na przełomie stycznia i lutego wylegną się pisklaki, które rodzice będą dokarmiać do końca lata. Biada polnikom, nornikom czy myszom. Spłoszone po zachodzie słońca ptaki też wpadną w głodne dzioby. Sowy do perfekcji opanowały prowokowanie innych ptaków do ucieczki. Na razie tylko pohukują...

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

8

mln złotych wyniesie dotacja dla klubów sportowych w 2026 roku. Wnioski można składać do 7 stycznia. Informacje: bip.krakow.pl

INFRASTRUKTURA
Budowa drogi dla rowerów na ul. Nawojki na ukończeniu
Dobiega końca budowa nowej drogi rowerowej wzdłuż ul. Nawojki - na odcinku od ul. Piastowskiej do ul. Miechowskiej. Stała organizacja ruchu zostanie wpro-

wadzona w piątek, 19 grudnia, od godz. 19. Nowa infrastruktura ułatwi codzienne poruszanie się zarówno rowerzystom, jak i pieszym, poprawi bezpieczeństwo oraz usprawni ruch w tej części miasta. Wartość inwestycji to 5 144 215,75 zł.

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

INWESTYCJE DO OŚRODKA REHABILITACJI BĘDĄ TRAFIAĆ M.IN. ZWIERZAKI POSZKODOWANE W WYPADKACH

Nowy dom dla rannych zwierząt

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Miejski Ośrodek Rehabilitacji Dzikich Zwierząt powstanie przy ul. Wrzosowej w Nowej Hucie. Kraków zakupił teren pod budowę od spółki ArcelorMittal Poland za ponad milion złotych.

Przedsięwzięcie będzie prowadził Zarząd Inwestycji Miejskich, który obecnie finalizuje prace nad koncepcją architektoniczno-budowlaną dla ośrodka. Kolejnym krokiem będzie ogłoszenie przetargu na opracowanie dokumentacji projektowej.

Wiadomo już, że w ośrodku przy ul. Wrzosowej będą między innymi: woliery, klatki rehabilitacyjne, zaplecze weterynaryjne, izolatki i przestrzenie obserwacyjne, co umożliwi zwierzętom przejście pełnej ścieżki zdrowienia. Takie rozwiązania mają zapewnić możliwość leczenia, rehabilitacji, obserwacji i wypuszczania zwierząt na wolność w jednym miejscu bez konieczności dalszego ich transportu.

Wartość budowy ośrodka rehabilitacji dla dzikich zwierząt wyliczono wstępnie na 15,5 mln złotych i właśnie tyle zabezpieczono na to zadanie w Wieloletniej Prognozie Finansowej.

- To jednak szacunkowa kwota. Ostateczny koszt będzie

możliwy do ustalenia dopiero po opracowaniu dokumentacji projektowej, która określi szczegółowe rozwiązania technologiczne, zakres infrastruktury oraz sposób zagospodarowania terenu. Miasto zakłada, że całość inwestycji zostanie ukończona w 2029 roku - podaje Urząd Miasta Krakowa.

Ponad 3 tysiące interwencji rocznie w Krakowie

Nie ma wątpliwości, że miejsce, gdzie dzikie zwierzęta mogłyby uzyskać pomoc, jest w Krakowie niezbędne. Z miejskich statystyk wynika, że w pogotowie interwencyjne dla takich zwierzątek podejmuje tu rocznie około 3200 działań z udziałem zwierząt łownych i chronionych, co daje blisko 300 interwencji miesięcznie (przy czym w sezonie lęgowym ptaków oraz w okresie migracji dzików zgłoszeń jest znacznie więcej).

- Ten ośrodek jest bardzo ważny, ponieważ mamy w Krakowie bardzo dużo dzikich zwierząt. Miasto cały czas się rozrasta, cały czas zabieramy trochę te tereny dzikim zwierzętom, a do tego zwierzęta pojawiają się w naszej, już teraz, przestrzeni, i niestety między innymi także przez nasze działania zostają rannne, biorąc udział w wypadkach. W tym momencie mamy



FOT. ANDRZEJ BANAS

Miasto cały czas się rozrasta, zabierając tereny dzikim zwierzętom

pogotowie, które leczy i rehabilituje takie zwierzęta, natomiast doszliśmy do wniosku, że w momencie, kiedy mamy duży przyrost takich zdarzeń, idealnym rozwiązaniem będzie wybudować ośrodek miejski - zaznacza miejska rzeczniczka do spraw zwierząt Sabina Janeczko.

Projekt zakłada, że ośrodek będzie pełnił również funkcję edukacyjną, m.in. dzięki prowadzonym w nim warsztatom czy zajęciom terenowym.

Jak przekazała Sabina Janeczko, chodzi tu m.in. o informowanie, jakie dzikie zwierzęta są w Krakowie, jak im pomagać oraz czego nie powinno się robić (przykładowo - dokarmiać), zwłaszcza w kontekście dużej populacji dzików w mieście.

Zaczęło się od Pleszowa. Skończy się na Nowej Hucie
Uchwałę kierunkową zobowiązującą prezydenta do bu-

dowy ośrodka rehabilitacji dzikich zwierząt Rada Miasta Krakowa przyjęła w 2018 roku. Według pierwszych założeń placówka, która zapewniłaby pomoc jednocześnie około 300 zwierzętom, miała powstać w Pleszowie (na terenie przemysłowym, obok betoniarni, w miejscu pełnym hałasu i pyłu), ale w konsultacjach społecznych przeprowadzonych także w 2018 r. wybrano inną lokalizację dla obiektu - Łasy Tyńskie, okolice ulic Obroń-

ców Tyńca, Danusi Jurandówny i Bagiennej.

Jednak gdy gotowa była koncepcja (a także wizualizacje) dla inwestycji i dokumenty te zaprezentowano mieszkańcom, rozpoczęły się protesty. Utworzono Stowarzyszenie Obrony Tyńca, a pod petycją przeciwko lokowaniu tam ośrodka dla dzikich zwierząt podpisało się ponad 700 osób. W skrócie - chodziło o obawy, że budowa kompleksu spowoduje dużą wycinkę drzewostanu. Pojawiały się też kłopoty związane z możliwościami wykonania drogi dojazdowej do obiektu.

Zlokowania ośrodka w Tyńcu zrezygnowano ostatecznie na przełomie 2022 i 2023 roku.

We współpracy z Uniwersytetem Rolniczym

Jednocześnie Kraków zapowiedział, że będzie rozmawiał o podpisaniu umowy dotyczącej szeroko rozumianej opieki nad dzikimi zwierzętami z Uniwersytetem Rolniczym, który był wtedy w trakcie budowy kliniki małych zwierząt w Rzęsce. Snuto wówczas projekty wzniesienia na tym terenie również „miejskiego” ośrodka dla dzikich zwierząt. Uniwersytecką klinikę otwarto jesienią 2023 roku, ale miejskie plany na tym obszarze skończyły się na niczym.

©©

Od 2026 roku punktów PSZOK w Krakowie będzie jeszcze więcej

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Dziś, by oddać odpady do lamusowni, mieszkaniec Krakowa musi przedstawić potwierdzenie uiszczenia opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Jest pomysł, jak tę procedurę usprawnić.

Piotr Moskała w interpelacji skierowanej do prezydenta miasta zaproponował dwa rozwiązania, które mają usprawnić proces gospodarowania odpadami. Zwrócił się z wnios-

kiem o rozważenie wprowadzenia funkcjonalności w aplikacji mKraków, która pozwalałaby na spersonalizowaną identyfikację osoby uprawnionej do oddania odpadów na podstawie opłaconej deklaracji śmieciowej bez potrzeby każdorazowego przedstawiania osobnych dokumentów oraz na rejestrowanie i wgląd w historię oddanych odpadów.

„Tego rodzaju rozwiązanie mogłoby przyspieszyć obsługę w lamusowni, ograniczyć kolejki i poprawić komfort mieszkańców, a jednocześnie

wzmocnić nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem systemu” - pisze radny.

Wiceprezydent Stanisław Kracik w odpowiedzi zwraca uwagę, że wymagałoby to udostępnienia systemów księgowych Wydziału Podatków i Opłat UMK, a te objęte są tajemnicą skarbową. Zaznaczył również, że aplikacja mKraków znajduje się w fazie rozwoju, a jej rozbudowa realizowana jest etapowo, zgodnie z przyjętym harmonogramem oraz dostępnymi zasobami technicznymi i organizacyjnymi.

„Zgłoszony wniosek dotyczący wprowadzenia w aplikacji dodatkowych funkcjonalności należy uznać za propozycję wartą szczególnego rozważenia, zarówno z uwagi na jej praktyczny charakter, jak i potencjał w zakresie usprawnienia obsługi mieszkańców oraz zwiększenia efektywności systemu. Wszelkie tego typu rozwiązania wymagają jednak uprzedniego zaplanowania oraz przeprowadzenia pogłębionej analizy technicznej i organizacyjnej przez właściwe zespoły projektowe. Będą one

uwzględniane w dalszych etapach rozwoju aplikacji, w miarę dostępnych możliwości” - wyjaśnia wiceprezydent Krakowa.

Stanisław Kracik odniósł się też do pomysłu rejestracji oddawanych odpadów. „Charakter dostarczanych odpadów jest bowiem często zróżnicowany: mieszkańcy przekazują zarówno pojedyncze przedmioty (np. jedną deskę), jak i bardzo różnorodne inne odpady. Przywożone przez mieszkańców odpady nie są klasyfikowane pod jednym kodem” - tłumaczy wiceprezydent.

Na terenie miasta działają dwa punkty PSZOK: lamusownia przy ul. Nowohuckiej 1D oraz Punkt Gromadzenia Odpadów Wielkogabarytowych Barycz przy ul. Krzemienieckiej 40. W II połowie 2026 roku planowane jest uruchomienie Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Igołomskiej 17A. Ponadto, zgodnie z oczekiwaniami mieszkańców, wydłużone zostały godziny przyjęć w PSZOK Lamusownia (obecnie klienci obsługiwani są od godz. 7 do godz. 21). ©©

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

11:00 - Piotr Kościelniak (lat 68)
11:40 - Lucyna Frączek (lat 75)
12:20 - Kazimiera Romanowicz (lat 99)

13:00 - Jerzy Reszka (lat 83)
13:40 - Maria Leśko (lat 80)

Cmentarz Podgórski

11:00 - Zofia Kwaśnik (lat 88)
12:00 - Adam Pietras (lat 93)

Cmentarz Wola Duchacka

14:00 - Stanisława Grzywa (lat 70)

Cmentarz Prądnik Czerwony

10:20 - Zofia Bychawska (lat 72)
11:00 - Wiktor Pawłat (lat 0)
11:40 - Krystyna Zębala (lat 79)

12:20 - Barbara Wiechniak (lat 76)

13:00 - Helena Zachary (lat 81)
13:40 - Zenon Łubek (lat 86)

14:20 - Tadeusz Pasternak (lat 91)

Cmentarz Grębałów

11:00 - Andrzej Kasprzak (lat 88)
11:40 - Janusz Elsner (lat 87)

12:20 - Grzegorz Gawęda (lat 36)
13:00 - Sylvia Stanula (lat 48)

13:40 - Marcin Rerak (lat 52)

Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich

8:45 - Zdzisław Chrzanowski (lat 71)
9:00 - Szczatki zwłok NN ujawn 11.06.2024 r. (lat 50)

WYDARZENIA

Jedna noc, ogromny rachunek



FOT. SZYMON KORTA

Zbliża się nowy rok, zbliżają się również wyczekane studniówki. Suknie, makijaże, jedzenie - brzmi pięknie, ale też niezwykle... drogo. Ceny studniówek 2026 w Krakowie przyporządkowują o zawrót głowy, a wynoszą od 950 do 1500 zł za dwie osoby. Julia Stanowska

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0010985747

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

17 GRUDNIA

Imieniny obchodzą: Bega, Florian, Łazarz, Łukasz, Olimpia
1894 - przyszedł premier Austrii Kazimierz Badeni został Honorowym Obywatel Miasta Krakowa
1945 - Prezydium Krajowej Rady Narodowej zniósło stan wojenny wprowadzony 1 września 1939 roku przez prezydenta Ignacego Mościckiego
1893 - wieś Lipce przemianowano na Lipce Reymontowskie



FOT. ARCHIWUM

17 GRUDNIA 1970

„Czarny Czwartek”. Doszło do masakry pracowników Stoczni im. Komuny Paryskiej, w wyniku której zginęło 10 osób oraz do walk ulicznych w Szczecinie, w wyniku których zginęło 16 osób, a przeszło 100 odniosło obrażenia

Budowa szpitala wojskowego w Krakowie na ostatniej prostej

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Nowy budynek szpitala wojskowego w Krakowie prezentuje się coraz bardziej okazale. Trwa wykańczanie pomieszczeń. Budynek ma zostać oddany do użytku w listopadzie 2026 roku.

- Wewnątrz trwa wykańczanie pomieszczeń, malowanie ścian, wykonywanie sufitów, montaż drzwi. Na zaawansowanym etapie jest również wykonanie instalacji - wyjaśnia Tomasz Łoziński, kierownik budowy Budimexu.

Gotowe są także trzy wewnętrzne patia, których zadaniem jest doświetlenie szpitalnych korytarzy. W całym budynku będzie ogrzewanie podłogowe oraz 10 wind, które są właśnie montowane.

- Przy budynku głównym została wykonana część robót drogowych - informuje Łoziński.

Całość ma być gotowa do końca listopada 2026 roku.

- Na horyzoncie jest data 30 listopada - informuje prof. Bar-



FOT. EWA WACLAWOWICZ

Nowy budynek 5. Wojskowego Szpitala Klinicznego w Krakowie prezentuje się bardzo okazale

łomiej Guzik, dyrektor 5. Wojskowego Szpitala Klinicznego w Krakowie. - Mamy potwierdzone zakończenie budowy i otwarcie Centralnego Bloku Operacyjnego, więc ten rok przyniesienie nam wytchnienia w funkcjonowaniu, jeżeli chodzi o przestrzeń - dodaje.

Do nowego budynku przeniosą się m.in. klinika intensyw-

nej terapii i anestezjologii, otolaryngologii, chirurgii ogólnej i onkologicznej, neurologii czy neurochirurgii. - Mamy 30 łóżek, po przenosinach będziemy mieli co najmniej 40, zupełnie inne warunki i możliwości rozwoju - wyjaśnia dr n. med. Marek Klus, kierownik Klinicznego Oddziału Neurologii z Oddziałem Udarowym.

Więcej łóżek będzie także miała intensywna terapia, chirurgia ogólna, laryngologia i neurochirurgia. W sumie ponad 200.

Szpital wojskowy w Krakowie to jeden z najszybciej rozwijających się szpitali w Polsce. Zmienia się także struktura placówki. Powstają nowe jednostki, a szpital wkrótce ma być przekształcony w Małopolski Wojskowy Instytut Medyczny. MON powołał specjalny Zespół ds. Utworzenia Małopolskiego Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego w Krakowie.

Jak informuje nas Iwona Sitnik-Kornecka, rzeczniczka szpitala, trwa postępowanie przetargowe dotyczące remontu i rozbudowy budynku numer 2, w którym działa klinika kardiologii i chorób wewnętrznych, a także oddział gastroenterologiczny.

W budynku nr 26, w którym także będzie funkcjonować MCWBK, najładniejszym na terenie szpitala, jak mówią konserwatorzy, właśnie ruszył remont. Przyszły rok będzie również mocno inwestycyjny. ©©

Zakaz używania fajerwerków zaskarżony

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Wojewoda małopolski zaskarża do sądu uchwałę dot. zakazu używania fajerwerków. „Tworzymy prawo, które nie może być egzekwowane” - wyjaśnił Krzysztof Jan Klęczar.

W Krakowie nadal będzie można korzystać z fajerwerków? Wojewoda małopolski zaskarża do sądu administracyjnego uchwałę dotyczącą

zakazu ich używania. - Rodzi się pytanie, czy i kto na przykład będzie gonił dzieci, które będą spacerowały wieczorem w sylwestra i odpalały sztuczne ognie, albo bawiły się nimi na balkonach swoich mieszkań. Jeżeli nikt tego robił nie będzie, to tworzymy prawo, które nie może być egzekwowane, a nic bardziej nie psuje nas wszystkich, nie psuje ludzi niż przepis prawa, którego nie da się wyegzekwować - wyjaśnił dla ra-

dia RMF FM wojewoda małopolski Krzysztof Jan Klęczar.

Wątpliwości wojewody budzi też wpływ uchwały na wolność prowadzenia działalności gospodarczej.

Przypomnijmy, że w listopadzie krakowscy radni przyjęli zaproponowany przez prezydenta miasta projekt uchwały wprowadzającej całoroczny zakaz używania fajerwerków, petard, ogni sztucznych oraz innych widowiskowych materiałów pirotechnicznych na terenie Krakowa. Decyzja ta ma na celu ogranicze-

nie hałasu i zagrożeń dla mieszkańców, a także ochronę zwierząt oraz poprawę bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej. Zakaz nie będzie obowiązywał od 31 grudnia 2025 od godz. 22 do 1 stycznia 2026 do godz. 2.

Projekt uchwały został przygotowany w oparciu o wyniki ankiety przeprowadzonej wśród mieszkańców Krakowa. Około 75 proc. respondentów wyraziło opinie, że są zdecydowanie za wprowadzaniem w stolicy Małopolski ograniczeń użycia fajerwerków. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA



0211434869

W zabytkowym dworku w Skrzyszowie będą biblioteka i centrum kultury

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

POW. TARNOWSKI. To ostatnia prosta na drodze do zagospodarowania na nowo dworku Sanguszków wraz o oddaniem wybudowanego obok budynku pod potrzeby centrum kultury i biblioteki.

Prace trwały ponad półtora roku. Reprezentacyjny, drewniany dworek, w którym ostatnio mieściło się przedszkole, przeszedł generalny remont. Obok dworku stanęła nowa część, połączona z zabytkiem szklaną przewiązką. W efekcie Skrzyszów zyskał dużo nowej przestrzeni, która zostanie zagospodarowana pod potrzeby centrum kulturalno-bibliotecznego.



Prace przy centrum zostały zakończone

- Dosłownie tylko chwilka i wszystko będzie gotowe. Czekamy nas jeszcze przeprowadzka księgozbioru. Jak zdążymy, to udostępnimy obiekt jeszcze w tym roku, a jeśli nie, to zaraz na początku nowego - mówi Marcin Kiwior, wójt gminy Skrzyszów.

W nowym centrum kulturalno-bibliotecznym będzie można wypożyczyć książki do domu i skorzystać z czytelni w urokliwie zagospodarowanych wnętrzach dawnego dworku. Plany zakładają powstanie między innymi kawiarenki czytelniczej.

Gmina chce też zagospodarować teren wokół dworku. Są już wstępne koncepcje, które zakładają m.in. budowę altany, ścieżki edukacyjnej, nowych ławeczek, hamaków i huśtawki.

Na Podhalu odwilż. Śnieg znika - ale rezerwacji przybywa

Marcin Szkodziński
masrcin.szkodzinski@polskapress.pl

Prognozy zapowiadają odwilż, ale ruch turystyczny pozostaje stabilny. Rezerwacje na święta są już niemal zamknięte, a sylwestrowe pobyty sprzedają się z tygodnia na tydzień coraz lepiej.

Właściciele obiektów noclegowych mogą spać spokojnie. Jak podkreśla Emilia Glista, właścicielka firmy Jointsystem zajmującej się optymalizacją sprzedaży w branży turystycznej, pogoda nie ma obecnie większego wpływu na decyzje przyjezdnych.

Nie widać również masowych odwołań pobytych weekendowych. Turyści nie rezygnują tylko dlatego, że w Zakopanem zrobiło się o kilka stopni cieplej.

Jaka pogoda na Boże Narodzenie?

W górach na szlakach wciąż leży kilkadziesiąt centymetrów śniegu, a zimowe warunki utrzymują się zarówno w wyższych partiach, jak i w tatrzańskich dolinach. - To nie jest odwilż, przy której wszystko płynie i robi się błoto. W górach cały czas jest śnieg, a warunki są zimowe. Kto przyjeżdża na szlaki, ten i tak będzie zadowolony - dodaje Glista.

Tatry znów okazują się największym magnesem - nie tylko dzięki widokom, ale



Zakopane. Turystom nie przeszkadza pogoda, bo nie pada deszcz ani nie wieje. Krupówki są wciąż atrakcyjne

i dzięki temu, że wejście na szlak pozwala przenieść się do zupełnie innej, niemal baśniowej sceny.

Święta pod Tatrąmi prawie wyprzedane

Jeśli ktoś marzy o bożonarodzeniowym pobycie pod Tatrąmi, musi liczyć na ostatnie pojedyncze miejsca. Obłożenie obiektów noclegowych na te dni jest już bardzo wysokie. - Jeżeli chodzi o święta, zbliżamy się nawet do 90 proc.

Wszystko wskazuje na to, że będą to bardzo dobre święta dla branży - podkreśla ekspertka.

Sylwester wciąż dostępny, ale miejsca szybko znikają

- W ubiegłym tygodniu obłożenie wynosiło około 55 proc. Teraz mamy już ponad 60 proc. i ta liczba rośnie - mówi Emilia Glista.

Dla branży to dobry sygnał - sylwester tradycyjnie sprzedaje się później niż święta, więc ko-

lejne tygodnie mogą przynieść niemal pełne obłożenie.

Narazie ruch koncentruje się głównie w weekendy, a krótkie pobyty nie są uzależnione od temperatury. Jak podkreśla Glista:

- Turyści, którzy przyjeżdżają na krótko, robią to świadomie. Nie przeszkadza im pogoda, bo nie pada deszcz ani nie wieje. Krupówki są wciąż atrakcyjne, Tatry są w zimowej odsłonie - nic nie zachęca do rezygnacji. ©©

Nożownik zaatakował kobietę w Tarnowie. Bandyta jest już w rękach policji

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

Policja ujęła sprawcę brutalnego rozboju w Tarnowie. Poszkodowaną jest 59-letnia tarnowianka, którą na ulicy Podmiejskiej napadł 37-latek. Mężczyzna ranił kobietę nożem.

Do zdarzenia - jak relacjonuje asp. Kamil Wójcik z tarnowskiej policji - doszło w niedzielę (14 grudnia) przed południem. Kobieta wracała z kościoła na Rzędzinie do domu.

- Na ulicy Podmiejskiej podszedł do niej nieznanemu mężczyzna i zażądał wydania torebki. Kobieta nie chciała jej oddać. Wywiązała się między nimi szamotanina, w trakcie której napastnik zranił ręce tarnowianki nożem - mówi Kamil Wójcik.

Mężczyzna po chwili oddalił się ze skradzionym łupem, pozostawiając raną kobietę. Tarnowianka wezwała pomoc. - Decyzją komendanta w mieście został ogłoszony alarm dla jednostek policji. Wytypowany został napastnik i niedługo potem został ujęty w innym miejscu Tarnowa - dodaje Kamil Wójcik.

Sprawca to 37-letni tarnowianin, dobrze znany policji, który był już wcześniej karany za inne przestępstwa. Został zatrzymany i doprowadzony do prokuratury, która będzie wnioskować do sądu o jego tymczasowe aresztowanie. Policji udało się odzyskać m.in. skradzione pieniądze.

Za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia grozi mu kara od 3 do 15 lat pozbawienia wolności. ©©

Parkowanie na górnym odcinku ulicy Krakowskiej jest legalne. W ostatnich tygodniach sypały się tam mandaty

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

TARNÓW. W centrum tymczasowo przybyło miejsc parkingowych. Było to możliwe dzięki zalegalizowaniu przez urzędników rozwiązania, które od blisko dwóch miesięcy stosowali sami kierowcy.

Po tym jak w połowie października, w związku z remontem, zamknięta została dla ruchu część ulicy Batorego, wyłączone zostały z użytkowania na czas prowadzonych prac również znajdujące się przy niej parkingi. A tych w centrum Tarnowa jest i tak niewiele.

Dlatego kierowcy, a wśród nich sporą część stanowili przyjezdni nieorientowani w tarnowskich realiach, zaczęli stawiać swoje samochody



Ul. Krakowska. Może tu stanąć 7-8 pojazdów

na górnym odcinku ulicy Krakowskiej - na wysokości placu Sobieskiego i znajdującego się na nim tramwaju-kawiarni. Wraz z remontem fragment Krakowskiej między skrzyżowaniami z Batorego i Wałową

zamienił się bowiem w drogę jednokierunkową. Problem w tym, że zagospodarowana przez kierowców w ten sposób część jezdni od strony północnej formalnie nie była parkingiem. Nie było bowiem ustawionych przy niej znaków, które wyznaczałyby takie miejsce w Strefie Zamieszkania, którą objęte jest centrum Tarnowa.

- Mało tego: kierowcy często parkowali samochody tak, że trudno było przejechać obok nich Krakowską, bo było tak ciasno, a zdarzało się też, że zastawiali wjazd w ulicę Batorego, uniemożliwiając wykonawcy robót dojazd sprzętem i ciężkimi samochodami do placu budowy - tłumaczy Robert Żurek, naczelnik Oddziału Patrolowo-Interwencyjnego w tarnowskiej straży miejskiej.

Strażnicy w ciągu ostatnich kilku tygodni wielokrotnie interweniowali na Krakowskiej, zwłaszcza w weekendy, nakładając mandaty na kierowców.

Z pomysłem, aby zalegalizować parking w tym miejscu, zwrócił się do Zarządu Dróg i Komunikacji w Tarnowie Filip Socha, radny osiedlowy ze Starówki. Radny chwali przedstawicieli ZDIK za to, że chętnie podjęli temat i doprowadzili go do oczekiwanego finału, jakim było ustawienie znaków i wyznaczenie nowych miejsc parkingowych.

Zgodnie z oznaczeniem parkowania mogą być ustawiane na górnym odcinku Krakowskiej równolegle do jezdni i krawężnika. Jest to rozwiązanie tymczasowe - na czas remontu ulicy Batorego. Parkowanie w tym miejscu jest płatne. ©©

Genialne wizje sprzed 500 lat. Machiny Leonarda da Vinci w Krakowie



Leonardo da Vinci - włoski renesansowy artysta i uczonec - był wszechstronnym twórcą

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Blisko 40 maszyn stworzonych na podstawie rysunków da Vinci można zobaczyć na wystawie „Machiny Leonarda da Vinci” w Hangarze Czyżyny. Wystawa potrwa do 30 czerwca 2026 roku.

Zrekonstruowanym z rysunków Leonarda maszynom towarzyszą reprodukcje obrazów i szkiców artysty, by podkreślić jego wszechstronność. Wystawa „Machiny Leonarda da Vinci” odwiedziła wiele europejskich miast, w Krakowie można ją zobaczyć po raz pierwszy.

- Starał się holistycznie podchodzić do wszystkiego, co tworzył, łącząc wiele aspektów. Na swoich szkicach nie tylko przedstawił to, jak maszyny mają wyglądać, ale też jak będą działać - wyjaśnia Marta Stachowiak, kuratorka przestrzeni edukacyjnej.

Świat wyobraźni

Leonardo da Vinci - włoski renesansowy artysta i uczonec - był wszechstronnym twórcą, m.in. pozostawił ponad 7 tys. stron notatek, które zostały podzielone na kodeksy znajdujące się dziś w wielu miejscach na świecie. Przy każdym z modeli znajduje się opis maszyny i szkic Leonarda, a także ścieżka, którą umożliwia odnalezienie danego projektu.

Wśród wynalazków sprzed 500 lat, które można zobaczyć w Hangarze Czyżyny, są, m.in. rydwan z kosami - prototyp czołgu, krokomierz, spado-

chron, skafander do nurkowania, a nawet... samochód, a dokładniej wózek samojezdny.

- W renesansie większość tych maszyn nie powstała, realizowano je dopiero później na podstawie szkiców. Ta maszyna, którą nazwaliśmy „samochód” - powstała i była wykorzystywana w teatrze - tłumaczy Piotr Żabicki, koordynator MiT.

Projekty geniusza

Wśród maszyn znalazł się także drewniany prototyp roweru, choć przypisywany Leonardowi, jak wyjaśniają kuratorzy, niekoniecznie jednak został naprawdę przez niego zaprojektowany. Szkic znajduje się w tzw. Kodeksie Atlantyckim, znajdującym się w Bibliotece Ambrosjańskiej w Mediolanie. Został też odnaleziony dopiero w XX wieku. Sam rower zdecydowanie jednak wart jest zobaczenia.

Natomiast zaprojektowany przez da Vinci skafander do nurkowania w zadziwiający sposób przypomina stroje nurkowe, które pojawiły się kilka stuleci później.

„Machiny Leonarda da Vinci” to przygoda dla małych i dużych, dlatego Muzeum Inżynierii i Techniki przygotowało bogaty program edukacyjny, w którym znalazły się, m.in. cykl weekendowych zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym poświęconych zagadnieniom życia i dokonań inżynierii Leonarda, gra rodzinna „Zostań człowiekiem renesansu”, zajęcia rysunkowe „Rysuj jak mistrz” dla osób powyżej 13 r.ż. oraz zajęcia dla rodzin „Jak to działa”.

Monika Gawrońska: Muzyka to nie jest talent-show

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Ukazała się pierwsza płyta krakowskiego zespołu BroCat. Wokalistka Monika Gawrońska tłumaczy, dlaczego z autorską muzyką musi szukać koncertów poza Krakowem.

Większość małych dziewczynek chce zostać piosenkarkami. Wtedy zaczęła się też twoja pasja do śpiewania? Od najmłodszych lat kochałam muzykę. Na różnych uroczystościach wyrывałam się do śpiewania i tańcowania. Zapisywałam się w wieku ośmiu lat na zajęcia do domu kultury na osiedlu Na Stoku.

Kiedy muzyka stała się czymś ważniejszym w twoim życiu? Kiedy miałam piętnaście lat. Zaczęłam wtedy śpiewać covery znanych przebojów. W tamtych czasach nie było jeszcze można ściągać podkładów pod wokół z takich portali jak YouTube, więc wymyśliłam, że pójdę do radia i spytam o nie. Dostałam namiary na muzyka, który się czymś takim zajmował. Wówczas dokonałam pierwszych nagrań przy mikrofonie.

Wtedy powstał twój zespół BroCat?

Nie. To był czas, w którym dopiero zbierałam muzyczne doświadczenia. Zaczęłam pracę w studio i głównie nagrywałam reklamy. To było świetne doświadczenie, które pomogło mi w dalszej drodze artystycznej. Potem rozpoczęłam pracę nad autorskimi utworami. Po kilku latach dołączyłam do pewnej grupy, która rozpadła się po krótkim czasie. Wtedy powstał BroCat. Był to zespół, który z czasem stał się moim projektem.

Trudno być kobietą na zdominowanej przez mężczyzn krakowskiej scenie muzycznej?

Rynek muzyczny jest jeden. Nie ma znaczenia, czy jest to Kraków, czy inne miasto. Ogólnie kobiecie jest trudno funkcjonować w biznesie, nie tylko muzycznym. Musi zawsze dwa razy ciężiej pracować od mężczyzn, aby być traktowaną poważnie. Dalej postrzegają kobiety przedmiotowo. Uważa się, że każda musi mieć jakiegoś faceta przy sobie, bo przecież sama sobie nie poradzi. Na szczęście powoli się to zmienia.



Monika Gawrońska zamiast występować w talent-show, woli własny zespół BroCat

wać od mężczyzn, aby być traktowaną poważnie. Dalej postrzegają kobiety przedmiotowo. Uważa się, że każda musi mieć jakiegoś faceta przy sobie, bo przecież sama sobie nie poradzi. Na szczęście powoli się to zmienia.

Co ci pomogło przetrwać trudne chwile?

Muzyka jest moją pasją i czerpię z niej wielką radość. Cały czas uczę się czegoś nowego i rozwijam się. To daje mi wiele satysfakcji.

Jaka jest twoim zdaniem krakowska scena muzyczna?

Sporo jest w Krakowie różnych zespołów. Znam większość z nich i jestem z wieloma osobami w dobrych kontaktach. Tak naprawdę każdy jest skupiony na swoim projekcie i nie ma czasu na bliższe relacje z innymi. Kocham Kraków, ale staram się wychodzić poza lokalną scenę. Generalnie tworzą ją małe puby, nastawione na granie coverów do popijania piwa. Kiedy chce się śpiewać własne piosenki, trzeba poszukać gdzieś indziej.

Dziś najłatwiej zaistnieć za sprawą telewizyjnego talent-show. Próbowalas?

Myślałam, żeby pójść tą drogą. Pojawiłam się na dwóch czy trzech konkursach tego rodzaju i stwierdziłam, że to nie dla mnie. Muzyka to nie sport i nie ma w niej miejsca na ściganie się ze sobą. Mogą być dwa wspańskie głosy, wygrywa jeden, bo wpływają na to jakieś zewnętrzne czyn-

Na płycie są ballady i energiczne nagrania. W których się lepiej czujesz?

We wszystkich czuję się bardzo dobrze. Jestem dość żywiołową osobą, więc bliska memu sercu jest muzyka taneczna, energiczna czy rockowa. Ale lubię też wykonywać bardziej spokojne i nostalgiczne utwory. Płyta jest więc różnorodna.

Dlaczego część utworów jest po polsku, część po angielsku?

Początkowo pisałam i śpiewałam wyłącznie po angielsku, bo ten język dobrze brzmi w muzyce pop. W pewnym momencie doszło do mnie, że mieszkam w Polsce i śpiewam dla Polaków, dlatego muszę zacząć pisać po polsku. Dziś bardzo dobrze mi się śpiewa w ojczystym języku. Mam w repertuarze również jedną piosenkę po hiszpańsku.

Piszesz w tekstach o życiowych doświadczeniach. To efekt obserwacji otoczenia czy zagłębienia w siebie?

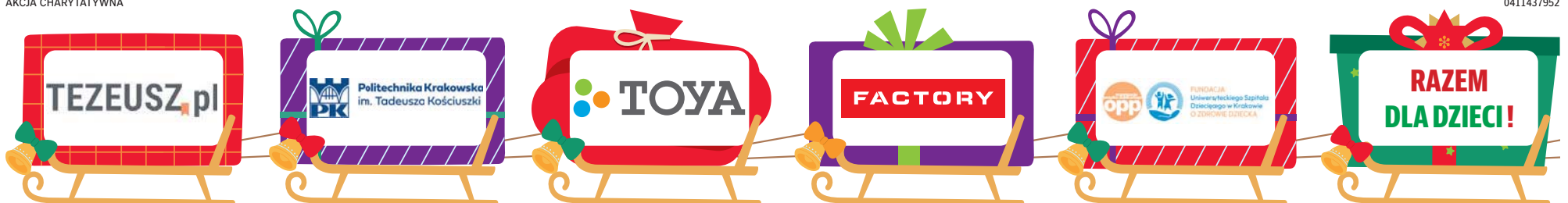
Teksty tych piosenek nie są tylko o mnie. Oczywiście można tam znaleźć moje przeżycia i doświadczenia. Lubię jednak też obserwować to, co dzieje się naokoło mnie i wyciągać z tego wnioski. Dlatego opowiadam też historie innych.

Wszystko finansujesz sama?

Tak. Na tym polega największa bolączka tego biznesu, że trzeba zainwestować w siebie naprawdę spore pieniądze. A nie wiadomo, czy kiedykolwiek się zwrócą.

Gdzie można posłuchać piosenek ze „Snu” na żywo?

Na razie skupiam się na promocji płyty w mediach. Mam sporo wywiadów w różnych rozgłośniach, ciągle wyjeżdżam do innego miasta. Ale nie narzekam, bo pracuję przecież na swój rachunek. Pierwszy etap promocji skończy się przed świętami, a po nich przed świętami drugi. Musimy trochę poczekać z koncertami. Ale uwielbiam występować. Koncerty to spotkanie na żywo z drugim człowiekiem.



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Paszport Ziobry unieważniony

Paszport Zbigniewa Ziobry został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego – poinformował szef MSWiA Marcin Kierwiński. „Paszport Zbigniewa Z. został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego Mariusza Frankowskiego na wniosek Prokuratury Krajowej. Nikt nie ucieknie przed odpowiedzialnością” – poinformował na X Kierwiński. Do tej pory Ziobro przebywał w Budapeszcie, a ostatnio w Brukseli. Nie zadeklarował jednoznacznie, ani że wystąpi

o azyl polityczny na Węgrzech, ani że wróci do Polski. Prokuratura, której zespół śledczy nr 2 prowadzi postępowanie dotyczące m.in. ustawiania konkursów na wielomilionowe dotacje z Funduszu Sprawiedliwości, wystąpiła o unieważnienie mu paszportu oraz paszportu dyplomatycznego w połowie listopada. 22 grudnia sąd rozpatrzy wniosek o aresztowanie Ziobry. Sejm uchylił immunitet Ziobrze 7 listopada w odniesieniu do wszystkich 26 zarzutów prokuratury.

KATOWICE

Hołd dla górników z „Wujka”



Syreny alarmowe wybrzmiały we wtorek – w 44. rocznicę pacyfikacji kopalni „Wujek” – o godz. 11, a mieszkańcy Katowic zatrzymali się, żeby oddać hołd i upamiętnić dziewięciu poległych górników. W głównych uroczystościach wzięli udział: rodziny ofiar, uczestnicy strajku, związkowcy i przedstawiciele władz.

RELIGIA

Ilu Polaków chodzi do kościoła?

W 2024 r. wzrosła zarówno liczba wiernych uczestniczących w niedzielnej mszy św. (29,6 proc.), jak i przystępujących do Komunii św. (14,6 proc.) – wynika z Rocznika Statystycznego Kościoła Katolickiego w Polsce. Oznacza to, że co druga osoba obecna na liturgii przyjmuje Komunię św. Według autorów rocznika w 2024 r. najwyższy wskaź-

nik dominicanes odnotowano w diecezji tarnowskiej (62,3 proc.), a najniższy w archidiecezji szczecińsko-kamieńskiej (17,59 proc.). W archidiecezji warszawskiej wyniósł 19,85 proc. Z danych wynika, że w roku szkolnym 2024/2025 w lekcjach religii we wszystkich typach szkół uczestniczyło 75,6 proc. uczniów.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Mazowiecka Krajowa Administracja Skarbowa rozbiła gang zajmujący się nielegalnym hazardem. Funkcjonariusze zatrzymali 26 osób i zabezpieczyli ponad 150 nielegalnych automatów do gier. Zatrzymani w prokuraturze usłyszeli zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej oraz organizowania poza kasynem gier hazardowych objętych monopolem państwa na niezarejestrowanych automatach.

„

Trzeba zadbać, żeby wszyscy płacili uczciwie (składkę zdrowotną), żeby nie było świętych krów.

Maciej Konieczny poseł partii Razem

Żałoba w Jeleniej Górze po zabójstwie 11-latki

Alina Gierak, MP
Jelenia Góra

W sprawie zabójstwa 11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zatrzymano 12-latkę, która może mieć związek z tym zdarzeniem. O losie zatrzymanej zdecyduje sąd rodzinny.

Nie milkną echa zabójstwa 11-letniej dziewczynki ze Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze. Jak przekazała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska, ofierze zadano rany klute ostrym narzędziem.

- Na jej ciele widoczne były obrażenia zadane ostrym narzędziem. Prokurator wspólnie z funkcjonariuszami policji dokonali oględzin miejsca zdarzenia. Zabezpieczono zwłoki, ślady i dowody. Zatrzymano też osobę nieletnią, która może mieć związek z tym zdarzeniem - powiedziała prok. Węglarowicz-Makowska.

Dodała, że zatrzymana to 12-letnia uczennica tej samej szkoły, do której uczęszczała ofiara. W mediach społecznościowych pojawiają się informacje, że możliwym motywem była kłótnia o chłopaka, jednak prokuratura nie potwierdza tego wątku.

- Nie były koleżankami, znały się z widzenia. Motywy działania zatrzymanej nie są znane - zastrzegła rzeczniczka prokuratury.

Jak dowiedziała się „Gazeta Wrocławska”, w sprawie śmierci



W poniedziałek w okolicy Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze znaleziono ciało 11-letniej dziewczynki

11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zabezpieczono nóż typu finka. Jak mogliśmy się dowiedzieć, śledczy szukali narzędzia zbrodni przez kilka godzin. W trakcie działań ujawniono i zabezpieczono nóż, którym zadano ofierze obrażenia.

W Zakładzie Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu we wtorek odbyła się sekcja zwłok 11-latki z Jeleniej Góry.

- Czynności te są prowadzone na zlecenie i pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Jeleniej Górze. Pracownicy UMW nie są uprawnieni do udzielania jakichkolwiek informacji dotyczących przebiegu sekcji oraz jej wyni-

ków - poinformowała Monika Kowalska, rzeczniczka prasowa wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jelenia Góra w żałobie

Wtorkowy poranek przy SP nr 10 i w całej Jeleniej Górze był pełen smutku. Rodzice, odprowadzający dzieci do szkoły, wchodzili do budynku ze spuszczonej głowami. Mieszkańcy wciąż nie mogą uwierzyć w to, co się stało.

- Czasem można tu spotkać osoby zachowujące się podejrzanie i lepiej nie chodzić tędy po zmroku, żeby nie natknąć się na kogoś niebezpiecznego. Nigdy jednak nie przyszłoby mi

do głowy, że dziecku może zrobić krzywdę rówieśniczka. Prędzej obawiałabym się jakiegoś zwyrodnialca - dodaje mieszkanka okolic „Małej Poczty” przy ul. Wolności.

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń kulturalnych, sportowych i rozrywkowych z prośbą o zachowanie należytej powagi.

- Z ogromnym smutkiem i niedowierzaniem przyjąłem informację o tragicznej śmierci młodej uczennicy Szkoły Podstawowej nr 10, która w tak dramatycznych okolicznościach straciła życie. W imieniu własnym oraz mieszkańców Jeleniej Góry składam Rodzinie, Bliskim, Przyjaciółom oraz całej społeczności szkolnej najszczerze wyrazy współczucia i solidarności w tym niewyobrażalnie trudnym czasie.

Władze miasta zorganizowały dla dzieci spotkanie z psychologami, aby pomóc im poradzić sobie z tragedią. W miejscu, gdzie zginęła 11-latka, pojawiły się dziś rano znicze.

- Szkolna społeczność poniosła ogromną stratę. Zmarła dziewczynka była dobrze znana nauczycielom i rówieśnikom. Była pogodną i otwartą nastolatką - powiedział w poniedziałek wieczorem Paweł Domała, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze.

Student KUL zatrzymany przez ABW. Jest podejrzany o planowanie zamachu terrorystycznego na jarmarku

Marcin Koziestański
Warszawa

Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała studenta Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, podejrzanego o przygotowywanie zamachu terrorystycznego na jarmarku świątecznym.

„Mateusz W. jest podejrzewany o przygotowywanie masowego zamachu na jednym z jarmarków świątecznych, który plano-

wał dokonać z wykorzystaniem materiałów wybuchowych” - poinformował na platformie X Jacek Dobrzyński, rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych.

Wcześniej mężczyzna pozyskiwał wiedzę o sposobach samodzielnego wykonania materiałów, które miały posłużyć do przeprowadzenia aktu terrorystycznego. Planował również wstąpienie do organizacji terrorystycznej, aby uzyskać pomoc w zakresie realizacji zamierzo-

nych działań. Celem przestępstwa było zastraszenie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego.

Podczas przeprowadzonych czynności funkcjonariusze ABW zabezpieczyli nośniki danych oraz przedmioty związane z islamem. Decyzją sądu najbliższe trzy miesiące mężczyzna spędzi w areszcie. Śledztwo w tej sprawie prowadzi szczecińska delegatura ABW pod nadzorem zamiejscowego wydziału w Szczecinie.

Sprawa ma charakter rozwojowy.

Prokurator przedstawił Mateuszowi W. zarzut dotyczący podejmowania działań przygotowawczych do przeprowadzenia zamachu terrorystycznego, który mógł skutkować śmiercią lub ciężkimi obrażeniami wielu osób - poinformowała we wtorek Prokuratura Krajowa.

Mężczyzna został zatrzymany 30 listopada przez funkcjonariuszy ABW „w trybie niecierpiącym zwłoki”.

Parlament Europejski przyjął klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem

Oprac. Anna Nagel
Strasburg

Parlament Europejski w Strasburgu przegłosował we wtorek wzmocnioną klauzulę ochronną do umowy handlowej UE z państwami Mercosuru.

Europosłowie poparli w głosowaniu poprawki, które wzmacniają zaproponowane przez Komisję Europejską rozporządzenie w sprawie klauzuli ochronnej do umowy handlowej z Mercosurem. Klauzula ma zapewnić UE hamulec bezpieczeństwa w sytuacjach, gdy po wejściu w życie umowy handlowej na wpływ niektórych produktów rolnych z państw Mercosuru, np. wołowiny lub jaj, zacznie zagrażać unijnym rolnikom.

Przyjęte poprawki stanowią, że procedura ta, mogąca prowadzić do zamknięcia jednego rynku lub całej UE na import z Mercosuru, będzie uruchamiana, gdy ceny produktów wrażliwych w UE spadną o 5 procent - a nie o 10 proc., jak pierwotnie proponowano - a różnica w cenach będzie mierzona w okresie kwartalnym. KE będzie musiała zareagować w takiej sytuacji w ciągu 14, a nie 21 dni. Przeszła też poprawka nakładająca na producentów eksportujących do UE obowiązek przestrzegania unijnych standardów. To nie koniec procesu legislacyjnego - ostateczny tekst rozporządzenia zostanie uzgodniony w negocjacjach PE z państwami członkowskimi, co może nastąpić w bieżącym tygodniu. PAP



Europosłowie poparli poprawki wzmacniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

Planowali atak na jarmark bożonarodzeniowy

Kazimierz Sikorski
Monachium

Pięciu mężczyzn planowało wjechać pojazdem w tłumy na jarmarku. Podejrzani - trzej obywatele Maroka w wieku 22, 28 i 30 lat, 56-letni Egipcjanin i 37-letni Syryjczyk - trafili do aresztu.

Atak mieli przeprowadzić na jarmarku w powiecie Dingolfing-Landau w południowej Bawarii, na północny wschód od Monachium.

Zatrzymany Egipcjanin jest imamem w lokalnym meczecie. Wezwał do ataku, by zabić jak najwięcej osób. Trzech Marokańczyków przyłączyło się do spisku, a Syryjczyk zachęcał ich do rzezi.

Cała piątka została aresztowana. Śledczy nie ujawnili rynku, w którym miał nastąpić

atak, ani terminu zamachu. Władze uważają, że zagrożenie zostało zażegnane.

Minister spraw wewnętrznych Bawarii Joachim Herrmann pochwalił służbę bezpieczeństwa za zapobieżenie tragedii.

Aresztowania nastąpiły w okresie wzmożonej czujności po wcześniejszych atakach na niemieckie jarmarki bożonarodzeniowe, w tym po śmiertelnym ataku samochodem w Magdeburgu w grudniu 2024 roku. Zginęło wtedy sześć osób, a setki zostały ranne, a także po ataku ciężarówką w Berlinie w 2016 roku, w którym zginęło 12 osób.

Wspomniana grupa miała staranować samochodem tłum na jarmarku Bożego Narodzenia. Egipcjaninowi postawiono zarzuty podżegania w lokalnym meczecie do zabójstwa.

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

Oprac. Anna Nagel
Helsinki

We wtorek w stolicy Finlandii odbył się, z udziałem przedstawicieli Polski, Finlandii, Szwecji, Litwy, Łotwy, Estonii, Rumunii i Bułgarii, szczyt wschodniej flanki UE.

Szef fińskiego rządu powiedział w Helsinkach, że gdy wojna w Ukrainie się zakończy, wzmocniona zostanie obrona wschodniej flanki Unii Europejskiej. - Jest to konieczne, ponieważ Rosja przerzuci (tam po wojnie - PAP) swoje wojska - przewidywał premier Finlandii Petteri Orpo, gospodarz pierwszego szczytu krajów tego regionu, podkreślając, że obecnie wszystkie państwa wschodniej flanki UE należą do NATO.

Szef fińskiego rządu przekazał również, że osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla flagowego projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki. W tym celu planują ubiegać się o finansowanie konkretnych działań.

Na pierwszy szczyt państw wschodniej flanki UE w Helsinkach zaproszeni zostali przedstawiciele ośmiu krajów bezpośrednio sąsiadujących z Rosją: Litwy, Łotwy, Estonii, Polski, Szwecji, Finlandii, Bułgarii i Rumunii. Litwę reprezentował prezydent Gitanas Nausėda, Łotwę - premierka Evika Silina, Estonię - premier Kristen Michal,



Premier Donald Tusk wraz z przywódcami m.in. Finlandii, Szwecji, państw bałtyckich i Rumunii wziął udział w szczycie wschodniej flanki UE

Polskę - premier Donald Tusk, Szwecję - premier Ulf Kristersson, Finlandię - Petteri Orpo, Bułgarię - p.o. premiera Rosen Żelazkow, a Rumunię - prezydent Nicușor Dan.

Fińska prasa zwróciła szczególną uwagę na obecność w Helsinkach szefa polskiego rządu, który w poniedziałek uczestniczył w Berlinie wraz z innymi przywódcami europejskimi w negocjacjach dotyczących planu pokojowego dla Ukrainy. Zapytany przez dziennik „Ilta-Sanomat”, czy pokój jest już blisko, Tusk przyznał, że jest w tej sprawie „trochę pesymistą, po-

nieważ do tego potrzebna jest dobra wola, także Rosji”, a „dobra wola i Rosja to oksymoron”.

Ostrożny co do wyników spotkania w Berlinie był również prezydent Litwy. Podkreślił on, że o ile część krajów zachodnich porozumiała się co do wsparcia Ukrainy i zapew-

Osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki

nienia jej bezpieczeństwa, m.in. poprzez obecność wielonarodowych sił, o tyle Rosja kategorycznie sprzeciwia się obecności wojsk NATO w Ukrainie. - Dlatego o konsensus będzie trudno - dodał Nausėda.

Wiceszef MON Cezary Tomczyk wskazał, że celem rozmów na szczycie wschodniej flanki UE w Helsinkach jest m.in. zadbanie, by więcej środków unijnych trafiło na bezpieczeństwo i obronność państw na wschodzie Unii. - To przede wszystkim kwestia mobilności i kontroli mobilności wojskowej - zaznaczył. PAP

„Potwór z Amstetten” chce wyjść na wolność. Złożył wniosek o wcześniejsze zwolnienie

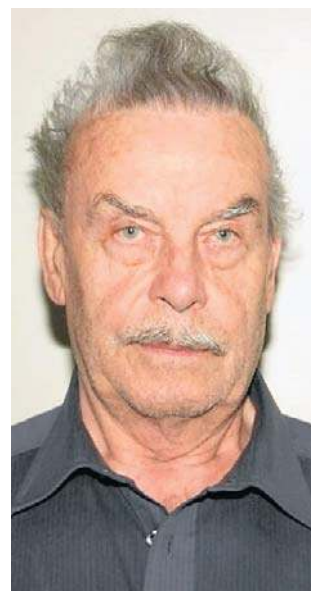
Kazimierz Sikorski
Austria

90-letni Josef Fritzl, skazany w 2009 r. na dożywocie za przetrzymywanie dzieci urodzonych po gwałcie na jego córce Elisabeth w piwnicy, ubiega się o przedterminowe zwolnienie.

Josef Fritzl ma nadzieję wyjść z więzienia przed następnymi świętami Bożego Narodzenia. Ubiega się o zwolnienie z powodu podeszłego wieku i demencji.

Fritzl odsiadujący karę dożywocia, przekazał świąteczne życzenia za pośrednictwem swojej prawniczki Astrid Wagner podczas wizyty w więzieniu Stein w Austrii.

W nagraniu wideo Wagner trzyma małą ozdobę świąteczną i mówi: „Dał mi pre-



Josef Fritzl, nazywany także „potworem z Amstetten”, ma już 90 lat i liczy na łaskę sądu

zent, świąteczną niespodziankę, małego Świętego Mikołaja. Bardzo się ucieszyłam z tego prezentu i chciałabym skorzystać z okazji, aby osobiście przekazać wiadomość od Fritzla.

Życzy wszystkim wesołych świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku 2026. Ma też nadzieję, że do następnego Bożego Narodzenia będzie już wolny”.

Obrońca walczy o uwolnienie potwora

Wagner od lat prowadzi kampanię na rzecz jego uwolnienia. Powiedziała, że jest „zszokowana” nienawistnymi komentarzami kierowanymi pod adresem jej klienta.

Fritzl stara się o zwolnienie z więzienia od 2021 roku. W styczniu 2024 r. został przeniesiony z zakładu psychia-

trycznego o zaostrożnym rygorze do zwykłego więzienia. Wniosek o jego warunkowe zwolnienie został odrzucony przez władze w Krems.

Fritzl jest najbardziej znanym więźniem w Austrii, skazanym w marcu 2009 roku za przestępstwa takie jak zniewolenie, bezprawne pozbawienie wolności, gwałt i kazi-rodztwo. Sprawa wyszła na jaw w 2008 roku, kiedy ujawniono, że więził swoją córkę Elisabeth w piwnicy pod domem rodzinnym w Amstetten przez 24 lata.

Molestował ją i spłodził z nią siedmioro dzieci, z których jedno zmarło po porodzie. Śledztwo wszczęto, gdy Fritzl przywiózł do szpitala chorą córkę, co skłoniło lekarzy do wezwania policji i rozpoczęcia poszukiwań matki dziecka.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamroziś pierogi na wigilię

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania

na święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki. A jeśli coś zostanie ze spotkań przy stole, w ten sposób można uratować nadmiar jedzenia. Zobacz, jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne świąteczne dania, a także grzyby, warzywa i owoce.

ZA TYDZIEŃ:

- Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?
- Nigdy nie łącz alkoholu z tymi lekami



FOT. FREEPIK

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę układu nerwowego, mózgu i serca. Jednak wiele z nich zawiera także spore ilości szkodliwej rtęci. Na szczęście nie wszystkie.

Ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia, przede wszystkim dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. To niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla zdrowia serca, mózgu i całego organizmu. Ryby to również doskonały wybór jeśli zależy ci na obniżeniu cholesterolu - zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż czerwone mięso czy drób.

Mimo niezaprzeczalnych zalet, ryby niosą ze sobą pewne ryzyko - mogą zawierać rtęć. Ten toksyczny metal, nawet w naturalnych ilościach, może szkodzić nerkom, układowi nerwowemu, a nawet skórze. Niestety, zanieczyszczenia przemysłowe znacząco zwiększają jego obecność w środowisku. Gdy rtęć dostaje się do wód, ryby ją wchłaniają. Szczególnie narażone na gromadzenie dużych ilości rtęci są większe ryby drapieżne, które kumulują ją, zjadając mniejsze ryby. Dlatego warto wybierać mniejsze gatunki ryb. Na szczęście nie wszystkie ryby mają tak samo wysoką zawartość rtęci. Do najzdrowszych i najbezpieczniejszych gatunków zaliczamy krewetki, tuńczyka jasny (light tuna) oraz łososa.

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

Wybierając odpowiednie gatunki ryb, możesz cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami, minimalizując jednocześnie ryzyko związane z rtęcią.

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal



FOT. FREEPIK

Śledź - ulubiona ryba Polaków - ma dużo omega-3 i mało rtęci. Poprawi zdrowie serca i mózgu, a także samopoczucie

of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mowieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatrucia rtęcią ze spożywaniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławianych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do

zatruciu ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwija-

Śledź wspiera zdrowie mózgu, poprawia pamięć i koncentrację. Omega-3 wspiera zdrowie psychiczne, zapobiega demencji

jącym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc. dziennego zapotrzebowania dorosłego czło-

wieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

Kwasy omega-3 wpływają także na poprawę samopoczucia. Badacze dowiedli, że kwasy omega-3 poprawiają krążenie i redukują stany zapalne, co wspiera zarówno przepływ krwi, jak i integralność bariery krew-mózg.

Z kolei badanie z 2018 roku, opublikowane w „Annual Review of Food Science and Technology”, wykazało, że niskie spożycie kwasów omega-3 wiąże się z wyższym ryzykiem spadku funkcji poznawczych oraz chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.

Kwasy omega-3 usprawniają sygnalizację nerwową i pomagają zachować elastyczność błon w mózgu, co jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Spożywanie śledzia to korzyść dla całego organizmu. Kwasy omega-3 doskonale wspierają zdrowie serca, obniżając poziom trójglicerydów i rozluźniają naczynia krwionośne. Zastąpienie tłuszczów nasyconych rybami, takimi jak śledź, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Istnieją również wstępne dowody sugerujące, że omega-3 mogą pomóc w obniżeniu ryzyka niektórych nowotworów, spowalniając wzrost guza i promując śmierć komórek rakowych, choć wyniki badań w tym obszarze są wciąż mieszane i wymagają dalszych potwierdzeń.

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na święta, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki.

Mrożone jedzenie może być niemal tak zdrowe, jak to świeże. Przygotowanie mrozonek należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować ich wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - ich strukturę i kolor.

Zamrażanie wymaga jednak właściwych warunków przechowywania, a zwłaszcza odpowiednio niskiej i stabilnej temperatury. Choć wymaga to nakładów energii, świeże jedzenie, jak i to gotowe, można mieć w każdej chwili pod ręką.

Trzeba jednak pamiętać, że mrożenie nie niszczy bakterii, a jedynie spowalnia ich cykl życiowy. Oznacza to, że w przypadku skażenia gotowych produktów chorobotwórczymi bakteriami czy niedostatecznej higieny podczas przygotowania mrozonek, istnieje ryzyko zatrucia pokarmowego. Wzrasta ono w sytuacji, gdy jedzenie nie zostało poddane dostatecznej obróbce cieplnej, która niszczy bakterie.

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane)

WARTO WIEDZIEĆ

Tego nie powinno się mrozić:

- Mleko i fermentowane produkty mleczne
- kremy na bazie śmietany i masła
- majonez i podobne sosy
- awokado
- surowe jajka w skorupkach
- jajka gotowane na twardo
- wodniste i delikatne warzywa, np. ogórki, pomidory
- ugotowane produkty skrobiowe, takie jak ziemniaki, makaron
- galarety
- tłuste ryby oraz nieupiecznione świeże ryby
- surowe mięso poddane działaniu wody. Niektóre produkty, jak brokuł czy kalafior, wymagają zblanszowania przed zamrożeniem.



Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką

i znacznego zwiększania się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbrylaniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

Inaczej jest z produktami mrożonymi na wagę, które nie powinny mieć opisanych cech. Ze względu na możliwość zakażenia są one jednak mniej polecane w wyborze od tych pakowanych fabrycznie.

Przed przygotowaniem mrozonek nie należy przechowywać jej zbyt długo np. w lodówce. Grozi to bowiem poważnym, a nawet śmiertelnym zakażeniem bakterią *Listeria*, która jest odporna na mrożenie i krótką pasteryzację, a rozwija się już nawet w temperaturze wynoszącej nieco poniżej zera.

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je wcześniej np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je

oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogamkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

Zamrozić można także potrawy zimne, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem majonezu! Nie będzie później co prawda tak smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w taczkach i woreczkach do lodu, warto jednak, by był beztłuszczowy), zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

Do mrożenia nadaje się jednak pieczywo - chleb dobre jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedzić np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy strudel, a także pieczony sernik wkrótce od przygotowania, natomiast dużo stracić może ten na zimno, zwłaszcza z galaretką.

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu

po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

Gotowe mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba że jest to produkt własnoręcznie rozdrobniony. Wtedy jednak od razu umieszczamy je w zamrażarce. O świeżość należy też szczególnie dbać w przypadku mrożenia ryb.

Jak zrobić domowe mrozonki warzywne i owocowe?

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za pomocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbawić szypułek i pestek.

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na tacce lub talerzu - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa. Miąższ owoców i warzyw przeznaczony na koktajle, zupy isosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła warto natomiast dokładnie upchnąć w niewielkim ilości.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

W ramach programu The Access Alliance opracowano raport dotyczący bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce.

Zjawisko braku bezpieczeństwa żywnościowego ma złożony charakter i wciąż nie jest w pełni rozumiane przez społeczeństwo. Z ustaleń badania wynika, że od 3,5 proc. do 6,5 proc. mieszkańców kraju, czyli około 1,4-2,5 mln osób, faktycznie doświadcza tego problemu, podczas gdy większość Polaków ocenia jego skalę na co najmniej 7 proc. Najczęściej dotyczy ono kobiet w wieku 18-34 lat, osób z niższym wykształceniem, mieszkańców wsi, gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób, rodzin z dziećmi, osób niepracujących lub osiągających miesięczny dochód poniżej 4 tys. zł netto.

W Polsce brak środków finansowych na zakup jedzenia staje się problemem o coraz bardziej zauważalnym wymiarze społecznym. Najnowsze wyniki badań pokazują, że w ciągu minionego roku aż 46 proc. Polaków odczuwało niepokój, czy wystarczy im środków na zakup żywności.

Co trzeci ankietowany przyznaje, że takie obawy pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw domowych lęk o możliwość zapewnienia sobie jedzenia towarzyszył codziennemu życiu. Problemy finansowe przekładają się na konkretne ograniczenia w sposobie odżywiania - 35 proc. respondentów informuje, że w ostatnich 12 miesiącach musiało zrezygnować z posiłków, zmniejszać porcje, albo wybierać tańsze zamienniki produktów.

Właśnie zastępowanie żywności tańszymi, często mniej wartościowymi opcjami stanowi jedną z najpowszechniejszych strategii radzenia sobie z brakiem pieniędzy.

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku zrezygnowało ze spotkań towarzyskich ze względu na koszty jedzenia lub wspólnych posiłków. Tego typu decyzje mogą być jednym z pierwszych sygnałów pogarszającej się sytuacji materialnej i jednocześnie zwiększać ryzyko izolacji społecznej.

Przyzwyczajenia żywieniowe Polaków pozostają stosunkowo stabilne: większość spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie, 8 proc. ogranicza się do dwóch lub mniej, niespełna 1 proc. je tylko raz dziennie.

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa za-

potrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Z zebranych danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość:

23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane,

22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych,

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

Brak bezpieczeństwa żywnościowego, choć często kojarzony z problemem odległym lub niewidocznym, okazuje się obecny także w najbliższym otoczeniu wielu Polaków. Z przeprowadzonych badań wynika, że niemal 24 proc. osób uważa, iż zna kogoś, kto regularnie boryka się z trudnościami w zakupie wystarczającej ilości jedzenia.

W tej grupie 9 proc. jest o tym całkowicie przekonanych, natomiast 15 proc. jedynie przypuszcza, że taki problem może dotyczyć kogoś z ich bliskich. Dodatkowo 56 proc. respondentów deklaruje, że byłoby w stanie zauważyć, gdyby ktoś z ich otoczenia miał trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb żywieniowych. Symptomy braku bezpieczeństwa żywnościowego mogą przejawiać się na wiele sposobów. Zarówno definicja zjawiska, jak i opinie respondentów wskazują, że mogą to być m.in.: pomijanie posiłków,

jedzenie porcji mniejszych niż potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, konieczność wybierania tańszej, mniej wartościowej żywności,

prośenie innych o pomoc w zdobyciu jedzenia, korzystanie ze wsparcia organizacji charytatywnych.

Choć większość Polaków uważa, że potrafiłaby dostrzec u kogoś takie trudności, wyniki badania sugerują, że zdolności te są często przeceniane. Wyraźnie lepiej rozpoznają oznaki braku bezpieczeństwa żywnościowego osoby, które same doświadczają tego problemu, znają kogoś w podobnej sytuacji lub są bardziej otwarte na rozmowę o trudnych tematach.

Badanie podkreśla również silny ładunek emocjonalny związany z tym zjawiskiem. Aż 61 proc. ankietowanych deklaruje, że o swoich problemach opowiedziałoby jedynie najbliższemu, a 28 proc. nie zwierzyłoby się nikomu. Dane te pokazują, że wstyd oraz lęk przed oceną społeczną stanowią istotne bariery utrudniające mówienie o trudnościach z dostępem do żywności i szukanie wsparcia.

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach UE

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

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła strategię mającą na celu poprawę opieki zdrowotnej dla kobiet z chorobami nowotworowymi.

W raporcie „Dogonić Europę – zdrowie kobiet w Polsce, perspektywa onkologiczna” wraz z ekspertami klinicznymi opracowano 10 rekomendacji, które mają zwiększyć skuteczność i bezpieczeństwo leczenia nowotworów ginekologicznych. Najważniejsze z nich obejmują przyspieszenie diagnostyki, rozszerzenie dostępu do nowoczesnych terapii oraz skoncentrowanie leczenia zabiegowego.

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

Polki zapadają na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej. W przypadku raka trzonu macicy liczba zachorowań wynosi 38 na 100 tys. kobiet (UE: 27), przy raku jajnika – 23 (UE: 16), a w raku szyjki macicy – 19 (UE: 12). Jednocześnie polski system ochrony zdrowia ma ograniczone możliwości działań profilaktycznych, gdyż na ten cel przeznaczają jedynie 2 proc. wydatków.

W tym raporcie jest mnóstwo liczb, ale każda z nich dotyczy prawdziwej kobiety – mamy, żony, córki, siostry, przyjaciółki. Dane, które pokazują, jak daleko jesteśmy za Europą, to lata życia, które można było uratować, i miesiące, których pacjentkom nikt nie odda. Polki chorują częściej, a przeżywają rzadziej – i to jest fakt, za który jako państwo musimy wziąć odpowiedzialność. Nasze pacjentki nie proszą o przywileje. One proszą o to samo, co mają kobiety w innych krajach UE: dobrą i szybką diagnostykę, jasną ścieżkę leczenia i równy dostęp do nowoczesnych terapii. To naprawdę nie są wygórowane oczekiwania – podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe i liderka Koalicji Onkozdrowia Kobiet.

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi

średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

Eksperti zwracają uwagę, że różnice między Polską a państwami UE w zakresie dostępu do nowoczesnych terapii rosną. Wciąż brakuje nam powszechnego dostępu do diagnostyki molekularnej oraz skutecznych i bezpiecznych leków.

W opiece nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi potrzebujemy takiej organizacji diagnostyki i leczenia, która pozwoli na maksymalne wykorzystanie dostępnych technologii oraz doświadczenia klinicznego zespołów. Jednym z kluczowych elementów jest możliwość jak najwcześniejszej oceny molekularnej – najlepiej już na etapie biopsji. Gdyby na tym etapie można było wykonać pełne badania molekularne, czas oczekiwania na diagnozę byłby skrócony, a cały proces terapeutyczny mógłby być planowany szybciej i bardziej precyzyjnie. W praktyce oznacza to, że jeszcze przed podjęciem decyzji o leczeniu dysponowalibyśmy pełnym profilem choroby, łącząc ocenę kliniczną, radiologiczną i molekularną. To znacząco poprawiłoby bezpieczeństwo i jakość leczenia. Dziś, niestety, refundacja diagnostyki molekularnej dopiero w warunkach hospitalizacji sprawia, że pacjentki czekają dłużej niż powinny – a my tracimy czas, który w onkologii ma ogromne znaczenie – podsumowuje w swoim komentarzu do raportu prof. dr hab. Radosław Mądry.

Problem z diagnostyką istnieje również na poziomie formalnym i finansowym. Istnieje szereg ograniczeń związanych z diagnostyką histopatologiczną i molekularną uniemożliwiający podmiotom ich wykonywanie.

W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiste połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodaw-



W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia

ców do ponoszenia kosztów diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia – mówi dr Michał Chrobot.

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

Jak wyjaśnia prof. dr hab. Radosław Mądry, opieka nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi ma dziś wiele wyzwań.

Jednym z nich jest rozproszenie leczenia, zwłaszcza przy raku jajnika, gdzie doświadczenie zespołu i ośrodka ma duży wpływ na wyniki terapii.

W Holandii i krajach skandynawskich już lata temu skupiono operacje w najlepszych centrach – i to poprawiło skuteczność leczenia. W Polsce dążymy do mądrej koncentracji leczenia zabiegowego – w ośrodkach z największym doświadczeniem i w stałych, wyszkolonych zespołach, ale ten proces dopiero się zaczyna. Musimy go konsekwentnie rozwijać – mówi specjalista.

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartościowe uzupełnienie ra-

portu. Badanie wykazało, że problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych – a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu – jednego zespołu i jednej, dobrze opisanego drogi opieki. Kiedy brakuje przepływu informacji – a tak jest dziś, bo pacjentki często zostają same z szukaniem informacji o leczeniu i badaniach lub otrzymują je za późno – płacą za to niepokojem i czasem. Ośrodki, które działają w modelu stałych, wyspecjalizowanych zespołów, udowadniają w Europie, że to połączenie wiedzy, organizacji i komunikacji po prostu działa lepiej. My też musimy ten model w Polsce budować szybciej i mądrzej niż dotąd – przekonuje w raporcie dr Anna Dańska-Bidzińska.

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych le-

ków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

Kluczowym zadaniem na najbliższe lata będzie więc połączenie tych dwóch elementów: dalszej poprawy dostępu do skutecznego leczenia z równoczesnym wzmocnieniem profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Tylko wtedy potencjał nowoczesnych terapii będzie w pełni wykorzystany, a Polki zyskają szansę na rokowania porównywalne z pacjentkami w najlepszych systemach opieki onkologicznej w Europie – napisała dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła swój raport podczas konferencji prasowej 8 grudnia. Dokument jasno wskazuje, że kierunek koniecznych zmian jest już opracowany.

Zawiera dziesięć rekomendacji, których wdrożenie może przyspieszyć diagnozę, usprawnić organizację leczenia i poszerzyć dostęp do nowoczesnych terapii. Wśród najważniejszych postulatów znajdują się również działania mające wzmocnić kadry medyczne, podnieść jakość opieki oraz skuteczniej monitorować potrzeby pacjentek – elementy kluczowe dla efektywnego leczenia.

Koalicja podkreśla, że zmiany powinny być wprowadzane w sposób planowy i spójny w całym kraju. Szybko, ale z pełną odpowiedzialnością.

W onkologii kobiet największe znaczenie ma bowiem zarówno moment rozpoczęcia leczenia, jak i miejsce, w którym pacjentka kontynuuje terapię.

Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie Krajowej Ośrodkiem Monitorujący Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO)). Wszystkie zgłoszone w Raporcie postulaty są ujęte jako kluczowe zadania w ustawie o KSO. Wierzymy, że nasze wspólne działania pozwolą „Dogonić Europę” – podsumowuje wnioski z raportu prof. dr hab. Renata Duchnowska.

WARTO WIEDZIEĆ

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy wśród kobiet w Polsce i na świecie. Stanowi ok. 23 proc. zachorowań na nowotwory u kobiet, co czyni go najczęstszą, ginekologiczną chorobą nowotworową na całym globie.

REKLAMA

0011452626

AUTOPROMOCJA

INFORMACJA

Skawina, dnia 15.12.2025 r.

Burmistrz Miasta i Gminy w Skawinie

informuje, że wykaz dot. sprzedaży działki nr 2210/2 o pow. 0,0256 ha, obj. KW KR31/00006627/5, poł. w Skawinie, został wywieszony w terminie od dnia 15 grudnia 2025 r. do dnia 4 stycznia 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Skawinie, Rynek 3 oraz zamieszczony na stronie internetowej www.gminaskawina.pl w zakładce Urząd i Rada (ogłoszenia urzędowe) i w Biuletynie Informacji Publicznej. Szczegółowe informacje zamieszczono w wykazie. Informacji udziela Wydział Mienia i Geodezji Urzędu Miasta i Gminy w Skawinie, Rynek 3, pok. nr 5, tel. (12) 277-01-55.

REKLAMA

0011452248

AB-V.6740.7.27.2025.SP

OBWIESZCZENIE STAROSTY KRAKOWSKIEGO

o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację drogi

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r., poz. 572) w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r., poz. 311),

zawiadamia się,

że w dniu **1.09.2025 r.** na żądanie Inwestora: **Burmistrz Miasta i Gminy Skawina, Rynek 1, 32-050 Skawina**, działającego przez Pełnomocnika zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie zatwierdzenia projektu zagospodarowania i projektu architektoniczno-budowlanego i wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla inwestycji pn.:

„Rozbudowa drogi gminnej ul. Szkolnej, drogi gminnej ul. Wspólnej oraz drogi wewnętrznej do włączenia z drogą powiatową 2173K ul. Wytrzyśczech na drogę gminną klasy D w m. Radziszów.

W zakresie:

- jezdni, ciągu pieszo-rowerowego, zatoki, chodników,
- przebudowy i budowy jednostronnego pobocza gruntowego,
- przebudowy i budowy zjazdów,
- przebudowy i rozbudowy skrzyżowań,
- zabezpieczenia fragmentu drogi przed osuwiskiem,
- budowy murów oporowych,
- rozbiórki ogrodzeń, budynku, sieci teletechnicznej,
- infrastruktury technicznej:
 - budowa i przebudowa sieci kanalizacji deszczowej wraz z budową zbiornika retencyjnego,

- budowa korytek betonowych,
- przebudowa napowietrznej linii niskiego napięcia, przebudowa sieci oświetlenia ulicznego,
- przebudowa sieci kanalizacji sanitarnej wraz z przyłączami,
- przebudowa sieci wodociągowej wraz z przyłączami,
- przebudowa sieci telekomunikacyjnej,
- przebudowa sieci gazowej,
- przebudowa rowu,

- drogi podlegające rozbudowie:
- droga gminna ul. Szkolna w km 0+000,00 – 0+401,51 wraz z rozbudową skrzyżowania z drogą powiatową ul. Jana Pawła II,
- droga gminna ul. Wspólna w km 0+000,00 – 0+016,50,
- droga wewnętrzna na drogę gminną w km 0+000,00 – 289,85,

m. Radziszów, gm. Skawina na dz. nr 264/10, 529, 528, 546/1, 547, 548, 545/2 (545/5, 545/6), 545/1 (545/3, 545/4), 549/1, 549/3, 549/4 (549/6, 549/7), 550/4, 550/3, 550/1, 549/5, 558/2, 559/1, 559/2 (559/9, 559/10), 559/4 (559/11, 559/12), 559/6 (559/15, 559/16), 559/7 (559/17, 559/18), 559/5 (559/13, 559/14), 560/1 (560/3, 560/4), 561/1 (561/3, 561/4), 492, 491/2, 275, 405/1, 404, 403/2, 493 (493/1, 493/2), 495/3 (495/4, 495/5), 500/1, 501/2 (501/5, 501/6), 503/4 (503/5, 503/6), 511/1 (511/3, 511/4), 511/2 (511/5, 511/6), 512/1 (512/2, 512/3), 518/4 (518/9, 518/10), 515/3 (515/7, 515/8), 515/4 (515/9, 515/10), 518/3, 515/2 (515/5, 515/6), 518/7 (518/21, 518/19, 518/20, 518/22), 518/8 (518/23, 518/24, 518/25), 516 (516/1, 516/2), 518/6 (518/12, 518/11, 518/13), 517 (517/1, 517/2), 520/1 (520/2, 520/3), 521 (521/1, 521/2), 522 (522/1, 522/2), 513, 555.

LEGENDA:
działki bez nawiasu – stan istniejący,
(działki w nawiasach) – stan po podziale,
działki pogrubione – działki przeznaczone pod drogę,
działki podkreślone – działki pozostające przy dotychczasowym właścicielu,
działki pochylone – działki objęte obowiązkiem podlegającym czasowemu ograniczeniu w korzystaniu z nieruchomości.
Zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.
Tut. organ wyjaśnia, że informacje dotyczące inwestycji można uzyskać telefonicznie pod numerem **12 397-94-18** u osoby prowadzącej sprawę w dniach: **poniedziałek-piątek w godz. 8:00-14:30.**
Jednocześnie w przypadku zaistnienia takiej konieczności osoba prowadząca sprawę może udostępnić informację w formie elektronicznej, telefonicznie lub przekazać za pośrednictwem poczty, bądź też może zostać udostępniona w siedzibie tut. urzędu po wcześniejszym telefonicznym umówieniu spotkania z osobą prowadzącą sprawę.
Ewentualne uwagi czy zastrzeżenia strony mogą składać w formie elektronicznej (za pośrednictwem publicznej usługi rejestrowanego doręczenia elektronicznego lub ePUAP) lub papierowej (za pośrednictwem poczty), lub osobiście na **dziennik podawczy** tut. urzędu.
Zawiadamia się również, że Starosta Krakowski na podstawie art. 11i ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* i art. 35 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. – *Prawo budowlane* wydał postanowienie z dnia 11.12.2025 r., znak: AB-V.6740.7.27.2025. SP, nakładające na Wnioskodawcę obowiązek usunięcia nieprawidłowości w dokumentacji projektowej w ww. sprawie.

REKLAMA

0011452247

AB-V.6740.7.15.2025.IB

OBWIESZCZENIE STAROSTY KRAKOWSKIEGO

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Zgodnie z art. 11f ust. 3, art. 11g, 17 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity: Dz.U. z 2023 r., poz. 162 ze zm.),

zawiadamia się,

o wydaniu przez **Starostę Krakowskiego**, w dniu **11.12.2025 r.**, decyzji nr **20 .2025**, znak: AB-V.6740.7.15.2025.IB, o zezwoleniu na realizację drogi dla Wnioskodawcy: **Wójt Gminy Zabierzów, Rynek 1, 32-080 Zabierzów**, dla przedsięwzięcia pn.: **„Budowa drogi gminnej (ul. Spacerowa) z wiaduktem drogowym nad linią kolejową nr 133 wraz z budową i przebudową skrzyżowań i infrastruktury towarzyszącej w m. Niegoszowice** w ramach zadania: „Zaprojektowanie i realizacja robót budowlanych w ramach zadania inwestycyjnego pn.: „Budowa obiektów inżynieryjnych wraz z likwidacją przejazdów kolejowo-drogowych w poziomie szyn na odcinku Jaworzno Szczakowa – Kraków na linii kolejowej nr 133 Dąbrowa Górnicza Ząbkowice – Kraków główny” dla budowy układów drogowych wraz z nowymi wiaduktami drogowymi w km 34,797; 43,152; 48,890; 53,042 oraz budowy nowych przejść podziemnych pod torami w km 50,918; 61,838 linii kolejowej nr 133 Dąbrowa Górnicza Ząbkowice – Kraków Główny””

na działkach ewidencyjnych w m. Niegoszowice, gm. Zabierzów:
1/1, 123, 132 (132/1, 132/2), 133/2, 134, 135/2, 138/17, 138/20, 158 (158/1, 158/2), 159/5 (159/6, 159/7), 161/2 (161/4, 161/5), 161/3 (161/6, 161/7), 178 (178/1, 178/2), 198/2 (198/3, 198/4), 199/5 (199/6, 199/7), 200 (200/1, 200/2, 200/3, 200/4), 201/1*, 201/2 (201/3, 201/4, 201/5), 202 (202/1, 202/2), 203/10, 203/12 (203/20, 203/21), 203/14 (203/16, 203/17), 203/15 (203/18, 203/19), 204, 205/1*, 205/2 (205/3, 205/4, 205/5, 205/6), 229/12*, 229/19 (229/38, 229/39, 229/40), 229/25 (229/36, 229/37), 229/29 (229/41, 229/42), 229/31 (229/33, 229/34, 229/35), 232/9 (232/10, 232/11)*

Legenda do wykazu działek:

- działki bez nawiasów — stan istniejący,
- (działki w nawiasach) — stan po podziale,
- **działki pogrubione** - działki przeznaczone pod drogę, tzn. zlokalizowane w liniach rozgraniczających teren inwestycji,
- działki podkreślone — działki pozostające przy dotychczasowym właścicielu,
- *działki pochylone* — działki, objęte obowiązkiem podlegającym czasowemu ograniczeniu w korzystaniu z nieruchomości.

- sieci i urządzeń kanalizacji sanitarnej, deszczowej, gazowej i wodociągowej

Wydanej decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej nadano rygor natychmiastowej wykonalności ze względu na ważny interes społeczny oraz interes gospodarczy Wnioskodawcy. Decyzja z rygorem natychmiastowej wykonalności, zgodnie z art. 17 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity: Dz.U.2023 poz. 162 ze zm.), zobowiązuje do niezwłocznego wydania nieruchomości, opróżnienia lokali i innych pomieszczeń, uprawnia do faktycznego objęcia nieruchomości w posiadanie przez właściwego zarządcę drogi, uprawnia do rozpoczęcia robót budowlanych oraz uprawnia do wydania przez właściwy organ dziennika budowy.
Od decyzji przysługuje stronom wniesienie odwołania do Wojewody Małopolskiego, 31-156 Kraków, ul. Basztowa 22, za pośrednictwem Starosty Krakowskiego w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.
Doręczenie ww. decyzji uważa się za dokonane w dniu odbioru decyzji przez wnioskodawcę, a dla pozostałych stron uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia , tj. ukazania się obwieszczenia o wydaniu decyzji, zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. – Kodeks postępowania administracyjnego.
W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania wobec organu administracji publicznej, który wydał decyzję. Z dniem doręczenia organowi administracji publicznej oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.
Decyzja wraz z załącznikami znajduje się do wglądu również w Starostwie Powiatowym w Krakowie, Wydział Architektury, Referat V architektoniczno-budowlany, pokój 417, IV piętro.
Jednocześnie informuje się, iż obwieszczenie Starosty Krakowskiego o wydaniu decyzji podlega zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Śkała oraz Starostwa Powiatowego w Krakowie, na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Śkała i Starostwa Powiatowego w Krakowie oraz w prasie lokalnej.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 508 26 26 84,

Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: jan.kurdys@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Zabłocie 43a

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA skupujemy 888-025-123.

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzedaży obwarzanków przyjmę.
Tel. 696-300-005.

SZUKAM PRACY

ZAOPIEKUJĘ się samotną starszą chorą osobą. Tel. 511-655-008.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

Lilia

zakład pogrzebowy

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

KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80

KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07

KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121

CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130

CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456

www.liliakrakow.pl

DYŻUR
CAŁODOBOWY

507 111 211

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Kraków, ul. Zabłocie 43A

tel. 12 6 888 444,
508 26 26 84

reklama.krakow@polskapress.pl

Panu Doktorowi
Jakubowi Górskiemu
Przewodniczącemu Rady Uczelni
Uniwersytetu Jagiellońskiego

wyrazy głębokiego współczucia
oraz
najszczerze kondolencje
z powodu śmierci

Mamy

składają

Rektor, Senat

oraz

Spółeczność Akademicka

Uniwersytetu Jagiellońskiego

REKLAMA

Vladex
od 1989r.
tel. 12 280 61 58,
kom. 605 240 728
biuro@vladex.pl
ul. Parkowa 10
32-060 Liszki
www.vladex.pl

ORGANIZACJA POGRZEBÓW



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

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

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

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

☎ 605 240 728

AUTOREKLAMA

Jakubowi Górskiemu

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy



składają

*Wspólnicy, Współpracownicy i Pracownicy
kancelarii*

*T. Studnicki, K. Pleszka, Z. Cwiąkański, J. Górski
Spółka Komandytowa*

REKLAMA

0011440792

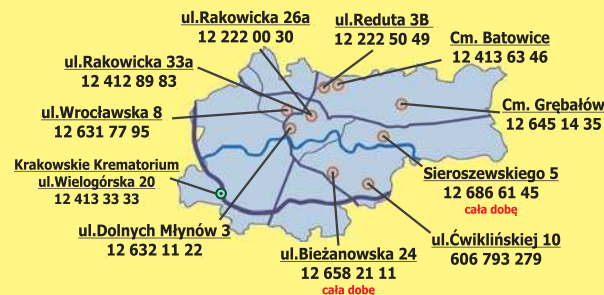
KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

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

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

📍 ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

📍 ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

0011440792

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net i dziennikpolski24.pl/nekrologi

Bardzo lubię pracować w sylwestra z racji tego, że mam wtedy urodziny

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 194

Marcela Leszczak odnalazła sens

Celebrytka zamieściła na Instagramie nagranie, na którym wspólnie z synem ubiera choinkę. Asekurowany przez mamę Fryderyk zawieszał ozdoby, stojąc na drabinie. W opisie rolki Leszczak stwierdziła: „Twoja obecność sprawia, że te święta wciąż mają sens. Wszystko ma sens”.

Agata Rubik jest kochana

W miniony weekend celebrytka świętowała swoje 39. urodziny. I oczywiście pochwaliła się na Instagramie fotkami z uroczystości. „Moja piękna żona ma dziś swoją urodzinową imprezę. Happy Birthday. Kocham cię w tym życiu i w każdym innym” – złożył żonie życzenia Piotr Rubik.

Viki Gabor nie nakręca sytuacji

Młoda piosenkarka w wywiadzie dla RMF FM została zapytana o konflikt z Roksaną Węgiel. – Nie lubię tego tematu, jest on niepotrzebny. Były rzeczy, które mi się nie podobały z jej strony, które wyszły na początku. Jestem takim typem osoby, że jak widzę, że ktoś robi coś na mój temat, to nie będę siedzieć cicho – powiedziała. A potem dodała: – Nie nakręcam tej sytuacji, bo jestem pewna, że tak samo jak mi, tak i Roxie, nie chce się. Nie musimy się lubić i rozmawiać ze sobą. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Faceci od kuchni TVN 7, 20:00

Początkujący kucharz (Michaël Youn), który pragnie podbić świat, jest zwalniany przez kolejnych pracodawców. Gdy spotyka szefa kuchni (Jean Reno) słynnej paryskiej restauracji, ma szansę na realizację marzeń.

Czarny mercedes TVP Kultura, 20:00

1939 rok. W Warszawie zostaje zamordowana żona prominentnego adwokata (Artur Żmijewski). Śledztwo prowadzi nadkomisarz Król (Andrzej Zieliński), który jest żołnierzem podziemia.

Śledztwa siostry Bonifacji BBC First, 21:00

Odcinek świąteczny. Stowarzyszenie teatralne miasteczka przygotowuje się do wystawienia „Kopciuszka”. Na wieść o śmierci jednego z członków obsady próby zostają przerwane.

Tylko dla odważnych TVP Historia, 21:20

Eric (Josh Brolin) służy w straży pożarnej od ponad 20 lat. W czerwcu 2013 roku wraz z załogą musi stawić czoła żywiołowi, który trawi lasy Arizony i nieuchronnie zbliża się do miasta.

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux BBC Brit, 22:00

Louis Theroux udaje się na Zachodni Brzeg Jordanu, aby spotkać się przedstawicielami społeczności nacjonalistycznych osadników izraelskich, którzy mieszkają na palestyńskim terytorium.

Poziomo:

- 1) tkanina ucięta pod kątem,
- 6) koszenie zboża lub trawy,
- 11) dowództwo jednostki policyjnej,
- 12) ptak z rzędu blaszkowatych,
- 13) muzyczne talerze, czynele,
- 14) pokarm dla urodzonego potomstwa,
- 15) gorzki likier produkowany w Mediolanie,
- 17) nagły, mimowolny skurcz mięśni,
- 18) skorupiak z arktycznych wód,
- 19) „... uniesień”, obraz Władysława Podkowińskiego,
- 20) Maciej, bohater powieści „Chłopi”,
- 23) rzucanie i łapanie obręczy pałeczkami,
- 25) dawna nazwa stopu kilku metali,
- 26) stan w USA z Santa Fe,
- 27) wojsko walczące konno, kawaleria,
- 28) myśliwy beocki, zginął z rąk Artemidy,
- 31) imię pani Dulskiej,
- 34) rezydencja francuskich królów ustanowiona przez Ludwika XIV,
- 36) lwia ..., grzyb o azjatyckim rodowodzie,
- 37) miejsce w sportowym rankingu,
- 38) pisemny dowód kasowy,
- 39) barwna część oka,
- 40) pierwiastek chemiczny o symbolu Nb.

Pionowo:

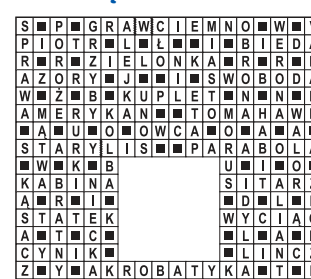
- 2) szyte ręcznie chodaki, noszono na Podhalu,



- 3) krótka scenka kabaretowa,
- 4) chorobliwe przywidzenie,
- 5) koń maści jasnobrzowej,
- 6) japoński pilot-samobójca,
- 7) zbieg okoliczności, przypadek,
- 8) cząstka z elektronami,
- 9) wyciszają gwałtowne, wysokie dźwięki,
- 10) komedia satyryczna Moliera,

- 16) miejsce wygłaszania kazania,
- 21) biegnie obok szosy,
- 22) zakręt rzeki, meander,
- 23) ptak jak kuksaniec,
- 24) gałązki do chłosty,
- 29) ... Benedyktynów w Tyńcu,
- 30) barwny ptak łowny,
- 32) przepływa przez Łomżę,
- 33) królewskie rozporządzenie,
- 34) ptak jak rzeka w Garwolinie,
- 35) drapieżna ryba morska.

ROZWIĄZANIE NR 193



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu, ale uważaj na słowa. Horoskop dzienny zapowiada, że spokojna rozmowa dziś przyniesie więcej niż pośpiech.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje Ci siłę, lecz drobna zmiana poprawi nastroj. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych. **Baran (21.03 - 19.04)** Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo – horoskop na środę radzi skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś intensywne, ale szczerość Ci pomoże. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o siebie i bliskich bez poczucia winy. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie zwracać uwagę otoczenia, ale horoskop na dziś wyraźnie przypomina, by słuchać również innych ludzi. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie krytykuj zbyt surowo poczynania innych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobna niedoskonałość również ma wartość...

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię właściwie. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać manipulacji. Szczerość przyniesie o wiele lepsze rezultaty. **Panna (23.08 - 22.09)** Zaplanuj coś nowego, lecz nie ignoruj codziennych obowiązków. Horoskop na dziś radzi brać pod uwagę oczekiwania innych osób. **Waga (23.09 - 22.10)** Harmonia wymaga kompromisu. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto wybrać spokój i zadbać o relacje z innymi osobami.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przynosi efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny mówi, by nie bać się poprosić o wsparcie, jeśli zajdzie taka potrzeba. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Oryginalność działa na Twoją korzyść. Horoskop na dziś to wyraźna podpowiedź, by dzielić się pomysłami. Ktoś pomoże Ci je rozwinąć. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** To, co zrobisz lub powiesz, pomoże wyrazić to, co trudne. Horoskop dzienny na środę mówi, że otoczenie będzie pod wrażeniem...

Fibak: Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS ZIEMNY. Liderka światowego rankingu Aryna Sabalenka głosami dziennikarzy sportowych zwyciężyła w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę 2025 r. Wygrała już po raz drugi z rzędu.

Białorusinka otrzymała prawie 80 procent głosów, co nie jest zaskoczeniem, biorąc pod uwagę jej tegoroczne dokonania. Wygrała wielkoszlemowy US Open, dotarła do finałów dziewięciu turniejów, wygrała cztery z nich, zwyciężyła w 63 meczach i pobiła rekord zarobków w jednym sezonie - wzbogaciła się o 15 008 519 dolarów. Do tego cały rok spędziła na szczycie światowego rankingu.

Od początku tego stulecia tylko sześciu tenisistkom udało się wygrać plebiscyt WTA więcej niż raz. Na tej liście jest Iga Świątek, zwyciężczyni Plebiscytu w 2022 i 2023 roku.

Sabalenka rozpoczęła właśnie łącznie 69. w karierze tydzień na szczycie rankingu WTA. Wśród zawodniczek najdłużej je otwierających zajmuje 12. miejsce, a do końca roku dogoni wyprzedzając ją bezpośrednio Dunkę polskiego pochodzenia Caroline Woźniacki. Świątek zatrzymała się na 125 tygodniach jako numer jeden na liście WTA i jest na siódmym miejscu w klasyfikacji wszech czasów.

24-letnia raszynianka - jako pierwsza Polka w historii - zadebiutowała w roli liderki rankingu 4 kwietnia 2022 roku, kiedy zastąpiła Australijkę Ashleigh Barty, która kilka tygodni wcześniej ogłosiła rozbrat ze sportem. Prowadzenie utrzymała przez 75 tygodni, a straciła je 11 września 2023



Iga Świątek dwukrotnie - w 2022 i 2023 roku - wygrała w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę

na rzecz Białorusinki. Po ośmiu tygodniach wróciła na szczyt i była liderką przez 50 kolejnych.

Wojciech Fibak w rozmowie z Polska Press przyznaje, że Świątek może wrócić na fotel liderki rankingu już na początku 2026 roku. Do tego na pewno potrzebne byłoby zwycięstwo w Australian Open, czyli w jedynym wielkoszlemowym turnieju, w którym Polka jeszcze nigdy nie triumfowała. W tym sezonie, Świątek odpadła w półfinale Australian Open, Sabalenka przegrała w finale.

Białorusinka ma na koncie 10870 punktów, raszynianka 8395.

- Już w ubiegłym roku, gdy Iga zajmowała siódme, ósme miejsce powiedziałem, że jest olbrzymia szansa, że wróci na szczyt, a jeśli nie będzie liderką, to wiceliderką. Ponowny awans Igi na tron może nastąpić szybko, już na początku przyszłego roku, choć oczywiście może się to wydarzyć trochę później. Dla mnie Iga jest najlepszą tenisistką na świecie i wcześniej, czy później to pokaże - mówi nam Fibak.

Fibaka zapytaliśmy też, czy współpracując z belgijskim trenerem Wimem Fissetem, Świątek będzie robić dalsze postępy.

- Na pewno każdego dnia Iga chce grać coraz lepiej, stosować metody i taktykę, które jej służą. Ale nie jest to takie proste. Fissett nie wprowadził jakichś pochopnych zmian, postawił na kontynuację tego, co wcześniej zbudowali z Igą Piotr Sierżputowski i Tomasz Wiktorowski. Sukces Igi oparty jest przede wszystkim na jej niezwykłym talencie. Urodziła się z niespotykanym czuciem piłki oraz naturalnym, niezwykle szybkim sposobem poruszania się po kortach. Proszę mi wierzyć, ale tego nie można się nauczyć. Niektóre elementy w grze można poprawić, ale tego akurat nie. Iga jest pod tym względem geniuszem. Ma niesamowity instynkt do gry w tenisa - dodaje były numer 10. światowego tenisa.

- Przede wszystkim, czuć między nimi taką dobrą chemię. Bardzo dobrze się rozumieją i to jest najważniejsze. Tak jak podejrzewałem, Belg ze swoją mądrością nie wprowadzi żadnych nagłych, szybkich rozwiązań i radykalnych zmian, bo to byłoby szkodliwe dla tenisa Igi. Poza tym, wiele czołowych tenisistek w tourze gra podobnie, może poza Muchovą, czy Siegemund, które stosują nieco inną taktykę. Mają szerszy wachlarz zagrań, a większość zawodniczek stosuje podobne, mocne uderzenia z głębi kortu. Jedne szybciej biegają, inne odbijają piłkę trochę mocniej, tak jak Rybakina, ale poza tym, wszystkie pozostałe grają podobnie. I dlatego właśnie nie można wprowadzić z dnia na dzień w tenisie kobiet drastycznych zmian - podsumował Fibak.

©P

PSG i Flamengo zmierzą się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środowy wieczór w Katarze francuskie PSG zmierzy się z brazylijskim Flamengo w wielkim finale Pucharu Interkontynentalnego.

Wspomniane rozgrywki to turniej stworzony przez FIFA na wzór dawnych klubowych mistrzostw świata, w których brali udział tylko zwycięzcy tych najbardziej prestiżowych rozgrywek na każdym z kontynentów. Teraz KMS rozszerzono do aż 36 drużyn, a zmagania z udziałem tylko kilku drużyn nazwano właśnie Pucharem Interkontynentalnym.

Francuskie PSG, jako zwycięzca europejskiej Ligi Mistrzów, ma gwarantowane miejsce w finale. Przeciwnikiem paryżan będzie brazylijskie Flamengo RJ, które na początku grudnia wygrało Copa Libertadores, czyli południowoamerykański odpowiednik UEFA Champions League.

Drużyna z Ameryki Południowej do finału dotarła dzięki wygraniu dwóch spotkań, za co zgarnęła... 2 dodatkowe trofea. W ćwierćfinale Brazylijczycy pokonali 2:1 meksykańskie Cruz Azul, którego piłkarzem jest Mateusz Bogusz. Ten triumf oznaczał dla ekipy z Kraju Kawy wywalczenie pucharu dla najlepszej drużyny Ameryki, bez podziału na północną i południową. Natomiast w półfinale Rubio-Negro wygrali 2:0 z egipskim Pyramids FC, zdobywając przy okazji Challenger Cup.

Spotkanie finałowe zostanie rozegrane w środowy wieczór. Początek zaplanowano na godzinę 18:00 polskiego czasu. Starcie będzie można obejrzeć za darmo na platformach streamingowych DAZN oraz FIFA+. Niestety, w obu przypadkach bez polskiego komentarza.

W rozgrywkach brały udział także saudyjskie Al-Ahli SC oraz australijskie Auckland City, ale oba zespoły okazały się gorsze od wcześniej wspomnianej drużyny z Egiptu. ©P



Piłkarze Flamengo po zwycięstwie z Pyramids FC 2:0 awansowali do finału Pucharu Interkontynentalnego

Polacy bez zmian na Engelberg. Zmiany w kalendarzu Pucharu Świata

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W reprezentacji Polski na konkursy w szwajcarskim Engelbergu znaleźli się ci sami skoczkowie, którzy podczas minionego weekendu startowali w niemieckim Klingenthal.

W Szwajcarii powalczą ponownie Maciej Kot, Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek i Piotr Żyła. Oznacza to, że Klemens Joniak, który w sobotę zajął w Ruce piątą

miejsce w inauguracyjnych zawodach Pucharu Kontynentalnego jeszcze nie znalazł uznania w oczach selekcjonera naszej kadry.

Tomasiak najwyżej na liście płac

Zawody w Engelbergu (20-21 grudnia) będą ostatnimi, podczas których Biało-Czerwoni będą mogli wystawić sześciuosobowy skład. W rozpoczynającym się 28 grudnia Turnieju Czterech Skoczni trener Maciej Maciusiak będzie mógł skorzystać tylko z pięciu

zawodników. Konkursy w Szwajcarii będą zatem eliminacjami do kadry na nie-miecko-austriacką imprezę.

Najwyżej spośród Polaków na liście płac wśród skoczków w sezonie 2025-26 jest debiutant Kacper Tomasiak - 17. Na koncie 18-letniego Tomasiaka, który w Klingenthal tylko raz punktował (zajmując 18. lokatę w sobotnim konkursie) jest blisko 20 tysięcy euro, czyli około 83 tys. złotych. Lider tej klasyfikacji, przewożący także w Pucharze Świata Domen Prevč zarobił

już 108 275 euro, czyli ponad 455 tysięcy złotych. Zwycięzca klasyfikacji generalnej PŚ, a także tej płacowej w minionym sezonie - Austriak Daniel Tschofenig - jest obecnie szósty na liście zarobków (52 550 euro).

Po raz pierwszy w historii Międzynarodowa Federacja Narciarska i Snowboardowa (FIS) nagrody finansowe wypłaca nie we frankach szwajcarskich, lecz w euro. Za pierwsze miejsce w konkursie indywidualnym płaci 15 tys. euro, a za zwycięstwo

w kwalifikacjach - 3175 euro. Nagrodę finansową otrzymuje każdy skoczek, który wystąpił w drugiej serii. Za 30. pozycję przysługuje 500 euro. Za pierwsze miejsce w konkursie drużynowym oraz w mikstach każdy z uczestników dostaje 8500 euro.

Oficjalne premie nie są jedynymi dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

Warto dodać, że FIS dodała do programu Pucharu Świata do sezonu 2025-26 dodatkowy konkurs skoków - w Lahti 6 marca 2026 roku. Zastąpi on odwołane ze względu na silny wiatr zawody, które miały odbyć się 30 listopada w Ruce.

W programie PŚ pierwotnie były dwa konkursy w Ruce - sobotni został zakończony przedwcześnie i uwzględniono tylko wyniki pierwszej serii, a niedzielny nie odbył się w ogóle. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV

17.30 Polsat Sport 1, siatkówka, PlusLiga: Team Hemarpol Politechnika Częstochowa - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle; **17.55 TVP Sport**, koszykówka, Liga Mistrzów: Legia Warszawa - MLP Academics Heidelberg; **18.55 Eleven Sports 2**, p. nożna, Pu-

char Hiszpanii: Atletico Baleares - Atletico Madryt; **18.55 Eleven Sports 3**, p. nożna, Puchar Hiszpanii: Racing Santander - Villarreal CF; **20.50 Polsat Sport 1**, siatkówka, klubowe MŚ: Al-Rayyan SC - Aluron CMC Warta Zawiercie; 21 eleven Sports 1, p. nożna Puchar

Hiszpanii: CF Talavera de la Reina - Real Madryt. (ŻUK)

LOTTO

Poniedziałek, 15.12, Multi Multi (22): 1, 6, 9, 12, 14, 21, 31, 32, [36], 41, 45, 48, 53, 62, 68, 70, 71, 73, 75, 79; **Kaskada (22):** 2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 22, 24;

Mini Lotto: 4, 30, 31, 34, 37; **Ekstra Pensja:** 1, 3, 7, 9, 34 + 3; **Ekstra Premia:** 1, 7, 9, 10, 35 + 2

Wtorek, 16.12, Multi Multi (14): 3, [6], 9, 13, 17, 18, 26, 27, 32, 51, 54, 55, 56, 57, 60, 61, 64, 71, 72, 79; **Kaskada (14):** 2, 4, 6, 9, 10, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 22

Świątek: Walczymy o przetrwanie, ale mamy również ambitne cele

Artur Bogacki

artur.bogacki@polskapress.pl

ROZMOWA z **Krzysztofem Świątkiem**, trenerem piłkarzy **II-ligowego Hutnika Kraków**.

W jesiennej części sezonu w drugiej lidze Hutnik zdobył w 19 meczach 21 punktów, zajmuje 14. miejsce, czyli w strefie baraży o utrzymanie. Jak pan ocenił ten dorobek?

Wiedzieliśmy, że ten sezon będzie dla nas trudny, bo wprawdzie teraz w klubie jest stabilnie, ale dużo biedniej niż było do tej pory, budżet często weryfikuje pewne ruchy. Podzieliłbym jesień na dwie części. Pierwsza była udana, wynik był łączony z dobrą grą, wszystko szło we właściwym kierunku. Byliśmy w górnej części tabeli, nawet na pozycji lidera. Druga część była dużo gorsza. Złapaliśmy tę nieszczęsną serię (10 meczów bez zwycięstwa - przyp.), przez dłuższy czas próbowaliśmy ją przełamać. Mimo naprawdę wielu niezłych spotkań to się nie udało. Myślę, że bardzo pozytywnym akcentem była wygrana z rezerwami Śląska Wrocław w ostatnim meczu w tym roku. Te trzy punkty w kontekście dalszej części sezonu są bardzo ważne. Teraz czeka nas przerwa zimowa. Mamy bardzo dużo młodych zawodników i możemy skupić się na pracy nad rozwojem indywidualnym, nad poprawieniem deficytów w grze. A jak zawodnicy będą się poprawiać, to myślę, że my zespołowo też będziemy stawać się lepsi. Taki jest nasz cel długoterminowy.

Co się stało z drużyną, że nagle przestała uzyskiwać dobre wyniki? Bo jak popatrzeć na te przegrane, to nie było tak, że odstawaliście jakoś wyraźnie od rywali. Mecze były dosyć wyrównane, często prowadziliście, ale nie udawało się tego obronić i zwyciężyć.

To też wynikało z okresu, na który trafiliśmy. Mieliśmy mecze co kilka dni, w Pucharze Polski plus przełożone. Analizując po czasie, to był dla nas trudny okres pod względem intensywności spotkań, a mamy dosyć młodą kadrę i ciężko nam było rotować składem, żeby utrzymać jakość. Nie mamy takiego komfortu, żeby nagle dokonać pięć, sześć zmian nawet na Puchar Polski. Zawodnicy zebrali bardzo dużo minut i w którymś momencie był, nazwijmy to tak, lekki dołek fizyczny. To było odczuwalne. Do tego w kilku przypadkach zawsze nam trochę czegoś brakowało, czasami szczęścia, czasami jakości, czasami świeżości. Mimo tego nie marudziliśmy, tylko my w sztabie i zawodnicy skupialiśmy się na tym, by po prostu jak najlepiej wykonać swoją pracę. Mamy grupę bardzo ambitnych zawodników, przetrwaliśmy ten „maraton” i patrzymy bardzo pozytywnie w przyszłość.



Krzysztof Świątek jest trenerem II-ligowego Hutnika Kraków od maja 2025 roku

zując po czasie, to był dla nas trudny okres pod względem intensywności spotkań, a mamy dosyć młodą kadrę i ciężko nam było rotować składem, żeby utrzymać jakość. Nie mamy takiego komfortu, żeby nagle dokonać pięć, sześć zmian nawet na Puchar Polski. Zawodnicy zebrali bardzo dużo minut i w którymś momencie był, nazwijmy to tak, lekki dołek fizyczny. To było odczuwalne. Do tego w kilku przypadkach zawsze nam trochę czegoś brakowało, czasami szczęścia, czasami jakości, czasami świeżości. Mimo tego nie marudziliśmy, tylko my w sztabie i zawodnicy skupialiśmy się na tym, by po prostu jak najlepiej wykonać swoją pracę. Mamy grupę bardzo ambitnych zawodników, przetrwaliśmy ten „maraton” i patrzymy bardzo pozytywnie w przyszłość.

Prawdziwe oblicze Hutnika bliższe jest do tego z początku sezonu czy z drugiej części rozgrywek?

Powiem tak: ani nie jesteśmy tak dobrzy jak w pierwszej

części, żeby być na pozycji lidera, ani tak słabi jak później, żeby spaść tak nisko. Gdy mieliśmy pełne tygodnie do pracy przed meczem, jak z Olimpią Grudziądz czy nawet Stalą Stalowa Wola, to mogliśmy spokojnie rywalizować z zespołami z górnej części tabeli. W naszym przypadku ważne jest też to, jakim składem dysponujemy na dany moment, ile mamy ubytków. Mamy utalentowanych zawodników, ale poziom drugoligowy, seniorski to duży przeskok. W spotkaniu ze Świttem Szczecin średnia wieku w pierwszym składzie wynosiła dziewiętnaście i pół roku, od początku grało trzech siedemnastolatków. Ci młodzi bardzo dobrze się prezentowali. Tylko wiadomo, że na dłuższą metę to może się nie udać. Młodość ma to do siebie, że są lepsze i gorsze występy, czasami brakuje doświadczenia w trudnych momentach. Ta runda i każdy następny mecz, zbliżający się okres przygotowawczy, to będzie bardzo duże doświadczenie i myślę, że z każ-

dym dniem będzie procentowało dla naszej kadry.

Jeśli spojrzeć na samą tabelę i wasze miejsce, czyli tuż nad strefą spadkową, to tego wyniku nie można pochwalić. Z drugiej strony - stawka jest bardzo wyrównana, do strefy baraży o awans macie tylko pięć punktów straty. To też chyba jakoś rzutuje na podsumowanie jesieni.

Tak, tylko też musimy patrzeć, w jakiej sytuacji organizacyjnej teraz jesteśmy. Nie stać nas na to, żeby zrobić wie wiadomo jakie transfery. Zdaję sobie sprawę, że wcześniejsze sezony były pod kątem wyników lepsze. Mamy swoje ograniczenia, można nawet powiedzieć, że walczymy o przetrwanie w tej lidze, mimo że mamy bardzo ambitnych ludzi w sztabie i w drużynie. Liga jest bardzo wyrównana, na pewno patrzymy w górę tabeli, ale najpierw musimy wygrać się z tej strefy baraży o utrzymanie, spokojnie zapewnić sobie miejsce w lidze. Przede wszystkim to będzie naszym celem na wio-

snę. Ale, tak jak mówię, to nie znaczy, że nie stawiamy sobie ambitnych celów. Te pięć punktów straty do baraży o awans to może być kwestia kilku kolejek, dobrej passy. Zresztą my byliśmy jesienią podobnym przykładem - na początku byliśmy u góry, a później złapaliśmy tę nieszczęsną serię i szybko poleciliśmy w dół. Raz jeszcze podkreślę, że my skupiamy się na tym, by rozwijać zawodników, budować w nich mentalność zwycięzców i każdego dnia stawać się lepszym. Niemniej musimy na całokształt patrzeć realnie.

Wspomniał pan, że mogą być problemy z większymi transferami do klubu. Jakież zmiany pewnie jednak będą. Wasi skauci wypatryli kogoś, kto mógłby się przydać tej drużynie? Ewentualnie czy ktoś odejdzie, bo wyróżniających

Nie ma mowy o tym, żebyśmy teraz się zadłużali, ściągali zawodników ponad możliwości finansowe klubu

się piłkarzy w waszym zespole nie brakowało.

No tak, można powiedzieć, kilku zawodników zagrało bardzo dobrze, pokazali się na poziomie centralnym. O sprawach kadrowych nie chciałbym teraz mówić. Moim celem jest to, żeby wzmocnić rywalizację, podnieść jakość w zespole. Nie będzie to łatwe, bo musimy patrzeć na nasze możliwości. Klub już od lat stara się funkcjonować bez przekraczania budżetu i utrzymywać stabilność. Nie ma mowy o tym, żebyśmy teraz się zadłużali, ściągali zawodników ponad możliwości finansowe klubu.

Przygotowania w zimie są inne niż w lecie. Przerwa jest dłuższa, można zrobić więcej. Myśli pan, że to pozwoli drużynie rozwinąć się na tyle, żeby wiosną szybko zapewnić sobie

spokój i by nie musiała do końca martwić się o utrzymanie?

Od zespołów, które mają dużo większe budżety i rzeszę doświadczonych zawodników w swoich kadrach, tak naprawdę dzieli nas tylko kilka punktów. Liga pokazuje, że jest bardzo wyrównana. Przekonał się, że często detale, dyspozycja dnia, decydują o tym, czy wygrasz czy nie. Uważam, że czas gra na naszą korzyść. Trzeba pamiętać, że przed sezonem odeszło od nas czternaście zawodników, drużyna została znacząco przebudowana. W lecie okres przygotowawczy był krótki, tak naprawdę zawodników poznawaliśmy dopiero w trakcie rundy. W sztabie też mamy doświadczenia, wiemy, jakie są deficyty i nad czym trzeba pracować, żeby było lepiej. Myślę, że ten okres zimowy będzie zdecydowanie lepszy. Będzie więcej czasu na pracę z poszczególnymi zawodnikami, jest trochę więcej gier kontrolnych. Postaramy się wycisnąć z tego maksa, żeby drużyna była gotowa do bardzo trudnej następnej rundy.

Dla pana to była pierwsza pełna runda w roli trenera na tak wysokim szczeblu. Wspomniał pan o wnioskach, które w sztabie wyciągacie. Coś pana zaskoczyło?

Na pewno jest kilka rzeczy, które byśmy chcieli wrzucić do gry zespołu, ale to nie jest czas, żeby o tym mówić. Musimy to wewnętrznym sobie przepracować. Dla wielu zawodników, którzy debiutowali na tym szczeblu, albo na niego wracali, było to spore doświadczenie. Wiele wniosków można wyciągnąć z sytuacji, w których traciliśmy gole, z indywidualnych zachowań. Jest naprawdę bardzo dużo detali, które na bieżąco analizowaliśmy. Nad tym wszystkim w zimie będziemy mogli spokojnie popracować, wyeliminować błędy. Myślę, że to nam pomoże w drugiej rundzie być zespołem, który będzie jeszcze stabilniejszy w wynikach. ©©