dziś SPORTOWY24
● **W Małopolskiej Jedenastce Roku** tym razem rządzą piłkarze i trener Puszczy Niepołomice **str. 14-15** ● **Sylwester Lusiusz strzelcem** pierwszego gola dla Cracovii w nowym roku **str. 13** ● **Kim jest Albert Rude,** kolejny trener Wisły w I lidze? **str. 16**

Gazeta Krakowska

Wtorek 2.01.2024 | www.gazetakrakowska.pl | Nr 1 (23 038) Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Co w 2024 r. czeka nas wszystkich? Prognoza nie tylko dla Krakowa **str. 3**

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

Najdłuższy most w Małopolsce oddano do użytku pod Tarnowem **str. 4**

Niezwykła lekcja w Aptece Designu. Wystawa zabawek napędzanych nauką **str. 10**

FOT. ANNA KACZMARZ

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

TARNÓW

Święty apostoł, biskup oraz Chrystus. Cenne rzeźby z XV wieku po konserwacji powróciły do Muzeum Diecezjalnego

PIENIĄDZE NAJWIĘCEJ NA INFRASTRUKTURĘ DROGOWĄ I TRANSPORT

Małopolska dostała „ostrożny" budżet

Marcin Banasik
marcin.banasik@polskapress.pl

Dochody w wysokości blisko 2 mld 755 mln zł oraz wydatki na ponad 2 mld 901 mln zł zakłada budżet woj. małopolskiego na 2024 r. - To budżet bardzo ostrożny - ocenił marszałek regionu Witold Kozłowski (PiS).

Budowa Heksagonu - hangaru dla Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie za ponad 11 mln zł, budowa obwodnic Podłęża i Niepołomic za niemal 50 mln zł, remont teatru Słowackiego w Krakowie za niemal 15 mln zł - to tylko mała część inwestycji, które zapisano w tegorocznym budżecie województwa.

Za przyjęciem budżetu podczas czwartkowej sesji sejmiku zagłosowało 20 radnych z klubu PiS, 13 radnych opozycyjnych było przeciw, a jedna osoba wstrzymała się od głosu.

- Przyjęliśmy blisko 90 poprawek radnych wywodzących się z różnych klubów - to jest, można powiedzieć, swoisty rekord oraz podnieśliśmy budżet o 286 mln zł, co też jest rekordem - tłumaczył marszałek. Według niego dodatkowe środki dla budżetu będą pochodzić z kredytu pomostowego, emisji obligacji, a także środków zewnętrznych.

Deficyt w wysokości ponad 146 mln zł zostanie sfinansowany przychodami pochodzącymi z kredytów i emisji obligacji. Marszałek Kozłowski zaznaczył jednak, że mając na uwadze wykonanie budżetów w latach poprzednich, realizacja budżetu w 2024 r. może się zakończyć nadwyżką.

Zasadnicza część wydatków została przewidziana na infrastrukturę drogową i transport, kulturę i ochronę dziedzictwa narodowego, ochronę zdrowia, a także gospodarkę komunalną i ochronę środowiska. Budżet preferuje te zadania, które mają możliwość dofinansowania ze źródeł zewnętrznych.

Basen w Krynicy doczeka się lepszego jutra?

Oblegany niegdyś odkryty basen w Krynicy przy ul. Pułaskiego od lat jest nieczynny i już nie nadaje się do użytku. Mieszkańcy boją się, że na tym terenie powstaną apartamentowce **str. 5**

ZAKOPANE

Tak witaliśmy nowy rok! Fajerwerki, gwiazdy i tłumy pod sceną

FOT. PAP/ART SERVICE

To już kolejny rok z rzędu, kiedy pod Giewontem odbył się koncert plenerowy TVP. Wystąpili m.in. Maryla Rodowicz, Justyna Steczkowska i zespół Pectus. O północy niebo rozświetlił pokaz sztucznych ogni.

Nr ISSN 2353-6144 Nr indeksu 35015X
9 772353 614128 01

Ukraina A.D. 2024. To może być wojna na wyniszczenie **str. 7**

eprasa.pl a40935b809

REKLAMA 0110710737

Zamów **prenumeratę**
Gazeta Krakowska 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetakrakowska.pl

Jutro w Gazecie Krakowskiej
Strona Zdrowia

Nie daj się stresowi! Wypróbuj zasady oddychania pudełkowego, stosowane przez amerykańskich żołnierzy w trudnych sytuacjach

Włodzimierz Jurasz
W ciemię bity

(W) TELEWIZJI POKAZALI

Zaproszona jak co roku na sylwestra ciocia przyszła bez męża, za to ze swoim byłym narzeczonym, który przed laty co prawda porzucił ją dla innej, ale teraz postanowił wrócić. Zwłaszcza, że ciocia wygrała na loterii parę baniek i jest co przewalać. Na domiar złego ów osobnik zaczął twierdzić, że tak naprawdę to zawsze tylko ciocię kochał. Wywołując tym oczywiście niesmak zgromadzonych, mających nieco inną opinię o kwalifikacjach tego pana na czyjegokolwiek partnera. Jak łatwo zauważyć, właśnie w sytuacji owego osobnika postawili się panowie redaktorzy wracający na łono TVP po słynnej, dogorywającej już awanturze.

Czy zakonotowaliście Państwo, jaką dziwną rolę stacje komercyjne kojarzone z PO odegrały w operacji przejęcia TVP przez zwolenników nowej władzy? Jak - relacjonując wydarzenia z zadziwiającą ekscytacją - zapamiętale kibicowały platformersom? Jak chętnie przekazywały nowym zarządcom TVP swych pracowników, pozwalając im odchodzić z dnia na dzień, zwalniając ich z zawartego w umowach o zatrudnieniu czasowego zakazu pracy u rywali? Jak rozkoszowały się upublicznianymi (fakt: szokującymi) zarobkami gwiazd TVP, jednak przy milczeniu na temat stawek obowiązujących ich samych w ich własnych stacjach?

I nie chodzi mi tylko o brak (ewentualnej) zawodowej dziennikarskiej solidarności, lecz o nieskrywane zainteresowanie sukcesem zachodzących w TVP zmian. Nawet tym, co osiągnie ich odnowiona - było nie było - konkurencja. Czy nadal będzie dotrzymywać stacjom komercyjnym kroku? Czy utrzyma dzierżony do tej pory pokaźny segment rynku? Głównie reklamowego.

Jedynym wytłumaczeniem popierania zmian w TVP przeciw własnym interesom wydaje mi się nienawiść do medialnego pisiorstwa. Bo przecież teraz wszystkie telewizje będą mówić jednym głosem. Ergo: walczyć o te same reklamy tych samych spółek Skarbu Państwa. Będą zabiegać o tego samego widza, gdy potencjalna widownia znacząco się przecież zmniejszy, bo zwolennicy dawnej TVP poszukają sobie swojej medialnej niszy.

Co już widać. Trwam! - mówi taki widz. Dodając: Niech żyje Republika!

TELEFONY

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

POGODA

DZIŚ
MAX **6°C** MIN **4°C**
Wiatr płd. 13 km/h
Uwaga: Zachmurzenie duże z przelotnymi opadami

JUTRO
MAX **10°C** MIN **6°C**
Wiatr płd.-zach. 26 km/h
Uwaga: Zachmurzenie duże z przelotnymi opadami

ZDJĘCIE DNIA

Od kilku lat na terenach między Tarnowem a Dębicą można spotkać sarnę albinosa. Umaszczone na biało zwierzę budzi duże zainteresowanie. W ostatnich dniach na wyjątkowe stworzenie trafił fotograf Adrian Janiga. Jak się okazało, sarna albinos doczekała się potomstwa, również białego.

- Nie jest to częsty przypadek, gdy ją kiedyś zobaczyłem, to ciężko było uwierzyć własnym oczom, widok był niezwykły - mówi Stanisław Ferenc, zastępca nadleśniczego Nadleśnictwa Dębica.

Andrzej Skórka

FOT. ADRIAN JANIGA

ROZMOWA DNIA

NOWY ROK TO SZANSA NA ZMIANY, ALE...

Aleksandra Łabędź
aleksandra.labedz@polskapress.pl

Wielkimi krokami zbliża się nowy rok, a wraz z nim czas postanowień i zmian w życiu wielu osób. Rozmawiamy z Miłoszem Nowakiem, psychoterapeutą, psychologiem, coachem w Hedepy.pl.

Czy temat postanowień noworocznych jest nadal aktualny?
Obserwacja życia codziennego pokazuje, że postanowienia noworoczne nadal utrzymują swoją popularność w Polsce. Nie szukając daleko - kluby fitness czy gabinety terapeutyczne przeżywają na początku roku oblężenie, co jest związane z postanowieniami na nowy rok. Choć niektórzy mogą doświadczać pewnej deziluzji związanej z niespełnionymi wcześniej celami, większość ludzi wciąż traktuje nowy rok jako okazję do refleksji i planowania zmian w swoim życiu.

Co najczęściej chcemy w sobie zmieniać? Czy można to potraktować jako taką osobistą formę terapii?
Najczęściej wyrażamy pragnienia związane z poprawą zdrowia, relacji czy rozwojem zawodowym. Te aspiracje są wyrazem naturalnej chęci samorozwoju. Zmiany te mogą być traktowane jako osobista forma terapii, szczególnie gdy kierują nas ku pozytywnym przemianom i bardziej satysfakcjonującemu życiu.

Czy w tych postanowieniach powinniśmy tak definitywnie „kończyć z dawnym sobą", który może nie jest idealny? Czy raczej mówić sobie: „Jesteś dobry/dobra, ale może małym krokiem spróbuj coś zmienić"?
Bardziej elastyczne podejście do postanowień może być korzystniejsze. Ocenianie samego siebie z perspektywy pozytywnej i zachęcanie do stopniowych zmian, często przynosi lepsze rezultaty niż radykalne zerwanie z przeszłością. To pozwala unikać nadmiernego obciążenia emocjonalnego związanego z negatywnymi ocenami. Mimo wszystko, ważnym aspektem jest także umiejętność spojrzenia na swoją przeszłość jako na źródło zasobów. Nawet trudne doświadczenia, mogą być skarbnicą wiedzy o sobie, ludziach i otaczającym nas świecie. W takich momentach próby niejednokrotnie odnajdujemy w sobie potencjał, który wcześniej był niejako uśpiony. Zdaję sobie sprawę, że nie jest to przyjemnym doświadczeniem i najprostszą drogą dla wielu z nas, wliczając mnie samego, jest odcięcie się od nich. Jednak nie mogąc zmienić przeszłości, możemy nadać jej nowe, bardziej wspierające znaczenie i dać sobie przez to szansę przepracowania i uzdrowienia w nas tego, co bolesne i trudne.

Dlaczego z reguły nie udaje nam się wytrwać w tych postanowieniach?

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Często niepowodzenia wynikają z braku konkretnego planu działania, zbyt ambitnych celów lub braku wsparcia. Zmiany wymagają czasu i wysiłku, a brak wytrwałości często wynika z niewłaściwego przygotowania i nierealistycznych oczekiwań. Skorzystanie z pomocy eksperta, który pomoże zmienić noworoczne postanowienia w konkretne cele, następnie wypracować wspólnie z samym zainteresowanym strategię ich realizacji, zwiększa szansę na ich realizację. Jest to także szansa, aby przyjrzeć się głębiej swoim prawdziwym potrzebom i znaleźć drogę do ich zaspokojenia.

Jak radzić sobie z niespełnionymi postanowieniami? Jak się nie załamać, że nie daliśmy rady?
Niespełnione postanowienia powinny być traktowane jako okazja do nauki i dostosowania strategii. Ważne jest unikanie samokrytyki i zamiast tego skoncentrowanie się na tym, co udało się osiągnąć. Współpraca z terapeutą lub coachem może pomóc w identyfikacji lepszych strategii oraz w budowaniu pozytywnego podejścia do zmian. Jak wspomniałem wcześniej - trudności mogą być demotywujące, jednocześnie dają nam szansę na wyciągnięcie wniosków na przyszłość. ©℗

PRZYRODA

Kurzy móżdżek to komplement!

Kurzy móżdżek ma być synonimem niezbyt lotnego umysłu i delikatnie mówiąc, inteligencji niskich lotów. Zaś jego posiadacz, czyli znana wszystkim domowa kura, uważana jest za istotę zwyczajnie mało inteligentną. Czyli głupią. Powyższa teza mija się z prawdą.
Po pierwsze podobne proporcje masy ciała do wagi mózgu mają inne ptaki. Także uważane za arystokrację orły czy sokoły oraz rzeczywiście inteligentne krukowate. Po drugie, kompleksowe i wnikliwe badania ukazują pospolitego ptaka, jakim jest kura, w zupełnie innym świetle. Proszę sobie wyobrazić, iż kury potrafią być przebiegłe, choć jednocześnie stać ich na dużą dawkę altruizmu dla swoich pobratymców. Potrafią współczuć członkom stada, którzy popadli w kłopoty. Posiadają umiejętności komunikacyjne, jakie do tej pory przypisywano niektórym naczelnym. W wyrafinowany sposób wyrażają swoje intencje i rozwiązują złożone problemy, opierając się na zdobytych wcześniej doświadczeniach. Wszystko to odbywa się w mózgu wielkości orzeszka laskowego. I cały, calusieńki opis dotyczy ptaka ponoć głupiego... Czas na wnioski. Pierwszy i najłatwiejszy, to korekta słowników. Kurzy móżdżek niech stanie się komplementem. Drugi jest bardziej skomplikowany. Skoro ptaki są tak mądre i uczuciowe, to co począć z kurzymi farmami? Ciasne klatki, monotonna dieta i fatalny koniec życia na talerzu. I co tu począć?

Grzegorz Tabasz

eprasa.pl a40935b809

Kraków

870
razy musieli interweniować policjanci podczas sylwestra. Na Rynku Głównym zatrzymali pięciu agresywnych balowiczów.

KRAKÓW
Wielkie sprzątanie po sylwestrze rozpoczęło się już w nocy.
Mimo że na Rynku Głównym nie było imprezy sylwestrowej, to i tak zgromadziło się tam wielu mieszkańców chcących powitać Nowy Rok. Wielu jednak w euforii szampańskiej zabawy zostawiło po sobie butelki po alkoholu czy też pozostałości z petard, które o północy rozświetlały niebo. Jeszcze w nocy - około godz. 2.00-3.00 pojawiły się służby porządkowe, które szybko uprzątnęły bałagan.

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

PROGNOZA DLA KRAKOWA TO, CO PRZYNIESIE ROK 2024, ODCZUJEMY NIE TYLKO W NASZYCH PORTFELACH

Rok pełen zmian i zagadek

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Najważniejszą ze zmian ćwierćwiecza w Krakowie będzie w nowym roku zmiana prezydenta. Co jeszcze czeka nas w 2024 roku?

Na wiosnę odbędą się w naszym kraju wybory samorządowe i wybierzemy wówczas nowych radnych oraz wójtów, burmistrzów i prezydentów miast.

Jacek Majchrowski, który jest prezydentem Krakowa od 2002 roku, zapowiedział już, że nie zamierza kandydować. Nowy rok - i głosy wyborców - mają już przynieść jego następcę. Jak dalece odmieni to stolicę Małopolski i kierunki jej rozwoju - przekonamy się.

Wybierzemy też radnych do sejmiku województwa. Ten z kolei wybiera marszałka województwa. Kto będzie rządził w Małopolsce? Tu także wiosna przyniesie odpowiedź.

W 2023 roku w Polsce doszło do zmiany władzy i z końcem roku Kraków „zaliczył" już związane z tym dwa odwołania: małopolskiej kurator oświaty Barbary Nowak oraz wojewódzkiego konserwatora zabytków Piotra Turkiewicza.

Również krakowski Kościół czeka zmiana „kadrowa". Abp Marek Jędraszewski, który od siedmiu lat jest metropolitą krakowskim, w lipcu 2024 r. skończy 75 lat, a tym samym osiągnie wiek emerytalny.

Firmy z optymizmem patrzą w przyszłość, mają też rekordowo ambitne plany podnoszenia wynagrodzeń - donosi instytut badawczy Randstad, zajmujący się na co dzień diagnozą sytuacji na polskim rynku pracy. Jak podsumowują eksperci, skala podwyżek, które planują polskie firmy, jest najbardziej optymistyczna od 14 lat - wzrost wynagrodzeń deklaruje aż 60 proc. pracodawców.

Jednocześnie firmy „odmroziły" rekrutację. Analitycy rynku pracy zwracają uwagę na optymistyczny wzrost w deklaracjach nowych zatrudnień: więcej niż co czwarty przedsiębiorca (26 proc.) będzie poszukiwać pracowników.

Zmiany czekają też rynek nieruchomości.

- Nie ma chętnych na biurowce. W Krakowie 20 procent powierzchni biurowych, czyli co piąty m kw. stoi pusty. Rzesze ludzi przeszły na pracę zdalną lub hybrydową, w związku z czym nie potrzeba już takiej powierzchni biurowej jak przed pandemią - wyjaśnia Piotr Krochmal, analityk i doradca z Instytutu Analiz Monitor Rynku Nieruchomości.

Ekspert nie ma optymistycznych wiadomości dla osób myślących o kupnie mieszkania: ceny mieszkań w Krakowie nie będą spadać. - I nie potrafię w ogóle określić czasu, w którym można by przewidywać jakieś spadki cen w Krakowie - mówi nam Piotr Krochmal.

FOT. ANNA KACZMARZ

Po ponad 20 latach z prezydenturą żegna się prof. Jacek Majchrowski

- Po prostu jest coraz mniej miejsc do budowania, brakuje ziemi, na której można by stawiać bloki. Za każdą teraz nabywaną działkę deweloperzy płacą ogromne pieniądze, co potem odbijają sobie w cenach mieszkań. Oprócz tego zarząd dróg nakłada na deweloperów dodatkowe zobowiązania - każe wraz z budową bloków poszerzać ulice, budować ronda, ścieżki rowerowe.

Natomiast jeżeli chodzi o wynajem - są dobre wiadomości dla najemców. Od roku nie rosną już ceny za najem, a być może jeszcze zaczną maleć. Wiąże się to z tym, że w ostatnich dwóch latach oddawano do użytku po 10 tys. mieszkań rocznie.

Jeśli chodzi o zmiany w krajobrazie Krakowa, to już 3 stycznia 2024 roku rozpoczyna się budowa kładki pieszo-rowerowej Kazimierz-Ludwinów. Koszt budowy tej nowej przeprawy to prawie 114 mln zł, a termin realizacji - 26 miesięcy. Kładka będzie miała ok. 130 m długości.

W nowym roku jest szansa na realizację planów budowy połączenia tramwajowego z Krowodrzy Górki, wzdłuż ul. Opolskiej na Azory.

- Jeżeli uzyskamy decyzję zezwolenia na realizację inwestycji drogowej (ZRID), a pojawią się jakieś środki, może europejskie, to będziemy mogli ogłosić przetarg na budowę - mówi nam Jan Machowski z Zarządu Inwestycji Miejskich w Krakowie.

W najbliższej przyszłości podnosić ma się komfort pasażerów miejskiej komunikacji w Krakowie. Na początku 2024 r. MPK będzie wybierać dostawcę nowych tramwajów do Krakowa. W drugiej połowie grudnia zostały ogłoszone przetargi na zakup nowych niskopodłogowych i klimatyzowanych tramwajów. Obejmują one dostawę w sumie do 90 nowych wagonów, o różnej długości - ponad 30- i ponad 40-metrowych.

- Chcemy jak najszybciej wycofać wszystkie tramwaje bez niskiej podłogi. Jeżeli nam się uda wybrać wykonawcę i będą środki, to wycofywanie ostatnich wagonów z wysoką podłogą mogłoby być realizowane już w latach 2024-2025 - mówi nam Marek Gancarczyk, rzecznik prasowy krakowskiego MPK.

Kraków przymierza się do kupienia w nowym roku dziesięciu autobusów wodorowych, ponadto w planach jest ogłoszenie przetargu na zakup 32 autobusów elektrycznych.

Już na początku stycznia na krakowskich uczelniach rusza rekrutacja na studia drugiego stopnia.

W 2023 r. maturę w nowej formule zdawał pierwszy rocznik licealistów, którzy skończyli przywrócone czteroletnie ogólniaki. W 2024 r. formuła 2023 będzie obowiązywać także maturzystów ze szkół technicznych - pierwszy rocznik absolwentów 5-letnich techników. ©℗

Północ Krakowa. Wreszcie doczekaliśmy się otwarcia alei 29 Listopada

Aleksandra Łabędź
aleksandra.labedz@polskapress.pl

Miniony rok 2023, jak się okazało, był kluczowy dla infrastruktury drogowej i komunikacyjnej na północy Krakowa.

Uruchomiono linię tramwajową do Górki Narodowej, jeździmy Trasą Wolbromską, a rzutem na taśmę w ostatnich dniach grudnia udostępniono kierowcom przebudowaną al. 29 Listopada. To jednak nie wszystko. Po wielu miesiącach kompletnego paraliżu w centrum Krakowa kierowcy mogą również spokojnie korzystać już z mostu Dębnickiego. Przebudowy doczekały się również m.in. ulice: Igołomska, Królowej Jadwigi, Wrobela i Agatowa. Ważnym wydarzeniem było także otwarcie nowej przeprawy przez Wisłę.

Tuż przed sylwestrem została oddana do ruchu rozbudowana al. 29 Listopada. Na odcinku od ul. Woronicza do granicy Krakowa kierowcy mają do dyspozycji dwie jezdnie po co najmniej dwa pasy ruchu. Na niektórych odcinkach dróg rowerowych i chodników przez najbliższe tygodnie będą prowadzone jeszcze prace wykończeniowe. Przebudowano dwa wiadukty kolejowe - w rejonie ul. Siewnej i ul. Kuźnicy Kołłątajowskiej. Posadzono 371 drzew i ponad 17 tys. krzewów - część na trzech skwerach w rejonie ul. Chlebowej, ul. Rybianka, ul. Felińskiego. Przypominamy, że roboty na al. 29 Listopada rozpoczęły się jesienią 2020 r.

Na przełomie lipca i sierpnia 2023 r. odbyły się Igrzyska Europejskie. Kraków otrzymał rządową dotację, która została przeznaczona na inwestycje infrastrukturalne. - Dzięki tym inwestycjom mieszkańcy jeżdżą wyremontowanymi drogami oraz korzystają z lepszej infrastruktury - mówi prezydent Krakowa Jacek Majchrowski.

W ramach rządowego funduszu udało się sfinalizować m.in. przebudowy ulic Fatimskiej, Glinik, Fortecznej, Igołomskiej, Łokietka oraz Królowej Jadwigi.

Od czerwca krakowianie korzystają też z nowej przeprawy przez Wisłę, która towarzyszy wyremontowanej linii kolejowej, połączyła Zabłocie z Grzegórzkami i Kazimierzem. Kładka powstała w ramach inwestycji PKP.

Wrzesień mieszkańcy zapamiętali jako miesiąc, w którym Krowodrzę Górkę z Górką Narodową połączyła linia tramwajowa. Aktualnie ku końcowi zmierzają prace związane z budową pętli końcowej na Górce Narodowej. W sąsiedztwie powstaje też parking park&ride na ok. 470 samochodów.

Od 30 listopada 2023 r. most Dębnicki jest przejezdny w obu kierunkach, wszystkimi pasami.

O tę inwestycję mieszkańcy Krakowa i Zielonek zabiegali od dekad i dopiero pod koniec grudnia 2023 r. doczekali się jej otwarcia. W lutym 2022 r. rozpoczęły się prace projektowe nad budową Trasy Wolbromskiej, a w połowie 2022 r. ruszyła budowa.

Krakowski odcinek trasy - zachodniej obwodnicy Zielonek rozpoczyna się w rejonie ul. Pachońskiego, gdzie łączy się z linią tramwajową do Górki Narodowej. W ramach zadania powstał około kilometrowy odcinek nowej drogi kategorii G do granicy Krakowa, posiadającej dwie jezdnie po dwa pasy ruchu w każdym kierunku. ©℗

eprasa.pl a40935b809

nasz REGION

2 STYCZNIA

Imieniny obchodzą: Abel, Bazyla, Martynian, Narcyz, Telesfora.
1665 - Stefan Czarniecki został hetmanem polnym koronnym;
1936 - Sejm RP przyjął ustawę o amnestii;
1943 - niemieccy żandarmi zamordowali we wsi Boiska-Kolonia k. Solca dwie polskie rodziny udzielające pomocy Żydom;
1978 - Program I Polskiego Radia wyemitował premierowe wydanie audycji „Cztery Pory Roku".

FOT. WIKIPEDIA

2 STYCZNIA 1939 R. Kanclerz Rzeszy Adolf Hitler został Człowiekiem Roku 1938 tygodnika „Time". Był to jedyny przypadek, kiedy osoba, która otrzymała tytuł, nie pojawiła się na okładce gazety. Rok później (i w 1942 r.) tytuł przyznano Józefowi Stalinowi.

Rekordowy budżet powiatu tarnowskiego przyjęty jednogłośnie

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

POWIAT TARNOWSKI. **Radni jednogłośnie przyjęli budżet na 2024 rok. Zapisano w nim rekordowe wydatki na inwestycje. W sumie samorząd chce przeznaczyć na realizację różnych zadań 45 mln zł.**

W tegorocznym budżecie po stronie dochodów zapisano 257 mln zł, a po stronie wydatków 262 mln. Aż 45 mln złotych samorząd ma wydać na inwestycje.

– To budżet rozwojowy, z rekordowymi wydatkami na inwestycje. Już teraz planujemy na nie przeszło 45 mln zł, a to dopiero sytuacja wyjściowa. W ciągu roku będziemy czynić starania o pozyskanie kolejnych dofinansowań zewnętrznych, bo takie możliwości na pewno się pojawią – podkreśla Roman Łucarz, starosta tarnowski. – Ten budżet o wiele łatwiej było skonstruować i zabezpieczyć pieniądze na wydatki bieżące ze względu na wzrost dochodów, co wynika z wyższej rządowej subwencji wyrównawczej. Wzrasta również subwencja oświatowa – dodaje starosta.

Wśród największych inwestycji, które w br. powiat będzie realizował, jest m.in. dokończenie Zakładu Aktywności Zawodowej w Wierzchosławicach-Dwudniakach (4,1 mln zł), dostosowanie budynku do potrzeb filii pogotowia ratunkowego oraz Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Żabnie (3 mln zł), a także remonty 18 kilometrów zniszczonych dróg powiatowych (15,8 mln zł). ©℗

FOT. STAROSTWO POWIATOWE W TARNOWIE

Ponad 4,1 mln zł będzie kosztowało dokończenie Zakładu Aktywności Zawodowej w Wierzchosławicach-Dwudniakach

Na Dunajcu został już otwarty najdłuższy most w Małopolsce

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

TARNOWSKIE. **Można już korzystać z nowego mostu na Dunajcu, który powstał w ramach budowy wyczekiwanego łącznika z A4. To najdłuższa przeprawa w Małopolsce i jedna z największych w kraju.**

Wprawdzie nie było jeszcze uroczystego przecięcia wstęgi, ale kierowcy mogą już korzystać z nowej przeprawy na Dunajcu pod Tarnowem. W piątek, dokładnie o godz. 15, robotnicy równocześnie usunęli barierki zagradzające wjazd na nowy most zarówno od węzła autostradowego w Wierzchosławicach, jak też od Tarnowa. Na reakcję kierowców nie trzeba było długo czekać. Niemal od razu strumień samochodów skierował się z jednej i drugiej strony na nową przeprawę. Dzień wcześniej inwestycja została odebrana przez nadzór budowlany.

Przygotowania do tego wyczekiwanego momentu trwały przez cały dzień. Wcześniej usunięte zostały naklejone taśmy z tablic kierunkowych oraz oczyszczono jezdnię z pozostałości błota nawiezionego przez maszyny.

Choć most oficjalnie był jeszcze zamknięty dla ruchu, to wiele osób zdecydowało się zobaczyć z bliska potężną przeprawę, korzystając z szerokiego ciągu pieszo-rowerowego, który został wykonany wzdłuż jezdni.

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

W piątek otwarto nowy most pod Tarnowem. Z przeprawy korzystają już kierowcy samochodów, piesi i rowerzyści

Do pokonania było sporo, bo licząc długość samego tylko mostu, aż 815 metrów. Przeprawa, która połączyła brzegi rzeki między Ostrowem i Kępą Bogumiłowicką, jest najdłuższą w Małopolsce i jedną z najokazalszych budowli tego typu w kraju. W dodatku posiada najdłuższe w Polsce przęsło – o długości 185 metrów – realizowane w technologii tzw. betonowania nawisowego.

Budowa łącznika autostrady A4 z tarnowskimi Mościcami rozpoczęła się we wrześniu 2021 r. W ramach inwestycji przebudowano ul. Witosa, powstało nowe rondo, ale to właśnie most budził największe emocje. Nie tylko z powodu rozmiarów gigantycznej konstrukcji, ale również zastosowanej technologii. Proces budowy ustroju nośnego postępował sukcesywnie z obu stron mostu przy wykorzystaniu specjalnych wózków CVS. Co tydzień po jednej i drugiej stronie „dokładany" był kolejny kilkumetrowy fragment przęsła.

Jak mówi Roman Łucarz, starosta tarnowski, zrealizowana właśnie inwestycja to naprawianie błędów z przeszłości.

Oddanie inwestycji do użytku opóźniło się o pół roku, ale udało się zdążyć w terminie i pozyskana na ten cel dotacja nie jest zagrożona

– Gdyby łącznik wybudowano wraz z autostradą, to prawdopodobnie nie trzeba byłoby rozbierać „naszego" mostu, a jedynie wyremontować go. Licząca pół wieku przeprawa nie była przygotowana na tak potężny ruch – zauważa Łucarz.

Dziennie drogą z Ostrowa do Tarnowa przejeżdża nawet około 20 tys. pojazdów, w tym wiele ciężarowych, które kierują się m.in. do tarnowskich Azotów.

Wraz z budową nowego, bezpośredniego połączenia węzła autostradowego w Wierzchosławicach z tarnowskimi Mościcami kierowcy nie będą musieli już krążyć lokalnymi drogami, aby dostać się do miasta lub na A4.

– Z ulgą odetchną przede wszystkim mieszkańcy Ostrowa i południowej części Wierzchosławic, którzy przez tyle lat musieli znosić te uciążliwości. To dla naszej gminy historyczne wydarzenie – przyznaje Andrzej Mróz, wójt Wierzchosławic, na terenie której stoją już cztery mosty na Dunajcu: trzy drogowe i jeden kolejowy.

Budowa łącznika i nowej przeprawy pochłonęła ok. 170 mln zł i była możliwa w głównej mierze dzięki środkom unijnym. Liderem projektu byli Zarząd Dróg Wojewódzkich i urząd marszałkowski, ale inwestycję finansowo wsparły także miasto Tarnów, powiat tarnowski i gmina Wierzchosławice. ©℗

„Pojezierze Olkuskie" rozrasta się. Właśnie powstało trzecie zalewisko

Paweł Mocny
pawel.mocny@polskapress.pl

BOLESŁAW. **Jeszcze do niedawna w gminie Bolesław były dwa zalewiska. Jednak w ostatnim czasie około 400 metrów od zbiornika zwanego „Jeziorkiem Chrobry" zaczęło powstawać kolejne.**

Przy ulicy Osadowej w Bolesławiu są już teraz dwa zalewiska. Pierwsze z nich zaczęło się tworzyć najprawdopodobniej w lutym 2023 roku. Od tamtej pory poziom wody ciągle się podnosi. Obecnie można tam zobaczyć pokaźny zbiornik, który pokrył większość obszaru dawnej kopalni piasku.

Drugie zalewisko powstaje zaledwie 400 metrów dalej, także w byłym wyrobisku. W najniższym punkcie tak zwanej żwirowni można już zobaczyć niewielki zbiornik.

Prawdopodobnie, tak jak to miało miejsce w przypadku „Jeziorka Chrobry", z czasem będzie on zwiększał swoje rozmiary. Na razie woda „pochłonęła" kilka drzew, które porastają ten teren.

To jednak nie koniec. Zalewisko utworzyło się także nieopodal miejscowości Hutki. Woda zebrała się na zrekultywowanym w 1999 roku polu „Dąbrówka". Wcześniej olkuskie nadleśnictwo przeprowadziło tam wycinkę drzew.

Już w marcu ubiegłego roku na stronie internetowej Zakładów Górniczo-Hutniczych „Bolesław" w Bukownie opublikowana została mapa, na której zaznaczono obszary, na których pojawią się zalewiska.

Oprócz trzech lokalizacji, w których już pojawiła się woda, wskazany został obszar w Olkuszu nazywany Piaskami. Obecnie znajduje się tam niewielkie jeziorko, które jest dość popularne wśród spacerowiczów, biegaczy, rowerzystów i innych miłośników spędzania czasu na świeżym powietrzu.

FOT. PAWEŁ MOCNY

Na razie woda „pochłonęła" kilka drzew, które porastają ten teren, ale rozlewisko na pewno będzie się powiększać

Pozostałe zalewiska powstaną w gminie Bolesław. Zgodnie z udostępnionymi przez ZGH „Bolesław" mapami woda pojawi się m.in. w okolicach Hutek, a także zamkniętej obwodnicy. W gminach Klucze i Bukowno zalewisk być nie powinno. ©℗

eprasa.pl a40935b809

U wylotu Doliny Małej Łąki w Tatrach powstanie parking wielopoziomowy

Aurelia Lupa
redakcja@polskapress.pl

KOŚCIELISKO. **U wylotu Doliny Małej Łąki powstanie parking. Chce go postawić prywatny inwestor. Rada gminy Kościelisko zaakceptowała zmiany w studium zagospodarowania przestrzennego.**

Dolina Małej Łąki to piękna i łatwo dostępna dla turystów dolina. Leży niemal na granicy Zakopanego i Kościeliska. Dotychczas działał tam mały parking wzdłuż drogi dojazdowej do wejścia na szlak. Zarządzał nim Tatrzański Park Narodowy, który każdego roku wydzierżawiał prowadzenie parkingu prywatnemu przedsiębiorcy. Następnie obok powstał większy postój zorganizowany przez prywatną osobę.

W międzyczasie, gdy miasto Zakopane uruchomiło linię autobusową nr 21, a przystanek końcowy powstał w rejonie wjazdu do doliny, parking wzdłuż drogi dojazdowej został zlikwidowany. Nie mogą tam parkować samochody, bo przejeżdża tamtędy autobus, nawracając w kierunku Zakopanego. Dla turystów pozostał więc jedynie prywatny parking stworzony w zagłębieniu terenu. I to właśnie w jego miejsce inwestor chce postawić parking dwupoziomowy.

Jak informował na sesji rady gminy Kościeliska Roman Krupa, projekt parkingu dwupoziomowego ma naturalnie wpisywać się w przestrzeń, „a nie występować jako swego rodzaju dominanta, która ją zaburzy". Na razie nie wiadomo, kiedy rozpocznie się budowa nowego parkingu. ©℗

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Tak obecnie wygląda parking u wylotu Doliny Małej Łąki. Gmina Kościelisko dała zielone światło budowie większego

Krynicki basen to wielka ruina, ale ma szansę na nowe życie

Joanna Mrozek
joanna.mrozek@polskapress.pl

KRYNICA-ZDRÓJ. **Oblegany niegdyś basen pod chmurką w Krynicy-Zdroju przy ul. Pułaskiego od lat jest nieczynny i już nie nadaje się do użytku. Teraz jest nadzieja, że jego los odmieni się.**

FOT. MARCIN KRZYSZTOFEK/UMIG KRYNICA

Basen po latach wyłączenia go z użytku jest w fatalnym stanie. Przeprowadzenie remontu obiektu jest kosztowne, a spółka uzdrowiskowa nie ma pieniędzy na ten cel

Już w latach 30. minionego wieku basen służył mieszkańcom i przyciągał prawdziwe tłumy. Obiekt przy ulicy Pułaskiego 6 obecnie znajduje się w rękach spółki „Uzdrowisko Krynica-Żegiestów". Prowadziła ona basen do 2018 roku, zaś w 2019 r. ogłosiła przetarg na jego dzierżawę. Nikt jednak nie złożył oferty. W kolejnych latach, w związku z pandemią COVID-19, basen był zamknięty.

– Po tak długim okresie wyłączenia z eksploatacji ponowne uruchomienie wymagało przeprowadzenia generalnego remontu niecki basenu, wymiany instalacji uzdatniania wody oraz modernizacji całej infrastruktury – wyjaśniała Beata Ptaszek, specjalista ds. administracji w spółce uzdrowiskowej.

Obiekt po latach wyłączenia go z użytku jest w fatalnym stanie. Przeprowadzenie takiego remontu jest kosztowne, a spółka nie dysponuje obecnie środkami finansowymi na ten cel, ponieważ, jak tłumaczy, to działalność sezonowa i całkowicie uzależniona od pogody. Część terenu została wydzierżawiona pod działalność komory normobarycznej, z której mogą korzystać kuracjusze i wczasowicze, a także mieszkańcy Krynicy-Zdroju.

Spółka ponownie w tym roku ogłaszała przetargi. Jakiś czas temu Marcin Krzemiński, prezes spółki uzdrowiskowej, wspominał nam, że basen najprawdopodobniej znalazł dzierżawcę, ale nie chciał zdradzać szczegółów, dopóki umowa nie zostanie podpisana.

Czy w końcu udało się znaleźć dzierżawcę, a jeśli tak, to jakie dokładnie ma plany? Próbowaliśmy skontaktować się z prezesem, ale tym razem nie udało nam się.

Na działce znajdują się: drewniany budynek szatni, budynek z natryskami, stacja uzdatniania wody, basen wraz z brodzikiem, kort tenisowy i boisko do siatkówki. To miejsce bardzo atrakcyjne, praktycznie w samym centrum Krynicy-Zdroju.

Wielu mieszkańców obawia się, że działka zostanie zabudowana kolejnym hotelem albo apartamentami, a kultowe miejsce zniknie

Wielu mieszkańców obawia się, że działka zostanie zabudowana kolejnym hotelem albo apartamentami, a miejsce, które pamiętają z dawnych lat, zniknie na zawsze. To jednak nie byłoby takie łatwe, bowiem nieruchomość współtworzy zabytkowy układ architektoniczny wpisany do rejestru zabytków, dlatego wykonywanie robót ziemnych wymaga pozwolenia wojewódzkiego konserwatora zabytków. Ponadto pod niecką basenu znajduje się źródło Jana, dlatego wykluczone jest tam prowadzenie robót ziemnych skutkujących zrzutem wody poza kanalizację.

Nowa karetka dla Podhala? Wojewoda oceni sytuację

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

ZAKOPANE. **Nowy wojewoda Krzysztof Jan Klęczar zapowiada, że przyjrzy się problemowi liczby karetek w powiecie tatrzańskim.**

Obecnie na terenie całego powiatu tatrzańskiego stacjonują tylko trzy karetki: dwie w Zakopanem i jedna w Bukowinie Tatrzańskiej. Na sezon letni i zimowy dodawana jest czwarta. Zdaniem ratowników medycznych to za mało, zwłaszcza w szczycie sezonu turystycznego.

– Na sezony zimowe i letnie mamy dodatkową karetkę z zespołem. Działa ona od stycznia do marca i od lipca do września – mówi Regina Tokarz, dyrektorka zakopiańskiego szpitala.

Kilka miesięcy temu szpital dostał informację, że otrzyma czwarty systemowy zespół ratownictwa medycznego na stałe. Taką deklarację złożył w lipcu 2023 r. Łukasz Kmita, ówczesny wojewoda małopolski, a obecnie poseł na Sejm. Karetka miała pojawić się już od września.

– Do tej pory jej nie widać i nie wiemy, czy do nas dojedzie – mówi dyrektorka szpitala. Okazuje się, że ówczesny minister zdrowia nie wyraził na to zgody.

– Wojewoda małopolski Krzysztof Jan Klęczar zaznacza, że zapozna się z pogłębioną analizą funkcjonowania całego systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego w Małopolsce i nie wyklucza ponownego wystąpienia do ministra zdrowia o wprowadzenie zmian dotyczących ZRM-ów stacjonujących w Zakopanem – informuje rzeczniczka wojewody Joanna Paździo. ©℗

Nowe Miejskie Centrum Kultury w Bobowej za blisko 20 mln złotych tuż przed otwarciem

Agnieszka Nigbor-Chmura
agnieszka.nigbor@polskapress.pl

BOBOWA. **Zakończyła się budowa Miejskiego Centrum Kultury w Bobowej wraz z parkingiem i drogą dojazdową. Jego sercem jest wielofunkcyjna sala kinowa i teatralna wraz z garderobami.**

FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA

Nowe centrum stanęło przy ulicy św. Wawrzyńca

Idea budowy nowego centrum kultury w Bobowej ma już swoje lata. Rodziła się razem z wydarzeniami, które samorząd organizował. Wypada przypomnieć tutaj choćby rekonstrukcję wesela Nechamy Goldy, córki Bencjona Halberstama, z Mojżeszem Stemplem, synem właściciela hoteli z Krakowa. Drugim niezwykle ważnym wydarzeniem były „Wielkie Monologi" z udziałem Jerzego Treli i Zbigniewa Preisnera w kościele św. Zofii. Oba widowiska odbiły się szerokim echem nie tylko w Gorlickiem, ale też w kraju.

Później gmina ze wsparciem zewnętrznych środków wyremontowała Dwór Długoszowskich. Powstała tam szkoła muzyczna, która cieszy się uznaniem wśród uczniów. Obiekt ma bogatą historię, ale brak w nim sali koncertowej z prawdziwego zdarzenia. Kolejna sprawa to doroczny festiwal koronki klockowej, który gromadzi koronczarki z całej niemal Europy.

Nowe centrum stanęło przy ulicy św. Wawrzyńca, a jego sercem jest sala z 240 miejscami siedzącymi dedykowana występom i koncertom, konferencjom, projekcjom filmowym. Centralnym jej punktem jest profesjonalna scena z nagłośnieniem, akustyką i oświetleniem.

– Miejskie Centrum Kultury to nowy obiekt, który będzie wielofunkcyjny – mówi Wacław Ligęza, burmistrz Bobowej. – Będzie można tu organizować różnego rodzaju wydarzenia, a przypomnę, że w tym roku jest ich wyjątkowo dużo, ponieważ mamy jubileuszowy rok 15-lecia przywrócenia praw miejskich dla naszego miasta, ale także 685. rocznicę lokacji Bobowej – dodaje burmistrz.

Inwestycja okupiona była ogromnym ryzykiem, bo po radości z 11 mln dofinansowania przyszedł kryzys związany z rozwiązaniem umowy z pierwszym wykonawcą.

– Musieliśmy w szybkim tempie organizować kolejny przetarg, a główną kwestią był demontaż konstrukcji dachowej, która okazała się wadliwa i stanowiła zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi. Dziś wiemy, że jest już bezpiecznie i nie trzeba się niczego obawiać – dodaje burmistrz Ligęza.

Obiekt ma być przeznaczony do wykorzystania dla wszystkich. Centrum Kultury i Promocji Gminy Bobowa ma w kalendarzu imprez na 2024 rok różne propozycje. Właściwie co miesiąc ma się tutaj odbywać kolejne ważne wydarzenie.

©℗

eprasa.pl a40935b809

POLSKA *i* ŚWIAT

BIAŁYSTOK

W niedzielę do Polski próbowało nielegalnie przedostać się z Białorusi 56 cudzoziemców. W rejonie Dubicz Cerkiewnych grupa migrantów, którym nie udało się przekroczyć granicy, rzucała w polskie służby kamieniami i płonącymi konarami drzew. Nikt nie ucierpiał. Z danych straży granicznej wynika, iż w grudniu doszło do 430 prób nielegalnego przekroczenia granicy białorusko-polskiej. W całym 2023 r. było blisko 26 tysięcy takich zdarzeń.

„Będziemy wspierać Ukrainę, aż będzie wolna. Europa nigdy nie zapomni tego, co Polacy zrobili dla ukraińskich uchodźców.

Roberta Metsola, przewodnicząca Parlamentu Europejskiego

KRÓTKO

ZAKOPANE

Niespokojny sylwester

Jedna osoba zaatakowana nożem, mężczyzna, który wypadł z okna z drugiego piętra, mnóstwo pijanych i awanturujących się osób – to bilans sylwestrowej nocy w Zakopanem. – Nie była to spokojna noc – mówią policjanci. Jak informuje policja, w rejonie Krupówek i na obrzeżach centrum Zakopanego dochodziło do licznych awantur i bójek z udziałem pijanych i agresywnych turystów. Wielu nietrzeźwym osobom policjanci pomagali odnaleźć miejsce zakwaterowania, a w innych przypadkach zatrzymywali do wytrzeźwienia, ratując przed wychłodzeniem. W sumie 83 interwencje zanotowali zakopiańscy policjanci na terenie całego powiatu tatrzańskiego od godz. 18 do 4 nad ranem.

Zatrzymano kilka osób, w tym dwóch mężczyzn z Mazowsza, którzy mogą mieć związek ze zranieniem nożem młodego turysty w rejonie ul. Kasprowicza. W Kościelisku mężczyzna wypadł z okna na drugim piętrze pensjonatu.

Łukasz Bobek

WARSZAWA

Nie żyje znana posłanka

FOT. „DZIENNIK ŁÓDZKI"

Nie żyje Iwona Śledzińska-Katarasińska. – Zmarła dziś rano po walce z ciężką chorobą – poinformowała w poniedziałek marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska. Iwona Śledzińska-Katarasińska miała 83 lata, była posłanką Sejmu od I do IX kadencji. W sejmowych ławach zasiadała od 1991 roku.

WARSZAWA

Wyższa akcyza na używki

1 stycznia 2024 roku stawki akcyzy na alkohole, papierosy i tytoń idą w górę. Jeśli chodzi o alkohol etylowy, piwo, wino, napoje fermentowane (poza cydrem i perry o mocy do 5 proc.) oraz na wyroby pośrednie, to stawka rośnie o 5 proc. względem roku poprzedniego.

Jeśli chodzi o stawki akcyzy na papierosy i tytoń do palenia, to te idą w górę o 10 procent. Podwyżki te wynikają jeszcze z nowelizacji ustawy o podatku akcyzowym. Została ona uchwalona w 2021 roku.

Nie od razu jednak palacze oraz lubiący napić się alkoholu odczują wzrastające ceny, gdyż podwyżki będą wprowadzane bardzo powoli.

PAP

Premier i prezydent wygłosili swoje orędzia na 2024 rok

Dorota Kowalska
Warszawa

Kwestia bezpieczeństwa, zmian oraz konstytucji zdominowała orędzia noworoczne najważniejszych polityków w Polsce.

Nowy, 2024 rok nie będzie rokiem łatwym: trwa wojna w Ukrainie, konflikt na Bliskim Wschodzie, odbędą się wybory prezydenckie w Stanach Zjednoczonych. W Polsce zmianom, które wprowadza rząd Donalda Tuska, towarzyszą skrajne emocje. Premier Tusk i prezydent Andrzej Duda odnieśli się do tego, co może nas czekać w ciągu najbliższych miesięcy, jakie stoją przed nami wyzwania, co może nas niepokoić.

Donald Tusk w swoim orędziu wspominał 2023 rok. - Chcę wam za ten rok bardzo podziękować. Był trudny, pełen wielkich emocji, sporów, ale też obywatelskiego przebudzenia i triumfu demokracji. Udało nam się pobić rekord wyborczej frekwencji. Mijające miesiące nauczyły nas, że niemożliwe staje się możliwe. I oto dziś ja, w telewizji publicznej, już jako premier Rzeczpospolitej, mogę powtórzyć przed wami ślubowanie, które złożyłem podczas Marszu Miliona Serc: zwyciężymy, to już się stało. Rozliczymy zło, to już się dzieje. Naprawimy krzywdy, to też już zaczynamy, i najważniejsze: pojednamy - zapewnił szef rządu.

FOT. JAKUB SZYMCZAK/KPRP

Prezydent Andrzej Duda zapowiedział w orędziu, że będzie pilnował przestrzegania konstytucji

Premier zaznaczył, że „pojednanie będzie prawdopodobnie najtrudniejszym zadaniem", ale wierzy, że i tym razem „niemożliwe stanie się możliwe, że Polacy odrodzą się jako jedna wspólnota, jako wielki, silny naród", bo „Polska to kraj cudów i wspaniałych ludzi".

Dodał, że wszyscy marzymy o normalności, zgodzie, pewności jutra i osiągnięciu tego, co najważniejsze w nadchodzącym roku. Donald Tusk mówił o odbudowaniu pozycji Polski na świecie, o relacjach z naszymi sojusznikami, w których kłótnie ma zastąpić twarda, ale przyjazna rozmowa o naszych interesach. Zapewnił także, że „w tych niebezpiecznych czasach Polska nie będzie już samotna", a „nasza ojczyzna odrodzi się jako nowoczesne, silne państwo".

Dzień później swoje orędzie noworoczne wygłosił prezydent Andrzej Duda. - Prezydent i rząd są z innych obozów politycznych. To normalne w demokracji. Ale w demokracji trzeba przestrzegać konstytucji, zasad państwa prawa i dobrych politycznych obyczajów. Chciałbym to wyraźnie powiedzieć: rządzący mogą reformować media publiczne, ale musi się to odbywać zgodnie z prawem. Zawsze byłem i jestem na taką dyskusję dotyczącą zmian prawnych otwarty. Jednak z mojej strony nigdy nie będzie zgody na łamanie konstytucji. A z taką sytuacją mamy obecnie, niestety, do czynienia - powiedział Duda.

Dodał też, że „niestety w ostatnich dniach koalicja rządowa, próbując przejąć media publiczne, złamała te zasady" i że „poważny niepokój budzą także kolejne zapowiedzi podejmowania ważnych decyzji za pomocą sejmowych uchwał". Prezydent wezwał „koalicję rządową, żeby zaczęła przestrzegać zasad demokratycznego państwa prawa i szanować obywateli bez względu na ich poglądy polityczne". Mówił, że jest „gotowy do współpracy w najważniejszych dla Polski sprawach, ale jest również przygotowany na sytuację, że rząd takiej współpracy nie będzie chciał".

Duda przypomniał, że nie zniknęły zagrożenia zewnętrzne dla Polski, a za naszą granicą toczy się pełnoskalowa wojna. - Dlatego musimy cały czas wzmacniać i modernizować polską armię. Wzmacniać sojusze. Nie może być odwrotu od tej polityki. Bezpieczeństwo Polski nie ma ceny, a dla mnie jest i będzie najważniejszą polską sprawą. Jako zwierzchnik sił zbrojnych jestem zawsze gotowy do współpracy z rządem w tematach dotyczących wzmacniania naszego bezpieczeństwa - tłumaczył.

PAP

Od 1 stycznia wzrasta płaca minimalna. Kolejną podwyżkę wynagrodzenia zaplanowano na lipiec

Lidia Lemaniak
Warszawa

Od 1 stycznia wzrośnie minimalne wynagrodzenie za pracę. Kolejną podwyżkę płacy minimalnej zaplanowano na lipiec. Od nowego roku wzrośnie także minimalna stawka godzinowa.

Zgodnie z ustawą o minimalnym wynagrodzeniu za pracę, jeżeli prognozowany na następny rok wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem wynosi co najmniej 105 proc., ustala się dwa terminy zmiany wysokości minimalnego wynagrodzenia oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej: od 1 stycznia i od 1 lipca.

Rząd zdecydował, że na początku 2024 roku płaca minimalna wzrośnie do 4242 złotych brutto, a od 1 lipca wyniesie 4300 zł. Jednocześnie minimalna stawka godzinowa w przyszłym roku wzrośnie odpowiednio do 27,70 zł od 1 stycznia i do 28,10 zł od 1 lipca.

Kwota minimalnego wynagrodzenia za pracę od 1 stycznia 2024 roku (4242 zł) oznacza wzrost o 752 zł w stosunku do kwoty obowiązującej od 1 stycznia 2023 roku (3490 zł), czyli o 21,5 proc.

Podwyższenie płacy minimalnej od 1 lipca 2024 roku do 4300 zł oznacza z kolei wzrost o 700 zł w stosunku do kwoty z 1 lipca 2023 roku (3600 zł), czyli o 19,4 proc.

Minimalna stawka godzinowa dla określonych umów cywilnoprawnych od 1 stycznia 2024 roku (27,70 zł) oznacza wzrost o 4,9 zł w stosunku do kwoty obowiązującej od 1 stycznia 2023 roku, czyli o 21,5 proc.

Z kolei podwyższenie minimalnej stawki godzinowej od 1 lipca 2024 roku do 28,10 zł oznacza wzrost o 4,6 zł w stosunku do kwoty z 1 lipca 2023 roku, czyli o 19,5 proc.

PAP

eprasa.pl a40935b809

Będzie wojna na wyniszczenie? Prognozy dla Ukrainy na 2024 r.

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Najbardziej prawdopodobny scenariusz na ten rok to wojna pozycyjna i przeciąganie konfliktu, aż zostanie zamrożony.

FOT. PAP/EPA

Ukraińskie dzieci czekają na powrót ojców z linii frontu, ale wojna może się przedłużać

Prezydent Wołodymyr Zełenski oświadczył w niedzielę, że podczas narady ścisłego kierownictwa wojennego generałowie przedstawili mu plan działań na 2024 rok. Dodał, że w 2024 roku Ukraina szykuje się do zwiększania produkcji. Ukraiński prezydent spodziewa się, że ten rok będzie rokiem wielu globalnych decyzji, a Kijów „musi być w stanie na nie wpływać, aby móc osiągnąć swoje cele". Wydaje się, że w tej chwili chodzi głównie o obronę obecnego stanu posiadania i zbieranie sił na ofensywę, ale już raczej w dalszej perspektywie.

Najbardziej prawdopodobny scenariusz na 2024 rok to kontynuacja wojny pozycyjnej, zaś w następnych latach być może zamrożenie konfliktu. Ale są też dwa inne scenariusze. Drugim, najbardziej prawdopodobnym, jest zmuszenie przez Zachód Kijowa do negocjacji z Moskwą, choćby przez zaprzestanie pomocy wojskowej. To byłby kluczowy element wracającej polityki resetu. Trzeci scenariusz, na ten moment najmniej prawdopodobny, ale jednak niedający się wykluczyć, to kompletna wojenna porażka Rosji wynikająca jednak nie z sytuacji na froncie, ale upadku reżimu Putina i implozji Federacji Rosyjskiej (scenariusz podobny do wydarzeń z 1917 roku).

Raport GLOBSEC kreśli pięć scenariuszy na lata 2024-2025. Za najbardziej prawdopodobny (31 proc.) eksperci uznają wieloletnią wojnę na wyniszczenie i „rozpuszczenie" wojny rosyjsko-ukraińskiej w III wojnie światowej (27 proc.). Scenariusze zamrożonego konfliktu z politycznym rozstrzygnięciem i wyzwolenia Ukrainy bez politycznego rozstrzygnięcia są równie prawdopodobne (po 18 proc.). Najmniej prawdopodobne jest całkowite zwycięstwo Ukrainy z reparacjami i procesami przeciwko rosyjskiemu przywództwu (3,8 proc.).

Poważniejsze rozmowy pokojowe są mało prawdopodobne: obie strony postrzegają przegraną jako zagrożenie dla własnej egzystencji. Przebieg wojny zależeć będzie przede wszystkim od skali pomocy Zachodu dla Ukrainy, a z tym wiąże się rzecz jasna kwestia wyborów prezydenckich w USA. - Rosja może wygrać, jeśli Donald Trump zostanie ponownie wybrany na prezydenta USA - mówi w wywiadzie dla „The New York Magazine" John Nagle, ekspert ds. strategii wojskowej i wykładowca w US Army War College. Większość ekspertów uważa, że Trump będzie prowadził dużo bardziej uległą wobec Moskwy i krytyczną wobec Kijowa politykę niż Biden. Z drugiej strony za prezydentury Trumpa Rosja nie pozwoliła sobie na żadną agresję zewnętrzną.

Za najbardziej prawdopodobny scenariusz dla konfliktu w Ukrainie eksperci uznają wieloletnią wojnę na wyniszczenie

Emmanuel Macron: Tylko raz na tysiąc lat odbudowuje się katedrę

Oprac. Karolina Wrońska
Paryż

W orędziu noworocznym prezydent Francji Emmanuel Macron mówił o wadze tegorocznych wyborów do Parlamentu Europejskiego, igrzyskach w Paryżu oraz wojnie na Ukrainie.

Według Macrona tegoroczne wybory do Parlamentu Europejskiego będą stanowić decydujący wybór pomiędzy kontynuowaniem Europy a zablokowaniem jej oraz między afirmacją siły naszych liberalnych demokracji a poddaniem się kłamstwom, które sieją chaos.

W 13-minutowym orędziu Macron podkreślił, że 2023 rok upłynął pod znakiem wojny Rosji przeciwko Ukrainie oraz konfliktów zbrojnych na Bliskim Wschodzie. Zapowiedział dalsze wsparcie dla Kijowa i przypomniał o zakładnikach uprowadzonych z Izraela i przetrzymywanych wciąż przez bojowników palestyńskiego Hamasu w Strefie Gazy.

Prezydent zaznaczył, że w 2024 roku w Paryżu odbędą się Letnie Igrzyska Olimpijskie oraz ponownie otwarta zostanie katedra Notre Dame, odbudowana po niszczycielskim pożarze z 2019 roku.

- Tylko raz na stulecie jest się gospodarzem Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich, i tylko raz w tysiącleciu odbudowuje się katedrę - powiedział prezydent Francji, oceniając, że nadchodzący 2024 rok będzie we Francji „rokiem determinacji, wyborów, odbudowy, „dumy" oraz „rokiem nadziei".

Macron wygłosił transmitowane w telewizji orędzie przed powitaniem Nowego Roku.

PAP

FOT. SEBASTIEN BOZON/AFP/EAST NEWS

W telewizyjnym wystąpieniu Macron mówił, że 2024 rok będzie czasem determinacji i nadziei dla Francji

Zełenski w orędziu: „Ukraina żyje i walczy. Ukraina robi postęp"

Oprac. Damian Świderski
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski w noworocznym orędziu do narodu powiedział, że Ukraina wygrywa w toczonej wojnie z Rosją i dokona spustoszenia rosyjskich wojsk w 2024 r.

Zełenski rozpoczął swoje noworoczne orędzie od stwierdzenia, że miliony Ukraińców różnie odpowiedziałoby, jak wspomina dopiero co zakończony 2023 rok. Powiedział, że przez cały rok w wiele miast na terenie Ukrainy uderzały rosyjskie rakiety. Wojna spowodowała to, że zginęły tysiące obywateli, a rodziny doznały nieodwracalnych strat. Wyznał jednak, że przez wojnę Ukraińcy stali się jedną wielką rodziną, i to coraz silniejszą.

FOT. PAP/EPA

Zełenski zapowiedział dalszy opór agresji Rosji

- Ukraina stała się silniejsza. Ukraińcy stali się silniejsi. Ukraina żyje i walczy. Ukraina robi postęp. Ukraina wygrywa. Ukraina działa. Ukraina istnieje. I wszystko to nie jest cudem noworocznym. To nie bajka, nie magia, ale zasługa każdego z was - wyznał w ponad 20-minutowym orędziu prezydent.

Zełenski poprosił swoich rodaków, żeby wraz z początkiem 2024 roku wszyscy odśpiewali hymn narodowy. Wyznał, że w nowym roku najeźdźcy odczują, co to jest wściekłość, a Rosja odczuje spustoszenie.

- Nasza broń, nasz sprzęt, artyleria, nasze pociski, nasze drony, wszystkim tym przywitamy najeźdźcę - mówił. Zełenski na koniec orędzia podziękował wszystkim krajom, które wspierają Ukrainę.

- W tym roku w Ukrainie przezwyciężono 6000 alarmów powietrznych. Bez względu na to, ile rakiet wróg wypuści, niezależnie od tego, ile będzie ostrzałów i ataków - podłych, bezlitosnych, masowych - mających na celu złamanie nas, Ukraińców, zastraszenie, zburzenie Ukrainy, zepchnięcie jej do podziemia - my i tak powstaniemy - zapewnił.

Protest przed urzędem wojewódzkim. Awantura o media publiczne trwa

Małgorzata Mrowiec
Kraków

Protest w obronie TVP, Polskiego Radia i PAP zorganizowano w sobotę przed Urzędem Wojewódzkim w Krakowie. Pojawili się politycy Zjednoczonej Prawicy, a także była kurator Barbara Nowak.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Póki co zamieszanie wokół mediów publicznych trwa, a temperatura sporu - jak widać w Krakowie - nie opada

Uczestnicy demonstracji zjawili się przy ul. Basztowej m.in. z hasłami „Precz z komuną", „Polskie media NIE dla IV Rzeszy" czy „Ruda wrona orła nie pokona". Przyniesiono także rzeźbiony krzyż ze stułą, na której widniały napisy „Bóg, Honor, Ojczyzna".

Podobne protesty są pokłosiem decyzji ministra kultury i dziedzictwa narodowego o odwołaniu prezesów TVP S.A., Polskiego Radia i PAP, spółek obecnie już postawionych w stan likwidacji, co ma przyspieszyć zmiany m.in. na Woronicza. Nowa koalicja rządząca przekonuje, że chce przywrócenia pluralizmu i rzetelności w mediach publicznych.

Inne zdanie ma opozycja. - To jest wojna. Ale my tę wojnę musimy wygrać. Tu nie możemy być przegrani, bo Polski nie będzie - mówił Ryszard Majdzik, były opozycjonista.

Z kolei Zarząd Główny Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich „stanowczo potępia i protestuje przeciwko postawieniu w stan likwidacji 17 rozgłośni regionalnych Polskiego Radia".

eprasa.pl a40935b809

Gazeta Krakowska
Wtorek, 2.01.2024

W dzisiejszym świecie sen staje się cennym dobrem, którego jakość wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. O tym, jak dobrze spać i jak skutecznie pokonać bezsenność, mówi dr Michał Skalski, największy w Polsce autorytet nowoczesnego leczenia zaburzeń snu

Anita Czupryn

FOT. 123RF

Dr Michał Skalski: Co zrobić, żeby nie cierpieć na bezsenność? Przede wszystkim przestrzegać zasad higieny snu

Dr Michał Skalski: Jak każda maszyna, mózg potrzebuje przeglądu i naprawy, dlatego śpimy i śnimy

Dlaczego ludzkość nie zapada w sen zimowy?
Bo się od tego uwolniła. Najpierw wynaleźliśmy ogień, potem ochronę organizmu przed zimnem, czyli skóry. W końcu budujemy domy i korzystamy z centralnego ogrzewania. W dzisiejszych czasach problemem zimą jest raczej zbyt wysoka temperatura. Pamiętam czasy PRL, kiedy kaloryfery były nienaruszalne, a temperatura w sypialni przekraczała czasami 30 stopni. Niemniej jednak, pewne instynkty w nas przetrwały. Przypominam sobie sytuację sprzed 20-30 lat, gdy na jednej z międzynarodowych konferencji poświęconych snowi omawiano badania nad snem Eskimosów mieszkających w igloo. Zimą spali oni nawet przez 16 godzin dziennie, podczas gdy w okresie polarnej nocy latem ograniczali sen do zaledwie 3-4 godzin. Istnieje również choroba zwana depresją sezonową, która polega głównie na tym, że kiedy przychodzą dłuższe noce - jak teraz, to śpimy dłużej. Niektórzy twierdzą, że depresja sezonowa to nie jest prawdziwa depresja, tym bardziej że w obrazie klinicznym spowolnienie i senność to raczej mechanizm adaptacyjny. Osoby posiadające w sobie sporo genów wikingów reagują na zimę w taki sposób, że chcą spać dłużej. Warto zaznaczyć, że sen zimowy, znany u niedźwiedzi, nie jest dosłownie związany z naszym pojęciem snu. To rodzaj hibernacji, choć daleko nie odbiega od naszego tematu. Nawet Eskimosi, śpiąc przez 16 godzin, faktycznie efektywnie śpią tylko 5-6 godzin, a pozostały czas spędzają w stanie, który można nazwać półsnem; aby się jak najmniej ruszać, nie tracąc energii i nie zamarznąć.

Czym jest sen z naukowego punktu widzenia?
Definicji jest mnóstwo, a jedna z nich to spontaniczna utrata świadomości. Ale wbrew pozorom, nie jest to najważniejszy element. Po pierwsze, sen to stan, w którym dochodzi do naprawy i regeneracji układu nerwowego, który w ciągu dnia ulega zużyciu. Mózg, pobierając dużą ilość energii, intensywnie pracuje, a brak snu prowadzi do poważnych uszkodzeń. Istnieje wiele badań, które wykazują, że brak snu przyspiesza degenerację i obumieranie komórek, głównie w obszarze mózgu. Jak każda maszyna, mózg również potrzebuje okresowego przeglądu i naprawy, dlatego sen jest niezbędny, aby zapobiec zbyt szybkiemu zużyciu. Oczywiście, natura czy Bóg są na tyle mądre, że inne funkcje również zachodzą podczas snu, na przykład utrwalanie pamięci. Dostarczamy informacji w ciągu dnia, a sen jest niezbędny do przetworzenia tych informacji z poziomu elektrycznego na poziom białkowy, czyli na utrwalanie ich. Sen pełni więc rolę nie tylko w regeneracji, ale także w organizacji i utrwalaniu naszych wspomnień. Marzenia senne to kolejny aspekt snu, a ich głównym zadaniem jest porządkowanie pamięci. W trakcie snu usuwane są stare, niepotrzebne informacje, a jednocześnie przyswajane są nowe. Jest to związane z procesem sortowania i ułatwiania dostępu do pamięci. Sen składa się z dwóch odrębnych zjawisk. Pierwszym z nich jest sen właściwy, czyli stopniowy spadek aktywności, zwłaszcza w najgłębszych stadiach snu, gdy praca mózgu zwalnia nawet o 80 procent. To rodzaj stanu podobnego do uśpienia komputera. Drugim zjawiskiem jest sen REM (Rapid Eye Movement), czyli sen z szybkimi ruchami gałek ocznych, w którym mózg pracuje bardzo aktywnie, prawie tak, jak w stanie czuwania. W tym stadium ciało jest niemal całkowicie bezwładne, a mózg ćwiczy różne procesy, może bezkarnie skakać, latać czy biegać - co jest charakterystyczne dla marzeń sennych - a i tak nic mu się nie stanie.

Jeśli wspomniał pan o marzeniach sennych, to jak dużą część snu zajmują i jakie jest ich znaczenie?
Marzenia senne zajmują jedną czwartą nocy, co stanowi około 25 procent czasu snu. W całym nocnym śnie około 20 procent to tzw. sen głęboki, który jest kluczowy dla prawidłowego wypoczynku, a około 50 procent to sen płytki, pozostałe około 5 procent, to tzw. czuwanie wtrącone, czyli wybudzanie w nocy. Aby osiągnąć dwie godziny snu głębokiego, konieczne jest przespanie co najmniej 6-7 godzin snu płytkiego oraz REM. Sen REM zajmuje również około 25 procent całej nocy, co oznacza, że przy 8 godzinach snu, co półtorej godziny mamy od 15 do 30 minut fazy REM. Jeśli chodzi o znaczenie marzeń sennych, to większość z nich ma zazwyczaj charakter pospolity; odnoszą się do myśli i doświadczeń z ostatniego dnia, lub są związane z wcześniejszymi lub przyszłymi wydarzeniami. Czasami marzenia senne mogą być związane z intensywnymi myślami, takimi jak nadchodzący egzamin, co może wywoływać zarówno pozytywne, jak i negatywne skojarzenia. Wydaje się, że źródłem dla marzeń sennych są też informacje przechowywane w głębszych warstwach pamięci, które mózg wydobywa i prezentuje w formie snów. Często stanowi to chaotyczną mieszankę różnorodnych treści, a nie zorganizowany ciąg zdarzeń.

Słyszałam, że można kontrolować swój sen i wpływać na marzenia senne. To możliwe?
Tak, istnieje możliwość kontrolowania swojego snu, a nawet wpływania na marzenia senne poprzez skoncentrowanie się na określonych myślach przed zaśnięciem. Jeśli wieczorem intensywnie myślimy o pewnej kwestii, istnieje duża szansa, że ta tematyka pojawi się w naszych marzeniach. Jednakże w praktyce klinicznej takie techniki nie są zwykle stosowane w poradniach zajmujących się zaburzeniami snu. W przypadku osób doświadczających koszmarów sennych, terapeuci mogą wykorzystywać różne metody. Na przykład, jeśli ktoś regularnie doświadcza lękliwych koszmarów, terapeuta może nauczyć pacjenta technik relaksacyjnych. W literaturze spotkałem się z informacją o dzieciach, które cierpią na koszmary senne. Terapeuci uczą: Jeśli będzie cię gonił smok, to stań, tupnij nóżką i powiedz: „Smoku, ja się ciebie nie boję".

Jedni mówią, że śniło im się coś przez całą noc, a zazwyczaj mają mnóstwo snów, podczas gdy drudzy twierdzą, że nie śni im się nic. To prawda?
Sprawa zależy przede wszystkim od dwóch kwestii. Po pierwsze od tego, czy ktoś budzi się w czasie fazy REM, ponieważ tylko wtedy istnieje szansa, że będzie pamiętał marzenia senne. Po drugie, chodzi o szybkość, z jaką przekazujemy te informacje z sennych obszarów mózgu do świadomości. W trakcie REM obszary mózgu związane z naszą świadomością są zwykle nieczynne, a aktywne są struktury emocjonalne. Dlatego ważne jest szybkie przeniesienie informacji z jednej części mózgu

eprasa.pl a40935b809

do tej świadomej. Badacze marzeń sennych zawsze mieli przy łóżku kartkę i długopis, a dziś często korzystają z dyktafonu, aby natychmiast zarejestrować swoje śniące przeżycia. Jeśli tego nie zrobią, codzienne czynności, takie jak wstanie z łóżka, mogą zatrzeć wspomnienia snów. Trzeci element związany z pamięcią jest uniwersalny; pamiętamy przede wszystkim te wydarzenia, które miały wyraźny odcień emocjonalny. Zwykłe marzenia, które nie wywołały silnych emocji, często nie zostają zapisane w pamięci.
W związku z tym, jeśli marzenia senne są rutynowe, mają mniejszą szansę na to, aby zostać zapamiętane. Jednak te, które są wyjątkowo emocjonalne, mogą pozostać w pamięci dłużej, pod warunkiem szybkiego uchwycenia ich po przebudzeniu z fazy REM.

Powiedział pan, że sen naprawia nasz układ nerwowy. Co jeszcze leczy? Słyszę na przykład od dietetyków, że jeśli chcemy się odchudzać, to trzeba zadbać o sen, nie można spać zbyt krótko.
Generalnie wszystkie nasze narządy muszą odpoczywać. Wiadomo, że we śnie dochodzi do spadku ciśnienia. Okazało się, że jeśli człowiek ma problemy z regulacją ciśnienia, ma podwyższone ciśnienie, to dużo gorsze rokowniczo są te przypadki, gdzie tych nocnych spadków brakuje. Słowem, ryzyko krążeniowo-zawałowe znacznie rośnie. To samo dotyczy przewodu pokarmowego, a on chyba najmniej odpoczywa, bo musi trawić. Zjawisko to zostało dobrze opisane 20-30 lat temu, kiedy to stwierdzono taką korelację, zwłaszcza wśród ludzi młodych, że im krócej śpią, tym bardziej są narażeni na otyłość. I to niezależnie od tego, jaką stosują dietę czy jak aktywnie się ruszają. Spośród wszystkich parametrów zdrowotnych, sen odgrywa kluczową rolę. Faktycznie, badania pokazują, że skracanie czasu snu prowadzi do znacznego wzrostu ilości leptyny, greliny i peptydów. Leptyna daje uczucie sytości, a grelina uczucie głodu. Ich poziom rośnie, gdy człowiek śpi krócej. Obecna epidemia otyłości w krajach rozwiniętych, takich jak Stany Zjednoczone, jest często łączona z tym, że populacje te śpią coraz mniej. Na przestrzeni ostatnich 100 lat zauważa się, że mniej więcej co dwie dekady skraca się czas przeznaczony na sen. To również wynika z tego, o czym rozmawialiśmy wcześniej. Sto lat temu nie było dostępu do prądu, nie było telewizji ani telefonu. W nocy było ciemno i zimno, co ograniczało aktywność. Ludzie siedzieli w domach i spali dłużej, chroniąc swoją energię, gdyż potrzebowali jej mniej w nocy. Potem świat stał się bardziej atrakcyjny, a ludzie noc również zamienili na porę aktywności.

Jak śpią Polacy? Czy istnieją jakieś charakterystyczne cechy snu w naszym społeczeństwie, jakieś regionalne różnice w nawykach snu?
Przeprowadzono już kilka ogólnopolskich badań, a ostatnie z nich, które pamiętam, datuje się na rok 2005. Wówczas faktycznie zauważono znaczne różnice regionalne. Obecnie nie jestem w stanie dokładnie powiedzieć, w którym województwie spało się najlepiej, a w którym najgorzej, bo to tylko statystyka, w związku z czym wyniki badań wydają się czasem dziwaczne. Na przykład, w jednym z badań wyszło, że osoby bardziej wierzące i częściej chodzące do kościoła, śpią gorzej. Z drugiej strony powszechnie wiadomo, że najsilniejszym czynnikiem wpływającym na pogorszenie snu jest wiek. Prawdopodobnie wyniki te wynikają z tego, że osoby starsze mają zwiększone ryzyko chorowania na bezsenność, a to właśnie ta grupa jest głęboko wierząca. Pierwsze badania w Polsce przeprowadzono na początku lat 90., czyli w okresie początkującego kapitalizmu. Wtedy wśród najmłodszej grupy wiekowej, 18-24 lat, na bezsenność skarżyło się 2-4 procent populacji. W XXI wieku, czyli 10-15 lat później, ten odsetek sięgnął już 20-30 procent. Co dekadę odsetek bezsenności stale rośnie.

Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego gorzej śpimy?
Moim zdaniem, na tę sytuację wpływ mają dwie istotne kwestie. Po pierwsze, istnieje aspekt subiektywny, a mianowicie, że z wiekiem spada subiektywne zapotrzebowanie na sen. Zauważmy jednak, że gdy ludzie są młodzi i śpią dobrze, często lekceważą sen, zarywając noce przy różnych zajęciach. Mówią sobie: „Wyśpię się, jak będę na emeryturze”. Tymczasem, gdy nadchodzi emerytura, mózg nie potrzebuje już tak wiele snu i taka osoba może mieć trudności ze spaniem. To paradoksalne, że młodzi ludzie, którzy mają potencjał do spania przez 8 godzin, często ograniczają to do 5-6 godzin, podczas gdy emeryci, którzy mogliby potencjalnie spędzać 8 godzin w łóżku, zazwyczaj śpią tylko 5-6 godzin. To moim zdaniem pierwszy problem - nierealistyczne oczekiwania co do długości snu. Drugą kwestią jest fakt, że z wiekiem pojawiają się różne inne czynniki, które nie poprawiają snu, a go pogarszają. Choroby psychiczne, fizyczne i zaburzenia hormonalne są czynnikami, które mogą wpływać negatywnie na sen w późniejszym wieku.

Jeśli ktoś nie ma problemów ze snem, śpi długo, niezależnie od wieku, to jest dobrze?
Długotrwałe spanie nie zawsze jest korzystne i może sygnalizować problemy zdrowotne. Sen powinien być optymalny, a dla osoby dorosłej zalecane jest spanie w przedziale 6-8 godzin. Osoba, która śpi powyżej 8 godzin, może mieć problemy zdrowotne. Większość badań wskazuje, że sen zbyt długi może być bardziej szkodliwy niż sen zbyt krótki. Przykładowe badanie przeprowadzone w Grecji na ponad milionowej grupie pacjentów wykazało, że ryzyko zawału było o 30 procent większe w grupie osób śpiących powyżej 8 godzin, w porównaniu do grupy śpiącej od 5 do 8 godzin.
A grupa śpiąca poniżej 5 godzin miała ryzyko zawału o 15 procent większe. Istnieje zatem potrzeba dbania o optymalną długość snu dla zdrowia, czyli należy unikać zarówno nadmiernego, jak i niewystarczającego czasu snu.

Największe problemy Polaków związane ze snem to bezsenność czy coś innego?
W aktualnych statystykach europejskich, opartych na największych badaniach przeprowadzonych rok lub dwa przed pandemią (2018/2019), średnio około 30 procent dorosłej populacji w Europie zgłasza problemy ze snem. Jeśli przyjrzymy się dokładniej tej grupie, to 1/3 z nich cierpi na bezsenność. Różnice są subtelne, ale istotne - bezsenność dotyka tych, których zaburzenia snu są wystarczająco silne, a co najważniejsze, wpływa negatywnie na ich funkcjonowanie w ciągu dnia. Warto zaznaczyć, że często osoby narzekające na sen wciąż prowadzą normalne życie, ale odczuwają potrzebę dłuższego snu, choć ich mózg nie ma takiej potrzeby. Polska od zawsze wyróżnia się w tego typu badaniach. Przykładowo, badanie w 2000 roku, przeprowadzone w pięciu krajach zachodnioeuropejskich, wskazywało, że Polacy są najgorzej śpiącym narodem w Europie. Zapytani o powagę problemu, prawie 70 procent Polaków uznało go za bardzo poważny, podczas gdy reszta Europejczyków była bardziej zróżnicowana - 1/3 uważała, że to poważny problem, 1/3 uznawała go za niewielki. Ciekawostką w tych ostatnich badaniach jest, że w ogólnych badaniach około 30 procent Europejczyków skarży się na problemy ze snem, ale Polska, Węgry i Turcja wyróżniają się wyższym odsetkiem - 50 procent. W tym kontekście Polska jest jednym z krajów, w których problem bezsenności jest szczególnie powszechny.

CHOROBY PSYCHICZNE, FIZYCZNE I ZABURZENIA HORMONALNE SĄ CZYNNIKAMI, KTÓRE MOGĄ WPŁYWAĆ NEGATYWNIE NA SEN W PÓŹNIEJSZYM WIEKU

Z czego to wynika?
Sam sobie zadaję to pytanie od 40 lat i nadal nie potrafię znaleźć jednoznacznej odpowiedzi. Z jednej strony może to wynikać z faktu, iż Polacy zaniedbują sen - wynika to z licznych badań statystycznych, które pokazują, że zbyt dużo pracujemy. Inną możliwością jest kiepska wiedza na temat snu i słaby dostęp do specjalistów. W Polsce istnieje zaledwie jedna, być może dwie poradnie zaburzeń snu, obie zlokalizowane w Warszawie. Dodatkowo, brak specjalizacji w dziedzinie medycyny snu powoduje, że żadna grupa lekarzy, niezależnie od specjalizacji, nie jest powszechnie przygotowana do diagnozowania czy leczenia problemów ze snem. Nawet pulmonolodzy, którzy zajmują się np. bezdechem sennym, nie są obowiązkowo szkoleni w zakresie medycyny snu w trakcie swojej specjalizacji. Polska w związku z tym może cierpieć z powodu braku wiedzy i dostępu do specjalistów, co może wpływać na nasze zrozumienie i dbanie o sen.
Z drugiej strony, być może Polacy po prostu skłonni są do narzekania. Interesującą kwestią, która pojawiała się w kolejnych badaniach, było to, że grupą ryzyka wydają się być kobiety po 40. roku życia, szczególnie w przedziale 40-50 lat. To zjawisko zaskakuje, zwłaszcza że wcześniej odsetek bezsenności rósł równomiernie w miarę starzenia się społeczeństwa. Teraz jednak widoczny jest wyraźny wzrost w grupie kobiet między 40. a 50. rokiem życia. Pomimo różnych spekulacji, od kwestii hormonalnych po aspekty społeczne, nie można jednoznacznie stwierdzić przyczyny tego zjawiska. Może to być związane z trudnościami związanymi z wiekiem, rolą społeczną, czy nawet kryzysem tożsamościowym. Ponieważ to taki wiek, kiedy kobieta obarczona jest domem, dziećmi, pojawiają się kryzysy społeczne, rodzinne albo wizerunkowe, bo: „Już nie jestem taka młoda, robię się 40-letnią kobietą”.

Jakie proste zmiany można wprowadzić w życiu, aby sobie tę jakość snu poprawić? Dziś mówi się już powszechnie, że unikać ekranów przed snem, że są specjalne okulary, które chronią przed niebieskim światłem.
To, co pani wymieniła, dotyczy bezpośrednio zegara biologicznego, a nie snu. Jednakże jest to istotny element, ponieważ sen jest ściśle związany z naszym zegarem biologicznym. W ciągu doby nasz mózg przechodzi przez cykle snu i czuwania, a nasze codzienne nawyki powinny być dostosowane do tych naturalnych rytmów. Badania nad zegarem biologicznym zdobyły popularność około 6 lat temu, kiedy to Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny została przyznana badaczom zajmującym się genami zegara biologicznego. W ramach poradni zajmującej się zaburzeniami snu, pacjenci otrzymują zalecenia dotyczące utrzymania stałego rytmu snu zgodnie z ich zegarem biologicznym. Na przykład, jeśli ktoś jest „sową” i zwykł kłaść się między drugą a ósmą rano, nie powinien zasypiać o północy. Natomiast dla „skowronków”, którzy zwykle kładą się wcześniej, ważne jest unikanie pracy do późna wieczorem. Higiena snu, zwłaszcza w ostatnich dwóch dekadach, stała się przedmiotem badań w ramach terapii poznawczo-behawioralnej. Dążymy do przestrzegania zasad dotyczących snu, podobnie jak zasady higieny rąk mogą chronić przed chorobami. Przestrzeganie tych zasad może pomóc w utrzymaniu zdrowego snu, zwłaszcza w kontekście nieregularnych trybów życia i ekspozycji na niebieskie światło wieczorem. Unikanie naruszania zegara biologicznego i przestrzeganie zasad higieny snu to ważne kroki w zapewnieniu jakości snu i zdrowego trybu życia.

Jakie to zasady?
Kiedyś byłem zwolennikiem tego, że na każdym opakowaniu leków nasennych powinny być zawarte podstawowe zasady higieny snu. Zwykle swoim pacjentom zalecam: „Proszę w swoim domu wyraźnie oddzielić przestrzeń, w której pani przebywa od tej, w której pani śpi”. Terapia behawioralna zaburzeń snu jasno nakazuje rozdzielać czas i miejsce na spanie oraz czas i miejsce na czuwanie. Bezsenność pojawia się wtedy, gdy czuwanie zakłóca sen, a nadmierna senność, gdy sen zakłóca czuwanie. Często się to miesza, dlatego ważne jest, aby w nocy przebywać w łóżku tylko tyle, ile trwa realnie sen, sugeruję maksymalnie 5-6 godzin. Nadmierne długie leżenie w łóżku utrwala bezsenność i nasila lęk. Ważne jest też, aby pilnować regularnych pór snu, zgodnych z chronotypem. Jeśli jest pani „sową”, zalecam kładzenie się między drugą a ósmą rano, a jeśli jest pani „skowronkiem”, to najlepszy sen będzie między 21.00 a 4.00. Nie wolno spać poza tymi wyznaczonymi godzinami, z jednym wyjątkiem - krótką drzemką trwającą 15-20 minut po południu. Dobrze jest też unikać intensywnych obciążeń fizycznych, intelektualnych, psychicznych czy emocjonalnych 3-4 godziny przed snem, ponieważ te czynniki mogą utrudnić zasypianie. 3-4 godziny przed snem należy poświęcić wyłącznie relaksacji. Do łóżka należy kłaść się tylko wtedy, kiedy czujemy się śpiący. Jeżeli budzimy się w nocy i nie możemy zasnąć, radzę wstać z łóżka, przejść do pokoju dziennego i zająć się czymś relaksującym. Proszę unikać również intensywnych aktywności, takich jak czytanie czy oglądanie telewizji, w sypialni. Łóżko służy jedynie do spania, ewentualnie do seksu. Zalecam usunięcie z sypialni zegarka, telewizora czy innych urządzeń, które mogą zakłócać sen. Nie wolno w nocy kontrolować czasu, ponieważ może to prowadzić do lęku przed bezsennością. Ostatnie zalecenie dotyczy myślenia o spaniu. Jeśli ktoś cierpi na bezsenność i mówi, że źle śpi, to się tym denerwuje, a im bardziej się denerwuje tym faktem, tym gorzej śpi. To zjawisko nazywamy lękiem przed bezsennością. Dlatego ważne jest, aby zwłaszcza wieczorem i w nocy nie myśleć o spaniu. Jeśli taka myśl się pojawia, warto jak najszybciej zająć się czymś atrakcyjnym: obejrzeć film, poczytać książkę, aby odciągnąć myśli od snu.

Jaka będzie puenta?
Śmieję się, że od 30 lat uczę Polaków, jak dobrze spać, ale to wcale nie działa. Być może większy skutek przyniesie pani artykuł niż naukowe artykuły w pismach medycznych, których nikt nie czyta. Co zrobić, żeby nie cierpieć na bezsenność? Przestrzegać zasad higieny snu, które brzmią właśnie tak, jak powiedziałem.

CV

Dr n. med. Michał Skalski
Psychiatra z ponad 30-letnią praktyką leczenia zaburzeń zdrowia psychicznego i snu. Absolwent I Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie. Od tego czasu związany z tą uczelnią i tamtejszą Kliniką Psychiatryczną. Autor ponad 100 publikacji oraz licznych wystąpień naukowych z zakresu medycyny snu, psychiatrii i neurofizjologii.

eprasa.pl a40935b809

KRÓTKO

TEATR VARIETE

„Premiera, która poszła nie tak”

FOT. TEATR VARIETE

„Z góry przepraszamy wszystkich zaangażowanych, ale tym razem naprawdę wszystko pójdzie nie tak...” Tak właśnie zapowiada swoją najnowszą premierę Teatr Variete. „Premiera, która poszła nie tak” w reżyserii Janusza Szydłowskiego od 3 lutego 2024 r. AP

KINO POD BARANAMI

Nowa „Akademia Pana Kleksa”

Pierwsi widzowie mogli już w grudniu przedpremierowo zobaczyć w Krakowie nową „Akademię Pana Kleksa”. Zdania recenzentów są podzielone, warto więc wyrobić sobie własną opinię i sprawdzić, jak wygląda słynna Akademia i sam Ambroży Kleks. Adama Niezgódki nie spotkacie w tej opowieści.

Maciej Kawulski powrócił do kultowej dla dzisiejszych 40-latków filmowej historii - „Akademii Pana Kleksa”. Jego film to uwspółcześniona wersja klasycznej bajki Jana Brzechwy.„Akademia Pana Kleksa” AD 2023 przedstawia historię pozornie zwykłej dziewczynki – Ady Niezgódki – która trafia do tytułowej Akademii, żeby poznać świat bajek, wyobraźni i kreatywności. Przy pomocy wybitnego i szalonego pedagoga profesora Ambrożego Kleksa rozwija swoje niesamowite umiejętności... AP

MUZEUM NOWEJ HUTY

Takie były zabawy w PRL-u

FOT. ANNA KACZMARZ

Takiej wystawy jeszcze w Krakowie nie było! W Muzeum Nowej Huty zagościli bohaterowie dziecięcej wyobraźni i towarzysze zabaw z okresu PRL-u. Wystawa potrwa do 7 stycznia, kto jeszcze nie widział, koniecznie musi to nadrobić - to wehikuł czasu dla małych i tych, którzy pierwszą i drugą młodość mają już za sobą. Jest Reksio, Miś Uszatek i misie-trociniaki, „Kajko i Kokosz” oraz książeczki z serii „Poczytaj mi mamo”. Jest też komputer Atari i kultowy już element dzieciństwa w PRL-u: trzepak - osiedlowe centrum rozrywki i punkt spotkań. AP

Zabawki. Niezwykła lekcja fizyki w Aptece Designu

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

„Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem" - to zasada Kartezjusza, którą realizuje wystawa Muzeum Zabawek w Krakowie .

„Jak to działa? Zabawki napędzane nauką”. Do końca lutego można wystawę zobaczyć w Aptece Designu na Wesołej. O takiej lekcji fizyki wszyscy kiedyś marzyliśmy.

Apteka Designu to w Krakowie nowa przestrzeń, uruchomiona jesienią przez Krakowskie Biuro Festiwalowe w budynku poszpitalnej apteki przy ul. Kopernika 19 A. Drogą konkursu zostały wyłonione inicjatywy, które przez rok będą się mieścić na Wesołej. Jedną z nich jest Muzeum Zabawek, które prezentuje tu część swojej kolekcji ilustrującą tematykę zabawek, wykorzystujących zdobycze nauki.

- Pomysłem na wystawę jest design - projektowanie przedmiotów i usług. W kontekście zabawek design jest niezwykle istotny, decyduje bowiem nie tylko o wyglądzie zabawki, ale i o tym, czy będzie ona lubiana. Na wystawie „Jak to działa? Zabawki napędzane nauką” opowiadamy o zabawkach mechanicznych - mówi Katarzyna Sosenko, kuratorka wystawy. - Prezentujemy trzydzieści zabawek, które odpowiadają na pytanie, jak działają mechanizmy napędzające zabawki. A są one bardzo różne.

FOT. ANNA KACZMARZ

Na wystawę Muzeum Zabawek w Aptece Designu na Wesołej zaprasza jej kuratorka Katarzyna Sosenko

Już sama ekspozycja łamie muzealne skojarzenia z zamkniętym w szklanej gablocie obiektem. Tu w dwupiętrowych ekspozytorach pokazane zostały zabawki, które można dokładnie obejrzeć z każdej strony. Zwiedzanie wystawy odbywa się w trybie oprowadzań, co jest okazją do poznania zamysłu wystawy i historii zabawek.

Tłem wystawy jest lekcja fizyki. Młodzi zwiedzający w przyjemnej atmosferze, która nie kojarzy się z trudnymi zagadnieniami fizyki, przyswajają sobie te właśnie trudne zagadnienia. Infografiki opisują działanie zabawki i podsuwają wzory na prawa fizyki, które wykorzystują. Lekcja, o jakiej zawsze marzyliśmy, będąc uczniami.

I tak znany wszystkim dzieciom niezbyt skomplikowany bączek to przykład wykorzystania siły odśrodkowej, która napędza zabawkę, po wprawieniu jej w ruch śrubą.

Pięknie malowany bażant balansuje harmonicznym ruchem tam i z powrotem ciesząc oko. Oś ruchu i równowaga to elementy decydujące o tym, że zabawka porusza się niczym mała huśtawka. Uczestnicy warsztatów w Aptece Designu mogli własnoręcznie wykonać taką zabawkę i cieszyć się nią w domach.

Drewniane zwierzątka na kółkach wprawione w ruch poruszają łapkami grając na bębenku - któż nie zna takiej zabawki? A mechanizm ruchu obrotowego przenoszonego na ruch posuwisto-zwrotny ? To właśnie te prawa fizyki tłumaczą działanie zabawki.

- Wszystkie wynalazki, które powstawały w głowach wielkich wynalazców takich jak Mikołaj Kopernik czy Leonardo da Vinci, wpływały na rozwój cywilizacji, a ich pokłosiem było zaimplementowanie nowoczesnych rozwiązań i technologii do zabawek - mówi Katarzyna Sosenko.

Wystawę kończą zabawki elektryczne, dzięki którym zwiedzający poznają prawo indukcji Faraday, czyli magnesy, które się przyciągają i odpychają wprawiając w ruch zabawkę. Tak działają np. prezentowane na wystawie kolejki - najpierw podłączane do prądu, z czasem wykorzystujące energię w pigułce, czyli baterie, czy robot z lat 90., który ma w swoim skafandrze ukryte miejsce na baterie.

Zwiedzanie jest możliwe na dwa sposoby: od poniedziałku do piątku mogą ją zobaczyć grupy po wcześniejszym umówieniu. Jest to możliwość zwiedzania z oprowadzaniem przez kuratora. W weekendy, w godz. 12-16 wystawę można obejrzeć indywidualnie i bez konieczności rejestracji. W trakcie zwiedzania dzieci mogą pobawić się zabawkami Bajo oraz klockami z naturalnego klonu Maple.

©℗

Co za kurtyną w Krakowie piszczy. Spektakle, którymi krakowskie teatry zaczną rok

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Wyspiański, Freddie Mercury, Almodovar i powieściowe hity, teatralne pewniaki i premiera - styczeń w teatrze nie pozostawia czasu na rozbieg, serwując wyśmienite dania na dzień dobry.

„Proszę państwa, Wyspiański umiera” Agaty Dudy-Gracz to przedstawienie, którym otworzy 2024 rok Teatr Słowackiego. „Nie jest to jednak opowieść o umieraniu, tylko o życiu. O bufonadzie, egoizmie, zazdrości, okrucieństwie i o pysze. Ale też o marzeniach, sztuce i o miłości. Nasze przedstawienie nie jest laurką” - zapowiadają twórcy. Na pierwszą premierę Teatr Słowackiego zaprosi 6 stycznia.

A w Łaźni Nowej na pierwszy ogień „Wszystko o mojej matce” Michała Borczucha i Krzysztofa Zarzeckiego. Odwołująca się do filmu Almodovara opowieść o matkach - w przypadku spektaklu zmarłym na raka matkom twórców - jest jednocześnie historią o synach. Przedstawienie miało premierę w 2016 roku i od tego czasu cieszy się entuzjastycznym przyjęciem zarówno krytyków, jak i widzów.

FOT. ANNA KACZMARZ

Freddie Mercury wróci w styczniu

Gwiazda też i na scenie teatru na Kazimierzu. Sceną w początkach stycznia niepodzielnie będzie władać „Królowa”, czyli Freddie Mercury i Queen oraz barwny świat lat 80.

Stary Teatry styczeń rozpocznie spektaklem „Boa”. Na scenie plejada gwiazd Starego Teatru, m.in. Ewa Kaim, Radosław Krzyżowski, Katarzyna Krzanowska. W pierwszych dniach stycznia powróci nagrodzona Nike „Baśń o wężowym sercu” Radka Raka. Na premierę roku Stary zaprosi 1 lutego, będzie to „Solaris” Lema w reżyserii Waldemara Raźniaka.

Teatr STU nowy rok otworzy znanymi i cenionymi przez publiczność „Wariacjami tischnerowskimi” w nieco odnowionej odsłonie, w rolę Autora graną dotąd przez Jerzego Trelę wcieli się w najnowszych przedstawieniach Krzysztof Pluskota.

Początek roku w Teatrze Ludowym to „Chłopi” Remigiusza Brzyka i męski świat, wykreowany ze strzępów rozmów podsłuchanych w siłowni, deklaracji składanych przy kieliszku, buńczucznych gróźb mafiosów z półświatka, nie do końca twardych męskich rozmów, w sytuacjach, kiedy staje się wobec utraty najbliższych, czyli... „Wszystko o mężczyznach”.

W Bagateli szalona, poetycka, chwilami niemal broadwayowska komedia o teatrze i ludziach teatru, czyli „Zimne ognie” Macieja Sajura. Życie bohaterów sztuki, osadzone w stylu klasycznych, amerykańskich filmów noir z przełomu lat 40. i 50., przeplata się tu z realnym życiem reżysera, zespołu aktorskiego oraz pracowników teatru. Śmiesznie i nostalgicznie. ©℗

eprasa.pl a40935b809

Gazeta Krakowska
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY 24

Dziś 9. edycja rankingu na najlepszych piłkarzy i trenera w Małopolsce. Po raz pierwszy Cracovia i Wisła ustąpiły w nim pola Puszczy **STR. 14-15**

FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI

W Jedenastce Roku rządzą Niepołomice

Pierwszą bramkę w 2024 roku zdobył Lusiusz. Zarazem swoją ostatnią dla Cracovii? **STR. 13**

Co za niespodzianka! To 36-letni Hiszpan ma wprowadzić piłkarzy Wisły do ekstraklasy **STR. 16**

Poprawy nie widać. W Turnieju Czterech Skoczni Polacy lądują w trzeciej dziesiątce **STR. 13**

eprasa.pl a40935b809

PUCHAR POLSKI DLA TYSZAN

Hokeiści GKS Tychy po raz 10. wywalczyli Puchar Polski. W rozegranym w Krynicy-Zdroju finale pokonali po dogrywce JKH GKS Jastrzębie 3:2 (0:0, 2:0, 0:2 – 1:0). W półfinale GKS Tychy ograły Re-Plast Unię Oświęcim 6:3 (0:2, 3:1, 3:0). Bramki: 0:1 Denyskin (12), 0:2 Noworyta (19), 1:2 Jeziorski (33), 2:2 Turkin (37), 2:3 Valtola (37), 3:3 Kaskinen (38), 4:3 Galant (46), 5:3 Turkin (48), 6:3 Turkin (60). Kary: 4 – 4 min. **(KRZYK)**

FOT. TWITTER.COM/PZHL

IGA I HUBERT W ĆWIERĆFINALE

Polska wygrała z Hiszpanią 2:1 w 2. meczu grupowym w Perth i awansowała do ćwierćfinału rozgrywanego w Australii tenisowego turnieju United Cup. Triumf zapewniło Biało-Czerwonym zwycięstwo miksta Iga Świątek - Hubert Hurkacz 6:0, 6:0. Wcześniej Hurkacz uległ Davidovichowi Fokinie 6:3, 3:6, 4:6, a Świątek pokonała Sorribes Tormo 6:2, 6:1. W pierwszym meczu grupowym z Brazylią Polacy wygrali wszystkie trzy pojedynki. **(KRZYK)**

FOT. EPA/RICHARD WAINWRIGHT

Jan Winkiel
Zimowa (od)skocznia

W PZN IDZIE NOWE

Zarząd Polskiego Związku Narciarskiego podjął właśnie uchwałę zmieniającą dotychczasowe formy dofinansowania. Wcześniejszy system, oparty na wsparciu finansowym wynagrodzeń trenerskich oraz nagród finansowych, za wyniki zajmowane w cyklach zawodów Narodowych Programów Rozwoju Dyscyplin, stanowił podstawę od paru lat.

Obecnie uchwalony model bazuje na wsparciu finansowym trzech podstawowych grup – zawodników, klubów sportowych oraz okręgowych związków narciarskich. Ponadto Polski Związek Narciarski wierzy w kontynuację programu „Młody Narciarz", dającego dostęp do darmowych treningów dzieciom i młodzieży.

Do tej pory finansowanie było bezpośrednio związane z wynikami osiąganymi w ramach Narodowych Programów Rozwoju poszczególnych dyscyplin. Od sezonu 2023/2024, pierwszy raz w historii finansowanie będzie podzielone na bezpośrednie nagrody dla zawodników, klubów sportowych oraz okręgowych związków narciarskich. System nagród finansowych będzie oparty o zwycięstwa zarówno w krajowym współzawodnictwie sportowym, jak i o nagradzanie klubów sportowych oraz okręgowych związków narciarskich, które wychowały zawodników zdobywających punkty Pucharu Świata.

System będzie zunifikowany dla wszystkich dyscyplin zrzeszonych w Polskim Związku Narciarskim. Ponadto wspomniane nagrody uzupełni system dotacji celowych dla klubów sportowych w ramach dyscyplin klasycznych oraz program dofinansowania zawodów regionalnych. Polski Związek Narciarski ma także nadzieję na pomyślną kontynuację wsparcia darmowych zajęć dla dzieci i młodzieży w ramach obecnie istniejącego programu „Młody Narciarz".

Nagrody dedykowane dla sportu wyczynowego dzielą się na trzy kategorie. To kwota sięgająca 1,4 miliona złotych przeznaczona na nagrody za wynik sportowy dla mistrzów Polski, zwycięzców klasyfikacji generalnej Pucharu Polski oraz klubów i okręgów, których zawodnicy zdobywają punkty Pucharu Świata. Celowe wsparcie klubów sportowych, na podstawie rankingu Polskiego Związku Narciarskiego, to kwota 500 tysięcy złotych, a wsparcie organizatorów zawodów objętych patronatem Polskiego Związku Narciarskiego to 300 tysięcy złotych. Szczegółowe kryteria oraz kwoty zawiera dołączona decyzja Zarządu.

Model bazuje na wsparciu finansowym trzech podstawowych grup – zawodników, klubów sportowych oraz okręgowych związków narciarskich. Ponadto PZN kontynuuje program „Młody Narciarz"

Drugim obszarem wsparcia jest program „Młody Narciarz 2023", na który przeznaczono w roku 2022 kwotę 2,2 miliony złotych. To już trzecia edycja projektu, który pozwala na bezpłatne treningi dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. W bieżącym roku program obejmuje 25 klubów sportowych z całej Polski, szkoląc 720 dzieci. Dofinansowanie programu pochodzi ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, zarządzanych przez Ministra Sportu i Turystyki. Głównym celem tego zadania jest promowanie narciarstwa wśród młodych osób, szczególnie tych pochodzących z mniej zamożnych środowisk. Polski Związek Narciarski, wraz z Ministerstwem Sportu i Turystyki, ma nadzieje kontynuować ten projekt także w roku 2024.

Krzysztof Kawa
Cafeteria

MAGICY Z PUSZCZY

Takiego roku, jak ten zakończony, w małopolskim futbolu jeszcze nie było. Po raz pierwszy od niepamiętnych czasów została przełamana hegemonia Cracovii i Wisły. Werdykt w dziewiątym już notowaniu naszego redakcyjnego rankingu Małopolska Jedenastka Roku mówi o tym wszystko – zwycięzcą śmiało może się ogłosić Puszcza Niepołomice, której to piłkarze usunęli w cień najlepszych graczy z jednej i drugiej strony Błoń. Nie ma też niespodzianki w tym, że na czele Jedenastki stanął Tomasz Tułacz, notabene Trener Roku w tej klasyfikacji już po raz drugi z rzędu.

Trzymając się magii liczb, Puszcza została jedenastym beniaminkiem najwyższej klasy rozgrywkowej wywodzącym się z Małopolski. Magiczne w tym jest także to, że dokonała tego kosztem dwóch wyżej notowanych drużyn z naszego regionu, bo przecież w barażach najpierw wyeliminowała Wisłę, a następnie Bruk-Bet Termalikę Nieciecza. W obu wypadkach w meczach wyjazdowych, zadając kłam teorii, że mocna jest tylko na własnym, nierównym boisku. Kontynuacją w zaprzeczaniu tej tezie są wyczyny „Żubrów" w ekstraklasie. Po początkowym szoku wywołanym zderzeniem się z gwałtownie rosnącymi wymaganiami, piłkarze Tułacza stali się solidnym ligowcem, z którym nikomu nie jest łatwo. A przecież wszystkie mecze, jako jedyna drużyna w elicie, rozgrywa na wyjeździe (i wiosną tego roku nic się w tym względzie nie zmieni), błyskawicznie adaptując się do warunków panujących na gościnnym stadionie przy Kałuży.

Paradoksalnie jak po grudzie idzie tam gospodarzom obiektu. „Pasy" wpadły jesienią w jeszcze większe turbulencje niż wiosną i zaplątały się w walkę o utrzymanie. Nic nie wskazuje na to, by miały w nowym roku wygrywać mecz za meczem, co oznacza, że stan niepewności potrwa aż do maja. Zastąpienie Michała Probierza przez Jacka Zielińskiego miało pozwolić Cracovii włączyć się do walki o europejskie puchary, tymczasem początkowy impuls zamienił się w stagnację, po czym wahadło ruszyło w przeciwną stronę.

Spadku trzeba uniknąć za wszelką cenę, zadłużony klub, pilnie poszukujący sponsorów i nowego prezesa, nie może sobie bowiem pozwolić na utratę z dnia na dzień kilkunastu milionów złotych przychodów. Doświadczyła tego Wisła i widzimy, jak ciężko jej wrócić do stanu równowagi. Miniony rok był jednym z najgorszych w historii klubu, a z pewnością najgorszy od ćwierć wieku. W ciągu dekady z drużyny walczącej o tytuł zamieniła się w ligowego przeciętniaka – najpierw ekstraklasy, a dziś 1. ligi.

Ma to zmienić nowy trener, zweryfikowany przez sztuczną inteligencję Albert Rude. „Biała Gwiazda", budująca potęgę w oparciu o piłkarzy z niższych klas Hiszpanii, sięgnęła po wywodzącego się z tych samych rewirów 36-letniego fachowca od taktyki, licząc, że zarówno on sam, jak i prowadzeni przez niego gracze zdołają w Polsce wznieść się na elitarny poziom. Marginesu na pomyłkę nie ma, choć nietrudno się domyślić, że nie przez przypadek w sztabie pozostał Mariusz Jop, który już raz z roli ratownika wywiązał się bez zarzutu.

CO SIĘ WYDARZYŁO ZA PUNKTEM K? SEZON NA SKOKI NARCIARSKIE

Kto wie, może zawartości tej książki, wydanej jesienią 2022 roku, wcale nie należy oceniać już teraz, ale poczekać z tym kilka lat? Zapewne wtedy polskie sukcesy dwóch dekad w skokach narciarskich, o których opowiadają rozmówcy dziennikarzom „Przeglądu Sportowego", będziemy wspominać z łezką w oku i drogi prowadzące do osiągnięć staną się dla nas mniej oczywiste.

Kibice dobrze zorientowani w realiach skoków narciarskich mogą trochę ponarzekać, bo przecież w wywiadach zamieszczonych w książce nie ma zbyt wielu historii, które wcześniej nie gościłyby na łamach prasy czy na stronach portali internetowych. Ale przecież publikacja skierowana jest także do tych, którzy na co dzień poświęcają tej dyscyplinie mniej uwagi i zapewne z przyjemnością dowiedzą się, co słychać u Dawida Kubackiego, Adama Małysza, Niemca Svena Hannawalda, czy dziś już trochę zapomnianego, ale niezmiennie utalentowanego 28-letniego zakopiańczyka Andrzeja Stękały.

O swoich wrażeniach z przekroczenia tytułowego punktu K opowiada też wiele innych postaci, a w książce nie brak także rozmów z ludźmi, którzy wyrośli na bohaterów, doprowadzając zawodników do sukcesów swoją ciężką pracą za kulisami.

Należy do nich Apoloniusz Tajner, honorowy prezes Polskiego Związku Narciarskiego, a dziś poseł na Sejm, który z cienia wyszedł dawno temu, wciąż zbierając owoce eksplozji małyszomanii z przełomu wieków.

FOT. RINGIER AXEL SPRINGER POLSKA

„Za punktem K. Rozmowy nie tylko o tym, co widać na skoczni". Autorzy: Jakub Radomski, Natalia Żaczek. Wydawnictwo: Ringier Axel Springer Polska. Liczba stron: 304. Cena okładkowa: 45 zł. (KRZYK) ©℗

Albert Rude przygotował świetną analizę dotyczącą gry Wisły, wraz ze swoimi pomysłami, w rekordowo krótkim czasie. Mówi w kilku językach, chce się rozwijać i jest trenerem nowego pokolenia

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Prezes Jarosław Królewski
o wyborze trenera drużyny piłkarskiej

LOTTO

Piątek, 29.12. Multi Multi, 14: 9, 12, 13, 17, 21, 22, 28, 37, 40, 41, 45, [55], 57, 60, 62, 63, 64, 65, 74, 80; **22:** 6, 7, 10, 12, 14, 21, 22, 29, 30, 32, 41, 44, 45, 52, 53, 66, 67, [69], 72, 79. **Kaskada, 14:** 1, 2, 4, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 19, 23; **22:** 2, 4, 5, 8, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 22, 23. **Mini Lotto:** 27, 36, 37, 40, 41. **Ekstra Pensja:** 16, 28, 29, 30, 35 - 4; **Premia:** 3, 10, 15, 18, 34 - 3. **Sob. 30.12. Multi, 14:** 1, 2, 3, 12, 16, 21, 22, 24, 27, 33, [40], 41, 42, 44, 46, 50, 55, 63, 71, 78; **22:** 4, 5, 7, 13, 20, [21], 22, 24, 27, 31, 37, 41, 63, 68, 71, 72, 73, 74, 76, 77. **Kask., 14:** 1, 2, 3, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 19, 20; **22:** 1, 2, 4, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 19, 22. **Lotto:** 8, 21, 24, 32, 37, 44. **Lotto Plus:** 6, 17, 21, 24, 40, 49. **Mini Lotto:** 3, 13, 20, 23, 40. **Ekstra Pensja:** 16, 18, 23, 24, 27 - 1; **Premia:** 5, 21, 22, 28, 35 - 1. **Niedz. 31.12. Multi, 14:** 1, 3, 4, 7, 8, 12, 14, 15, 17, 27, 31, 37, 38, 42, 57, 59, 64, 78, 79, [80]; **22:** 2, 3, 10, 18, 22, 25, 26, 28, 33, 34, 36, 40, [42], 48, 56, 59, 60, 69, 71, 80. **Kaskada, 14:** 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 16, 17, 20, 23, 24; **22:** 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 17, 18, 19, 23. **Mini Lotto:** 7, 20, 28, 30, 40. **Ekstra Pensja:** 13, 18, 19, 27, 33 - 2; **Premia:** 7, 9, 10, 14, 31 - 2. **Pon. 1.01. Multi, 14:** 1, [12], 16, 25, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 49, 50, 56, 62, 63, 64, 65, 71, 78. **Kaskada, 14:** 4, 5, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 20, 21, 22, 24.

eprasa.pl a40935b809

Piłka nożna Pierwszą bramkę w nowym roku zdobył Sylwester Lusiusz, który raczej odejdzie z klubu

Cracovia się bawi. 8 trafień na początek

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

Cracovia zakończyła 2023 rok radośnie, pokonując Legię Warszawa 2:0. Nowy rok zaczęła tak, jak od mniej więcej 100 lat, czyli tradycyjnym Treningiem Noworocznym.

Cracovia	6 (2)
Cracovia II	2 (1)

Bramki: 0:1 Lusiusz 9, 1:1 Makuch 12, 2:1 Makuch 15, 3:1 Śmiglewski 25 karny, 4:1 Bochnak 30, 4:2 Ogorzały 37, 5:2 Wilk 38, 6:2 Myszor 40.
Cracovia: Madejski - Wójcik, Glik, Jaroszyński - Hyla, Jodłowski,Kolec, Rózga - Bochnak, Makuch - Śmiglewski oraz Wilk, Dziewicki, Bzdyl, Doba, Myszor.
Cracovia II: Golonka - Piekarz, Zgłobik, Kogut, Mamroł - Ożóg, Janeczek, Lusiusz, Dej - Ogorzały, Kaczor oraz Sendorek, Tabisz, Mateja, Ankowski jr., Szwajdych jr., Wrzyszcz.
Sędziował: Sławomir Steczko (Kraków).
Widzów: 3163.

Pierwszego gola w nowym roku o godz. 12.18 zdobył Sylwester Lusiusz, który wykorzystał sytuację sam na sam z Sebastianem Madejskim.

Grał w zespole złożonym z zawodników wystawionych na listę transferową oraz z juniorów starszych i młodszych. Prawdopodobnie znów ziści się „klątwa" Treningu Noworocznego mówiąca o tym, że strzelec pierwszego gola w nowym roku, jeszcze w tym samym odchodzi z klubu. Lusiusz jest bowiem wystawiony na listę transferową.

Grano dwa razy 20 minut w bardzo trudnych warunkach, przy padającym deszczu, który przerodził się w śnieg. Niektórzy, jak Kamil Glik, uczestniczyli w tym wydarzeniu po raz pierwszy. Nie było zagranicznych zawodników „Pasów", a Michał Rakoczy i Karol Knap zostali zwolnieni z uwagi na urazy.

- Mamy od 100 lat tradycję noworoczną w Krakowie - przypomniała p.o. prezesa Cracovii Elżbieta Filipiak. - Bardzo się cieszę, że tak tłumnie kibice przyszli na ten mecz. To był trudny rok dla mnie i dla klubu. Zrobimy wszystko, by klub się rozwijał. Patrzymy w przyszłość i cieszymy się, że mamy wiernych kibiców. Życzę wszystkim szczęścia w życiu osobistym, a naszej drużynie samych sukcesów sportowych.

Gościem honorowym był Zygmunt Konieczny, kompozytor, który otrzymał klubowy szalik.

Gościem był też Ireneusz Raś, nowy wiceminister sportu. - Życzę wszystkiego dobrego na nowy rok, Cracovia Pany! - powiedział.

A potem było trochę poważnie, trochę śmiesznie. Na śliskiej i błotnistej murawie piłka często nie słuchała zawodników. Kibice zobaczyli jednak osiem goli. Najładniejszy był ten autorstwa Kamila Ogorzałego, który pokonał Kacpra Jodłowskiego, gdy ten na chwilę wcielił się w rolę bramkarza. Zobaczyli też trafienie Jakuba Myszora, który w końcówce wszedł na boisko i zdobył gola, ostatniego w Cracovii przed transferem do Rakowa Częstochowa. W drugim zespole zadebiutowali w końcówce synowie trenerów zespołów U19 i U17: Marcel Ankowski i Igor Szwajdych.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Sylwester Lusiusz zdobył prawdopodobnie swoją ostatnią bramkę w Cracovii

Na trybunach kibice głośno dopingowali Cracovię, słowa pochwały zebrała Elżbieta Filipiak, ale pojawił się też transparent „Stanowcze nie dla nowej szefowej marketingu". Chodzi o Paulinę Dużyk-Dynę, która w swoich mediach społecznościowych wspierała Wisłę Kraków.

Teraz piłkarze Cracovii będą mieli wolne do 8 stycznia, kiedy to wznowią przygotowania. 13 stycznia wyjadą zaś na zgrupowanie do Turcji.

Wracając do strzelca pierwszej bramki, to grał w drugim zespole „Pasów" złożonym z juniorów, ale też i starszych zawodników. Jesienią był przypisany do pierwszej drużyny (rezerw już wtedy nie było). Teraz Lusiusz był kapitanem swojego zespołu.

- Dowiedziałem się o tym dziesięć minut przed meczem - mówi. - Jest radość z tego gola, fajnie w ogóle, że możemy się spotkać na stadionie w pierwszy dzień nowego roku. Cieszę się, że to ja zdobyłem tę pierwszą bramkę, fajnie, że tak wyszło. Czy wcześniej o tym myślałem? Nie, to przyszło naturalnie.

Lusiusz nie pamięta dokładnie, w ilu Treningach Noworocznych uczestniczył. Piłkarzem Cracovii jest od 2015 r., wówczas był juniorem, potem zawodnikiem drugiego zespołu, poprzedni sezon spędził na wypożyczeniu w Sandecji.

- Może to mój piąty, szósty Trening? - zastanawia się.

Defensywny pomocnik Cracovii słyszał o „klątwie" pierwszego strzelca w Treningu Noworocznym. - Mam umowę do 30 czerwca i nie wiem, co będzie - mówi. - Jestem na liście transferowej, mam zielone światło, że mogę szukać innego klubu i to robię. Może po tej bramce się jakiś znajdzie... - żartuje zawodnik.

Jesienią Lusiusz nie zaliczył ani jednego występu w ekstraklasie, grał tylko w sparingach.

- Chciałbym wybrać taki klub, który pozwoli mi na regularną grę - mówi zawodnik. - Nie chcę tracić czasu, ostatnio byłem na wypożyczeniu, potem była kontuzja i późno dołączyłem do zespołu. Trochę czasu więc się zmarnowało. Czułem się dobrze przez pół roku, uważam, że jakąś szansę na występ powinienem dostać.

Wygląda na to, że dostanie ją, ale już w innnym niż Cracovia klubie. ©℗

Aleksander Zniszczoł najlepszym z Polaków w Ga-Pa

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Anze Lanisek wygrał zawody Pucharu Świata w Garmisch-Partenkirchen zaliczane do Turnieju Czterech Skoczni. Dla Słoweńca był to pierwszy triumf w sezonie 2023/2024.

Jeśli ktoś liczył, że po świętach nasi skoczkowie zaprezentują lepszą formę niż w pierwszych zawodach sezonu, złudzeń musiał się pozbyć już po pierwszym konkursie w Oberstdorfie. Owszem, wszyscy nasi skoczkowie wystąpili w premierowych zawodach Turnieju Czterech Skoczni, ale tylko trzech znalazło się w trzydziestce (najlepszy, Kamil Stoch, zajął 17. miejsce).

Niedzielne kwalifikacje w Garmisch-Partenkirchen sugerowały, że w kolejnym konkursie może być... jeszcze gorzej. Odrobinę optymizmu dostarczył w serii próbnej Aleksander Zniszczoł, który uzyskał siódmą odległość. W konkursie potwierdził przyzwoitą dyspozycję, w pierwszej serii uzyskał 128 metrów i bez kłopotów pokonał Niko Kytosaho, który skoczył o 11,5 metrów bliżej niż nasz skoczek. Rywalizację w parze wygrał także Kamil Stoch (130 m), który od Norwega Halvora Egnera Graneruda okazał się lepszy o zaledwie 0,8 pkt. Norweski zwycięzca TCS sprzed roku po raz drugi z rzędu nie awansował do drugiej serii, co jest jednym z największych rozczarowań pierwszej części turnieju.W gronie „szczęśliwych przegranych" znalazł się Piotr Żyła, który uzyskał co prawda tylko 126 m, ale w awansie do drugiej serii pomogła rekompensata za wiatr. Odpadł Dawid Kubacki (128 m), który przegrał rywalizację z Norwegiem Johannem Andre Forfangiem. W finałowej serii Zniszczoł i Stoch poszybowali na identyczną odległość - 133 m.Jeszcze dalej poleciał Żyła (137,5 m), który mógłby pokusić się o spory awans, gdyby nie fatalne lądowanie. Zwycięzcą okazał się Lanisek. Andreas Wellinger utrzymał prowadzenie w klasyfikacji Turnieju. Dziś kwalifikacje w Innsbrucku.

FOT. EPA/ANNA SZILAGYI

Słoweniec Anze Lanisek wygrał w drugim konkursie TCS

Wyniki: 1. Lanisek (Słowenia) 295,8 pkt (136,0 m/137,0 m), 2. Kobayashi (Japonia) 292,6 (137,0/135,5), 3. Wellinger (Niemcy) 291,4 (138,0/137,5)... 20. Zniszczoł 255,4 (128,0/133,0), 21. Żyła 254,3 (126,0/137,5), 24. Stoch 250,3 (130,0/133,0), 33. Kubacki 118,5 (128,0).
Klasyfikacja TCS: 1. Wellinger 600,7 pkt 2. Kobayashi 598,9, 3. Stefan Kraft (Austria) 575,5... 20. Stoch 518,2, 23. Żyła 500,8. ©℗

W Tarnowie gol już o 12.03

Roman Kieroński
redakcja@polskapress.pl

Ulewny deszcz nie przeszkodził piłkarzom Tarnovii w rozegraniu w samo południe Nowego Roku mającego kilkudziesięcioletnią tradycję piłkarskiego spotkania Kawalerowie - Żonaci.

W drużynie Kawalerów wystąpili zawodnicy grający aktualnie tylko w 5. lidze, w zespole Żonatych zaś wychowankowie tarnowskiego klubu, m.in. grający niegdyś w Hutniku Kraków i Górniku Zabrze Artur Prokop, jego brat Tomasz - oprócz Tarnovii występujący także w Unii Tarnów i Cracovii, Kazimierz Kapustka (ojciec reprezentanta Polski, obecnie piłkarza Legii Warszawa Bartosza) i Jerzy Sadłoń. Tym razem w roli kibiców pojawili się grający na zapleczu ekstraklasy uczestnik noworocznych treningów Cracovii Jacek Czarnik, Wiesław Wilk, Józef Ogorzelec, Janusz Surman i Marcin Gąsior.

Mecz zakończył się wygraną Kawalerów 4:2 (2:1). Pierwszą bramkę w 2024 roku zdobył już o godz. 12.03 grający w drużynie Żonatych Grzegorz Jasiak. Autor pierwszego gola był piłkarzem II-ligowych zespołów Unii Tarnów i Hutnika Kraków, zagrał w młodzieżowej reprezentacji Polski i jest ojcem Huberta- zawodnika Górnika Zabrze, reprezentanta kraju w kategoriach U-16 i U-17.

Do wyrównania jeszcze przed przerwą doprowadził Radosław Surman, a prowadzenie Kawalerom dał Kamil Wilk. Po zmianie stron wyrównanie padło po strzale Tomasza Prokopa, ale ostatnie słowo należało do Kawalerów. Najpierw bramkę zdobył Patryk Klich, a wynik meczu został ustalony po samobójczym golu obrońcy. ©℗

eprasa.pl a40935b809

Trener

Tomasz Tułacz (Puszcza Niepołomice)

Kibice mówią „Napoleon", my powiemy - „niepołomicki Ferguson". Bo w ekstraklasie nie ma trenera, który miałby w swoim klubie tak mocną pozycję, jak Tomasz Tułacz w Puszczy. Nie ma trenera, który tak mocno wpłynąłby na rozwój klubu i drużyny.

Ta historia trwa już ponad osiem lat, zaczęła się 13 sierpnia 2015 w II lidze. Wiadomo: rok 2023 był najlepszy, wspaniały. Awans do ekstraklasy, na tym szczeblu trudne początki, ale naprawdę mocna końcówka jesieni. Bezpieczne miejsce w tabeli - to przecież mega niespodzianka! I jedno się nie zmienia: Puszcza jest zespołem, w którym potężnie widać rękę trenera. Dobór zawodników - parametry fizyczne i motoryczne naprawdę mają tu znaczenie, to dobór pod określony sposób gry, oczywiście w ramach ograniczonego budżetu. Plany taktyczne - uwzględniające siłę i atuty przeciwników, fazy meczów. Stałe fragmenty - to już ten etap, że rywale czują strach, gdy Puszcza je wykonuje... No i walka. Walka z wielkim zaangażowaniem. **(BOCH)**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Trener rezerw
Bartłomiej Bobla (Hutnik Kraków)

Bramkarz

Oliwier Zych (Puszcza Niepołomice)

To był transfer nieplanowany, awaryjny, wymuszony festynową kontuzją Kewina Komara. Puszcza szukała młodzieżowca, a 19-latek z Aston Villi, niemający szans na występy w Premier League, szukał możliwości zaistnienia w dorosłej piłce. I od września Zych, golkiper numer 1 reprezentacji Polski U-20, broni w ekstraklasie. Debiutanckiej tremy nie było po nim widać, i trudno się w sumie dziwić: obycie z Anglii, z dużego klubu, robi swoje. Za Oliwierem dziesięć meczów w Puszczy. Pracy miał sporo, pokazywał refleks i wysoką sprawność fizyczną. Nieźle gra nogami, mankamenty też by się znalazły, ale przy kapitalnych warunkach fizycznych (193 cm, szczupła sylwetka) jest materiałem na bramkarza wysokiej klasy. Niepołomickiej drużynie dotąd pomagał. Wypożyczenie z Aston Villi obowiązuje do końca sezonu. Anglicy mogą je skrócić, ale gra w Puszczy sprawdza się jako droga rozwoju dla zawodnika. **(BOCH)**

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Rezerwowi
1. Karol Niemczycki (Cracovia)
2. Sebastian Madejski (Cracovia)
3. Kewin Komar (Puszcza Niepołomice)
4. Tomasz Loska (Bruk-Bet Nieciecza)

Prawy obrońca

Piotr Mroziński (Puszcza Niepołomice)

Wrócił do ekstraklasy po ponad 6 latach, w trakcie których grał nawet w III lidze, i to jako... napastnik. Bo to piłkarz uniwersalny, a dysponujący nieprzesadnie dużą kadrą Tomasz Tułacz ceni takich szczególnie. Mroziński, dobrze grający obiema nogami, kondycyjnie zawsze mocny, mobilny, z doświadczeniem w środku pola, z umiejętnością znajdowania sobie pozycji do strzałów i duszą snajpera, w Puszczy dostawał różne role. Dobrze zrobiło mu jednak zakotwiczenie w sezonie 2022/2023 na prawej obronie. Wtedy, jesienią, miał też okres, gdy jako sęp w polu karnym przy stałych fragmentach „Żubrów" był najlepszym strzelcem zespołu. Wniósł naprawdę duży wkład w awans. W ekstraklasie w ofensywie jest go mniej, musi ścigać się z lepszymi niż w I lidze skrzydłowymi, zmienił się też sposób gry drużyny. A trener pod koniec rundy znów wykorzystał jego uniwersalność, przekierowując na lewą obronę. **(BOCH)**

FOT. OSCAR MROZOWSKI / OVERLIA STUDIO

Rezerwowi
1. Otar Kakabadze (Cracovia)
2. Bartosz Jaroch (Wisła Kraków)
3. Denys Faworow (Wieczysta Kraków)
4. Maciej Wolski (Bruk-Bet Nieciecza)

Defensywny pomocnik

Karol Knap (Cracovia)

Sprowadzony do „Pasów" z Puszczy Niepołomice niejako przez przypadek przez byłego trenera Michała Probierza, okazał się bardzo dobrym transferem. To dla niego trzeci sezon w ekstraklasie i na razie najlepszy, patrząc tylko na indywidualne dokonania. Gra sporo, choć nie zawsze wychodzi w podstawowym składzie, bo konkurencja na jego pozycji jest w Cracovii największa. Zrobił postęp, nie jest typowym defensywnym pomocnikiem, potrafi grać też bliżej bramki rywala. Zawodnik kreatywny, wykonawca stałych fragmentów gry takich jak rzuty wolne i rogi, potrafi też daleko wyrzucić piłkę z autu. Do tych wszystkich przymiotów dodał jesienią bardzo istotny fakt - zdobył cztery gole, w tym dwa z rzutów karnych. On teraz jest podstawowym wykonawcą „jedenastek". Wiosną trafił do siatki rywali dwa razy. Piłkarz na fali wznoszącej, związany z Cracovią kontraktem jeszcze przez 2,5 roku. **(ŻUK)**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Rezerwowi
1. Konrad Stępień (Puszcza Niepołomice)
2. Marc Carbo (Wisła Kraków)
3. Jacek Góralski (Wieczysta Kraków)
4. Maciej Ambrosiewicz (Bruk-Bet Nieciecza)

Prawy pomocnik

Artur Siemaszko (Puszcza Niepołomice)

Wybitnie ofensywny, silny, szybki. A nawet - najszybszy. Najszybszy piłkarz w ekstraklasie; oficjalnie zmierzono mu prędkość 35,33 km/h, a sam twierdzi, że zdarzało mu się biegać szybciej. Jesienią 26-letni skrzydłowy wykonywał średnio 12 sprintów na mecz. Piłkarz skrojony pod atak szybki, który stanowi przecież podstawę ofensywnej gry Puszczy. Co istotne: Siemaszko w ekstraklasie prezentuje się znacznie lepiej niż w I lidze. OK, do awansu się przyłożył, strzelił jedną z bramek w barażu w Niecieczy, ale skrzydła rozwinął w mocniejszym towarzystwie, pozwala mu na to bardzo dobre przygotowanie fizyczne. W historii Puszczy zapisał się jako zdobywca pierwszego gola dla „Żubrów" w ekstraklasie. W trakcie półrocza oddał 17 strzałów, celnych było 9, bramek padło 5; ponadto jedną zdobył w Pucharze Polski. Brakuje mu asyst, bo to raczej taki typ, który akcję rozpędzi albo akcję zakończy. **(BOCH)**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Rezerwowi
1. Miki Villar (Wisła Kraków)
2. Angel Baena (Wisła Kraków)
3. Jakub Myszor (Cracovia)
4. Manuel Torres (Wieczysta Kraków)

Środkowy pomocnik

Takuto Oshima (Cracovia)

Podobnie jak Knap, to piłkarz defensywny, ale w razie potrzeby może grać jako środkowy ofensywny pomocnik. Bardzo mobilny, dobry technicznie, choć czasami zbyt chaotyczny. Na początku sezonu wydawało się, że może być liderem Cracovii i z powodzeniem zastąpić kontuzjowanego Mathiasa Hebo Rasmussena. Były to jednak płonne nadzieje, bo z meczu na mecz Japończyk grał słabiej. Strzały i skuteczność to nie jest jego mocna strona - tylko jeden gol w całym roku. Zieliński liczy jednak na jego inne atuty, takie jak niekonwencjonalne zagrania, nieustępliwość. Bardzo go ceni, zawodnik jest więc pierwszym wyborem szkoleniowca jeśli chodzi o pozycję defensywnego pomocnika, potrzebnego też w kreowaniu gry. Zresztą podczas meczów Oshima często jest przesuwany bliżej bramki przeciwnika po to, by właśnie wykorzystać jego potencjał. Musi jednak popracować nad celnością podań. **(ŻUK)**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Rezerwowi
1. Wojciech Hajda (Puszcza Niepołomice)
2. Jani Atanasov (Cracovia)
3. Kacper Duda (Wisła Kraków)
4. Jakub Serafin (Puszcza Niepołomice)

eprasa.pl a40935b809

Środkowy obrońca

Artur Craciun (Puszcza Niepołomice)

Do Puszczy trafił latem, kilka tygodni po zwycięstwie nad reprezentacją Polski w Kiszyniowie. W całych kwalifikacjach do Euro 2024 był w kadrze Mołdawii niezastąpiony, zagrał wszystko, co się dało. W ekstraklasie prezentuje dużą pewność siebie, nie spina się, jego forma rosła. Bardzo dobrze gra głową, w związku z tym jest ważnym zawodnikiem nie tylko w grze defensywnej, ale też w ofensywnej grze Puszczy, przy stałych fragmentach. Zwłaszcza że na bramkę przeciwników ma naprawdę duże parcie – jesienią oddał 18 strzałów, najwięcej spośród wszystkich zawodników niepołomickiej ekipy. W trakcie rundy został wykonawcą rzutów karnych, wykorzystał wszystkie cztery i z sześcioma golami jest najlepszym strzelcem w drużynie. Dobre długie podanie też potrafi wykonać. Wszystko to skutkuje wnioskiem, że 25-letni stoper jest piłkarzem, na którym Puszcza w przyszłości mogłaby nieźle zarobić. **(BOCH)**

FOT. OSCAR MROZOWSKI / OVERLIA STUDIO

Rezerwowi
1. Łukasz Sołowiej (Puszcza Niepołomice)
2. Alan Uryga (Wisła Kraków)
3. Arttu Hoskonen (Cracovia)
4. Tomasz Wojcinowicz (Puszcza N.)

Środkowy obrońca

Jakub Jugas (Cracovia)

Kapitan Cracovii stał się jej ostoją. Po kontuzji Davida Jablonsky'ego był najsolidniejszym środkowym defensorem. Został przekwalifikowany, bo wcześniej grał w trójce jako najbardziej prawy obrońca. Zresztą na obu tych pozycjach radził sobie świetnie. Dobry w asekuracji i grze głową. Z ostatnich dwóch meczów w 2023 roku wykluczyła go kontuzja, jakiej doznał podczas spotkania z Ruchem. Zerwał więzadła w stawie skokowym i czeka go kilkumiesięczna rehabilitacja. Nie wróci więc do gry w tym sezonie. A to spora strata, bo Czech nie tylko imponował walorami czysto piłkarskimi, ale też spokojem. Jego sporą zaletą jest to, że gra bardzo czysto, a więc nie jest karany żółtymi kartkami. Jesienią został upomniany w ten sposób tylko raz. Nie strzela też bramek, tylko jeden gol w 2023 roku, zdarzyło mu się też jedno samobójcze trafienie. Był w kręgu zainteresowań selekcjonera reprezentacji Czech. **(ŻUK)**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Rezerwowi
1. Virgil Ghita (Cracovia)
2. Joseph Colley (Wisła Kraków)
3. Wiktor Biedrzycki (Bruk-Bet Nieciecza)
4. Lukas Spendlhofer (Bruk-Bet Nieciecza)

Lewy obrońca

Roman Jakuba (Puszcza Niepołomice)

22-letni Ukrainiec, w Puszczy od roku, wypożyczony z łotewskiej Valmiery. Kumpel Craciuna. Trzymają się razem poza boiskiem i na boisku też w ostatnich tygodniach stanowili duet – środkowych obrońców. Jakuba ma jednak drugą wiodącą, równorzędną pozycję - kilkanaście meczów w 2023 r. rozegrał też jako lewy obrońca (a zdarzyło się, że i na lewym skrzydle). Mocny punkt ekipy, choć zdarzały mu się też błędy, momenty braku koncentracji. Jesienią był piłkarzem, który biegał najwięcej w drużynie. Swoje kilometry, średnio 11 w meczu, w sporym stopniu budował wycieczkami w pole karne rywali przy stałych fragmentach. Przydaje się tam bardzo, dobrze gra głową, pod względem wygranych powietrznych pojedynków jest 8. zawodnikiem w ekstraklasie. Potrafi też jednak zaskoczyć strzałem lewą stopą, dobrze ułożoną, dzięki czemu miał już możliwość wykonywać rzuty wolne. **(BOCH)**

FOT. ANNA KACZMARZ

Rezerwowi
1. Paweł Jaroszyński (Cracovia)
2. David Junca (Wisła Kraków)
3. Marcel Pięczek (Puszcza Niepołomice)
4. Jakub Marcinkowski (Hutnik Kraków)

Lewy pomocnik

Roman Goku (Wisła Kraków)

Hiszpan trafił do Wisły Kraków latem jako następca Luisa Fernandeza, który nie przedłużył umowy z „Białą Gwiazdą". Roman Goku prezentuje nieco inny styl niż jego rodak, ale to, co najważniejsze w jego grze, to liczby. A te jak na ofensywnego pomocnika ma bardzo dobre. Jesienią strzelił dziewięć bramek, co czyni go nie tylko drugim strzelcem zespołu, ale również jednym z najlepszych w całej I lidze. W Wiśle Goku ustawiany był różnie. Zaczynał jako „dziesiątka", ale że jest to zawodnik, który lubi też zbiegać do bocznych sektorów, stał się po pewnym czasie bardziej lewoskrzydłowym i tak był ustawiany najczęściej. Hiszpan jednak lubi wymieniać się na pozycji z Jesusem Alfaro i schodzić też do środka boiska. Faktem jest, że Goku miewał jesienią słabsze mecze, ale z drugiej strony bez niego Wisła dzisiaj nie byłaby w tabeli I ligi tak blisko miejsc dających bezpośredni awans do ekstraklasy. **(BK)**

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Rezerwowi
1. Kacper Karasek (Bruk-Bet Nieciecza)
2. Mateusz Cholewiak (Puszcza)
3. Deniss Rakels (Hutnik Kraków)
4. Mateusz Bochnak (Cracovia)

Ofensywny pomocnik

Michał Rakoczy (Cracovia)

Najlepszy strzelec „Pasów" w poprzednim sezonie, jesienią zdobył trzy gole, podobnie jak wiosną. Trener Zieliński daje mu grać na pozycji, na której najbardziej on lubi, a więc ofensywnego pomocnika. Bardzo mocno eksploatowany, stąd też w niektórych meczach mało widoczny. Był podporą młodzieżowej reprezentacji Polski u Michała Probierza. Zawodnik mający naturalny talent techniczny. Mimo młodego wieku biorący na siebie ciężar gry, potrafiący być liderem zespołu. Zieliński rozsądnie gospodaruje jego siłami, nie dając mu rozgrywać całych spotkań. Atutem Rakoczego, oprócz nienagannej techniki, jest przebojowość, nieustępliwość i dobry strzał z dystansu. Z racji przemęczenia w niektórych spotkaniach był spóźniony o ułamki sekund. Podobnie jak Knap, związany z Cracovią do czerwca 2026 roku, drzemie w nim potencjał sprzedażowy. Potrzebuje jeszcze gry w „Pasach", by okrzepnąć. **(ŻUK)**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Rezerwowi
1. Adam Radwański (Bruk-Bet Nieciecza)
2. Luis Fernandez (Wisła Kraków)
3. Jesus Alfaro (Wisła Kraków)
4. Paweł Łysiak (Wieczysta Kraków)

Napastnik

Angel Rodado (Wisła Kraków)

Wiosną Angel Rodado strzelił sześć bramek, ale wtedy pozostawał jeszcze trochę w cieniu Luisa Fernandeza, ówczesnego lidera Wisły Kraków. Jesienią Rodado wszedł już w buty najważniejszego ofensywnego zawodnika „Białej Gwiazdy" na całego. Okazał się najlepszym strzelcem nie tylko jeśli chodzi o Wisłę, ale w całej I lidze. Lideruje w klasyfikacji strzelców wspólnie z Łukaszem Sekulskim z Wisły Płock, obaj strzelili po jedenaście bramek.

Angel Rodado dorzucił jednak jeszcze dwa trafienia w Pucharze Polski. To był zdecydowanie najskuteczniejszy napastnik jeśli chodzi o wszystkie kluby z Małopolski grające na szczeblu centralnym. Co istotne, bramki Angela Rodado dawały Wiśle zwycięstwa. Zasada była prosta: jeśli Hiszpan strzelał gola, to „Biała Gwiazda" wygrywała mecz. Czy klub z Reymonta zdoła go utrzymać w kadrze, skoro zainteresowane są nim drużyny z ekstraklasy? **(BK)**

FOT. ANNA KACZMARZ

Rezerwowi
1. Benjamin Kallman (Cracovia)
2. Kamil Zapolnik (Puszcza Niepołomice)
3. Patryk Makuch (Cracovia)
4. Jakub Branecki (Bruk-Bet Nieciecza)

eprasa.pl a40935b809

I liga piłkarska Nowym trenerem zespołu Wisły Kraków został 36-letni Hiszpan

Albert Rude: Jestem wyznawcą „szkoły Barcelony"

Krzysztof Kawa
krzysztof.kawa@polskapress.pl

Albert Rude w piątek podpisał z Wisłą Kraków kontrakt do 30 czerwca 2024 roku (z opcją przedłużenia) na prowadzenie drużyny w I lidze. - Jestem gotowy na nowe wyzwania - mówi.

FOT. YOUTUBE

Albert Rude pracował w III lidze hiszpańskiej, a wcześniej w Meksyku, USA i Kostaryce

Jako piłkarz Albert Rude wielkiej kariery nie zrobił.

- W wieku 24 lat doznałem kontuzji, grając dla Manlleu, musiałem przejść na piłkarską emeryturę i, jak to mówię, przeszedłem na ciemną stronę mocy - opowiada w rozmowie z hiszpańskim dziennikarzem Javierem Alfaro z „Mundo Deportivo". - Zacząłem pracować jako trener, a ponadto stworzyłem firmę szkoleniową dla trenerów i analityków o nazwie MBP School of Coaches. Podczas jednej z prezentacji [w Meksyku] spotkałem Diego Alonso, który zasugerował, abym został częścią jego sztabu trenerskiego w Pachuca i tam zaczęła się moja droga zawodowa.

Współpraca Rude z Urugwajczykiem trwa kilka lat, choć warto zaznaczyć, że Hiszpan początkowo nie tyle prowadzi treningi u boku Alonso, co odpowiada za analizę wideo, taktykę oraz indywidualny rozwój piłkarzy.

Pierwsze trofea

To okres wielkich sukcesów drużyny z Meksyku, zdobywa bowiem nie tylko mistrzostwo kraju, ale bryluje także w Lidze Mistrzów CONCACAF i dzięki temu w 2017 roku kwalifikuje się do Klubowych Mistrzostw Świata, zajmując w nich trzecie miejsce po wygranej w Abu Zabi z marokańskim Wydad Casablanca 1:0, jednobramkowej porażce w półfinale z brazylijskim Gremio Porto Alegre i wygranej 4:1 z drużyną gospodarzy turnieju Al-Jazira.

W tym zawodzie nic nie trwa wiecznie, obaj wkrótce potem tracą pracę, lecz pozostają w Meksyku. W lipcu 2018 roku zostają zatrudnieni w Monterrey, a Rude jednocześnie udziela się w Queretaro jako trener przygotowania fizycznego drużyny do lat 17. Praca duetu w Monterrey owocuje kolejnym mistrzostwem kraju i zwycięstwem w Lidze Mistrzów CONCACAF. Nic więc dziwnego, że zostaje dostrzeżona na forum międzynarodowym - w grudniu 2019 roku przychodzi oferta z Interu Miami, klubu, który właśnie rozpoczyna swój żywot w Major League Soccer dzięki słynnemu Davidowi Beckhamowi.

Alonso z Rude u boku zostaje pierwszym w historii trenerem nowej ekipy. O Interze za sprawą jego słynnego właściciela jest głośno, dla obu szkoleniowców to wspaniała okazja, by móc prowadzić tak uznanych zawodników, jak wielokrotny reprezentant Francji Blaise Matuidi, Meksyku - Rodolfo Pizarro czy Argentyny - Gonzalo Higuain.

- Zachowywał się na boisku jak zwierzę. Jego ruchy i umiejętność wykańczania okazji były niesamowite. Był świetnym graczem - wspomina Rude argentyńskiego napastnika. - Mieliśmy bardzo dobry skład, ale trzeba go było budować od zera - dodaje, jakby chciał usprawiedliwić brak znaczących osiągnięć (średnia 1,0 pkt w 24 meczach).

Na Florydzie drogi Rude i Alonso się rozchodzą. Urugwajczyk obejmuje reprezentację swojej ojczyzny, a później, z uwagi na serię porażek jeszcze krócej (od 10 października do 16 grudnia 2023 roku), prowadzi Sevillę. Hiszpan natomiast, kończąc we wrześniu 2021 roku 34 lata, korzysta z okazji, by rozpocząć pracę na własny rachunek.

Ofertę objęcia LD Alajuelense składa mu Agustin Lleida, dobry znajomy z Uniwersytetu w Vic (studiował także na uniwersytetach w Barcelonie i Murcii), z którym miał już okazję współpracować w klubie Pachuca, a który właśnie został dyrektorem sportowym w kostarykańskim klubie. Do sztabu Rude dołącza Junior Diaz, były piłkarz Wisły Kraków, który sierpniu 2021 roku zakończył w tym zespole karierę piłkarza i postanowił sprawdzić się w nowej roli (dziś były reprezentant Kostaryki pełni tam rolę asystenta trenera drużyny U-20).

Powrót do Katalonii

W Alajuelense Rude ma szansę wykazać się, bo staje przed bardzo ambitnym zadaniem - działaczy i kibiców interesuje tylko mistrzostwo. Ma mocny skład, w którym jest wielu doświadczonych zawodników, w tym kilku uczestników mistrzostw świata, ale Hiszpan stawia też na wychowanków, wszak miejscowa akademia słynie z dobrej pracy z młodzieżą.

W sezonie regularnym drużyna Alajuelense radzi sobie bardzo dobrze, ale gdy przychodzi do decydujących dwumeczów z odwiecznymi rywalami - Deportivo Saprissa i Cartagines, zawodzi, choć trzeba przyznać, że porażki są minimalne, raz nawet w finałowym dwumeczu po dwóch remisach o niepowodzeniu decyduje tylko strata bramki na własnym terenie.

Jednak kibice patrzą na to zupełnie inaczej, bo tytuł wciąż się drużynie wymyka. W końcu nie wytrzymują, domagają się zwolnienia Hiszpana, który zostaje nawet przez jednego z krewkich fanów zaatakowany z trybun. Zarząd Alajuelense długo debatuje, bo docenia warsztat trenerski Rude (w ciągu 284 dni rozgrywa 40 meczów, 21 wygrywając i 10 remisując, ze średnią punktową 1,83), ale ostatecznie ulega presji kibiców i rozwiązuje z nim kontrakt na kilka miesięcy przed upływem terminu ważności (odszedł też Lleida, który obecnie pełni funkcję dyrektora generalnego w Realu Oviedo).

Podparty naukową wiedzą warsztat młodego szkoleniowca zostaje wkrótce dostrzeżony w jego ojczyźnie. Jaki styl gry preferuje trener, który sam określa się mianem nowoczesnego?

- Pierwszą rzeczą, jakiej chcę, jest to, aby moja drużyna była konkurencyjna. Od dziecka bardzo lubię rywalizację i staram się, żeby moje zespoły też takie były - opowiada na łamach „Mundo Deportivo". - Należę do „szkoły Barcelony". Piłka jest dla mnie najważniejsza, jeśli jej nie posiadamy, to denerwuję się i staram się ją jak najszybciej odzyskać. Ale wprowadzam też inne, nowe elementy futbolu. Dziś coraz trudniej przełamać bloki defensywne, a drużyny takie jak moja cierpią, ponieważ atakują małe przestrzenie, a muszą bronić bardzo dużych obszarów. Chodzi więc o wywarcie presji, aby rozciągnąć szyki obronne drużyny przeciwnej i zapewnić sobie więcej przestrzeni, tak jak robi to Brighton pod wodzą Roberto De Zerbi.

Taką właśnie filozofię futbolu Rude stara się zaszczepić swojej pierwszej drużynie w Hiszpanii. W styczniu 2023 roku zastępuje zwolnionego Rubena Torrecillę i przejmuje CD Castellon w Primera Federacion (3. poziom rozgrywkowy), podpisując kontrakt do końca roku. Jest ambitny, poświęca drużynie 10-12 godzin dziennie, jest blisko awansu do II ligi, ale znów czegoś brakuje na finiszu. Drużyna osiąga średnią 1,59 pkt na mecz, lecz z biegiem czasu strzela coraz mniej goli, za to coraz więcej traci. I co najważniejsze - jako trener Rude po raz trzeci w karierze przegrywa baraże, jeśli liczyć dwumecze, które rozgrywał w Kostaryce o tytuł mistrza. Płaci za to latem 2023 r. dymisją.

Celem gra w Europie

W roli szkoleniowca preferuje system gry 4-2-3-1, ale taktyka jest jego konikiem, więc nie zamyka się na inne rozwiązania, bywa, że ustawia drużyny w formacji 4-3-3, 4-4-2, a nawet 4-1-4-1.

Nie poddaje się, wierzy, że najlepsze dopiero przed nim. Na co liczy po zwolnieniu z Castellon? - Dostawałem oferty, ale żadna z nich nie była dla mnie na tyle odpowiednia, aby powiedzieć „tak". Czekam na projekt, który będę postrzegał jako kolejny krok w karierze. Jeśli uda mi się pozostać blisko rodziny, to tym lepiej, bo nie było mnie przy niej przez siedem lat. Ale jeśli nie, to jestem gotowy przenieść się w inne miejsce, ponieważ my trenerzy jesteśmy tułaczami. Chciałbym pracować w hiszpańskim futbolu, ale na nic się nie zamykam - mówi we wrześniu dla „Mundo Deportivo".

W grudniu już wie, że nie jest mu dane pozostać blisko rodziny, atrakcyjna oferta nadchodzi bowiem z Krakowa.

Gdzie widzisz siebie za pięć lat? - pada ostatnie pytanie w wywiadzie. - To wszystko tak szybko się zmienia, że pięć lat wydaje mi się bardzo długim okresem czasu. Będę miał wtedy 40 lat i mam nadzieję, że będę w dobrej lidze, w dobrym zespole, chciałbym grać w europejskich pucharach - odpowiada Rude.

Jarosław Królewski: To najlepsza decyzja

- Kto mnie choć trochę poznał, doskonale wiedział, że postawię na osobę ze znakomitym przygotowaniem merytorycznym i naukowym, znającą się na tym, co najbliższe mojemu umysłowi oraz w to co wierzę w życiu, sporcie oraz co charakteryzuje kierunek, w którym chce iść Wisła - skomentował wybór Rude Jarosław Królewski. Prezes Wisły dodaje, że Rude dysponuje licencją UEFA Pro i płynnie mó wi po angielsku. Hiszpan zdobył dyplom nauk o sporcie, broniąc doktoratu w zakresie Sport Science na Universitat Central de Catalunya. - Wierzę w nową generację trenerów, którzy dedykują swoje życie temu zawodowi. Albert zdecydowanie ma przed sobą wielką przyszłość i jestem przekonany, że pomoże Wiśle z najważniejszym celem, jakim jest awans w tym sezonie do ESA. Nigdy wcześniej Wisła tak bardzo nie oparła się na danych, pracy departamentu sportowego oraz wywiadu środowiskowego. Czy wypali? Kontekst polskiej piłki jest bardzo niedeterministyczny, przeprowadziliśmy natomiast wybór trenera tak, jak robią to najlepsze kluby na świecie, jestem więc przekonany, że to najlepsza decyzja, jaką mogłem podjąć. Czy najskuteczniejsza? Zobaczymy - stwierdził Królewski.

To niejedyny nowy Katalończyk przy Reymonta, gdyż asystentem Rude, obok Mariusza Jopa, został Eric Lira Fernandez. On także wybrał ścieżkę naukową, jest absolwentem School of Sports Sciences na Uniwersytecie w Vic i pełnił funkcję dyrektora ds. edukacji w szkole trenerskiej założonej przez Rude. ©℗

Krótko

AZOTOWE DERBY

W rewanżowym meczu Tauron Ligi Kobiet po raz drugi w tym sezonie lepsze okazały się siatkarki z Polic. Grupa Azoty Akademia Tarnowska - Grupa Azoty Chemik Police 0:3 (18:25, 16:25,20:25). Akademia: Zakościelna, Calkins, Chmielewska, Dżaković, Uszewa, Gawlak, Żurowska (libero) oraz Marcyniuk, Molenda, Mościckaja.

Po serii zagrywek Sahin objęły prowadzenie 4:0 i już do końca kontrolowały przebieg tej partii. W drugiej partii siatkarki Chemika prowadziły 7:3, gospodynie doprowadziły do stanu 7:9, ale rywalki po ataku Fedusio powiększyły przewagę do 4 pkt. Skutecznie atakowała Dżaković, ale w drużynie liderek równie skuteczna była Varga. W 3. partii tarnowianki po ataku Dżaković prowadziły 5:2, po zagrywkach Marcyniuk 10:6. Fedusio dała swej drużynie prowadzenie 16:15. Po zagrywkach Kowalewskiej siatkarki Chemika odzyskały prowadzenie 20:17 i go nie oddały. W tarnowskim zespole nie grała lecząca kontuzję Wiktoria Szumera. Do zespołu powróciła pauzująca po urazie Wiktoria Mościckaja i pokazała się z dobrej strony. **(KIER)**

NA BOISKACH

18. kolejka piłkarskiej ligi Włoch: Juventus Turyn - Roma 1:0 (Szczęsny kontra Zalewski), Atalanta - Lecce 1:0, Cagliari - Empoli 0:0, Udinese - Bologna 3:0, Verona - Salernitana 0:1, Milan - Sassuolo 1:0, Fiorentina - Torino 1:0, Napoli -Monza 0:0, Genoa - Inter Mediolan 1:1, Lazio Rzym - Frosinone 3:1. **20. kolejka Premier League:** Fulham - Arsenal 2:1 (Kiwior u gości 45 min w 1. poł.), Tottenham - Bournemouth 3:1, Nottingham -Manchester United 2:1, Luton - Chelsea 2:3, Aston Villa - Burnley 3:2, Crystal Palace -Brentford 3:1, Manchester City -Sheffield 2:0, Wolverhampton - Everton 3:0. **(KRZYK)**

POLECAMY W TV

Wtorek. 13.30 Eurosport 1 skoki narciarskie: kwalifikacje w Innsbrucku, **15.45 Polsat Sport** siatkówka: AZS Olsztyn - Projekt Warszawa, **16.55 Canal+ Sport** piłka nożna: Getafe - Rayo Vallecano, **18.20 Polsat Sport** siatkówka: Czarni Radom - Barkom Każany Lwów, **19.10 Eleven Sports 1** piłka nożna: Real Sociedad - Alaves, **20.55 Polsat Sport Extra** piłka nożna: AC Milan - Cagliari, **21 Polsat Sport** siatkówka: Skra Bełchatów - Jastrzębski Węgiel, **21.25 Canal+ Sport** piłka nożna: Valencia - Villarreal. **(KRZYK)**

eprasa.pl a40935b809

Ta barwa będzie rządzić we wnętrzach w tym roku

Małgorzata Czuba-Skarzyńska
regiodom@polskapress.pl

Planujesz remont albo metamorfozę salonu? Postaw na barwę, która będzie najmodniejsza w tym roku, nie tylko w aranżacji wnętrz. Jest ciepła, nowoczesna i kojąca. Oto kolor roku 2024.

Eksperci amerykańskiego Instytutu Koloru Pantone, jak co roku wybrali barwę, która będzie wyznaczała trendy w modzie i aranżacji wnętrz. To brzoskwiniowy meszek (PANTONE 13-1023 Peach Fuzz). Po dominacji duetu szarości i żółci, niebieskawego fioletu i odważnej czerwieni z nutą fuksji przyszedł czas na zupełnie inną i nieco zaskakująca barwę. W 2024 roku w designie i modzie królem staje się ciepły, nowoczesny i kojący kolor brzoskwiniowy, osadzony pomiędzy barwą pomarańczy i różem. Ten kolor jest subtelny, elegancki i radosny.

Wykorzystaj kolor roku na ścianie

Kolor roku idealnie będzie się komponował z modnymi wnętrzami w odcieniach bieli, beżów, szarości, pasteli i kolorów ziemi. Jeśli nie boimy się odważnych pomysłów i chcemy zaaranżować mieszkanie czy dom zgodnie z najnowszymi trendami, to możemy zacząć od pomalowania lub wytapetowania jednej albo dwóch sąsiadujących ścian w salonie właśnie na kolor brzoskwiniowy. Peach Fuzz subtelnie ociepli wnętrze, a przestrzeń zyska nowy look i świeżość.

Modny brzoskwiniowy świetnie się sprawdzi również w pokojach dziecięcych, bo jest nie tylko kojący, ale również optymistyczny. To też idealna barwa do sypialni, która stworzy subtelną i romantyczną strefę relaksu. A może warto wykorzystać kolor roku 2024 w kuchni? Jasne, że tak! Peach Fuzz (13-1023) idealnie komponuje się z białymi, szarymi, drewnianymi czy kaszmirowymi frontami, które rządzą w modnych strefach gotowania. Jeśli dodamy do tego miedziane czy złote akcenty - klosze lamp, krany, uchwyty czy okap, stworzymy niepowtarzalną i elegancką kuchnię na czasie.

Barwa brzoskwini sprawdzi się również w łazience, bo idealnie komponuje się ze szkłem, lustrami oraz płytkami imitującymi modne lastryko, beton czy marmur.

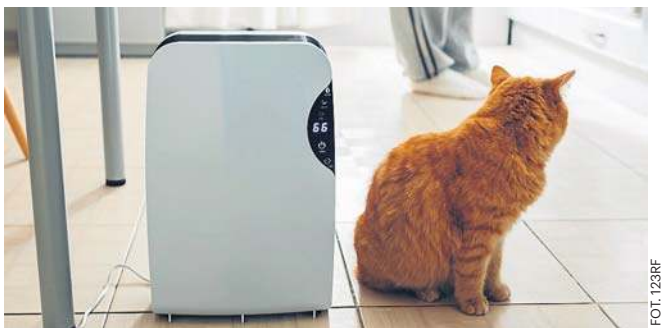
Postaw na dodatki w modnym kolorze

Dobrym i bezpiecznym pomysłem na zaproszenie koloru roku do wnętrz jest zakup komody, pufy czy fotela w kolorze brzoskwiniowym. Taki mebel najlepiej się sprawdzi w pokoju w odcieniu złamanej bieli, beżów i szarości, idealnie też będzie współgrał z dekoracjami i sprzętami w kolorze ciepłego drewna. Można też postawić na dodatki, które wprowadzą nutę brzoskwini i odświeżą wnętrze. Dekoracyjne poduszki, modny dywan, nowe zasłony, wazon w oryginalnym kształcie to tylko niektóre propozycje. Pamiętajmy, że nawet jeden designerski bibelot w najmodniejszym odcieniu brzoskwini może stać się prawdziwą ozdobą wnętrza.

Jaki oczyszczacz powietrza wybrać? Te parametry są ważne

Małgorzata Czuba-Skarzyńska
regiodom@polskapress.pl

Zimą stan powietrza w Polsce jest bardzo zły. Dlatego warto pomyśleć o zakupie oczyszczacza powietrza do domu. Zobacz, na jakie parametry urządzenia warto zwrócić uwagę.



FOT. 123RF

Tego typu urządzenie ochroni nas nie tylko przed szkodliwymi substancjami zawartymi w smogu, ale także m.in. przed pyłkami, alergenami, nieprzyjemnymi zapachami, a nawet kurzem.

Gdy przychodzi zima i wieczorem chcemy uchylić okno, łatwo możemy się przekonać, że jakość powietrza jest fatalna. Wg Światowej Organizacji Zdrowia, z 50 najbardziej zanieczyszczonych miast w UE, aż 33 zlokalizowane są w Polsce. W dodatku sytuacja jest zła nie tylko w dużych miastach, ale też mniejszych miejscowościach, gdzie dużo domów jest ogrzewanych indywidualnie. Dlatego oczyszczacz powietrza to wyjątkowo przydatne urządzenie.

Nowoczesne oczyszczacze powietrza coraz częściej pełnią też dodatkowe funkcje m.in.: nawilżacza, jonizatora, klimatyzatora. Dlatego warto pomyśleć o zakupie wielofunkcyjnego urządzenia, z którego będziemy mogli korzystać przez cały rok.

Czy jedno urządzenie da sobie radę?

Zarówno mniejsze, jak i większe mieszkania są podzielone ścianami i prawie nigdy nie stanowią jednej otwartej przestrzeni. Dlatego pojedynczy oczyszczacz powietrza z reguły nie jest w stanie oczyścić powietrza w całym lokum. Nigdy nie wybierajmy modelu oczyszczacza, sugerując się metrażem mieszkania, bo różnego rodzaju przegrody zablokują jego efektywną pracę. Zastanówmy się, w którym pomieszczeniu spędzamy najwięcej czasu i to właśnie jego wielkość weźmy pod uwagę podczas doboru wydajności oczyszczacza (wartość wyrażona w m sześc./h). Uwaga: ważna jest nie tylko powierzchnia pomieszczenia, ale także jego wysokość.

Jeśli nie mamy budżetu, żeby zaopatrzyć się w kilka oczyszczaczy, możemy przestawiać urządzenie w zależności od potrzeb. W nocy może filtrować powietrze w sypialni czy pokoju dziecka, a w ciągu dnia w salonie. Jeśli urządzenie będziemy przenosić między pomieszczeniami, warto pomyśle o mobilnym modelu z wygodną rączką czy na kółkach.

Co to jest współczynnik CADR?

W opisach oczyszczaczy widnieje parametr CADR (skrót od ang. Clean Air Delivery Rate), po polsku nazywany wskaźnikiem dostarczania czystego powietrza. Określa on wydajność, z jaką urządzenie dostarcza przefiltrowane powietrze, uwzględniając skuteczność filtracji. Wyrażony jest w metrach sześciennych na godzinę. CADR wskazuje więc rzeczywistą objętość powietrza, które zostało przefiltrowane przez oczyszczacz w ciągu 60 minut. Im wyższa jest wartość tego współczynnika, tym więcej metrów sześciennych powietrza jest w stanie przefiltrować urządzenie w ciągu godziny.

Warto wiedzieć, że za wystarczająco oczyszczone pomieszczenie przyjmuje się takie, w którym urządzenie wymieniło powietrze minimum trzy razy. Obliczmy, ile powinien wynosić minimalny wskaźnik CADR dla oczyszczacza, żeby efektywnie oczyścił salon o powierzchni 20 metrów kw. i wysokości 2,6 m: 20 m kw. x 2,6 m x 3 = 156 m sześc., czyli preferowany CADR dla oczyszczacza to min. 156 m sześc./h.

Jaki oczyszczacz poradzi sobie ze smogiem?

Głównym zadaniem oczyszczacza powietrza jest eliminacja różnego rodzaju zanieczyszczeń. Najpopularniejsze urządzenia oferują minimum trzystopniowy poziom filtracji. Najlepiej radzą sobie ze szkodliwym smogiem oczyszczacze powietrza wyposażone m.in. w:

- filtry wstępne - mają za zadanie zatrzymywania dużych pyłów, takich jak sierść zwierząt czy kurz;
- filtry węglowe - składają się z granulek węgla aktywnego, które świetnie pochłaniają intensywne domowe zapachy, np. papierosów, farb czy generowane podczas gotowania;
- filtry HEPA - wychwytują mikroskopijne cząsteczki zanieczyszczeń o wielkości 0,3 µm (m.in. pyły PM 2.5 i PM 10 oraz pyłki roślin, alergeny, roztocza, zarodniki pleśni).

Regularne czyszczenie filtrów pozwala na ich efektywne działanie. Pamiętajmy jednak o ich cyklicznej wymianie na nowe. Zanim zdecydujemy się na konkretny model oczyszczacza powietrza, sprawdźmy, ile zapłacimy za zapasowe filtry, żeby nie przerósł nas później wysoki koszt eksploatacji urządzenia.

Zwróć uwagę na poziom hałasu

Większość oczyszczaczy powietrza renomowanych producentów generuje dźwięk porównywalny do cichej rozmowy czy nawet szeptu. Wielu rodziców zauważa, że dyskretny i jednostajny szum urządzenia świetnie się sprawdza podczas usypiania dzieci. Decydując się na konkretny model oczyszczacza, warto jednak zwrócić uwagę na poziom hałasu, który generuje, bo często korzystamy z urządzenia przez całą dobę. Dobrej klasy oczyszczacz powinien pracować w zakresie od 20 do 35 dB.

Dodatkowe funkcje oczyszczaczy

Zanim wybierzemy konkretny model, warto poznać kilka ciekawych udogodnień dostępnych w tego typu urządzeniach:

- tryb automatyczny, w którym urządzenie dostosowuje prędkość pracy do aktualnego poziomu zanieczyszczeń;
- tryb nocny, gdzie oczyszczacz automatycznie wyłącza wszystkie światła na panelu, pracuje dyskretnie i nie zakłóca snu;
- tryb usuwania bakterii i wirusów;
- sygnalizacja, że konieczna jest wymiana filtra;
- wskaźnik szkodliwych gazów;
- funkcje m.in.: ogrzewania, chłodzenia, jonizacji czy nawilżania; sterowanie za pomocą pilota i aplikacji.

REKLAMA 0010983450

Syndyk masy upadłości VIII GUp 93/22/S
ogłasza konkurs ofert na sprzedaż nieruchomości wchodzącej w skład masy upadłości

I Przedmiot konkursu:
nieruchomość gruntowa położona w miejscowości Nowa Góra, gmina Krzeszowice, stanowiąca działkę ewidencyjną nr 2074, o pow. 0,1700 ha o nr KW KR2K/00045917/5.
Cena wywoławcza wynosi 32.000,00 zł (trzydzieści dwa tysiące złotych 00/100).

II Warunki uczestnictwa w konkursie:
1. Złożenie pisemnej oferty kupna nieruchomości opisanej w pkt I wraz z proponowaną ceną nabycia netto. Cena winna być podana kwotowo oraz słownie i być nie niższa niż cena wywoławcza.
2. Pisemną ofertę zakupu wraz z proponowaną ceną nabycia netto (podaną cyframi oraz słownie) należy **w zaklejonych kopertach z napisem „Konkurs ofert VIII GUp 93/22/S" złożyć w terminie do dnia 19.01.2024 r. do godziny 16.00,** osobiście w Kancelarii Notarialnej Joanny Broszkiewicz, ul. Kalwaryjska 39/7, 30-504 Kraków lub pocztą - listem poleconym lub kurierem. Decyduje data wpływu do Notariusza.
3. Warunkiem przystąpienia do postępowania jest wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy, prowadzony przez Bank Pekao S.A. o numerze 25 1240 4432 1111 0011 1220 1554 – w terminie do dnia 19.01.2023 r. włącznie. Decyduje data uznania rachunku masy upadłości pełną kwotą wadium.
4. Wszelkie koszty związane ze sporządzeniem umowy sprzedaży ponosi oferent.

Przystępujący do konkursu winien zapoznać się jego Regulaminem, dostępnym w Biurze Syndyka: Kraków, ul. Kalwaryjska 67/3 a także na stronie internetowej: www.syndyk.malopolska.pl
Syndyk zastrzega sobie prawo unieważnienia lub odstąpienia od konkursu bez podania przyczyny.
Wybór oferty nastąpi w dniu 22.01.2024 r. o godzinie 11.30 w Kancelarii Notarialnej Joanny Broszkiewicz, ul. Kalwaryjska 39/7, 30-504 Kraków.
Nieruchomość objętą konkursem można oglądać we wszystkie dni powszednie, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu z Biurem Syndyka nr tel. 12 262 91 26.

REKLAMA 0010983451

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI VIII GUp 848/21/S
OGŁASZA KONKURS OFERT NA SPRZEDAŻ UDZIAŁU 1/6 W NIERUCHOMOŚCI WCHODZĄCEJ W SKŁAD MASY UPADŁOŚCI

I Przedmiot konkursu:
Zbycie z wolnej ręki w trybie konkursu ofert udziału 1/6 w nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę ewidencyjną nr 923/3, położonej w Krakowie przy ul. Ojcowskiej 40B, obręb 0034, jednostka ewidencyjna Krowodrza, objętej księgą wieczystą o nr KR1P/00004180/8.
Cena wywoławcza wynosi **80.000,00 złotych** (osiemdziesiąt tysięcy 00/100).

II Warunki uczestnictwa w konkursie:
a) Złożenie pisemnej oferty kupna nieruchomości opisanej w pkt I wraz z proponowaną ceną nabycia. Cena winna być podana kwotowo oraz słownie i być nie niższa niż cena wywoławcza.
b) Pisemną ofertę zakupu wraz z proponowaną ceną nabycia netto (podaną cyframi oraz słownie) należy **w zaklejonych kopertach z napisem *„Konkurs ofert VIII GUp 848/21/S"*** złożyć w terminie **do dnia 19.01.2024 r. do godziny 16.00** osobiście w Kancelarii Notarialnej Joanny Broszkiewicz, ul. Kalwaryjska 39/7, 30-504 Kraków, listem poleconym lub kurierem. Decyduje data wpływu do Notariusza.
c) Warunkiem przystąpienia do postępowania jest wpłacenie wadium w wysokości **10% ceny wywoławczej**. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy, prowadzony przez Bank Pekao S.A. o numerze 06 1240 4432 1111 0011 0823 6148 – w terminie **do dnia 19.01.2024 r. włącznie.** Decyduje data uznania rachunku masy upadłości pełną kwotą wadium.
d) Wszelkie koszty związane ze sporządzeniem umowy sprzedaży ponosi oferent.

Przystępujący do konkursu winien zapoznać się jego Regulaminem dostępnym w Biurze Syndyka: Kraków, ul. Kalwaryjska 67/3 lub na stronie internetowej www.syndyk.malopolska.pl
Syndyk zastrzega sobie prawo unieważnienia lub odstąpienia od konkursu bez podania przyczyny.
Wybór oferty nastąpi w dniu 22.01.2024 r. o godzinie 11.00 w siedzibie Kancelarii Notarialnej Joanny Broszkiewicz w Krakowie, ul. Kalwaryjska 39/7 .
Nieruchomość objętą konkursem można oglądać we wszystkie dni powszednie, po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu z Biurem Syndyka, tel. 12 262 91 26.

eprasa.pl a40935b809

strefa BIZNESU
strefabiznesu.pl

DOLAR AMERYKAŃSKI 1 USD	EURO 1 EUR	FRANK SZWAJCARSKI 1 CHF	FUNT SZTERLING 1 GBP	JEN 100 JPY
3,94	4,35	4,68	5,00	2,77

DANE WG NBP Z DNIA 29.12.2023, G. 12:00

Szukamy nowych zastosowań dla paliw kopalnych

Jerzy Mosoń
jerzy.moson@polskapress.pl

Rezygnacja ze spalania paliw kopalnych w celu produkcji energii nie musi wcale oznaczać końca wydobycia węgla, eksploatacji odwiertów gazu czy szybów naftowych, a być może nawet nie powinna.

To temat, za którym nie przepada część środowisk ekologicznych, bo w ich mniemaniu dekarbonizacja musi oznaczać ostateczne zerwanie z jakimkolwiek wydobyciem węglowodorów. Czy słusznie?

Okazuje się, że zwolennicy totalnej dekarbonizacji mogą przyczynić się do „wylania dziecka z kąpielą", bo paliwa kopalne mogą także pomóc chronić środowisko. W jaki sposób?

123RF.COM/PROFILE_MALP

Ropa, gaz, węgiel nie powiedziały jeszcze ostatniego słowa. Już dziś można wykorzystywać je zarówno poza klasyczną energetyką, jak i przy produkcji czystszej i bardziej wydajnej energii

Nauka robi tak szybkie postępy, że to, co dziś jeszcze spalamy, jutro będziemy oszczędzać

Sprawa nie jest prosta, bo nawet produkcja czystej energii wiąże się czasem z emisją zanieczyszczeń lub inną formą szkodzenia środowisku. Turbina wiatrowa wymaga częstego smarowania, a utylizacja baterii czy paneli to wciąż nierozwiązany problem, więc wykorzystanie paliw kopalnych w celu produkcji zielonej energii może wydawać się science fiction. Nie do końca jednak tak jest. – Badania naukowe, zwłaszcza międzysektorowe, z pewnością udzielą niebawem pełnej odpowiedzi, w jaki sposób wykorzystać paliwa kopalne w innych sektorach produkcji, poza produkcją stali i cementu, przetwarzaniem węgla w produkty chemiczne, wydobyciem pierwiastków ziem rzadkich, produkcją włókien węglowych czy elektrod przemysłowych – mówi dr Joanna Kubicka, Coventry University Wrocław.

Jak się jednak okazuje, już teraz węgiel, ropa i gaz służą nie tylko wytwarzaniu energii rozumianemu klasycznie, ale także do kreowania rozwiązań proekologicznych zastępujących proces ich spalania. Są też wykorzystywane poza energetyką. Czy mają jednak jakąś przyszłość wobec głośnych haseł nawołujących do totalnej dekarbonizacji? Najpierw garść wiedzy nieoczywistej.

Jakie są zastosowania ropy w przemyśle?

Ropa naftowa, gaz czy węgiel mają szereg zastosowań innych niż energetyczne. Na przykład asfalt drogowy powstaje z frakcji przerobu ropy oraz dodatku skały naturalnej (asfaltu) celem wzmocnienia mieszanki. Podstawą wielu tworzyw sztucznych, np. folii czy opakowań, jest z kolei polipropylen (PP), który także zawdzięczamy ropie naftowej. Właściwości polipropylenu (m.in. odporność, elastyczność i niska cena) są tak unikatowe, że na dzisiaj ciężko zastąpić to tworzywo czymś naturalnym.

Gazu na razie nie da się wyeliminować

Z kolei bez gazu nie dałoby się wyprodukować nawozów sztucznych. Potrzebny jest nawet produkt uboczny ich produkcji, czyli odsądzane od czci i wiary CO_2. Bez dwutlenku węgla nie poradziłby sobie ani przemysł spożywczy, ani medyczny. Dwutlenek węgla służy nie tylko gazowaniu napojów, ale także uszczelnianiu pojemników, konserwacji (poprzez wypełnienie nim opakowań) czy chłodzeniu (suchy lód). Z kolei bez azotu, czyli nr 2 na liście do likwidacji, trudne byłoby wyprodukowanie wielu środków czystości.

Nieekologiczne rozwiązania służące ochronie środowiska

Minusem wszystkich wymienionych wcześniej zastosowań paliw kopalnych jest to, że jednak w pewien sposób szkodzą środowisku. Podobnie widzi to Marcin Kowalczyk, ekspert ds. polityki klimatycznej Fundacji WWF Polska. Sugeruje on rezygnację z wykorzystywania: ropy (jej obecne zapotrzebowanie w przemyśle chemicznym można by było zaspokoić, korzystając m.in. z tzw. odzysku) oraz gazu, którego użycie miałoby zostać ograniczone do koniecznych procesów chemicznych. Ekspert nieco lepszą przyszłość widzi jednak przed węglem, choć wyklucza dalsze jego palenie.

– Węgiel, a właściwie pewne jego postaci, mogą w przyszłości mieć istotne znaczenie w inżynierii czy elektronice. Postaci węgla takie jak grafen, fulereny czy różnego rodzaju włókna węglowe to materiały przyszłości – mówi Marcin Kowalczyk z WWF.

Jeszcze nie czas na zastępniki węgla, ropy i gazu

Kłopot w tym, że wszystkie wymienione paliwa kopalne, choćby ze względu na cenę, ciężko obecnie zastąpić rozwiązaniami, które byłyby bardziej przyjazne środowisku niż one same, a dla niektórych ich zastosowań w ogóle nie ma jeszcze alternatyw. Tak jest w przypadku węgla. Dzięki niemu można wytworzyć np. grafit syntetyczny, niezwykle potrzebny do produkcji grafenu oraz mający zastosowanie w akumulatorach litowo-jonowych.

Grafit syntetyczny na razie jest potrzebny

Grafit syntetyczny wytwarza się, mieląc: antracyt, kalcynowy koks naftowy, pak smoły węglowej, następnie formując odpowiednie kształty i spiekając w wysokiej temperaturze (2500 st. C). Niestety, jego naturalny odpowiednik, choć jest wykorzystywany w przemyśle, nie jest w stanie zastąpić go we wszystkich zastosowaniach. Prędzej czy później wyczerpią się też jego zasoby. Jeśli zatem, zgodnie z obecnie wykorzystywanymi technologiami, samochody elektryczne wyposażone w baterie litowo-jonowe miałyby kiedyś zastąpić auta spalinowe, to trzeba zaakceptować stosunkowo mało ekologiczny sposób wytwarzania grafitu syntetycznego. A co za tym idzie także wydobycie węgla.

Polscy naukowcy wpadli na to, jak pozbyć się ważnego składnika baterii. Jeśli przemysł chciałby pozbyć się w przyszłości grafitu, to jest na to pewna szansa. Zespół prof. Marcina Molendy z Centrum Transferu Technologii CITTRU Uniwersytetu Jagiellońskiego opracował niedawno metodę wytwarzania materiałów anodowych w oparciu o żel węglowy, czyli carbogel. Materiał ten pozyskiwany jest ze skrobi, czyli źródła w pełni odnawialnego. Skrobię poddaje się żelatynizacji z użyciem wody, a następnie kontrolowanej pirolizie ze spalaniem wydzielających się gazów. CAG pozwala na to, aby w produkcji akumulatorów całkowicie pozbyć się grafitu, bez uszczerbku na wydajności baterii. Ale węgiel ma jednak zdecydowanie więcej zastosowań i nie chodzi tylko o grafen.

Zgazowanie węgla w układach gazowo-parowych

Osoby związane z energetyką, pomimo kosztownych, niemieckich doświadczeń, wciąż dużo obiecują sobie w związku z technologią wytwarzania energii elektrycznej w układach gazowo-parowych, zintegrowanych ze zgazowaniem węgla. W metodzie tej chodzi o pozyskanie tlenku węgla i wodoru, czyli paliwa przyszłości. W procesie tym węgiel poddawany jest zgazowaniu, a uzyskany tą drogą gaz palny, po uprzednim oczyszczeniu, spalany jest w układzie gazowo-parowym. Niestety, ta technologia nie jest obecnie zbyt popularna. Barierą są, oczywiście, jej wysokie koszty. Obecnie na świecie pracuje już jednak kilkaset reaktorów zgazowania węgla, z czego aż 90 proc. w Państwie Środka.

Gazowanie węgla pod ziemią w Polsce – nie, naziemne – tak

Tymczasem, jak wynika z raportu Najwyższej Izby Kontroli (2015 r.) pt. „Alternatywne metody wykorzystania węgla kamiennego do produkcji paliw gazowych i płynnych", Polska ma dorobek naukowy i wdrożeniowy w zakresie czystych technologii węglowych (CTW), bazujący na naziemnym zgazowaniu węgla, sięgający okresu przed II wojną światową. Rozwój tych technologii został jednak zaniechany – czytamy w raporcie.

Przeprowadzona kilka lat temu kontrola wykazała, ujmując to w największym skrócie: brak podstaw ekonomicznych i technologicznych do zgazowania podziemnego badanych pokładów węgla (Górnośląskie Zagłębie Węglowe). Zupełnie inne, bo pozytywne wyniki dało badanie mające odpowiedzieć na pytanie, czy można skutecznie zgazować naziemnie pokłady Lubelskiego Zagłębia Węglowego. Węgiel zatem długo jeszcze będzie potrzebny. Oczywiście, o jego wykorzystaniu zdecydują dalsze badania, testy oraz polityka. A co z ropą i gazem? Na razie również nie da się z nich zrezygnować, nie ponosząc wysokich kosztów. ©℗

eprasa.pl a40935b809

PIENIĄDZE JEŚLI JEST COŚ WART LUB CHOCIAŻ MA POTENCJAŁ, BY ZARABIAĆ, MOŻESZ GO... STRACIĆ

Za długi można stracić nawet psa lub kota

Jerzy Mosoń
jerzy.moson@polskapress.pl

Długi doprowadziły już do rozpadu niejednej rodziny. Ale kto by pomyślał, że system może pokusić się o odebranie zwierzaka? Niestety, nawet przeprowadzając legalną procedurę upadłości konsumenckiej, można stracić wiernego przyjaciela. W jakich sytuacjach dłużnikowi grozi odebranie pupila?

Tu nie chodzi o komornika, który ściga człowieka do ostatniej złotówki. Sprawa opiera się na zaufaniu: państwo - obywatel, który gotowy jest oddać niemal wszystko, by nie być już nękany przez system. Nie zawsze jednak zdaje sobie sprawę z tego, że ów system gotów jest wyciągnąć rękę także po psa, kota lub inne zwierzę.

123RF.COM/PROFILE_TATYANAGL

Los nawet domowego zwierzęcia w przypadku zadłużenia jego opiekuna jest niepewny

Zwierzę to składnik majątku. Jego wartość może zaspokoić roszczenia

Upadłość konsumencka, która już za kilka dni odnotuje w Polsce rekordowy wynik w historii pod względem liczby bankructw, ma ciemną stronę. Jedną z jej przejawów jest ryzyko utraty tego, co wydaje się nie do ruszenia nawet przez windykatora.

Dłużnik, który marzy o tym, by wyjść na prostą, musi wskazać wszystkie składniki majątku nadające się do spieniężenia. Aktywem może być także zwierzę.

Zadłużony rolnik może sobie poradzić. A co z mieszczuchem trzymającym kota lub pieska?

To naturalne, że jeśli ktoś ma krowy, świnie lub inne zwierzęta hodowlane, a zamierza ogłosić upadłość konsumencką, to powinien liczyć się z ich utratą. Paradoksalnie jednak hodowca trzody chlewnej, bydła czy indyków ma dużą szansę na ich ocalenie, jeśli udowodni, że ich zatrzymanie jest niezbędne do wyżywienia rodziny.

- Można wskazać, że wyłącza się z egzekucji jedną krowę lub dwie kozy albo trzy owce wraz z zapasem paszy i ściółki do najbliższych zbiorów, o ile to wszystko jest potrzebne do wyżywienia dłużnika i będących na jego utrzymaniu członków rodziny - komentuje radca prawny Łukasz Goszczyński, doradca restrukturyzacyjny z ramienia Kancelarii Prawa Gospodarczego GKPG.

A co w sytuacji, jeśli ktoś ma psa lub kota? Tu sprawa się komplikuje. Mec. Goszczyński przyznaje, że istnieje ryzyko straty np. rasowego psa lub kota. W jakich sytuacjach dłużnik ryzykuje najwięcej?

Aby stracić pupila za długi, wystarczy jego rejestracja we właściwym związku

Kiedy przychodzi do spisania inwentarza, nie wystarczy podać, że jest się właścicielem lub opiekunem jakiegoś zwierzęcia. Należy określić także jego cechy szczególne, tj. rasa... Rasowe psy rejestrowane są w związku kynologicznym, a koty w Polskim Związku Felinologicznym, więc ich ewentualne pominięcie w inwentarzu dłużnika będzie łatwe do wykrycia. Takie zwierzęta stanowią wartość, nie tylko jako zdobywcy nagród uczestniczący w wystawach, ale jako zwierzęta rozpłodowe. Rzadko jednak zarabiają na tyle dużo, by mogły zapewnić byt dłużnikowi lub/i jego rodzinie. Z drugiej strony ich utrzymanie jest kosztowne, więc będzie też stanowić obciążenie dla dłużnika w czasie oznaczonym przez sąd jako termin spłaty części należności w postępowaniu upadłościowym. Istnieje zatem ryzyko, że sąd nie przychyli się do wniosku o wyłączenie rasowego pupila z egzekucji.

Hodowla rasowców pójdzie pod młotek. Masz yorka czy persa z rodowodem? Uważaj

Jak jednak podkreśla radca prawny Łukasz Goszczyński, w praktyce rzadko odbiera się czworonożnych pupili, zwłaszcza jeśli nie stanowią one źródła dochodu.

- Raczej dochodzi do takiej sytuacji, gdy upadłym jest hodowca - dodaje ekspert. Jeden pies rasy yorkshire z rodowodem potrafi kosztować nawet 6 tys. zł. W miocie bywa ich kilka, zatem to potencjalnie duża wartość dla wierzycieli. To samo tyczy się kotów. Za jednego persa trzeba zapłacić obecnie ok. 7 tys. zł. Przy pięciu kotach w miocie, dwa razy w roku, to przychód rzędu 70 tys. zł. Czyli mając hodowlę kotów rasowych lub psów, należy liczyć się z wysokim prawdopodobieństwem ich odebrania na poczet spłaty zadłużenia. Jeśli jednak taka hodowla to jedyne źródło utrzymania rodziny, sąd może zdecydować o wyłączeniu jej z egzekucji komorniczej, jak w przypadku rolnika prowadzącego małe gospodarstwo.

Kundel bury może czuć się bezpiecznie? To nie takie proste. To tyczy się także dachowców

Jeszcze niedawno posiadanie zwykłego mieszańca dawało w zasadzie gwarancję tego, że zwierzę nie trafiało pod młotek. Odkąd jednak rozwinęły się media społecznościowe, a rynek reklamowy coraz chętniej sięga po zwierzęta, sprawa stała się bardziej skomplikowana.

Pies, który jest bohaterem internetu, zna różne sztuki, a w dodatku zdarzało mu się dostać kontrakt reklamowy, choćby na zapas suchej karmy, nie może się już czuć bezpiecznie. Oczywiście, tylko wtedy, gdy jego opiekun narobił długów.

Zatem jeśli jesteś youtuberem i występujesz z rozpoznawalnym zwierzakiem, to trochę go narażasz, ale bądźmy poważni: sędzia to przecież też człowiek, więc dlaczego miałby odbierać dłużnikowi ostatnie, co mu zostało - przyjaciela?

0010988037

Z ogromnym żalem i głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Profesor Alicji Sławeckiej

śpiewaczki Opery Krakowskiej,
naszej wieloletniej pedagog – związanej z Uczelnią
w latach 1966-2012.

Rodzinie i Najbliższym

wyrazy szczerego współczucia
składa

Rektor i społeczność akademicka
Akademii Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego
w Krakowie

REKLAMA 0010987910

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU
www.karawan.pl
CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11
również w Niedziele i Święta
Kompleksowe Usługi Pogrzebowe
ul.Rakowicka 26a 12 222 00 30
ul.Reduta 3B 12 222 50 49
Cm. Batowice 12 413 63 46
ul.Rakowicka 33a 12 412 89 83
Cm. Grębałów 12 645 14 35
ul.Wrocławska 8 12 631 77 95
ul.Sieroszewskiego 5B 12 686 61 45 cała dobę
Krakowskie Krematorium ul.Wielogórska 20 12 686 61 20
ul.Dolnych Młynów 3 12 632 11 22
ul.M.Orwid 606 793 276
ul.Bieżanowska 24 12 658 21 11 cała dobę

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

N.SĄCZ ul.Żółkiewskiego, mieszkanie ok. 60m², 2 pok. z kuchnią, IIp., w kamienicy, bezczynszowe, do remontu. 606-264-145

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

N.SĄCZ ul.Zielona (koło WSB), pokój 1-os., bez dzieci, 600zł z med. 507153124

N.SĄCZ ul.Żółkiewskiego, mieszkanie ok. 100m² w tym biuro, parter, w kamienicy, bezczynszowe. 606-264-145

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA skupujemy 513-361-245

AUTO od 1-go właśc kupię 505-555-329

Turystyka

KRAJ - GÓRY

FERIE - promocja 150 zł/os., 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

AUTOPROMOCJA

Gazeta Krakowska

Środa jest dla zdrowia

Kup dziennik z dodatkiem Strona Zdrowia
gazetakrakowska.pl

REKLAMA 0010987192

Znak: IBP.III.6845.9.2023 Łapanów, dnia 27.12.2023 r.

OGŁOSZENIE

Stosownie do art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.)

WÓJT GMINY ŁAPANÓW

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Łapanów oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Łapanów, przez okres 21 dni, zamieszczony został wykaz nieruchomości obejmujący część działki nr 617/3 położonej w miejscowości Kobylec, gmina Łapanów, przeznaczonej do oddania w najem pod plac manewrowy nauki jazdy.

eprasa.pl a40935b809

„W prawdzie daleko mi do anioła... ale zawsze czuję jego obecność w moim życiu...”

Agnieszka Fitkau-Perepeczko, komentując na Instagramie swoje zdjęcie ze skrzydłami anioła

Z ŻYCIA GWIAZD

Iwona i Gerard żyją na dwa domy
Iwona Mazurkiewicz i Gerard Makosz z „Sanatorium miłości” w sierpniu zeszłego roku wzięli ślub, ale swoje życie wciąż dzielą między Zabrzem i Radomskiem, czyli swoimi domami. Para nie zdecydowała się wciąż na to, by zamieszkać na stałe pod jednym dachem. Dzieli ich 130 km, postanowili więc niczego nie zmieniać.

Edyta Górniak znalazła nową miłość?
Nie cichną plotki na temat romansu Edyty Górniak i gwiazdora TVP Rafała Brzozowskiego. „Uśmiechamy się do tego oboje” - powiedziała „Faktowi” diwa, komentując informacje o ich relacji. Jednak „Pudelek” donosi o okazywanej przez nich zażyłości podczas przygotowań do świątecznego koncertu.

Sandra Kubicka zostanie mamą
Modelka Sandra Kubicka i muzyk Aleksander Milwiw-Baron niedawno zaręczyli się, a teraz celebrytka poinformowała swoich fanów, że wkrótce wraz z Baronem zostaną rodzicami! Sandra Kubicka w mediach społecznościowych opublikowała zdjęcie z widocznym już ciążowym brzuszkiem. Kobieta zdradziła też płeć dziecka. „Our miracle baby. Moje największe marzenie właśnie się spełnia i to dzięki tobie Alek Baron. Czekamy na ciebie synku. Najlepszy prezent świąteczny” - napisała.

W TELEWIZJI

Bohemian Rhapsody
TVP Kultura, 21:10
Porywająca i burzliwa historia zespołu Queen oraz opowieść o niezwykłym wokaliście Freddiem Mercurym, który pokonując stereotypy, zdobył serca niezliczonych fanów. W Mercury’ego wcielił się Rami Malek. I zdobył Oscara.

Wszystkie stworzenia duże i małe
Epic Drama, 21:30
Brytyjska prowincja, lata 30. XX wieku. James Herriot (Nicholas Ralph) właśnie ukończył studia i chce spełnić swoje marzenia o pracy weterynarza. Przyjeżdża do Darrowby w Yorkshire, by objąć posadę asystenta weterynarza. A kiedy jego uwagę przyciąga Helen, powodów, dla których warto zostać, jest coraz więcej...

Stulecie Winnych
TVP 2, 22:35
Historia rodziny Winnych zamieszkującej podwarszawski Brwinów, której losy wplecione są w dramatyczne wydarzenia XX w. W obsadzie m.in.: Kinga Preis, Jan Wieczorkowski i Katarzyna Kwiatkowska.

Ślad
Nowa TV, 23:00
Przestępstwo doskonałe nie istnieje. Po każdej zbrodni zostaje ślad. Czasami można go odkryć tylko za pomocą zaawansowanych metod kryminalistycznych lub dzięki intuicji i spostrzegawczości ekspertów z Centralnego Wydziału Śledczego. To oni są bohaterami serialu.

KRZYŻÓWKA NR 1

Poziomo:
1) dodatnia cecha, zaleta,
6) najszybszy styl pływacki,
11) całkowite zniszczenie, zagłada,
12) delikatność w zachowaniu,
13) metalowy element konstrukcji kratownicy,
14) przeplata się z osnową,
15) łupiny z ziemniaków,
17) ciągle ma łzy w oczach,
18) fryzura z drobnych loczków,
19) gorzkie ..., śpiewane nabożeństwo,
20) na czele wyższej uczelni,
23) śnieżna przeszkoda na szosie,
25) część ogumienia samochodu,
26) kierunek w literaturze XIX wieku,
27) męskie spodenki kąpielowe,
28) Copacabana w Rio de Janeiro,
31) barwny kwiat na klombie,
34) część „Pana Tadeusza”,
36) Wit, twórca „Ołtarza Mariackiego”,
37) nosi domek na plecach,
38) skrzynka w lokalu wyborczym,
39) Błędowska lub Sahara,
40) najniższe miejsce na statku.

Pionowo:
2) służy do obserwacji odległych obiektów,
3) film w reżyserii Olafa Lubaszenki,
4) futerał na cenną kolię,
5) ostry wiraż na drodze,
6) naczynie do parzenia mokki,
7) bohater sztuki Bertolda Brechta,
8) jednostka natężenia oświetlenia,
9) cecha osoby niezłomnej,
10) szeroka ulica spacerowa,
16) pasą się na górskiej hali,
21) rozwarty lub prosty,
22) gwiazdozbiór nieba południowego,
23) ilość zdobytej wiedzy,
24) broń drzewcowa Kozaków zaporoskich,
29) Leonid Teliga lub Krzysztof Baranowski,
30) rośnie na mokradłach,
32) doskonały mówca, orator,
33) miejsce akcji „Iliady” Homera,
34) koszenie trawy lub zboża,
35) Krzysztof, dziennikarz telewizji Polsat.

ROZWIĄZANIE NR 199

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Twoja pomysłowość osiągnie dzisiaj wyżyny. Horoskop dzienny zapowiada, że niektóre propozycje będą przyjmowane z entuzjazmem.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spadną na Twoje barki dodatkowe obowiązki. Horoskop na dziś wyraźnie ostrzega, że niektóre mogą przerastać Twoje możliwości.

Baran (21.03 - 19.04)
Będziesz dzisiaj w doskonałej formie. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że podejmiesz się zadań, o których inni boją się nawet myśleć...

Byk (20.04 - 20.05)
Ktoś krytycznie oceni podejmowane dzisiaj przez Ciebie działania. Horoskop dzienny zapowiada, że może to być zarzewiem sporej awantury.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja aktywność będzie skupiona na potrzebach innych osób. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że możesz liczyć na wdzięczność.

Rak (22.06 - 22.07)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj troska o szczegóły. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że Twoja drobiazgowość nie wszystkim się spodoba.

Lew (23.07 - 22.08)
Sprawnie wywiążesz się z zaplanowanych zadań. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz też czas na pomaganie innym osobom.

Panna (23.08 - 22.09)
Początek roku wykorzystaj na nadrobienie wszelkich zaległości. Horoskop na dziś zapowiada, że oczekują tego również Twoi najbliżsi.

Waga (23.09 - 22.10)
Twoje relacje z otoczeniem będą układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że dostarczy Ci to wiele satysfakcji.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Horoskop dzienny bardzo wyraźnie zapowiada, że dotrze dzisiaj do Ciebie informacja, która zmusi Cię do zmiany powziętych planów.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Ludzie z bliskiego otoczenia będą liczyć się z Twoim zdaniem. Horoskop na dziś mówi, że dla niektórych osób będziesz wręcz wyrocznią.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Unikaj ludzi, którzy zwykle nie podzielają Twojego zdania. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że Wasze spotkanie może źle się skończyć...

Gazeta Krakowska
www.gazetakrakowska.pl

Redaktor naczelny **Maciej Kwaśniewski**
Z-ca redaktora naczelnego **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Grzegorz Nowosielski**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01

sekretariat@gk.pl
redakcja@gk.pl
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Redaktor naczelny **Dorota Kania**

Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**, Biuro Prasowe: **biuroprasowe@polskapress.pl**
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło,** Agencja AIP **kontakt@aip24.pl**

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

eprasa.pl a40935b809