Środa 16 grudnia 2020

Cena **3,40 zł**
w tym 8% VAT

Gazeta Krakowska

W centrum wydarzeń od 70 lat

Nr 294 (22 116)

W czasie pandemii pojawiły się dodatkowe lęki i strach. A to sprzyja popadaniu w uzależnienia
STR. 13



Dziś 8-stronicowy
dodatek specjalny
MistrzowieAgro
Przedstawiamy laureatów naszego plebiscytu
z powiatów i województwa małopolskiego

Prenumerata 12 312 53 88 godz. 10.00-15.00



FOT. STOWARZYSZENIE HISTORYCZNO-EKSPLORACYJNE

Stary Sącz
Wykopali z ziemi skarby

Kolejny sukces pasjonatów historii. Znaleźli prawie 200 monet z XV i XVI wieku, które trafią do muzeum STR. 8

Klapa ministerialnego programu dla seniorów?

Z pulsoksymetrami jest spory problem

Patrycja Dziadosz, Bartosz Dybała
redakcja.krakow@polskapress.pl

Ochrona zdrowia

Ministerialny program Domowej Opieki Medycznej miał umożliwić szybkie wykrycie pacjentów, którzy przebywają w izolacji domowej, ale ze względu na pogarszający się stan zdrowia powinni trafić do szpitala. Działa miesiąc i cóż...

Okazuje się, że na 33 tys. wydanych przez resort zdrowia pulsoksymetrów tylko co szóste urządzenie zostało zarejestrowane. Lekarze rodzinni upatrują problemu w tym, że program jest adresowany do seniorów, którym wykluczenie cyfrowe uniemożliwia przystąpienie do projektu.

Przypomnijmy, że zgodnie z założeniami rządzących do programu automatycznie włączani są wszyscy chorzy po ukończeniu 55. roku życia, u których stwierdzono pozytywny wynik testu na COVID-19. W ten sposób resort zdrowia wysłał już ponad 25 tys. urządzeń. Pulsoksymetr może otrzymać także każdy zarażony bez względu na wiek, który wypełni specjalny formularz na stronie Ministerstwa Zdrowia.

Lekarze rodzinni zauważają ponadto, że jest problem z obsługą urządzeń - szczególnie w przypadku osób samotnych, które nie mają możliwości poproszenia swoich bliskich o pomoc w instalacji aplikacji ani wykonania pomiaru. - Pamiętajmy też, że duża część seniorów nie ma smartfonów, a zwykłe telefony komórkowe, na których nie ma możliwości instalacji żadnych aplikacji - mówi dr Lesław Szot, prezes Porozumienia Zielonogórskiego w Małopolsce.

Tymczasem resort zdrowia poinformował, że ostatniej doby zakażenie koronawirusem potwierdzono u 6907 kolejnych osób, w tym 232 z Małopolski. Zmarło 349 osób. ©℗
STR. 3

Aplikacja, tablice i mapy pomogą znaleźć parking

W TARNOWIE od poniedziałku funkcjonuje nowy system, który ma ułatwić życie kierowcom. Sprawdzamy, jak działa? STR. 6

Redaktor wydania:
Dariusz Penar

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X

Dwie rodziny z gminy Trzyciąż straciły wszystko w pożarze. 11 osób potrzebuje pomocy. Możemy to zrobić STR. 8



FOT. TOMASZ BOLT

Anna Dymna w serialu kryminalnym

– Zanim przyjmę rolę, proszę, żeby przysłano mi scenariusz. To bardzo ciekawie skonstruowany kryminał – str. 9

eprasa.pl 97b6e5db20

Pogoda w regionie

Dzisiaj

3°C
0°C

Barometr
1023 hPa
Wiatr
zach. 7 km/h
Uwaga
słaby wiatr

Czwartek	Piątek	Sobota
4°C 0°C	4°C -1°C	3°C -2°C

Uwaga: biomet korzystny



Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH

DBAJMY O BEZPIECZEŃSTWO PIESZYCH NA DROGACH

Felieton

Nadchodzi zima. Nie jest to ulubiona pora roku, ale niestety - musimy ją przyjąć. Oprócz tego, że przyniesie ona ochłodzenie i opady - to przykrą jej cechą jest wcześnie zapadający zmrok. Niestety przełoży się to na zwiększoną liczbę wypadków drogowych, w tym zwłaszcza tych najbardziej przykrych - z udziałem pieszych. Nie są to najczęstsze wypadki (w latach 2005-2019 przypadki najechania na pieszego stanowiły 28,7 proc. wszystkich wypadków drogowych), ale są zwykle tragiczne w skutkach. Co można zrobić?

Mimo apeli o noszenie odblasków, większość pieszych poruszających się na poboczach dróg publicznych poza miastem ich nie używa. Na bocznych drogach wiejskich problemem są też rowerzyści bez świateł. Są oni niemal niewidoczni po zmroku, w wyniku czego padają często ofiarą wypadków drogowych, w których niestety nic ich nie chroni...

Inżynierowie podjęli próbę wyposażania aut w elektroniczne wykrywacze pieszych i rowerzystów. Pisałem o tym w felietonie 28.10.2015 zatytułowanym optymistycznie „Postęp techniki uchroni pieszych od śmierci" (jest dostępny w Internecie).

Niestety, optymizm był w tym przypadku „na wyrost". Minęło pięć lat i nadal niewiele samochodów jest wyposażonych w systemy wykrywania pieszych na drodze. W dodatku działają one marnie. W przeprowadzonych w 2019 roku przez American Automobile Association testach, którym poddano auta: Chevroleta Malibu, Hondę Accord, Toyotę Camry oraz Teslę Model 3, uzyskano zaledwie 40 proc. skuteczności wykrywania pieszego w dzień i znacznie gorzej w nocy. Systemy zawiodły, gdy pieszy pojawiał się podczas skrętu w prawo. W dodatku system automatycznego hamowania po wykryciu pieszego działał skutecznie tylko do szybkości 20 km/h.

Wniosek jest jeden: technika na razie nie zastąpi czujności kierowcy. Bądźmy czujni!

Odkryto kolejny fragment azteckiej ściany czaszek

Mexico City

W stolicy Meksyku znaleziono kolejną część tzompantli, czyli wieży - lub też ściany - z ludzkich czaszek. Jej pierwszy fragment odkryto w 2015 roku. Na obecnie znalezionym fragmencie widać 119 czaszek. W skład wcześniej znalezionej części wchodziły 484 czaszki.

O znalezisku donosi portal kopalniawiedzy.pl. Przypomina on też, że na Huey Tzompantli trafiły czaszki osób, które złożono w ofierze Huitzilipochtliemu, bogu opiekuńczemu Tenochtitlanu.

Dziś wiadomo, że wielkie tzompantli powstawało w trzech etapach w latach 1486-1502 za rządów huey tlatoaniego imieniem Ahuizotl. Tlatoani to tytuł najwyższego władcy wśród ludów nahua. Jeśli władał on wieloma miastami-państwami, nosił tytuł huey tlatoani. ©℗

(MM)

Społeczeństwo w Grudniu 70 bardzo upodlono, zdeptano

Rozmowa

50 lat temu władza upodliła, wręcz podeptała polskie społeczeństwo. Dlatego pamięć o Grudniu 70 była tak silna, zwłaszcza na Wybrzeżu - mówi dr Przemysław Ruchlewski zastępca dyrektora ds. naukowych Europejskiego Centrum Solidarności.



FOT. GRZEGORZ MEHRING / ARCHIWUM ECS

Dr Przemysław Ruchlewski: Grudzień' 70 wracał co roku, pamięć ludzi trwała

Jak ważny jest Grudzień' 70 we współczesnej historii Polski?

To tragiczna data, ale jednocześnie jest swego rodzaju podstawą dla formowania się późniejszej opozycji antykomunistycznej w Polsce. Grudzień' 70 to przede wszystkim ofiary - 43 zabite osoby w Gdańsku, Gdyni, Szczecinie, Elblągu, ponad tysiąc rannych. To byli ludzie z dużych zakładów pracy, stoczni, portów. Załogi tych zakładów pracy - a warto wiedzieć że w ówczesnej Stoczni im. Lenina w Gdańsku pracowało około 15 tys. ludzi - wiedziały, że zginęli ich koledzy. Od razu niemal żądano ukarania winnych masakry i upamiętnienia ofiar. Oczywiście władze nie posłuchały tych postulatów, nic takiego się nie stało, choć np. dyrektor stoczni w Gdańsku obiecał robotnikom potępienie winnych. 1 maja 1971 r. pochód stoczniowców niósł transparenty z hasłami, żądającymi ukarania sprawców Grudnia 70. To bardzo zabolało rządzących, którzy pół roku po Grudniu' 70 sądzili, że sprawa jest „wyczyszczona", że nikt nie będzie do tego wydarzenia wracał. Pomylili się. Grudzień wrócił i wracał co roku, wrócił też np. w 1976 r. Pamięć trwała.

W pamięci o Grudniu' 70 zakorzeniona jest Solidarność, zrodził się Sierpień' 80?

KOR, ROPCIO, Ruch Młodej Polski, WZZ - te wszystkie organizacje opozycyjne powstałe przed Solidarnością, o Grudniu pamiętały, zwłaszcza tu na Wybrzeżu. Tu mieszkały rodziny zamordowanych, ich koledzy, bliscy. W 1979 r. Lech Wałęsa wygłosił słynne wezwanie, aby każdy przyniósł kamień na budowę pomnika ofiar Grudnia, a rok później Pomnik Poległych Stoczniowców już stał. Dla formowania się opozycji pamięć Grudnia była bardzo ważna. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że w Grudniu' 70 mieliśmy pierwsze próby zorganizowania robotniczych protestów. Powstały komitety strajkowe, np. w gdyńskimi Dalmorze, zorganizowane grupy demonstrantów, Ogólnomiejski Komitet Strajkowy w Szczecinie, który przejął na kilka dni władzę w mieście. Obok postulatów ekonomicznych pojawiły się pierwsze postulaty polityczne - demokratyzacji życia publicznego, uwolnienia więźniów politycznych. To były prototypy Międzyzakładowego Komitetu Strajkowego z Sierpnia' 80. Grudzień' 70 przyniósł przyszłej opozycji jeszcze inne doświadczenie. Protestujący wyszli wówczas ze swoich zakładów pracy i stali się celem. Można ich było oskarżyć o wandalizm, manifestację rozbić... W 1980 r. oni już wiedzieli, że nie mogą wychodzić poza mury zakładów. Nauczyli się też twardo rozmawiać z władzą, sprawić, by musiała usiąść do stołu. Pamiętajmy, że w Grudniu' 70 protestujący chcieli dialogu. Wówczas jednak takiej woli po stronie władz nie było.

Przeciwko protestującym robotnikom wysłano 27 tys. żołnierzy, 9 tys. milicjantów, kilkaset pojazdów opancerzonych w tym czołgi. Wydano rozkaz użycia ostrej amunicji.

To była wyjątkowa brutalność władzy. Wiemy, że milicjanci byli pod wpływem alkoholu w czasie tłumienia zamieszek, są podejrzenia że byli faszerowani środkami farmakologicznymi. W Gdyni było wręcz odgórne przyzwolenie dla szczególnej agresji, brutalności, niejako w zemście za to, że wcześniej w Gdańsku został spalony Komitet Wojewódzki PZPR. Trzeba przypomnieć o perfidii władz. O tym, co uczyniono z rodzinami zamordowanych. To nocne, potajemne pogrzeby, chowanie ludzi w szpitalnych piżamach, bez bielizny, czasem nagich, czasem bez obecności rodzin. Grób Jadwigi Barbary Kowalczyk, 16-letniej uczennicy ze Szczecina został spalony, bo na jednym z wieńców pogrzebowych pojawił się napis „Zamordowanej koleżance". Władza chciała mieć kontrolę nad inskrypcjami na pomnikach ofiar. Nie miało to nic wspólnego ani z tradycją chrześcijańską, ani jakąkolwiek kulturą. Społeczeństwo w Grudniu 70 bardzo mocno upodlono, wręcz zdeptano. Stąd tak silna pamięć.

Rozmawiał Tomasz Chudzyński

009990143

Naszej Drogiej Koleżance

Justynie Klimie

najserdeczniejsze wyrazy współczucia i wsparcia
z powodu śmierci

Taty

składają

przyjaciele z Grupy RMF

eprasa.pl 97b6e5db20

Kraków

Reporter dyżurny od 9 do 17, **tel.:** 797 607 801
e-mail: redakcja.krakow@polskapress.pl, **sekretariat:** 12 688 85 60
Ogłoszenia: **12 688 84 44** Reklama: **12 688 84 06**

Nadzieje pochopnie ulokowane w pulsoksymetrach

Ochrona zdrowia

Patrycja Dziadosz, Bartosz Dybała
redakcja.krakow@polskapress.pl

Ministerialny program Domowej Opieki Medycznej miał umożliwić szybkie wykrycie przy pomocy pulsoksymetrów pacjentów, którzy przebywają w izolacji domowej, ale ze względu na pogarszający się stan zdrowia powinni trafić do szpitala. Po miesiącu od uruchomienia programu okazuje się, że pokładane w nim przez rządzących nadzieje okazały się złudne.

Na 33 tys. wydanych ogółem przez resort zdrowia pulsoksymetrów tylko co szóste urządzenie zostało zarejestrowane. Lekarze rodzinni zwracają uwagę, że problemem jest to, że program jest adresowany do osób starszych, którym wykluczenie cyfrowe uniemożliwia przystąpienie do projektu.

Program DOM Ministerstwo Zdrowia uruchomiło w połowie listopada w związku z rosnącą liczbą zakażonych. Dzięki niemu miało stać się możliwe zdalne monitorowanie stanu zdrowia pacjentów oraz szybkie kierowanie ich do szpitala w momencie pogorszenia życiowych parametrów. Do tego celu postanowiono wykorzystać pulsoksymetr jako narzędzie diagnostyczne do pomiaru natlenienia krwi oraz tętna, a także aplikację PulsoCare do przekazywania i monitoringu danych pacjentów.

Zgodnie z założeniami rządzących, do programu automatycznie włączani są wszyscy chorzy po ukończeniu 55. roku życia, u których stwierdzono pozytywny wynik testu na COVID-19. Do takich chorych resort zdrowia wysłał już ponad 25 tys. urządzeń. Jego niezbędnej rejestracji dokonało niespełna 2,5 tys. osób.

Do programu można zostać zakwalifikowanym również przez lekarza rodzinnego. Medycy w ten sposób przez miesiąc zarejestrowali około 3 tys. formularzy.

Problem w tym, że na ponad 30 tys. wysłanych urządzeń tylko co szóste zostało zarejestrowane i zaczęło funkcjonować w aplikacji DOM. Dlaczego? Lekarze twierdzą, że wynika to z faktu, iż program jest adresowany do wąskiej grupy chorych. Tych zinformatyzowanych, potrafiących obsługiwać aplikację, z dostępem do internetu. Okazuje się również, że część osób, do których automatycznie wysłano urządzenie, odmówiło jego przyjęcia. - Z naszych obserwacji wynika, że największy problem z obsługą tych urządzeń mają osoby samotne, które nie mogą poprosić swoich bliskich o pomoc w instalacji aplikacji ani w wykonaniu pomiaru. Pamiętajmy też, że duża część seniorów nie ma smartfonów, a zwykłe telefony komórkowe, na których nie ma możliwości instalacji żadnych aplikacji - mówi dr Lesław Szot, prezes Porozumienia Zielonogórskiego w Małopolsce.



FOT. 123RF

Na 33 tys. wydanych ogółem przez resort zdrowia pulsoksymetrów tylko co szóste urządzenie zostało zarejestrowane

Resort zdrowia patrzy na sprawę inaczej. Zdaniem urzędników, wbrew powszechnym stereotypom w grupie 50+ dostęp do nowoczesnych technologii jest duży. - Jak wynika z badania CBOS: 89 proc. osób w wieku 50-65 lat ma smartfona, 17 proc. tradycyjny telefon komórkowy - wylicza Agnieszka Pochrzęst-Motyczyńska z biura prasowego MZ.

Wykluczenie cyfrowe nie jest jednak jedyną bolączką programu. Gdy choremu uda się już przebrnąć przez proces rejestracji, w wielu przypadkach napotyka on na kolejny problem. Chodzi o obsługę samego pulsoksymetru. Lekarze sygnalizują, że niejednokrotnie zdarza się tak, że pomiar jest błędnie wykonany, przez co daje fałszywy wynik. - Mogą go spowodować takie czynniki, jak chociażby sucha skóra czy zimne z powodu zdenerwowania dłonie - tłumaczy prof. Rafał Drwiła, ordynator Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II.

To, że zdarzały się sytuacje, kiedy odczyty podawane przez pacjentów budziły wątpliwości, potwierdza również m.in. dr Szot. Tu resort zdrowia przypomina, że w ramach programu DOM działa Infolinia techniczna pod nr. tel. 790 544 988. Może na nią zadzwonić każdy, kto ma problem z instalacją lub działaniem aplikacji. Zaznacza, że pacjenci faktycznie z niej korzystają.

- Dzwonią z pytaniem dotyczącym zwrotu pulsoksymetru, działania systemu, możliwości korzystania z pulsoksymetru dłużej niż w okresie izolacji - wyliczają w MZ. Przez miesiąc udzielono około 350 teleporad.

Za dystrybucję urządzeń odpowiedzialna jest Poczta Polska. Ich zakup kosztował ponad 22 mln zł.

©℗

Materiał informacyjny Generali Investments TFI

009983417

Czas na „budżetówkę". Z kim podpisać umowę PPK?

Pracownicze Plany Kapitałowe są wdrażane od ponad roku. Teraz przyszedł czas na państwowe jednostki budżetowe. Ustawa o Pracowniczych Planach Kapitałowych bardzo szczegółowo określa, jak ma wyglądać oferta instytucji upoważnionych do prowadzenia takich planów. Oczywiście bardzo istotne jest, czy składki pracownicze będą dobrze inwestowane. Chociaż i tu ustawodawca bardzo starannie przygotował przepisy określające dozwolone sposoby inwestowania, tak aby zabezpieczyć nasze oszczędności na emeryturę.

Jak wybrać PPK?
Pełne zestawienie firm, które mogą prowadzić PPK, znajduje się na portalu www.mojeppk.pl. Stamtąd można pobrać oferty i stworzyć listę firm do bezpośrednich rozmów i zapytań ofertowych.
Dla tych z Państwa, którzy w zakładzie pracy lub urzędzie są odpowiedzialni za proces wyboru instytucji prowadzącej PPK, ważne jest, aby wszystko odbyło się zgodnie z przepisami prawa. Nie bez znaczenia jest również sprawna i pomocna obsługa wdrożenia PPK oraz codzienna obsługa dokumentów i zapytań pracowników.
Chociaż materiały internetowe są bardzo rozbudowane, to często pojawiają się szczegółowe pytania dotyczące sytuacji danego pracodawcy. W Generali Investments TFI jedną z osób pomagających pracodawcy w przygotowaniu dokumentacji, wdrożeniu i obsłudze pracowników jest Alicja Wicher, Ekspert ds. Wsparcia Sprzedaży



Alicja Wicher, Ekspert ds. Wsparcia Sprzedaży w Departamencie Sprzedaży Instytucjonalnej. Generali Investments TFI

w Departamencie Sprzedaży Instytucjonalnej.
„W Generali Investments TFI zajmuję się obsługą pracodawców zarówno przed zawarciem umowy, jak i po jej podpisaniu, a nie tylko przy samym procesie zawarcia umowy" – wyjaśnia Alicja Wicher.

PPK – od czego zacząć?
Pierwszym krokiem jest terminowe przygotowanie odpowiedzi na zapytania ofertowe. „Często jeszcze przed tym etapem odpowiadamy na wstępne pytania potencjalnych klientów. Zajmuję się PPK od samego początku i nie pominęliśmy żadnego zapytania. W naszej firmie dla każdego pracodawcy przygotowujemy indywidualną odpowiedź. Nie jest to automat, tylko rzetelna analiza oczekiwań danego pracodawcy i osób przez niego zatrudnionych. Chętnie udzielamy dodatkowych informacji i omawiamy wątpliwości. To dla nas cenne wskazówki i wstępny etap przygotowań do obsługi. Pomaga on także określić, co dla pracodawcy jest najbardziej istotne i odpowiednio zaplanować proces dalszej współpracy" – opowiada Alicja Wicher.

Co jest ważne przy wyborze PPK?
Analiza zapytań ofertowych pokazuje, że kluczowe dla pracodawców jest wsparcie w procesie uruchamiania programów oraz kompleksowa obsługa komunikacyjna i posprzedażowa.
Kiedy już zapadnie decyzja o wyborze Generali Investments TFI jako firmy prowadzącej PPK, niezwłocznie kontaktujemy się zwykle z Działem Kadr Pracodawcy, przekazując mu komplet materiałów i informacji niezbędnych do płynnego i profesjonalnego wdrożenia.
Znając potrzeby danego Pracodawcy, ustalamy terminy spotkań oraz planujemy ich przebieg. Często spotkania dzielimy na kilka etapów, tak aby wszystkie elementy niezbędne do satysfakcjonującej Pracodawcę, jak i jego pracowników obsługi zostały szczegółowo omówione.
W pełni dostosowujemy się do zasygnalizowanych potrzeb, jego struktury organizacyjnej i sposobu działania. Zdarzało nam się spotykać z pracownikami zakładów o 2 w nocy na hali magazynowej, bo tak było najbardziej dogodnie.

Jak wygląda obsługa pracodawcy w PPK?
Udostępniamy wszystkie niezbędne narzędzia, formularze i materiały w formie elektronicznej i drukowanej – w zależności od potrzeb klienta. W dobie pandemii oczywiście możemy zaoferować całkowicie zdalne spotkania, szkolenia i obsługę. Możemy też, z zachowaniem rygorów sanitarnych, spotykać się w siedzibie zakładu pracy lub urzędu.
Każdy Pracodawca ma w naszej firmie przypisane 2 osoby do obsługi. Pomagamy też i szkolimy w zakresie obsługi systemu informatycznego dedykowanego do PPK.

Jak obsługujemy uczestników PPK?
Nasze wsparcie dotyczy również uczestników programów. Mamy dedykowaną infolinię, a także odpowiadamy bezpośrednio pracodawcy na wszystkie pytania dotyczące poszczególnych pracowników. Wszystkie kierowane do nas zgłoszenia są indywidulanie rozpatrywane, tak aby udzielana klientowi odpowiedź była kompletna.
„Zdajemy sobie sprawę, że PPK to tylko jeden z wielu ważnych tematów, którymi obecnie zajmują się pracodawcy. Dlatego wspieramy działy kadr we wdrażaniu i obsłudze programów – podsumowuje Alicja Wicher.

Zapraszamy do kontaktu
ppk@generali-investments.pl

NINIEJSZY MATERIAŁ JEST UPOWSZECHNIANY W CELU REKLAMY LUB PROMOCJI USŁUG ŚWIADCZONYCH PRZEZ GENERALI INVESTMENTS TOWARZYSTWO FUNDUSZY INWESTYCYJNYCH S.A. („TOWARZYSTWO"). TOWARZYSTWO DZIAŁA NA PODSTAWIE DECYZJI KOMISJI PAPIERÓW WARTOŚCIOWYCH (OBECNIE: KOMISJA NADZORU FINANSOWEGO) Z DNIA 1 CZERWCA 1995 R., NR DECYZJI KPW-4073-1\95. INFORMACJE ZAMIESZCZONE W NINIEJSZYM MATERIALE NIE STANOWIĄ REKOMENDACJI INWESTYCYJNEJ. DECYZJE INWESTYCYJNE DOTYCZĄCE INWESTOWANIA W FUNDUSZE INWESTYCYJNE POWINNY BYĆ PODEJMOWANE WYŁĄCZNIE PO ZAPOZNANIU SIĘ Z PROSPEKTAMI INFORMACYJNYMI FUNDUSZY, ZAWIERAJĄCYMI SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE W ZAKRESIE: CZYNNIKÓW RYZYKA, ZASAD SPRZEDAŻY JEDNOSTEK UCZESTNICTWA FUNDUSZY, TABELĘ OPŁAT MANIPULACYJNYCH ORAZ INFORMACJE PODATKOWE. PROSPEKTY INFORMACYJNE, KLUCZOWE INFORMACJE DLA INWESTORÓW, INFORMACJE DLA KLIENTA AFI, TABELE OPŁAT, DANE O RYZYKU INWESTYCYJNYM I PODATKACH DOSTĘPNE SĄ NA STRONIE WWW.GENERALI-INVESTMENTS.PL.
NINIEJSZY MATERIAŁ ZAWIERA OPINIĘ EKSPERCKĄ. TOWARZYSTWO NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA NEGATYWNE SKUTKI WYNIKAJĄCE BEZPOŚREDNIO LUB POŚREDNIO Z UŻYTKU TREŚCI ZAWARTYCH W NINIEJSZYM MATERIALE.

eprasa.pl 97b6e5db20

Przy Karmelickiej miał być park. Czy jednak pieniędzy wystarczy tylko na wylanie betonu pod metro?

Inwestycje

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

- W takiej atmosferze radni mogą nie przekazać brakujących funduszy na park przy ulicy Karmelickiej - przekonuje Piotr Kempf, dyrektor Zarządu Zieleni Miejskiej. Aktywiści zarzucają urzędnikom, że przygotowali projekt parku z betonem, jakiego nie chcieli. W ZZM wyjaśniają, że zieleni będzie wystarczająco, tłumaczą też, że koncepcja musi uwzględniać możliwość budowy tam podziemnej stacji dla metra.

- Na chwilę obecną w przypadku parku przy ul. Karmelickiej są tylko pieniądze na częściową wymianę gruntu i posianie tam trawy. To zadanie wybrane w budżecie obywatelskim, w którym uwzględniono na nie kwotę 2 mln zł i tyle zostało na razie zapisane. A na cały park potrzeba ok. 7 mln zł - wylicza Piotr Kempf, dyrektor ZZM. - A w takiej atmosferze wśród radnych nie widać chęci do dołożenia na realizację parku. W związku z sytuacją również ze strony prezydenta Krakowa i ZZM trudno oczekiwać, że zrezygnujemy z wyczekiwanych w innych rejonach miasta inwestycji dotyczące parków, żeby zrobić coś, co budzi tyle kontrowersji - dodaje.

Przypomnijmy, że budowa parku przy ul. Karmelickiej to jedno ze zwycięskich zadań wybranych przez krakowian w ubiegłorocznej edycji budżetu obywatelskiego. ZZM podpisał z firmą Gajda Architektura Krajobrazu umowę na opracowanie projektu budowy parku, który ma być poświęcony twórczości noblistki Wisławy Szymborskiej, nosić jej imię.

Niedawno rozpoczęły się konsultacje społeczne ws. parku przy Karmelickiej i przedstawiono wstępną koncepcję zagospodarowania terenu. Aktywiści zaczęli zarzucać urzędnikom, że nie uwzględnili propozycji, jakie znalazły się w społecznym projekcie sprzed czterech lat, na którym oparto zgłoszenie do budżetu obywatelskiego.

Aktywiści zarzucają m.in., że przedstawiona w konsultacjach koncepcji zaplanowano za dużo betonu, a za mało zieleni. Aktywiści wyliczają błędy:

- drzewa mają być umieszczone wyłącznie na obwodzie działki, a na środku przewidziane są tylko niskie nasadzenia i trawnik;

- od strony ul. Karmelickiej wyznaczono betonowy plac.;

- zaplanowano betonową sadzawkę i tylko jedną długą, betonową ławkę w parku.

- Proponowaliśmy park z mnóstwem zieleni, wieloma drzewami, zakamarkami, w których można byłoby w ciszy i spokoju odpocząć na ławce, a proponuje się betonową patelnię - komentuje Natalia Nazim, która zgłosiła do budżetu obywatelskiego projekt budowy parku przy ul. Karmelickiej.



FOT. GAJDA ARCHITEKTURA KRAJOBRAZU

Na zlecenie miasta powstała wstępna koncepcja zagospodarowania parku przy ul. Karmelickiej

Dyrektor Piotr Kempf odpowiada: - W parku 80 procent powierzchni to zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania będzie zieleń, 20 procent to utwardzenia - między innymi alejki, więc trudno mówić tu o betonowym parku.

W ZZM zaznaczają również, że przy opracowywaniu projektu parku przy Karmelickiej trzeba obecnie brać pod uwagę pomysł utworzenia pod nim w przyszłości przystanku metra - stąd m.in. betonowa część od strony ul. Karmelickiej czy też alejka, którą można byłoby rozprowadzać ruch pasażerów wychodzących z podziemnego przystanku. Przypomnijmy, że powstaje studium dla bezkolizyjnego transportu w Krakowie, w tym metra. Przy opracowywaniu tego dokumentu uwzględniono lokalizację dla przystanku przy ul. Karmelickiej.

- Teraz prowadzimy konsultacje, by mieszkańcy mogli zgłaszać uwagi do wstępnej koncepcji, która została przedstawiona - zaznacza dyr. Piotr Kempf. - Jeżeli uda się dojść do porozumienia i stworzyć dobrą atmosferę dla inwestycji, to jest szansa na przekonanie radnych, by znaleźli w budżecie dodatkowe pieniądze i jej zakończenie nawet jeszcze w 2021 roku - dodaje. ©℗

Powstanie przystanek Szybkiej Kolei Aglomeracyjnej na Prądniku Czerwonym

Komunikacja

Arkadiusz Maciejowski
arkadiusz.maciejowski@polskapress.pl

Wojewoda małopolski wydał pozwolenie na budowę przystanku kolejowego „Kraków Prądnik Czerwony", na którym docelowo mają zatrzymywać się pociągi Szybkiej Kolei Aglomeracyjnej. Tuż obok powstać ma parking typu Park&Ride.

„Tworzenie Szybkiej Kolei Aglomeracyjnej oraz sprawne jej funkcjonowanie jest obecnie jednym z priorytetów rozwoju miasta i województwa" - czytamy w komunikacie Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego.

Jeszcze rok temu urzędnicy miejscy, którzy mają odpowiadać za inwestycję, przekonywali, że planowana jest do realizacji w latach 2021-2022.

Wtedy jednak zakładali, że pozwolenie na budowę przystanku zostanie uzyskane w I kwartale 2020 r. Ta procedura jednak przeciągnęła się.

Inwestycja znajduje się na liście projektów zgłoszonych do realizacji w ramach Strategii Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych (ZIT) dla Krakowskiego Obszaru Funkcjonalnego.

Przypomnijmy, że w 2020 roku udostępniony został pasażerom nowy przystanek PKP Kraków Bronowice (w rejonie ul. Armii Krajowej). Trwa już natomiast budowa nowej stacji w rejonie osiedla Złocień, gdzie również zatrzymywać się będą pociągi regionalne. ©℗

Bezkolizyjne rondo na skrzyżowaniu przy ulicy Kościelnickiej. Będzie bezpieczniej

Komunikacja

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

W miejscu skrzyżowania ulic Pysocice i Kościelnickiej powstało bezkolizyjne rondo. Takie rozwiązanie ma poprawić bezpieczeństwo ruchu drogowego w tym rejonie.

W urzędzie podkreślają, że z uwagi na nietypową geometrię skrzyżowanie ulic Pysocice i Kościelnickiej funkcjonowało w zasadzie jako trzy niezależne blisko położone skrzyżowania i pierwszeństwo przejazdu nie zawsze było dla kierowców intuicyjnie jednoznaczne, co prowadziło do niebezpiecznych sytuacji, a nawet stłuczek. Teraz ma się to zmienić, bowiem w miejscu skrzyżowania powstało bezkolizyjne rondo.

– Wpływ na zmianę natężeń ruchu pojazdów miała też przebudowa ulicy Igołomskiej, która przy kolejnych zmianach w organizacji ruchu, na czas robót, wpłynęła na główne kierunki poruszania się pojazdów na skrzyżowaniu. Dlatego istniejące rozwiązanie zostało zastąpione rondem, które zapewni czytelny sposób poruszania we wszystkich kierunkach, jak i przede wszystkim bezpieczeństwo oraz płynność ruchu - mówi Łukasz Gryga, dyrektor Wydziału Miejskiego Inżyniera Ruchu Urzędu Miasta Krakowa. ©℗

AUTOPROMOCJA 009971298

Prenumerata pocztowa na 2021 rok

- miesięczna – 69 zł (oszczędzasz 16,10 zł)
- kwartalna – 207 zł (oszczędzasz 59,00 zł)
- półroczna – 372 zł (oszczędzasz 157,40 zł)
- roczna – 644 zł (oszczędzasz 436,50 zł)

Gazeta Krakowska

ZAMÓW

Szczegóły u listonosza i w najbliższym urzędzie pocztowym

zadzwoń: 12 312 53 88
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

email:
prenumerata@gk.pl

CZEKAMY DO 21 GRUDNIA!

eprasa.pl 97b6e5db20

REKLAMA
019976944

forum seniora online

Transmisję z VIII Forum Seniora poprowadzimy w internecie.

Nie trzeba się nigdzie logować, ani rejestrować, aby móc ją zobaczyć. Wystarczy w dniu wydarzenia wejść na stronę internetową **www.gazetakrakowska.pl** i kliknąć w zdjęcie dotyczące Forum lub przejść bezpośrednio na stronę z transmisją, czyli wpisać w przeglądarce internetowej adres: **www.gazetakrakowska.pl/forumseniora_transmisja**

Oglądaj transmisję

16 grudnia, godz. 10^{00}

Instrukcja krok po kroku

Jeśli masz zamiar oglądać Forum Seniora 16 grudnia o godzinie 10 na komputerze, w dniu emisji, chwilę przed godziną 10, włącz komputer. Jeśli będziesz to robić z poziomu telefonu/tabletu – naładuj wcześniej wybrane urządzenie.

1. Otwórz przeglądarkę internetową klikając w jej ikonę, np. Google Chrome, Firefox czy Safari.

2. Po jej uruchomieniu, w pasku przeglądarki wpisz adres strony internetowej **www.gazetakrakowska.pl** lub **www.gazetakrakowska.pl/forumseniora_transmisja**

3. Jeśli wpisałeś adres www.gazetakrakowska.pl, to po załadowaniu strony Gazety, na samej górze znajdziesz **zdjęcie dotyczące Forum Seniora** – kliknij w nie.

4. Jeśli wpisałeś w przeglądarce adres **www.gazetakrakowska.pl/forumseniora_transmisja** to od razu trafiłeś na właściwą stronę. Już więcej nie musisz nic robić, zasiądź wygodnie w fotelu i oglądaj.



Pamiętaj!
Seniorze, w razie wątpliwości, jak uruchomić transmisję Forum, nie wstydź się poprosić o pomoc. Dla Twojego wnuka lub wnuczki z pewnością będzie to prawdziwa przyjemność udzielić Ci kilku wskazówek, jak dołączyć do internetowej edycji Forum Seniora. Nasz zespół redakcyjny również pozostaje w pełnej dyspozycyjności do pomocy. W przypadku pytań, prosimy o kontakt pod numerem tel. 797 607 874 w godzinach 9-15.

Patronat honorowy: JM Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego prof. dr hab. Jacek Popiel; Marszałek Województwa Małopolskiego Witold Kozłowski

Organizatorzy: Dziennik Polski, Gazeta Krakowska, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Partner główny: NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Partnerzy: Małopolska, Małopolska Wojewódzka Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego www.brd.malopolska.pl, PGE Energia Ciepła S.A., 50 lat Elektrociepłownia w Krakowie, Lepsze Niepołomice, ASOS 2014-2020 Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

eprasa.pl 97b6e5db20

Gazeta Krakowska
Środa, 16.12.2020

Rewolucja parkingowa - aplikacja i czujniki pomagają kierowcom?

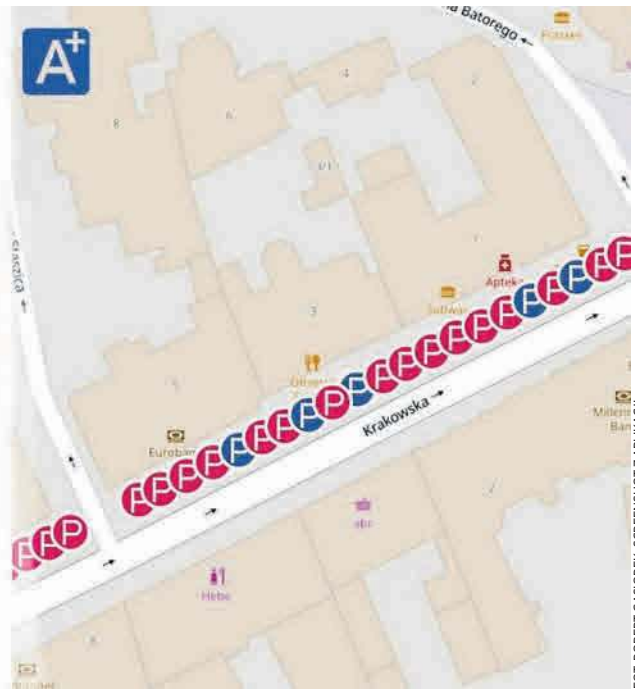
Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl



Tarnów

Od poniedziałku w Tarnowie oficjalnie działa system pomagający kierowcom wyszukać wolne miejsca parkingowe. W pięciu miejscach ustawiono tablice interaktywne, które na bieżąco informują o wolnych parkingach w danym rejonie. Pomocna miała być też aplikacja pokazująca wolne miejsca postojowe w centrum. W tym ostatnim przypadku nie wszystko działa tak, jak należy.





Tablice informacyjne i aplikacja mają ułatwić parkowanie w centrum miasta. Czy rzeczywiście są pomocne kierowcom?

FOT. ROBERT GĄSIOREK, SCREENSHOT Z APLIKACJI

Na 600 miejscach parkingowych w mieście już kilka miesięcy temu zainstalowano specjalne czujniki, które mają wykrywać zajęte miejsca parkingowe.

Urządzenia znajdują się m.in. w miejscach postojowych na ulicach: Krakowskiej, Bema, Targowej, częściowo na Lwowskiej i Dąbrowskiego, Bożnic, Goldhammera, Brodzińskiego, Legionów, Piłsudskiego (od Wałowej do Mickiewicza), a także na pl. Bohaterów Getta.

Dzięki nadajnikowi czujnik przekazuje sygnał do systemu z informacją o statusie miejsca. Można to sprawdzać m.in. na specjalnej aplikacji (ITS Tarnów), która ma ułatwić kierowcom znalezienie postoju.

Nasz reporter przetestował aplikację. Wczoraj o godz. 10.20 udał się na ul. Krakowską, na odcinek od ul. Staszica w górę. Aplikacja wskazywała, że na parkingu jest pięć wolnych miejsc. W rzeczywistości wolne było tylko jedno - co ciekawe, akurat w aplikacji oznaczone było jako „zajęte". Po odczekaniu około minuty i odświeżeniu mapy sytuacja nie uległa zmianie.

Co na to Zarząd Dróg i Komunikacji? - Być może wystąpił jakiś błąd lub usterka. Będziemy to sprawdzać - mówi Wiktor Pabian, kierownik Działu Zarządzania Inteligentnymi Systemami Miasta ZDiK w Tarnowie.

Dodaje, że system wdrożono kilka tygodni wcześniej i dotąd nie stwierdzono podobnych problemów. Wymieniono natomiast kilka czujników, które były fabrycznie wadliwe.

- To były pojedyncze sztuki, ale teraz - z tego, co udaje się nam zweryfikować - to działają poprawnie. Będąc w różnych miejscach w mieście, uruchamiamy aplikację i sprawdzamy, czy wskazuje poprawne informacje. Do tej pory tak było. W mieście jest jednak sześćset czujników i nie jest łatwo na bieżąco je wszystkie weryfikować - przyznaje pracownik ZDiK.

Aplikacja daje też możliwość naprowadzenia kierowcy na wolne miejsce parkingowe. Po zaznaczeniu opcji „nawiguj" uruchamia się funkcja nawigacji w Google Maps, która pokieruje kierowcę na wskazane miejsce.

Dodatkowo w aplikacji można sprawdzić aktualne warunki pogodowe i zanieczyszczenie powietrza, miejsca, w których występują utrudnienia w ruchu - np. zamknięte drogi i remonty.

Oprócz aplikacji, którą można ściągnąć na swoje smartfony, w mieście pojawiło się dziesięć elektronicznych tablic. Stanęły na drogach wjazdowych do centrum miasta: przy ul. Krakowskiej, Szujskiego, Gumniskiej oraz przy rondach na ul. Słonecznej i Starodąbrowskiej (koło szpitala). Kierowcy mogą się z nich dowiedzieć, w którym rejonie znajdują się wolne miejsca parkingowe.

Wymieniono kilka czujników, które były fabrycznie wadliwe. Jest ich sześćset i niełatwo na bieżąco je wszystkie weryfikować

Parkingi wyświetlane są w trzech kolorach: zielony oznacza dużą liczbę wolnych miejsc, żółty - rejon średnio zajęty, a czerwony - małą liczbę wolnych miejsc w danym rejonie.

©℗

Otwarto wiadukt na ul. Słowackiego. Kierowcy mogą jeździć bez obaw o ukaranie mandatem

Trzebinia

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Otwarty dla ruchu został nowy wiadukt nad torami kolejowymi na ul. Słowackiego w Trzebini. Obiekt warunkowo dopuszczono wczoraj do ruchu. Decyzja została podjęta przez Powiatowy Zarząd Dróg w Chrzanowie w porozumieniu z firmą Budimex S.A. - wykonawcą wiaduktu.



FOT. POWIATOWY ZARZĄD DRÓG W CHRZANOWIE

Wiadukt zastąpił dotychczasowy przejazd kolejowo-drogowy z rogatkami. Koszt budowy wyniósł ok. 3,8 mln zł

Wielu kierowców już wcześniej, nielegalnie, korzystało z wiaduktu. Przejazd był możliwy tylko w ramach dojazdu do mieszczących się tam przedsiębiorstw. Przy wiadukcie pojawiał się patrol policji, który karał kierowców łamiących przepisy mandatami. Teraz można już legalnie pojechać. Obiekt warunkowo dopuszczono do ruchu.

- Przejazd odbywa się przez odcinek drogi po placu budowy. Z uwagi na powyższe prosimy o ostrożną i rozważną jazdę - podkreśla Grzegorz Żuradzki, dyrektor PZD.

Nowy wiadukt zastąpił dotychczasowy przejazd kolejowo-drogowy z rogatkami. Inwestycja ta nie tylko poprawi bezpieczeństwo, ale również upłynni ruch. Dotąd kierowcy nieraz musieli czekać na podniesienie szlabanów nawet kilkanaście minut. Część, widząc zamknięty przejazd, wolała zawrócić i pojechać DK 79, co dodatkowo wzmagało i tak już bardzo duży ruch na głównej drodze łączącej Chrzanów z Trzebinią.

Powstanie wiaduktu sprawiło, że trasa ta stała się dogodną alternatywą dla DK 79 i wielu kierowców wybierze tę drogę. To szczególnie ważne teraz, gdy ruszył remont wiaduktów w Chrzanowie i trzy z nich mają zostać zamknięte jeszcze w grudniu. To spowoduje wzmożony ruch w centrum.

- Cieszę się, że po interwencjach w końcu udało się doprowadzić do puszczenia ruchu po remontowanym przez kolej od 2018 roku odcinku. To choć trochę pomoże upłynnić ruch przez Trzebinię do czasu powstania obwodnicy naszego miasta - mówi Jarosław Okoczuk, burmistrz Trzebini.

Koszt budowy wiaduktu wyniósł ok. 3,8 mln zł. ©℗

Kumoterskiej Gońby nie będzie przez pandemię

Podhale

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Kolejna popularna impreza została pokonana przez pandemię koronawirusa. Już wiadomo, że tej zimy nie odbędzie się ani jedna odsłona góralskich zawodów konnych - Kumoterskiej Gońby.

Kumotersko gońba - nazywana góralskimi wyścigami - ściągała co niedzielę, przez całą zimę, zarówno górali, jak i turystów. Była to okazja do podziwiania góralskich koni, ale i wyścigów na nich.

Tej zimy pozostanie nam jedynie przeglądać archiwalne zdjęcia. Związek Podhalan - którego oddziały zajmowały się współorganizacją zawodów - podjął decyzję o odwołaniu zawodów tej zimy.

- W Ludźmierzu, w siedzibie Związku Podhalan w Polsce im. Świętego Jana Pawła II, odbyło się spotkanie w sprawie organizacji Kumoterek, Parad Gazdowskich, Kumoterskich Gońb 2021 roku. Ze względu na panującą pandemię oraz wprowadzone obostrzenia organizatorzy zdecydowali, że tradycyjna forma tych wydarzeń musi zostać zastąpiona formułą odpowiadającą obecnej sytuacji w kraju i na świecie. W związku z powyższym przyszłoroczne Kumoterki będą miały formę wspomnień uczestników poprzednich odsłon. Tradycyjne zmagania sportowe zostaną zastąpione filmem dokumentującym dotychczasowe edycje tej góralskiej imprezy, jej historię, sylwetki utytułowanych zawodników oraz zasady rywalizacji - informuje Związek Podhalan. ©℗

eprasa.pl 97b6e5db20

REKLAMA

109950333

Podaruj sobie lub komuś bliskiemu doskonały prezent na Święta

POPRAWISZ SŁUCH NAWET O 72%



DODATKOWA OKAZJA: ŚWIĄTECZNA NIESPODZIANKA GRATIS!

Technologiczny **HIT** przywraca doskonałe słyszenie i **likwiduje szumy uszne**

W NOWYM ROKU NIE UMKNIE CI ŻADNE SŁOWO, ANI DŹWIĘK

Czy podczas tegorocznych świąt bliska Ci osoba usłyszy, ile dla Ciebie znaczy? Podaruj jej audio-wzmacniacz nowej generacji, który **pomaga zmniejszyć nawet zaawansowane objawy słabego słuchu.** Przyłącz się do świątecznej akcji i odbierz promocyjny egzemplarz. Już 178 695 Polaków na stałe **poprawiło swój słuch** nawet **o 72%**, zwalczyło szumy fantomowe i codziennie świętuje powrót dźwięków, których nie słyszeli od lat.

„Odkąd korzystam z tego urządzenia słyszę tak dobrze jak 10 lat wcześniej” – tak można podsumować opinie 76% użytkowników rewolucyjnego audio-wzmacniacza. Na czym polega fenomen miniaturowego **regeneratora słuchu**, dzięki któremu nawet 26 kolejnych Polaków dziennie znów może rozmawiać bez przekrzykiwania się, swobodnie telefonować do znajomych, delektować się muzyką i bez skrępowania odwiedzać nowe miejsca, pełne nieznanych dotąd a zachwycających odgłosów?

WŁĄCZ audio-wzmacniacz, WYŁĄCZ niedosłuch

Ten maleńki przyrząd przywraca zdolność słyszenia z siłą i precyzją, jaką eksperci akustyki znajdowali dotychczas wyłącznie w profesjonalnych wzmacniaczach dźwięku klasy A. Bliska Ci osoba wstydzi się wciąż prosić, żeby ktoś się powtórzył? Ma notoryczne skargi od sąsiadów na dudniący telewizor? Coraz częściej niechcący „ignoruje” ludzi, gdy nie mówią dostatecznie głośno? **Już 1. włączenie** audio-asystenta umożliwi Tobie lub ukochanej Ci osobie **doskonałe słyszenie mowy ludzkiej oraz odgłosów płynących z dłużej odległości.** Dzięki 5-krotnemu wzmocnieniu wysokich, średnich i niskich tonów bez problemu usłyszycie wołanie z drugiego końca ulicy lub szept z odległości kilku metrów. W dyskretnej rozmowie będziecie swobodnie ściszać głos, nie przegapicie listonosza dzwoniącego do drzwi, przez telefon bezbłędnie odróżnicie obcy głos od znajomego.

Miniaturowy audio-asystent:

- Poprawia jakość słyszenia o 72%
- Błyskawicznie redukuje szumy uszne
- Przywraca pełen zakres odbioru dźwięków

„To najlepszy korektor słuchu na rynku”

Prezenty świąteczne są sympatyczne, jednak ukochana Ci osoba na pewno chciałaby cieszyć się miłymi dźwiękami na co dzień. **Ponad 97 tysięcy osób, które otrzymały swój darmowy audio-wzmacniacz**, zgodnie przyznaje: to urządzenie przywraca radość z rozmów z dziećmi i z wnukami lub sąsiadem, z oglądania ulubionego serialu. Bez ciągłego pytania „proszę?” i „słucham?”, bez podkręcania dźwięku w telewizorze. Wiesz, jak istotne dla każdej relacjisą słowa. Możliwość usłyszenia ich głośno i wyraźnie, już w sekundę po włączeniu audio-wzmacniacza, będzie znaczyła dla bliskiej Ci osoby więcej niż najpiękniejsze kwiaty czy bombonierka. Co najważniejsze, ten wyjątkowy prezent – doskonała **jakość słyszenia** – zostanie z nią **na stałe**.

Komfortowy, niezawodny, dyskretny

- Niewidoczny: mieści się cały w uchu
- Dostępny w 3 rozmiarach: maksymalna wygoda noszenia
- Lekki, dopasowany do kształtu ucha: robi się niewyczuwalny po 5 s.

Teraz na pewno usłyszą, ŻE ICH KOCHASZ

„To urządzenie daje więcej niż doskonały słuch. Ono przywraca niezależność” – posiadacze audio-korektora potwierdzają, że wraz z **świetną słyszalnością dźwięków tła** odzyskali pewność siebie w sytuacjach publicznych. Podobnie jak 98% innych zachwyconych użytkowników, Twoja mama, tata, babcia lub dziadek przestaną się bać, że na ulicy nie usłyszą nadbiegającej osoby czy nadjeżdżającego samochodu. W sklepie lub urzędzie załatwią swoje sprawy bez przekrzykiwania się i pokazywania „na migi”. Spacery po parku pełnym rozśpiewanych ptaków znów staną się dla nich przyjemnością. Nikt też nie zauważy audio-wzmacniacza, bo ten miniaturowy aparacik o mocy wieży stereo **całkowicie chowa się w uchu!** Jego anatomiczny kształt zapewnia przy tym **100% komfortu** noszenia: nie wypada przy bieganiu, nie uwiera małżowiny. 79% użytkowników zapewnia, że nie czuje go nawet leżąc na boku. A co 4 osoba wręcz potrzebuje go, by zasnąć!

„7 x mocniejszy słuch? Teraz to możliwe!”



Wygląda na to, że już wkrótce objawy niedosłuchu przestaną być społecznym problemem. Średnio 5 x w tygodniu rozmawiam z ludźmi, którzy dzięki temu maleńkiemu audio-korektorowi słuchu na stałe poprawili słyszenie o niemalże 100%. Od tej pory bez problemu rozmawiają, oglądają telewizję, słuchają muzyki – znów są aktywni i niezależni. Cenną innowacją w tym systemie jest selektywne wyciszanie niechcianych dźwięków. Użytkownicy doskonale słyszą swoich bliskich, znajomych i otoczenie, a nie szumy, piski i dudnienie w uszach.

ADAM GAJEWSKI, **EKSPERT LARYNGOLOGII**

„*Przestałam bać się, że ogłuchnę!*”



Początkowo nie wierzyłam, że taki malutki aparcik jest w stanie zlikwidować objawy głuchnięcia. Miałam jednak już dość tego stanu. Postanowiłam zrobić coś dla siebie i zamówiłam ten audio-wspomagacz. Po 1. założeniu omal nie popłakałam się ze wzruszenia. Po 20 latach znów wyraźnie usłyszałam głos syna.

JANINA, 65 LAT, KĘTRZYN

9/10 OSÓB POTWIERDZA, że audio-wzmacniacz przywrócił im pełnię słyszenia i doskonałe kontakty z ludźmi.

HALO! ODBIERZ ŚWIĄTECZNY PREZENT!

KOMUNIKAT SPECJALNY: Jeśli zadzwonisz do **31.12.2020** r., możesz otrzymać audio-asystenta nowej generacji ze 100% refundacją od producenta. Nie musisz dosyłać żadnych zaświadczeń! Spiesz się, liczba darmowych opakowań jest ograniczona.

Regulamin - rglmnprmcjpk.com

Najlepszy świąteczny prezent dla ukochanego seniora:
DOSKONAŁY SŁUCH!



ZYSKAJ DOSKONAŁY SŁUCH, ABY NIE PRZEGAPIĆ ŻADNEGO SŁOWA ANI DŹWIĘKU

CHCESZ DRUGI PRODUKT W PREZENCIE? ZADZWOŃ W PRZECIĄGU 5 DNI!

Pierwsze 100 osób, które **zadzwonią** do 31.12.2020 r. otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA**

12 345 20 48

+ SZYBKA PRZESYŁKA! Reklamowane w TV

pon. – pt. 08:00 – 20:00, sob. – nd. 09:00 – 20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

eprasa.pl 97b6e5db20

Trwa batalia o OSP Korzenna. Strażacy zbierają na adwokata

Kontrowersje

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

W gminie Korzenna od lat toczy się bój. Przedmiotem sporu jest remiza OSP. Jednostka z 86-letnią tradycją licząca 140 członków OSP i MDP zajmuje wybudowaną w 1963 roku remizę. Jest też współwłaścicielem działek - tej, na której stoi budynek oraz drugiej, gdzie znajduje się parking.

W 2011 roku tuż obok budynku Urzędu Gminy wybudowano nową remizę i powstała przy niej osobna jednostka-OSP Korzenna Centrum. Od tego czasu między gminą a strażakami rozgorzał spór. Kilka dni temu do członków OSP dotarło wezwanie z oświadczeniem o odwołaniu darowizny działek. Jak twierdzi wójt, została ona przed laty przekazana im niezgodnie z prawem. Aby wyjaśnić sytuację i nie stracić remizy, o którą od lat dbali strażacy, ruszyła zrzutka. Zebrane fundusze mają być przeznaczone na adwokata, który pomoże ostatecznie rozstrzygnąć spór między gminą a strażakami.

Wydawałoby się, że dwie jednostki pożarnicze w jednej wsi to atut, jednak w Korzennej, zdaniem członków OSP Korzenna od kilku lat gmina robi wszystko, aby jedna z nich przestała istnieć. Jak wynika z ich relacji, najpierw wybudowano nową remizę, a potem stary budynek odcięto od centralnego ogrzewania. Nie ma tam też kanalizacji, a czynni strażacy i młodzież pozostają też bez zewnętrznego wsparcia ze strony gminy. Otrzymują tylko środki finansowe na utrzymanie gotowości bojowej.

Po wybudowaniu nowej remizy otrzymali propozycję korzystania z dwóch garaży i ośmiu metrów kwadratowych magazynów na zasadzie użyczenia do 2018 roku. Gmina zastrzegła sobie jednak możliwość rozwiązania tej umowy z jednomiesięcznym okresem wypowiedzenia, a w zamian zażądała, aby strażacy zrzekli się darowizny działek, których są współwłaścicielami. ©℗

Dobytek dwóch rodzin spłonął. Sąsiedzi pospieszyli z pomocą

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl



Gmina Trzyciąż

Boże Narodzenie to niezwykle radosny czas. Jednak dla rodzin Zdrachów i Kurów z Jangrotu (gmina Trzyciąż), tegoroczne święta będą wyjątkowo trudne, bo w pożarze straciły dorobek całego życia. Łącznie 11 osób potrzebuje pomocy. W sieci już zorganizowano dla nich zbiórkę.



FOT. ARCHIWUM RODZINY

Tak wygląda pogorzelisko w domu w Jangrocie, w gminie Trzyciąż. Dwie rodziny straciły cały dobytek

Obie rodziny mieszkały w bliźniaczej zabudowie. Domy połączone były garażami, nad którymi były także pomieszczenia mieszkalne. To właśnie tam pojawił się ogień, późnym wieczorem 12 grudnia.

- Feralnego dnia, w momencie wybuchu pożaru, w domu byłam tylko z mężem Piotrem i teściową - opowiada Jolanta Zdrach, której rodzina liczy pięć osób. - Próbowaliśmy ugasić ogień dwoma gaśnicami, ale kiedy trawił już pomieszczenia, trudno było cokolwiek zrobić. Musieliśmy uciekać tak, jak staliśmy. Zwłaszcza że w domu znajdowała się butla z gazem i była realna groźba eksplozji.

Drugi dom zajmowała siostra Piotra - Maryla wraz ze swoją rodziną. Musieli uciekać na mróz w tym, w co byli ubrani. Nie mieli czasu na ratowanie dobytku. - Najważniejsze, że uszliśmy z życiem - dodaje łamiącym się głosem Jolanta Zdrach.

Jej rodzina przeniosła się do budynku gospodarczego, w którym są dwa małe pokoje, kuchnia i łazienka. Tam mieszkali, zanim przeprowadzili się do nowego domu. Z kolei Kurowie mieszkają kątem u rodziców męża Maryli.

- Dom jest jeszcze niespłacony, a trzeba będzie w niego włożyć ogromne pieniądze, bo przecież ubezpieczenie nie pokryje wszystkich szkód. Remont pogorzeliska jest znacznie trudniejszy i kosztowniejszy niż budowa domu od podstaw - Jolanta Zdrach załamuje ręce.

Lokalni mieszkańcy pospieszyli z pomocą pogorzelcom, ofiarując najpotrzebniejsze rzeczy do codziennego funkcjonowania. - Wsparcie od sąsiadów podtrzymuje nas na duchu - przyznaje Jolanta Zdrach.

Na rzecz pogorzelców uruchomiono zbiórkę internetową, której wartość wyceniono na 100 tys. zł. Po dwóch dniach zebrano prawie 30 tys., a prowadzona będzie jeszcze przez prawie trzy miesiące.

Być może znajdą się hurtownie czy firmy budowlane chcące wesprzeć poszkodowanych nie gotówką, ale materiałami, czy pomocą w wykonaniu konkretnych prac. ©℗

REKLAMA 009987130

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO W KRAKOWIE
informuje, że ogłasza IV przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości
w KRAKOWIE przy ul. Łupaszki

KW Nr KR1P/00486567/7, KR1P/00559208/6, Obr. 0047 Kraków Krowodrza

Nieruchomość stanowiąca niezabudowaną działkę nr 41/7 o pow. 0,0917 ha wraz z udziałem 587/10000 w nieruchomości obejmującej działki nr 41/2, 41/4 i 41/20 stanowiących wewnętrzny układ komunikacyjny.



Cena wywoławcza 165 000 zł; wadium 17 000 zł

Zgodnie z MPZP nieruchomości znajdują się na terenach zamkniętych. Zgodnie ze Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego nieruchomości położone są na obszarze terenów zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej MN. Rada Miasta Krakowa przystąpiła w dniu 24.04.2019 r. do sporządzenia MPZP dla obszaru „Mydlniki".

Termin przetargu: 27 stycznia 2021 r. (godz. 10:00)
Termin wpłaty wadium do 22 stycznia 2021 r.
na konto Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Krakowie
nr 19 1130 1150 0012 1243 8520 0008 Bank Gospodarstwa Krajowego.

Na dowodzie wpłaty należy zaznaczyć **„Ogłoszenie nr 49 Kraków ul. Łupaszki".** W tytule wpłaty należy wskazać nazwę osoby prawnej lub fizycznej biorącej udział w przetargu.

W przypadku uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał od zawarcia umowy kupna – sprzedaży w formie aktu notarialnego, wadium przepada na rzecz Agencji.
Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym na tablicy informacyjnej w siedzibie OR AMW w Krakowie przy ul. Montelupich 3, oraz dostępnym na www.amw.com.pl, BIP i w siedzibach: Urzędu Miasta Krakowa i Starostwa Powiatowego w Krakowie.

Oddział Regionalny w Krakowie
31-155 Kraków • ul. Montelupich 3
Tel.: 48 12 211-40-24 • Fax: 48 12 211-40-05
e-mail: marketing.krakow@amw.com.pl • www.amw.com.pl

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

Odkopali zabytkowe monety z XV i XVI wieku. To cenne znalezisko

Gmina Stary Sącz

Tatiana Biela
tatiana.biela@polskapress.pl

Członkowie Stowarzyszenia Historyczno-Eksploracyjnego Sądecczyzny odnotowali na swoim koncie kolejne cenne znalezisko. Mowa tutaj o blisko 200 monetach pochodzących z XV i XVI, które odkopano w lesie w miejscowości Moszczenica (gmina Stary Sącz). Monety po oczyszczeniu trafią do archeologa, a następnie do zbiorów Muzeum Regionalnego w Starym Sączu.



FOT. STOWARZYSZENIE HISTORYCZNO - EKSPLORACYJNE

Monety były pięć do dziesięciu centymetrów pod ziemią. Znaleziono też pozostałości po skórzanej sakiewce

Stanisław Pustułka, prezes Stowarzyszenia Historyczno-Eksploracyjnego Sądecczyzny, wyjaśnia, że na monety natrafiono w trakcie rutynowych poszukiwań prowadzonych na tym terenie przez pasjonatów przeszłości regionu. - Znajdowały się pięć do dziesięciu centymetrów pod ziemią, właściwie tuż pod ściółką leśną. Usłyszeliśmy sygnał z wykrywacza metali i po odgarnięciu liści trafiliśmy na monety. Towarzyszyły im pozostałości po skórzanej sakiewce - opowiada.

Monety pochodzą z XV i XVI wieku, m.in. z czasów panowania Kazimierza Jagiellończyka i Zygmunta III Wazy. Na razie nie wiadomo, jakie mennice je wyprodukowały, ustaleniem ich pochodzenia zajmą się archeolodzy.

- Później trafią do zbiorów Muzeum Regionalnego w Starym Sączu - obiecuje Stanisław Pustułka.

Zabytkowe monety to nie jedyne znalezisko, jakie mają na swoim koncie pasjonaci ze Stowarzyszenia Historyczno-Eksploracyjnego Sądecczyzny. Dwa miesiące temu, na tej samej działce, natrafili na cztery siekierki z brązu, których wiek archeolodzy oszacowali na ponad trzy tysiące lat.

- Archeolog, który je obejrzał, stwierdził, że pochodzą z kultury łużyckiej bądź pilińskiej i powstały około 1000 -1200 w. p.n.e. - wyjaśnia prezes SHES.

Stowarzyszenie istnieje od 2018 roku. Skupia około 30 członków pochodzących z różnych miejscowości regionu sądeckiego. Pasjonatów przeszłości interesują głównie czasy pierwszej i drugiej wojny światowej, ale w czasie swoich poszukiwań natrafiają również na świadectwa bardziej odległej historii Sądecczyzny. ©℗

eprasa.pl 97b6e5db20

W nowym serialu kryminalnym zobaczymy Annę Dymną

Film

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

29 grudnia do serwisu internetowego Player trafi nowy polski serial. „Nieobecni" opowiadają o tajemniczym zniknięciu pewnej rodziny. W jednej z ról zobaczymy krakowską aktorkę Annę Dymną.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

W serialu „Nieobecni" zobaczymy dawno niewidzianą w kinie i w telewizji krakowską aktorkę - Annę Dymną

Główną bohaterką „Nieobecnych" jest Mila Gajda - ciesząca się uznaniem tancerka, która wraca do rodzinnego Kasprowa na święta Bożego Narodzenia. Na miejscu młoda kobieta odkrywa, że jej najbliżsi zniknęli w tajemniczych okolicznościach. Dziewczynie z pomocą przychodzi podkomisarz z Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych - Filip Zachara. Mężczyzna cierpi na zespół Aspergera – jest jednak wytrawnym śledczym. Funkcjonariusz rozpoczyna dochodzenie w sprawie zaginięcia rodziny Gajdów. Czy uda mu się wyjaśnić tajemnicę?

W głównej roli zobaczymy w „Nieobecnych" młodą aktorkę - Justynę Wasilewską. Towarzyszy jej plejada gwiazd polskiego kina i telewizji: Piotr Głowacki, Danuta Stenka, Izabela Kuna czy Grzegorz Damięcki. W serialu wystąpi również Anna Dymna.

- Zanim przyjmę rolę, proszę żeby mi przysłano scenariusz. To bardzo ciekawie skonstruowany kryminał oparty na zdarzeniach, które coraz częściej dotykają ludzi w naszej rzeczywistości. Opowieść ta wciąga, zdumiewa, przeraża. Jest bardzo wiarygodna. Gram niedużą, choć istotną rolę: Zośka Gajda to siostra głównego bohatera, bardzo religijna osoba, która kocha ludzi i świat, a przede wszystkim swojego brata. Wierzy w jego dobro i uczciwość. Jej dramat zaczyna się, gdy okazuje się, że być może nie ma racji. Widz musi sam rozstrzygnąć, kto jest winny, a kto nie - opowiada nam aktorka.

Autorem zdjęć do serialu jest Paweł Dyllus. Za scenografię odpowiada Magda Widelska-Władyka, za kostiumy Marta Ostrowicz, zaś za charakteryzację Malwina Musialska. „Nieobecnych" wyreżyserował pochodzący z Myślenic Bartosz Konopka. Zasłynął on w 2010 roku dokumentem „Królik po berlińsku", który był nominowany do Oscara. Ma w swym dorobku również dwa filmy fabularne: „Lęk wysokości" i „Krew Boga".

- Bardzo ważne jest z kim się człowiek spotyka na planie. Szczególnie w czasach zagrożeń i przymusowych izolacji w trudnym czasie pandemii. Bartek zachwycił mnie „Królikiem po berlińsku" i potem, kiedy robił „Lęk wysokości" zaprosił mnie do zagrania epizodu. Wtedy poznałam go osobiście. I okazało się, że jest jednym z tych ludzi, z którymi po prostu lubię się spotykać. Nawet po to, by posiedzieć razem i pomilczeć. Bartek ma w sobie coś takiego spokojnego i życzliwego – pewnie dlatego skupia wokół siebie fajnych ludzi - mówi Anna Dymna.

Serial rodził się z problemami: obostrzenia związane z pandemią sprawiły, że zdjęcia kręcone pod Warszawą i w kilku innych lokacjach w Polsce, były przerywane i wznawiane. Osoba reżysera sprawiła jednak, że wszyscy zaakceptowali te utrudnienia, by razem pracować na wspólny efekt.

- W pandemii okazało się, że kiedy trzeba poddać się izolacji, ludzie tęsknią za spotkaniami ze sobą. To było fantastyczne, że mogliśmy czasami być razem. Wszyscy poddali się wszelkim reżimom i mimo ciągłych zmian terminów, zakończyliśmy zdjęcia. A na planie było cudownie. Bartek skompletował wokół siebie wspaniałych ludzi. Patrzyłam z podziwem, jak sprawnie i z uśmiechem wszyscy pracowali. A na planie spotkałam się z moim synkiem z „Orestei" Jana Klaty - Piotrem Głowackim oraz z Justyną Wasilewską, którą też poznałam w teatrze. Stęskniłam się za nimi i dzięki temu serialowi mogłam zapytać, co u nich słychać - uśmiecha się Anna Dymna.

©℗

Na Wawelu powstał komiks o dziejach zamku

Kraków

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Zamknięte komnaty zamku na Wawelu nie stały się przeszkodą dla zwiedzających. Do królewskich komnat przez cały okres zamknięcia można zajrzeć przez wirtualną „dziurkę od klucza", poznać na co dzień niedostępne zakamarki, ciekawostki i wawelskie tajemnice. Komiks „Karolina i Karol na Wawelu. Tajemnica miecza" to kolejny sposób, by „zajrzeć" na Wawel.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Komiks „Tajemnica miecza" opowiada o historii zamku i wielu jego tajemnicach

„Karolina i Karol na Wawelu. Tajemnica miecza" to pierwsze tego rodzaju wydawnictwo opowiadające o dziedzictwie Zamku Królewskiego na Wawelu. Jego autorami są Artur Wabik i Marcin Wierzchowski.

- Pomysł stworzenia komiksu realizuje idee Wawelu Otwartego. Zależy nam, by za pośrednictwem odważnej, raczej niekojarzonej z Wawelem formy wydawniczej, docierać do jak najszerszej grupy odbiorców, przekazywać wiedzę o historii i zbiorach Zamku - mówi Andrzej Betlej, dyrektor Zamku Królewskiego na Wawelu.

Po zamkowych zakamarkach Karolinę i Karola oprowadza znany kustosz, to dzięki niemu dzieci odkryją tajemnice cennego miecza, w którym odbijają się dzieje Wawelu.

„W pewien ciepły dzień wycieczka szkolna zwiedza Zamek Królewski na Wawelu. Uczniowie wchodzą do Skarbca Koronnego i Zbrojowni, gdzie pośród cennych zabytków odnajdują wyjątkowy miecz. Historia obiektu jest zawiła, tajemnicza, czasem wręcz nieprawdopodobna. Artefakt był w końcu „świadkiem" wielu koronacji i dworskich intryg. Ile w tym prawdy? Jak wiele faktów kryje się w legendach? Czy wędrówka w czasie pomoże zrozumieć historię? Przekonają się o tym Karolina i Karol - główni bohaterowie komiksu".

Z okazji Święta Niepodległości na Wawelu odbył się „Tydzień Patriotyczny", podczas którego dzieci i młodzież miały okazję uczestniczyć w warsztatach komiksu on-line, odbyło się wówczas także spotkanie z autorem komiksu „Tajemnica miecza" Arturem Wabikiem.

Komiks „Tajemnica miecza" można kupić przez stronę internetową Zamku na Wawelu. Andrzej Betlej zapowiedział ukazanie się następnego tomu jesienią przyszłego roku, tym razem opowiadającego o wawelskich arrasach.

©℗

WAŻNE TELEFONY

APTEKI

KRAKÓW CAŁODOBOWE:
ul. Karmelicka 23 - tel. 12-631-19-80;
ul. Kronikarza Galla 26 - tel. 12-636-73-65;
ul. Kalwaryjska 94 - tel. 800-110-110
ul. Mogilska 21 - tel. 12-411-01-26;
ul. Ćwiklińskiej 10 - tel. 12-658-10-01;
ul. Kazimierza Wielkiego 117 - tel. 12-637-44-01;
ul. Wolska 1 - tel. 12-657-13-16
os. Centrum A bl. 4 - tel. 800-110-110
ul. Miłkowskiego 3/1 - tel. 12-268-99-88.
ul. Zielińska 3 - tel. 800-110-110
WIELICZKA: ul. Zamkowa 3, tel. 12-278-10-54
TARNÓW: Plac Dworcowy 1 - tel. 14- 621- 01-01, ulica Lwowska - 14 -622- 28- 66
ZAKOPANE: Kamieniec 5 - tel. 18-206-80-56
OŚWIĘCIM: Więźniów Oświęcimia 7A - tel. 33-844-44- 40
NOWY SĄCZ: Młyńska 5 - tel. 800-110-110

POGOTOWIA

999 - całodobowy telefon alarmowy, wezwania do wypadków i innych sytuacji zagrażających życiu.
Transport medyczny Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego, czynny całodobowo - tel. 12-42-22-999.
SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE/IZBY PRZYJĘĆ:
Szpital im. G. Narutowicza, Prądnicka 35-37, tel. 12-25-78-280 (lub 672);
Szpital Uniwersytecki, ul. Kopernika 50, tel. 12-35-16-601; **V Wojskowy Szpital Kliniczny,** ul. Wrocławska 1-3, tel. 12 6308 068 (lub 140);
Szpital im. L. Rydygiera, os. Złotej Jesieni 1, tel. 12-64-68-680;
Szpital im. S. Żeromskiego, os. Na Skarpie 66, tel. 12-62-29-260 (lub 488);
Uniwersytecki Szpital Dziecięcy, ul. Wielicka 265, tel. 12-658-20-11 (w. 1032, 1129, 1113);
Szpital MSWiA, ul. Galla 25, tel. 12-66-23-182;
Szpital im. J. Dietla, ul. Skarbowa 4, tel. 12-68-76-205;
Szpital im. Jana Pawła II, ul. Prądnicka 80, tel. 12-61-43-060;
Szpital św. Rafała, ul. Bochenka 12, tel. (12) 650-08-18, 819;
Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika, ul. Strzelecka 2, tel. (12) 619- 86 -13;**„FALCK"** - całodobowe wizyty domowe: tel. 196-75.
Szpital Powiatowy w Bochni - ul. Krakowska 31, tel. (14) 615-34-00
Szpital Powiatowy w Chrzanowie - ul. Topolowa 16, tel. (32) 624-70-08, (32) 624-74-95
Szpital Specjalistyczny w Gorlicach - ul. Węgierska 21, tel. (14) 615-34-00
Szpital Powiatowy w Limanowej - ul. Piłsudskiego 61, tel. (18) 330-17-95
Szpital św. Anny w Miechowie - ul. Szpitalna 3, tel. (41) 382-02-69
Szpital w Myślenicach - ul. Szpitalna 2, tel. (12) 273-03-64, (12) 273-02-17
Szpital Specjalistyczny w Nowym Sączu - ul. Młyńska 5, tel. (18) 443-88-77
Podhalański Szpital Specjalistyczny w Nowym Targu - ul. Szpitalna 14, tel. (18) 263-32-10
Zespół Opieki Zdrowotnej w Oświęcimiu - ul. Wysokie Brzegi 4, tel. (33) 844-83-29
Zespół Opieki Zdrowotnej w Suchej Beskidzkiej - ul. Szpitalna 22, tel. (33) 872-33-77
Szpital Wojewódzki w Tarnowie - ul. Lwowska 178a, tel. (14) 631- 51-23, (14) 631-56-13
Szpital Powiatowy w Wadowicach - ul. Karmelicka 7a, tel. (33) 872-12-00
Szpital Powiatowy w Zakopanem - ul. Kamieniec 10, tel. (18)201-60-15, wew. 100
Stomatologia – MOŚCICKIE CENTRUM MEDYCZNE ul. Eugeniusza Kwiatkowskiego 15, 33-101 Tarnów, tel. 14 68 80 584 (poniedziałek-piątek w godzinach 19-7, w sobotę, niedzielę i święta całodobowo).

ZAUFANIA

OGÓLNY TELEFON ZAUFANIA: 12-413-71-33, czynny od poniedziałku do niedzieli w godz. 16-21.
MŁODZIEŻOWY TELEFON ZAUFANIA: 192-88 - poniedziałek - piątek, w godz. 10 - 22.
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY: 116-111.
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800-121-212.
Anonimowy Telefon o Przestępstwach „Powstrzymać Przemoc": 12-615-22-22.
Niebieska Linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 801-120-002.
TELEFON ZAUFANIA DLA NARKOMANÓW: 12-262-96-29 (w godz. 9 - 18).
ANONIMOWI NARKOMANI: w godz. 17-21, tel. 531-339-988.

INTERWENCYJNE

112 – Jednolity numer alarmowy obowiązującym na terenie całej Unii Europejskiej
997 - numer alarmowy policji
OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ: bezpłatna całodobowa pomoc psychologiczna dla osób w kryzysach życiowych - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b: 12-421-92-82.
POLICJA KRYMINALNA Kraków: Komenda Miejska Policji w Krakowie, ul. Lubicz 21, sekretariat KM - tel. 12-412-89-09, 12-615-26-00, oficer dyżurny KM - tel. 997, dla telefonów komórkowych - tel. 112. Telefon Zaufania Wydziału Kryminalnego KM - tel. 12-615-19-97, bezpłatna infolinia - 0-800-300-997, KP Proszowice - tel. 12-385-32-00, 12-385-32-36, KP Myślenice - tel. 12-372-92-00.
Komenda Miejska Policji w Tarnowie ul. Traugutta 4, tel. 14 628-2900
Komenda Powiatowa Policji w Oświęcimiu ul. Wyspiańskiego 2, tel. 33 84 75 280
Komenda Miejska Policji w Nowym Sączu ul. Grottgera 50, tel. 18 442 46 30
Komenda Powiatowa Policji w Zakopanem ul. Jagiellońska 32 , tel. 18 20 23 400
STRAŻ POŻARNA - telefon alarmowy - 998
Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Krakowie, ul. Jagiellońska 32 , tel. 18 20 23 400
POMOC OFIAROM PRZESTĘPSTW - Kraków, ul. Radziwiłłowska 8b, całodobowo, tel. 12-421-92-82.
OŚRODEK DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ, Kraków os. Krakowiaków 42 - tel. 12-425-81-70 (całodobowo). Bezpłatna pomoc psychologiczna, pedagogiczna i socjalna (8 - 20).
STRAŻ MIEJSKA KRAKÓW: telefon alarmowy - 986, numer telefonu, pod którym osoby niesłyszące przez SMS mogą zgłaszać interwencje: 515-251-986.
IZBA CELNA - tel. 800-060-000, 12-629-05-87 (7 - 19). **SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT** - Kraków, ul. Rybna 3, tel. 12-429-74-72, 12-429-92-41.
TOWARZYSTWO OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI - tel. 12-421-77-72, 12-421-26-85 (Kraków, ul. Floriańska 53, pon., śr. - pt. 8 - 16, wt. 10 - 18). **POGOTOWIE INTERWENCYJNE DS. ZWIERZYNY (DZIKICH ZWIERZĄT) W KRAKOWIE.** Mieszkańcy mogą zgłaszać konieczność interwencji za pośrednictwem policji, straży miejskiej i centrum zarządzania kryzysowego pod nr tel. 12-616-59-99. **BIURO RZECZY ZNALEZIONYCH** - Kraków: ul. Wielicka 28, tel. 12-616-57-13; powiat ziemski krakowski: al. Słowackiego 20, tel. 12-633-65-26.
Pogotowie energetyczne - 991
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie ciepłownicze - 993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne - 994
Pogotowie komunikacyjne - 995

INFORMACYJNE

BIURO NUMERÓW - 118-913. **INFORMACJA KOLEJOWA:** rozkłady jazdy wszystkich przewoźników, ceny biletów itp. - 19-757. **Informacja MPK Kraków** - 19-150. PKS: 703-402-802; **Całodobowa Informacja Medyczna w Krakowie** - 12-661-22-40. **INFORMACJA SZPITAL UNIWERSYTECKI** - 12-424-70-00 (całodobowa). **PRZYTULISKO DLA BEZDOMNYCH im. Brata Alberta, w Krakowie** ul. Kościuszki 23 - 12-421-85-25. **PRZEWOZY NIEPEŁNOSPRAWNYCH** - 196-33, 196-88. **STOWARZYSZENIE POMOCY POSZKODOWANYM W WYPADKACH I KOLIZJACH DROGOWYCH „Alter Ego"**, Kraków, ul. Beliny-Prażmowskiego 49a/2, tel. 12-418-90-00 lub 602-744-706
Infolinia Turystyczna - zapewnia informację turystyczną i pomoc w nagłych przypadkach związanych z np.: zaginięciem dokumentów, koniecznością znalezienia placówek medycznych, pomocy drogowej itp. **+48 222787777, +48 60859999**

USŁUGI POGRZEBOWE

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
Ul. Bieżanowska 24, całą dobę, tel. 12-658-21-11.
Ul. Sieroszewskiego 5, całą dobę, tel. 12-686-61-45.
PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG KOMUNALNYCH
Zakłady Pogrzebowe: ul. Rakowicka 35a, tel. 12-411-47-76, cm. Podgórski, ul. Wapienna 13, tel. 12-656-55-11, obok cm. Prądnik Czerwony, ul. Reduty 1, tel. 12-411-35-26, cm. Grębałów, tel. 12-645-31-61, ul. Pielęgniarek 6, tel. 12-632-31-77. Czynne codz. w godz. 7 - 16, soboty i święta: ul. Rakowicka 35a w godz. 8 - 14.
Realizujemy zasiłki pogrzebowe. Dyżur całodobowy: 12-411-45-02, 12-411-45-04.

eprasa.pl 97b6e5db20

Rząd ma wstępny plan powrotu do szkół najmłodszych uczniów

Warszawa

Kacper Rogacin
redakcja.krakow@polskapress.pl

- Gdyby liczba zakażeń utrzymała się na poziomie ok. 10 tysięcy dziennie, to byłyby to okoliczności, gdy moglibyśmy zdecydować o powrocie do szkół klas 1-3 - powiedział minister edukacji Przemysław Czarnek. Dodał, że liczy na to, iż możliwy będzie hybrydowy powrót starszych klas do szkół.

Zgodnie z zapowiedzią premiera Mateusza Morawieckiego, rząd rozważa umożliwienie powrotu części uczniów do szkół tuż po feriach zimowych.

- Jest szansa, jeżeli będziemy do świąt i po świętach przestrzegali obostrzeń, że przynajmniej część klas po feriach, czyli po 18 stycznia, będzie mogła wrócić - albo w trybie stacjonarnym, albo w trybie hybrydowym. W zależności od tego, czy będziemy w strefie żółtej czy w strefie czerwonej - powiedział premier Mateusz Morawiecki w radiu RMF FM.

Teraz kolejne szczegóły rozważanego scenariusza ujawnił minister edukacji Przemysław Czarnek.

Warunkiem rozpoczęcia powrotu uczniów do szkół jest utrzymanie się liczby dziennych zakażeń koronawirusem na poziomie ok. 10 tys.

- Gdyby się to utrzymało właśnie na poziomie około 10 tysięcy czy nieco poniżej 10 tysięcy zakażeń dziennie, to pewnie byłyby to okoliczności, dla których moglibyśmy zdecydować o powrocie do szkół klas I-III - powiedział minister w PR1.

Zdaniem ministra Czarnka, powrót musiałby zostać przeprowadzony w specjalnym, szczególnym reżimie sanitarnym.

- Chodzi o to, by dzieci z tych klas i nauczyciele nie spotykali się w szkole. Szkoły są dość duże, niekiedy bardzo duże, więc jest możliwość rozmieszczenia tak zajęć w szkole, żeby nie było kontaktu pomiędzy poszczególnymi grupami, co zmniejsza prawdopodobieństwo transmisji koronawirusa - stwierdził.

W dalszej kolejności - przy sprzyjających okolicznościach - rząd dopuściłby powrót do szkoły starszych klas, przede wszystkim uczniów klas maturalnych.

- Ten wariant powrotu do szkół klas 1-3 jest najbardziej prawdopodobny, ale liczę na to, że sytuacja pandemiczna, dzięki odpowiedzialnej postawie całego społeczeństwa, ustabilizuje się na tyle, że będzie możliwość również jakiegoś hybrydowego powrotu starszych klas. W pierwszej kolejności klas ósmych, maturalnych, najwyższych programowo klas szkół zawodowych - mówił Przemysław Czarnek.

©℗

Minister zdrowia: Bądźmy ambasadorami szczepień

Maciej Badowski
redakcja.krakow@polskapress.pl



Warszawa

- Przedstawiamy Narodową Strategię Szczepień. Mamy zakontraktowanych ponad 60 milionów dawek - zapowiedział premier Mateusz Morawiecki. Program szczepień zapewnia, że szczepionki będą darmowe i dobrowolne.



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Minister zdrowia zapowiedział uruchomienie specjalnej infolinii o szczepieniach

- Mamy zakontraktowanych ponad 60 mln dawek szczepionek. Nie będziemy szczędzili środków na proces szczepień, już mamy zarezerwowane 3 mld zł środków - tłumaczył Mateusz Morawiecki. Jednocześnie zapowiedział, że „priorytetem jest zaszczepienie jak największej liczby osób". - Na moment pojawienia się szczepionki czekaliśmy od dawna. Zagrożenie jednak nie mija. Sytuacja jest bardzo ciężka. W wielu krajach wprowadzane są nowe restrykcje. Noc jest najciemniejsza przed świtem - mówił.

Morawiecki przyznał, że wie, iż wielu Polaków jest już zmęczonych tą sytuacją. - Wszyscy jesteśmy zmęczeni. Opracowana przez nas strategia daje nadzieję, której potrzebujemy - mówił.

Jeśli chodzi o szczepionkę, to premier poprosił o „zaufanie naukowcom, medykom, nauce". - W zachodnich krajach, które wraz z nami przystępują do szczepień, jeszcze większy procent osób chce się zaszczepić - mówił. - My też powinniśmy się zaszczepić - dodał.

- Rządowy program szczepień to kompendium wiedzy na temat szczepień. Będzie opublikowany niedługo na stronie rządu - zapowiedział uczestniczący w konferencji szef KPRM, pełnomocnik rządu ds. szczepień minister Michał Dworczyk. - Informacje warto czerpać z wiarygodnych źródeł, a ten dokument to wiarygodne źródło - dodał.

Jak mówił, w programie „znajdują się informacje na temat logistyki, punktów szczepień i wyjaśniona jest tam droga od samego początku, jeśli ktoś podejmuje się szczepienia". - Gdy pojawiają się różne informacje, warto sięgać do zweryfikowanych źródeł, a ten dokument taki jest.

Szef KPRM przyznał także, że w uchwale zostały ujęte „dwie ważne kwestie". - Szersze zaangażowanie jednostek samorządu terytorialnego. Zarówno w sferze informacyjnej, promocyjnej, jak i dowozu osób niepełnosprawnych do punktów szczepień - mówił i dodał, że ważną rolę będą odgrywały: straż pożarna i samorządy.

- I druga sprawa, czyli fundusz kompensacyjny dla osób, które będą miały nieprzewidziane odczyny po szczepieniach. Przychyliliśmy się do głosów samorządów i zamieściliśmy to rozwiązanie w naszej strategii - mówił Dworczyk.

- Dopiero duże zaszczepienie populacji pozwoli nam na powrót do normalnego funkcjonowania - powiedział szef KPRM. - Chciałbym państwa zaprosić do udziału w tym projekcie. To projekt, który nie ma żadnych barw politycznych, jest ukierunkowany na dobro Polaków.

Szef resortu zdrowia Adam Niedzielski zwrócił się z prośbą, żeby „każdy przekonany do szczepień przekonał do szczepień osoby w swoim otoczeniu". - Bądźmy ambasadorami szczepień w oparciu o rzetelną wiedzę. Niedzielski zapowiedział, że dziś zacznie działać infolinia ws. szczepień: tel. 989.

Strajk sparaliżuje szczepienia?

Tymczasem pielęgniarki szykują się do największej od lat akcji protestacyjnej. Nie wykluczają najostrzejszej formy protestu, czyli przerwania pracy.

- Cały czas trzymamy się litery prawa, mamy też na względzie dobro chorych, ale podkreślę, że konsekwencją każdej akcji protestacyjnej i sporu zbiorowego może być odejście od łóżek pacjentów i taki scenariusz bierzemy pod uwagę - zapowiada Liliana Pietrowska, szefowa Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Pielęgniarek i Położnych na Dolnym Śląsku. Na pytanie, czy nie obawia się, że ich protest i ewentualny strajk sparaliżuje akcję szczepień przeciwko koronawirusowi, odpowiada, że będą robić wszystko, by protest i ewentualny strajk nie odbił się na pacjentach. ©℗

współpraca Andrzej Zwoliński

Z KRAJU



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Warszawa

Emerytury i renty w 2021 roku

W 2021 r. rząd zwaloryzuje świadczenia emerytalno-rentowe. Wszystkie emerytury i renty zostaną podwyższone wskaźnikiem waloryzacji 103,84 proc., z gwarantowaną kwotą podwyżki 50 zł. Najniższe świadczenia zostaną podwyższone w 2021 r. do:
- 1250 zł w przypadku najniższej emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinnej i renty socjalnej,
- 937,50 zł w przypadku najniższej renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy.

(AIP)

Warszawa

Komu ufają Polacy: To Duda, Morawiecki i Hołownia

Prezydent Andrzej Duda, premier Mateusz Morawiecki i Szymon Hołownia to liderzy najnowszego rankingu zaufania Polaków do polityków, przeprowadzonego przez IBRiS dla Onetu. W ubiegłym miesiącu największym zaufaniem Polaków cieszył się premier Mateusz Morawiecki, jednak tym razem wyprzedził go Andrzej Duda. Prezydentowi ufa 42,9 Polaków (wzrost o 1,9 pkt proc.), natomiast premier budzi zaufanie wśród 40,4 proc. obywateli (spadek o 0,9 pkt proc.). Podium liderów zaufania, podobnie jak miesiąc temu, zamyka Szymon Hołownia, któremu ufa 40,1 proc. Polaków (wzrost o 4 pkt proc.). Poza pierwszą dziesiątkę wypadł Zbigniew Ziobro. Minister sprawiedliwości i szef Solidarnej Polski może liczyć na zaufanie 20,5 proc. Polaków, co oznacza spadek aż o 4 punkty proc., w porównaniu z badaniem listopadowym.

(AIP)

Warszawa

Przegraliśmy z Bukaresztem. Tam powstanie siedziba ważnej agencji

Siedziba cyberagencji unijnej nie powstanie w Polsce, tylko Bukareszcie, stolicy Rumunii. Dostaliśmy tylko dwa głosy poparcia, w tym nasz własny. Walka o to, by centrum powstało w naszym kraju toczyła się w czasie, gdy kraje wspólnoty debatowały nad kształtem unijnego budżetu. Obok Polski i Rumunii, starały się o to prestiżowe centrum także Belgia, Niemcy, Litwa, Luksemburg i Hiszpania. W wypowiedzi dla prasy Andrzej Halicki, europoseł KO nazwał naszą porażkę „marginalizacją na własne życzenie". Agencja UE ds. Cyberbezpieczeństwa pomaga unijnym instytucjom i krajom przygotować się do zapobiegania problemom w zakresie bezpieczeństwa informacji. Zapewnia też porady i rozwiązania sektorowi publicznemu i prywatnemu. Ma wpływ na kształt polityki i prawa unijnego w dziedzinie bezpieczeństwa sieci i informacji.

(AIP)

Murem za wiceministrem, czyli kolejne przesilenie w koalicji?

Warszawa

Kacper Rogacin
redakcja.krakow@polskapress.pl

Wiceminister aktywów państwowych Janusz Kowalski ma wkrótce stracić stanowisko - podała Polska Agencja Prasowa, powołując się na źródło w Prawie i Sprawiedliwości. Powodem dymisji Kowalskiego miałyby być wypowiedzi wiceministra nt. negocjacji nowego unijnego budżetu.

Wiceminister Janusz Kowalski był jednym z polityków Zjednoczonej Prawicy najgłośniej krytykujących postawę rządu w negocjacjach, dotyczących unijnego budżetu i powiązania pieniędzy z praworządnością. To właśnie polityk Solidarnej Polski był autorem hasła: „Weto albo śmierć".

Do weta jednak nie doszło, ponieważ Polska i Węgry, które początkowo groziły wetem, dogadały się z Brukselą. Efektem kompromisu była sobotnia rada Solidarnej Polski, na której rozważano wyjście ze Zjednoczonej Prawicy. Wniosek o taki ruch złożył właśnie Janusz Kowalski.

Jakby tego było mało, w poniedziałek w rozmowie z „WP" Kowalski zapowiedział, że nie zamierza zaszczepić się przeciwko koronawirusowi.

Umowa koalicyjna Zjednoczonej Prawicy gwarantuje Solidarnej Polsce, że nawet w przypadku dymisji Kowalskiego, opuszczone przez niego miejsce zajmie polityk wyznaczony przez SP. Tyle tylko, że Zbigniew Ziobro nie dopuszcza, by Kowalski został zdymisjonowany.

- Nie bierzemy pod uwagę sytuacji, w której członek Solidarnej Polski, który składa wniosek w ramach ciał statutowych, jest z tego powodu karany w ramach koalicji rządowej. Traktuję to jako plotkę, która ma na celu wywołać napięcie wewnątrz środowiska koalicji - powiedział minister sprawiedliwości w Polskim Radiu 24.

Do informacji odniósł się też sam Janusz Kowalski.

- Jest umowa koalicyjna. Solidarna Polska, Porozumienie i PiS tworzą rząd. Działamy wspólnie dla dobra Polski. Polityka jest grą zespołową. Nie widzę powodów, dla których miałbym się podawać do dymisji, tym bardziej że w sprawie ostatniego szczytu UE prezentuję konsekwentnie zdanie i ani o milimetr go nie zmieniłem - stwierdził we wtorek rano w RMF FM.

©℗

eprasa.pl 97b6e5db20

strona
ZDROWIA
NUMER 50 (146) • ŚRODA 16 GRUDNIA 2020

Zakupoholizm jest nałogiem. Jak skutecznie z nim walczyć?

Dla większości osób zakupy to nieodłączny element życia, związany zwykle z neutralnymi odczuciami.
Dla uzależnionych kupowanie jest nie tylko przyjemnością, ale też sposobem radzenia sobie ze stresem czy samotnością

Psychologia

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Zakupoholizm można śmiało nazwać syndromem XXI wieku. Choć do utraty kontroli nad zachowaniem finansowym prowadzą czynniki wewnętrzne, nie bez znaczenia są również bodźce z otoczenia – reklamy, promocje, wyprzedaże i inne działania marketingowe, które zachęcają do tego, byśmy kupowali coraz więcej.

Każdy lubi sprawić sobie czasem przyjemność, kupując wymarzony gadżet, ubranie czy sprzęt do domu. Problem pojawia się wtedy, gdy robienie zakupów staje się sposobem radzenia sobie z napięciem i negatywnymi emocjami. A także w sytuacji, gdy za ich pomocą chce się zyskać w oczach innych osób.

Syndrom naszych czasów

Zakupoholizm to pojęcie stosunkowo nowe, bo stworzone w ubiegłym wieku. Prawdziwym problemem stał się jednak dopiero w obecnych czasach, choć oczywiście dotyczy to określonej grupy osób. Nie każdy konsument, nawet ten nabywający wiele dóbr, staje się bowiem uzależniony. Człowiek ma z reguły tendencję do robienia zakupów w przemyślany sposób i planowania wydatków, uwzględniając w pierwszej kolejności te najbardziej niezbędne. Do nałogowych zakupów zachęca jednak obecnie coraz więcej bodźców, których często nie odbieramy nawet w świadomy sposób. To m.in. krzykliwe hasła reklamowe, nachalne informacje o specjalnych promocjach i wyprzedażach, programy lojalnościowe czy limitowane kolekcje. Nie mówiąc już o możliwości płatności kartą, telefonem lub zegarkiem, a także w ratach.

Kupując towary bezgotówkowo, nie widzimy ubytku banknotów z portfela. Co więcej, zapłata może być odroczona w czasie. Potrzeba zakupu zostaje w danej chwili spełniona, a skutki niekontrolowanego wydawania pieniędzy obserwowane są dopiero po pewnym czasie. Informuje o nich, debet na koncie czy brak środków finansowych, by opłacić rachunki. Zakupoholizm może też prowadzić do zaciągania kolejnych pożyczek, a nawet do okłamywania i okradania bliskich, a w konsekwencji – do kryzysu w rodzinie.


FOT. 123RF

Mechanizm zakupoholizmu jest podobny, jak w przypadku hazardu. Inny jest sposób zaspokajania niedostatków

Problem nie tylko kobiet

Wbrew pozorom nałóg robienia zakupów nie dotyczy jedynie kobiet. Mogą popaść w niego również mężczyźni, ponieważ często predysponują ich do tego czynniki psychologiczne. Są to m.in. złe doświadczenia z dzieciństwa, takie jak ubóstwo, rozwód rodziców, przemoc czy nałóg alkoholowy, które doprowadziły do niskiej samooceny. Osoby niepewne siebie rzucają się w wir zakupów, aby za pomocą nabywanych dóbr poprawić swoje samopoczucie, zwiększyć pewność siebie czy podnieść swój status społeczny. Na zakupoholizm cierpi również coraz więcej osób młodych, które jako niedoświadczeni konsumenci są podatne na chwyty marketingowe.

Błędne koło

Uzależnienie od zakupów polega na niezdolności do pohamowania pokusy czy wręcz potrzeby robienia zakupów, co skutkuje nabywaniem usług, przedmiotów i sprzętów, które często nie są wcale potrzebne. Ponieważ celem takich działań nie jest wcale konieczność posiadania, jest to kupowanie dysfunkcyjne – kompulsywne, nadmierne i nieprzemyślane. Dla zakupoholika to jednak lekarstwo na samotność, frustrację, lęki czy smutek. Nabywanie poprawia gorsze samopoczucie i pomaga zredukować wewnętrzne napięcie, z którym uzależniony nie potrafi sobie w inny sposób poradzić. Stwarza to jednak sytuację błędnego koła, z którego osoba z tym problemem nie umie się uwolnić. Przyjemne uczucie spełnienia jest bowiem nietrwałe. Szybko zastępują je wyrzuty sumienia wywołane świadomością bezcelowego wydatku pieniędzy. W konsekwencji powracają też negatywne uczucia, które miały zostać stłumione przez nowy zakup. Ponieważ zakupoholik w dalszym ciągu nie potrafi poradzić sobie z trudnymi emocjami, ponownie popycha go to w stronę nałogu – a jest to receptą na jeszcze gorsze samopoczucie.

Zakupoholizm to uzależnienie behawioralne, czyli związane z powtarzaniem określonych czynności – podobnie jak nałóg korzystania ze smartfona czy oglądania telewizji

Jak sobie poradzić?

Na zakupy najlepiej wybierać się do małych sklepów z wcześniej sporządzoną listą, a płatności dokonywać wyłącznie gotówką. Ilość wypłacanych pieniędzy można kontrolować, ustalając ich limit. Jeśli problem przybierze postać trudnego do opanowania nałogu, najlepszym rozwiązaniem będzie skorzystanie z pomocy psychologa i rozpoczęcie terapii poznawczo-behawioralnej.

Pierwszym krokiem do podjęcia skutecznego leczenia zakupoholizmu jest uświadomienie sobie problemu. Kolejnym powinno być podjęcie działań ukierunkowanych na zwiększenie wiedzy na temat sztuczek i chwytów stosowanych przez sprzedawców i marketerów, co pomoże uodpornić się na ich działanie. Pracę nad sobą może też ułatwić czytanie tematycznych książek, a później – nauka wykorzystywania wiedzy w praktyce.

eprasa.pl 97b6e5db20

Gazeta Krakowska
Środa, 16.12.2020

Zdrowe ryby na Wigilię. Jak przygotować tradycyjne dania w lekkiej wersji?

Odżywianie

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Większość osób nie wyobraża sobie tradycyjnej wigilijnej kolacji bez dań rybnych, takich jak smażony karp, ryba po grecku czy śledzie w oleju lub śmietanie. Są to jednak opcje pełne tłuszczu i kalorii, które z powodzeniem można „odchudzić" – i wciąż cieszyć się smakiem świątecznych specjałów.

Podczas wigilijnej kolacji łatwo aż kilkukrotnie przekroczyć dzienny limit kalorii. Choć jednak w święta Bożego Narodzenia nie powinniśmy myśleć o diecie, tylko skupić się na spędzaniu czasu z najbliższymi, nie wyklucza to przygotowania tradycyjnych potraw w mniej kaloryczny i łatwiej strawny sposób.

Oszczędzanie kalorii

Chcąc zmniejszyć liczbę przyjmowanych kalorii, nie warto rezygnować z tłustych, ale zdrowych ryb. Lepiej zmodyfikować sposób ich przygotowania. Aby odchudzić potrawę z karpia, dorsza lub łososia, zamiast panierować ryby i smażyć, znacznie lepiej piec je w piekarniku. Stosowana do obtaczania produktów mieszanka pszennej mąki, roztrzepanego jajka i tartej bułki pochłania na patelni znaczne ilości oleju czy masła. W efekcie średniej wielkości porcja smażonego karpia (130 gramów) dostarcza ok. 290 kcal, podczas gdy taka sama ilość ryby pieczonej bez panierki zapewnia nawet tylko 170 kcal, czyli 120 kcal mniej! Co więcej, smażenie niszczy w rybach cenne kwasy omega-3, przez co tracą one swoje najważniejsze właściwości prozdrowotne.

Choć przed pieczeniem rybę można lekko obtoczyć w mące, nie jest to wcale konieczne. Filety, ich kawałki czy dzwonka najlepiej doprawić mieszanką odpowiednich przypraw i umieścić na kilka godzin w lodówce, by przeszły ich smakiem i aromatem. Warto np. nasmarować je zgniecionym czosnkiem, obłożyć plasterkami cebuli i cytryny oraz gałązkami tymianku lub rozmarynu. Do pieczonych ryb pasuje też świeży koperek, ułożony w brytfance między kawałkami. A ponadto posiekana natka, szczypiorek, majeranek, estragon czy kolendra. Ich mięso można też polać sokiem z cytryny i oprószyć otartą skórką oraz grubo mielonym pieprzem. Doprawiając potrawę, warto wybrać tylko 3-4 dodatki smakowe, co zapewni bardziej harmonijny smak.

Ryby najlepiej piec pod przykryciem - ogranicza to ilość wyparowanej wody, dzięki czemu są po przygotowaniu bardziej soczyste. Aby danie zbytnio nie wysychało, przed wstawieniem go do rozgrzanego piekarnika można skropić je odrobiną oleju rzepakowego lub oliwy bądź obłożyć kilkoma plasterkami masła.

Jakie ryby wybrać?

Przygotowując świąteczną kolację, warto zdecydować się na tradycyjnego polskiego karpia pochodzącego z lokalnych hodowli. Jego mięso ma średnią zawartość tłuszczu, jest smaczne i delikatne, lecz zawiera sporo ości. Co ważne, nie kumuluje wielu zanieczyszczeń, m.in. metali ciężkich. Amatorzy łososia powinni stawiać na tego hodowlanego i pacyficznego, natomiast unikać ryby pochodzącej z Bałtyku. Wyraziste w smaku mięso tej ryby jest zasobne w kwasy tłuszczowe omega-3 i lubiane nawet przez najmłodszych. Podobny wygląd, lecz delikatniejszy smak, ma pstrąg tęczowy, którego warto upiec w całości i podać z dekoracją ze świeżego koperku.

Wigilijna kolacja nie mogłaby odbyć się bez śledzi. Marynowane w solnej zalewie są wdzięcznym składnikiem sałatek, natomiast upieczone w całości z pewnością mile zaskoczą uczestników kolacji. Do ryby po grecku sprawdzi się dorsz czerniak pochodzący z Morza Północnego. Jednak wystrzegać należy się tego gatunku ryby wyławianego z Morza Bałtyckiego, ponieważ jest zagrożony wyginięciem. Z tego samego powodu lepiej unikać dorady, halibuta niebieskiego, tuńczyka błękitnopłetwego, karmazyna, miruny, morszczuka, sielawy, soli oraz węgorza europejskiego.

Świadome zakupy

Niestety, kupowanie pewnych gatunków ryb ma negatywny wpływ na środowisko naturalne, doprowadzając nawet do wyginięcia niektórych gatunków. Dlatego wybierając rybę na wigilijną kolację, warto sięgnąć po tę oznaczoną certyfikatem MSC lub ASC. Ten pierwszy otrzymują produkty rybne pochodzące ze równoważonego rybołówstwa, które muszą spełniać określone standardy. Pochodzą z dobrze zarządzanych łowisk, gdzie ryby poławiane są z poszanowaniem dla przyrody. Certyfikat ten posiadają m.in. dorsz atlantycki, łosoś pacyficzny, śledź oraz mintaj.

Certyfikat ASC otrzymują natomiast ryby pochodzące ze zrównoważonej hodowli, której standardy są kontrolowane przez niezależne organizacje.

POLECANE

Wigilijna kolacja obfituje w kaloryczne bomby! **Sprawdź, jak odchudzić tradycyjne świąteczne potrawy**

ŚLEDZIE

Bardziej dietetyczne wersje potraw ze śledzi to te przygotowane w zalewie z lekkiego jogurtu greckiego zamiast w śmietanie, a także marynowane z dodatkiem aromatycznych przypraw i świeżych lub suszonych ziół. Poleca się głównie koperek, natkę pietruszki i szczypiorek.


FOT. 123RF

RYBA PO GRECKU

To danie w typowej wersji jest dosyć ciężkie. By je odchudzić, warto zgodnie z przepisami kulinarnymi wybrać chudy gatunek ryby (np. mintaj, miruna, dorsz) i zrezygnować z panierki. Sporo kalorii można oszczędzić, dusząc warzywa w wodzie z minimum oleju zamiast je smażyć.


FOT. 123RF

ZUPA GRZYBOWA

Również zupę można przygotować w wersji „odchudzonej". Najwięcej kalorii pozwoli zaoszczędzić podanie jej bez kaszy, ziemniaków lub makaronu, a za to z większą ilością warzyw. Mniej kaloryczna jest też w wersji czystej, ewentualnie zabielona niewielką ilością mleka zamiast śmietaną.


FOT. 123RF

SAŁATKA JARZYNOWA

Najbardziej kalorycznym składnikiem sałatki jest majonez. Aby więc ta klasyczna potrawa była lżejsza, ale nadal smaczna, dobrze jest wybrać majonez niskotłuszczowy lub zastąpić połowę ilości tego zwykłego śmietaną lub gęstym jogurtem. Można też nie dodawać do niej ziemniaków.


FOT. PIXABAY

BIGOS

By bigos był lżejszy, warto przygotować go w wersji postnej, czyli bez mięsa. Można też ograniczyć ilość tego składnika, zwiększając dodatek różnych grzybów. Najlepszym wyborem są chude rodzaje mięs, a na pewno bez widocznego tłuszczu. Trawienie dania ułatwi dodatek majeranku.


FOT. 123RF

REKLAMA 039822895

Suplement diety

UNIPHAR



Innowacyjny Bestseller !!!

ESSE-HEPAR
Super Premium

Na wątrobę i układ trawienny
- tylko 1 kapsułka dziennie

30 kapsułek

Składniki preparatu wspomagają:*

- pracę jelit, wątroby, trzustki
- proces trawienia w całym układzie pokarmowym *(niestrawność, potrawy ciężkostrawne itp.)*
- zdrowie wątroby i jej regenerację
- oczyszczanie się organizmu z toksyn *(np. po spożyciu alkoholu)*
- swobodne i regularne wypróżnianie
- odchudzanie się



Dostępny na : ***www.uniphar.pl*** oraz w ***aptekach***

*karczoch, ostropest plamisty, koper włoski, kurkuma, wyciąg z owoców pieprzu, asparaginian L-ornityny, L-arginina, ryboflawina, witaminy: B2 i B12

REKLAMA 009979907

MEDYCYNA STOPY

Medycyna Stopy to kompleksowa obsługa pacjentów podologicznych. Od lat zajmujemy się chorobami i defektami stóp.

Do naszych specjalności należy:

- leczenie wrastających paznokci – zapewniamy indywidualne podejście oraz opiekę
- leczenie brodawek wirusowych (kurzajek) – za pomocą krioterapii
- usuwanie odcisków i modzeli
- medyczna pielęgnacja stóp
- stopa cukrzycowa – pielęgnacja, zapobieganie infekcjom, współpraca z chirurgiem, itp.

Współpracujemy ze specjalistami z zakresu chirurgii oraz dermatologii.

Zapraszamy do naszej siedziby na terenie Przychodni Medycznej Przylądek Zdrowia ul. Kamieńskiego 47, Kraków



Więcej na naszej stronie internetowej: www.medycynastopy.pl

eprasa.pl 97b6e5db20

W tym dodatku prezentujemy laureatów naszego plebiscytu
MISTRZOWIE AGRO 2020

Sołtys Roku 2020, Rolnik Roku 2020, Koło Gospodyń Wiejskich 2020
ZOBACZ – *strony 2-7*

W tym dodatku publikujemy także listę laureatów etapu powiatowego
WIĘCEJ – *strona 8*

Mistrzowie Agro Małopolski

Środa, 16 grudnia 2020

MistrzowieAgro

Gazeta Krakowska



W KGW Szreniawa działają z rozmachem

Mistrzowie Agro to największy w Polsce plebiscyt rolniczy. Organizatorami akcji są ogólnopolski serwis i magazyn dla rolników „Strefa Agro" oraz dzienniki regionalne ukazujące się w każdym województwie, w tym nasza „Gazeta Krakowska".

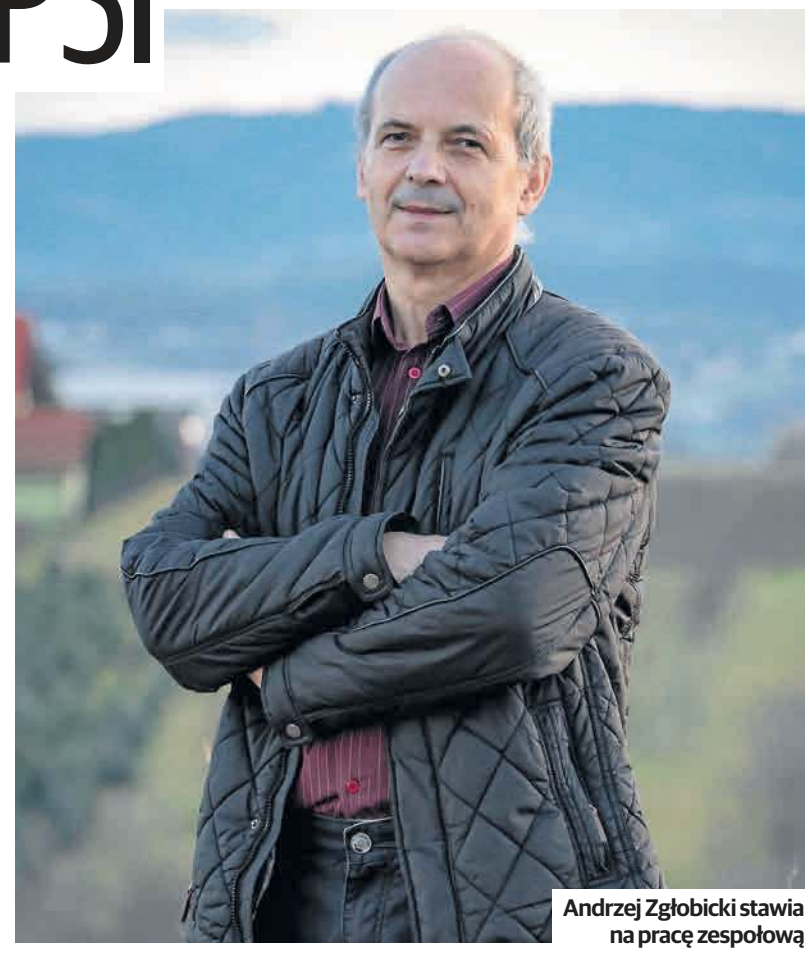
Konkurs Mistrzowie Agro ma promować rolnictwo i wieś Małopolski. Co roku przyznawane są prestiżowe nagrody w kategoriach Rolnik Roku, Sołtys Roku i Koło Gospodyń Wiejskich Roku. Cieszy nas fakt, że duża aktywność mieszkańców i organizacji społecznych wsi znalazła swój wyraz w wynikach konkursu Mistrzowie Agro 2020.

Prezentujemy dziś najlepszych sołtysów i rolników oraz najlepsze koła gospodyń wiejskich z naszego województwa. Wspieramy wszelkie działania promujące małopolskie rolnictwo!

NASI NAJLEPSI



Robert Babiuch zawsze chciał być hodowcą



Andrzej Zgłobicki stawia na pracę zespołową

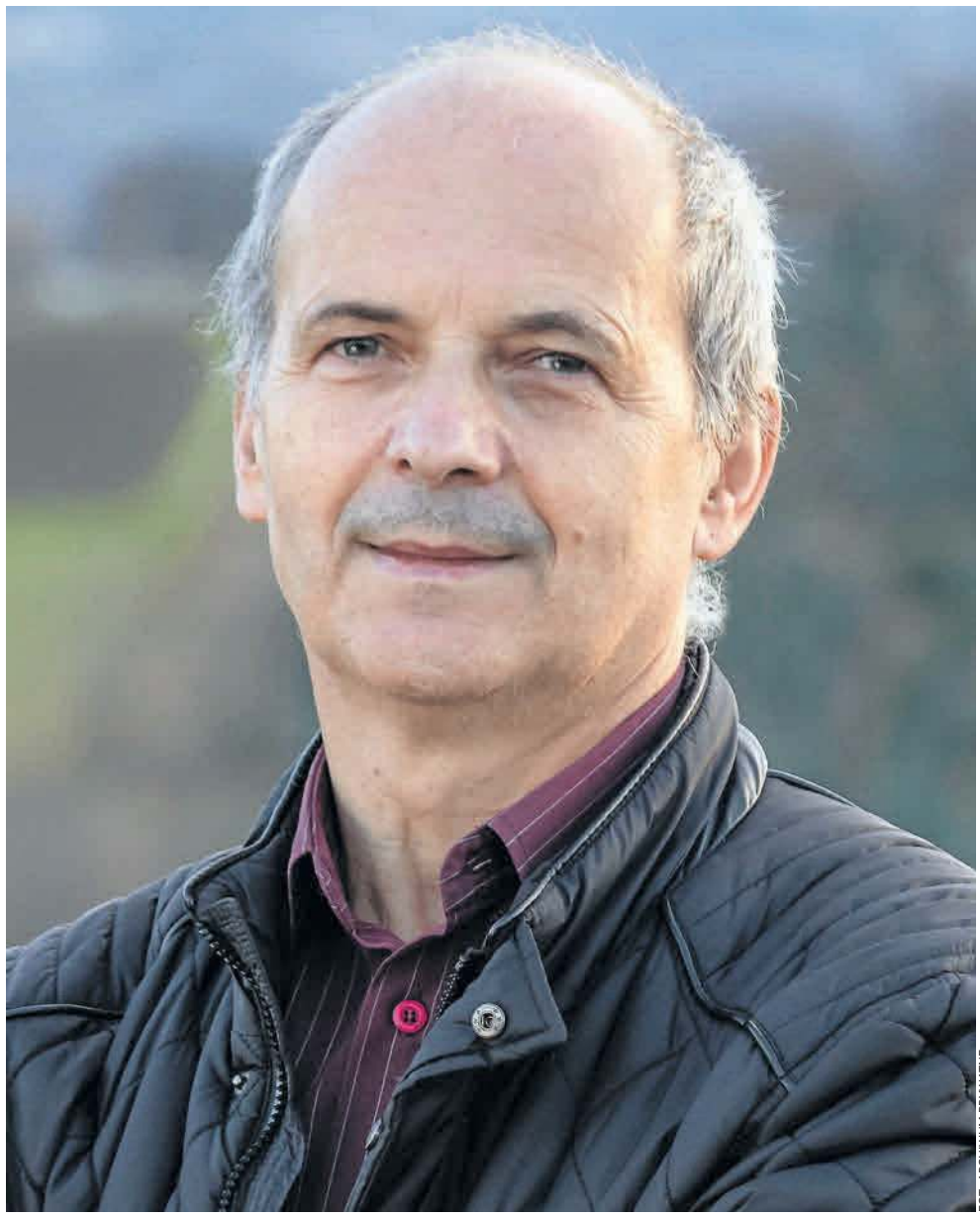
FOT. ARCHIWA PRYWATNE

eprasa.pl 97b6e5db20

Mistrzowie Agro – I Miejsce Sołtys Roku

Osiągnęliśmy tak wiele dzięki ludziom

– Trzeba być otwartym na współpracę – podkreśla ANDRZEJ ZGŁOBICKI, sołtys Leszczyny w gminie Trzciana (powiat bocheński). Efekty jego pracy zaowocowały. Zdobył Państwa głosami zaszczytny tytuł Sołtysa Roku Województwa Małopolskiego 2020. Poznajcie bliżej laureata plebiscytu Mistrzowie Agro. Oto, co opowiada o swojej funkcji publicznej.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Udało się już wiele zmienić w naszej wsi – mówi sołtys Andrzej Zgłobicki



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Leszczyna to niewielka, ale bardzo urokliwa miejscowość w gminie Trzciana w powiecie bocheńskim

Funkcję sołtysa miejscowości Leszczyna pełnię od 2015 roku. Myślę, że wybór ten zawdzięczam swoim poglądom i sposobom patrzenia na sprawy, które w tamtym okresie budziły pewne kontrowersje w naszej miejscowości.

Praca zespołowa

Uważałem i nadal tak uważam, że funkcja sołtysa i praca z tym związana na terenie sołectwa to nie jednoosobowe zarządzanie, ale przede wszystkim to praca zespołowa.

Rolą sołtysa jest doprowadzenie do wypracowania wspólnego zdania i w danym momencie realizacji działań związanych z aktualnymi potrzebami.

W mojej dotychczasowej pracy staram się, aby każda zgłoszona przez mieszkańców sprawa znalazła swoje rozwiązanie, a jeśli są z tym trudności, to również indywidualnie informuję o tym zainteresowanych. Bliski indywidualny kontakt realizuję, będąc przynajmniej dwa razy w roku w każdym domu. Aktualizacja oraz monitorowanie bieżących spraw i bolączek to częsty kontakt z członkami Rady Sołeckiej w trakcie indywidualnych, jak i wspólnych spotkań. Przy tej okazji chciałbym zwrócić uwagę na bardzo duże zaangażowanie w nasze działania członków Rady Sołeckiej. W naszej miejscowości na mój wniosek został powołany największy możliwy skład.

Dla mnie budujące jest to, że mieszkańcy, mając jakieś uwagi lub problemy, sami przyjeżdżają do mojego domu, ponieważ wiedzą, że dla nich drzwi mojego domu są zawsze otwarte, że mogą na mnie liczyć. O tym, że mój sposób działania spotkał się z akceptacją i uznaniem, świadczy ponowny wybór mojej osoby na kolejną kadencję w 2019 roku.

Z myślą o przyszłości

Sołectwo Leszczyna jest stosunkowo małą miejscowością należącą do gminy Trzciana. Liczy nieco ponad 800 mieszkańców. Głównym atutem wsi jest ogrodnictwo, sadownictwo, uprawa kwiatów pod szkłem oraz szkółki krzewów ozdobnych i choinek, a nawet uprawa winorośli.

To społeczność ludzi widzących aktualne problemy, ale również działających z myślą o przyszłości. Tutaj tak naprawdę nikt nie stoi w miejscu, każdy w granicach swoich możliwości rozwija się i w ten sposób kształtuje lepsze jutro.

Dowodem tego jest działanie wielu organizacji, takich jak OSP, która działa w KSRG, orkiestra dęta (jedyna w naszej gminie!), Stowarzyszenie „Nasza Leszczyna”, które prowadzi niepubliczne przedszkole, zlokalizowane w publicznej szkole podstawowej. Od 2020 roku w pomieszczeniach tejże szkoły działa Gminny Klub Malucha „Maja”, KGW „Świarne Leszczynianki”, przy parafii działa grupa Caritas, WDK ze świetlicą.

To właśnie dzięki tym ludziom i ich zaangażowaniu udaje nam się tak wiele osiągnąć i uważam, że gdyby nie te walory, to nie byłoby tej rozmowy.

Najtrudniejszym zadaniem jest dla mnie pozyskanie odpowiedniej ilości funduszy na realizację inwestycji, na które posiadamy projekty, i tych, które już planujemy na przyszłość.

Obecnie czekają na realizację: dokończenie kanalizacji i sieci wodociągowej w naszej miejscowości, dokończenie chodnika przy drodze powiatowej, realizacja projektu „Centrum Kultury Bumerang”, poprawa i modernizacja dróg gminnych i powiatowej.

Jeśli możemy coś zrobić we własnym zakresie na rzecz poprawy warunków życia codziennego, to robimy to, nie oglądając się na nikogo

Plany i marzenia

W związku z zakupem w tym roku działki przylegającej do WDK, w którym zlokalizowana jest również remiza OSP, planujemy poprawę warunków lokalowych OSP oraz utworzenie parkingu, który poprawi bezpieczeństwo.

Marzy mi się, aby w przyszłości zrealizować przynajmniej połowę naszych zamierzeń, ale już w następnym roku planujemy modernizację WDK. Zamierzamy wykonać zaplecze kuchenne, którego odczuwamy dotkliwy brak. Zaplecze to umożliwiłoby w pełni rozwinąć skrzydła działającemu Kołu Gospodyń Wiejskich. Także mieszkańcy mogliby wynajmować pomieszczenia na organizację okolicznościowych spotkań rodzinnych. Teraz sytuacja wygląda tak, że muszą szukać takich lokali w innych miejscowościach. Po rozmowach z wójtem jest szansa powstania projektu wykonawczego oświetlenia ulicznego wzdłuż drogi powiatowej oraz dokończenie brakującego odcinka chodnika.

Co już się zmieniło?

Według mnie, w czasie pełnienia funkcji sołtysa w miejscowości Leszczyna udało mi się wiele zmienić nie tylko mentalnie, ale i materialnie.

Przykładem może być zmiana otoczenia wokół budynku szkoły podstawowej. Udało się uzyskać imponujący efekt dzięki kilkudniowej pracy z wykorzystaniem sprzętu prywatnego i pracy fizycznej wielu mieszkańców wsi. Cieszy to, że było bardzo dużo młodych ludzi uczestniczących w pracach. Jeśli możemy coś zrobić we własnym zakresie na rzecz poprawy warunków życia codziennego, to robimy to, nie oglądając się na władzę samorządową.

Z roku na rok coraz większym zainteresowaniem cieszy się nasz „Piknik rodzinny” (w tym roku z powodu pandemii nie odbył się), który został ujęty w kalendarzu stałych imprez środowiskowych.

Pamiętamy, że w ubiegłym roku przy współpracy wszystkich wcześniej wymienionych organizacji i grup działających na terenie sołectwa i parafii zorganizowaliśmy akcję charytatywną na rzecz naszej parafianki, którą wsparły różne grupy spoza naszej miejscowości oraz jednostki OSP z całego powiatu.

Podjąłem skuteczne działania w celu przywrócenia komunikacji zbiorowej przez prywatnego przewoźnika do Krakowa oraz Bochni. Z dojazdem do Krakowa są bardzo duże problemy i stanowczo uważam, że w tym zakresie powinny być wprowadzone bardziej zdecydowane działania władzy państwowej.

Trudno jest mi się odnieść do tematyki problemów sołtysów i kondycji wsi w Małopolsce, ponieważ uważam, że biorąc pod uwagę bardzo duże zróżnicowanie obszaru Małopolski (góry, turystyka, tereny uprzemysłowione i typowe tereny rolnicze oraz takie, które przekształcają się w obszary zabudowy mieszkalnej), w każdym z tych obszarów sytuacja wygląda zgoła odmiennie i raczej nie można szukać tu wspólnego mianownika. Nawet na podobnym obszarze decydujący wpływ na te zagadnienia ma przede wszystkim kondycja finansowa gmin, a z nią bywa bardzo różnie.

Mistrzowie Agro? Tak!

Myślę, że warto organizować akcje takie jak Mistrzowie Agro, ponieważ ten plebiscyt pozwala promować i ukazywać mozolną pracę w terenie najniższego organu władzy samorządowej, ludzi pracujących na rzecz swoich małych ojczyzn, często organizujących życie kulturalne i wiele działań społecznych kosztem czasu dla własnej rodziny.

Pragnę teraz podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do tego sukcesu, wszystkim, którzy wzięli udział w głosowaniu i oddali głosy. Gratuluję również wszystkim kandydatom, którzy znaleźli się na listach plebiscytu. Życzę im dalszych sukcesów!

eprasa.pl 97b6e5db20

Mistrzowie Agro – II Miejsce Sołtys Roku

Sołtysi są najbliżej mieszkańców. Zawsze do dyspozycji

Rozmawiamy z JÓZEFEM TOMCZAKIEM, sołtysem Jaśkowic w powiecie krakowskim, laureatem II miejsca w naszym plebiscycie.

Na czym właściwie polega praca sołtysa?

Praca sołtysa to służba wobec mieszkańców, którzy mu zaufali i go wybrali. Sołtys nie pracuje w określonych godzinach jak urzędy. Jest do dyspozycji mieszkańców na każde zgłoszenie. Sołtysi są najbliżej swoich mieszkańców.

Dlaczego zdecydował się Pan zostać sołtysem?

Dobre pytanie. Jestem sołtysem drugą kadencję. Kiedy w 2015 r. grupa mieszkańców zaproponowała mi kandydowanie, początkowo myślałem, że nie podołam. Postanowiłem jednak spróbować. Miałem kilka pomysłów na sołectwo. Chciałem zająć się sprawami budowy oświetlenia, remontu dróg, kanalizacją, utworzyć klub seniora, zorganizować zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym. Po czterech latach pracy na głosujących 500 mieszkańców otrzymałem ponad 400 głosów. Nie żałuję ani jednego dnia w pełnieniu tej zaszczytnej funkcji.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Klub Seniora z Jaśkowic został wyróżniony przez wojewodę. Sołtys Józef Tomczak w środku, z lewej

Pana sołectwo to...?

Sołectwo to jego mieszkańcy. Pomysłów na działania są tysiące, ale by je realizować, potrzebne jest zaangażowanie i wsparcie mieszkańców. Sołectwo to jedna wielka rodzina i – jak to w rodzinie bywa – czasem się posprzeczamy, ale po dyskusji problemy rozwiązują się same. Tak było z budżetem obywatelskim. Potrafiliśmy się tak zjednoczyć, że uzyskaliśmy w sumie 150 tysięcy złotych, za które zbudowaliśmy prawie pół kilometra nowego oświetlenia, doposażyliśmy dom ludowy, a także zakupiliśmy scenę mobilną.

Jakie cechy powinien mieć według Pana dobry sołtys?

Sołtys z racji pełnionej funkcji publicznej powinien być dostępny dla wszystkich. Powinien umieć słuchać, łączyć ludzi i integrować ich, a nie dzielić. Trzeba zwrócić uwagę, czy potrafi motywować mieszkańców do wspólnych działań i być dobrym organizatorem. Sprawne piastowanie tej funkcji jest doskonałym przykładem na to, jak wiele można osiągnąć, mając wiedzę, energię, ciekawe pomysły i angażując w ich realizację wiejską społeczność.

Co udało się Panu zmienić w swojej miejscowości?

Wspólnie z radą sołecką, Stowarzyszeniem Sołeckim, Klubem Seniora, OSP zmieniliśmy w Jaśkowicach wiele. Powstały skwery, położono asfalt na kilku drogach gminnych, zbudowano oświetlenie na kilku odcinkach, wprowadzono ulice, remonty rowów melioracyjnych. Najważniejsza inwestycja to budowa sieci kanalizacyjnej. W ciągu 4 lat pozyskaliśmy ok. 40 grantów na ponad 200 tys. zł. Zorganizowaliśmy całoroczne zajęcia w ramach klubu przedszkolaka, zajęcia z aerobiku, międzypokoleniowe biegi o puchar sołtysa, wycieczki, także dla seniorów, konkursy i koncerty.

Czy początki były trudne, czy raczej od razu złapał Pan wiatr w żagle?

Początki są prawie zawsze trudne. Pewnych spraw należy się nauczyć. Jednakże mamy wspaniałych mieszkańców, którzy mi pomogli. Chętnie włączają się w prace na rzecz wsi. Utworzyliśmy Stowarzyszenie Sołeckie (ok. 60 członków), powstał Klub Seniora liczący prawie 70 członków. Organizacje te chętnie pomagają, nawet w takich niemodnych pracach jak czyn społeczny. Wspólnie uszyliśmy kilka tysięcy maseczek, które zostały rozdane wszystkim mieszkańcom, a resztę przekazaliśmy do szpitala w Prokocimiu i dla pogotowia ratunkowego w Skawinie. Jestem dumny z mieszkańców! Jest dla mnie zaszczytem, że mogę z nimi współpracować. Chciałbym podziękować wszystkim za oddane na mnie głosy w ramach plebiscytu, albowiem zajęcie I miejsca w powiecie krakowskim i II miejsca w województwie małopolskim jest wielkim wyróżnieniem.

Rozmawiała Agnieszka Aulich

Mistrzowie Agro – III Miejsce Sołtys Roku

Nasza społeczność dba o Małą Wieś. Mam na kogo liczyć

Rozmawiamy z ZYGMUNTEM PLEWĄ, sołtysem Małej Wsi w powiecie nowosądeckim, laureatem III miejsca w naszym plebiscycie.

Czym Pan się zajmuje jako sołtys?

Praca polega przede wszystkim na stałej relacji z mieszkańcami, na współpracy z radnym i radą sołecką oraz gminą, a także z organizacjami pozarządowymi.

Dlaczego zdecydował się Pan zostać sołtysem?

W moim życiu zawsze dominowała troska o człowieka. Jestem zasłużonym, honorowym krwiodawcą, odznaczonym srebrnym krzyżem zasługi przez prezydenta RP i ministra zdrowia – „Zasłużony dla Zdrowia Narodu". Mała Wieś potrzebowała zaangażowania w sprawy społeczne. Sołtysem jestem trzecią kadencję.

Jak Pan opisze Małą Wieś?

Moje sołectwo liczy około tysiąca mieszkańców, większość to napływowa ludność, którą pragniemy zintegrować z rdzennymi mieszkańcami. Wszyscy dbają o estetykę swoich posesji. Jestem dumny z tego, jak na przestrzeni lat Mała Wieś wypiękniała.

Dobry sołtys to... ?

Moim zdaniem do najważniejszych cech dobrego sołtysa należą: troska o dobro innych, uczciwość i uczynność, zaangażowanie w sprawy społeczne, pomoc w potrzebie, otwartość, komunikatywność, zaradność, stanowczość, umiejętność zawierania kompromisów. Dodam, iż pochodzę z gór, a każdy góral to charyzmatyczny mężczyzna z charakterem.

Co dla Pana w pracy sołtysa jest najtrudniejsze?

Różnice zdań. Dlatego wszystko konsultuję z radą sołecką, radnym, a także poddaję pod głosowanie na zebraniach wiejskich.

Co udało się Panu zmienić w swojej miejscowości?

Nie będę skromny, gdy zacznę wymieniać, co się zmieniło. Zostały załatwione sprawy związane z przejęciem gruntu pod plac zabaw i świetlicę, dzięki dużemu zaangażowaniu radnego Andrzeja Tyrkla. Wybudowaliśmy obiekty sportowe: trawiaste boisko do piłki nożnej, kort tenisowy oraz – przy wsparciu Unii Europejskiej – budynek świetlicy, a także plac zabaw dla dzieci. Zrobiona jest nowa nawierzchnia oraz chodniki na głównej ulicy, a także generalne remonty na innych ulicach. Powstał także mostek nad potokiem, umożliwiający bezpieczny dojazd do gruntów. Wykonano oświetlenie ulic, korzystając z najnowszych technologii energii odnawialnej oraz oświetlenie ledowe. Organizujemy przeglądy kół gospodyń wiejskich, wycieczki, coroczny opłatek dla seniorów. Reasumując, wieś przez ostanie lata rozwinęła się, rozbudowała i podniosła standardy bezpieczeństwa dla mieszkańców. Ja jedynie proponowałem i starałem się w porozumieniu z władzami gminy oraz radnym Andrzejem Tyrklem dbać o rozwój naszej miejscowości.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Jest dobrze, a będzie jeszcze lepiej – wierzy sołtys Zygmunt Plewa

Czy mieszkańcy chętnie włączają się w prace na rzecz wsi, czy raczej trzeba im w tym pomóc?

Jest spora grupa aktywnych mieszkańców, która od lat dba o naszą małą ojczyznę. Jeśli coś organizujemy, cieszy, że zawsze mam na kogo liczyć. Marzy mi się, by włączyć w działalność społeczną więcej młodych.

Najważniejsza inwestycja?

Świetlica! Mamy miejsce na zebrania i imprezy okolicznościowe. Nasze dzieci, młodzież i seniorzy mogą tam wspólnie spędzać czas.

Co planuje Pan dla swojej wsi na przyszły rok?

Będę dążył, by moja wieś się nadal dobrze się rozwijała, z nową energią i pomysłami. Dziękuję wszystkim Państwu, którzy głosowali na mnie w plebiscycie – za zaangażowanie, pomoc i wsparcie. Jest to ogromne wyróżnienie.

Rozmawiała Agnieszka Aulich

eprasa.pl 97b6e5db20

Mistrzowie Agro – I Miejsce Rolnik Roku

Rolnictwo: z tradycją w nowoczesność

Rozmawiamy z WIKTOREM OLCHAWSKIM z Krużlowej Niżnej w powiecie nowosądeckim, który w naszym plebiscycie zajął pierwsze miejsce w kategorii Rolnik Roku.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Standard życia na wsi znacznie się podniósł przez ostatnie lata

Od ilu lat pracuje Pan w rolnictwie i dlaczego został Pan rolnikiem?

W zasadzie od dziecka pomagałem rodzicom na gospodarstwie. Jest to piękna tradycja przechodząca z pokolenia na pokolenie. Kiedy byłem mały, pomagałem, zawsze było coś do roboty. No i tak weszło mi to w krew i zaszczepiło wielką pasję do rolnictwa. A potem założyłem rodzinę. Aktualnie wraz z żoną prowadzimy 6-hektarowe gospodarstwo.

Czyli prowadzi Pan rodzinne gospodarstwo?

Praca w rolnictwie jest mi znana od podszewki, gdyż moi rodzicie pracowali na gospodarstwie.

Co Pan uprawia?

W zasadzie wszystkiego po trochu: zboża, ziemniaki, dynie, kukurydzę.

Jakie cechy powinien mieć według Pana dobry rolnik?

Dobry rolnik powinien być przede wszystkim zaradny, odpowiedzialny i pracowity.

Pracowity, bo mnóstwo pracy?

Mówi się, że rolnik pracuje 24 godziny na dobę, i to jest bliskie prawdy. Trzeba powiedzieć, że praca w rolnictwie jest specyficzna - pracuje się cały czas i nie ma określonych godzin pracy. Po prostu kiedy trzeba, pracuje się do samego wieczora. Powiem szczerze, że w sezonie pracujemy codziennie, nawet po kilkanaście godzin na dobę - wtedy faktycznie ciężko jest o jakiś czas wolny dla siebie. W sezonie praktycznie nie ma wolnego. Nie mogę jednak powiedzieć, że praca, jaką sobie wybrałem, koliduje z moim życiem codziennym. Owszem, niekiedy nie mam za dużo czasu na rodzinne spotkania, ale nie wygląda to również w ten sposób, że cały swój czas spędzam na gospodarstwie. Są oczywiście dni, kiedy z kolei pogoda nie sprzyja - pada deszcz, warunki do pracy w polu są złe. Teoretycznie pracy jest mniej, choć trzeba przygotowywać w tym czasie maszyny na kolejne dni pracy. Najtrudniejszy czas to okres od maja do września, wtedy tej pracy jest zdecydowanie najwięcej. Zimą jest troszkę łatwiej, choć też nie zawsze. Podsumowując, w rolnictwie praca jest przez cały okrągły rok. Owszem, zimą tych obowiązków jest może trochę mniej, ale wciąż są. Wiele pracujemy wtedy nad maszynami - przygotowujemy je na kolejny sezon. Rozbieramy te, które często wymagają napraw, sprawdzamy, dbamy. Na to jest czas właśnie w sezonie zimowym.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

W plebiscycie Mistrzowie Agro Wiktor Olchawski zdobył najwięcej głosów i został Rolnikiem Roku 2020

Co sprawia Panu największą przyjemność w pracy?

Cieszę się, kiedy w polu wszystko dobrze rośnie. Rolnictwo to całe moje życie, przecież jestem z nim związany od dziecka. Lubię pracować i rozwijać się dzięki ciągłemu doszkalaniu się. Dzięki temu zdobywam nowa wiedzę, którą później wykorzystuję u siebie w gospodarstwie.

Jaką inwestycję w gospodarstwie uważa Pan za najważniejszą?

Zdecydowanie zakup nowego sprzętu rolniczego. To nie tylko najważniejsza, ale i najpotrzebniejsza inwestycja. Jak najbardziej jestem za mechanizacją w gospodarstwie. Zdecydowanie skraca to czas wykonywanych prac i poprawia precyzyjność wykonywanych oprysków czy zabiegów na rośliny oraz prac rolnych czy w hodowli zwierząt.

Pana plany na przyszłość?

Póki zdrowie pozwoli, będę dalej pracował na gospodarstwie.

Jak zmieniło się małopolskie rolnictwo na przestrzeni ostatnich lat?

Na małopolskich wsiach konie zastąpił nowoczesny sprzęt rolniczy. Zmian zaszło naprawdę dużo. Do przodu poszła mechanizacja rolnictwa. Sam w ostatnich latach w moim gospodarstwie sporo maszyn wymieniłem na dużo bardziej nowoczesne. Nowsze maszyny są oczywiście sporym ułatwieniem, udogodnieniem. Pozwalają na znaczne skrócenie czasu pracy, są dużo wydajniejsze. Kierunek tych zmian jest bardzo dobry i pozytywny dla nas. Właściwie wszystkie maszyny mamy już nowocześniejsze niż kiedyś. To bardzo pomaga w pracy, gdy ma się do dyspozycji dobry sprzęt rolniczy.

Co obecnie jest największym problemem rolników?

Zmieniający się klimat! W zmieniającym się teraz klimacie trzeba inwestować w nawadnianie, w uprawy bezorkowe, żeby ziemia nie była zbyt wysuszona i trzymała wilgoć, by odpowiednio ochronić rośliny przed niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi. Drugi duży problem to sprzedanie produktów w dobrej cenie.

Jak możemy wspierać rolników z naszego województwa?

Najlepszym wsparciem jest kupowanie produktów z regionu.

W jakiej kondycji - według Pana - jest dziś małopolska wieś?

W mojej ocenie standard życia na wsi poszybował w górę i to znacznie! Proszę zauważyć, że rolnicy mają teraz bardzo drogi sprzęt.

Jak możemy wspierać rolników z naszego regionu?

Rolników z Małopolski możemy wspierać między innymi przez organizowanie różnych przydatnych i praktycznych szkoleń, na których rolnicy mogliby uzyskać konkretne informacje, jak wyprodukować zdrową żywność przy najniższym nakładzie pracy i w dobrej kondycji.

A dożynki?

Myślę, że uhonorowaniem pracy rolnika jest organizowanie dożynek gminnych, na których była i jest doceniana nasza codzienna praca.

Czy warto organizować akcje takie jak Mistrzowie Agro?

Myślę że Plebiscyt „Gazety Krakowskiej" Mistrzowie Agro jest także zauważeniem i docenieniem ciężkiej pracy i trudu rolnika, który nigdy nie był doceniany. Osobiście pragnę podziękować wszystkim, którzy oddali na mnie swój głos. Dla mnie pozostaje satysfakcja z takich wyróżnień jak wynik w Plebiscycie Mistrzowie Agro. Serdecznie dziękuję!

CZYTAJ

strefaAGRO



Grunt to biznes

Serwis nowoczesnego rolnika

strefaagro.pl

eprasa.pl 97b6e5db20

Mistrzowie Agro – II Miejsce Rolnik Roku

Nasze gospodarstwa są na dobrym, europejskim poziomie

ŁUKASZ JĘDRUCH ze wsi Janowiczki w powiecie miechowskim jest laureatem II miejsca w kategorii Rolnik Roku 2020.

Od ilu lat pracuje Pan w rolnictwie?

Od małego. Jeździłem w pole z rodzicami, odkąd tylko mogłem i chciałem. Samodzielnie gospodarzę od ośmiu lat, ale gospodarstwo jest wielopokoleniowe. Od zawsze były to i hodowla, i uprawy. Od lat zwiększamy areał i rozszerzamy hodowlę.

Jak wygląda podział obowiązków w gospodarstwie?

Jest ścisły podział obowiązków. Ojciec i moja żona dbają o porządek w dokumentach i fakturach. Ojciec zajmuje się kombajnem, kosi zboże oraz kukurydzę. W jego gestii jest też rozsiewanie nawozów i opryski. Na mojej głowie są usługi i uprawy, siewy w polu, wywóz obornika, orki, zadawanie paszy, obrządek w oborze. Moja mama opiekuje się wnukami (a ma ich sześcioro), a także zajmuje się krowami oraz cielętami, które wymagają bardzo dużo opieki.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Łukasz Jędruch ceni niezależność, którą daje własne gospodarstwo rolne

Hodowla krów mlecznych?

Tak, mamy ok. 60 mlecznych w doju, plus krowy zasuszone, plus młodzież z buhajami, w sumie ponad 200 krów.

A jak jest z uprawami?

Uprawiamy burak cukrowy (ponad 50 ha), kukurydzę na paszę (kiszonkę i ziarno i paszę), ok. 50 ha zbóż pszenżyto i żyto oraz mamy użytki zielone, są to łąki i lucerna. Jednak uprawy te zmieniają się co roku. Stosujemy płodozmian, bo mamy bardzo dobrą ziemię wysokiej klasy, jednak pola są bardzo rozdrobnione; są zlokalizowane w obrębie 10 km od domu. Skalę trudności podnosi też górzysty teren. Oprócz gospodarstwa prowadzimy też działalność usługową. To głównie moja działka. Mamy w gospodarstwie dużo nowych maszyn rolniczych, którymi świadczymy wszelkie możliwe usługi rolnicze – od siewu, orki po rozrzucanie obornika czy wapna.

Co sprawia Panu największą przyjemność w pracy?

Wszystko w tym lubię! Cenię niezależność, jaką daje własne gospodarstwo. Lubię zwierzęta, bydło i oborę. Świadomie wybrałem taki zawód. Natomiast nie lubię biurokracji, której jest za dużo.

Jaką inwestycję w gospodarstwie uważa Pan za najważniejszą?

Robota udojowego! Dzięki niemu nie musimy wstawać o świcie do obory. Krowy swobodnie przemieszczają się wokół obory, w której mają legowiska, a inteligentna bramka steruje ruchem i monitoruje wszelkie dane, np. czystość mleka. Wszyscy mamy w telefonach zainstalowany system, który daje monitoring tego, co się dzieje w oborze i na podwórku, a oprócz tego robot udojowy wysyła stale powiadomienia, która krowa się doi, ile dała mleka itp. Mamy także stację żywienia cieląt. Kolejna nowość to legowiska dla krów. Teraz mają 5-centymetrowe legowiska silikonowe, których nie trzeba dwa razy dziennie ścielić. Ponadto od 5 lat mamy pełną nawigację GPS w opryskiwaczu polowym, czyli opryskujemy dokładnie to pole, które chcemy, bez strat.

Jak zmieniło się małopolskie rolnictwo?

Zmieniła się mentalność polskiej wsi. Dawniej bywało, że gospodarze sobie zazdrościli, a teraz pomagamy sobie wzajemnie, dzieląc się nowościami, pomagając sobie w pracy, pożyczając maszyny. Najważniejsza jest wspólnota, solidarność i wzajemny szacunek. Bardzo sobie to cenię. Objechaliśmy z ojcem całą Europę, uczestnicząc w szkoleniach i targach. Z całą odpowiedzialnością stwierdzam, że rolniczo już dogoniliśmy Zachód i jesteśmy na porównywalnym poziomie. Nie mamy się czego wstydzić! Mamy podobny park maszynowy, a genetyka jest na poziomie europejskim. Cały czas się uczymy, poszukujemy nowych rozwiązań. Skończyłem zootechnikę na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie. Uważam, że nawet małe małopolskie gospodarstwo jest już na europejskim poziomie.

Mistrzowie Agro – III Miejsce Rolnik Roku

Od zawsze wiedział, że rolnictwo i hodowla to jego droga

W kategorii Rolnik Roku 2020 w naszym plebiscycie trzecie miejsce zdobył ROBERT BABIUCH z Chełmka w powiecie oświęcimskim. Opowiada nam o swoim życiu i gospodarstwie rolnym, w którym codziennie powstaje mnóstwo zdrowego mleka.

Dlaczego został Pan akurat rolnikiem?

Czasami jest tak, że wie się od początku, jaką drogą się pójdzie. Od dziecka fascynowało mnie gospodarstwo. Każdą wolną chwilę spędzałem w gospodarstwie u dziadka, choć moi rodzice nie byli rolnikami. To u dziadka mogłem zajmować się zwierzętami, przyglądać się i uczestniczyć w pracy na gospodarstwie. Ten czas należał do najlepszych w moim życiu. Czułem całym sercem, że to jest to!

Jak wyglądała Pana droga życiowa?

Może to i dziwne, ale wybrałem szkołę gastronomiczną i zostałem piekarzem cukiernikiem, jednak szybko powróciłem do tego, co kocham. Najlepiej czuję się w gospodarstwie, ze zwierzyną. W swoim życiu byłem już: piekarzem cukiernikiem, florystą, a nawet kościelnym. Mam zdolności plastyczne i robiłem ogromne i czasochłonne ruchome szopki w kościele. Tworzyłem bukiety i dekoracje, pracując jako florysta. Trochę też życie skorygowało moje plany; posypało mi się zdrowie, i musiałem sobie radzić inaczej. W ciągu 10 lat miałem trzy prace: kościelny, kwiaciarnia, stadnina. Praca w kwiaciarni, układanie bukietów i dekoracji kulała, więc w międzyczasie założyłem stadninę i doszedłem do 25 koni. Wiedziałem, że to jest to! Uczyłem jazdy konnej, wypożyczałem bryczki na śluby i inne uroczystości. Dobrze mi szło, ale dobrą passę przerwał niefortunny wypadek - poważnie złamałem nogę. Aby ratować zdrowie, trzeba było zrezygnować z prowadzenia stadniny. Zrezygnowałem też z pracy w kwiaciarni i pracy kościelnego, i poświęciłem się hodowli krów. Konie, oczywiście, są nadal dla mnie bardzo ważne, bo bez nich sobie życia nie wyobrażam, ale stawiam na hodowlę krów. Trzy lata temu kupiłem dwie pierwsze krowy. Teraz mam ich 15. Każda ma swoje imię i może liczyć na opiekę i uwagę z mojej strony. Marzę o małej, ale nowoczesnej przetwórni mleka.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Nie wyobrażam sobie innego życia – mówi Robert Babiuch

Jak wygląda dzień z życia hodowcy krów?

Wstaję o godzinie 4 rano. Najpierw muszę nakarmić i napoić zwierzęta, później wymienić im ściółkę, rozlać mleko, a potem znów: obornik, sprzątanie, dojenie, krzątanie się. I tak do późnej nocy. Latem dochodzi jeszcze koszenie łąk. Czasami brakuje czasu na sen. Jestem w Chełmku jedynym rolnikiem, więc na terenie gminy nie ma kombajnów ani opryskiwaczy. Nie obsiewam więc pól, bo dojazd maszynami rolniczymi z daleka jest po prostu nieopłacalny i kłopotliwy.

Jaką inwestycję w gospodarstwie uważa Pan za najważniejszą?

Hodowlę krów mlecznych. Zawsze to było dla mnie marzeniem i robię, co mogę, by to zrealizować. Raczej nie wytrzymałbym innego życia.

Mówią o Panu „urodzony społecznik"?

Uważam, że ludziom trzeba pomagać. Organizowałem liczne pikniki dla dzieci, dla niepełnosprawnych, Mikołaja, pikniki motocyklowe dla jednej z fundacji, a także dożynki gminy Chełmek w dolinie Przemszy. Chciałem, aby coś dobrego działo się w naszej gminie. Niestety, gmina Chełmek się mną chwali, ale mnie nie wspiera.

Co Pan najbardziej lubi w swojej pracy?

Może Was zaskoczę, ale najbardziej lubię porody krów. Cieleniu się towarzyszą wielkie emocje, czuwam nocami. Kiedy rodzi się cielaczek, to daje mi wielką energię do działania, iskierkę nadziei, że świat zmierza jednak w dobrym kierunku.

eprasa.pl 97b6e5db20

Mistrzowie Agro – I Miejsce Koło Gospodyń Wiejskich Roku

Najważniejsza jest nasza wspólnota

Tytuł Koła Gospodyń Wiejskich Roku 2020 w naszym plebiscycie uzyskało KGW SZRENIAWA w powiecie proszowickim.



FOT. KGW SZRENIAWA

Wśród kół gospodyń wiejskich najwięcej głosów zdobyło KGW Szreniawa



FOT. KGW SZRENIAWA

Organizacja dożynek zawsze jest dużym wyzwaniem



FOT. KGW SZRENIAWA

Największym marzeniem KGW Szreniawa jest budowa budynku sołeckiego

Koła gospodyń wiejskich w Małopolsce przeżywają prawdziwy renesans. Na czym polega taka działalność?

Skupiamy się na promowaniu naszego sołectwa na terenie gminy, powiatu, województwa. Najważniejszym celem naszego Koła jest jednoczenie mieszkańców, organizacja wolnego czasu oraz integracja pokoleń, tak aby młodzi ludzie nie zapomnieli o tradycjach, które były, są i powinny być kultywowane. Dofinansowania, jakie można pozyskać m.in. z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa przyczyniły się do powstania nowych kół, takich jak nasze. Działamy tak, aby naszej małej społeczności żyło się lepiej, zdrowiej i pogodniej.

Dlaczego założyły Panie KGW?

Inicjatorem powstania KGW w Szreniawie był sołtys Szreniawy Andrzej Król. Wszystko zaczęło się od dożynek gminnych i parafialnych, od wspólnego przygotowania wieńca dożynkowego i całej otoczki związanej z tradycją dożynek. Bardzo nam się spodobała ta wspólna praca i wspólnie spędzony czas. Kiedy pojawiła się możliwość oficjalnego zarejestrowania Koła w ARiMR, zmotywowało nas to do wspólnych działań.

Od kiedy działa KGW Szreniawa?

Działamy od dożynek w 2017 roku, a oficjalnie od grudnia 2018, więc jest to stosunkowo nowe koło. Co dzień uczymy się, jak działać, by urozmaicić życie społeczne w naszym sołectwie, gdyż Szreniawa nie jest nawet oficjalnie uznana jako wieś, a tylko jako sołectwo wyodrębnione ze wsi Klimontów. Stąd też nasza nazwa, która wskazuje, gdzie dokładnie działamy.

Z jakich osiągnięć KGW są Panie najbardziej dumne?

Tuż po powstaniu naszego Koła współorganizowałyśmy ze Stowarzyszeniem Proszowickich Hodowców Gołębi Rasowych i Drobnego Inwentarza XII Małopolskie Dni Wierzby Głowiastej. To było dla nas ogromne wyzwanie! Wydarzenie na ponad 500 osób, w tym przedstawiciele władz wojewódzkich, powiatowych i gmin. Gościliśmy ich w naszej Szreniawie. Zadbałyśmy o poczęstunek, dekoracje i urozmaiciłyśmy im wolny czas, przybliżając historię młyna Jana Wosika, znajdującego się w naszym sołectwie. Wszystko wyszło wspaniale, mimo iż było to nasze pierwsze większe przedsięwzięcie. Potem były kolejne festyny, targi i inne święta, w których mogłyśmy uczestniczyć. Każde, nawet najmniejsze wydarzenie jest dla nas ważne, bo może sprawić przyjemność mieszkańcom naszej miejscowości. Dbamy o to, aby w naszej małej ojczyźnie dużo się działo. Jesteśmy skromnym kołem, ale powodów do dumy mamy sporo, świadczy o tym nasz profil w mediach społecznościowych, gdzie jesteśmy zauważane, co też jest dla nas ważne.

Jak wygląda przeciętny dzień z życia gospodyni?

To trudne pytanie, każda z nas prowadzi inny tryb życia. Nie wszystkie prowadzimy gospodarstwo rolne, niektóre z nas pracują zawodowo w zupełnie innych branżach, ale dzięki temu uzupełniamy się. Praca na wsi jest bardzo trudna, wymagająca dyscypliny i pełnego zaangażowania, co nie oznacza, że inne nasze aktywności zawodowe wymagają tego mniej. Działają z nami dziewczyny, które jeszcze kontynuują naukę w szkole, przez co śmiało możemy powiedzieć, że nasze koło łączy pokolenia. Mamy dzieci i wnuki. Każdy dzień jest wypełniony pracą, rodziną i małymi przyjemnościami, w tym spotkaniami Koła.

A jakie cechy powinna mieć według Pań gospodyni idealna?

Chyba takich nie ma, nawet wśród nas. Ale jeżeli miałybyśmy ją zdefiniować, to idealną gospodynią jest każda żona, matka, kobieta, która wkłada swoje serce w to, co robi.

Co jest najważniejsze dla Waszego KGW?

Wspólnota i wspieranie się nawzajem. Ważny jest dla nas również wzajemny szacunek okazywany drugiemu człowiekowi. W takich działaniach, gdzie współpracuje ze sobą kilka osób, nigdy nie jest tak, że wszystkim wszystko odpowiada. Jednak staramy zawsze znaleźć złoty środek, aby każda z nas była zadowolona i realizowała się w tym, co robimy. Chcemy traktować drugiego człowieka tak, jak same chciałybyśmy być traktowane.

Jakie KGW ma plany na przyszłość?

Niczym nieograniczone! Plany na przyszłość to przede wszystkim własny budynek, w którym będziemy mogły się spotykać, przechowywać swoje prace, rękodzieła oraz uczyć młodych, jak przekazywać najważniejsze tradycje naszej wsi, oraz poszerzenie listy członków Koła o kolejne osoby. No i następne wspólne wyjazdy, dzięki którym możemy wzajemnie się poznawać. I życzymy sobie, by nasza aktywność nie zwalniała.

Dzisiejsze gospodynie różnią się od tych, które pracowały 20–30 lat temu? Czym charakteryzuje się współczesna gospodyni?

Tak naprawdę nie różnimy się wiele od gospodyń sprzed kilkudziesięciu lat. Poza tym, że mamy dużo łatwiej, dzięki środkom masowego przekazu, których wcześniej gospodynie nie miały, a wspaniale sobie radziły. Dziś, w dobie pandemii, dzięki mediom społecznościowym czy różnego typu komunikatorom, możemy systematycznie się spotykać online i wymieniać poglądami. Dziś na pewno jesteśmy kobietami bardziej świadomymi swojej wartości. Wiemy, jaką posiadamy wiedzę i umiejętności. Staramy się systematycznie rozwijać, zarówno kulturalnie, jak i intelektualnie, cały czas podnosząc swoje kwalifikacje. Dzisiejsza gospodyni niejednokrotnie nie jest tylko szyją, lecz głową rodziny.

Co najbardziej lubią Panie w pracy w KGW?

Najbardziej cieszą nas opinie, że odkąd działamy, to w naszej miejscowości coś się dzieje, jest wesoło, kolorowo, pięknieje nam Klimontów. Ludzie mieszkający w naszym sołectwie dziękują nam, że przez wspólne akcje poznajemy się wzajemnie. Mieszkając w Szreniawie, nie wiedziałam, że kilkaset metrów ode mnie mieszka moja koleżanka ze szkoły. Mogę śmiało powiedzieć, że dzięki KGW odnalazłyśmy się po latach.

Najważniejsza inwestycja Waszego Koła?

Teraz największym naszym marzeniem jest budowa budynku sołeckiego, gdzie będziemy mogły się spotkać. Aktualnie nie mamy możliwości, aby móc gdzieś razem spędzić wolny czas. Chciałybyśmy prosić każdego chętnego, który mógłby nam pomóc w zrealizowaniu naszego skromnego marzenia, o kontakt. Wszelka, nawet najmniejsza pomoc pomoże nam w przyszłości wybudować nasze wspólne miejsce.

Czy warto organizować taki akcje jak Mistrzowie Agro?

Pewnie, że warto! Dzięki akcji takiej jak plebiscyt Mistrzowie Agro mogłyśmy się zaprezentować i w skrócie opisać nasze działania, dzieląc się tym z innymi, jak również poznać bliżej koła z innych stron Polski. Udział w Waszym plebiscycie zapisze się wielkimi literami w historii naszego koła, jak i sołectwa Szreniawa.

eprasa.pl 97b6e5db20

Mistrzowie Agro – II Miejsce Koło Gospodyń Wiejskich Roku

Jak się bardzo chce, sposób zawsze się znajdzie

Rozmawiamy z KGW POZYTYWNIE ZAKRĘCENI w Jasieniu



FOT. KGW POZYTYWNIE ZAKRĘCENI

Dla KGW Pozytywnie Zakręceni najważniejsza jest wspólna praca na rzecz mieszkańców

Dlaczego założyły Panie KGW?

Nasze KGW powstało w 2019 roku, gdyż miałyśmy wrażenie, że wszędzie coś się dzieje, a u nas nic. Wszystko zaczęło się 10 lat wcześniej, kiedy jedna z naszych koleżanek, będąc za granicą, gdzieś w mediach usłyszała o kołach gospodyń. Zamarzyło się jej, by i w Jasieniu coś takiego powstało i po powrocie do Polski zaczęła działać.

KGW w Małopolsce przeżywają prawdziwy renesans. Na czym polega taka działalność?

My pracujemy dla mieszkańców. Przygotowujemy liczne imprezy, takie jak zabawa taneczna dla mieszkańców, imprezy charytatywne na rzecz szkoły podstawowej (dochód przeznaczony został na zakup lektur do szkolnej biblioteki). Pomogliśmy również w przygotowaniu pikniku, na którym nasz bigos zachwycił najwybredniejsze podniebienia! Wspólnie z dziećmi przygotowaliśmy laurki na Dzień Matki a także ozdoby na Boże Narodzenie oraz Wielkanoc. Wsparłyśmy akcję szycia maseczek. Przekazałyśmy słodki poczęstunek, środki czystości oraz wodę dla pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej w Brzesku.

Z jakich osiągnięć KGW są Panie najbardziej dumne?

Zabawa karnawałowa dla dzieci była naszym oczkiem w głowie. Tańce, zabawy i konkursy dla najmłodszych to była wspaniała integracja dzieci, młodzieży i starszych. Nie możemy również pominąć faktu, że zdobyłyśmy nagrodę za przygotowane stoisko od ARiMR w Brzesku oraz wyróżnienie na Małopolskim Festiwalu Smaków w Brzesku.

Co jest najważniejsze dla Waszego KGW?

Dla naszego KGW najważniejsza jest wspólna praca dla mieszkańców Jasienia i nasze spotykanie się, planowanie, a także angażowanie społeczeństwa w różne proponowane przez nas inicjatywy. Ma to na celu integrację mieszkańców, ale nie ma przymusu. Ważne jest to, że uczestniczy, kto chce i kto może. Dajemy po prostu możliwość wspólnego działania, ale warto wiedzieć, że radość i satysfakcja z efektów jest gwarantowana.

Jakie KGW ma plany na przyszłość?

Będziemy spotykać się dalej, rozmawiać, organizować wspólnie z mieszkańcami różne przedsięwzięcia. Wiemy już, co się sprawdza, co każda z nas umie najlepiej. Chcemy się szkolić i doskonalić umiejętności związane z pozyskiwaniem dodatkowych funduszy na różne inicjatywy i szkolenia dla naszych mieszkańców. Po ustaniu epidemii planujemy wspólną, kilkudniową wycieczkę. Mamy też zamiar zorganizować generalne porządki w naszej miejscowości, połączone z edukacją ekologiczną dla wszystkich.

Aktywnie działają Panie w KGW. Jak Panie godzą obowiązki rodzinne z działalnością społeczną?

Jest takie powiedzenie „Kto chce, szuka sposobu, kto nie chce, szuka powodu". I to jest święta prawda, jak się czegoś chce, to zawsze sposób się znajdzie.

Co najbardziej lubią Panie w pracy w KGW?

Chyba najbardziej lubimy się spotykać, rozmawiać, wymieniać informacje, a przy tym zawsze coś robimy. To nie jest tak, że siedzimy przy kawce i rozmawiamy. Zawsze temat do zajęć się znajdzie, a przy okazji wiele się uczymy – przykładowo, jak robić stroiki świąteczne, ozdobne bombki lub jajka wielkanocne czy kwiaty z krepiny, jak zrobić pyszne pierogi, bigos, faworki, pączki i inne pyszne dania. Istotne, że przy tym możemy kultywować tradycje i przekazywać młodszemu pokoleniu, jak ważne jest wspólne przebywanie i bezpośrednia rozmowa.

Rozmawiała Agnieszka Aulich

Mistrzowie Agro – III Miejsce Koło Gospodyń Wiejskich Roku

Każda gospodyni jest inna, ale razem tworzymy IDEAŁ!

Rozmawiamy z KGW SKAWA, laureatkami III miejsca w naszym plebiscycie.

Czym zajmują się koła gospodyń wiejskich?

Jest to działalność społeczna oraz wychowawcza. Celem jest podniesienie wiedzy i umiejętności kobiet związanych z ich pozycją w rodzinie, gospodarstwie, w życiu publicznym. Przekazujemy tradycję dzieciom, aby podtrzymywały zwyczaje, doceniały piękno wsi i bogactwo naszej polskiej ziemi. Angażujemy się w organizowanie warsztatów kulinarnych, promując potrawy kuchni regionalnej oraz warsztaty artystyczne.

Dlaczego założyły Panie KGW?

Chcemy działać na rzecz mieszkańców w każdym wieku, począwszy od seniorów, a kończąc na najmłodszych. Chciałyśmy stworzyć grupę pełną pomysłów, gotową przyrządzić potrawy z „sercem na talerzu", wychodząc naprzeciw potrzebom nowoczesnej polskiej wsi, poprzez przekazanie tego, czego nas nauczyły nasze wspaniałe, zaradne mamy i babcie. Koło rozpoczęło działalność 13 grudnia 2018 r. Powstało bardzo spontanicznie.

Z jakich osiągnięć KGW są Panie najbardziej dumne?

Największym osiągnięciem było zajęcie II miejsca w konkursie kulinarnym w Szaflarach na „Święcie Ziemniaka" za pyszne potrawy z ziemniaka, ale także udział w pokazie mody podczas „Święta Bobu" oraz nasz udział w projekcie FIO (aktywizacja życia sportowego kobiet na wsi). Teraz staramy się kontynuować sportową aktywność. Dumne jesteśmy również z niesienia bezinteresownej pomocy w działaniach charytatywnych na rzecz osób potrzebujących, takich jak zorganizowanie pięknej Wigilii dla osób starszych i samotnych.

Jakie KGW ma plany na przyszłość?

Całym sercem chcemy kreatywnie działać! Mamy wiele planów, jednak zobaczymy, czy pandemia pozwoli je zrealizować. Chciałybyśmy brać czynny udział w imprezach gminnych, abyśmy mogły się jak najwięcej nauczyć, a potem przekazać wiedzę dalej. Dużo naszych działań jest związanych z parafią w Skawie – to nasze lokalne centrum kultury. Korzystamy z pomieszczeń użyczanych przez parafię, planujemy więc przeprowadzić remont, aby profesjonalnie organizować warsztaty czy kursy rozwijające przedsiębiorczość kobiet.


FOT. KGW SKAWA

Praca w KGW Skawa na rzecz miejscowej społeczności łączy pokolenia

Jak wygląda przeciętny dzień z życia gospodyni?

Życie gospodyni wcale nie jest łatwe. Każda z nas ma rodzinę, o którą się troszczy, ale także życie zawodowe. Często brakuje dnia, aby wszystkiemu podołać. Zaczynamy więc dzień bladym świtem, a kończymy często późno w nocy. Współczesne gospodynie muszą bardziej wykazywać się zawodowo, przez co mają więcej obowiązków. Są więc bardziej zabiegane i więcej się od nich wymaga.

Gospodyni idealna to...?

Naszym zdaniem gospodyni idealnej nie ma. Nasze Koło powstało właśnie dlatego. Każda z nas jest inna, wnosi wiele do grupy i dzięki temu wszystkie razem tworzymy ideał.

Co najbardziej lubią Panie w pracy w KGW?

Najbardziej lubimy nasze wspólne spotkania, to że możemy się oderwać od naszych obowiązków, trosk i zmartwień, że możemy zawsze liczyć na siebie, a nasza praca i działania pomagają bezinteresownie naszym mieszkańcom, wzbogacają również przeżywanie takich ważnych dla nas uroczystości jak Boże Ciało, dożynki czy Festyn Bobu, który organizujemy w Skawie. Do pomocy angażujemy też nasze dzieciaczki oraz mężów. Jest wesoło, ale i pouczająco, wynosimy wiele pozytywnej energii z naszej pracy i siły do dalszego działania.

Rozmawiała Agnieszka Aulich

eprasa.pl 97b6e5db20

Gazeta Krakowska
Środa, 16.12.2020

Q002749762A

Poznaj **powiatowych i regionalnych Laureatów akcji**

w kategoriach Koło Gospodyń Wiejskich, Rolnik i Sołtys

Mistrzowie Agro

SOŁTYS ROKU

powiat bocheński
Andrzej Zgłobicki Sołectwo Leszczyna, gmina Trzciana
powiat brzeski
Barbara Staszak Sołectwo Dobrociesz, gmina Iwkowa
powiat chrzanowski
Kazimierz Kowalik Sołectwo Brodła, gmina Alwernia
powiat dąbrowski
Marcin Malec Sołectwo Borki, gmina Szczucin
powiat gorlicki
Katarzyna Przybyłowicz Sołectwo Kryg, gmina Lipinki
powiat krakowski
Józef Tomczak Sołectwo Jaśkowice, gmina Skawina
powiat limanowski
Wioleta Piekarczyk Sołectwo Raba Niżna, gmina Mszana Dolna
powiat miechowski
Krystian Skóra Sołectwo Rogów, gmina Kozłów
powiat myślenicki
Lucyna Zborowska Sołectwo Węglówka, gmina Wiśniowa
powiat nowosądecki
Zygmunt Plewa Sołectwo Mała Wieś, gmina Chełmiec
powiat nowotarski
Przemysław Sęk Sołectwo Raba Wyżna, gmina Raba Wyżna
powiat olkuski
Robert Pobudkiewicz Sołectwo Zarzecze, Gmina Wolbrom
powiat oświęcimski
Helena Szewczyk Sołectwo Bobrek, gmina Chełmek
powiat proszowicki
Klaudia Rojewska Sołectwo Stogniowice, gmina Proszowice
powiat suski
Agata Spyrka Sołectwo Skawica Sucha Góra, gmina Zawoja
powiat tarnowski
Urszula Kogut Sołectwo Jadowniki Mokre, gmina Wietrzychowice
powiat tatrzański
Stanisław Orawiec Sołectwo Poronin, gmina Poronin
powiat wadowicki
Ireneusz Kowalczyk Sołectwo Zebrzydowice, gmina Kalwaria Zebrzydowska
powiat wielicki
Maria Michalik Sołectwo Raciborsko, gmina Wieliczka

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

powiat bocheński
Stowarzyszenie KGW Muchówka Gmina Nowy Wiśnicz
powiat brzeski
KGW Pozytywnie Zakręceni w Jasieniu Gmina Brzesko
powiat chrzanowski
KGW w Zagórzu Gmina Babice
powiat dąbrowski
KGW w Delastowicach Gmina Szczucin
powiat gorlicki
KGW w Kobylance Gmina Gorlice
powiat krakowski
KGW z Wilkowa Gmina Kocmyrzów-Luborzyca
powiat limanowski
KGW Gosposie z Mszany Górnej Gmina Mszana Dolna
powiat miechowski
KGW Pstroszyce Pierwsze Gmina Miechów
powiat myślenicki
KGW Rudnik Gmina Dobczyce
powiat nowosądecki
KGW w Woli Kosnowej Gmina Łącko
powiat nowotarski
KGW w Skawie Gmina Raba Wyżna
powiat olkuski
KGW w Kalisiu Gmina Wolbrom
powiat oświęcimski
Stowarzyszenie Koła Gospodyń Wiejskich - Twórczych Kobiet Polanka Wielka Gmina Polanka Wielka
powiat proszowicki
KGW Szreniawa w Klimontowie Gmina Proszowice
powiat suski
Stowarzyszenie KGW Niezłe Ziółka Toporzysko Gmina Jordanów
powiat tarnowski
KGW w Białej Koło Tarnowa Gmina Tarnów
powiat tatrzański
KGW w Poroninie Gmina Poronin
powiat wadowicki
Stowarzyszenie 3 WIONKI w Jastrzębi Gmina Lanckorona
powiat wielicki
KGW Przebieczany Gmina Biskupice

ROLNIK ROKU

powiat nowotarski
Stanisław Buła Łopuszna
powiat miechowski
Łukasz Jędruch Janowiczki
powiat oświęcimski
Robert Babiuch Chelmek
powiat nowosądecki
Wiktor Olchawski Krużlowa Niżna
powiat tarnowski
Renata Nasiadka Zabawa



eprasa.pl 97b6e5db20

Czym jest długi COVID-19? Jak rozpoznać, że wciąż ma się koronawirusa?

U większości osób objawy zakażenia SARS-CoV-2 ustępują po 2-6 tygodniach, **podczas gdy u niektórych pacjentów trwa to nawet miesiącami**

Koronawirus

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Gdy objawy zakażenia koronawirusem utrzymują się przez wiele tygodni od początku choroby, nawet pomimo jej leczenia, nawracają lub ulegają nasileniu, mogą wskazywać na wciąż trwającą infekcję – niezależnie od uzyskania negatywnego wyniku testu z wymazu. Wciąż nie wyjaśniono, czemu tak się dzieje.



FOT. 123RF

Bóle i zawroty głowy to niekoniecznie zespół pocovidowy – gdy nie ustają przez wiele tygodni lub nagle przybierają charakter migrenowy, istnieje zagrożenie aktywną infekcją

W jednym z badań włoskich nowego wirusa wykryto ponownie aż u 17 proc. pacjentów uznanych wcześniej za w pełni wyleczonych. Ponowny pozytywny wynik badania RT-PCR po otrzymaniu dwóch negatywnych uzyskiwano w ciągu 36-54 dni od pierwszego testu, oraz średnio po 52 dniach od wystąpienia objawów choroby. Tacy ludzie mogą nawet nie wiedzieć, że w dalszym ciągu zarażają innych. U osób z tzw. długim COVID-19 patogen wciąż znacząco pogarsza też jakość życia i zagraża trwałymi zmianami w organizmie.

WAŻNE

DLACZEGO INFEKCJA SIĘ NIE KOŃCZY?

Długotrwałe symptomy COVID-19 częściej dotyczą osób z wysokim ciśnieniem krwi, otyłych i z zaburzeniami psychicznymi. Przyczyny tego zjawiska nie są ustalone. Podejrzewa się m.in. utrzymującą się wiremię (obecność we krwi wirusów zdolnych do replikacji), słabą odpowiedź immunologiczną lub nawrót infekcji. Winne mogą być też reakcje zapalne w organizmie lub inne związane z funkcjonowaniem układu odpornościowego, utrata kondycji spowodowana długotrwałą chorobą i brakiem aktywności, a także jej skutki psychiczne, m.in. zespół stresu pourazowego.

Długoterminowe objawy COVID-19

Niektóre objawy zakażenia nowym koronawirusem utrzymują się miesiącami lub nawracają jakiś czas po tym, jak nastąpiła poprawa stanu zdrowia. To właśnie one mogą wskazywać, że jest się wciąż chorym.

- Ból gardła - jest jedną z najbardziej charakterystycznych dolegliwości, które mogą wskazywać na wciąż aktywne zakażenie nawet u ozdrowieńców z ujemnym wynikiem testu na koronawirusa. Towarzyszyć mogą mu suchość błon śluzowych, chrypka, spływanie wydzieliny do gardła, zapalenie zatok, problemy z przełykaniem.
- Katar lub opóźniona utrata węchu - nieżyt nosa, jego zatykanie się i wysychanie może pojawiać się lub nawracać nawet po upływie ponad 2 miesięcy od początku pierwotnej choroby. Sygnałem ostrzegawczym jest nagła utrata węchu i smaku.
- Problemy jelitowe - ból brzucha, przewlekła biegunka czy wymioty mogą wskazywać, że koronawirus wciąż niszczy organizm. W układzie pokarmowym utrzymuje się co najmniej miesiąc po tym, jak znika z oddechowego. Ponieważ powoduje rozszczelnienie nabłonka jelitowego, prowadzi do stanu zapalnego i zaburzenia równowagi mikroflory. Skutkiem jest długotrwale utrzymująca się biegunka, skurcze w podbrzuszu i nasilanie się dolegliwości związanych z nietolerancjami pokarmowymi.
- Nieustępujące bóle głowy - często zostają po wyleczonej chorobie, ale mogą też sugerować trwającą infekcję. Bywa, że podobny do migreny ból występuje nawet przez 3-4 miesiące. Problem częściej dotyczy kobiet oraz osób, które w przebiegu infekcji doświadczyły utraty węchu, gorączki lub zaburzeń trawiennych.
- Duszności - objawy związane z długotrwałą infekcją oddechową to skrócony oddech, kaszel, zaleganie wydzieliny w drogach oddechowych, skłonność do zadyszki, świsty i chrzęsty w płucach oraz znaczne zmniejszenie ich wydolności. U niektórych ozdrowieńców stan zapalny płuc stwierdzany jest nawet po 3 miesiącach od wypisania ze szpitala.
- Utrudniony wysiłek umysłowy - dla długo chorych typowe są zaburzenia koncentracji i pamięci, nasilane przez tzw. mgłę umysłową, wynikają z zaburzeń równowagi neuroprzekaźników w układzie nerwowym, stresu oraz zaburzeń snu. Inne objawy to wahania nastrojów, skłonność do depresji, dezorientacja, trudności w wysławianiu się, spowolnienie i rozproszenie myśli oraz uwagi.
- Bóle mięśniowo-kostne, stawowe i nerwobóle - wynikają ze stanu zapalnego i u niektórych osób utrzymują się nawet przez kilkanaście miesięcy. Niepokojące objawy to także zaburzenia czucia i kurcze w kończynach dolnych oraz zespół niespokojnych nóg.
- Problemy sercowo-naczyniowe - uwagę powinny zwrócić palpitacje serca, uczucie jego mocnego bicia, zaburzenia nerwowe i krążeniowe, np. mrowienie w skórze, a ponadto nagłe problemy ze zbyt wysokim ciśnieniem krwi, zaburzenia żylne i bóle wieńcowe.

ŚRODY z małopolskim NFZ

Na wizytę u lekarza specjalisty i do szpitala z e-skierowaniem

Od 8 stycznia lekarz kierujący pacjenta na konsultację u specjalisty czy terapię w szpitalu będzie miał obowiązek wystawić mu potrzebne skierowanie w elektronicznej formie.

Elektroniczne skierowania są kolejnym - po e-receptach, e-zwolnieniach i Internetowym Koncie Pacjenta - elementem cyfryzacji systemu ochrony zdrowia. Wirtualne druki zastąpią te tradycyjne już za niespełna miesiąc. Od 8 stycznia lekarze będą zobowiązani do ich wykorzystywania w przypadku większości usług medycznych.

E-skierowania posłużą do kierowania pacjentów na:

- świadczenia w ambulatoryjnych poradniach specjalistycznych np. konsultacje u neurologa, kardiologa czy ortopedy,
- leczenie szpitalne,
- badania endoskopowe przewodu pokarmowego,
- badania medycyny nuklearnej,
- badania rezonansem magnetycznym,
- badania tomografem komputerowym,
- badania echokardiograficzne płodu.

Papierowe dokumenty nadal będą wykorzystywane w przypadku leczenia uzdrowiskowego, programów lekowych, terapii w szpitalu psychiatrycznym oraz rehabilitacji.

Nowe rozwiązanie to duże ułatwienie przede wszystkim dla pacjentów. E-skierowanie można uzyskać podczas teleporady i wideoporady, a następnie na dalsze konsultacje lekarskie czy badania zapisać się bez wychodzenia z domu. Wystarczy skontaktować się z wybraną placówką telefonicznie i podać 4-cyfrowy kod - indywidualny dla każdego skierowania - oraz swój numer PESEL. Dzięki nim chory nie będzie musiał już osobiście pojawiać się w rejestracji i w ustalonym terminie dostarczać druku wypisanego mu skierowania, by nie zostać skreślonym z listy zapisanych pacjentów.

Elektroniczne druki są zawsze czytelne, nie da się ich zgubić, skracają również sam proces rejestracji. Wszystkie dane, potrzebne do zapisania pacjenta, są bowiem pobierane automatycznie, po wpisaniu podanego przez niego kodu.

Podobnie jak e-recepty i e-zwolnienia, elektroniczne skierowania będą gromadzone na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP). Z tego narzędzia, które pełni rolę bazy wszystkich istotnych informacji o naszym zdrowiu, korzysta już blisko 4 mln 350 tys. Polaków, a w ostatnich tygodniach każdego dnia do tego grona dołącza kolejnych 18-20 tys. osób. Pacjent, który zaloguje się do IKP i uzupełni swoje dane kontaktowe - numer telefonu komórkowe i adres e-mail - informacje o wystawionym e-skierowaniu otrzyma za pośrednictwem wiadomości sms lub e-mail. W dowolnym momencie będzie mógł również sprawdzić szczegóły dokumentu oraz historię leczenia na swoim Internetowym Koncie Pacjenta.

Tym chorym, którzy nie korzystają jeszcze z IKP, lekarz przekaże specjalny wydruk informacyjny e-skierowania, zawierający m.in. unikalny kod wymagany do rejestracji.

System potrzebny do wystawiania e-skierowań jest gotowy już od dawna, zaś większość placówek medycznych w naszym województwie jeszcze przed godziną zero zdecydowała się na rozstanie z papierowymi dokumentami. Do tej pory lekarze w naszym regionie wystawili już ponad 298 tys. e-skierowań. W swojej codziennej pracy do kierowania pacjentów na konsultacje czy badania wykorzystuje je 619 małopolskich przychodni i szpitali, a realizuje e-skierowania 257. Każdy pacjent może w łatwy sposób sprawdzić, czy placówka, z opieki której korzysta, już dziś wystawia i rejestruje e-skierowania. Na bieżąco aktualizowana lista takich punktów jest dostępna na stronie **pacjent.gov.pl** w zakładce „**e-skierowanie**”.



eprasa.pl 97b6e5db20

ŻDROWIA

Za tydzień u nas

ZALETY ZDROWOTNE WIGILIJNYCH PRODUKTÓW

JAK PRZEŻYĆ ŚWIĘTA BEZ BÓLU BRZUCHA I UCZUCIA CIĘŻKOŚCI?

ZAPYTAJ LEKARZA

Czym jest operacja bariatryczna i w jakim celu jest wykonywana?

SPECJALISTA RADZI: Operacja bariatryczna, czyli chirurgiczne leczenie otyłości, jest leczeniem radykalnym, ale często jedynym skutecznym sposobem na powrót do zdrowia, sprawności, dobrego samopoczucia.
W Polsce wykonuje się 3500-4000 takich zabiegów rocznie. Nie jest to jeden standardowy zabieg, a kilka możliwych rozwiązań dopasowanych do potrzeb pacjenta. Najczęściej przeprowadzanym jest rękawowa resekcja żołądka, która potocznie bywa nazywana sleevem. Operacja tego rodzaju polega na wycięciu większej części żołądka, a w efekcie zmniejszeniu jego objętości o ok. 85 proc. Dzięki niej pacjent bardzo często nie odczuwa głodu, a dzieje się to z powodu obniżenia poziomu greliny (hormonu głodu), która produkowana jest w usuniętej części żołądka. Kolejnym zabiegiem jest wyłączenie żołądka. Polega na wytworzeniu małego zbiornika żołądkowego z części podwpustowej żołądka. Następnie łączy się nowo powstały żołądek z pętlą jelita cienkiego. Zmniejszony żołądek uniemożliwia przyjmowanie zbyt dużej ilości pokarmów, natomiast skrócone jelito zmniejsza ich wchłanianie.

Kto może skorzystać z operacyjnego leczenia otyłości?

EKSPERT WYJAŚNIA: Operacyjne leczenie otyłości wskazane jest w przypadku osób, których BMI przekracza 40, a nawet 35, a także, gdy pacjentowi towarzyszą już inne choroby wynikające z otyłości, np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, bezdech senny. Operacje są przeprowadzane zwykle u osób między 18. a 65. rokiem życia. W innych przypadkach decyzję należy podjąć indywidualnie. Kolejnym warunkiem jest absolutna konieczność przestrzegania zasad przed i po zabiegu. Bezwzględnym przeciwwskazaniem do operacji są poważne choroby psychiczne, alkoholizm czy choroba bezpośrednio zagrażająca życiu, np. nowotwór. Przygotowanie się do zabiegu wymaga sporo czasu, a minimum 3-6 miesięcy. W tym czasie wykonujemy pełną diagnostykę i przygotowujemy pacjenta do operacji, m.in. przez konsultacje z diabetologiem, kardiologiem, psychologiem i dietetykiem.
dr n. med. Tomasz Jaworski, chirurg, bariatra

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

Jak odzyskać siły i formę po przejściu COVID-19?

EKSPERT RADZI: Organizm ozdrowieńca stoczył ogromną bitwę, dlatego trzeba pomóc mu się zregenerować, dbając przy tym o prawidłową dietę, nawodnienie oraz sen. Rehabilitacja takich osób, jeszcze w trakcie trwania choroby oraz już po jej wyleczeniu, jest bardzo ważna. Jeśli mamy za sobą ostry stan choroby, to dopiero wówczas zaczyna się kolejny etap walki o powrót do pełnej sprawności psychofizycznej. Rekonwalescencja osób po COVID-19 bezwarunkowo musi odbywać się z uwzględnieniem sił i możliwości pacjenta. Ćwiczenia przynoszą odczuwalne korzyści, między innymi poprawę kondycji, złagodzenie duszności, wzmocnienie mięśni, usprawnienie równowagi i koordynacji ruchowej, poprawę sprawności umysłowej oraz redukcję stresu towarzyszącego chorobie. Zalecenia odnośnie ćwiczeń zostały stworzone przez WHO i zawarte w formie poradnika. Polską wersję broszury z zaleceniami i ćwiczeniami dla chorych i ozdrowieńców można pobrać bezpłatnie ze strony kif.info.pl/fizjoterapeuci-wspieraja-chorych-po-covid-19. Namawiam jednak do tego, by jeszcze podczas choroby kontaktować się z fizjoterapeutą, który wdroży terapię oddechową odpowiednią do stadium choroby.
Dorota Marcula, fizjoterapeutka Centrów Medycznych Medyceusz

Kofeina: korzystna tylko z umiarem!

Pobudzający składnik kawy i innych napojów to związek, **który przez każdego tolerowany jest inaczej**

Odżywianie

Martyna Jaros
martyna.jaros@polskapress.pl

Kofeina to substancja psychoaktywna zaliczana do grupy stymulantów. Występuje pod postacią metyloksantyny w ponad 60 gatunkach roślin. W codziennej diecie pochodzi zarówno ze źródeł naturalnych, jak i syntetycznych. Najbardziej znanym są bez wątpienia ziarna kawowca służące do przygotowania aromatycznego naparu.



FOT. 123RF

Choć kawa z ekspresu ciśnieniowego ma 4 razy więcej kofeiny niż z przelewowego, spożywamy ją w znacznie mniejszych ilościach, bo jest to zwykle 40 ml zamiast np. szklanki

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy mechanizm działania kofeiny polega na blokowaniu w mózgu receptorów dla adenozyny - substancji odpowiedzialnej za odczuwanie zmęczenia. Kofeina stymuluje też produkcję adrenaliny, dopaminy i serotoniny, a więc związków pobudzających i mobilizujących do działania. Efektem jest rozszerzenie naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca i czasowy wzrost ciśnienia krwi.

Efekty spożycia kofeiny

Kofeina ulega niemal całkowitemu wchłanianiu do krwi w jelicie cienkim, osiągając maksymalne stężenie po upływie 30-120 minut. Wraz z krwią trafia do wszystkich tkanek, przy czym może przenikać zarówno przez przez barierę krew-mózg, jak i przez łożysko.

Spożywany w umiarkowanych ilościach, związek ten zapewnia rozmaite korzyści dla zdrowia, lecz jego nadmierna konsumpcja nie jest obojętna dla organizmu. Działanie kofeiny w ustroju jest kwestią indywidualną i zależną od różnych czynników. Podczas gdy niektóre osoby odczują objawy przedawkowania już po wypiciu porcji espresso, inne spożywają z korzyścią nawet powyżej 6 porcji dziennie.

Wpływ na zdrowie

Działanie kofeiny jest wielokierunkowe i nadal nie w pełni poznane. Przy umiarkowanej konsumpcji (do 400 mg dziennie) kofeina wspomaga funkcje poznawcze. Ułatwia skupienie się, wspiera pamięć roboczą i zmniejsza zmęczenie, podnosząc nastrój. Dzięki działaniu na mózg może chronić przed rozwojem demencji, w tym choroby Alzheimera.

Kofeina pobudza także wydzielanie soku żołądkowego i perystaltykę jelit. Nasila łagodnie produkcję moczu, wspomagając profilaktykę kamicy nerkowej. Przyspiesza ponadto metabolizm, ułatwiając spalanie tłuszczu, oraz stymuluje układ oddechowy. Stąd bywa składnikiem leków rozszerzających oskrzela dla astmatyków. Kofeinę zawierają ponadto niektóre silne środki przeciw migrenowym bólom głowy.

Kwestia dawkowania

Bezpieczna dzienna dawka kofeiny zależy od wieku, stanu fizjologicznego, a także cech indywidualnych. Według ogólnych ustaleń EFSA jest to porcja do 400 mg na dobę, pochodząca ze wszystkich źródeł. Oprócz kawy są nimi również herbata, guarana, yerba mate i ziarna kakaowca. Kofeina jest też dodawana do napojów energetycznych, suplementów diety i produktów funkcjonalnych dla sportowców.

Ilość przyjmowanej kofeiny należy dostosować przede wszystkim do jej tolerancji i zmniejszać w przypadku wystąpienia objawów niepożądanych. O przedawkowaniu świadczą m.in. przyspieszenie oddechu i akcji serca, niepokój, rozdrażnienie, nudności, dolegliwości żołądkowe i zaburzenia snu. Należy przy tym pamiętać, że niektóre osoby dobrze tolerują naturalne napoje takie jak kawa, ale doświadczają złego samopoczucia po spożyciu energizera czy kofeiny w tabletkach.

Ile to za dużo?

Choć kofeina w łagodny sposób podwyższa ciśnienie krwi i tętno, nie udowodniono, by konsumpcja dużych dawek zwiększała ryzyko rozwoju schorzeń sercowo-naczyniowych. Spożywanie kofeiny przez osoby z wysokim ciśnieniem krwi jest na ogół bezpiecznie, zwłaszcza jeśli przed jego wykryciem regularnie sięgały po zawierające ją produkty.

Z kofeiny powinny zrezygnować kobiety w ciąży i karmiące piersią, a przynajmniej nie przekraczać 200 mg dziennie. Dawka bezpieczna dla dzieci to 3 mg na kilogram masy ciała, co należy uwzględnić w przypadku spożywania przez nie kakao i czekolady. Z rozsądkiem po kofeinę powinny sięgać osoby zmagające się z refluksem, zgagą i wrzodami żołądka.

WAŻNE

KOFEINA W SPORCIE

Ułatwia skupienie się, pobudza i zmniejsza odczuwanie zmęczenia, co pozwala kontynuować wysiłek o wysokiej intensywności przez dłuższy czas. Zmniejsza też zużycie glikogenu mięśniowego i usprawnia pozyskiwanie energii z tłuszczów. Dla największych korzyści zalecane są dawki kofeiny wyższe niż 3 mg na kilogram masy ciała, przyjmowane na 30-60 minut przed treningiem. Jej stosowanie należy jednak rozpoczynać od niższych dawek i obserwować reakcje organizmu, by ustalić optymalną wielkość porcji, która nie powoduje skutków ubocznych.

eprasa.pl 97b6e5db20

Szwedzi nie dają sobie rady z pacjentami. Potrzebują pomocy

Sztokholm

Kazimierz Sikorski
redakcja.krakow@polskapress.pl

Sytuacja na froncie walki z pandemią w Szwecji jest coraz trudniejsza. Być może trzeba będzie wysyłać pacjentów do Finlandii.

Nie można wykluczyć, że niebawem Szwecja może zostać zmuszona wysyłać pacjentów z koronawirusem do Finlandii i innych krajów skandynawskich, jeśli skala zakażeń nie zmniejszy się.

W tej sprawie szwedzka Agencja Zdrowia i Opieki Społecznej kontaktowała się już z Helsinkami, Kopenhagą i Oslo. Między tymi krajami obowiązuje umowa wspierania się w przypadku poważnych trudności.

A w takich znalazła się teraz Szwecja, której walka z pandemią przebiega z licznymi zwrotami. W tej chwili sytuacja jest tak trudna, że Sztokholm musi rozmawiać z innymi krajami skandynawskich o najlepszych sposobach odciążenia swoich medyków, gdy szpitale z powodu pandemii są już praktycznie pod ścianą.

Dr Göran Karlström, odpowiedzialny za koordynację działań między szwedzkimi regionami, przyznał w rozmowie z The Telegraph, że nawiązano w tej sprawie kontakty z innymi krajami skandynawskimi.

Zdaniem Karlströma, możliwości oddziałów intensywnej opieki medycznej w szwedzkich szpitalach są dziś mniejsze niż we wcześniejszych etapach pandemii. Jeden ze szwedzkich lekarzy Sten Rubertsson oczekuje, że 21 regionów kraju przedstawią skoordynowany plan zwiększenia liczby miejsc na oddziałach intensywnej terapii w ciągu kilku dni przed szczytem świątecznym.

Nie kryje on, że w sytuacji, w której nie uda się wygospodarować dodatkowych miejsc na oddziałach intensywnej opieki medycznej, trzeba będzie wysyłać pacjentów na leczenie do innych krajów.

W niektórych szwedzkich szpitalach, przede wszystkim w regionie stołecznym, na oddziałach intensywnej terapii brakuje już wolnych łóżek. Sztokholm cierpi w tej chwili nie tylko na brak łóżek i sprzętu, są też niedobory lekarzy i pielęgniarek. Na dodatek po raz pierwszy od końca maja współczynnik umieralności z powodu koronawirusa wzrósł w tym kraju powyżej 50 na 100 tys. mieszkańców.

Stąd apele o zwrócenie się o pomoc nie tylko do krajów skandynawskich, ale też ściągnięcie w trybie pilnym do akcji szwedzkich sił zbrojnych. Z wojskiem mogą być jednak problemy, bo część medycznego personelu już jest zaangażowana w pomoc lokalnym władzom, i dlatego przerzucenie ich w inne regiony Szwecji byłoby niewskazane. ©℗

Wielka Brytania prawie zamknięta. Na razie na tydzień

Kazimierz Sikorski
redakcja.krakow@polskapress.pl



Londyn

W Londynie od środy obowiązywać będzie trzeci, najwyższy poziom ograniczeń spowodowanych pandemią. Oznacza to tylko ograniczenia i obostrzenia.

Londyn wchodzi od środy w ścisłą blokadę, co oznacza ograniczenie spotkań, zamknięte restauracje, puby, kina, teatry i inne placówki. Minister zdrowia Matt Hancock zapowiedział wejście na trzeci, najwyższy poziom ograniczeń w środę od godz. 12.01. Obostrzenia obejmą stolicę kraju i duże obszary południowo-wschodniej Anglii.

Wynika to z lawiny zakażeń koronawirusem. W tygodniu zakończonym 6 grudnia wystąpiło 191 przypadków na 100 tys. osób.

Miejsca objęte najwyższym poziomem to między innymi: Wielki Londyn, południe i zachód od Essex, w tym Basildon, Brentwood, Harlow, Epping Forest, Castle Point, Rochford, Maldon, Braintree i Chelmsford.

W niektórych obszarach liczba zakażeń podwaja się co siedem dni, nie tylko wśród dzieci w wieku szkolnym, ale we wszystkich grupach wiekowych.



FOT. HAN YAN/TIM IRELAND/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Od środy, 16 grudnia, takie spacery Covent Garden w Londynie nie będą raczej możliwe

- Wiem, że to trudna wiadomość, że będzie to oznaczać zakłócenie planów, a dla firm, których to dotyczy, będzie to poważny cios, ale to działanie jest niezbędne - dodał Hancock.

Profesor Kevin Fenton, dyrektor regionalny Public Health England w Londynie, mówi, że blokady są konieczne.

Profesor dodał, że londyńczycy byli fantastyczni w swojej wcześniejszej postawie wobec pandemii, i mówi, że nowe środki pomogą w opanowaniu sytuacji.

Konserwatywna posłanka Nickie Aiken: Te restrykcje będą miały „druzgocące konsekwencje gospodarcze", ale są one potrzebne, by spowolnić rozprzestrzenianie się koronawirusa.

Dyrektor Theatres Trust Jon Morgan określił to posunięcie jako „katastrofę" dla teatrów. Bo pracowały one ciężko, aby stworzyć bezpieczne środowisko dla widzów i teraz stoją w obliczu katastrofy.

Rady Greenwich i Islington już doradziły szkołom w swoich gminach, aby jak najszybciej przestawiły się na naukę online.

Okazuje się, że w Londynie wzrosła liczba zakażeń koronawirusem nawet podczas listopadowej blokady, tłumaczy prof. Paul Hunter z University of East Anglia.

Poluzowanie niedawnych obostrzeń londyńczycy przyjęli, jakby koronawirus został już opanowany. Tłumy ruszyły na zakupy i to się teraz mści. Zdjęcia z zatłoczonych ulic i ogromnych kolejek na West Endzie w miniony weekend ukazywały kupujących, którzy ignorowali zachowanie dystansu społecznego.

Dane pokazują, że szczególnie duży nastąpił wzrost liczby przypadków koronawirusa u dzieci w wieku gimnazjalnym w Londynie i regionie południowo-wschodnim.

W związku z tym istnieje obawa, że dzieci będą spotykać się ze starszym w czasie świąt, kiedy to między 23 a 27 grudnia mają być złagodzone ograniczenia.

Dlatego radni Greenwich i Islington doradzili szkołom przejście na naukę online od 15 grudnia, pomimo sprzeciwu ze strony Departamentu Edukacji.

Burmistrz Londynu Sadiq Khan wezwał do jak najszybszego zamknięcia wszystkich szkół w rejonie Londynu, by powstrzymać „katastroficzny" wzrost liczby zakażeń.

Londyn ma pozostać na trzecim poziomie ograniczeń co najmniej tydzień. Hancock poinformował posłów, że następny przegląd poziomów w Anglii odbędzie się 23 grudnia.

Cały Londyn umieszczono na tym samym poziomie ze względu na to, jak połączone jest miasto, w szczególności chodzi o sieć metra. ©℗

REKLAMA 029947755

NOWY NUMER

MOTO SALON



Aston Martin DB5

James Bond miał wiele samochodów,
ale ten kojarzy się z nim jednoznacznie

PYTAJ W KIOSKACH I SALONACH PRASOWYCH

Wyścig wyborczy w USA właśnie ostatecznie się zakończył

Waszyngton

Kazimierz Sikorski
redakcja.krakow@polskapress.pl

Elektorzy wybrali prezydenta Stanów Zjednoczonych. Został nim Joe Biden, który uzyskał 306 głosów elektorskich, jego przeciwnik Donald Trump dostał 232 głosy.

Niespodzianki nie było, zgodnie z oczekiwaniami Kolegium Elektorskie wybrało prezydenta i wiceprezydenta Stanów Zjednoczonych. Oznacza to, że Joe Biden będzie prezydentem USA, wiceprezydentem zaś Kamala Harris, pierwsza kobieta, która obejmie to zaszczytne stanowisko.

Elektorzy w Kalifornii wiwatowali, gdy ogłoszono wynik Bidena - i cieszyli się jeszcze bardziej, gdy ogłoszono wynik Kamali Harris, która jest rodowitym Kalifornijczykiem. Zwycięstwo Bidena w Kalifornii ustawiło wynik wyborczy na poziomie 302 dla Bidena i Harrisa oraz 232 dla Trumpa i wiceprezydenta Mike'a Pence'a. Po głosowaniu na Hawajach, ostatnim stanie, który głosował, Biden umocnił swoją wygraną przy 306 głosach na 232 Trumpa.

Biden nazwał wybory, które Trump i jego zwolennicy próbowali obalić dziesiątkami pozwów, „uczciwymi, wolnymi i sprawiedliwymi". Określił ataki na członków komisji urn wyborczych „ niekonsekwentnymi", a próby Trumpa obalenia wyborów „nadużyciem władzy".

W Ameryce politycy nie przejmują władzy - ludzie im ją przyznają - powiedział. Płomień demokracji rozpalił się w tym narodzie dawno. A teraz wiemy, że nic, nawet pandemia - czy nadużycie władzy - nie może ugasić tego płomienia. - W tej walce o duszę Ameryki zwyciężyła demokracja - dodał Biden. My, ludzie, głosowaliśmy. Wiara w nasze instytucje pozostała nienaruszona. Integralność naszych wyborów pozostaje nienaruszona. A zatem nadszedł czas, aby się zjednoczyć. Uzdrawiać. Ponownie obiecał być prezydentem wszystkich Amerykanów i powiedział, że jego priorytetem jest opanowanie pandemii i dostarczenie pomocy gospodarczej.

- Będę pracować tak samo ciężko dla tych z was, którzy nie głosowali na mnie, jak dla tych, którzy to zrobili. Przed nami wszystkimi zapanowanie nad pandemią i zaszczepienie narodu przeciwko wirusowi. Zapewnienie pomocy ekonomicznej, tak bardzo potrzebnej tak wielu Amerykanom, którzy cierpią dzisiaj - a potem odbudowanie naszej gospodarki. ©℗

eprasa.pl 97b6e5db20

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Koroniewska i Dowbor mówią o swoim związku

Joanna Koroniewska i Maciej Dowbor opowiedzieli w „Gali" o sposobach na budowanie trwałej relacji, ale przyznali się także do pewnych trudności. „Jest trochę spięć, dużo się dzieje, czasu jest mało. Dzieci powodują, że mamy mało przestrzeni dla siebie. (...) Ludziom się wydaje, że żyjemy otoczeni służbą i limuzynami, a my ciężko pracujemy, czasem nawet po 14 godzin na dobę, o 22 z hakiem kładziemy dzieci do snu i padamy na kanapę" - powiedział w wywiadzie dziennikarz.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Lewandowska odwiedza przyjaciółkę na Podhalu

Anna Lewandowska pochwaliła się w mediach społecznościowych zdjęciem z Pauliną Krupińską. Na innych fotografiach widać także przystrojoną choinkę i ozdobiony świąteczną wiązanką stół. Okazało się, że trenerka fitness i jej mąż wrócili do Polski na święta Bożego Narodzenia. Wcześniej odwiedzili także przyjaciół na Podhalu.

Natalia Kukulska spędza urlop na Zanzibarze

Najpierw bajecznymi widokami egzotycznej plaży pochwaliła się Julia Wieniawa, która uciekła do Tanzanii ze swoim chłopakiem Nikodemem Rozbickim. Teraz na Zanzibar przyleciała Natalia Kukulska z trójką dzieci. Wokalistka udostępniła zdjęcie, na którym wszyscy trzymają się za ręce na plaży na tle zachodzącego słońca.

CELEBRYCI



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Syn Rozenek dostaje kieszonkowe

- W domu, w którym niczego nie brakuje, trzeba uważać, aby nie rozpieścić dzieci – tak twierdzi Małgorzata Rozenek-Majdan. Mama trzech chłopców opowiedziała o domowych zasadach w rozmowie z „Pudelkiem". Przyznała także, że jej najstarszy syn Stanisław dostaje już kieszonkowe.
- Najpierw wydawał na lunche, a później widziałam, że brał jedzenie z domu. Pytam dlaczego, a to dlatego, że zbierał na mangi. Jest zafascynowany japońską kulturą.

TV HIT

FILM



Faceci w czerni III

POLSAT 20:05

Życie agenta K i los planety są zagrożone. J wyrusza w podróż w czasie, żeby przywrócić sprawom właściwy bieg . Stwierdza, że wszechświat skrywa nadal wiele groźnych tajemnic.

FILM



Nieuchwytny cel 2

TV 4 21:05

Robert, zawodnik MMA, który chce skończyć z walkami, dostaje propozycję wzięcia udziału w turnieju w Birmie w zamian za milion dolarów. Wpada w pułapkę organizatorów okrutnego polowania na ludzi.

FILM



Pani Hyde

TVP KULTURA 20:45

Pani Géquil to wrażliwa, zamknięta w sobie nauczycielka fizyki.. Pewnej nocy podczas burzy nauczycielka zostaje rażona piorunem, co sprawia, że zmienia się jej osobowość.

FILM



Czarny Czwartek. Janek Wiśniewski padł

TVP 1 21:30

Wybrzeże, grudzień 1970 r. Stoczniowcy podejmują strajk, domagając się wyższych zarobków. Silne oddziały wojska i milicji zostają wysłane przeciw strajkującym.

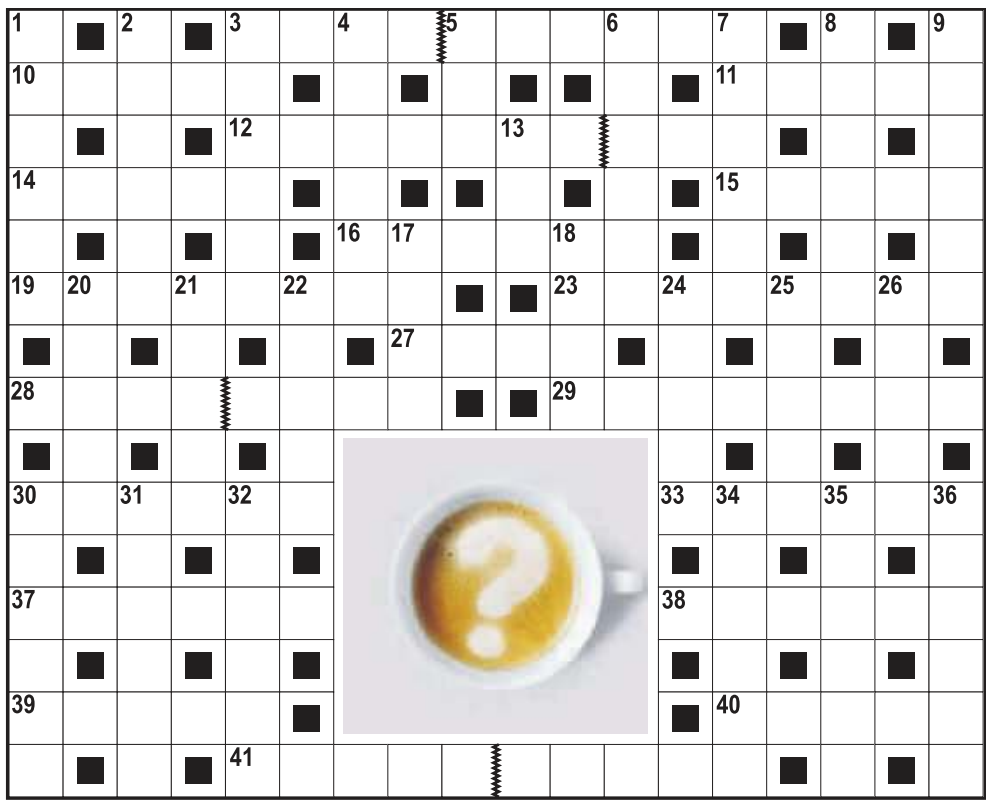
Krzyżówka nr 195

Poziomo:

3) gospodyni domowa bez ambicji zawodowych,
10) stojące lustro,
11) piekielna ciecz,
12) założony przez Zenona Laskowika,
14) wyprawa panny młodej,
15) cyngiel w rewolwerze,
16) ikrzak w jeziorze,
19) dawny pojazd na resorach z nazwą kontynentu,
23) roślina na kompot, rzewień,
27) wenecki dygnitarz,
28) przydomek Attyli, wodza Hunów,
29) miejsce na walizkę w samochodzie,
30) powszechne uznanie, gloria,
33) zwitek waty,
37) podziemna część rośliny,
38) wiązanie wzdłuż kadłuba statku, kil,
39) stolica Senegalu,
40) budka handlowa z prasą i papierosami,
41) w bajce spełniała trzy życzenia.

Pionowo:

1) potocznie o banknocie z Jagiełłą,
2) mało istotne szczegóły,
3) owoce z mleczkiem, symbol dobrych interesów,
4) zajęcie fizyczne,
5) choroba zakaźna,
6) nauka o świetle,
7) współudział w zdobytej bramce,
8) Krzysztof, odkrywca Ameryki,
9) duchowny w zborze,
13) grecki władca wiatrów,
17) góry z kondorami,
18) koń szlachetny pełnej krwi,
20) mieszka w klasztorze,
21) witka do bicia,
22) ociosany pień drzewa,
24) pobożny do przesady, świętoszek,
25) okrutne rządy satrapy,
26) zawiadomienie z poczty o przesyłce,
30) egzotyczny owad koncertujący w trawie,
31) pęk suchych gałęzi lub strumień światła,
32) biblijny biedak, którego wskrzesił Chrystus,
34) miejsce pracy farmaceuty,
35) ponoć zakwita w noc świętojańską,
36) opiekunka do dzieci.



Rozwiązanie nr 194

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Ktoś zaproponuje Ci dzisiaj współpracę przy realizacji budzącego kontrowersję przedsięwzięcia. Horoskop dzienny podpowiada zachowanie daleko posuniętej ostrożności.

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie wszystko będzie szło po Twojej myśli, ale nie czyń sobie w związku z tym wyrzutów. Horoskop na dziś uspokaja, że konsekwencji niepowodzenia nie musisz się obawiać.

Baran (21.03 - 19.04)

Twoje propozycje będą dzisiaj z dużą otwartością przyjmowane przez otoczenie. Horoskop dzienny na środę mówi, że niektórzy będą chcieli nawiązać współpracę na dłuższą metę.

Byk (20.04 - 20.05)

Ludzie będą mieli jak najlepsze zdanie o tym, co uda Ci się osiągnąć. Horoskop dzienny zapowiada, że dostarczy Ci to wiele satysfakcji.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Możesz liczyć na wsparcie innych osób. Horoskop na dziś mówi, że pomocy nie odmówią Ci nawet Ci, którzy za Tobą nie przepadają.

Rak (22.06 - 22.07)

Ktoś będzie próbował nakłonić Cię do zmiany podjętej decyzji, ale horoskop dzienny na środę wróży, że wiele z tego nie wyjdzie...

Lew (23.07 - 22.08)

Dużo będzie się dzisiaj wokół Ciebie działo. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że karuzela zdarzeń może przyprawić Cię o lekki zawrót głowy. I tak będzie aż do wieczora...

Panna (23.08 - 22.09)

Trudno Ci będzie dzisiaj zapanować nad codziennymi obowiązkami. Horoskop na dziś ostrzega, że w takiej sytuacji łatwo o błąd, więc staraj się kontrolować swoje emocje.

Waga (23.09 - 22.10)

Nie trać dzisiaj czasu na jałowe spory, z których nic nie wynika. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi również szerokim łukiem omijać osoby, które mają konfliktową naturę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ludzie będą liczyć się z Twoim zdaniem. Horoskop dzienny wróży, że niektórzy podejmą na podstawie Twoich słów ważne decyzje.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zaangażujesz się dzisiaj w zadania realizowane przez inne osoby. Horoskop na dziś mówi, że współpraca przyniesie dobre efekty.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spodziewaj się dzisiaj dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że niektóre mogą przerastać Twoje możliwości.

Gazeta Krakowska

GAZETA KRAKOWSKA
www.gazetakrakowska.pl

Redakcja:
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A
12 688 84 60
e-mail: sekretariat@gk.pl

Redaktor naczelny
Jerzy Sułowski 12 688 84 60, j.sulowski@gk.pl

Redaktor senior Ryszard Niemiec

DZIAŁY:
Wydarzenia, Kraków , kultura
Piotr Rąpalski, 12 688 8451, p.rapalski@gk.pl
Magazyn
Maria Mazurek 509 479 929, m.mazurek@gk.pl
Sport
Krzysztof Kawa
12 688 85 80, k.kawa@gk.pl
Bartosz Karcz
12 688 85 81, b.karcz@gk.pl
Graficzny
Dominika Madaj 12 688 84 70, d.madaj@gk.pl
Serwisy internetowe
Angelika Nęcka 12 688 84 89, a.necka@gk.pl

REDAKCJE LOKALNE
Nowy Sącz Janusz Bobrek
ul. Jagiellońska 16, 12 688 84 55
faks 18 449 66 48, janusz.bobrek@gk.pl
Oświęcim Małgorzata Gleń
Rynek Główny 1, 12 6888 475, m.glen@gk.pl
Tarnów Andrzej Skórka
ul. Krakowska 1A, 14 631 94 14, faks 14 631 94 12, a.skorka@gk.pl
Zakopane Łukasz Bobek
ul. Gimnazjalna 1, 18 200 15 91, faks 18 200 15 92, l.bobek@gk.pl

BIURO REKLAMY 30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 84 06, reklama.krakow@polskapress.pl

BIURO OGŁOSZEŃ
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 84 44, aneta.jagus@polskapress.pl
DZIAŁ PROMOCJI
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 85 30, marketing@gk.pl
BIURO PRENUMERATY
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 312 53 88 w godz. 10-15 prenumerata@gk.pl
DZIAŁ KOLPORTAŻU
30-701 Kraków, ul. Zabłocie 43A, 12 688 85 40, dystrybucja.krakow@polskapress.pl
Wydawca:
Polska Press Sp. z o.o.Ul. Domaniewska 45, 02-672 WarszawaTel.: 22 201 41 00, faks: 22 201 44 10
Prezes oddziału w Krakowie
Małgorzata Cetera-Bulka

Druk Polska Press Sp. z o.o., Oddz. Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec, Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Milowice

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

Polskie Badania Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fąfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

eprasa.pl 97b6e5db20

Robert Migdał
redakcja.krakow@polskapress.pl



Społeczeństwo

Z Mają Trzęsowską, psychologiem i psychoterapeutą, rozmawia Robert Migdał



Niektórzy piją już podczas wykonywania obowiązków, m.in. osoby na stanowiskach kierowniczych

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Wpadamy w nałóg, bo picie w pracy jeszcze nigdy nie było tak łatwe

Koronawirus poprzewracał nasze życie do góry nogami. Pojawiły się dodatkowe, silne lęki: o życie, zdrowie najbliższych i swoje, o to, czy będziemy mieli pracę. To sprzyja popadaniu w różnego rodzaju uzależnienia? Częściej sięgamy po używki, np. alkohol, żeby poprawić sobie humor? Żeby zabić strach?

Ludzie w trudnych sytuacjach radzą sobie ze stresem w różny sposób. Strategie radzenia sobie ze stresem wynikającym z COVID-19 mogą być różne u danych osób. Może to być choćby picie alkoholu, zajadanie emocji, palenie papierosów i zażywanie substancji psychoaktywnych. Każde nadużywanie alkoholu może prowadzić do uzależnienia, choć nie wszystkie osoby intensywnie pijące alkohol w młodym wieku będą uzależnione od alkoholu w przyszłości. Badacze wymieniają różne rodzaje motywacji do spożywania alkoholu, które można ująć w cztery kategorie: radzenie sobie - aby zapomnieć o problemach, względy towarzyskie - aby poprawiać jakość spotkań, konformizm - aby dostosować się do grupy i wzmacniające dobry nastrój - żeby dobrze się bawić.

Dodatkowo wielu z nas przeniosło prace z biur do domów. Czy praca zdalna ułatwia „picie w pracy"? Nikt nas nie kontroluje, nie sprawdza, co mamy w kubku...

Tak może być. Niektórzy piją już podczas wykonywania obowiązków, m.in. osoby wysoko funkcjonujące, np. na stanowiskach kierowniczych, wyłączają podgląd w programach do połączeń na żywo i piją. Nawet przy włączonym obrazie łatwo ukryć, co pijemy: napoje wysokoprocentowe można nalać do kubka od kawy. Jeszcze nigdy picie w pracy nie było tak łatwe, co niestety nie pomaga w radzeniu sobie z nałogiem.

Czy taka sytuacja izolacji, strachu, może spowodować lub wzmocnić inne uzależnienia? Od hazardu - w internecie można przecież grać. Od pornografii - siedząc wiele godzin przed komputerem mamy łatwiejszy dostęp do stron dla dorosłych...

W czasie pandemii obserwuje się zaangażowanie w zachowania autodestrukcyjne i ryzykowne: przygodny seks i seks wspomagany chemią, wzrost spożycia alkoholu o 20 procent, wzrost przemocy domowej, agresji. Badania są w toku.

Jak pomóc sobie, bliskim, którzy znajdują się w takiej sytuacji?

Każda osoba, która dostrzega u siebie lub swoich bliskich symptomy stanów lękowych, być może depresji, i nie radzi sobie z obecną sytuacją, powinna szukać pomocy profesjonalistów, psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów. Osoby uzależnione mogą zwrócić się do ośrodków oferujących terapię uzależnień.

Uzależnienia w czasie pandemii dotykają także dzieci. One przecież mają od tygodni naukę zdalną, są odcięte od rówieśników i przenoszą się w świat wirtualny - więcej czasu spędzają w internecie, w świecie gier - przecież zawsze mogą skłamać - tłumacząc się - że „są na komputerze, bo się przecież uczą"... Jak temu przeciwdziałać? Jak pomóc dziecku? Co robić?

Internet i multimedia stały się częścią naszego życia. Pracujemy, uczymy się i komunikujemy się za pomocą telefonów smart i tabletów, korzystamy z aplikacji. Coraz więcej też wiadomo o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą nadużywanie urządzeń mobilnych przez dzieci i młodzież oraz nieograniczony dostęp do treści, często szkodliwych, jakie czyhają na nie w internecie. Ten rok sprawił, że życie uczniów przeniosło się do sieci. Zostali pozbawieni szkoły stacjonarnej, kontaktu z rówieśnikami. Nie wiadomo, jakie skutki przyniesie to w przyszłości. Spędzanie czasu przed komputerem od rana do nocy, nie jest dla dzieci naturalne, normalne i oczywiście nie służy ich zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. W tej chwili na rodzicach spoczywa ogromna odpowiedzialność, aby kontrolować ten czas, ustalać z dziećmi zasady przebywania przed komputerem i np. grania w gry. Jeśli na coś się umawiamy, to później w przypadku niedopełnienia obietnicy przez dziecko czy nastolatka, potrzebna jest konsekwencja. Jeżeli rodzice nie uspokajają dziecka, nie pomagają mu radzić sobie z emocjami, to może mieć ono później problem z impulsywnością, a nawet skłonność do nałogowych zachowań. Pamiętajmy, że dzieci w wieku 0-6 lat powinny mieć maksymalnie ograniczony kontakt z urządzeniami mobilnymi ze względu na tzw. deficyt transferu. Dzieci do drugiego roku życia nie odróżniają rzeczywistości wirtualnej od normalnej. Dlatego też przy nadmiernym graniu w gry komputerowe przez dzieci i młodzież mogą występować m.in. trudności z koncentracją, pamięcią, problemy z percepcją czy procesami myślenia. Mówi się także o problemach w sferze fizycznej, takich jak problemy ze wzrokiem czy kręgosłupem. Nadmierne korzystanie np. z gier komputerowych może prowadzić do uzależnienia, które zaliczamy do uzależnień behawioralnych. Działania profilaktyczne dotyczące korzystania z urządzeń mobilnych podejmowane przez rodziców, opiekunów lub osoby pracujące z dziećmi powinny koncentrować się na nauce adaptacyjnego i racjonalnego z nich korzystania. Rodzice mogą podejmować tematy związane z zagrożeniami wynikającymi z nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych, ale jednocześnie okazując zainteresowanie tym, co dla dzieci, młodzieży, jest w nich fascynujące i wciągające, a przede wszystkim uczestniczyć w ich realnym życiu.

Izolacja, wszechobecny strach, praca w domu to nie tylko ryzyko pojawienia się uzależnień - to także pojawiająca się depresja, stany lękowe.

Pandemia wiąże się z kryzysem sytuacyjnym i środowiskowym. Obserwuje się 3-krotny wzrost objawów lęku i depresji.

Co wtedy robić? Jak się zachowywać? Co zmieniać w swoim życiu, w postrzeganiu tego, co się dzieje dookoła?

Pomocne może być tworzenie przewidywalnej rzeczywistości, budowanie struktury dnia, nowych rytuałów, ograniczenie wiadomości medialnych. Lepiej radzą sobie osoby, które koncentrują uwagę na realnych sytuacjach, na które mają wpływ, potrafią zorganizować się i odnaleźć w nowych warunkach domowych i pracy zdalnej. Im szybciej zaakceptujemy zmianę i nauczymy się planować i zarządzać swoim czasem, tym łatwiej będzie nam znieść zmiany, jakie niesie ze sobą nowa rzeczywistość.

Jak i gdzie szukać możemy pomocy w takiej sytuacji?

Na razie trudno przewidzieć, w jaki sposób izolacja spowodowana epidemią COVID-19 wpłynie na jakość życia Polek i Polaków. Badania i analizy są prowadzone w tym zakresie. To samo dotyczy wpływu izolacji społecznej na sytuację dzieci i młodzieży, które także mierzą się z koniecznością adaptacji do nowych warunków, wyzwaniami edukacyjnymi związanymi z nauką zdalną i ograniczonymi kontaktami z rówieśnikami. Dlatego tak ważne jest w razie nasilenia stresu i problemów psychicznych szukanie pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej w sprawdzonych placówkach oferujących takie usługi. ©℗

CV

MAJA TRZĘSOWSKA

pracuje w warszawskiej Grupie Medycznej Vertimed+. Grupa świadczy usługi z zakresu pediatrii, ginekologii oraz podstawowej opieki zdrowotnej. Oferuje również świadczenia z zakresu psychiatrii, psychologii i psychoterapii.

eprasa.pl 97b6e5db20

Gazeta Krakowska
Środa, 16.12.2020

Usta „zrobione” pod maseczką, czyli lewe kwity na wszystko

Katarzyna Piojda
redakcja.krakow@polskapress.pl



Nasze sprawy

Klientka poszła na makijaż permanentny ust. Martwiła się, że pod maseczką nikt ich nie zauważy. Właścicielka salonu pocieszyła: - Znajomy lekarz wystawia zaświadczenia o przeciwwskazaniu do noszenia maseczki.

Bydgoszczanin zrobił żonie prezent na 10. rocznicę ślubu. Postanowił opłacić dowolny zabieg w salonie kosmetycznym. Małżonka postanowiła zaś upiększyć sobie usta i zdecydowała się na makijaż permanentny. Ten makijaż wykonała jej koleżanka kosmetyczka, prowadząca niby studio w swoim domu.

Zaraz po zabiegu bydgoszczanka, jeszcze leżąc na kozetce, za to już z nowymi ustami, uświadomiła sobie, że przecież świat nie zauważy jej nowych atutów! Maseczka je zakryje. Kosmetyczka pocieszyła koleżankę. - Mam znajomego lekarza, prowadzącego prywatną praktykę. Jest w stanie załatwić zaświadczenie o przeciwwskazaniach do noszenia maseczki. Dzięki temu świstkowi będziesz mogła eksponować nowe usta.

Klientka miała dokonać wyboru. Jeśli chce zaświadczenie na szybko, czyli mieć je nazajutrz, będzie musiała zapłacić 150 złotych. Odbierze je od zaprzyjaźnionej kosmetyczki. Jeżeli tak bardzo nie zależy jej na czasie, papierek za stówkę będzie gotowy za 3-4 dni.

Kosmetyczka zasugerowała wariant drugi. - Po zabiegu i tak wyjdzie ci opryszczka, więc nie będziesz miała co pokazywać. Za 7-10 dni usta staną się piękne. Wtedy będziesz miała powód je odsłonić. Zaświadczenie ci się przyda.

Brak zdolności

Ostatecznie bydgoszczanka zrezygnowała ze skorzystania z pomocy znajomej, no i jednocześnie tejże znajomej znajomego lekarza. Usta właśnie się wygoiły. Świat na razie ich nie widział w pełnej krasie, ponieważ właścicielka - zgodnie z przepisami - skrywa je za przyłbicą.

Ofert „zaświadczeń antymaseczkowych” jednak nie brakuje. Ukazują się one choćby na portalach darmowych ogłoszeń: „Zaświadczenie o braku zdolności do noszenia maseczki jako e-recepta i papierowa recepta tradycyjna. Zainteresowanych proszę o maila”.

Można negocjować

Cena wyjściowa to 150 zł. Do negocjacji. Przy zamówieniu dwóch sztuk, cena - już z przesyłką - wyniesie 280 zł, zamiast 300. Promocja i tyle. Bywa drożej: jedno zaświadczenie kosztuje 300 zł. Takie stawki krążą po Warszawie. Niby będzie kwit z pieczątką profesora. Dopóki klient się nie zdecyduje na zakup, nazwiska profesora nie pozna.

Są i tacy, którzy chcą po taniości poratować zdesperowanych przeciwników noszenia maseczek i przyłbic. Godzą się skombinować zaświadczenie za 80 złotych.

Fałszywy kwit

Lekarze w przychodniach niemal codziennie odbierają telefony od osób pytających, czy pani lub pan doktor wystawi im zaświadczenie o przeciwwskazaniach do noszenia maseczki. Jeżeli stan zdrowia pacjenta jest dobry i nie zachodzą inne przesłanki, to doktor zaświadczenia nie wystawi.

Z obowiązku noszenia maseczki zwolnione są dzieci poniżej 4 lat, osoby z zaburzeniami rozwoju i chorobami psychicznymi, te niezdolne do samodzielnego zakrywania ust i nosa oraz chorzy mający poważne kłopoty z układem oddechowym.

Poważny kłopot mogą mieć ci, którzy załatwili sobie lewe zwolnienia. Sprawiedliwość ich dopadnie.

Na początku jesieni Adam Niedzielski, minister zdrowia, zapowiadał, że nakaz noszenia maseczki będzie bezwzględnie egzekwowany przez policję. Jeśli funkcjonariusze złapią obywatela bez maseczki i wyjdzie na jaw, że posiada fałszywy kwit zwalniający z jej noszenia, to może i nadal będzie dumnie spacerował sobie bez maseczki, ale może to będzie spacer za kratkami, a na pewno będzie go kosztować więcej niż lewy kwit.

Na lewo od ręki

Załatwić możesz sobie nie tylko lewe zaświadczenie, dzięki któremu nie będziesz nosić maseczki. Popyt na taki świstek jest jedynie sezonowy, czyli w dobie pandemii.

Zainteresowaniem przez okrągły rok cieszą się natomiast zaświadczenia dla przyszłego chrzestnego. Jeden z załatwiaczy poleca się na portalu bezpłatnych anonsów: „Potrzebujesz dostarczyć do parafii zaświadczenie dla rodzica chrzestnego? Napisz, a pomogę”.

Przysługa kosztuje 70 złotych. Osoby, które nie były bierzmowane, ale już zgodziły się zostać rodzicami chrzestnymi, z tej przysługi niekiedy korzystają. Wybór mają spory. Tylko na jednej ogłoszeniowej stronie internetowej takich reklam znajduje się 12. Widać, że popyt na taki dokument jest spory, mimo że to ewidentny grzech.

Kurs w kopercie

Pozostając w kręgu spraw kościelnych - komu spieszno do ślubu konkordatowego, a nie ukończył kursu przedmałżeńskiego, ten ma możliwość załatwienia go sobie, o ile zapłaci 300 zł.

Ogłoszeniodawca zapewnia, że przygotowuje prawdziwe zaświadczenia o ukończeniu spotkań w poradni rodzinnej z nauczycielem NMPR (od naturalnych metod planowania rodziny).

Jest też okazja załatwienia sobie zwolnienia lekarskiego. Autor ogłoszenia tłumaczy procedurę: „Na mojej stronie trzeba wypełnić formularz dotyczący choroby, na jaką pacjent chce dostać zwolnienie bądź przedłużenie zwolnienia. Możesz zaznaczyć rubrykę: przeziębienie, grypa, migrena, ból kręgosłupa, bóle reumatyczne, nadciśnienie, inne (tutaj wpisujesz, jakie)”.

Po wypełnieniu ankietki, bo to nie jest długa lista, należy jeszcze zrobić przelew. „To 99 zł na moje konto” - wyjaśnia dalej oferent. „W ciągu 2 godzin od otrzymania pieniędzy, oddzwaniam i uzgadniam z klientem, czyli pacjentem, treść zwolnienia. Po chwili zamawiający usługę dostaje e-zwolnienie”.

Różni ogłoszeniodawcy stosują swoiste promocje. Przykładowo: przy zamówieniu większej liczby zwolnień lekarskich (np. przez grupę pracowników planujących strajk w firmie) lub elektronicznych recept, zostanie przyznany... 10-procentowy rabat. Na rekompensatę również można liczyć. To znaczy, jeżeli klient nie otrzyma zwolnienia tego dnia, w którym jego pieniądze wpłynęły na konto załatwiacza, to załatwiacz, w ramach przeprosin, przy następnym składaniu zamówienia przez klienta skasuje mniej za usługę.

Wizyta w banku

Koronawirus pokrzyżował niektórym plany dotyczące zakupu domu czy mieszkania. Zamierzali zaciągnąć kredyt na ten cel, lecz odkąd pojawił się wirus - banki z większą nieufnością podchodzą do potencjalnego klienta. Efekt taki, że nawet co drugi wniosek o przyznanie kredytu hipotecznego jest odrzucany.

Nastały bowiem niepewne czasy wzrastającego bezrobocia, a skoro tak się dzieje, to bank woli odmówić wnioskodawcy przyznania kredytu niż potem mieć z tym klientem kłopot, gdyby jego sytuacja ekonomiczna się pogorszyła i przestał regulować raty bankowe. Wyjściem jest więc fikcyjne zaświadczenie typu dwa w jednym, czyli o zatrudnieniu i o zarobkach.

Bezrobotny, ale bogacz

Bezrobotny, który do tej pory był na przegranej pozycji w oczach banku, nagle w tym banku pojawi się z papierem, który pomoże spełnić mu marzenie o nieruchomości czy innym zakupie na raty.

Za taki kwit trzeba zapłacić. To stała kwota, np. 290 zł lub uzależniona od wysokości wynagrodzenia, wpisanej w fałszywe zaświadczenie. Gdy na przykład zamawiający życzy sobie, aby w spreparowanej umowie widniała stawka wynagrodzenia 5000 zł brutto, to opłata za sporządzenie pseudodokumentu wyniesie 10 procent, a więc 500 złotych.

Kolejne ogłoszenie: „Pomogę ci w załatwieniu wszelkich formalności, jeśli starasz się o zaświadczenie o niekaralności. Cena: 300 zł”. Przyda się choćby temu, kto szuka pracy w urzędzie. Zaświadczenia o niezaleganiu wobec urzędu skarbowego albo ZUS tak samo da się spreparować.

Niektórzy „przedsiębiorcy” na przygotowywaniu fikcyjnych dokumentów się dorobili.

49-latka z Olsztyna prowadziła działalność gospodarczą, jednocześnie wystawiała za opłatą zaświadczenia o zatrudnieniu i zarobkach ludziom, którzy w jej firmie nigdy nie pracowali. Kobiecie tak dobrze szło, że porzuciła faktyczną działalność na rzecz tej „drugiej”.

Fikcyjne dokumenty umożliwiły pseudopracownikom otrzymać kredyty, których nigdy nie zamierzali spłacać. Szajka, łącznie z szefową firmy, wpadła.

Niespełniona miłość

Okazuje się, że nieszczęśliwa miłość też może popchnąć do fałszerstwa. Mieszkanka Wrocławia usłyszała, że chłopak od niej odchodzi. Postanowiła go zatrzymać. W internecie znalazła ogłoszenie o treści „Sprzedam pozytywny test ciążowy”, więc kupiła i pokazała ukochanemu twierdząc, że to jej wynik.

Chłopak został, ale tylko na kilkanaście dni - do czasu, kiedy okazało się, że test był nieprawdziwy. ©℗



FOT. KONRAD KOZŁOWSKI

Z noszenia maseczek zwolnione są jedynie osoby posiadające zaświadczenia lekarskie, więc niektórzy kombinują, jak mogą

eprasa.pl 97b6e5db20

Pandemia nakręciła e-sport. E-gracze zarabiają dziś miliony

Izolda Hukałowicz
redakcja.krakow@polskapress.pl



Społeczeństwo

Pieniądze, które można zarobić w tzw. e-sporcie, pobudzają wyobraźnię. Najlepsi e-gracze wyciągają po 20-30 tys. euro miesięcznie.

Niektórzy spierają się, czy e-sport jest w ogóle sportem. Bo to forma rywalizacji, w której przedmiotem działań zawodników są gry komputerowe. Zawody e-sportowe często przyjmują formę zorganizowanej, wieloosobowej gry, gdzie zawodowi gracze prowadzą rozgrywkę indywidualnie lub w drużynach. Co więcej, jedną drużynę mogą tworzyć osoby, które spotykają się fizycznie na tzw. LAN party albo wirtualnie - każdy siedzi we własnym domu przed swoim komputerem.

Na początku zawody e-sportowe rozgrywane były jedynie przez amatorów i traktowane jako forma rozrywki. Dopiero po 2000 roku, dzięki możliwości „strumieniowania" rozgrywek na żywo, zabrali się za nie profesjonalni gracze, którzy w ten sposób zarabiają na życie. Wraz z nimi pojawili się też komentatorzy, specjalizujący się w danej grze. Stawki za wygrane zawody zaczęły szybować w górę, osiągając niebotyczne wartości liczone nawet w milionach dolarów na drużynę.

„Czekolad" specjalizuje się w League of Legends

Jako że e-sport związany jest z nowoczesnymi technologiami, stał się domeną głównie młodych osób, które w branży gamingowej czują się jak ryba w wodzie. Jeden z najlepszych w Polsce graczy e-sportowych, Paweł „Czekolad" Szczepanik, ma zaledwie 20 lat, a za sobą już dekadę grania, w tym 3 lata startów w profesjonalnych zawodach. Ten pochodzący z Olsztyna zawodnik specjalizuje się w grze League of Legends.

„Czekolad" swoją przygodę z grami komputerowymi zaczął bardzo wcześnie, bo jako zaledwie 10-letni chłopiec. - Wracałem ze szkoły i zaszliśmy do cioci. Mój kuzyn grał wówczas w grę, przyglądałem mu się i pomyślałem, że to świetna zabawa. Poprosiłem, by zainstalował mi tę grę i tak się wciągnąłem - wspomina.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Paweł Szczepanik z Olsztyna, pseudonim „Czekolad", specjalizuje się w grze League of Legends

Potem zaczęły się treningi i doskonalenie umiejętności. Talent i upór doprowadziły Szczepanika do poziomu profesjonalisty. Teraz jest członkiem brytyjskiej organizacji Excel esports, zrzeszającej najlepszych graczy w Europie. To coś w rodzaju klubu sportowego, z którym gracze zawierają kontrakty i dla niego walczą o sukcesy. Excel esports ma swoje miejsce w europejskiej lidze mistrzów LEC, w której uczestniczy 10 najlepszych drużyn. Paweł jest jednym z pięciu graczy z całej Europy, którzy grają na różnych pozycjach. - Mamy w składzie Norwega, Czecha, Brytyjczyka i Szweda, a nasz trener jest Holendrem - wymienia Paweł.

Podczas treningów porozumiewają się po angielsku, a trenują dużo. Przed komputerami spotykają się codziennie na minimum 6 godzin, zazwyczaj od 14 do 20. Ale to nie koniec, bo po zakończonym treningu zbiorowym każdy z zawodników jeszcze gra indywidualnie. Ćwiczyć trzeba też przed treningiem, żeby się rozgrzać.

Liczy się refleks

- Ciężka praca to podstawa - podkreśla białostoczanin Mateusz Szukajt, twórca eventu East Games United, właściciel i prezes agencji PR-owej i marketingowej Galaktus, która zajmuje się „gamingiem"

- Teraz świat e-sportu jest duży, więc i konkurencja jest coraz większa. Żeby coś osiągnąć, trzeba dużo więcej pracować i mieć dużo więcej szczęścia niż kiedyś.

Oprócz ciężkiej pracy ważne są też indywidualne cechy graczy. Paweł Szczepanik zaznacza, że dobry zawodnik musi mieć świetny refleks oraz umiejętność myślenia i przewidywania: - Zawodowe granie w gry komputerowe to trochę takie szachy XXI wieku, gdzie trzeba przewidywać ruchy przeciwnika i analizować sytuację. Gra wymaga charakteru i umiejętności współpracy. Trzeba pamiętać, że jest się częścią drużyny - twierdzi.

Wydawać by się mogło, że bycie profesjonalnym e-graczem wymaga superspecjalistycznego sprzętu komputerowego. Ale Szczepanik wyjaśnia, że - jeżeli są umiejętności - wystarczy komputer za 2,5 tys. zł, monitor za 600 zł plus klawiatura i myszka. - Cztery tysiące złotych wystarczą na naprawdę dobry sprzęt - zapewnia. I dodaje, że ważniejszy jest talent i ciężka praca. To one pozwoliły „Czekoladowi" i jego drużynie (AGO Rogue) wygrać w tym roku Puchar Europy EU Masters i Trinity Force Puchar Polski.

Ze stresu mają pryszcze

Zawodowi gracze przed ekranami monitorów spędzają długie godziny. Dlatego też ci, którzy utrzymują się z e-grania, dbają o swoją kondycję. Wielu z nich korzysta z pomocy trenerów personalnych, dietetyków, psychologów. Bo najważniejsze mecze wymagają koncentracji i są ogromnym wysiłkiem fizycznym i psychicznym.

- Turniej na najwyższym szczeblu e-sportowym trwa zazwyczaj kilka dni - wyjaśnia Mateusz Szukajt. - Biorący w nim udział zawodnicy grają po 2-3 godziny, robią przerwę i znowu siadają do gry. To wymaga odpowiedniego przygotowania zdrowotnego: dobrego odżywiania, ruchu i dbania o kondycję mentalną. Gracze mają świadomość, że kondycja to 50 proc. sukcesu.

Aktualnie w puli e-zawodów, rozgrywanych na najwyższym, światowym poziomie, jest do wygrania 10-20 milionów dolarów. Przy takich stawkach gry komputerowe to już nie tylko hobby. To inwestycja, która wymaga odpowiedniego przygotowania.

Paweł Szczepanik nieustannie dba o kondycję. Początkowo miał trochę problemów z kręgosłupem, ale zaczął się regularnie rozciągać i wzmocnił mięśnie stabilizujące. Robi też regularne, półgodzinne przerwy w grze, a każdego ranka udaje się na godzinny spacer.

- Ważna jest też psychika i nastawienie. Trzeba wierzyć w siebie i umieć sobie radzić ze stresem - wyznaje gracz z Olsztyna. - Ja zawsze po prysznicu medytuję przez 10 minut, wyciszam się. Przed oficjalnymi grami zwykle robi mi się zimno, więc wtedy ubieram się bardzo ciepło, by unormować temperaturę. Ale znam graczy, którzy ze stresu w dniu zawodów mają całe twarze obsypane pryszczami. I zwykle potem kiepsko sobie radzą...

Zarobki oderwane od rzeczywistości

Jeszcze 12 lat temu zaledwie 30-50 polskich e-graczy żyło z elektronicznego sportu, jednak teraz jest ich już ok. 200-300. W skali świata to dziesiątki tysięcy ludzi. - Ci naprawdę dobrzy potrafią zarobić po 20-30 tys. euro miesięcznie. Najlepsi zarabiają jeszcze więcej. To są zarobki oderwane od naszej rzeczywistości - mówi Szukajt. - Wśród graczy mamy milionerów, których kontrakty opiewają na miliony dolarów rocznie, a do tego dochodzą wygrane z turniejów i lig. Furlan - jeden z najlepszych białostockich graczy - zarabia na poziomie kilku średnich krajowych miesięcznie. To naprawdę nieźle, jak na niespełna 30-letniego mężczyznę.

Jednak kontrakty z klubami sportowymi i wpływy z wygranych to nie wszystko. Gracze podpisują też kontrakty reklamowe, np. z producentami myszek, klawiatur, sprzętu, ale też marek mainstreamowych, np. napojów, samochodów.

- Polski zawodnik Jarek Pasza, który grał w rosyjskiej organizacji, reklamował jeden z elektromarketów. Występował w reklamach wideo, które były emitowane w internecie. To działa na podobnych zasadach, jak w prawdziwym sporcie - tłumaczy Szukajt.

Krótkie kariery e-graczy

Kariera w e-sporcie może przynieść mnóstwo satysfakcji i pieniędzy, ale nie jest to zajęcie na całe życie. - Trzeba pamiętać, że konkretne gry, w których specjalizują się zawodnicy, mają tylko kilka lat żywotności mierzonej popularnością - wyjaśnia szef Galactusa. - Owszem, są gry, które funkcjonują na rynku przez 10-20 lat, ale to zaledwie parę tytułów. Reszta gier już po kilku latach przestaje być popularna i znika, a gracze, którzy się w nich odnaleźli, kończą kariery i przechodzą na emerytury.

Jak mówi Szukajt, historia e-sportu jest krótka, więc kariery graczy również nie są jeszcze długie: - Wszystko zaczęło się zaledwie 20-25 lat temu, więc trudno mówić o długotrwałych karierach. Choć mamy już polskich graczy, którzy w League of Legends grają po 10 lat, więc widzimy, że to jest możliwe. Ale ciągle nie wiemy, gdzie sięgają limity fizyczno-psychiczne e-sportowców. Oczywiste jest, że po 30. roku życia czas reakcji zawodników się wydłuża, ale z drugiej strony - taki gracz nadrabia doświadczeniem, podobnie jak w prawdziwym sporcie.

E-gracze, którzy zdecydują się wycofać ze startów w zawodach, zwykle zostają w organizacjach, które do tej pory reprezentowali, jako trenerzy. - Ale byli gracze znajdują też pracę u wydawców gier wideo. Producenci sprzętu zatrudniają ich jako testerów - dodaje Mateusz Szukajt. - Często też e-sportowcy z grania profesjonalnego przechodzą na bycie streamerami lub youtuberami. Filmują to, jak grają i publikują filmiki w sieci. Stają się influencerami. Tu możliwości zarabiania są ogromne.

Paweł Szczepanik, choć ma zaledwie 20 lat, też znalazł już pomysł na sportową emeryturę. W przyszłości chciałby zostać trenerem i zająć się streamingiem.

Pandemia nakręciła e-sport

Branża e-sportu jest jedną z niewielu, których nie dotknęła pandemia koronawirusa i związany z nią kryzys. Wręcz przeciwnie - jeszcze bardziej ją nakręciły. Ograniczone możliwości poruszania się przykuły ludzi do monitorów, a zdalna praca sprzyja zanurzeniu się w świecie gier.

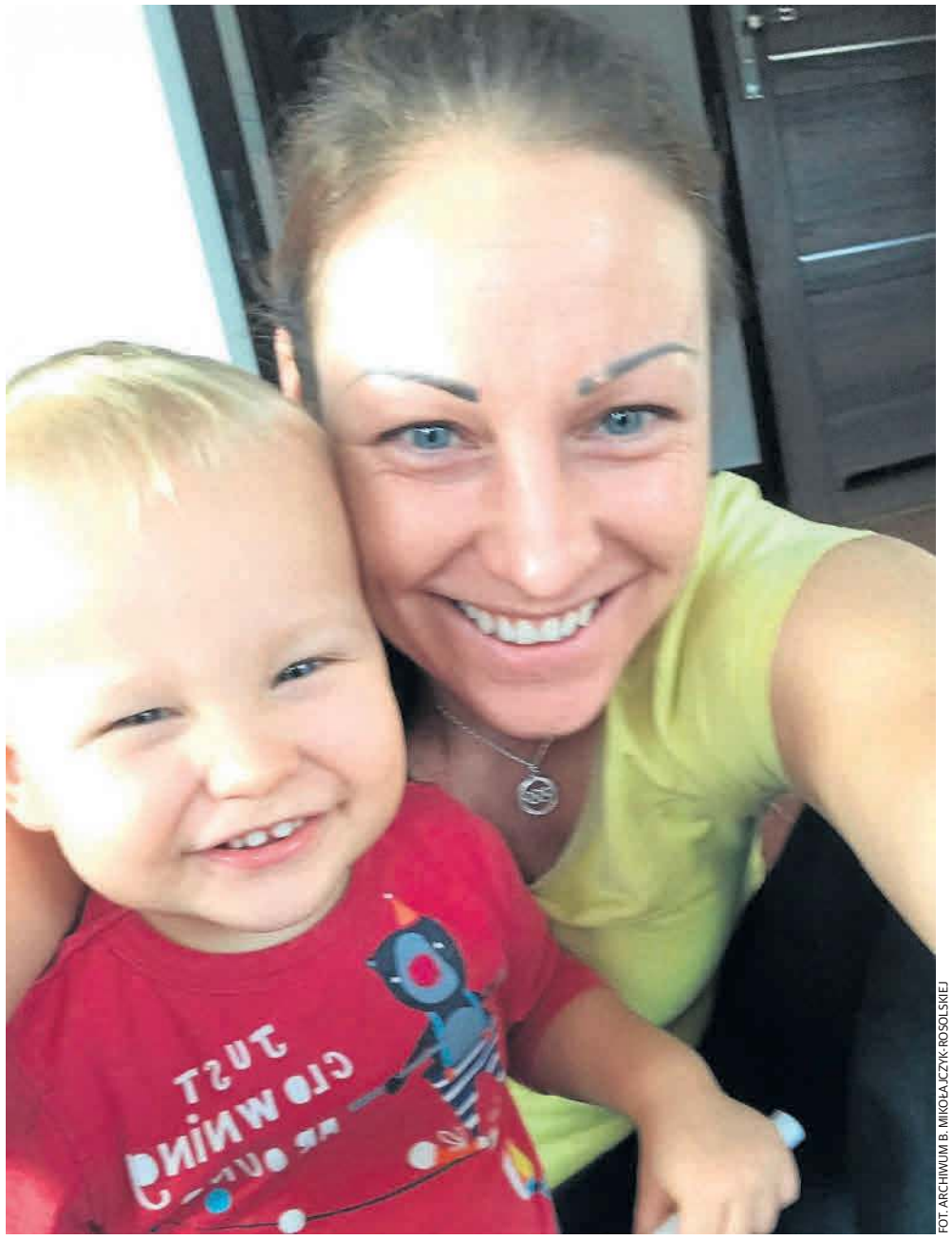
- I myślę, że tak już zostanie. To będzie czołowa rozrywka. Branże filmowa i muzyczna mocno przez pandemię podupadły, natomiast branża gier się rozwinęła - podsumowuje Mateusz Szukajt. - Gry komputerowe to świat ogromnych perspektyw.

©℗

eprasa.pl 97b6e5db20

Gazeta Krakowska
Środa, 16.12.2020

Napisała piękną historię na wodzie. Dziś odkłada wiosła



FOT. ARCHIWUM B. MIKOŁAJCZYK-ROSOLSKIEJ

Beata Mikołajczyk-Rosolska, utytułowana kajakarka, kończy karierę

Dorota Witt
redakcja.krakow@polskapress.pl



Ludzie

- Sport dawał mi niesamowitą satysfakcję. Uwielbiałam treningi, lubiłam też rywalizację, tę adrenalinę, którą dawały kolejne starty. Najbardziej jednak kochałam te emocje za metą. Sport stał się moim sposobem na życie, ale zawsze miałam świadomość, że to życie z czasem będzie trzeba trochę przemeblować - mówi Beata Mikołajczyk-Rosolska, kajakarka, trzykrotna medalistka igrzysk olimpijskich.

Walka o udział w igrzyskach olimpijskich w Tokio, a potem bój w Tokio o kolejny historyczny medal - to był pani cel, kiedy zdecydowała się pani na powrót do regularnych treningów po urodzeniu synka. Koronawirus zniweczył te plany?

Wróciłam do sportu, żeby spróbować powalczyć o Tokio. Powrót miałam piękny. Trudny, ale piękny. Wróciłam na swój poziom sportowy sprzed ciąży. Kiedy okazało się, że przez pandemię igrzyska w Tokio zostają przesunięte, mogłam liczyć na duże wsparcie rodziców: mama zadeklarowała, że jeszcze przez rok będzie w stanie towarzyszyć mi w wyjazdach na obozy i zgrupowania, bym mogła trenować, mając pod bokiem Szymka i najlepszą dla niego opiekunkę, tata zapowiedział, że przez kolejny rok zaopiekuje się naszymi ukochanymi psami, kiedy nas nie będzie w domu, bo przecież także mój mąż, Rafał, wyjeżdża na zgrupowania kadry kajakarzy. Nie zmartwiłam się więc tym odroczeniem igrzysk, przeciwnie - pomyślałam, że rok dłużej przy niespełna 25 latach treningu to drobnostka, dodatkowo: że będę miała więcej czasu na doprowadzenie mojej formy do perfekcji.

A jednak w Tokio pani nie zobaczymy...

Plan planem, a życie i tak pisze często swój scenariusz. Dla mnie wszystko się zmieniło w chwili, gdy usłyszałam od lekarza, że za rok już mamą nie zostanę. A moim marzeniem, oprócz Tokio, było zostać mamą po raz drugi. Rodzina jest jednak dla mnie ważniejsza. I to z tego powodu podjęłam decyzję o końcu kariery. Napisałam piękną historię, sama z siebie jestem dumna. I jestem spełniona sportowo. Ważne jest też dla mnie to, że kajaki kobiece będą istnieć beze mnie. I to jest piękne! Drużyna żeńskich kajaków jest silna jak nigdy dotąd. Jestem więc spokojna.

Ma pani na koncie serię wielkich osiągnięć: srebrny medal Letnich Igrzysk Olimpijskich w Pekinie, brązowe medale Letnich Igrzysk Olimpijskich w Londynie i Letnich Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro, mistrzostwo świata, mistrzostwo Europy, młodzieżowe mistrzostwo Europy, wicemistrzostwo świata juniorek, brązowy medal mistrzostw Europy juniorek i wielokrotne mistrzostwo Polski. W historii sportu zapisała się pani jako druga kajakarka, która zdobyła trzy medale na igrzyskach olimpijskich, a także pierwsza, która stała na podium na każdych igrzyskach, w których brała udział. W takiej sytuacji chyba nieco łatwiej podjąć decyzję o końcu kariery...

Gdybym nie miała medali igrzysk olimpijskich, które dla mnie, jak dla każdego sportowca, są najważniejszym osiągnięciem, gdybym była u progu kariery, gdybym miała 20-25 lat i wtedy usłyszała diagnozę lekarza, jaką usłyszałam teraz, moja decyzja byłaby taka sama. Rodzinę cenię sobie ponad wszystko. Taką naukę wyniosłam z domu. Sport to niesamowita przygoda. Przygoda, która musiała się kiedyś skończyć. A rodzinę ma się na całe życie.

Kiedy została pani mamą, kibice martwili się, że już nie zobaczą pani na wodzie. A pani na pierwszy trening po urodzeniu wyczekiwanego syna wybrała się, gdy skończył... 4 tygodnie.

To był raczej spacer po wodzie. Te 20 czy 30 minut w kajaku dały mi jednak jasną odpowiedź na pytanie, czy to jest nadal to, co kocham: tak. Kobieta, kiedy zostaje mamą i poświęca każdą chwilę dziecku, powinna pamiętać, że nie może zatracić siebie. Dla mnie wyjście na trening jest tym, czym dla kogoś innego pójście do kina czy na kawę z przyjaciółką. Nie czułam presji ze strony kibiców - słali pozytywne wiadomości, życzyli zdrowia, odpoczynku, radości. Powrót to była moja decyzja: świadoma, przemyślana kilka razy i szczegółowo omówiona z bliskimi. Bo gdyby nie ich pomoc, wsparcie męża i zaangażowanie mamy, nie zdecydowałabym się raczej na powrót.

25 lat wysiłku, wyrzeczeń, porannych pobudek, wyjazdów, pracy w pocie czoła. A pani nadal nazywa to przygodą.

Sport dawał mi niesamowitą satysfakcję. Naprawdę uwielbiałam treningi, lubiłam też rywalizację, tę adrenalinę, którą dawały kolejne starty. Najbardziej kochałam te emocje za metą. Robiłam to, co kochałam, więc nie odczuwałam ciężaru wyrzeczeń i ogromu pracy. Sport stał się moim sposobem na życie, ale zawsze miałam świadomość, że to życie z czasem będzie trzeba trochę przemeblować.

Została pani kajakarką klubu UKS Kopernik Bydgoszcz przez przypadek...

Trener zjawił się w naszej szkole. Szukał dzieciaków, którym chce się trenować. Koleżanka chciała pójść, więc poszłam i ja. I tak zostałam kajakarką. Ale myślę sobie, że gdyby nie ta historia i tak uprawiałabym jakiś sport. Od zawsze była we mnie chęć ścigania się, apetyt na zdrową rywalizację, a wysiłek fizyczny dawał mi radość. Zresztą to była chyba cecha moich czasów - wtedy wstydem było nie ćwiczyć na lekcjach wf.

Kiedy rozmawiałyśmy pierwszy raz, była już pani medalistką igrzysk olimpijskich w Londynie i Pekinie. Powiedziała pani wtedy: „W sporcie osiągnęłam już wszystko, co sobie wymarzyłam. Teraz dokładam na górkę i bardzo dobrze się z tym czuję. Nie gonię już za tytułami, pieniędzmi. Wiosłuję dla czystej przyjemności". Od tamtej pory minęło już 7 lat. Co dał pani sport - poza przyjemnością?

Sport nauczył mnie chyba więcej niż szkoła - dał lekcję życia. To na treningach nauczyłam się pracy w grupie, tego, jak rywalizować - jak cieszyć się ze swoich wyników, ale i z osiągnięć koleżanek, bo przecież w kajaku często byłyśmy razem; że warto pomóc innym zawodniczkom, choćby dlatego, że następnym razem to ja mogę potrzebować wsparcia. Dowiedziałam się, jak czerpać siłę ze zwycięstw i doświadczenie z porażek. Trenerzy nauczyli mnie systematyczności. Sport zawodowy to nie tylko praca, to sposób życia, bo sportowcem jest się 24 godziny na dobę. Trzeba cały czas myśleć o tym, jak trenować, co jeść, ile spać, by wspierać swój organizm i dbać o formę. Nie ma czasu na beztroskę i marne mamy szanse, by usiąść wieczorem z miską przekąsek przed telewizorem, oglądać film za filmem, bo przecież następnego dnia jest niedziela i można pospać dłużej. Nie można, trzeba iść na trening. Systematyczność, cierpliwość, zaangażowanie - to są wartości, które przydają się nie tylko w sporcie, ale i w życiu, niezależnie od tego, co się w nim robi.

Od zawsze była we mnie chęć ścigania się, a wysiłek fizyczny dawał mi radość. Zresztą to była cecha moich czasów - wtedy wstydem było nie ćwiczyć na lekcjach wf

A zawodowo, czym chciałaby się pani zająć?

Myślę, że sprawdziłabym się jako osoba doradzająca w sprawach sportu, np. w urzędzie miasta. Mogłabym też zostać trenerką. Mam świadomość, jaka to odpowiedzialność i wiem, że będzie to wymagało na początku przede wszystkim wytężonej pracy nad sobą - by nauczyć się nie przykładać do młodych kajakarzy swojej miary, nie wymagać od nich tego, co jest ponad ich siły. Jestem przyzwyczajona do pracy, mój dzień jest bardzo długi, bo zaczyna się o świcie. I to odkąd pamiętam. Takie nawyki wchodzą w krew. Ale przecież nie każdy pracuje w takim samym rytmie. Kiedy podejmuje się pracę z młodym zawodnikiem, z dzieckiem, pamiętając o wynikach, nie wolno zapominać o samym dziecku. Czuję, że taka praca dałaby mi dużo satysfakcji. Kiedy przychodzę do klubu i obserwuję treningi początkujących kajakarzy, widzę, że dają z siebie jeszcze więcej niż na co dzień, że chcą pokazać mi swoje zaangażowanie, pochwalić się formą. To bardzo budujące. ©℗

eprasa.pl 97b6e5db20

REKLAMA 009987147

OGŁOSZENIE O KONKURSIE OFERT

Syndyk sprzeda
zorganizowaną część przedsiębiorstwa Parkur sp. z o.o.

Zabudowaną nieruchomość gruntową położoną w Mochnaczce Wyżnej, gm. Krynica-Zdrój, złożoną z działek o numerach ewidencyjnych 92/8, 92/10, 92/11, dla których Sąd Rejonowy w Nowym Sączu, X Wydział Zamiejscowy Ksiąg Wieczystych z siedzibą w Muszynie prowadzi księgę wieczystą numer **NS1M/00017435/8** wraz z budynkiem rozlewni wody mineralnej i jego wyposażeniem w postaci maszyn i urządzeń, budynkiem warsztatowo-administracyjnym i pozostałymi składnikami zagospodarowania terenu.

Cena wywołania: **2.659.000,00 zł** bez VAT

Oferty w języku polskim należy przesłać za pośrednictwem operatora pocztowego lub kuriera na adres: Syndyk Masy Upadłości Andrzej Gąsienica-Laskowy, Harenda 29C, 34-500 Zakopane, skr. poczt. 238 **w terminie do 15 stycznia 2021 r.** (decyduje data doręczenia).

Warunkiem udziału w konkursie ofert jest uiszczenie wadium, najpóźniej w terminie do składania ofert (data uznania na rachunku), w wysokości **130.000,00 zł** (sto trzydzieści tysięcy złotych) na rachunek bankowy Parkur sp. z o.o. w upadłości w PKO BP S.A. nr 08 1020 3466 0000 9402 0146 3157.

Oferta spełniająca warunki określone w Regulaminie, złożona z najwyższą ceną, równą lub wyższą od ceny wywołania, zostanie uznana za najkorzystniejszą.

Operat szacunkowy, regulamin konkursu oraz wzór oferty są dostępne na stronie www.reorg.pl albo można je otrzymać na adres elektroniczny po zgłoszeniu żądania na e-mail: oferty@reorg.pl lub telefonicznie 604 601 207.

Oględziny obiektu po wcześniejszym uzgodnieniu terminu.

Wybór oferenta wymaga zatwierdzenia przez sędziego-komisarza.

Zastrzega się prawo odstąpienia od sprzedaży o każdym czasie bez podania przyczyn.

009989968

Z wielkim smutkiem informujemy,
że 13 grudnia zmarł w Stanach Zjednoczonych

Prof.

William Imon Norwood Jr. M.D Ph.D

Światowej sławy kardiochirurg i uczony,
Doktor Honoris Causa Uniwersytetu Jagiellońskiego,
Honorowy Członek wielu towarzystw naukowych,
twórca licznych nowatorskich metod leczenia
wrodzonych wad serca m.in. „operacji Norwooda".

Przyjaciel Polski i Polaków.

W środowiskach naukowych i medycznych na całym świecie był ambasadorem polskich lekarzy i uczonych.

Człowiek niezwykle kreatywny i wizjoner.

Przez ponad 20 lat przyjeżdżając do Polski,
w Instytucie Pediatrii w Krakowie przeprowadził
ponad 100 operacji dzieci z wadami serca, ratując im życie.

Wykształcił dziesiątki kardiochirurgów
na świecie i w Polsce.

Odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi,
Medalem 600-Lecia Akademii Medycznej w Krakowie
oraz wieloma odznaczeniami amerykańskimi
i zagranicznymi.

Nieodżałowany nasz Nauczyciel, Mentor i Przyjaciel.

Prof. dr hab. Edward Malec

Prof. dr hab. Katarzyna Gilis-Januszewska

009989902

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

ś†p

Prof.

Williama Norwooda

Światowego autorytetu w zakresie kardiochirurgii dziecięcej,
Lekarza oddanego swoim małym pacjentom,
Twórcy metody leczenia dzieci
z zespołem niedorozwoju lewego serca.

Dzięki wielkiemu poświęceniu i pracy prof. Norwooda uratowanych zostało wiele dziecięcych serc,
a obarczone poważnymi schorzeniami dzieci
otrzymały najcenniejszy dar – życie.

Ten wybitny specjalista zawsze był blisko pacjentów i na pierwszym miejscu stawiał ich dobro.
Jednocześnie wciąż pozostawał niezwykle skromnym człowiekiem.

W 2017 roku przyjął zaproszenie dzieci z wadami serca, operowanych przez prof. Edwarda Malca, swojego ucznia i przyjaciela, i przyleciał do Polski. Mieliśmy okazję poznać tego wyjątkowego, cenionego na całym świecie lekarza, a zarazem niezwykle ciepłego i otwartego człowieka, prawdziwego Przyjaciela dzieci.

Zawsze pozostanie w naszych sercach.

Fundacja na rzecz dzieci z wadami serca
Cor Infantis



Wspomnienia.
Te najważniejsze...

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

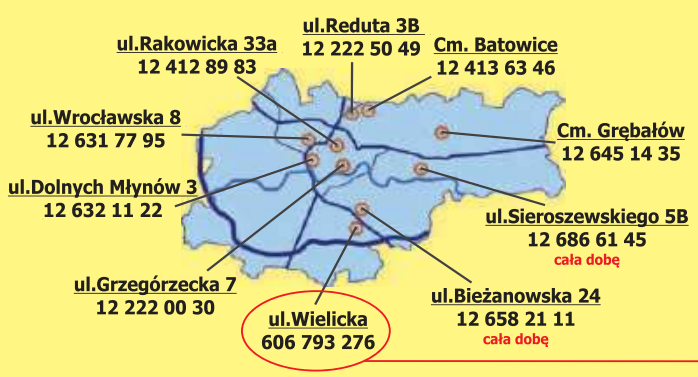
Nekrologi

zamówisz tutaj:
12 6 888 444, 508 26 26 84
Kraków, ul. Zabłocie 43 A
reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 009963476

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

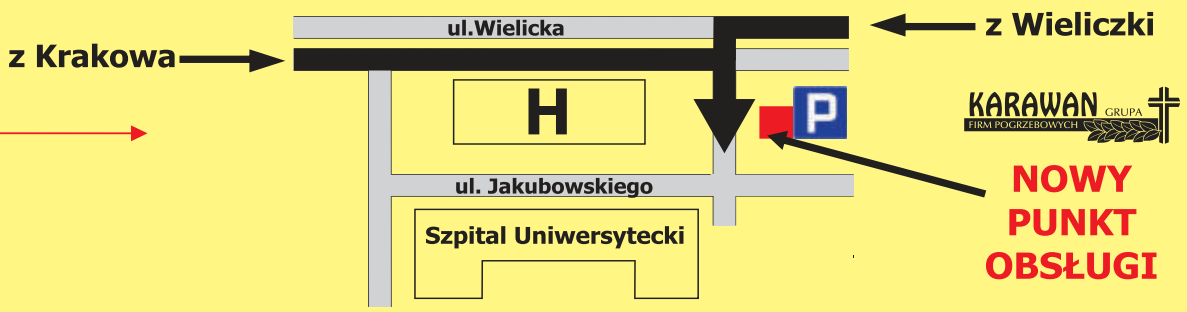
Zbigniew Baran
KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU



www.karawan.pl

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





eprasa.pl 97b6e5db20

REKLAMA 009988708

INFORMACJA

Burmistrz Miasta i Gminy Wolbrom

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity: Dz.U. z 2020 r., poz. 1990) informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Wolbromiu przy ul. Krakowskiej 1, w dniu 15 grudnia 2020 roku został wywieszony do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, wykaz informujący o przeznaczeniu do sprzedaży w trybie przetargowym nieruchomości gruntowej położonej we wsi Zabagnie, będącej własnością Gminy Wolbrom, stanowiącej działkę nr 254/3 o pow. 0,3002 ha, dla której urządzona jest księga wieczysta nr KR1O/00022110/8, prowadzona przez Wydział V Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Olkuszu.

Szczegółowe informacje na temat ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy w Wolbromiu Wydział Geodezji, Kartografii, Katastru i Gospodarki Nieruchomościami, ul. Krakowska 1, pok. 225.

REKLAMA 009987133

OGŁOSZENIE O SPRZEDAŻY NIERUCHOMOŚCI

Syndyk Masy Upadłości Moniki Kwit osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej ogłasza pisemny przetarg ofertowy na sprzedaż z wolnej ręki w trybie konkursu ofert:

1. Udziału w wysokości ½ część w nieruchomości gruntowej stanowiącej niezabudowaną działkę nr ew. 717 o pow. 0,0159 ha, gmina Brzeźnica, powiat wadowicki
   Za cenę nie niższą niż wartość oszacowania, tj. 916,00 zł. Wadium wynosi 10% ceny wywołania, co stanowi 91,60 zł.
2. Udziału w wysokości ½ część w nieruchomości gruntowej stanowiącej niezabudowaną działkę nr ew. 748 o pow. 0,2283ha, gmina Brzeźnica, powiat wadowicki
   Za cenę nie niższą niż wartość oszacowania, tj. 46.128,00 zł. Wadium wynosi 10% ceny wywołania, co stanowi 4 612,80 zł.
3. Udziału w wysokości ½ część w nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę nr ew. 852/4 o pow. 0,0340 ha, zabudowaną budynkiem mieszkalnym jednorodzinnym (adres: Łączany, ul. Nowowiejska 19) objętej księgą wieczystą KR1W/00068934/0
   Za cenę nie niższą niż wartość oszacowania, tj. 57.954,00 zł. Wadium wynosi 10% ceny wywołania, co stanowi 5 795,40 zł.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest złożenie oferty pisemnej zgodnej z zatwierdzonym regulaminem sprzedaży. Oferty należy składać osobiście lub pocztą najpóźniej do dnia 30.12.2020 r. na adres: Syndyk Masy Upadłości Bogdan Łoboz , 34-200 Sucha Beskidzka, ul. Konopnickiej 11 z napisem na kopercie „OFERTA NA ZAKUP NIERUCHOMOŚCI Ł CZANY >< NIE OTWIERAĆ".
Rozpoznanie ofert i rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 07.01.2021 r. o godz. 9:00 w Kancelarii Syndyka w Suchej Beskidzkiej. Z przedmiotem sprzedaży, opisem i oszacowaniem, regulaminem sprzedaży oraz innymi dokumentami można zapoznać się w siedzibie syndyka najpóźniej do dnia 30.12.2020 r. osobiście lub przez pełnomocnika. Regulamin sprzedaży oraz opis i oszacowanie nieruchomości opublikowany jest na stronie internetowej **http://www.bogdanloboz.pl/**
Informacje ogólne dotyczące przedmiotu sprzedaży, jak również przetargu, można uzyskać najpóźniej do dnia 30.12.2020 r.

Organizator przetargu Syndyk Masy Upadłości Bogdan Łoboz, tel. kontaktowy: **513 087 074**, e-mail: ***syndyk.loboz@gmail.com***.

REKLAMA 009861189

BIURO OGŁOSZEŃ

Gazety Krakowskiej
i Dziennika Polskiego
przy ul. Starowiślnej 2

ZMIENIŁO SWOJĄ SIEDZIBĘ



Zapraszamy do Biura Ogłoszeń przy

ul. Zabłocie 43 a w Krakowie

(siedziba Redakcji Gazety Krakowskiej i Dziennika Polskiego).

Oddajemy również do Państwa dyspozycji **NOWY** numer telefonu

12 6 888 444

oraz **508 26 26 84**

aneta.jagus@polskapress.pl

Gazeta Krakowska | DZIENNIK POLSKI | naszemiasto.

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 508 26 26 84 i 606 53 36 57
Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: aneta.jagus@polskapress.pl i grazyna.babicz@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Starowiślna 2

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ ziemię rolną do 1 hektara, 609-499-555.

POŚREDNICTWO

079955363

S P R Z E D A M
DZIAŁKI NAD MORZEM
ŚMIECHÓW (1-2 km od morza) 29-55 zł m²
NIEMICA (10 km od morza) 13 zł m²
Inne atrakcyjne nad jeziorem Jamno
TEL. **577 410 005**
lub **799 30 11 77**

INNE

PRZEKSZTAŁCAMY grunty rolne na budowl.podzielizarabiaj.pl 693477744

Handlowe

ANTYKI

OBRAZY zegary inne kupię 602395456

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna oraz oprzyrządowanie do maszyn. Tel. 782-592-790

Motoryzacja

USŁUGI

ZŁOMOWANIE_SAMOCHODÓW, wydawanie zaświadczeń 12681-01-41

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 8,3%. Tel. 730 809 809

POŻYCZKI 32/260-00-33, 516-516-611, Pośrednik CDF S.C. firmy MATPOL FINANSE Sp. z o.o.

Praca

ZATRUDNIĘ

MURARZ - cieśla praca w Niemczech. Firma TOP BUD 2 w Nowym Sączu zatrudni do pracy na budowach. Zapewniamy umowy o pracę, ubezpieczenie społeczne w Niemczech, dojazd i zakwaterowanie, Wymagamy potwierdzenie posiadanych kwalifikacji.Kontakt 18 449 08 30 / 449 08 31 /e-mail biuro@topbud2.pl lub przy ul.1 Maja 5 w Nowym Sączu.

OCHRONA, Klucze (z orzeczeniem) 604-630-556

PRACA dla Opiekunów seniorów w Polsce z zamieszkaniem u podopiecznego. Wymagane doświadczenie w opiece. Promedica24: Tel. 514 781 072

STOLARZA zatrudnię. Okolice N.Sącz., 698-998-933

ZATRUDNIĘ wykwalifikowanego pomocnika na budowę tel. 516193823

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

OGRODZENIA Tel:692-069-284

TYNKI maszynowe tel. 500290144

TYNKI maszynowe. 500-290-144.

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, frez. pni 698803477

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Turnus Sylwestrowy w Beskidach od 480 zł. Tel. 501 642 492

Matrymonialne

KAWALER 34 lata, wolny, chętnie pozna dziewczynę 32-34 lata, bezdzietną, do poważnego związku. Nowy Sącz okolice tel. 511-611-938

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Samochód sprzedasz szybciej niż zaparkujesz

#zostańwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!

12 6 888 444
508 26 26 84
Kraków, ul. Zabłocie 43 A

NIE PRZEGAP PIĄTKU
z dodatkiem Tele Magazyn
Gazeta Krakowska

REKLAMA 009987567

INFORMACJA
BURMISTRZ MIASTA I GMINY WOLBROM

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity: Dz. U. z 2020 r., poz. 1990)

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Wolbromiu przy ulicy Krakowskiej 1 został podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń od dnia 4 grudnia 2020 roku na okres 21 dni, wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w użyczenie.

REKLAMA 009963038



eprasa.pl 97b6e5db20

Świątek trenuje na Teneryfie, Majchrzak postawił na Szweda

Hubert Zdankiewicz
redakcja.krakow@polskapress.pl



Tenis

Z powodu pandemii COVID-19 nie wszystko w nowym sezonie odbędzie się zgodnie z planem, ale tenisiści - również nasi - nie próżnują. Sporo dzieje się również ostatnio w ich otoczeniu.

„Wiem, że w ostatnich miesiącach podróżowanie stanowi duże wyzwanie, dlatego doceniam jeszcze bardziej to, że mam taką możliwość. Tęskniłam" - pochwaliła się Iga Świątek w mediach społecznościowych. Swój wpis zilustrowała stosownym zdjęciem z Wysp Kanaryjskich, a konkretnie z miejscowości Adeje na Teneryfie. To właśnie tam tegoroczna mistrzyni Roland Garros przygotowuje się do sezonu.

Na Wyspach Kanaryjskich Świątek przebywa z trenerem Piotrem Sierzputowskim, psycholog Darią Abramowicz i fizjoterapeutą Maciejem Ryszczukiem. Pierwsze turnieje w nowym sezonie rozpoczną się już na początku stycznia, później niż zwykle (w lutym) rozegrany zostanie za to wielkoszlemowy Australian Open. Wszystko z powodu pandemii koronawirusa i 14-dniowej kwarantanny, jaką będą musieli przejść uczestnicy turnieju. Podczas niej będą mogli trenować, a później przez tydzień będą się przygotowywać w stanie Wiktoria w formie turniejowej. Wszystko wskazuje na to, że oprócz Świątek do Melbourne wybiorą się Magda Linette i Hubert Hurkacz.

Wciąż nie wiadomo natomiast, czy rozegrane zostaną eliminacje, a jeśli tak, to gdzie.



FOT. CHRISTOPHE ENA/AP/EAST NEWS

Iga Świątek to tegoroczna mistrzyni Roland Garros

Jako miejsce ich rozgrywania rozważano wcześniej Dubaj, Dohę lub Singapur. To tam ewentualnie będzie musiał wybrać się Kamil Majchrzak, u którego zaszło w ostatnim czasie najwięcej zmian.

Polski singlista nr 2 rozstał się niedawno z Tomaszem Iwańskim (główny trener) i Mieczysławem Bogusławskim (trener od przygotowania fizycznego), z którymi współpracował przez ostatnie cztery lata. Kilka dni temu łodzianin ogłosił, że jego nowym trenerem został Joakim Nyström. Szwed był w latach 80. ubiegłego wieku numerem siedem na świecie w rankingu singlowym i numerem cztery w deblowym. Właśnie w grze podwójnej odnosił najbardziej spektakularne sukcesy - w parze z rodakiem Matsem Wilanderem wygrał w 1986 roku Wimbledon i dotarł do finału US Open. Dwa lata wcześniej Szwedzi zagrali również w finale Australian Open, a w 1985 roku w półfinale Roland Garros. W dorobku Nyström ma również tytuł deblowy wywalczony w parze z Wojciechem Fibakiem (w Toronto w 1986 roku).

Jako trener prowadził m.in. Fina Jarkko Nieminena, Szweda Thomasa Enqvista, Austriaka Jürgena Melzera i Amerykanina Jacka Socka. „Z przyjemnością przedstawiam Wam mojego głównego trenera, któremu pomaga trener Gianluca Marchiori oraz trener od przygotowania fizycznego - Tim Lindberg. Moją bazą treningową jest Good To Great Tennis Academy w Sztokholmie. Założycielami tej akademii są Magnus Norman, Mikael Tillström oraz Nicklas Kulti. Jak sami widzicie - jestem w dobrych rękach. Dziękuję wszystkim za wsparcie i mam nadzieje, że czujecie się dobrze!" - napisał na Facebooku Majchrzak.

Australian Open 2021 może opuścić za to Roger Federer. Turniej w Melbourne, w którym dotarł do półfinału, był ostatnim występem Szwajcara w 2020 roku. Później zrobił sobie przerwę na podreperowanie zdrowia (przeszedł dwie operacje kolana). Początkowo planował wrócić na Wimbledon, ale ten został odwołany z powodu koronawirusa. Później ogłosił, że na korcie zobaczymy go dopiero w 2021 roku.

To wciąż aktualne, nie wiadomo tylko kiedy. - Miałem nadzieję, że do października osiągnę 100 procent sprawności, ale do dzisiaj tak nie jest. Jeśli chodzi o termin Australian Open, będzie bardzo ciężko się wyrobić - przyznał ostatnio Federer w wywiadzie dla telewizji SRF. - Żałuję, że nie jestem dalej, ale jestem też zadowolony z tego, gdzie znajduję się w tej chwili. Od samego początku mieliśmy plan, który realizuję. Poświęciliśmy na niego mnóstwo czasu. Następny krok zrobimy dopiero wtedy, kiedy będę pewny, że mogę go wykonać - dodał.

Trzydziestolatkiem jest od piątku Jerzy Janowicz, który okrągłą rocznicę uczcił przyjęciem, na którym pojawiły się m.in. Agnieszka Radwańska z mężem, jej siostra Urszula i Marcin Matkowski. Na razie nie wiadomo, kiedy półfinalista Wimbledonu z 2013 roku wróci do gry, choć w mediach społecznościowych wspomina o treningach. ©℗



AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

James Harden chce odejść z Houston Rockets jak najszybciej

Harden w końcu trenuje, ale jego dni są policzone

Koszykówka
Wojciech Wrona
redakcja.krakow@polskapress.pl

Saga transferowa Jamesa Hardena trwa, ale zawodnik wznowił treningi z Houston Rockets. Co dalej z ulubionym „brodaczem" ligi?

To, że Harden nie jest zadowolony w Teksasie, wiemy nie od dziś. Były MVP zlekceważył początek przygotowań do sezonu, bawiąc się m.in. z raperem Lil Baby, któremu w prezencie urodzinowym wręczył... zegarek wart 150 tysięcy dolarów i kolejne 100 tysięcy w gotówce.

Dla Houston jest to potężny cios. W erze Hardena klub robił wszystko, by zadowolić swoją gwiazdę - najpierw zatrudniając Dwighta Howarda, potem ściągając Chrisa Paula, a następnie Russella Westbrooka. Żadnego z tej trójki w Houston już nie ma - ostatni z nich Westbrook, powędrował tydzień temu do Washington Wizards za Johna Walla i pierwszorundowy wybór w drafcie. Według doniesień, Harden nie jest zainteresowany grą z Wallem. Dodatkowo na jaw wyszło, że zawodnik nie dogaduje się z nowym właścicielem drużyny, biznesmenem Tilmanem Fertittą, który jest zadeklarowanym republikaninem.

W poniedziałek Harden w końcu wrócił do treningów, ale odmówił rozmowy z mediami.

- Mamy za sobą bardzo dobrą konwersację - powiedział nowy trener „Rakiet" Stephen Silas.

Trenerzy i inni pracownicy Rockets mogą mówić, co chcą, ale większość zdaje sobie sprawę z tego, że Harden prędzej czy później opuści Houston. Do tej pory najgłośniej było o dwóch ekipach - Brooklyn Nets i Philadelphii 76ers. Pierwsi z nich mają kilku ciekawych zawodników, ale nie na tyle, by Rockets już się zgodzili. Bez kilku wyborów pierwszorundowych czy nawet Kyriego Irvinga to może się nie udać.

Klarowniej jest w Philadelphii, gdzie fundamentem wymiany miałby być pierwszy wybór draftu 2016 Ben Simmons. Simmons już teraz jest jednym z lepszych zawodników w lidze - jest elitarnym obrońcą, świetnym kreatorem w ataku i z łatwością dostaje się pod kosz. Niestety, Australijczyk nie potrafi w ogóle rzucać z dystansu. Potencjalna wymiana między Sixers a Rockets oznaczałaby również zjednoczenie Hardena z jego byłym dyrektorem sportowym Darylem Moreyem. Czas goni „Rakiety", a decyzja łatwa nie będzie. Oddając takiego gracza, muszą dostać jak najwięcej. ©℗

Mecz na szczycie Premier League. Czy Juergen Klopp ogra Jose Mourinho?

Piłka nożna
Tomasz Dębek
redakcja.krakow@polskapress.pl

Brak Ligi Mistrzów i Ligi Europy nie oznacza, że w środku tygodnia zabraknie znakomitych meczów. W Anglii Liverpool podejmie Tottenham, ciekawie będzie też w Niemczech, Włoszech i Hiszpanii.

Dwie znakomite drużyny z gwiazdami światowego formatu i trenerami ze ścisłego topu. Finaliści Ligi Mistrzów z ubiegłego roku. Wicelider i lider tabeli Premier League. Mecz Liverpoolu z Tottenhamem zapowiada się na piłkarską ucztę. Nawet pomimo tego, że oba zespoły mają spore problemy.

W niedzielę obaj faworyci zgubili punkty, remisując 1:1 z Fulham (Liverpool) i Crystal Palace (Tottenham). Klopp mógł stracić zresztą też Joela Matipa, który nie wyszedł na drugą połowę z powodu kontuzji. W obliczu wcześniejszych urazów Virgila van Dijka i Joe Gomeza oznacza to, że The Reds mogą w środę być zmuszeni do wystawienia eksperymentalnej pary stoperów. Już wcześniej Klopp cofnął do obrony Fabinho. Jeśli Matip nie będzie gotowy do gry, Niemiec prawdopodobnie wybierze pomiędzy kolejnym pomocnikiem Jordanem Hendersonem a młodymi Nathanieliem Phillipsem (dwa mecze w Premier League) lub Rhysem Williamsem (0 meczów), któremu dawał szanse w Lidze Mistrzów. A będą oni musieli zatrzymać jeden z najlepszych ofensywnych duetów świata. Harry Kane i Heung-min Son razem zdobyli w tym sezonie już 28 goli i zaliczyli 20 asyst.

– Od dawna mówię o tym, że powinniśmy wrócić do możliwości pięciu zmian w meczu. Czasem wydaje mi się, że tylko mi na tym zależy. Mam nadzieję, że uda się do tego doprowadzić i zmniejszyć ryzyko kontuzji. Chociaż w tym momencie taki zapis i tak by mi nie pomógł. Nie wiem nawet, czy mam wystarczająco dużo piłkarzy, by dokonać pięciu zmian! – żartował we wtorek Klopp.

Powinniśmy mieć możliwość pięciu zmian w meczu. Chociaż ja akurat nie mam teraz tylu rezerwowych – przyznał Juergen Klopp

Po 12 kolejkach obie drużyny mają na koncie po 25 punktów. Dla kogo trzynastka okaże się pechowa? Mecz o 21., transmisja w Canal+ Sport 2.

Nie zabraknie też emocji związanych z Polakami. Southampton Jana Bednarka zagra na wyjeździe z Arsenalem, Leeds Mateusza Klicha z Newcastle (oba mecze o 19.), a West Ham Łukasza Fabiańskiego z Crystal Palace (21.). Z kolei w Niemczech może dojść do pojedynku Roberta Lewandowskiego z Bartoszem Białkiem. Zdecydowanym faworytem jest oczywiście „Lewy", który Wolfsburgowi strzelił już w karierze 22 gole (mecz o 20.30).

Bardzo ciekawie będzie też we Włoszech. Wojciech Szczęsny w bramce Juventusu postara się zatrzymać pięknie grającą Atalantę (18:30, Eleven Sports 1), a Piotr Zieliński pomóc Napoli w ograniu Interu (20:45, Eleven Sports 2). Z kolei w Hiszpanii liderujący Real zmierzy się z FC Barceloną. Nie będzie to jednak El Classico, bo tabeli sensacyjnie przewodzi Sociedad (20:55, Eleven Sports 1). ©℗

eprasa.pl 97b6e5db20

TO I OWO NA SPORTOWO

Skoki narciarskie

Mistrzostwa Polski, które miały się odbyć 22 grudnia w Zakopanem, zostały przeniesione do Wisły. Początek wtorkowego konkursu na skoczni im. Adama Małysza o godz. 14.45. Zawody będą zamknięte dla publiczności. **(ART)**

Piłka nożna

Krzysztof Brede nie jest już trenerem Podbeskidzia Bielsko-Biała, w klubie pracował od czerwca 2018 roku, wprowadził zespół do ekstraklasy. Umowa ze szkoleniowcem, z uwagi na słabe wyniki w bieżącym sezonie ligowym, została rozwiązana. Nazwisko następcy zostanie ogłoszone. **(AIP)**

Sport w telewizji

Środa: 14.25 TVP Sport, piłka nożna kobiet, LM: **PSG - Górnik Łęczna**; 17.20 Polsat Sport, LM siatkarzy: **Verva Warszawa - Leo Shoes Modena**; 17.30 Polsat Sport Extra, PlusLiga siatkarzy: **Skra Bełchatów - Indykpol AZS Olsztyn**; 17.55 TVP Sport, superliga piłkarek ręcznych: **Młyny Stoisław Koszalin - Start Elbląg**; 18.25 Eleven Sports 1: **Juventus - Atalanta;** 18.25 nSport+, LM koszykarzy: **Pszczółka Start Lublin - BK Niżny Nowogród;** 18.55 Canal+ Family: **Leeds - Newcastle**; 18.55 Canal+ Sport 2: **Arsenal - Southampton**; 20.25 TVP Sport, Canal+ Sport: **Lech - Pogoń**; 20.25 Canal+: **Bayern - Wolfsburg**; 20.30 Polsat Sport, Superpuchar Polski siatkarek: **Chemik Police - Budowlani Łódź**; 20.40 Eleven Sports 2: **Inter - Napoli**; 20.55 Canal+ Sport: **Liverpool - Tottenham**; 20.55 nSport+: **PSG - Lorient**; 20.55 Eleven Sports 1, **Barcelona - Real S.** **(ART)**

Lotto

Poniedziałek, 14.12. Multi Multi, 21.50: 4, 10, 18, 22, 24, 26, 29, 31, 39, 40, 41, 42, 45, [49], 60, 63, 69, 72, 76, 79. **Super Szansa, 21.50:** 1724764. **Kaskada, 21.50:** 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 19, 24. **Ekstra Pensja:** 5, 19, 20, 24, 30 + 2. **Ekstra Premia:** 10, 13, 16, 21, 33 + 4. **Mini Lotto:** 13, 17, 22, 28, 30.
Wtorek, 15.12. Multi Multi, 14: 2, [5], 8, 9, 16, 21, 22, 30, 31, 37, 45, 47, 50, 51, 61, 63, 64, 65, 71, 79. **Kaskada, 14:** 3, 4, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 19, 22, 23, 24. **Super Szansa, 14:** 2108369.

Michal Siplak: Bardzo chciałbym pojechać na mistrzostwa Europy

Rozmowa

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

Michal Siplak, defensor „Pasów", odgonił od siebie koszmary z derbów i zdobył pierwszą bramkę w tym sezonie. Ma jedno wielkie marzenie związane z przyszłym rokiem.

Z czego się pan najbardziej cieszy po meczu w Zabrzu?

Na pewno z wygranej, z trzech punktów, z tego, że nie straciliśmy bramki i że cała drużyna dobrze grała. Na pewno jestem zadowolony z tego, że zdobyłem bramkę. Wcześniej miałem kilka okazji i nie udało się strzelić, a teraz już tak.

Ma pan taką statystykę - 1 gol na sezon w Cracovii. Ale to dopiero połowa rozgrywek, jest szansa, że może poprawi pan ten dorobek?

Na pewno poprawię i obiecuję, że nie była to ostatnia moja bramka. Po prostu muszę poprawić skuteczność. Nie byłem za często w takich sytuacjach strzeleckich, grałem na boku obrony. Potrzebuję więcej pewności siebie i będzie OK.

Jak się panu grało na skrzydle, gdzie został pan przestawiony z lewej obrony?

Grało mi się bardzo dobrze, lubię się podłączać do ofensywny, jak gram na obronie, myślę, że to widać. Lubię dośrodkowywać, asystować i mam nadzieję, strzelać bramki.

Gra pan jako nowoczesny boczny obrońca, a bywały takie mecze, że występował pan na skrzydle, a nie w defensywie, czy to była nowość?

Występowałem na lewym skrzydle, ale było to dość dawno temu, jak jeszcze grałem w juniorach młodszych. To był inny poziom. W Cracovii kilka razy już grałem, ale to było od czasu do czasu. Przychodziłem do „Pasów" jako stoper, a wylądowałem na lewej stronie, teraz nie ma dla mnie problemu, gdzie występuję. Najważniejsze to grać i pomagać drużynie.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Michal Siplak gra w Cracovii czwarty sezon. W 74 meczach ligowych zdobył cztery gole. Z reguły jest lewym obrońcą, ale w ostatnim meczu w Zabrzu zagrał jako lewoskrzydłowy

Mógł pan spać po derbach, w których nie strzelił pan gola, który prawdopodobnie przesądziłby o zwycięstwie?

Martwiło mnie to przez kilka dni, ale co można zrobić? Są następne mecze, trzeba w nich pokazać, że umiem strzelać bramki i to się zdarzyło. Wiem, że dla kibiców i dla nas był to ważny mecz, ale teraz już nic nie zrobię. Chciałem strzelić, a niestety, nie udało się.

Myślę, że na treningu strzeliłby pan 99 na 100 takich piłek, ale tu doszedł stres meczowy...

Jak jest mecz, to nie można mówić o stresie. Po prostu zdarzyła się taka sytuacja, źle trafiłem w piłkę i nie zdobyłem bramki. To była 100-procentowa okazja, nie ma wytłumaczenia.

Dla pana już się rok piłkarski zakończył, bo nie zagra pan z Lechią z powodu czterech żółtych kartek.

Szkoda, żal mi z tego powodu. Wierzę w drużynę, w to, że rundę zakończymy zwycięstwem.

Gdyby tak się stało, daje to nadzieję na to, że wiosną dobijecie się do czołówki.

Oczywiście, jest na to szansa. Mam nadzieję, że będziemy wyżej w tabeli, a wiosna będzie jeszcze lepsza z naszej strony i powalczymy o wysokie miejsca w tabeli.

Grał pan w młodzieżowej reprezentacji Słowacji, był pan na zgrupowaniu pierwszego zespołu, ale w nim nie zagrał. Myśli pan o kadrze?

Marzę o tym, by dostać się na Euro. To daje mi motywację. Muszę grać dobrze w klubie i zobaczymy, co będzie. Chcę zrobić wszystko, by dostać się do kadry i realizować marzenia. Byłem już na zgrupowaniu, ale nie dostałem żadnych minut.

Ciekawie byłoby zagrać z Polską na Euro.

To byłaby jeszcze dodatkowa motywacja.

Chociaż z Cracovii nikt w reprezentacji by nie zagrał, nie spotkałby pan klubowych kolegów.

W piłce nożnej bywa różnie, ktoś może wyskoczyć. U nas jest wielu utalentowanych chłopaków, którzy mogą spokojnie zagrać w kadrze, to tylko kwestia czasu.

Kogo by pan widział w reprezentacji?

Nie będę mówił, może wszystkich?

Wysoko pan ich ocenia. A jak ocenia pan losowanie eliminacji mistrzostw świata dla Słowacji, zagracie m.in. z Rosją, Chorwacją, Słowenią?

Wszystkie drużyny są na dobrym poziomie. Mam nadzieję, że awansujemy, powalczymy o pierwsze miejsce.

A nie o 2. i o baraże? Przecież nie byliście losowani z pierwszego koszyka.

Nie zawsze jest tak, że faworyt wygrywa. Jest to bardzo wyrównana grupa. ©℗

Wisła ma duży problem. Przed meczem z Lechem rozsypała się obrona

Ekstraklas piłkarska

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

Trener Peter Hyballa musi nie tylko wymyślić skuteczną strategię na najbliższy mecz Wisły Kraków z Lechem w Poznaniu. Niemiec musi przede wszystkim rozwiązać problem w obronie, z której przed wyprawą na Bułgarską wypadło dwóch podstawowych zawodników - Michal Frydrych i Maciej Sadlok.

Fydrych otrzymał żółtą kartkę w 74 min meczu z Legią Warszawa za zagranie ręką. W 90 min „żółtko" zobaczył Saldok za faul na Kacprze Skibickim. Dla obu wiślaków były to czwarte tego typu napomnienia w sezonie, co oznacza przymusową pauzę w kolejnym spotkaniu. Warto zatem się zastanowić, kto może ich zastąpić.

Zacznijmy od środka obrony, gdzie swoje niepodważalne miejsce od momentu przyjścia do Wisły miał Frydrych. Tutaj Hyballa może wybierać obok Adiego Mehremicia tak naprawdę z trójki piłkarzy. Może postawić na doświadczenie, czyli albo na Lukasa Klemenza albo Łukasza Burligę. Częściej w swojej karierze na środku obrony grał oczywiście ten pierwszy. W tym sezonie Klemenz nie miał jednak wysokich notowań już u Artura Skowronka. Odkąd pojawił się w Wiśle Frydrych, Klemenz nie wyszedł ani razu w podstawowym składzie, grając raptem trzy minuty w Zabrzu, gdy kontuzji doznał Adi Mehremić.

Burliga to z kolei o wiele większe doświadczenie, ale głównie na bokach obrony. „Bury" ma jednak w swojej karierze występy również na środku defensywy. Dlatego nawet, jeśli Hyballa na takie rozwiązanie się nie zdecyduje, to może je brać pod uwagę.

Trzecim wariantem jest wystawienie na środku obrony w Poznaniu Daniela Hoyo-Kowalskiego. Niektórzy kibice już ekscytują się w internetowych komentarzach i wręcz domagają się, żeby szansę dostał 17-latek. My podeszlibyśmy jednak bardzo ostrożnie do tematu. Jeśli ktoś ogląda mecze Centralnej Ligi Juniorów, to zauważy, że ten chłopak popełnia na razie brzemienne w skutkach błędy również na tym poziomie.

A co z boczną obroną? Naturalnym wyborem na lewą jej stronę wydaje się być Dawid Abramowicz, ale trudno nie wziąć w tym miejscu pod uwagę tego, dlaczego „Abram" miejsce w podstawowym składzie nie tak dawno stracił... Stało się pod dwóch wyjazdowych meczach z Rakowem Częstochowa i Wartą Poznań, w których były gracz Radomiaka nie wypadł zbyt dobrze... Nie chce nam się również wierzyć, żeby Hyballa nie wziął pod uwagę okoliczności, w jakich Wisła straciła drugą bramkę w meczu z Legią. Abramowicz dośrodkowującego Josipa Juranovicia krył na tzw. „radar". Czekał na legionistę, zamiast doskoczyć do niego agresywnie.

Kto zatem, jeśli Hyballa miałby się zdecydować na kogoś innego niż Abramowicz? Wybory są naszym zdaniem dwa. Można na lewej obronie ustawić Łukasza Burligę, który ma doświadczenie na tej pozycji. Może też warto się zastanowić, czy nie dać od pierwszej minuty szansy młodzieżowcowi, Kacprowi Gruszkowskiemu. Chłopak zbiera bardzo pozytywne opinie za pracę na treningach. ©℗



FOT. ANNA KACZMARZ

Maciej Sadlok w meczu z Lechem Poznań nie zagra

eprasa.pl 97b6e5db20

wiadomości Dąbrowskie

NR 9 - GRUDZIEŃ 2020 - BEZPŁATNY PRZEGLĄD SAMORZĄDOWY GMINY DĄBROWA TARNOWSKA



Świątecznie i noworocznie z Samorządem Miasta i Gminy Dąbrowy Tarnowskiej

Drodzy Mieszkańcy Gminy Dąbrowa Tarnowska,

Nadchodzące Święta Bożego Narodzenia oraz Nowy Rok 2021 to dla nas wszystkich czas nadziei w bardzo trudnym okresie. To także okazja do podziękowań za wspólne mierzenie się z wyzwaniami ostatnich miesięcy. Jest to dla mnie stosowny moment by słowa uznania skierować do wszystkich Mieszkańców, Radnych Rady Miejskiej, Sołtysów sołectw gminnych, rad osiedli wraz z przewodniczącymi, a także moich wszystkich współpracowników z Urzędu Miejskiego i jednostek podległych wraz z kadrą kierowniczą, oraz wszystkich, którzy zmagają się z trudnościami i stosowali się do zaleceń w walce z COVID-19.

Pomimo trwającego od marca 2020 r. stanu epidemii samorząd gminny zrealizował zaplanowane inwestycje. Instytucje publiczne i jednostki gminne, pomimo zastosowanego reżimu sanitarnego i środków ostrożności działają sprawnie i bez przestojów. Budynki publiczne i mieszkalne zostały wyposażone w odnawialne źródła energii, po to aby poczynić oszczędności w wydatkach na energię. Oszczędności wdrażane były również w Urzędzie i jednostkach podległych, po to by uratować planowane inwestycje i zrealizować wyznaczone cele przy zmniejszonych wpływach w tym roku do naszego budżetu.

Wydatki na inwestycje gminne, pomimo trudności i nietypowego roku osiągnęły niecodzienny poziom 12 milionów złotych. To ogromny wysiłek samorządu i mieszkańców, którzy mimo trudności płacą podatki.

W fazę końcową weszły prace przy budowie Centrum Kulturalno-Społecznego w Morzychnie, a jego oddanie do użytku zaplanowane jest na koniec lutego 2021 r.

Mieszkańcy już zauważyli wyraźną poprawę w zakresie infrastruktury drogowej. Przebudowano spore odcinki dróg na osiedlu domków jednorodzinnych w centrum miasta i zakończono prace przy ulicy Czernia. We wrześniu bieżącego roku otwarta została także obwodnica, o co samorządy gminy i powiatu dąbrowskiego zabiegały od wielu lat, poprzez wiele kadencji.

W tym trudnym roku nie brakowało wielu aktów solidarności międzyludzkiej. Stowarzyszenia Kobiet Wsi Smęgorzów oraz wiele niezrzeszonych kobiet zaangażowało się w szycie maseczek na potrzeby służby zdrowia oraz mieszkańców. Wiele osób wspierało finansowo szpital powiatowy w nierównej walce z koronawirusem SARS-CoV-2. Samorząd gminny także pomógł umarzając i odraczając należne podatki na kwotę ponad 140 tysięcy złotych. Pozwoliło to szpitalowi zakupić niezbędny sprzęt medyczny. Wszystkim angażującym się w podobne działania na rzecz lokalnej wspólnoty serdecznie dziękuję.

Samorząd gminny ma wiele ambitnych planów na najbliższy rok i kolejne lata, a przyszłoroczne inwestycje dotyczyć będą poprawy jakości życia i niwelowania skutków pandemii w wielu dziedzinach. Przewidywane są dalsze inwestycje drogowe oraz przedsięwzięcia poprawiające stan obiektów użyteczności publicznej i przyczyniające się do wypełniania społecznych potrzeb.

Przed nami Święta Bożego Narodzenia i Nowy 2021 Rok. Zadbajmy o siebie i innych by nikogo nie zabrakło w przyszłym roku, gdy będziemy wspólnie dbać o zrównoważony rozwój naszej gminy, w bardziej sprzyjających warunkach. Niech nadzieja na lepsze jutro towarzyszy nam w świątecznych dniach.

Krzysztof Kaczmarski
Burmistrz Dąbrowy Tarnowskiej

eprasa.pl 97b6e5db20

Otwarcie obwodnicy Dąbrowy Tarnowskiej





Długo wyczekiwana obwodnica Dąbrowy Tarnowskiej została udostępniona dla kierowców.

O godz. 15:30 w poniedziałek 7 września Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad Oddział w Krakowie przy udziale parlamentarzystów, władz samorządowych województwa małopolskiego oraz samorządu gminnego i powiatowego uroczyście otwarła prawie siedmiokilometrowy odcinek nowej drogi biegnącej od ul. Piłsudskiego do ul. Warszawskiej, służącej jako obwodnica Dąbrowy Tarnowskiej.

Wśród uczestników wydarzenia byli: Minister Funduszy Polityki Regionalnej Małgorzata Jarosińska-Jedynak, Minister Infrastruktury Andrzej Adamczyk, Wojewoda Małopolski Łukasz Kmita, parlamentarzyści w osobach senatora Kazimierza Wiatra, posłów na Sejm RP: Anny Pieczarki, Wiesława Krajewskiego, Stanisława Bukowca, Piotra Saka oraz Edward Czesak – Członek Zarządu Województwa Małopolskiego. Posła na Sejm Jarosława Gowina reprezentował dyrektor biura poselskiego Krzysztof Kupiec, który w samorządzie powiatowym pełni funkcję Wiceprzewodniczącego Rady Powiatu. Obecna była także Dyrektor Unijnych Projektów Transportowych Joanna Lech.

Nie zabrakło innych przedstawicieli samorządu powiatowego z Przewodniczącą Rady Powiatu Dąbrowskiego Martą Chrabąszcz, Starostą Dąbrowskim Lesławem Wieczorkiem i Wicestarostą Krzysztofem Brykiem. Gminę Dąbrowa Tarnowska reprezentowali Burmistrz Krzysztof Kaczmarski, Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej Jacek Sarat. **Organizatorem tego wydarzenia był inwestor czyli GDDKiA z Dyrektorem Oddziału w Krakowie Tomaszem Pałasińskim. Wykonawcę reprezentował György Mónus Wiceprezes Zarządu Spółki Przedsiębiorstwo Wielobranżowe Banimex.**

Obecny na uroczystości Ks. Proboszcz Parafii NMP Szkaplerznej Stanisław Cyran pobłogosławił wszystkich dzięki którym nowa droga powstała oraz przyszłych jej użytkowników.

Od 7 września br. kierowcy mogą korzystać z obwodnicy Dąbrowy Tarnowskiej, której tak długo wyczekiwana budowa dobiegła końca. Inwestycja pozwoli na wyprowadzenie ruchu ciężkiego z miasta, co korzystnie wpłynie na zmniejszenie hałasu. Obwodnica jest drogą jednojezdniową klasy głównej przyspieszonej (GP) o długości około 7 km. Na trasie wykonane zostały drogi dojazdowe, zjazdy, zatoki postojowe, system odwodnienia, ekrany akustyczne. Przez Dąbrowę Tarnowską w ciągu doby przejeżdżało około 10.000 pojazdów, w tym ponad 3.000 ciężarówek.







eprasa.pl 97b6e5db20

Postępują prace przy CKS w Morzychnie

Trwają prace przy realizacji zadania pn. „Stworzenie Centrum Inicjatyw Społecznych w ramach działalności Centrum Kulturalno – Społecznego w Morzychnie". Inwestycja ta zakłada budowę budynku Centrum Kulturalno – Społecznego wraz z wewnętrznymi instalacjami oraz niezbędną infrastrukturą techniczną na działce nr 157/1 położonej w miejscowości Morzychna. Roboty budowlane polegające na wyburzeniu starego budynku i rozpoczęciu prac przy nowym obiekcie rozpoczęły się dopiero w połowie lipca, gdyż wcześniej budynek służył jak lokal wyborczy podczas wyborów Prezydenta RP.

Wykonawcą inwestycji jest Zakład Remontowo-Budowlanym Nowak Stanisław z Dąbrowy Tarnowskiej. Wartość zadania wynosi: 1.299.354,40 zł brutto i zgodnie z umową inwestycja zakończy się do 26 lutego 2021 r. W celu realizacji zadania Gmina Dąbrowa Tarnowska wykorzysta bardzo preferencyjną, niskooprocentowaną pożyczkę w wysokości 1.299.000,00 zł w ramach projektu: „Pożyczka na rewitalizację" w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa „Fundusz Rewitalizacji i Odnowy Małopolski" 11.3.

Stworzenie Centrum Inicjatyw Społecznych w ramach działalności Centrum Kulturalno-Społecznego w Morzychnie spełnia podstawowe cele rozwoju miejscowości, tj. poprawa warunków lokalowych dla użytkowników, rozwój działalności społeczno-wychowawczej i kulturalnej, aktywizacja mieszkańców, w tym młodzieży w podtrzymywaniu lokalnej tradycji i zwyczajów. Dzięki obiektowi będzie możliwa organizacja imprez środowiskowych urozmaicających spędzanie czasu wolnego mieszkańców i ograniczenie biernego spędzania czasu przed telewizorem i komputerem w szczególności dzieci i młodzieży.





Zakończono roboty drogowe przy ul. Czernia

W październiku PDM Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe PDM Dębica zakończyły prace przy przebudowie ulicy Czernia w Dąbrowie Tarnowskiej. Jest to największa w tym roku inwestycja drogowa naszej gminy, która pozwala usprawnić połączenie komunikacji między tą rozwijającą się częścią Dąbrowy Tarnowskiej i jej centrum.

W ramach zadania przeprowadzono prace elektryczne i wodno-kanalizacyjne, a także dokonano przekładki sieci gazowej i przebudowano przepust.

Wykonano także oświetlenie drogowe, kanalizację opadową, a także nawierzchnię drogi i chodniki. Zadanie to było współfinansowane z Funduszu Dróg Samorządowych.

Kwota dofinansowania sięgająca niemal 1.5 miliona zł. stanowiła 50 % planowanej inwestycji, a jej koszt całkowity wyniósł prawie 3.000.000 zł.



Remont ulic Batalionów Chłopskich i Popiełuszki

Zgodnie z promesą otrzymaną od Wojewody Małopolskiego przebudowano dwie drogi gminne na osiedlu "domków jednorodzinnych" w centralnej części Dąbrowy Tarnowskiej. Remont dotyczył części ulicy Batalionów Chłopskich na długości 282 metrów i ulicy Popiełuszki na długości 376 metrów.

Zakres każdego zadania obejmował: roboty ziemne, roboty rozbiórkowe jezdni i chodnika, wykonanie nawierzchni asfaltowych dróg, wykonanie chodników i zjazdów do posesji oraz przejść dla pieszych o podwyższonym standardzie bezpieczeństwa. Przeprowadzone zostały także prace remontowe i modernizacyjne przy kanalizacji opadowej i ogólnospławnej. Wprowadzone zostało właściwe oznakowanie.

Łączny koszt inwestycji poprawiającej stan obu ulic to prawie 2.000.000 zł., z czego ponad 900 tys. zł. przeznaczonych jest na prace przy ulicy Popiełuszki, a ponad 1.000.000 zł na prace przy ulicy Batalionów Chłopskich. Wykonawcą zadania jest PDM Dębica Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe SA i jest ono w 70 % finansowane z budżetu państwa.

Jest to długo wyczekiwana przez mieszkańców inwestycja, o którą wielokrotnie zwracali się do samorządu gminnego. Poprawia ona bezpieczeństwo drogowe oraz jakość życia na osiedlu domków jednorodzinnych.



eprasa.pl 97b6e5db20

Odszedł Pasterz nasz ...

Dąbrowa Tarnowska pożegnała swojego dawnego proboszcza

Ks. Prałata Józefa Porembę









W środę 25 listopada br. Dąbrowa Tarnowska pożegnała swego dawnego długoletniego proboszcza Ks. Prałata Józefa Porembę.

Ks. Prałat zmarł nad ranem w niedzielę 22 listopada 2020 r., gdy Kościół obchodził Święto Chrystusa Króla Wszechświata.

Uroczystości żałobne rozpoczęły się we wtorek 24 listopada br. wprowadzeniem trumny ze zwłokami Ś.P. ks. Józefa do kościoła parafialnego NMP Szkaplerznej w Dąbrowie Tarnowskiej.

W tym samym dniu odbyły się dwie msze święte w intencji śp. Ks. Prałata Józefa, by umożliwić parafianom Jego godne pożegnanie. Pierwszej z nich przewodniczył Biskup Tarnowski Andrzej Jeż wraz z Arcybiskupem Przemyskim Adamem Szalem.

W środę Mszę świętą żałobną o godz. 12:00 odprawił biskup pomocniczy Diecezji Tarnowskiej Stanisław Salaterski w koncelebrze z Ks. Proboszczem Stanisławem Cyranem, Ks. Zbigniewem Pietruszką – Dyrektorem Caritas Diecezji Tarnowskiej, Ks. Prałatem Ryszardem Piaseckim, Ks. dr hab. Janem Bartoszkiem, księżmi Rodakami, dawnymi wikariuszami i wielu innymi.

Mszy św. pogrzebowej, przy zachowaniu reżimu sanitarnego, uczestniczyły delegacje samorządów, instytucji, szkół i stowarzyszeń oraz parafianie.

Po Mszy Św. ciało Ś.P. Ks. Prałata przewieziono na cmentarz parafialny i złożono w grobowcu kapłańskim.









Dąbrowa Tarnowska pożegnała Pasterza,
który kochał swoich parafian,
służąc niestrudzenie, ofiarnie i z pokorą
chorym, ubogim, samotnym, potrzebującym.
Męża modlitwy, miłośnika Eucharystii,
żarliwego czciciela Maryi,
ofiarnego spowiednika,
niestrudzonego budowniczego,
świadka miłosierdzia, który jak sam mówił
– w swoim kapłaństwie był szczęśliwy.



eprasa.pl 97b6e5db20

Ks. Prałat Józef Poremba w pamięci samorządowców Gminy Dąbrowa Tarnowska.

Osoba Ś.P. Ks. Prałata Józefa Poremby – gorliwego kapłana i duszpasterza, proboszcza dąbrowskiej parafii złotymi zgłoskami wpisała się w historię Dąbrowy Tarnowskiej.

Ś.P. Ks. Prałat Józef Poremba związany był z Dąbrową Tarnowską od 1980 roku, kiedy to zastąpił schorowanego księdza Władysława Jakubiaka jako proboszcz dąbrowskiej parafii.

Całe życie Ks. Józefa było przepełnione zatroskaniem o człowieka, o każdego z powierzonych mu członków wspólnoty parafialnej, o mieszkańców naszego miasta i gminy. 28 lat sprawowania, powierzonej przez Ks. Ordynariusza Jerzego Ablewicza, funkcji Proboszcza Parafii NMP Szkaplerznej w Dąbrowie Tarnowskiej to czas wielu inicjatyw i projektów zrealizowanych dla dąbrowian i z dąbrowianami.

Ks. Prałat był gorliwym duszpasterzem, ogromnie pracowitym i zarazem skromnym człowiekiem, mającym pomysły, do których potrafił przekonać zarówno parafian jak i władze samorządowe różnych szczebli.

Dokonania Ks. Józefa Poremby w wielu płaszczyznach ściśle zazębiały się z potrzebami wspólnoty samorządu Dąbrowy Tarnowskiej i owocowały wspaniałą współpracą dla dobra wszystkich, z zachowaniem wzajemnej autonomii. Dzięki temu współpraca pomiędzy parafią a dąbrowskim samorządem gminnym układała się bardzo dobrze. Wieloletnia wspólna praca dla dąbrowian opierała się na kilku filarach: działaniu na rzecz osób potrzebujących pomocy z różnych środowisk, szeroko rozumianej: edukacji, kultury, tradycji i wychowaniu patriotycznym, dbałości o zabytki oraz nowych inwestycjach dla polepszenia warunków życia w gminie i parafii.

Współpracując z samorządem i MGOPS był organizatorem jadłodajni dla najbardziej potrzebujących, gdzie organizowano m.in. kolacje wigilijne dla osób samotnych i będących w trudnej sytuacji życiowej. Zorganizował świetlicę socjoterapeutyczną dla dzieci i młodzieży, zainicjował akcje zbiórki żywności w sklepach. Przykładem współpracy związanej na rzecz oświaty, jest sprzedaż po przystępnej cenie gruntów parafialnych, które posłużyły na dogodne usytuowanie nowobudowanej Szkoły Podstawowej nr 1. Wspaniale układała się współpraca przy wyborze patrona dla tej szkoły - Jana Pawła II. Ksiądz Proboszcz uczestniczył w pielgrzymce samorządowej do Rzymu, gdzie Ojciec Święty Jan Paweł II poświęcił tablicę upamiętniającą wybór patrona tej szkoły.

Wiele było wspólnych działań w zakresie wychowania fizycznego i zagospodarowania wolnego czasu dzieci i młodzieży. Wspomnieć należy parafiady, rozgrywki sportowe na stadionie, a później festyny rodzinne na terenie, wspólnie zorganizowanego, Parafialnego Ośrodka Sportu.

Ks. Józef Poremba był zaangażowany we współpracę z wszystkimi środowiskami i formacjami. Bardzo ceniona przez druhów strażaków była jego współpraca z tą formacją, która od zawsze działała „Bogu na chwałę i ludziom na pożytek". W 2006 r., w 130. rocznicę założenia Ochotniczej Straży Pożarnej w Dąbrowie Tarnowskiej powstał pomnik – figura Św. Floriana, patrona strażaków. Za swoją współpracę i zaangażowanie został odznaczony Złotym Medalem za Zasługi dla Pożarnictwa.

O Jego duszpasterskiej i patriotycznej postawie w życiu społecznym Miasta i Gminy Dąbrowa Tarnowska, świadczy uczestnictwo w wielu poświęceniach powstających szkół i obiektów użyteczności publicznej. Uczestniczył w wielu uroczystościach patriotycznych, odsłonięciach pomników i obelisków, apelach poległych, jak również inspirował samorządowców do czynnego uczestnictwa w liturgii Mszy św. podczas Świąt Państwowych: Święta Konstytucji 3 Maja, Święta Odzyskania Niepodległości 11 listopada.

Wyrazem najwyższego szacunku, jakim przez lata darzyli Ks. Józefa Porembę samorządowcy było nadanie mu w 2000 roku przez Radę Miejską w Dąbrowie Tarnowskiej, Uchwałą Nr XVI/171/2000 tytułu Honorowego Obywatela Gminy Dąbrowa Tarnowska.



W wystąpieniu podczas uroczystej sesji ówczesny Przewodniczący Rady Miejskiej Jerzy Streb, wygłaszając laudację na cześć Ks. Prałata powiedział m.in.: *„Ks. Józef Poremba potrafił wszczepić w serca parafian ducha budowy i odnowy, ducha zaangażowania, poczucia więzi, odpowiedzialności i miłości do drugiego człowieka, miłosierdzia do bliźniego, zaradności życiowej, dobroduszności i życzliwości. Wyrazem tychże uczuć i dążeń były przekute w czyn dzieła inspirowane przez księdza Józefa. Powstało wiele znakomitych budowli, obiektów sakralnych, dokonano niezliczonych remontów. Dom Katechetyczny, Ochronka im. Jana Pawła II, kaplice w Brniku i Oleśnicy, kaplica cmentarna, Hospicjum im. Św. Brata Alberta Chmielowskiego – to tylko część inwestycji. A wszystko to dla drugiego człowieka, dla naszej młodzieży, dla Bożej chwały, dla każdego z nas – parafian i mieszkańców miasta. Dąbrowa często postrzegana jest przez pryzmat parafii i osiągnięć Ks. Prałata Józefa Poremby. Nie sposób jednak zliczyć ile duchowego pożytku za przyczyną tychże inwestycji przybyło w naszej parafialnej rodzinie.*

Charyzmat Księdza uwidacznia się w jego duszpasterstwie. Zewnętrznym wyrazem zaangażowania, oprócz dzieł budowlanych jest inspiracja i tworzenie szerokiej gamy grup, organizacji i stowarzyszeń kościelnych, których wewnętrznym wymiarem jest dbałość o duchowy rozwój człowieka, niesienie miłosiernej bezinteresownej pomocy bliźnim."

Za pełną poświęcenia pracę został wyniesiony przez Stolicę Apostolską do godności Prałata Honorowego Jego Świątobliwości. W 2005 roku znalazł się w gronie 12 równorzędnych laureatów III edycji konkursu na Proboszcza Roku, którzy zostali wyłonieni z ponad 500 zgłoszeń z całej Polski.

W tym samym roku, dzięki wspólnej inicjatywie parafii i samorządów gminy i powiatu dąbrowskiego wzniesiony został pomnik ku czci Ojca Św. Jana Pawła II, który dla Prałata Józefa był wielkim nauczycielem narodów i wzorem heroicznej miłości Boga i ludzi.

Za swoją pracę i wspaniałą postawę życiową Ks. Prałat otrzymał również inne odznaczenia i wyróżnienia także od władz świeckich. Były to m.in.: Nagroda Honorowa Zarządu Województwa Małopolskiego Amicus Hominum w 2009 r. oraz Złoty Krzyż Zasługi nadany przez Prezydenta RP w 2011.

W 2019 roku Ks. Prałat Józef Poremba został uhonorowany przez środowisko medyczne i samorządowe Złotą Troską Fundacji Troska i Wiedza Powiśla Dąbrowskiego podczas Naukowej Konferencji Medycznej „Dąbrowskie Spotkania Kliniczne".

Całe życie i wszystkie dzieła materialne i niematerialne Ś.P. Ks. Józefa były „pod opieką Maryi". Taki też tytuł ma albumowe opracowanie z 2008 r. wydane z okazji 20-lecia pracy Ks. Poremby w Dąbrowie Tarnowskiej, gdzie opisano jego dzieła i życie.

Gdy w 2008 roku przeszedł na zasłużoną emeryturę, pozostał kapelanem w dąbrowskim Hospicjum i DPS im. Św. Brata Alberta Chmielowskiego. Do końca aktywnie uczestniczył w pracy duszpasterskiej w parafii, szczególnie jako niestrudzony spowiednik.

W pamięci wielu samorządowców Samorządu Miasta i Gminy Dąbrowa Tarnowska, pozostaną serdeczne spotkania opłatkowe organizowane w dąbrowski Urzędzie Miejskim i po wielokroć przypominane wtedy słowa i życzenia by pracować dla dobra „tych samych ludzi – parafian i mieszkańców".

W imieniu Samorządu Miasta i Gminy Dąbrowa Tarnowska chcieliśmy podziękować za wszystko dobro płynące z inicjatywy Ś.P. Ks. Prałata Józefa Poremby.

eprasa.pl 97b6e5db20

„Partnerski projekt budowy instalacji odnawialnych źródeł energii dla gmin województwa małopolskiego” w Gminie Dąbrowa Tarnowska

Zadanie, które realizowane jest w latach 2019 -2020, współfinansowane jest ze środków pochodzących z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach RPO Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020: OŚ 4 Regionalna polityka energetyczna, Działanie 4.1 Zwiększenie wykorzystania odnawialnych źródeł energii, Poddziałanie 4.1.1 Rozwój infrastruktury produkcji energii ze źródeł odnawialnych.

Przedmiotem projektu jest montaż i uruchomienie instalacji solarnych, mikro-instalacji fotowoltaicznych, instalacji z pompą ciepła powietrzną na potrzeby ciepłej wody lub centralnego ogrzewania oraz instalacji z kotłem na biomasę – pellet w ramach programu pn. „Partnerski projekt budowy instalacji odnawialnych źródeł energii dla gmin województwa małopolskiego” na nieruchomościach prywatnych oraz nieruchomościach publicznych zlokalizowanych w 41 gminach województwa małopolskiego w tym w Gminie Dąbrowa Tarnowska.

Na terenie Gminy Dąbrowa Tarnowska wartość projektu wynosi: 2 250 484,68 zł., kwota dofinansowania: 1 175 406,93 zł, która obejmuje montaż 106 instalacji odnawialnych źródeł energii na gospodarstwach domowych i 9 na budynkach użyteczności publicznej.



W ramach realizowanego partnerskiego projektu, w który zaangażowana jest Gmina Dąbrowa Tarnowska pojawiły się wolne miejsca dotyczące montażu instalacji odnawialnych źródeł energii na budynkach prywatnych – kolektorów słonecznych na potrzeby ciepłej wody użytkowej w poniższych konfiguracjach:

- **2 kolektory płaskie, zasobnik 250l – 3 sztuki, wysokość wkładu własnego mieszkańca: 4 059,60 zł**
- **3 kolektory płaskie, zasobnik 300l – 1 sztuka, wysokość wkładu własnego mieszkańca: 4 449,36 zł**
- **3 kolektory płaskie, zasobnik 300l, montaż na gruncie – 1 sztuka, wysokość wkładu własnego mieszkańca: 5 826,66 zł.**

Zainteresowanych mieszkańców prosimy o kontakt z Urzędem Miejskim pod nr tel. 14 6442121.

Spotkanie z pisarką w ramach “Dąbrowskiego Festiwalu Słowa”

Mimo bardzo trudnych czasów rozwoju epidemii udało się zorganizować w dniach 28-29 października, z zachowaniem rygorów sanitarnych, trzy spotkania dzieci z młodszych klas szkół podstawowych z Joanną Jagiełło – pisarką dla dzieci i młodzieży.

Spotkania zorganizowała biblioteka wspólnie ze Stowarzyszeniem Twórców Kultury Powiśla Dąbrowskiego, uczestniczyły w nich klasy młodsze ze szkół: nr 1 w Dąbrowie Tarnowskiej (odbyło się w sali kinowej DDK), w Nieczajnie Górnej i Gruszowie Wielkim (w siedzibach tych szkół). Tematem spotkań było „Wokół naszych marzeń”. Były one możliwe dzięki sfinansowaniu ze środków finansowych Budżetu Obywatelskiego Województwa Małopolskiego (zadanie „Dąbrowski Festiwal Słowa”).

Dzieci uczestniczyły w spotkaniach bardzo aktywnie, zadając wiele interesujących pytań autorce serii „Kawy z kardamonem”. Spotkania prowadził Paweł Chojnowski – Sekretarz STKPD.

Pomysłodawcą i inicjatorem projektu „Dąbrowski Festiwal Słowa” jest biblioteka a realizowany jest on w ramach 4. Edycji Budżetu Obywatelskiego Województwa Małopolskiego.



Patronat honorowy nad zadaniem objął Burmistrz Dąbrowy Tarnowskiej – Krzysztof Kaczmarski. Realizatorem projektu jest Stowarzyszenie Twórców Powiśla Dąbrowskiego.

Podcasty dąbrowskiej Biblioteki sposobem na epidemię

Miejska Biblioteka Publiczna im. Marii Kozaczkowej w Dąbrowie Tarnowskiej znalazła ciekawy sposób by zapewnić czytelnikom nietypowe atrakcje w sytuacji epidemicznej.

W tym celu biblioteka postawiła na wykorzystanie nowych form kontaktu z czytelnikami – podcastów, które zyskują coraz większą popularność w internecie.

Podczas audycji „Z biblioteką na Ty” prowadzone są rozmowy z czytelnikami, użytkownikami i sympatykami książnicy. Te swobodne konwersacje pokazują, jakie barwne i pełne pasji indywidualności można spotkać właśnie w bibliotece.

W pierwszym odcinku „Wkręć się w czytanie” bibliotekarka Edyta Więcek przedstawiła analizę czytelnictwa w Polsce i Europie, a także przypomniała pozytywne strony obcowania z książkami i ich uważnego czytania.

Gościem drugiego odcinka był Sławomir Bator, nauczyciel języka polskiego, historii i plastyki w dąbrowskiej „Dwójce”. Opowiadał o grach planszowych, tradycyjnych i nowoczesnych. Czym są nowoczesne gry planszowe? Jakie korzyści płyną z grania w tradycyjne gry analogowe? Co wspólnego ma literatura z planszówkami? Odpowiedzi na te pytania zawiera podcast „W co jest grane? Czas na planszówki”.

W trzecim odcinku Mariusz Kumięga szef kuchni w Gospodzie Szlacheckiej w Niedomicach oraz malarz amator mówił o swoich pasjach, ich łączeniu. Przedstawił także swoją koncepcję idealnej książki kucharskiej.



eprasa.pl 97b6e5db20

Podsumowanie VII edycji Dąbrowskiej Dębowej Jesieni





Za nami VII edycja Dąbrowskiej Dębowej Jesieni, w ramach której, z zachowaniem reżimu sanitarnego i pod patronatem Burmistrza Dąbrowy Tarnowskiej Krzysztofa Kaczmarskiego odbyły się cztery turnieje halowej piłki nożnej w rocznikach 2010, 2011, 2012, 2013.

21-22 listopada na Hali Sportowej im. Agaty Mróz-Olszewskiej rywalizowały 23 zespoły w których wystąpiło blisko 200 zawodników z województw; małopolskiego, podkarpackiego i świętokrzyskiego.

Wysoki poziom sportowy, doskonała organizacja, atrakcyjne nagrody to niemal znak firmowy tej największej imprezy piłkarskiej dzieci w naszym mieście. Organizatorem i pomysłodawcą Dąbrowskiej Dębowej Jesieni jest dąbrowska Football Academy, która przy współpracy z Gminą Dąbrowa Tarnowska już od siedmiu lat organizuje to wydarzenie sportowe.

Tym razem z powodów epidemiologicznych impreza nie miała aż tak wielkiego rozmachu. Cieszy, że mimo niesprzyjających okoliczności doszła do skutku.

Głównym celem turnieju jest integracja dzieci, rozwój sportowy i wychowawczy, dobra zabawa, krzewienie idei Fair Play a także promocja Miasta i Gminy Dąbrowa Tarnowska.

Football Academy dziękuje wszystkim, którzy wspierali DDJ 2020 rodzicom za pomoc, sponsorom. Academy po raz kolejny wykazała się prężnym działaniem, której najważniejszym celem jest zadowolenie i dobra zabawa najmłodszych adeptów piłki nożnej.



Kolejne medale łuczników Dąbrovii

W przedostatni weekend listopada w Zgierzu odbyły się zaległe Halowe Mistrzostwa Polski Juniorów w łucznictwie.

Klub Dąbrovii reprezentowało dwoje zawodników. Spisali się medalowo. Karolina Kozaczka zdobyła brązowy medal i tytuł II Vice Mistrzyni Polski. W mikście Karolina Kozaczka i Kamil Szczebak po zaciętej walce ulegli zawodnikom z Bytomia, zdobywając srebrny medal i tytuł Vice Mistrzów Polski.

Także w Halowych Mistrzostwach Polski Młodzików w łucznictwie, które odbywały się w Nowej Rudzie, zawodnicy MLKS "Dąbrovia" w składzie Bartosz Dziurda, Piotr Mikos, Nikodem Marszalik potwierdzili swoją dominację w kraju. Po mistrzostwie na torach otwartych we wrześniu w Kielcach, na hali również zostali Mistrzami Polski w drużynie. Bartosz Dziurda zdobył srebrny medal i został V-ce Mistrzem Polski. Mikst Aleksandra Lekarczyk i Bartosz Dziurda zajął miejsce 5.





eprasa.pl 97b6e5db20

Odnowiona elewacja i docieplenie stropu dąbrowskiej „Dwójki”





Zakończono zadanie docieplenia stropu północno-zachodniego skrzydła budynku Szkoły Podstawowej nr 2 w Dąbrowie Tarnowskiej przy ul. Zaręby.

W ramach prac wykonano nową konstrukcję okapu, wydłużono dach w celu eliminacji mostków cieplnych. Ocieplenie stropu oraz ścian do poziomu okien I piętra wykonano ze styropapy ESP 100 o grubości 20 cm i dwóch warstw papy. Przebudowano i ocieplono ścianę szczytową. Przeprowadzono obróbki blacharskie, w tym okucia z blachy stalowej przy kominach. Wykonano także rynny i rury spustowe i wymieniono izolację odgromową wraz z pomiarami. Na ocieplonych ścianach wykonano tynki akrylowe.

Całkowity koszt zadania wyniósł prawie 150.000 zł, a wykonawcą był Zakład Remontowo-Budowlany Stanisława Nowaka z Dąbrowy Tarnowskiej.





Droga w Brniku będzie wyremontowana



W poniedziałek 14.12.2020 r. została podpisana umowa na zadanie: „Remont drogi gminnej Brnik - Dąbrowa Tarnowska Nr 180053K w miejscowości Brnik” na kwotę 404.000 zł.

Prace remontowe wykona firma ROAD SYSTEM S.C. Jacka Niedojadło ze Skrzyszowa, którą podczas podpisywania umowy na realizację zadania, reprezentował właściciel.

W ramach inwestycji wykonana zostanie nowa nawierzchnia asfaltowa 873 metry. Przeprowadzony zostanie remont zjazdów i poboczy oraz powstanie nowe wyniesione przejście dla pieszych.

Zadanie realizowane jest w ramach Funduszu Dróg Samorządowych na kwotę 255.864,00 zł co stanowi 63% kosztów kwalifikowanych zadania.



Przypominamy o nowym nr rachunku do opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi

Urząd Miejski w Dąbrowie Tarnowskiej informuje,
że od stycznia 2020 r. został uruchomiony w Banku Spółdzielczym w Dąbrowie Tarnowskiej, specjalny rachunek pomocniczy dla Mieszkańców na “Opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi”.
Nr tego rachunku to: 69 9462 0003 2001 0000 4226 0057.

wiadomości Dąbrowskie

BEZPŁATNY PRZEGLĄD SAMORZĄDOWY GMINY DĄBROWA TARNOWSKA

Wydawca:
Urząd Miejski w Dąbrowie Tarnowskiej,
Rynek 34, 33-200 Dąbrowa Tarnowska

Redakcja:
Referat Promocji, Kultury i Informatyzacji
Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Tarnowskiej
Krzysztof Orwat, Anna Witowska, Marcin Kądzielawa,

www.dabrowatar.pl umdt@dabrowatar.pl pki@dabrowatar.pl

eprasa.pl 97b6e5db20