

Gazeta Krakowska

Środa
28.01.2026

www.gazetakrakowska.pl

Nr 22 (23 663)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Brzesko. Branżowe Centrum Umiejętności przygotowuje się do otwarcia **str. 3**



Grzegorz Turnau 13 lutego wyrusza z Krakowa w trasę z nową płytą **str. 6**

Piłkarze Wieczystej nie do pokonania. Krakowska drużyna na sparingach w Turcji nie przegrywa **str. 16**



SZCZAWNIAK KOŁO MUSZYN

Ochrona przyrody zablokowała inicjatywę. Gmina i PKL walczą o zmianę decyzji **str. 5**

DROGA DO MORSKIEGO OKA ELEKTRYKI NIE RADZĄ SOBIE Z ZIMĄ

Elektryczne busy za słabe na śnieg i lód

Lukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Na szlaku do Morskiego Oka elektryczne busy nie zdały testu i tej zimy jeździć nie będą. Na razie turyści nadal mogą korzystać z tradycyjnych sań i wozów konnych. Jak długo? O tym rozmawiamy z Szymonem Ziobrowskim, dyrektorem TPN.

- Testy wykazały, że w sytuacji, gdy droga jest utrzymywana „na białą”, jak to ma miejsce na drodze do Morskiego Oka, poruszające się na łańcuchach busy z napędem na tylną oś nie zachowują się stabilnie - mówi Szymon Ziobrowski. - Bezpieczeństwo jest priorytetem. W obecnym sezonie zimowym busy nie będą przewozić turystów. Przed kolejnym przetargiem będziemy analizować, czy na rynku są pojazdy lepiej przystosowane do zimowych warunków, np. z napędem na cztery koła - stwierdził dyrektor Ziobrowski.

Zmiany na szlaku do Morskiego Oka miały wejść w życie w 2026 roku. W ostatnich tygodniach pojawiły się jednak niejasności. - Zmiany w transporcie na drodze do Morskiego Oka są ze sobą ściśle powiązane i muszą być realizowane etapami. Kluczową kwestią

jest zakup dodatkowych busów elektrycznych. Obecnie dysponujemy czterema takimi pojazdami i to za mało, aby wprowadzać systemowe zmiany - wyjaśnia dyrektor TPN. - W połowie stycznia Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej ogłosił nabór na dofinansowanie zakupu pojazdów elektrycznych dla parków narodowych. Złożymy nasz wniosek. Jeśli otrzymamy środki, kolejnym krokiem będzie zorganizowanie przetargu i zakup busów. Dopiero wówczas możliwe będzie wdrażanie dalszych zmian na trasie - mówi dyrektor Ziobrowski.

Czytaj str. 3

Grupa Obywateli zamierza zmienić władze Krakowa

Będzie referendum? Inicjatorzy chcą odwołać prezydenta i Radę Miasta. Wśród zarzutów wymieniają: zadłużenie miasta, premie, SCT. Prezydent Miszański: To inicjatywa środowisk skrajnych **str. 5**

81. ROCZNICA WYZWOLENIA KL AUSCHWITZ-BIRKENAU Z UDZIAŁEM OCALAŁYCH I PREZYDENTA RP

Niech pamięć nie będzie ciężarem, niech nas poprowadzi str. 4



- Patrząc na świat, widzę, że odradza się nienawiść, ale wierzę też, że możemy się zjednoczyć - mówił pochodzący z Krakowa Bernard Offen, jeden z Ocalałych, były więzień obozów Płaszów, Mauthausen, Auschwitz i Dachau

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



9 772353 614036

W Ciężkowicach pacjent ugryzł w rękę ratownika medycznego **str. 4**

Jutro w Gazecie Krakowskiej Pod Paragrafem

● Józef Piłsudski i wielka gra wywiadów. „Podwójny agent” - tak o Piłsudskim mówili jego przeciwnicy polityczni w czasach II Rzeczypospolitej

Jakub Guder
publicysta



NOC Z JULIĄ WIENIAWĄ? TO NIE DLA MNIE

Tak, przyznaję - też chciałem licytować nocowaną z Julią Wieniawą w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Miałem na to przeznaczone jakieś 100 tys. zł z domowego budżetu. Kto wie, może żona by się nawet nie zorientowała, gdzie poszły takie drobne... Odstraszyły mnie jednak rygorystyczne zasady: „rosół, typowy, polski obiad bez glutenu, bez laktozy” oraz „aeroby na czczo o 7:30” - to nie dla mnie. Nawet saunowanie na golasa mnie nie przekona. Przykro mi, Julka.

Widzę jednak, że aukcja cieszy się olbrzymim zainteresowaniem i bez moich pieniędzy. Na miejscu naszej gwiazdeczki-aktoreczki miałbym jednak duże obawy co do tego, kto ten wyścig wygra. W szranki stanęła m.in. Lena Polański, czyli polska gwiazda amerykańskiej platformy Only Fans, na której to panie sprzedają za dolary swoje wdzięki. Zresztą porno-biznes też ruszył w sukurs WOŚP. Polański na OF założyła swój polski profil, a całe zarobione pieniądze z pierwszego dnia rejestracji przeznaczyła na rzecz fundacji Jerzego Owsiaka. Dzieciaki byłyby pewnie wdzięczne, ale nie jestem pewien czy rodzice wyjaśnią im czym jest pozycja precla, czyli numer popisowy panny Polański. Tak mówi. Nie, nie widziałem - uprzedzam heheszki.

Faworytem aukcji wydaje się jednak Amadeusz Ferrari. Kto to? Na szczęście nie znam. Koledzy z redakcji mówią, że to jakiś freak fighter, czyli pato-sportowiec celebryta. Zadeklarował, że przelicytuje każdą kwotę, bo Julka jest tego warta, a jeśli przelicytuje do Tajlandii wysłanym przez niego odrzutowcem, to podwoi stawkę. Nie on pierwszy pali cholewki do Wieniawy. Wcześniej zalecał się do niej piłkarz Tymoteusz Puchacz, były reprezentant Polski.

Na końcu was zmartwie - aktorka się zabezpieczyła. Na nocowanie będą jej znajomi, a spać nie będziecie w jej domu. Jeśli jednak jesteście zapatrzeni w Julkę jak w obrazek - licytujcie! Nie martwcie się portfelem. W końcu - jak powiedziała sama zainteresowana na kanapie u Wojewódzkiego - bieda to stan umysłu.

No i tak to się kręci - mam tylko nadzieję, że jedynie do końca świata, bo jeszcze jednego dnia dłużej bym nie wytrzymał.

TELEFONY

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

POGODA

DZIŚ

MAX 3°C MIN -1°C



Wiatr wsch. 4 km/h
Zachmurzenie duże,
opady nie są przewidywane

JUTRO

MAX 1°C MIN -1°C



Wiatr płn.-zach. 20 km/h
Zachmurzenie duże, przewidywane opady deszczu lub deszczu ze śniegiem

ZDJĘCIE DNIA

W Auli Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Gorlicach odbyły się przesłuchania XI Gorlickiego Konkursu Pieśni Patriotycznej.

W wydarzeniu wzięli udział soliści oraz zespoły z powiatów: gorlickiego, nowosądeckiego, limanowskiego, nowotarskiego, tatrzańskiego i z miasta Nowy Sącz. Koncert połączył młodych ludzi wokół historii, muzyki i patriotyzmu, pokazując, że tradycje narodowe wciąż żyją w sercach kolejnych pokoleń.

Lech Klimek



FOT. HALOGORICE.INFO/TOMASZ STASIOŃSKI

ROZMOWA DNIA

Propaganda mówiąca, że Polacy są przeciwni szczepieniom to fałsz

Katarzyna Nocuń
(PAP)

Rozmowa z Pawłem Grzesiowskim, Głównym Inspektorem Sanitarnym.

Jakie są efekty kontroli kart szczepień?

Pracownicy 318 stacji powiatowych i 16 stacji wojewódzkich przejrzyli ponad 7,3 mln kart szczepień. Po wprowadzeniu danych do cyfrowej bazy ujawniliśmy blisko 500 tys. kart do weryfikacji. Teraz trwa drugi etap kontroli, sprawdziliśmy już 30 proc. tych przypadków. Na ostatnim etapie, jeśli okaże się, że rodzice uchylają się od szczepienia dziecka, czyli nie ma przeciwwskazań medycznych i brak szczepienia nie wynika z wyjazdu czy zmiany lekarza, będziemy uruchamiać postępowanie administracyjne w celu uzupełnienia szczepień.

W ostatnich latach były informacje, że wyszczepialność dzieci spada. Potwierdziły się?

Na podstawie pierwszej części kontroli, czyli bez zweryfikowanych jeszcze 500 tys. kart, można stwierdzić, że szczepienia w pierwszych pięciu latach życia dziecka są na bardzo wysokim poziomie. Właściwie wszystkie obowiązkowe szczepienia są realizowane na poziomie 89-95 proc. To średnia krajowa. Analiza wykazała, że propaganda antyszczepionkowa głosząca, że odmowy szczepień dzieci lawinowo rosną, jest nieprawdziwa. Okazuje się, że

mniej więcej z każdego rocznika około 5-10 proc. dzieci w Polsce nie jest szczepionych, z czego część dzieci z przyczyn medycznych. Szacujemy, że około 4-5 proc. nie jest szczepionych w wyniku braku zgody rodziców. Mit, że rokrocznie ta liczba narasta - jest nieprawdziwy.

Na takie wzrosty wskazywały także dane Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny - Państwowego Instytutu Badawczego.

Liczby niezaszczepionych dzieci przedstawiane przez ten instytut były niekompletne i prezentowane w niewłaściwy sposób. Propaganda antyszczepionkowców, że rok do roku rośnie liczba osób odmawiająca szczepień, że Polacy są przeciwni szczepieniom - to absolutna nieprawda. Mamy to bardzo mocno potwierdzone.

Co z odpornością populacyjną?

Biorąc pod uwagę zaszczepienie 18-roczników dzieci można powiedzieć, że polskie społeczeństwo jest odporne w zakresie 12 chorób objętych obowiązkowymi szczepieniami. Możemy przyjąć, że w większości chorób, przeciw którym szczepimy, mamy utrzymaną odporność populacyjną. Najtrudniejsza jest sytuacja w zakresie szczepień przeciw różyczce, odrze i śwince w woj. wschodnich, od Podlasia przez Lubelszczyznę do Podkarpacia. Tam wyszczepialność jest o kilka procent niższa niż w reszcie kraju.



FOT. GOV.PL

Co z procedurą administracyjną wobec rodziców, którzy nie szczepią dzieci? Podkreślał pan, że jest nieskuteczna.

Grzywny to anachroniczna procedura. We współpracy z Ministerstwem Zdrowia przygotowaliśmy projekt, który zakłada, że w przypadku niezgłoszenia się z dzieckiem na szczepienie, będzie uruchamiane postępowanie mandatowe. Mandat jest formą uproszczoną, która ma dać rodzicom sygnał, że powinni zgłosić się na szczepienia. Mechanizmem uszczelnienia nadzoru nad szczepieniami będzie też cyfryzacja kart szczepień, która zwolni lekarzy z raportowania dzieci nieszczepionych, a więc poprawi relacje z rodzicami, którzy mają wątpliwości w kwestii szczepień.

Kiedy będą obowiązywały elektroniczne karty szczepień?

Prowadzenie elektronicznej karty szczepień jest możliwe już dziś. Szczepienia zalecane muszą być dokumentowane cyfrowo, ale przepisy nie obejmują szczepień obowiązkowych. Teraz mamy system ewidencji papierowej, z którego chcemy się wycofać. Mam nadzieję, że opracowany w GIS projekt w tej sprawie, który jest prowadzony przez Ministerstwo Zdrowia, będzie procedowany w pierwszym półroczu 2026 r. (PAP)

PRZYRODA

Przedwiośnie, bardzo delikatne

Mam dobrą wiadomość dla wszystkich zmęczonych mrozem i śniegiem: idzie ku wiosnie! Dopiero co oglądałem stado złożone z kilku gili i paru sikorek. Widuję je pod kępą jesionu srebrzystego, gdzie zaciekle grzebią w opadłych liściach. Nic nadzwyczajnego, pospolite i często widywane gatunki, ale samce gili już nabrały godowych barw. W oczu rzuca się intensywnie pomarańczowy brzusek mocno kontrastujący z czernią głowy i szarym grzbietem. Są też panie, ale jak wszystkie samice ptaków ubarwione bardzo dyskretnie. Płeć piękna nie lubi rzucać się w oczy ze względu na bezpieczeństwo. Utrata samicy, która wydaje potomstwo, jest dla gatunku większą stratą niż samiec, którego łatwo zastąpić. Sam wygląd to połowa dobrej wiadomości. Gdy tylko z oparów porannej mgły wyszło słońce, ptaki zaczęły śpiewać. Wiosenne trele gili przypominają grę na podwójnym flecie. Odzywają się często i melodyjnie. Na razie samce nie skaczą sobie do oczu. Końcówka stycznia to jeszcze nie czas na wybieranie i znakowanie rewiru. Wtórują im samce sikorek bogatek. Charakterystyczna melodia jest głośna i powtarzana raz za razem. Śpiewają tylko samce. Koncerty są jeszcze nieśmiałe i daleko im do tego, co będzie się działo w przyszłości za półtora miesiąca, kiedy ptaki zaczną chóralskie koncerty od bladego świtu. Na razie sygnalizują delikatne przedwiośnie.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

Dramatyczny wypadek podczas zimowej zabawy w Gliczarowie Górnym

Ł. Bobek, M. Szkodziński
redakcja.krakow@polskapress.pl

PODHALE. Poważnymi obrażeniami wielonarządowymi zakończył się zjazd z ośnieżonego stoku dla około 30-letniego mężczyzny, który uderzył w przeszkodę.

Ze względu na ciężki stan poszkodowanego, do akcji ratunkowej włączono śmigłowiec Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, który przetransportował rannego do szpitala w Nowym Targu.

Do wypadku doszło wczoraj około południa w miejscowości Gliczarów Górny w powiecie tatrzańskim. Według wstępnych ustaleń mężczyzna podczas zjazdu z ośnieżonego zbocza stracił kontrolę nad przedko-

ścią, co doprowadziło do gwałtownego uderzenia w znajdującą się na trasie przeszkodę.

Na miejsce natychmiast zadysponowano służby ratunkowe. Jako pierwsi pomocy udzielili ratownicy medyczni oraz strażacy, którzy ze względu na trudny, zimowy teren, musieli dotrzeć do poszkodowanego przy użyciu quada.

Po udzieleniu pierwszej pomocy i ustabilizowaniu stanu rannego, podjęto decyzję o transporcie drogą powietrzną. Na miejsce wezwano śmigłowiec TOPR, który w krótkim czasie przetransportował pacjenta bezpośrednio do Podhalańskiego Szpitala Specjalistycznego w Nowym Targu, gdzie trafił pod opiekę specjalistów.

©®



FOT. FOT. GORAL24.PL

Po udzieleniu pierwszej pomocy podjęto decyzję o transporcie rannego do szpitala drogą powietrzną

28 STYCZNIA

Imieniny obchodzą: Augustyn, Jakub, Julian, Karol, Manfred, Maria, Olimpia, Piotr, Radomir, Tomasz, Walery
1911 – strajk na UJ. Protest studentów o lewicowych poglądach, którzy wykłady socjologii ks. Kazimierza Zimmermanna uznali za klerykalną agitację. UJ był zamknięty do 27 marca
1945 – Armia Czerwona zajęła Kęty i Maków Podhalański
2017 – ingres abp. Marka Jędraszewskiego



FOT. TOMASZ JODŁOWSKI

28 STYCZNIA 2003

W wyniku zejścia lawiny śnieżnej pod Rysami zginęło 8 spośród 13 członków wyprawy Uczniowskiego Klubu Sportowego „Pion”, działającego przy I LO w Tychach. To najtragiczniejszy wypadek, jaki wydarzył się po polskiej stronie Tatr

„Elektryków” na drodze do Morskiego Oka ma być więcej, ale nie od razu

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

O zmianach w transporcie na drodze do Morskiego Oka i wprowadzeniu tam elektrycznych busów na większą skalę rozmawiamy z Szymonem Ziobrowskim, dyrektorem TPN.

List intencyjny z 2025 roku wyznaczył kierunek zmian, ale ich wdrażanie musi uwzględniać realne możliwości organizacyjne, finansowe i techniczne.

– Proces wprowadzania dalszych zmian jest uzależniony od kilku następujących po sobie, powiązanych etapów, które konsekwentnie realizujemy. Do końca stycznia złożymy wniosek o dofinansowanie zakupu kolejnych busów, następnie będziemy czekać na ogłoszenie wyników. Jeżeli otrzymamy środki, konieczne będzie przeprowadzenie procedury przetargowej i zakup pojazdów – wyjaśnia dyrektor TPN Szymon Ziobrowski. – Każdy z tych etapów wiąże się z określonym czasem realizacji, na który TPN nie ma już wpływu. Z tego względu, na obecnym etapie, nie możemy jeszcze wskazać konkretnego terminu, w którym nowe busy pojawią się na trasie do Morskiego Oka – dodaje.

Na razie woźą fiakry

– Obecnie transport na drodze do Morskiego Oka odbywa się w formie przewozów saniami i jest realizowany przez fiakrów.



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

– Teraz transport na drodze do Morskiego Oka odbywa się w formie przewozów saniami – mówi dyr. Ziobrowski

Tak długo, jak na drodze utrzymują się warunki zimowe i zalega śnieg, transport będzie funkcjonował właśnie w tej formule. Jeżeli chodzi o przewozy z wykorzystaniem busów elektrycznych, w tym momencie rozważane są dwa główne warianty: ich realizacja przez fiakrów – zgodnie z zapisami porozumienia i po spełnieniu wymaganych wymogów formalnych – albo, jeśli nie będzie to możliwe, przez operatora zewnętrznego, jak miało to miejsce dotychczas – mówi dyrektor Ziobrowski.

Na ostatnim konwencie tatrzańskim padła informacja, że trwają prace nad zmniejszeniem sanek, ale także wozów.

O zmniejszeniu wozów było wiadomo od momentu podpisania porozumienia w lutym 2025 roku, ale informacja o zmniejszeniu sanek jest nowością.

– O kwestii zmniejszenia wozów mówiliśmy od dawna. Temat sanek pojawił się w późniejszym czasie. Decyzje w tej sprawie zapadły – wyjaśnia dyrektor TPN.

– Trzymamy się postanowień listu intencyjnego, w którym zapisano skrócenie odcinka pracy koni – mówi dyrektor TPN

Andrzej Pietrzyk, wójt gminy Bukowina Tatrzańska, mówił na ostatnim konwencie tatrzańskim o Wodogrzmotach Mickiewicza, gdzie miałyby powstać przystanki pośrednie, na których turyści przesiadali by się z wozów konnych do busów. Stwierdził, że jest tam za mało przestrzeni, aby pomieścić wszystkich.

– Aby ocenić, jak system mógłby funkcjonować, konieczne są testy. Pierwsze próby zostały już wykonane, jednak wymagają dopracowania. Upraszczając: jeżeli wyobraźmy sobie, że busy i wozy konne kursują w sposób ciągły, niczym karuzela, nie ma potrzeby długotrwałego parkowania wszystkich pojazdów w rejonie Wodogrzmotów. Trzeba jednak przeanalizować różne opcje. Planujemy powrót do testów, by sprawdzić, jakie rozwiązania są realne. Trzymamy się postanowienia listu intencyjnego, w którym zapisano m.in. skrócenie odcinka pracy koni, i ten kierunek działań realizujemy. Ostateczny kształt systemu będzie zależał od finalnych zasad funkcjonowania obu form transportu. Z perspektywy Tatrzańskiego Parku Narodowego muszą one być dostosowane do potrzeb turystów i to jest główna wytyczna, która będzie decydowała o ich kształcie. W toku prac będziemy uwzględniać oczywiście interesy fiakrów, które są dla nas istotne, jednak priorytetem pozostaje sprawna i bezpieczna obsługa przewozów – kończy Ziobrowski. ©®

Branżowe Centrum Umiejętności w Brzesku przygotowuje się do otwarcia

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

Trwają ostatnie przygotowania do uruchomienia Branżowego Centrum Umiejętności (BCU) w dziedzinie mechatroniki w Brzesku. Ostatnio nowoczesne pracownie odwiedziła delegacja z Niemiec.

Branżowe Centrum Umiejętności w Brzesku stanowi odpowiedź na wyzwania nowoczesnej gospodarki i technologii. Przygotowano je z myślą o trzech grupach: uczniach i studentach

do 24. roku życia, osobach dorosłych oraz nauczycielach kształcenia zawodowego.

– Jego zadaniem jest kształcenie praktyczne, oparte na aktualnych rozwiązaniach technicznych i realnych warunkach pracy w przemyśle – mówi Andrzej Potępa, starosta brzeski.

BCU w Brzesku będzie działało w oparciu o programy nauczania dedykowane pod zapotrzebowanie na rynku pracy. Programy były konsultowane m.in. przez specjalistów z AGH w Krakowie, co zapewnia im wysoki poziom merytoryczny.

Jak zapowiada Jerzy Soska dyrektor Zespołu Szkół Technicznych i Branżowych szkolenia skoncentrują się na kompetencjach kluczowych: automatyce przemysłowej, robotyce, mechatronice, programowaniu sterowników, projektowaniu oraz utrzymaniu systemów technicznych.

Model kształcenia zakłada naukę w warunkach zbliżonych do rzeczywistych, na przemysłowych stanowiskach i rzeczywistych konfiguracjach technologicznych. To podejście, które wpisuje się w najlepsze europej-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

BCU w Brzesku to nowoczesne miejsce do kształcenia zawodowego. Podobało się członkom delegacji z Erfurtu

skie standardy kształcenia zawodowego.

Potwierdzeniem tego ma być ostatnia wizyta delegacji z Erfurtu. – To nowoczesne, świetnie zaprojektowane miejsce do kształcenia zawodowego – przyznaje Frank Oelze, kierownik Centrum Kształcenia Zawodowego Izby Rzemiosła i Handlu w Erfurcie.

Budowa Branżowego Centrum Umiejętności w Brzesku pochłonęła 19 mln zł, z czego 16 mln zł pochodzi z Krajowego Programu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO). ©®

81. rocznica wyzwolenia Auschwitz z udziałem Ocalałych i prezydenta RP

Bogusław Kwiecień
boguslaw.kwiecien@polskapress.pl

Główna część obchodów odbyła się wczoraj na terenie byłego obozu Auschwitz II Birkenau w Brzezince z udziałem m.in. około 20 Ocalałych i prezydenta RP Karola Nawrockiego.

Prezydent powiedział, że obóz Auschwitz „był fabryką śmierci zorganizowaną przez Niemców”, ale ta droga – i o tym trzeba pamiętać, a dotyczy to także najważniejszych osób na całym świecie – rozpoczęła się dużo wcześniej w międzywojennych Niemczech.

Prezydent Nawrocki: Trzeba zapłacić i przeprosić

Prezydent Nawrocki stwierdził, że to „naród niemiecki poparł ideologię narodowego socjalizmu i pozwolił Adolfowi Hitlerowi dojść do władzy”, a „zło niemieckich obozów koncentracyjnych i obozu koncentracyjnego w Auschwitz było złem państwowym”. – Państwo nie-



Prezydent RP Karol Nawrocki przed Ścianą Straceń oddał hołd ofiarom KL Auschwitz

mieckie do dziś nie zapłaciło reparacji Polsce za zło II wojny światowej. Tak nie buduje się świata pokoju – za każdą zbrodnię i każdą wojnę trzeba po prostu zapłacić i przeprosić. Wtedy dopiero będziemy mogli mieć poczucie, że wykonaliśmy swój obowiązek – zaznaczył prezydent Nawrocki.

Jak dodał, tylko 15 procent oprawców z niemieckich obozów koncentracyjnych odpo-

wiedziało za mordy, które miały tu miejsce. – Świat odwracał przez wiele lat głowy od tej strasznej tragedii i odpowiedzialności za to, co wydarzyło się w Auschwitz – zauważył prezydent.

Przesłanie Ocalałych do młodego pokolenia

Obchody na terenie byłego obozu Birkenau rozpoczęły się od prezentacji wypowiedzi

byłych więźniów dotyczących znaczenia współczesnej pamięci. Jak podkreślali m.in. Bogdan Bartnikowski czy Zdzisław Włodarczyk, jest to przesłanie do młodego pokolenia, aby zaczęło się szanować nawzajem i porzuciło w końcu panującą nienawiść.

Przemówienie wygłosił m.in. pochodzący z Krakowa Bernard Offen, były więzień obozów Płaszów, Mauthausen, Auschwitz i Dachau. – Świat nie wyciągnął wniosków z Holocaustu i antysemityzmu i wciąż szerzy się nienawiść – powiedział m.in. Bernard Offen, który po 70 latach pobytu w USA zamieszkał ponownie w Polsce, w Krakowie.

Uroczystość zakończyły modlitwy duchownych różnych wyznań, w tym kadisz i psalm czterdziesty drugi. W symbolicznych miejscach byłego obozu Birkenau zapłonęły znicze, m.in. przy ruinach komory gazowej, krematorium oraz przy pomniku ofiar obozu.

©P

36-latek zaatakował w gminie Ciężkowice. Mężczyzna podczas interwencji ugryzł w rękę ratownika medycznego

Paulina Marcinek-Kozioł
paulina.marcinek@gk.pl

Najpierw interweniowała policja, a potem pogotowie. 36-latek, który miał zostać zabrany do szpitala, zaatakował ratownika medycznego i ugryzł go w rękę.

Jak podaje policja, funkcjonariusze zostali wezwani do awantury domowej, podczas której 36-letni mężczyzna zachowywał się irracjonalnie i potrzebował pomocy. Na miejsce wezwano załogę pogotowia ratunkowego.

Ratownik z ranami szarpanymi

– Mężczyzna wymagał diagnozy pod kątem jego stanu psychicznego – tłumaczy asp. Kamil Wójcik, oficer prasowy KMP w Tarnowie. – W momencie, kiedy ratownicy medyczni podjęli decyzję o konieczności hospitalizacji, ten człowiek stał się agresywny – dodaje.

Kiedy 36-latek miał wsiąść do karetki, zaatakował jednego z ratowników.

– Pacjent ugryzł go w prawą rękę. Ratownik z ranami szarpanymi został zaopatrzony przez drugi zespół ratownictwa medycznego, który przyjechał na miejsce i zabral go do szpitala – mówi Krzysztof Krzemiński, dyrektor Powiatowej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Tarnowie.

Z kolei 36-latek w asyście policji został przewieziony na obserwację do szpitala. Policja prowadzi postępowanie mające na celu wyjaśnienie okoliczności zdarzenia.

– Przyjeliśmy zawiadomienie o naruszeniu nietykalności cielesnej ratownika medycznego – dodaje asp. Kamil Wójcik.

Niebezpieczna praca

To nie pierwszy przypadek, kiedy ratownicy medyczni zostali zaatakowani w regionie podczas interwencji. Przykładów jest sporo, m.in. agresywny i będący pod wpływem alkoholu pacjent rzucił się na nich w karetce, kolejnym razem kopnął ratownika i złamał mu rękę. ©P

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI „WYJDŹ Z DOMU”

001146937

REKRUTACJA DO PROJEKTU

„Rozwój umiejętności kluczowych osób dorosłych z terenu powiatu gorlickiego”

Bezpłatne Warsztaty Komputerowe

DLA KOGO?

- osoby w wieku powyżej 60 roku życia
- osoby z niepełnosprawnością w wieku powyżej 24 roku życia
- osoby z niepełnosprawnością w wieku 18 - 24 lata, znajdujące się w szczególnie niekorzystnej sytuacji życiowej

CO OFERUJEMY!

- indywidualny plan działania
- blok zajęć komputerowych
- blok zajęć ze smartfonem lub tabletem
- blok zajęć z zakresu technik aktywnego słuchania i szukania informacji, planowanie budżetu domowego, itp.
- indywidualny mentoring - doradztwo

Zdobądź niezależność i wolność w świecie cyfrowym

Liczba miejsc ograniczona!

Zgłoś się już dziś

Biuro Fundacji:
ul. 11 Listopada 27, 38-300 Gorlice
tel: +48 730 777 296
8:00-15:00 (dni robocze)

DOSTĘPNOŚĆ

- Projekt zapewnia pełną dostępność wsparcia, w tym...
- pętlę indukcyjną
- tłumacza języka migowego
- opiekę nad osobą zależną w czasie uczestnictwa beneficjenta w indywidualnej diagnozie

Nabór rusza od 19.01.2026

Uwaga na manipulację! Góral i Profesor z Łopusznej wciąż zwraca na nią naszą uwagę

Ks. prof. Robert Nęcek
Z listów od Czytelników

Niewątpliwie ks. prof. Józef Tischner był wybitną osobowością na płaszczyźnie życia publicznego i kościelnego. Jego uwagi dotyczące manipulacji nadal zaskakują nas swoją trafnością.

Ks. Tischner był publicystą znanym z głębokiego słowa zmuszającego do myślenia. Wobec jego osoby mało kto był obojętny. Myśliciel, który rozumiał komunikację jako próbę zawiązywania międzyludzkich relacji. Zdawał sobie sprawę z faktu, że komunikacja i język stanowią istotny wymiar ludzkiej kultury. Składają się na nią pojęcia i informacje, styl życia i wierzenia, reguły i zasady. Z tej racji język i jego słowa stawały się świetnymi narzędziami wychowawczymi.

W życiu prywatnym i publicznym podstawową formą nawiązywania serdecznych relacji i wzajemnego szacunku jest dialog, a dialog – o czym często przypominał ks. Tischner – „oznacza, że ludzie wyszli z kryjówek, zbliżyli się do siebie, rozpoczęli wymianę zdań. Trzeba znaleźć miejsce do roz-

mowy”. W ten sposób powstająca komunikacja staje się nie tylko wymianą zdań, ale także próbą zrozumienia spojrzenia na świat drugiej strony. Jakże to współbrzmie ze słowami papieża Franciszka: „Myślę to, co czuję i robię, czuję to, co myślę i robię, robię to, co myślę i czuję. Trzy języki”.

Ksiądz Józef Tischner, choć uczył słuchaczy komunikacji wolności z perspektywy Podhala i bliskości Tatr, to jednak prze-

strzegł przed największym obecnie zagrożeniem, jakim jest manipulacja. Słowo „manipulacja” robi dziś – 25 lat po jego śmierci – zawrotną karierę, podobną do wczorajszej kariery słowa „prześladowanie”. Oznacza to, że ten, kto wczoraj bał się „prześladowań”, dziś powinien bać się „manipulacji”. Profesor z Łopusznej podkreślał, że „manipulacja, choć nie boli, jest nawet gorsza od prześladowań, ponieważ jest bardziej dostępna. Chodzi w niej o to, by człowiek sam, własnymi rękami, szkodził sobie i bliskim. Tak ustawia się człowieka, żeby jego najlepsze intencje i czyny obróciły się przeciwko niemu: niech prawdomówny donosi na najbliższych, niech ślepo wiemy służy zdrajcy, niech pracowity wykonuje wyroki śmierci, a wierzący niech głosi ideały liberalizmu, subiektywizmu i relatywizmu. W końcu niechże sam się powiesi, jak Judasz”.

Ufam, że ofiarowana Czytelnikowi książka pod tytułem „Wolność, Podhale, Komunikacja. W 25. rocznicę śmierci ks. prof. Józefa Tischnera” będzie dobrą okazją do odnowienia relacji z wyjątkowym człowiekiem, myślicielem i księdzem. ©P



S. Hodorowicz, R. Nęcek (red). „Wolność, Podhale, Komunikacja. W 25. rocznicę śmierci ks. prof. Józefa Tischnera”. Wydawnictwo Arsarti

Boisko w Parku Uzbornia w Bochni po modernizacji jest gotowe do użytku

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

Z końcem 2025 r. zakończyła się przebudowa boiska w Parku Rodzinnym Uzbornia. Boisko ze sztucznej trawy zostało odnowione. Jest dla mieszkańców bezpiecznym miejscem do spędzania czasu.

W ramach inwestycji wykonano modernizację boiska wielofunkcyjnego. Powstała nowa nawierzchnia ze sztucznej trawy, a na boisku wyznaczono linie do gry w piłkę nożną, siatkówkę oraz koszykówkę 3 × 3. Zamontowano nowe urządzenia: bramki piłkarskie, zestaw do koszykówki 3 × 3 oraz elementy do gry w siatkówkę.

Dodatkowo przeprowadzono prace porządkowe i remon-

towe w obrębie trybun i ich otoczenia. Wymieniono i wyczyszczono siedziska, naprawiono nawierzchnię z kostki brukowej, wyregulowano studzienki techniczne, wyrównano pobocza, odnowiono bramę wjazdową.

Boisko zlokalizowane jest w Parku Rodzinnym Uzbornia i zostało wykonane zgodnie z obowiązującymi normami, z zachowaniem standardów bezpieczeństwa dla użytkowników.

Wartość inwestycji wyniosła 272 tys. 935 zł. Zadanie zostało dofinansowane kwotą 106 tys. zł ze środków Programu Małopolska Infrastruktura Rekreacyjno-Sportowa (MIRS). Pozostała część kosztów, w wysokości 166 tys. 735 zł, została sfinansowana z budżetu Gminy Miasta Bochnia. ©P



Wykonano modernizację boiska wielofunkcyjnego. Wartość inwestycji wyniosła 272 tys. 935 zł

Szczawnik czeka na przełom. Plany PKL są okrojone, ale to daje szansę

Joanna Mrozek
joanna.mrozek@polskapress.pl

Ośrodek narciarski miał przywrócić życie Szczawnikowi koło Muszyny i dać mieszkańcom szansę na zarobek. Inwestycja PKL została zablokowana przez Regionalną Dyрекcję Ochrony Środowiska.

RDOŚ w Krakowie uznała, że inwestycja zagraża m.in. siedliskom chronionych zwierząt. Inwestor i władze Muszyny nie składają jednak broni i walczą o zmianę decyzji. Przygotowali obszerny raport, uwzględniający ochronę środowiska.

Plan na reaktywację

Ośrodek turystyczno-narciarski PKL w gminie Muszyna miał ponownie stać się rodzinną stacją narciarską zimą oraz atrakcyjnym miejscem wypoczynku latem. Zimą z tras korzystałby początkujący i średnio zaawansowani, ale także wymagający narciarze. Reaktywacja ośrodka wpisuje się w plan rozwoju oferty Grupy PKL oraz gminy Muszyna.

Inwestycja zakładała powstanie między innymi: kolei turystyczno-narciarskich, tras narciarskich, parkingu, obiektów gastronomicznych oraz infrastruktury towarzyszącej, m.in. wypożyczalni nart oraz szkoły narciarskiej.

RDOŚ mówi stop

Inwestycja nie doszła do skutku, ponieważ Regionalna



FOT. GRUPA PKL

Plany mają ambitne, walczą o budowę wyciągu koło Muszyny, RDOŚ miał jednak wiele zastrzeżeń. Czy tym razem się uda?

Dyrekcja Ochrony Środowiska storpedowała ten projekt. Wydała postanowienia o odmowie uzgodnienia warunków realizacji planowanej przez PKL reaktywacji kompleksu narciarskiego. Urzędnicy twierdzą, że teren inwestycji jest ważnym siedliskiem rysia i wilka, a korzyści płynące z funkcjonowania ośrodka są nieporównywalne do strat w środowisku naturalnym.

Plan kompromisowy

Decyzja RDOŚ spotkała się z protestem mieszkańców Szczawnika, za niezrozumiałą uważali ją też władze uzdrowiska. Choć decyzja wydawała się ostateczna, to jednak inwestor

oraz władze uzdrowiska nie poddali się. Przygotowali nowy raport, uwzględnili uwagi RDOŚ oraz zrezygnowali z niektórych rozwiązań i wprowadzili dodatkowe zabezpieczenia.

Zwierzęta wzięte pod uwagę

- Jeżeli chodzi o przyrodę, zwierzęta, a szczególnie o okresy

Przygotowali nowy raport, uwzględnili uwagi RDOŚ, zrezygnowali z niektórych rozwiązań i wprowadzili dodatkowe zabezpieczenia

rozrodu, czyli kwiecień-maj, w tym czasie kolej nie będzie funkcjonowała - to zostało spełnione. Chodziło również o to, żeby ograniczyć w okresie nocnym funkcjonowanie kolei - te zmiany również uwzględniono. W nocy pozostało tylko ratowanie na trasie - mówi „Gazecie Krakowskiej” Jan Golba, burmistrz Muszyny.

W nowym raporcie doprecyzowano kwestię oddziaływania inwestycji na bytowanie zwierząt, z uwzględnieniem uwag RDOŚ. Podkreślono, że inwentaryzacja przyrodnicza nie uległa zmianie, a potwierdziła jedynie faktyczne, sporadyczne występowanie niektórych gatunków, np. jednorazowe pojawienie się niedźwiedzia w okresie trzech lat. Analizie poddano też bytowanie na tym terenie wilka czy rysia.

Szczegółowa analiza, nowe propozycje i stanowiska zostały złożone do RDOŚ w celu ponownego odniesienia się do sprawy. Postępowanie zostało wznowione na wniosek PKL - za miesiąc powinna być znana decyzja RDOŚ.

- Liczymy, że w tym przypadku, już na bazie nowego raportu, RDOŚ w zasadzie nie ma argumentów na to, żeby wydać negatywną decyzję. Decyzją jednak należy do nich. Musimy poczekać - dodaje burmistrz.

Jeżeli decyzja byłaby pozytywna, to istnieje realna szansa, że wyciąg w Szczawniku mógłby ruszyć jeszcze w tym roku.

©P

Grupa Obywateli chce odwołać prezydenta i Radę Miasta. Referendum?

B. Cirył, J. Białek, P. Tymczak
redakcja.krakow@polskapress.pl

KRAKÓW. Wczoraj do Delegatury Krajowego Biura Wyborczego w Krakowie złożono zawiadomienie o inicjatywie referendum ws. odwołania prezydenta Aleksandra Miszalskiego i Rady Miasta.

Referendum w Krakowie postanowiła zorganizować Grupa Obywateli - tak nazwali się inicjatorzy akcji. W ich imieniu występuje m.in. Jan Hoffman, przewodniczący Rady Dzielnicy I Stare Miasto i znany krytyk działań prezydenta Aleksandra Miszalskiego.

Wniosek Grupy Obywateli

- Przed godziną 8 rano otrzymaliśmy powiadomienie o zamiarze wystąpienia z inicjatywą przeprowadzenia referendum. Inicjatorami tego przedsięwzię-

cia jest Grupa Obywateli, która działa przez swojego pełnomocnika. Pod dokumentem podpisało się 21 osób - informuje nas Barbara Golanko, dyrektor Delegatury Krajowego Biura Wyborczego w Krakowie.

Jaka jest procedura

Do przygotowania referendum potrzebne są podpisy wyborców, którzy stanowią 10 procent spośród wszystkich mieszkańców uprawnionych do głosowania, liczone na 31 grudnia 2025 roku. Żeby referendum było ważne, musi zgłoszować co najmniej 3/5 mieszkańców, którzy wzięli udział w drugiej turze wyborów prezydenckich w 2024 roku. W Krakowie jest to około 160 tysięcy osób.

Zarzuty inicjatorów referendum

Po zgłoszeniu powiadomienia Krajowego Biura Wyborczego o zamiarze przeprowadze-



FOT. JOLANTA BIAŁEK

Prezydent Miszalski (na zdj. z lewej) odpiera zarzuty. W imieniu inicjatorów referendum występuje Jan Hoffman (na zdj. z prawej)

nia referendum zaczęły się dyskusje, uwagi, zarzuty, odpowiedzi i komentarze.

- Nie jesteśmy członkami partii politycznych, nie wspieramy żadnej partii. Komitet referendalny stanowią osoby pochodzące z różnych środowisk. Ta inicjatywa nie jest skierowana przeciwko PO, ale przeciw Aleksandrowi Miszalskiemu i zwasalizowanej przez niego Radzie Miasta - powiedział Jan Hoffman. Prezydentowi Miszal-

skiemu zarzuca: niegodne sprawowanie funkcji prezydenta Krakowa, zadłużenie miasta, niesolidnie zrobiony audyt, brak kompetentnych ludzi w otoczeniu prezydenta, niespełnianie obietnic wyborczych.

Ponadto wśród głównych zarzutów inicjatorów referendum wobec Miszalskiego pojawia się także sprawa krakowskiego metra. Konkretnie to, że prezydent Krakowa „nie pokazał, z jakich źródeł będą pochodzić fundusze

na budowę metra, jaki może być tu montaż finansowy itp.”.

Zbiórka podpisów pod inicjatywą referendalną ruszyła już wczoraj rano. Podpisy poparcia zbierało kilkoro wolontariuszy w kilku miejscach.

Zdaniem prezydenta Miszalskiego

- Referendum to inicjatywa środowisk skrajnych, za którymi stoi duży kapitał - stwierdził prezydent Krakowa. Jego zdaniem

o tym, że chodzi o skrajne środowiska, świadczy to, że wśród osób związanych z inicjatywą są przykładowo „Adam Hareńczyk, przyjaciel Brauna” oraz radny dzielnicowy Wojciech Jakubowski i Jan Hoffman. Prezydent Miszalski przekonywał też, że nie wie jeszcze, jakie zarzuty mu stawiają inicjatorzy przedsięwzięcia. Dziennikarze przekazali, że chodzi m.in. o wprowadzenie Strefy Czystego Transportu. - Ale przecież SCT nie dotyczy mieszkańców Krakowa. Krakowianie nie ponoszą żadnych kosztów związanych z tym projektem - odpowiedział Aleksander Miszalski.

Co do zadłużenia Krakowa Miszalski stwierdził: Krakowowi nie grozi bankructwo. Fakt, zadłużenie jest duże, ale bez tego musielibyśmy bardzo ograniczyć inwestycje, a tego nikt nie chce. Od 2027 roku zadłużenie Krakowa będzie maleć.

©P

Egzystencjalny thriller w Teatrze Łaźnia Nowa. Premiera „Kopisty Bartleby”



W spektaklu „Kopista Bartleby” występują Adam Borysowicz i Sebastian Grygo

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

„Kopista Bartleby” w reżyserii Tomasza Fryzla to pierwsza premiera 2026 roku w Teatrze Łaźnia Nowa. Premiera 27 lutego.

Herman Melville najbardziej znany jest dziś jako autor „Moby Dicka” - powieści, która po latach zapomnienia stała się jednym z fundamentów literatury amerykańskiej. „Kopista Bartleby”, opublikowany w 1853 roku, zajmuje w jego twórczości miejsce szczególne: to tekst pozbawiony epickiego rozmachu, skupiony na codzienności, biurokracji i relacji między dwojgiem ludzi.

Ta pozorna skromność sprawiła, że opowiadanie stało się jednym z najczęściej komentowanych utworów Melville’a, interpretowanym jako opowieść o nowoczesnej pracy, przemocy instytucjonalnej, biernym oporze i granicach wolnej woli. Od blisko dwóch stuleci „Bartleby” pozostaje niepokojąco aktualny - nie oferuje jednoznacznych odpowiedzi, zamiast tego wystawia na próbę nasze sposoby myślenia o posłuszeństwie, odpowiedzialności i sensie działania.

Odmowa bez buntu

Akcja Kopisty Bartleby’ego rozgrywa się w nowojorskiej kancelarii na Wall Street. Przesłanie jest zamknięta, porządek jasno określony, role precyzyjnie rozpisane. Kancelista zatrudnia nowego pracownika - Bartleby’ego. Ten początkowo pracuje bez zarzutu. Kopiuje. Milczy. Idealnie wpisuje się w rytm biura. Wszystko zmienia się, gdy na wydane polecenie odpowiada spokojnie: „Wolałbym nie”. To jedno zdanie wystarcza, by uruchomić proces stopniowego rozszczelniania

całej konstrukcji. Bez buntu, bez krzyku, bez otwartego konfliktu. Bartleby nie stawia oporu - po prostu nie wchodzi w logikę, która organizuje relacje, pracę i władzę. I właśnie ta odmowa uczestnictwa okazuje się najbardziej destabilizująca.

„Kopista Bartleby” od lat prowokuje filozofów, teoretyków kultury i artystów. Gilles Deleuze widział w Bartlebym figurę radykalnej odmowy - gest zawieszający sens i działanie. Susan Sontag pisała o Bartlebym jako o figurze milczenia, które samo w sobie staje się decyzją. Slavoj Žižek interpretował „wolałbym nie” jako formułę paraliżującą system skuteczniej niż otwarty sprzeciw.

Bartleby bywa interpretowany jako prekursor nowoczesnego pracownika, ofiara biurokratycznej przemocy, figura wycofania, a nawet postać niemal metafizyczna - obecność, która obnaża pustkę reguł i ról społecznych. Wieloznaczność tego tekstu sprawia, że każda kolejna adaptacja staje się nie tyle ilustracją opowiadania, ile próbą odpowiedzi na pytanie, co dziś znaczy odmówić - i jakie są tego konsekwencje.

Decyzja ujawniająca autora

W adaptacji Piotra Fronia i inscenizacji Tomasza Fryzla opowieść Melville’a przesuwana jest na relację dwóch ludzi postawionych w sytuacji, w której przestają działać scenariusze. Gdy nie można zastrzeżać się rolą, procedurą ani instytucjonalnym „tak się robi”. - To, co mnie najbardziej interesuje w tym tekście, to moment, w którym kończy się komfort przymusu - mówi Tomasz Fryzel. - Gdy nie można już powiedzieć: „musiałem”.

W spektaklu występują Adam Borysowicz i Sebastian Grygo.

Turnau po 11 latach z nowymi piosenkami. Koncert w ICE

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Jesienią ub. roku ukazała się nowa płyta Grzegorza Turnaua „Szósta godzina”. Teraz piosenkarz wyrusza w trasę koncertową promującą to wydawnictwo. Pierwszy występ - 13 lutego w ICE Kraków.

„Szósta godzina” to pierwszy od jedenastu lat album krakowskiego wokalisty z premierowymi piosenkami. Przez ten czas Grzegorz Turnau nie przestał jednak wydać dwie płyty - „Bedford School” z angielskimi coverami i potrójny album „L” z nigdy wcześniej niepublikowanymi utworami. Napisał też sporo muzyki teatralnej, bo był kierownikiem muzycznym Teatru Lalka w Warszawie.

- Praca nad „Szóstą godziną” zaczęła się latem 2023 roku, a ostatnie rzeczy kończyliśmy na początku 2025 roku. Samo to świadczy o tym, że ten rosół gotował się powoli. Chciałem, żeby była to płyta dopracowana i spójna. Żeby połączyć wszystkie wątki. Żeby stanowiła coś w rodzaju audycji do wysłuchania w całości - mówi nam Grzegorz Turnau.

Czternaście utworów

„Szósta godzina” zawiera czternaście utworów, które utrzymane są w nastrojowym klimacie i ujmują akustycznym brzmieniem. W nagraniu tego materiału wzięli udział stali



Grzegorz Turnau wyrusza 13 lutego w ogólnopolską trasę koncertową promującą płytę „Szósta godzina”

współpracownicy Grzegorza Turnaua: kontrabasista Robert Kubiszyn, saksofonista Leszek Szerba i perkusista Cezary Konrad. Gościnnie śpiewa Dorota Miśkiewicz, a gra Atom String Quartet.

- Współpracuję z artystami, z którymi się świetnie rozumiem, ale z którymi ta współpraca jest też cały czas zaskakująca. Kiedy robimy razem coś nowego, a znamy się już 20 czy 30 lat, to i tak zawsze pojawia się element wzajemnego zaskoczenia. I to jest ważne: że nie zatrzymaliśmy się, że nie chcemy sobie tylko ułatwiać życia, ale lubimy się tak bardzo, że czasem je sobie utrudniamy - uśmiecha się piosenkarz.

Wiersze i autorskie teksty

Większość nagrań na płytę powstawała w wyjątkowym miejscu: w studiu umieszczonym w drewnianym domku pośród łagodnych wzgórz na terenie kotłiny Kłodzkiej. Muzycy przeżyli tam piękną zimę - stąd to właśnie ta pora roku stała się wiodącym tematem albumu.

Za teksty do piosenek posłużyły wiersze cenionych poetów: Leszka Andrzeja Moczulskiego, Józefa Czechowicza, Roberta Frosta, Adama Zagajewskiego i Bronisława Maja. Połowę warstwy słownej stanowią jednak teksty napisane przez Grzegorza Turnaua.

- Zima nie rozprasza nas festiwalem kolorów, obietnic czy złudzeń. Jest surowa i daje odpoczynek od nadmiaru. Po prostu jest powściągliwa. Dzięki ciższy możemy usłyszeć muzykę - tłumaczy wokalista.

Bez kompromisów

„Szósta godzina” od razu po premierze trafiła na pierwsze miejsce polskiej listy best-sellerów. Na pewno przyczyniły się do tego trzy wydane wcześniej single - „Utrata (Z duszą na listek)”, „Paskudna piosenka” oraz tytułowa „Szósta godzina”. Znajdą się one w programie najbliższych koncertów Grzegorza Turnaua. Nie zabraknie też najważniejszych piosenek z całego dorobku artysty.

- Nigdy nie chodzę na żadne kompromisy: nigdy nie śpiewałem z playbacku, zawsze występuję z akompaniamentem własnym i zespołu lub orkiestry. Krótka mówiąc: bardzo mi zależy na formie. Ta lekka sztuka, którą uprawiam pod patronatem Terpsychory, to jest ciągle coś, w czym się czuję w pełni naturalnie, bo w jakimś sensie było mi to genetycznie zadane. Oczywiście mogłem być kimś innym. Ale jednak najbardziej pasowało mi zostać takim panem, który śpiewa, gra na fortepianie i przechadza się po scenie - podkreśla artysta.

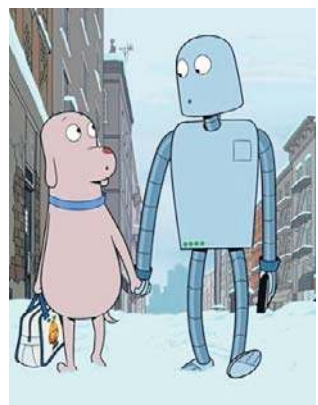
Bilety na koncert w piątek 13 lutego w ICE Kraków w cenie od 251 zł są dostępne w serwisie Biletyna.pl.

„Ferie z Barankami” - filmowe projekcje dla dzieci w Kinie Pod Baranami od 2 do 15 lutego

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Kino Pod Baranami zaprasza na poranne seanse filmów dla dzieci i młodzieży pod hasłem „Ferie z Barankami”, które będą odbywać się codziennie od 2 do 15 lutego. Bilety 20 zł.

Przedszkolaki będą mogły obejrzeć pełne ciepła animacje o swoich ulubionych bohaterkach, które wspierają w rozwijaniu samodzielności i radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Wyświetlone zostaną zestawy animacji „Basia. Radzę sobie” oraz „Kicia Kocia w przedszkolu”. Najnowszą odsłonę przygód rezolutnej białej kotki - „Kicia Kocia w podróży” - będzie można zobaczyć na dwóch seansach przedpremierowych.



Pokazany zostanie m.in. film „Pies i Robot”

Maluchy mogą też wziąć udział w warsztatach tekstylnych po pokazie bajki „Smatkowane Królestwo” (8 lutego) oraz zajęciach teatralno-ruchowych po przedpremierowym pokazie filmu „Kicia Kocia w podróży” (15 lutego).

Będzie można zobaczyć film aktorski „Kacper i Emma - zimowe wakacje” oraz piękne, pouczające animacje: „Najlepsze urodziny Królika Karola”, „Felek i Tola ratują las”, „Przytul mnie: Poszukiwaczce miodu” oraz „Pamiętniki Tatusia Muminka”. Na ekrany Kina powróci też animowana adaptacja lektury autorstwa Justyny Bednarek, czyli „Niesamowite przygody skarpetek”.

Nieco starsze dzieci będą mogły zobaczyć film „Paddington w Peru”, a także zabawną animację „Super Charlie”. W zestawie są też opowieści o zwiariowanych zwierzątkach: „Miss Moxey. Kocia ekipa”, adaptacji powieści Terry’ego Pratchetta „Zadziwiający Kot Maurycy” oraz hit „Zwierzogród 2”.

Na widzów z ostatnich klas szkoły podstawowej czekają filmy o bardziej złożonej fabule,

eksplorujące trudniejsze emocje. „Belle” to japońska produkcja, w której fantastyczny świat wirtualny przenika się z realnymi wyzwaniem, a „Mała Amelia” to opowieść, która stawia pytania o poczucie tożsamości i przynależności. „Przygodki” opowiada o kreatywności i wyrażaniu siebie, podczas gdy animacja „Pies i Robot” skłania do refleksji nad wartością przyjaźni. W programie jest także łotewska animacja „Flow”, film w reżyserii Hayao Miyazakiego „Chłopiec i czapla”, a także polski film dla nastolatków „Skrzat. Nowy początek”.

W czasie ferii od poniedziałku do piątku uczniowie szkół ponadpodstawowych mogą kupić bilety na seanse rozpoczynające się przed godz. 16 w cenie 20 zł. Program na: www.kinopodbaranami.pl ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

USTKA

Zaatakował nożem swoją rodzinę

44-letni funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa zaatakował nożem w poniedziałek wieczorem swoją rodzinę w mieszkaniu w Uście. W wyniku odniesionych ran zmarła 4-letnia dziewczynka - córka sprawcy.

Zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań w nadmorskiej Uście policjanci otrzymali w poniedziałek około godz. 21.30.

- Na miejscu obezwładnili agresywnego 44-latkę, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Czteroletniej dziewczynki

mimo długiej reanimacji nie udało się uratować - powiedział podkom. Jakub Bagiński z ślupskiej policji.

Prokuratura Okręgowa w Ślupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP. Szef tamtejszej prokuratury zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury.

Dzisiaj planuje się przedstawienie mężczyźnie zarzutów. PAP

KRAKÓW

Uczniowie budują satelitę



Krakowscy licealiści budują mini satelitę na konkurs CanSat, którego celem jest rozwiązanie problemu kosmicznych śmieci. - Chcieliśmy sprawdzić czy małe satelity mogą być projektowane w sposób odpowiedzialny - mówi liderka zespołu CaviSat, Maria Mikulik z VIII LO w Krakowie. (TYM)

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi warunki, jakie panowały w schronisku dla zwierząt w Sobolewie na Mazowszu. Jak przekazał rzecznik NIK Bartłomiej Pograniczny, w poniedziałek zakończył się pierwszy dzień kontroli w Urzędzie Gminy w Sobolewie.

- Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali doku-

menty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego - powiedział Pograniczny.

NIK planuje też kontrolę w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Garwolinie, który prowadził nadzór nad schroniskiem w Sobolewie. PAP

WARSZAWA

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Kloska zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Głosowanie online. W partii wciąż wrze po tym, jak ujawniono, że wśród jej członków istniała grupa „2026”, która miała szykować przewrót i „wywalić” proces wyborczy, tak by na stanowisko szefa Polski 2050 mógł wrócić jej założyciel Szymon Hołownia.

”

Prezydencie Karolu Nawrocki, na kolanach niczego pan dla Polski nie załatwi”

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym - powiedział przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk.

Nie milkną echa wypowiedzi Donalda Trumpa na temat postawy sojuszników Ameryki w Afganistanie. Prezydent USA w kilka dni temu powiedział, że Ameryka nigdy nie potrzebowała pomocy NATO, a wojska Sojuszu podczas misji w Afganistanie trzymały się „trochę z tyłu” i „trochę z dala od linii frontu”. Słowa wywołały oburzenie opinii publicznej i polskich władz.

Przed rozpoczęciem wtorkowego posiedzenia rządu premier powiedział, że Rada Ministrów, przedyskutuje m.in. założenia polskiej polityki zagranicznej i europejskiej na 2026 r., które przedstawi minister Sikorski.

Tusk przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd, szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie na temat założeń polityki zagranicznej w nowym roku i - jak dodał - „z całą pewnością” nie będzie ono rutynowe.

- Sytuacja jest - nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym - bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu



Premier powiedział, że wystąpienie szefa MSZ ws. założeń polityki zagranicznej na pewno nie będzie rutynowe

miesiące, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji - powiedział premier.

Podkreślił, że nieprzypadkowo wszyscy w Polsce są obecnie skoncentrowani na naszych relacjach międzynarodowych, zarówno z państwami sojusznymi, jak i krajami stwarzającymi zagrożenie.

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się po-

ważnym wyzwaniem też dyplomatycznym. Będziemy działać w sposób bardzo przemyślany i odpowiedzialny, ale też stanowczy zawsze wtedy, kiedy czy polski interes narodowy czy honor polskiego żołnierza będzie w jakikolwiek sposób narażony na szwank - oświadczył Tusk.

Premier Tusk przed posiedzeniem rządu potwierdził, że Komisja Europejska zaakceptowała w poniedziałek polski plan narodowy, dotyczący wydatkowania pieniędzy na obronność z programu SAFE. Polska wniosła o dofinansowanie 139 projektów na kwotę 43,7 mld euro.

- Skala jest tutaj absolutnie bezprecedensowa; mówimy o blisko 200 mld zł, środków zorganizowanych przez Unię Europejską - dodał premier. Premier zadeklarował, że 80 proc. środków, do których dostęp uzyska Polska, zostanie spożytkowane w polskim przemyśle zbrojeniowym.

Do wypowiedzi Donalda Trumpa we wtorek rano odniósł się również szef MON.

Wicepremier Kosiniak-Kamysz ocenił w TVN24, że rząd i polska dyplomacja zadziałały odpowiednio po wypowiedzi Trumpa. - Działanie było na każdym etapie: i w parlamencie, i wystąpienia, i wpisy w mediach społecznościowych. Cały rząd się w to zaangażował, wszyscy za to odpowiedzialni. (...) My mówimy, jaka jest prawda - podkreślił szef MON. Dodał, że prezydent Nawrocki w relacjach z prezydentem Trumpem też to powinien robić. - Na pewno relacje prezydenta Nawrockiego z prezydentem Trumpem są bardzo dobre, więc to jest miejsce do tego, żeby zwrócić uwagę - powiedział.

Dopytywany, czy reakcja prezydenta na słowa Trumpa powinna być mocniejsza, wicepremier odparł: „jeżeli ma dobre relacje, to zawsze można przekazać tę informację przez współpracowników, którzy się kontaktują, jeżeli sam nie miał okazji od tego czasu rozmawiać; można zrobić więcej”. PAP

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy Waldemar Żurek nie ustąpił pierwszeństwa pieszej

Marcin Koziestański
Kraków

Policja sprawdza, czy minister sprawiedliwości Waldemar Żurek złamał przepisy ruchu drogowego, nie ustępując pieszej pierwszeństwa na przejściu.

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu”, prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę pro-

wadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

W pewnym momencie prowadzący przerwał jego wypowiedź. - Proszę uważać - zwrócił uwagę, wskazując na kobietę, która zbliżała się do przejścia dla pieszych i weszła na pasy w trakcie, gdy minister odpowiadał na pytanie. Autor programu zaznaczył przy tym, że chodzi o bezpieczeństwo pieszej.

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko”, a także zapewnił, że „jeździ na prawdę bezpiecznie”.

Nagranie wywołało reakcję wśród internautów, którzy zwrócili uwagę, że minister sprawiedliwości mógł nie ustąpić pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych.

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna

ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa” - napisał.

Po pojawieniu się materiału w sieci został on przekazany do Komisariatu Policji II, na którego terenie miało dojść do zdarzenia. To ta jednostka prowadzi postępowanie, bo obejmuje rejon dzielnicy Grzegórzki, gdzie mogło dojść do wykroczenia - poinformowała dyżurna zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie. PAP

13-letnia Polka porwana przez morze. Akcja poszukiwawcza na Malcie

Marcin Koziestański
Valletta

Departament Sił Zbrojnych i Obrony Cywilnej Malty wznowił we wtorek rano poszukiwania 13-letniej polskiej dziewczynki, która w poniedziałek około godziny 18 została porwana przez morze.

Poszukiwania zostały wznowione o świcie, po tym jak poniedziałkową operację odwołano późnym wieczorem z powodu trudnych warunków.

„Niekorzystne warunki pogodowe, w tym wzburzone morze i silne wiatry, nadal stwarzają trudne warunki dla wszystkich zaangażowanych służb ratunkowych. Pomimo tych trudności, poszukiwania wznowiono” – napisano.

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy po-

zostali na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na lądzie przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów. We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Ćirkewwy, pokazując ratowników na miejscu zdarzenia. Morze było silnie wzburzone, a pobliska turbina wiatrowa wskazywała na silny wiatr.

Dziennik „Times of Malta” potwierdził, że 13-letnia turystka z Polski udała się na południowe nabrzeże ze swoim ojcem i bratem, prawdopodobnie w celu zrobienia zdjęć wzburzonego morza, gdy nagle dzieci zostały wciągnięte do wody. Ojcu udało się uratować chłopca, lecz w trakcie akcji sam został ranny.



Ekstremalne warunki pogodowe utrudniają operację prowadzoną z użyciem śmigłowców, łodzi i dronów

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

Co najmniej trzy osoby zginęły w wyniku ataku krokodyli i hipopotamów w miastach na południu Mozambiku. Zwierzęta pojawiły się na ulicach po tym, jak w wyniku powodzi woda wylała się z koryt rzek.

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwie od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od zimy. W których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

Tylko w Mozambiku od początku stycznia zginęło 13 osób, z czego co najmniej trzy w wyniku ataków krokodyli, które poważnie zraniły też kilka osób.

Henriques Bongece, sekretarz prowincji Maputo w Mozambiku, powiedział, że krokodyle przypłynęły z sąsiedniej RPA, wykorzystując olbrzymie rozlewiska utworzone przez rzekę Limpopo i jej dopływy.

„Apelujemy do wszystkich, aby nie zbliżali się do stojących wód, ponieważ dryfują w nich krokodyle. Rzeki połączyły się ze wszystkimi obszarami, gdzie jest woda” – powiedział Bongece, cytowany w poniedziałek przez mozambicką agencję informacyjną Aimnews.

Również władze Parku Narodowego Limpopo w południowej prowincji Gazy zaapelowały do mieszkańców dystryktów, przez które przepływają rzeki Elephant i Limpopo, o ostrożność w związku z krokodylami i hipopotamami, które rozprzestrzeniły się w regionie w wyniku powodzi.

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

Lotniskowiec USS Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu okrętami przybył na Bliski Wschód, co zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi – poinformowała agencja Reutersa.

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie, by wspierać regionalne bezpieczeństwo i stabilność – przekazało Dowództwo Centralne (CENTCOM), odpowiedzialne za amerykańskie siły w regionie.

Zespół, w skład którego oprócz lotniskowca wchodzi też trzy niszczyciele rakietowe, nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji do przeprowadzenia operacji – dodała stacja CBS.

Prezydent USA Donald Trump w ostatnim czasie wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie interwencją w odpowiedzi na krwawe tłumienie protestów, które na przełomie roku wybuchły w Iranie. Amerykański przywódca później złagodził swoje zapowiedzi, utrzymując, że otrzymał zapewnienia, że Iran nie będzie przeprowadzał egzekucji schwytych demonstrantów.

W czwartek Trump ogłosił, że w stronę Iranu „na wszelki wypadek” zmierza potężna amerykańska armada, ale wołałby, gdyby nie musiała zostać użyta.



Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie. Zespół nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji przed ewentualnym atakiem na Iran

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakieś decyzje – przekazała w poniedziałek telewizja CNN.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E. Temaszy mają pomóc w obronie amerykańskich baz w regionie i Izraelu. Iran już zapowiedział, że w wypadku interwencji USA zaatakuje amerykańskie instalacje na Bliskim Wschodzie.

Według mediów amerykańscy dowódcy, przygotowując plany interwencji przeciwko Iranowi, rozważali m.in. precyzyjne uderzenia na cele w tym państwie, ale także cyberataki.

Siły amerykańskie na Bliskim Wschodzie są jednak jak na razie wciąż mniejsze niż podczas poprzednich konfrontacji między wspieranym przez USA Izraelem a Iranem w kwietniu 2024 roku i czerwcu 2025 r. – ocenił poniedziałek izraelski dziennik „Haarec”.

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E

dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

Według mediów szef izraelskiego urzędu lotnictwa cywilnego ostrzegł zagraniczne linie, że Bliski Wschód może wejść w końcu tygodnia we „wrażliwszy okres”. Kilka zachodnich linii już wcześniej czasowo ograniczyło loty z powodu napięć wokół Iranu.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich oświadczyło w poniedziałek, że nie pozwoli na użycie terytorium, przestrzeni powietrznej i wód terytorialnych swojego państwa do jakichkolwiek operacji przeciwko Iranowi.

PAP

Cena złota przebiła kolejny próg, drożeje również srebro. Co się kryje za tą hossą?

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Ceny metali szlachetnych dzień po dniu biją rekordy, osiągając niewyobrażalne maksima: złoto po raz pierwszy w historii przekroczyło próg 5000 dolarów za uncję.

W marcu 2025 roku, kiedy Donald Trump dopiero rozpoczynał swoje wojny celne, cena złota po raz pierwszy w historii przekroczyła poziom 3000 dolarów za uncję. W październiku, w kontekście miesięcznego shutdownu w USA, przekroczyła poziom 4000 dolarów, a kolejny tysiąc dolarów pokonała w ciągu zaledwie trzech miesięcy: w poniedziałek wieczorem uncja złota kosztowała już 5100 dolarów. W całym 2025 roku złoto podrożało o 61%, a w niepeł-



Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

nym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy

od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

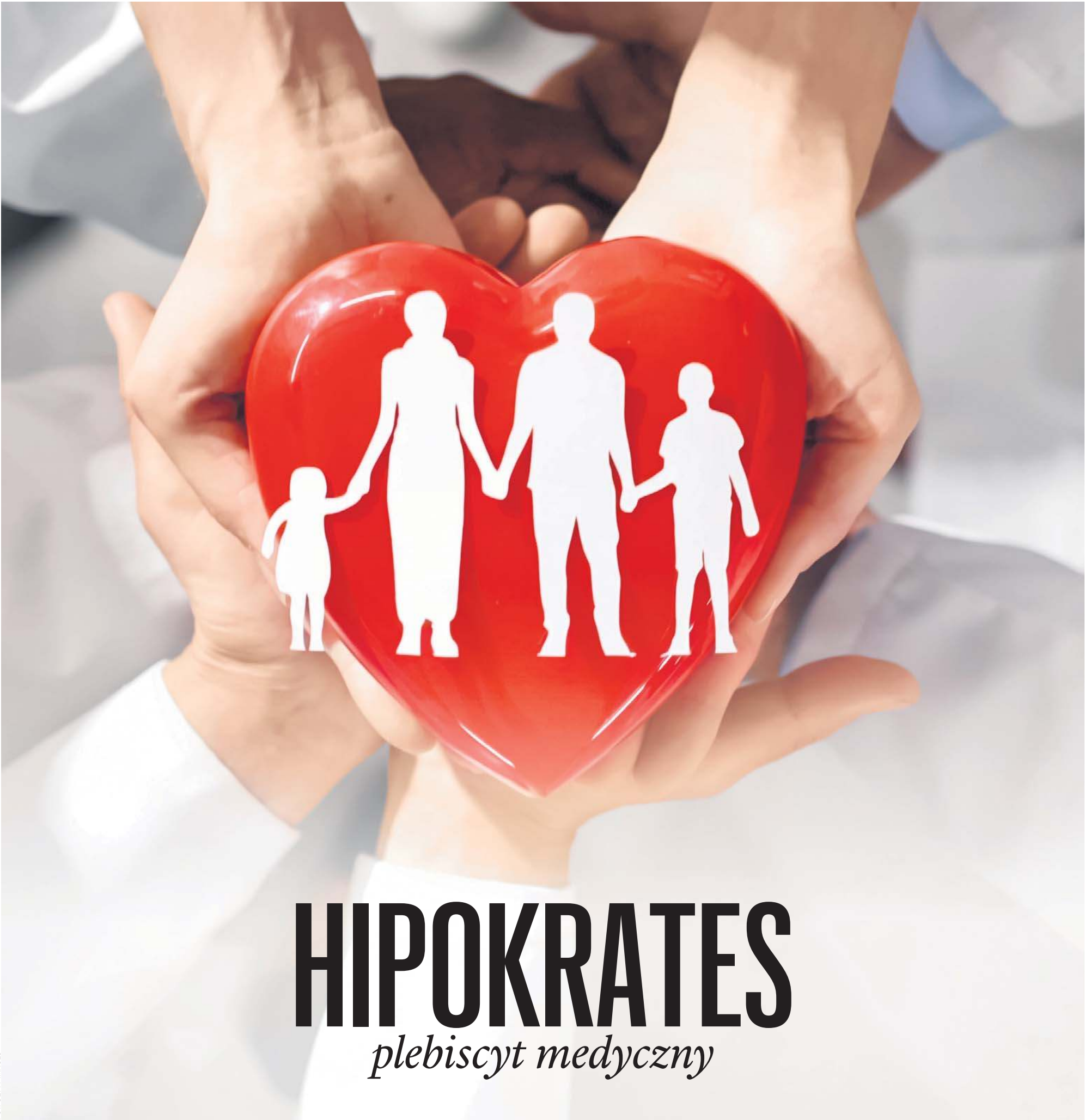
U podstaw wzrostu cen metali szlachetnych leży masowa gra inwestorów na osłabienie głównych światowych walut, przede wszystkim dolara, której towarzyszy przenoszenie pieniędzy z walut i obligacji państwowych krajów rozwiniętych do metali szlachetnych.

Wiarę inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji – wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna inten-

cja zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągłe niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

Istnieją również inne przyczyny wzrostu cen złota. W szczególności w ciągu ostatnich 15 lat światowe banki centralne kupowały złoto do rezerw, a po 2022 roku tempo tego procesu przyspieszyło dwukrotnie. Dodatkowo na tradycyjny wzrost popytu inwestycyjnego wraz ze złotem tym razem nałożył się na wzrost popytu przemysłowego: srebro jest ważnym surowcem dla energetyki słonecznej, elektryfikacji transportu i budowy infrastruktury łączności 5G.

Banki inwestycyjne uważają, że ceny metali szlachetnych w 2026 roku będą nadal rosły.



FOT. GETTY IMAGES

HIPOKRATES

plebiscyt medyczny

PARTNER GŁÓWNY PLEBISYTU



PARTNER REGIONALNY PLEBISYTU



PATRON HONOROWY

Łukasz Smółka
Marszałek Województwa
Małopolskiego



UROCZYSTE PODSUMOWANIE MIELIŚMY ZASZCZYT GOŚCIC OGÓLNOPOLSKICH LAUREATÓW AKCJI

Gala finałowa Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES 2025 - na cześć ogólnokrajowych zwycięzców ubiegłorocznej edycji akcji.

Plebiscyt HIPOKRATES to ogólnopolski konkurs, którego patronem medialnym jest nasz serwis stronazdrowia.pl. Celem akcji jest uhonorowanie pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i sympatią pacjentów.

I to właśnie pacjenci - poprzez głosowanie najpierw na poziomie miast i powiatów, potem województw, a wreszcie całego kraju - wyłonili zwycięzców. Wskazali swoich ulubionych specjalistów aż w 24 dziedzinach! Wśród nagrodzonych kategorii znalazły się między innymi takie, jak: najlepszy lekarz rodzinny, pielęgniarka, położna, stomatolog, najlepszy ratownik medyczny, fizjoterapeuta i farmaceuta, najlepsza przychodnia, gabinet lekarski, szpital i najlepszy menadżer placówki medycznej. W 2025 roku po raz pierwszy uhonorowano także cieszących się największym uznaniem głosujących psychologów, psychiatrów i onkologów. Łącznie w całym

kraju pacjenci zgłosili do nagród aż 51 tys. osób!

6 grudnia 2025 roku w Sali Wielkiej Zamku Królewskiego w Warszawie odbyła się uroczysta gala, w czasie której laureatom plebiscytu HIPOKRATES 2025 (którzy zajęli pierwsze trzy miejsca w każdej z kategorii na szczelbie ogólnokrajowym) wręczone zostały nagrody, dyplomy i statuetki. Rozstrzygnięty został także konkurs Recepta na Zdrowie, zorganizowany przez Synoptis Pharma, właściciela marki AP-TEO, oraz Polska Press Grupę, organizatora plebiscytu.

Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie

Elżbieta Żuraw, członkini zarządu Grupy Polska Press, otwierając uroczystą galę, powiedziała: - Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie. Dziś jest ten dzień, w którym chcemy państwu podziękować za codzienną walkę i wysiłek o zdrowie Polaków, które podejmują państwo mimo różnych przeciwności. Doceniają to ludzie, którzy zagłosowali, byśmy mogli dziś przyznać państwu statuetki.

Daria Jankiewicz-Kaczmarek, reprezentantka Polska Press Grupy, organizująca od lat plebiscyt HIPOKRATES, opowiedziała zebranym osobistą historię, która zmieniała jej życie i jej postrzeganie

ochrony zdrowia. Otóż tuż po gali HIPOKRATES w 2024 roku jej mąż trafił do szpitala z rozpoznaniem sepsy. Na szczęście szybko wrócił do zdrowia, ale zaraz potem na sepsę zapadła też jej córka. Tu już nie było tak łatwo, bo nie reagowała na leki odpowiednio szybko. Po dwóch tygodniach na szczęście i ona przysłała do siebie. - Jestem wdzięczna lekarzom za ich niezmordowane wysiłki i cierpliwość w tłumaczeniu nam, rodzinie, co się dzieje z naszymi bliskimi. Jestem wdzięczna pielęgniarkom za zmuszanie mojej nastoletniej córki do codziennych treningów, które przyspieszyły jej wyjście z choroby. Dziękuję paniom sprzątaczkom, które z uwagi na pacjentów starały się wykonywać swoje obowiązki możliwie cicho. Takich historii jak moja, które zweryfikowały całe życie i spojrzenie na zdrowie, chyba każdy z nas mógłby opowiedzieć wiele - mówiła Daria Jankiewicz-Kaczmarek. W imieniu własnym, naszych czytelników i internautów serdecznie dziękując przedstawicielom świata medycyny za wiedzę, doświadczenie, empatię. Za odwagę w podejmowaniu trudnych decyzji.

Ingrid Hintz-Nowosad, redaktor naczelna Strony Zdrowia, podkreśliła znaczenie ple-

biscytu i jego misji, a także samej gali. Określiła ją jako niesamowite wydarzenie, dzięki któremu możemy dziękować, docenić codzienny wkład w ochronę zdrowia.

Zwycięzcy plebiscytu nie kryli wzruszenia

A co mówili laureaci plebiscytu HIPOKRATES 2025, odbierając nagrody?

Chirurg roku Bodha Raj Subedi z Europejskiego Centrum Zdrowia w Otwocku złożył podziękowania: - Przede wszystkim chciałbym podziękować pacjentom, którzy zagłosowali na mnie. To wielkie wyróżnienie dla mnie i mojej rodziny. Chciałbym podziękować także organizatorom tego Plebiscytu medycznego HIPOKRATES, bo to ważna pomoc dla naszej ziemskiej pracy. Takie wydarzenia inspirują nas i nadają nam siłę do dalszego działania. Chciałbym też podziękować rodzinie, szczególnie mojej małżonce, za udzielenie mi wsparcia i umożliwienie tego sukcesu. Również dziękuję moim dzieciom za znoszenie nieobecności ojca, czasem w chwilach świątecznych, rodzinnych. Dziękuję moim mentorom.

Dr Bodha Raj Subedi podzielił się z uczestnikami gali ciekawymi uwagami ze swego życia: - Chciałbym podziękować moim rodzicom za wykształcenie mnie, za wysłanie za gra-

nicę. Pochodzę z Nepalu, z dalekiego kraju. Chciałbym zaznaczyć, że aby być tu, gdzie teraz jestem, musiałem ciężko pracować, bo kto jest dobry, a przyjedzie do obcego kraju, musi być podwójnie dobry. Raz jeszcze dziękuję wszystkim moim pacjentom za zaufanie i oddanie głosów.

Onkolog roku, dr Izolda Mrochen-Domin z Katowickiego Centrum Onkologii, powiedziała: - Przede wszystkim dziękuję mojemu mężowi za 30 lat wsparcia, i moim dzieciom. Rodzina i pacjenci zawsze byli z nami na dobre i na złe. Dziękuję też mojej dyrekcji. Dyrektor centrum zawsze mnie wspierał i pozwalał mojemu zespołowi na pozytywne szaleństwo w dziedzinie onkologicznej. Dziękuję, że mogę tu być. Gratuluję wszystkim nagrodzonym.

Psychiatra roku, Anna Skiepmo-Grigorjew ze Szpitala Psychiatrycznego św. Antoniego Wielkiego we Fromborku, wygłosiła krótką, ale pomysłową mowę: - To wielki zaszczyt tutaj gościć. My, psychiatrzy, głównie słuchamy, a nie mówimy, więc przemówienia są dla nas problematyczne. Chciałabym jednak bardzo podziękować pacjentom, obecnym i dawnym, z którymi mam stały kontakt. Także moim córkom, które kocham najbardziej. Wyrazy wdzięczności składam też dyrektorowi naszego szpi-

tala, jego personelowi, wszystkim naszym podopiecznym.

Poznaj wszystkich ogólnopolskich laureatów, zobacz zdjęcia

Pełną listę laureatów Plebiscytu HIPOKRATES 2025 znajdziesz pod adresem stronazdrowia.pl/gala-hipokrates. Zamieszczamy tam wykaz najlepszych z najlepszych we wszystkich kategoriach tegorocznej edycji akcji.

W czasie uroczystej gali na Zamku Królewskim w Warszawie ogłoszono też wyniki konkursu „Recepta Na Dobro”. Nagradzani są w nim farmaceuci za działalność pozazawodową - wpieranie pacjentów i lokalnych społeczności w ich codziennym życiu, edukowanie w zakresie roli farmaceuty, propagowanie pozytywnego wizerunku zawodu. Zwycięzcami tego konkursu zostali: miejsce I (nagroda 10.000 zł) - Ewa Jancarczyk za jej popularne wykłady i prelekcje, dzięki którym zmienia świadomość zdrowotną Polek i Polaków; II miejsce (nagroda 5.000 zł) - Agnieszka Malissa za promocję zawodu farmaceuty w mediach i fascynujące prelekcje dla seniorów, III miejsce (nagroda 3.000 zł) - Barbara Żolna za niewyczerpaną empatię, bezinteresowne niesienie pomocy, propagowanie zdrowia i aktywizację seniorów.

LEKARZ RODZINNY/POZ MIEJSCE I

Barbara Waradzyn-Batkiewicz

Zwycięzcy uwielbiała matematykę i wiązała z nią swoją przyszłość. Jej rodzice są lekarzami i właściwie dorastała w szpitalu. - Widziałam, jak ciężko i dużo pracują, wtedy uważałam, że to nie jest zawód dla mnie. W liceum poczułam, że pragnę być lekarzem. Jestem empatyczna, towarzyska i lubię różnorodność, dlatego zostałam lekarzem rodzinnym - wyjaśnia pani Barbara (Poradnia Lekarza POZ Vital-Med, Mszana Dolna). Dziś bycie częścią świata medycyny jest dla Niej niezwykle, ale bardzo odpowiedzialne. - Trzeba nieustannie poszerzać swoją wiedzę, wiele odkryć napawa nadzieją, rozwój medycyny jest niesamowity. Daje to dużo możliwości, wszystko by pomoc pacjentowi - wyjaśnia, dodając, że ma wspaniałe relacje z pacjentami. - Wiele problemów, nie tylko medycznych, ale

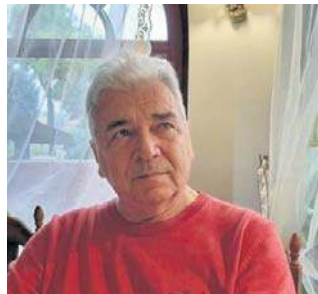


i szczęśliwych wydarzeń omawiamy w gabinecie. Jestem częścią ich życia, a oni mojego - wyznaje.

MIEJSCE II

Ryszard Najbarowski

Decyzja zostania ukształtowana była dla Ryszarda Najbarowskiego chęcią niesienia pomocy osobom chorym i potrzebującym wsparcia. Nasz laureat II miejsca w kategorii Lekarz Rodzinny Roku wyznał także, że praca w medycynie jest dla Niego dużym zaskoczonym i satysfakcją - być wśród wszystkich tych, którzy ratują ludzkie życie. Co więc po latach pracy jako lekarz daje mu największą radość? - Trafna ocena trudnych diagnostycznie schorzeń oraz radość i uśmiech pacjenta po pozytywnym zakończeniu leczenia jego dolegliwości chorobowych - odpowiada Ryszard Najbarowski, który na co dzień przyjmuje pacjentów w Przychodni Bocheńska w Bochni.



MIEJSCE III

Anna Galica

Anna Galica przyznaje, że najczęściej satysfakcji z codziennej pracy lekarza dają Jej chwile, w których pacjenci mówią: „dobrze, że mamy to u siebie, na miejscu”. - Te słowa są potwierdzeniem, że decyzja o stworzeniu lokalnej opieki była potrzebna i realnie ułatwia życie mieszkańcom - komentuje współwłaścicielka Przychodni Lekarskiej „Anna Galica i Wspólnicy S.J.” w Poroninie. Nasza laureatka zapamiętuje szczególnie sytuacje, gdy szybka pomoc była możliwa właśnie dzięki temu, że przychodnia jest blisko - tu, gdzie ludzie mieszkają i gdzie czują się bezpiecznie. - To momenty, które przypominają, po co wykonuję ten zawód i dlaczego warto było podjąć tę drogę - podkreśla.



PEDIATRA MIEJSCE I

Katarzyna Bator

Bycie częścią świata medycyny to dla pani Katarzyny (Gabinet Pediatryczny Katarzyna Bator, Miechów) zaszczyt, odpowiedzialność i jedna z najpiękniejszych dróg. To codzienne spotkania z drugim człowiekiem, jego emocjami, zaufaniem i nadzieją. Medycyna nigdy nie była dla Niej tylko zawodem, a powołaniem, które dojrzewało przez lata trudnej nauki, dyżurów, pracy i nieprzespanych nocy. - To dziedzina piękna, ale też wymagająca, pełna odpowiedzialności i konieczności zachowania profesjonalizmu w każdej sekundzie - zaznacza nasza zwyciężczyni. To dla Niej także wspomnienia miejsc, które ją ukształtowały: klinik, szpitali, oddziałów, w tym Intensywnej Terapii Noworodka, gdzie nauczyła się pokory i czujności. To lata kursów, szkoleń, kon-



ferencji i praktyk, zawsze szerzej i głębiej niż wymagał program oraz praca instruktora i przekazywanie wiedzy lekarzom.

MIEJSCE II

Aleksandra Romaszko

Dr Aleksandra Romaszko - pediatra w Lux Med w Krakowie, związana z zawodem od 13 lat. Jej praca wynika z prawdziwego powołania, a codzienny kontakt z małymi pacjentami daje jej ogromną satysfakcję i radość. Znana jest z ciepłego, życzliwego i przyjaznego podejścia do dzieci, a także z umiejętności cierpliwego i zrozumiałego tłumaczenia rodzicom wszelkich kwestii medycznych. Dokładnie obserwuje każdy objaw, nie bagatelizuje żadnych sygnałów, a w razie potrzeby zleca dodatkowe badania lub kieruje do innych specjalistów. Poza pracą zawodową dr Romaszko wychowuje czteroletniego syna, który jest dla niej największą motywacją.



MIEJSCE III

Anna Morawska-Kubaty

Zawsze fascynowało ją, jak medycyna potrafi realnie zmieniać ludzkie życie. Wybór pediatrii był dla Niej oczywisty - praca z dziećmi daje niezwykłą radość, ale też wymaga szczególnej wrażliwości i uważności. - Chciałam, aby moja praca miała prawdziwe znaczenie, bym mogła pomagać najmłodszym i wspierać ich rodziny w ważnych momentach. Dziś wiem, że to była najlepsza decyzja, jaką mogłam podjąć - wyznaje Anna Morawska-Kubaty (Gabinet Pediatryczny lek. Anna Morawska-Kubaty, SPZOZ, Skąta). Towarzyszy małym pacjentom w ich drodze do zdrowia, to ogromna odpowiedzialność, ale i satysfakcja.



PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ MIEJSCE I

Barbara Prusak

Wierzy w sens swojej pracy, bo każdego dnia widzi, jak nawet drobne gesty potrafią przynieść drugiemu człowiekowi ulgę i spokój. Pielęgniarstwo to nie tylko podawanie leków czy wykonywanie procedur, dla Niej to bycie obok człowieka w jego najbardziej bezbronnych chwilach. To zawód, który wymaga wiedzy, cierpliwości i siły, ale przede wszystkim serca. Dlatego wierzy, że pielęgniarstwo to prawdziwe powołanie. Czy od zawsze wiedziała, że to praca dla Niej? - Decyzja o wyborze tej drogi zawodowej dojrzewała we mnie stopniowo, ale zawsze towarzyszyło mi jedno przekonanie, że chcę być blisko ludzi i nieść im pomoc. Od zawsze miałam w sobie dużo empatii oraz wrażliwości na cierpienie innych. Z czasem zrozumiałam, że pielęgniarstwo to coś więcej niż tylko praca - to sposób, by każdego dnia zrobić coś dobrego dla dru-



giego człowieka - tłumaczy Barbara Prusak (Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Świętego Jana Pawła II, Kraków).

MIEJSCE II

Ewa Knapczyk

Ewa Knapczyk - pielęgniarka w Hospicjum Domowym Królowej Apostołów - Medi Kompleks w Wiśniowej, specjalistka pielęgniarstwa opieki paliatywnej. Znana z ciepłego, pogodnego i zawsze uśmiechniętego podejścia, łączy profesjonalizm z ogromną empatią, towarzysząc pacjentom i ich rodzinom w trudnych chwilach. Ewa Knapczyk angażuje się także w działania związane z budową Hospicjum Stacjonarnego w Wiśniowej, zawsze gotowa nieść pomoc i wsparcie tam, gdzie jest potrzebna. Jej obecność daje pacjentom poczucie bezpieczeństwa, a rodzinom wsparcie i spokój. Dzięki wiedzy, zaangażowaniu i wielkiemu sercu zdobyła uznanie zarówno wśród pacjentów, jak i współpracowników.



MIEJSCE III

Ewelina Tyrała

Ewelina Tyrała (GZOZ, Skrzyszów) mówi, że w tej pracy najważniejszy jest człowiek. - Wierzę w sens tego, co robię, bo wiem, że często to nie tylko leki, ale właśnie obecność, słowo i empatia pomagają pacjentowi przejść przez najtrudniejsze momenty. Choć bywa ciężko, świadomość, że mogę dać komuś spokój, wsparcie i nadzieję, sprawia, że czuję głęboki sens tego zawodu - wyjaśnia pielęgniarka. W tym zawodzie jest wiele emocji: radości, smutku, odpowiedzialności. Ale w tym wszystkim jest też ogromne poczucie sensu, bo wie, że każdy dzień to szansa, by komuś pomóc, kogoś wysłuchać, być przy nim wtedy, gdy najbardziej tego potrzebuje. - To daje mi siłę i przekonanie, że jestem na właściwym miejscu.



Jak szybko rozpuścisz swój ból?



Paramig Fast

rozpuszcza się już na języku

na ból i gorączkę

cytrynowy smak

bez popijania

granulat w podręcznej saszetce

PARAMIG Fast, 500 mg, granulat w saszetce. Jedna saszetka zawiera 500 mg paracetamolu (Paracetamol). Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy Paramig Fast stosuje się w objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu oraz gorączki. Podmiot odpowiedzialny: Synoptis Pharma Sp. z o.o. ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Charakterystyka Produktu Leczniczego PARAMIG Fast 04.07.2025 r.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

PAR/07/2025/27

Nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać. Rozmowa z Ewą Jancarczyk

Farmaceutka z powołania, działaczka z krwi i kości. W czasie wolnym Ewa Jancarczyk prowadzi Fundację Słoneczny Promień i uczy, jak dbać o zdrowie skóry. Właśnie za te działania została doceniona we współorganizowanym przez markę Apteo konkursie „Recepta na dobro”.

RECEPTA NA *dobro*



Dlaczego zdrowie skóry jest tak ważne?

To nasz największy organ! U dorosłego człowieka skóra ma powierzchnię prawie dwóch metrów kwadratowych i waży do pięciu kilogramów. Pełni też szereg ważnych funkcji - chroni przed czynnikami zewnętrznymi, reguluje temperaturę, produkuje witaminę D i pozwala nam odczuwać świat. Działa przy tym niczym swoisty probierz albo papierek lakmusowy. Wiele schorzeń wewnętrznych w pierwszej kolejności objawia się przez różnego rodzaju zmiany skór-

ne. Obserwując kondycję skóry, często możemy wcześniej wykryć np. problemy z tarczycą, nerkami czy wątrobą. Niekiedy zmiany skórne poprzedzają rozwój białaczki i innych nowotworów. Mimo to w programach edukacji zdrowotnej o skórze mówi się niewiele albo wcale. Postanowiłam to zmienić.

Od czego pani zaczęła?

Od uruchomienia centrum dermokosmetycznego w aptece. Cieszyło się olbrzymią popularnością, ale miało swoje ograniczenia, także prawne. Szybko więc uświa-

domiłam sobie, że jeżeli chcę działać szerzej, muszę całkiem dosłownie wyjść z załogi. W tym celu razem z mężem, również farmaceutą, założyłam Fundację Słoneczny Promień oraz funkcjonującą w jej ramach Akademię Zdrowej Skóry. Nasze działania koncentrują się przede wszystkim na holistycznie rozumianej profilaktyce zdrowotnej, poradnictwie dermokosmetycznym oraz edukacji w zakresie właściwej pielęgnacji skóry. Chcemy nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać, działać u podstaw. Prowadzi-

liśmy m.in. szeroko zakrojone kampanie społeczne, wykłady, warsztaty oraz konsultacje dla pacjentów z różnych grup wiekowych.

Szczególnie jednak skupiacie się na dzieciach i młodzieży.

Rzeczywiście praca z młodymi ludźmi to bardzo ważny aspekt naszej działalności, dla mnie może nawet najważniejszy. Jestem mamą dwójki wspianych, odważnych, mądrych dzieci, właściwie już nastolatków. Towarzyszę im w dorastaniu i widzę, z jak wielką presją się mierzą, zwłaszcza w kontekście nierealistycznych kanonów piękna. Dzisiejszy świat wymaga od młodych ludzi, żeby byli w każdym calu perfekcyjni, zawsze szczupli, z nieskazitelną cerą. Tymczasem ich ciała wciąż się zmieniają, pojawia się trądzik młodzieńczy, który może być przyczyną stygmatyzacji, a nawet wykluczenia z grupy rówieśniczej. Brakuje za to solidnej edukacji w zakresie zdrowia skóry, łatwo więc wpaść w sidła reklam cudownych kosmetyków czy zabiegów.

Jaki jest efekt?

Prerażający. Z badań wynika, że już dziesięcioletki kupują kremy przeciwzmarszczkowe! To zjawisko na tyle powszechne, że doczekało się nazwy - „Dzieci Sephory”. Zaliczamy do nich głównie dziewczynki z pokolenia Alfa, czyli urodzone po 2010 roku, obecnie nastolatki czy właśnie dziewczęta i dziesięcioletki. Zafascynowane pielęgnacją skóry, chętnie kupują drogie kosmetyki polecane przez influencerów w mediach społecznościowych. Oczywiście w samym zainteresowaniu kosmetykami nie ma nic złego, to naturalne zjawisko. Dzieci obserwują i kopiują zachowania dorosłych.

W takim razie w czym tkwi problem?

W skali i konsekwencjach. Stosownie przez dzieci kosmetyków nieodpowiednich do wieku może prowadzić do

różnego rodzaju wysypek, podrażnień, reakcji alergicznych oraz niebezpiecznych oparzeń. Produkty, po które chętnie sięga pokolenie Alfa, często bazują bowiem na silnych składnikach aktywnych - retinolu, witaminie C czy kwasach złuszczeniowych. Nawet dorośli powinni stosować je odpowiedzialnie, z kolei w przypadku młodych ludzi są zupełnie zbędne, wręcz mogą być szkodliwe. Tylko skąd dzieci miałyby o tym wiedzieć? Jak do nich dotrzeć? Uznałam, że najlepszym sposobem będzie prowadzenie wykładów bezpośrednio w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Tak powstały programy edukacyjno-zdrowotne „Dermokosmos” oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel”.

Co najbardziej panią zaskoczyło w pracy z dziećmi?

Pamiętam, jak po jednym z wykładów podeszła do mnie nieśmiała dziewczynka. Powiedziała, że w zeszłym roku jej ukochana babcia umarła na czerniaka. Nowotwór został zdiagnozowany zbyt późno i leczenie okazało się nieskuteczne. Dziewczynka była przerażona, bo zauważyła na swoim ramieniu ciemną kropkę. Bała się, że umrze. Zapewniłam, że nie każde znamię oznacza czerniaka, zachęciłam do rozmowy z rodzicami i konsultacji z dermatologiem. Nadal jednak pamiętam jej strach, bezbronność, poczucie osamotnienia. Z podobnymi emocjami stykam się często. W czasie wykładów dzieci pytały np. „czy miałabym przyjaciół, gdybym pozbył się trądziku”, „czy byłabym bardziej lubiana, gdybym była ładniejsza”, „czy mogę zarażać się trądzikiem od kolegi z ławki”. Każde takie pytanie łamie serce - ale jednocześnie uświadamia, że moje działania mają sens, że mogę coś zmienić na lepsze.

Za taką postawę została pani dostrzeżona w konkursie „Recepta

na dobro”. Jakie emocje towarzyszyły wygranej?

Kiedy podczas gali prowadząca wyczytała moje nazwisko, nie wierzyłam, że to się dzieje naprawdę. Byłam zaskoczona, dumna, szczęśliwa, wzruszona - wszystko naraz. Nie pomagam dla nagród, miło jednak zostać docenioną, zwłaszcza w tak doborowym gronie. „Recepta na dobro” pokazuje, jak wiele jest wśród nas zaangażowanych farmaceutek i farmaceutów, którzy w swoim czasie wolnym, z czystej dobroci serca działają na rzecz zdrowia pacjentów.

A czym jest dla pani „Recepta na dobro”? Jak rozumie pani to hasło?

Pozwolę sobie odpowiedzieć słowami Stanisława Sojki: „Na miły Bóg, życie nie tylko po to jest, by brać, życie nie po to, by beczynnie trwać i aby żyć siebie samego trzeba dać”. Takie myślenie jest mi bardzo bliskie. Dlatego wybrałam zawód, u podstaw którego leży bezinteresowna troska o drugiego człowieka. Lubię pomagać. Co więcej, sama też polegam na pomocy innych - głównie mojego męża Mariusza, córki Magdaleny i syna Ksawerego. Zawsze mogę liczyć na ich wsparcie, obecność, motywację do dalszych działań.

I jakie będą te dalsze działania?

Chciałabym się jeszcze bardziej skupić na nagłaśnianiu problemu „Dzieci Sephory” oraz związanych z nim zagrożeń. Moim marzeniem jest, żeby we wszystkich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych w Polsce odbywały się programy edukacyjno-zdrowotne takie jak wspomniane wcześniej „Dermokosmos” oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel”. W trakcie takich zajęć dzieci i młodzież mogłyby zdobywać wiedzę z zakresu zdrowia skóry, odpowiedniej pielęgnacji, składu kosmetyków, psychodermatologii oraz wpływu wyglądu na relacje rówieśnicze. Proszę trzymać kciuki, żeby się udało!

STOMATOLOG/ORTODONTA MIEJSCE I

Jan
Ludwikowski

- Największą satysfakcję przynosi mi moment, w którym widzę uśmiech i ulgę pacjenta po zakończonym leczeniu. Świadomość, że mogłem pomóc, przywrócić komfort i pewność siebie to najlepsza nagroda za codzienną pracę. Cenię również zaufanie, jakim pacjenci obdarzają mnie od lat, bo to ono nadaje sens każdemu dniu w gabinecie - wyznaje Jan Ludwikowski (ProDent, Wieliczka). Bycie częścią świata medycyny to dla Niego przede wszystkim zaszczyt i odpowiedzialność. Od dwudziestu lat ma możliwość towarzyszyć pacjentom w trosce o ich zdrowie, komfort i uśmiech. Każdy dzień w tym zawodzie przypomina Mu, że medycyna to nie tylko nauka, ale też sztuka zrozumienia drugiego człowieka. Został stomatologiem, ponieważ chciał wykonywać pracę, która łączy wiedzę medyczną, precyzję i możliwość realnej po-



mocy drugiemu człowiekowi. Fascynowała Go to, że codzienny wysiłek przekłada się na poprawę jakości życia pacjentów.

MIEJSCE II

Monika
Bełch

Drugie miejsce w plebiscycie Hipokrates w kategorii Stomatolog Roku zajęła dr Monika Bełch - stomatolog w Uniwersyteckiej Klinice Stomatologicznej w Krakowie, specjalistka w dziedzinie stomatologii zachowawczej z endodoncją. W codziennej pracy łączy wysokie kwalifikacje z precyzją i profesjonalizmem, dbając o zdrowie i komfort pacjentów. Jej doświadczenie i zaangażowanie pozwalają skutecznie diagnozować i leczyć schorzenia zębów, zapewniając pacjentom kompleksową opiekę stomatologiczną. Wyróżnienie w plebiscycie Hipokrates jest dowodem na to, że codzienna, rzetelna praca i zaangażowanie są zauważane i doceniane przez pacjentów.



MIEJSCE III

Diana
Dembicka-Mączka

Bycie częścią świata stomatologii to dla pani Diany (Artystyczne Studio Uśmiechu, Tarnów) nie tylko wykonywanie zawodu, ale również udział w dynamicznej dziedzinie, która łączy sztukę, naukę i humanizm. - Stomatologia, jako subdyscyplina medycyny, ma istotne znaczenie nie tylko w kontekście zdrowia jamy ustnej, ale również ogólnego dobrostanu pacjentów. Zrozumienie złożonych interakcji między stanem uzębienia a zdrowiem systemowym otwiera drzwi do holistycznego podejścia w mojej praktyce. Ponadto bycie stomatologiem oznacza możliwość kształtowania doświadczeń pacjentów - zwraca uwagę nasza laureatka, która codziennie staje przed licznymi wyzwaniami.



PRZYCHODNIA/GABINET MIEJSCE I

NZOZ Palmed

- Nasza placówka, w której realizowane są głównie świadczenia z zakresu fizjoterapii ambulatoryjnej, to miejsce, gdzie rehabilitacja jest wspólną drogą do odzyskania sprawności oraz poprawy komfortu życia - zaznacza Nicoletta Kiełtyka. Palmed to zespół wykwalifikowanych specjalistów, którzy łączą wiedzę medyczną z indywidualnym podejściem do każdego pacjenta. Personel to osoby z pasją, dzięki którym pacjenci czują się bezpiecznie i mają motywację do działania. Placówka (Jastrzębia, Jastrzębia 174) dysponuje innowacyjnym, certyfikowanym sprzętem (tj. laser wysokoenergetyczny z termoskanerem, super indukcyjna stymulacja, tecar, fala uderzeniowa, platformy stabilometryczne, platformy do oceny stóp i chodu, komora hi-



perbaryczna), co umożliwia prowadzenie szerokiego zakresu terapii - od klasycznej, po specjalistyczne zabiegi.

MIEJSCE II

Zakład Lecznictwa
Ambulatoryjnego

Wyróżniona Przychodnia Południe - MPR-S nr 3, działa w ramach Zakładu Lecznictwa Ambulatoryjnego w Chrzanowie, który powstał 20 grudnia 2012 roku w wyniku przekształcenia samodzielnego publicznego zakładu opieki zdrowotnej, siedziba zakładu znajduje się w Chrzanowie przy ul. Sokoła 19. - Tutaj pacjenci mają udzielane świadczenia medyczne w naszych placówkach oraz w uzasadnionych przypadkach w miejscu ich pobytu. Trzy przychodnie rejonowo-specjalistyczne oraz centrum rehabilitacji zlokalizowane są w Chrzanowie pozostałe cztery placówki to wiejskie ośrodki zdrowia - wyjaśnia prezes zarządu Jacek Bojdoł.



MIEJSCE III

Este Dental

Este Dental to nowoczesny gabinet stomatologii i medycyny estetycznej w Mszanie Dolnej (Orkana 19) prowadzony od 14 lat przez lek. dent. Katarzynę Żądło-Adamczyk. Placówka kontynuuje tradycję zapoczątkowaną blisko 50 lat temu przez lek. stom. Annę Kalczyńską-Żądło. Oferta gabinetu obejmuje stomatologię zachowawczą, endodoncję mikroskopową, chirurgię stomatologiczną, implantologię, ortodoncję oraz nowoczesną protetykę. Uzupełnieniem usług są zabiegi medycyny estetycznej, a także wsparcie kosmologii, dietytyki i fizjoterapii stomatologicznej, pomocnej m.in. w problemach stawu skroniowo-żuchwowego.



POŁOŻNA/POŁOŻNY MIEJSCE I

Aneta
Tkaczyk

Położne na co dzień biorą udział w czymś całym wyjątkowym - oczekiwaniu na narodziny nowego życia, a także przeżywaniu tego bezcennego doświadczenia razem z przyszłymi rodzicami. I to właśnie ze względu na tę możliwość pomocy pacjentce, jej rodzinie oraz sam kontakt z przyszłą mamą, Aneta Tkaczyk zdecydowała się na wkroczenie na medyczną drogę kariery. Na tej drodze niejednokrotnie spotyka liczne przeciwności losu, ale nie poddaje się, stąd łączy szczęśliwych rodziców po urodzeniu dziecka są w stanie wynagrodzić Położnej Roku Małopolski wszelkie trudności związane z nadejściem nowego życia. Warto tu wspomnieć, że Aneta Tkaczyk prowadzi Indywidualną Praktykę Położnej w Proszowicach, w ramach których umożliwia prywatne wizyty patronażowe 7 dni w ty-



godniu, które obejmują m.in. pokaz kąpieli, poradę laktacyjną, usuwanie szwów i szeroko pojętą edukację dla mamy.

MIEJSCE II

Aneta
Kucharska

- To dla mnie ogromne wyróżnienie i docenienie mojej pracy - tak już o samej nominacji do plebiscytu mówiła (Aneta Kucharska, Centrum Opieki Położniczo - Ginekologicznej Marita, Zofipole). Od 8 lat z pasją wspiera przyszłych rodziców w przygotowaniu do porodu, położu i opiece nad noworodkiem. W trakcie wizyt patronażowych Aneta Kucharska zapewnia nie tylko profesjonalną opiekę medyczną, ale także wsparcie emocjonalne dla mam i ich dzieci, słuchając, rozumiejąc i okazując akceptację. Jej doświadczenie i empatia sprawiają, że rodzice czują się bezpiecznie, a opieka nad noworodkiem przebiega w spokojnej i ciepłej atmosferze.



MIEJSCE III

Jolanta
Bratko

W pracy pomagają kobietom w okiełznaniu strachu przed ciążą i macierzyństwem, na każdym etapie. - Staram się robić to z sercem i empatią. Największą satysfakcją z wykonanej pracy czuję wtedy, gdy pacjentka powie mi, że nie boi się porodu i macierzyństwa. Wtedy wiem, że to, co robię ma sens - podkreśla Jolanta Bratko (CM Kol-Med, Tamów). Zainteresowała się położnictwem, za sprawą koleżanki, która nakierowała panią Jolantę na ten właśnie kierunek. Choć początkowo nie wiedziała, czym dokładnie zajmuje się położna, to gdy tylko wyjaśniono Jej, na czym to polega, od razu zrozumiała, że właśnie tym chce się zajmować. Udział w Hipokratesie była dla Niej wyjątkowym przeżyciem, za który jest wdzięczna.



GINEKOLOG MIEJSCE I

Bogdan Zalewski

Ginekolog to szczególny zawód, który wymaga od lekarza zbudowania atmosfery bezpieczeństwa i zaufania w gabinecie, by umożliwić skuteczne leczenie dzięki swojej ekspertyzie. I właśnie to robi nasz Ginekolog Roku Małopolski, czyli Bogdan Zalewski, który na co dzień przyjmuje pacjentki w ramach Gabinetu Lekarskiego w Jawiszowicach. Jednak od czego wszystko się zaczęło i co sprowadziło zwycięzcę na tę drogę zawodową? - To było strasznie dawno temu, w latach 1962-1970, kiedy to byłem w szkole podstawowej. Po 45 latach pracy to tylko pasja - odpowiada dr Zalewski, dodając, że satysfakcjonuje Go szczęście pacjentki po urodzeniu dziecka. Osobowość Ginekologa Roku wraz z fachową wiedzą i doświadczeniem doceniają bardzo liczne pacjentki, które w swoich opi-



niach mówią, że pan Bogdan potrafi sprawić, że czują się zaopiekowane, zrozumiane, a wybrane leczenie jest skuteczne.

MIEJSCE II

Lucyna Dynda

Dr Lucyna Dynda posiada wieloletnie doświadczenie kliniczne w opiece nad kobietami. Absolwentka Wydziału Lekarskiego Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach, ukończyła również studia podyplomowe z zakresu Zarządzania Placówkami Służby Zdrowia oraz Seksuologii Klinicznej. W latach 2001-2018 pracowała w Oddziale Ginekologiczno-Położniczym Szpitala Specjalistycznego im. H. Klimontowicza w Gorlicach, a od 2018 roku jest związana z Szpitalem Ginekologiczno-Położniczym MEDIKOR w Nowym Sączu. Dr Dynda uczestniczy w licznych konferencjach naukowych i kursach ultrasonografii, cytologii i kolposkopii, stale poszerzając wiedzę w zakresie ginekologii i położnictwa.



MIEJSCE III

Sylwia Koryga-Wszolek

Dr n. med. Sylwia Koryga-Wszolek z Krakowa to absolwentka Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Studium Analitik Medycznej w Krakowie. W swojej pracy kieruje się zasadą: „Traktować i leczyć ludzi tak, jak sama chciałabym być traktowana i leczona”, co pozwala jej budować relacje oparte na empatii, szacunku i wzajemnym zrozumieniu. Specjalizuje się w chorobach ginekologicznych, zaburzeniach i bolesnym miesiączkowaniu oraz leczeniu endometriozy. Dr Koryga-Wszolek zdobyła doświadczenie m.in. podczas stażu podyplomowego w Szpitalu Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego w Krakowie, a Jej publikacje naukowe obejmują m.in. temat cholestazy ciężarnych.



CHIRURG MIEJSCE I

Michał Tymowski

Dr n. med. Michał Tymowski, chirurg i neurochirurg związany z Podhalańskim Szpitalem Specjalistycznym im. Jana Pawła II w Nowym Targu, to lekarz, którego pacjenci opisują jednym słowem: niezwykły. W opiniach powtarzają się słowa uznania, takie jak „najbardziej profesjonalny i kompetentny lekarz, u jakiego do tej pory byłem”. Trudno o mocniejsze rekomendacje. Dr Tymowski to nie tylko ceniony specjalista, ale też lekarz o wyjątkowej empatii i kulturze osobistej. Pacjenci podkreślają jego spokój, uważność i umiejętność tłumaczenia nawet najbardziej skomplikowanych procedur. To właśnie połączenie wiedzy, doświadczenia i ludzkiego podejścia sprawia, że cieszy się tak ogromnym zaufaniem. Jest absolwentem Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach, posiada specjalizację z neurochirurgii i neurotraumatologii oraz stopień doktora nauk medycznych.



Wojciech Chowaniec, ortopeda związany z Podhalańskim Szpitalem Specjalistycznym im. Jana Pawła II w Nowym Targu, pełni funkcję ordynatora Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej z Pododdziałem Chirurgii Artroskopowej. To specjalista, którego pacjenci wyjątkowo cenią za wiedzę, serce i niezwykle indywidualne podejście do każdego przypadku. W opiniach powtarza się podziw nad jego trafnymi diagnozami oraz gotowością, by patrzeć na problem szerzej, nieszablonowo. Dr Chowaniec to lekarz, który swoją pracę wykonuje z pasją, a każdy przypadek traktuje z pełnym zaangażowaniem. Laureat plebiscytu Hipokrates pokazuje, jak niezwykle ważna w medycynie jest odwaga w myśleniu, doświadczenie i szczerze oddanie pacjentowi. Dzięki takim specjalistom podhalański szpital jest miejscem, w którym zdrowie pacjenta staje się prawdziwym priorytetem.

MIEJSCE II

Jacek Pucz

- Mogę z całą stanowczością stwierdzić, iż jestem dumny z zaliczania się do świata medycyny, świata pozwalającego nam kształcić się, być na bieżąco z nowoczesną chirurgią co pozwala mi wspólnie ze swoim zespołem na wdrażanie w praktyce dnia codziennego lepszego skutecznego leczenia - zdradza Jacek Pucz (SPZOZ, Myślenice). Został chirurgiem, ponieważ zawsze interesowała Go medycyna z wykorzystaniem umiejętności manualnych. Największą satysfakcją w pracy jest przekazywanie wiedzy młodym adeptom chirurgii. Równie dużą satysfakcją jest radość i uśmiech na twarzy pacjentów kończących leczenie.



MIEJSCE III

Elżbieta Marczyk

Elżbieta Marczyk, chirurg związana z Podhalańskim Szpitalem Specjalistycznym im. Jana Pawła II w Nowym Targu, to specjalistka chirurgii ogólnej i chirurgii onkologicznej, której pacjenci niezmiennie podkreślają jedno: pełne zaangażowanie i wyjątkową troskę o człowieka. Jest absolwentką Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum, gdzie zdobyła solidne podstawy wiedzy medycznej. W swojej pracy skupia się na najważniejszych obszarach chirurgii onkologicznej, m.in. leczeniu raka piersi, zmian skórnych i podskórnych, a także takich problemów jak bliznowce czy brodawki.



ORTOPEDA MIEJSCE I

Wojciech Chowaniec

Wojciech Chowaniec, ortopeda związany z Podhalańskim Szpitalem Specjalistycznym im. Jana Pawła II w Nowym Targu, pełni funkcję ordynatora Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej z Pododdziałem Chirurgii Artroskopowej. To specjalista, którego pacjenci wyjątkowo cenią za wiedzę, serce i niezwykle indywidualne podejście do każdego przypadku. W opiniach powtarza się podziw nad jego trafnymi diagnozami oraz gotowością, by patrzeć na problem szerzej, nieszablonowo. Dr Chowaniec to lekarz, który swoją pracę wykonuje z pasją, a każdy przypadek traktuje z pełnym zaangażowaniem. Laureat plebiscytu Hipokrates pokazuje, jak niezwykle ważna w medycynie jest odwaga w myśleniu, doświadczenie i szczerze oddanie pacjentowi. Dzięki takim specjalistom podhalański szpital jest miejscem, w którym zdrowie pacjenta staje się prawdziwym priorytetem.



Wojciech Drozdowicz, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, to lekarz z ogromnym doświadczeniem klinicznym i sportowym, dziś praktykujący w swoim centrum medycznym DROMEDICA w Libiążu. Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, w przeszłości pracował m.in. jako lekarz drużyn piłkarskich Cracovii Kraków, co znacząco wzbogaciło jego praktyczne spojrzenie na urazy i potrzeby osób aktywnych fizycznie. W swojej pracy koncentruje się na nieoperacyjnych metodach leczenia, szczególnie ukierunkowanych na łagodzenie bólu i poprawę funkcji narządu ruchu. To specjalista, który potrafi połączyć wiedzę ortopedyczną i reumatologiczną z technikami małoinwazyjnymi.

MIEJSCE II

Wojciech Drozdowicz

Grzegorz Jarosławski specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, lekarz sportowy konsultujący i operujący w Nowej Ortopedii w Krakowie. Lekarzem został z fascynacji budową i funkcjonowaniem organizmu ludzkiego oraz chęci uzdrawiania go. Dziś zajmuje się diagnostyką i kompleksowym leczeniem schorzeń kończyn dolnych z wykorzystaniem nowoczesnych, małoinwazyjnych technik artroskopowych. Czym jest więc dla Niego po latach doświadczenia praca w medycynie? - Oznacza bycie kimś istotnym na drodze do zrozumienia choroby i wyleczenia jej u pacjentów - wyznaje pan Grzegorz, który ceni sobie zadowolenie pacjentów powracających do pełnej sprawności.



MIEJSCE III

Grzegorz Jarosławski

Grzegorz Jarosławski specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, lekarz sportowy konsultujący i operujący w Nowej Ortopedii w Krakowie. Lekarzem został z fascynacji budową i funkcjonowaniem organizmu ludzkiego oraz chęci uzdrawiania go. Dziś zajmuje się diagnostyką i kompleksowym leczeniem schorzeń kończyn dolnych z wykorzystaniem nowoczesnych, małoinwazyjnych technik artroskopowych. Czym jest więc dla Niego po latach doświadczenia praca w medycynie? - Oznacza bycie kimś istotnym na drodze do zrozumienia choroby i wyleczenia jej u pacjentów - wyznaje pan Grzegorz, który ceni sobie zadowolenie pacjentów powracających do pełnej sprawności.



WIELKI FINAL WIĘCEJ ZDJĘĆ I WIDEO Z GALI NA WWW.STRONAZDROWIA.PL/GALA-HIPOKRATES

Wielka gala w Sali Wielkiej Zamku

WIĘCEJ ZDJĘĆ I WIDEO
Z GALI NA STRONIE

u Królewskiego w Warszawie



FIZJOTERAPEUTA MIEJSCE I

Adrian Malara

Adrian Malara, fizjoterapeuta pracujący w Sandecja S.A. Nowy Sącz, to specjalista, który o swojej pracy mówi z prawdziwą pasją. Dla Niego fizjoterapia to nie tylko zawód - to misja, w której najważniejszy jest człowiek i jego droga do odzyskania pełnej sprawności. W swojej wypowiedzi podkreśla, że największą radość przynosi mu uśmiech pacjenta oraz wdzięczność za wykonaną pracę. - Każde miłe słowo i docenienie poświęconego czasu może wywołać radość - mówi, dodając, że szczerą reakcją pacjenta jest dla Niego bezcenna nagroda. Ogromne znaczenie ma także wsparcie rodziny i najbliższych. - To Oni nakreślili, dzięki którym wiem, że pomoc drugiemu człowiekowi może dużo dać, nawet jeśli bywa trudna i wymagająca - podkreśla. W Jego podejściu szczególnie mocno wybrzmiewa przekonanie, że dobrze wy-



konana misja może dosłownie zmienić życie pacjenta. - Pacjent potrafi podziękować i odzyskać drugie życie - zaznacza.

MIEJSCE II

Jacek Wereda

Największą radością w pomaganiu innym daje naszemu laureatowi (Jacek Wereda Osteopatia i Fizjoterapia, Kraków) widok ulgi i wdzięczności rysujący się na twarzy pacjenta. - Bez znaczenia czy jest to ktoś, kto zmagął się z bólem szyi od dłuższego czasu, ktoś, kto zafundował sobie kontuzję na siłowni, czy też rodzice dziecka, które zaczęło w końcu przesypiać noce bez dziesięciu pobudek - wyjaśnia pan Jacek, który zauważa, że by pomagać innym, najpierw trzeba dbać o siebie. - Staram się dbać o własną kondycję oraz zdrowie. Przyznaję jednak, że balans między życiem zawodowym a prywatnym wciąż jest mocniej przechylony w stronę życia zawodowego - dodaje nasz laureat.



MIEJSCE III

Zofia Kozak

To, co cieszy panią Zofię (CM Certus, Myślenice) najbardziej, to obserwowanie postępów rehabilitacji pacjenta, jego powrót do ulubionych aktywności oraz moment, gdy pacjenci odzyskują wiarę we własne możliwości. Skąd więc czerpie siłę na to, by codziennie z zaangażowaniem pomagać ludziom? - Z poczucia sensu tego, co robię. Wiem, że moja praca ma realny wpływ na życie drugiego człowieka. Kiedy widzę, jak pacjent stara się i cieszy nawet z najmniejszych postępów, przypomina mi to, dlaczego wybrałam właśnie ten zawód - wyznaje, dodając, że to właśnie uśmiech pacjenta jest bezpośrednią, emocjonalną nagrodą, która potwierdza skuteczność terapii.



KARDIOLOG MIEJSCE I

Robert Włodarczyk

Dr Robert Włodarczyk, specjalista chorób wewnętrznych i kardiolog, pracujący w Szpitalu Specjalistycznym im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, to lekarz, którego codzienna praca ma realny wpływ na życie i zdrowie pacjentów. Na Oddziale Kardiologii i Chorób Wewnętrznych zajmuje się leczeniem i rehabilitacją osób z niewydolnością krążenia oraz zaburzeniami rytmu serca, niosąc im troskliwą i fachową pomoc. Pacjenci opisują go jako lekarza znakomitego, pełnego profesjonalizmu, a przy tym niezwykle życzliwego i serdecznego. Takie połączenie wiedzy, kompetencji i ludzkiego podejścia jest w kardiologii nieocenione, szczególnie gdy pacjent mierzy się z trudną diagnozą i potrzebuje nie tylko terapii, lecz także wsparcia i spokoju. Zwycęstwo w plebiscycie Hipokrates to wyraz



ogromnego uznania oraz podziękowanie za wkład, jaki wkłada w opiekę nad każdym pacjentem.

MIEJSCE II

Piotr Bogacki

Dr Piotr Bogacki, związany ze Szpitalem Specjalistycznym im. Ludwika Rydygiera w Krakowie od 1988 roku, to jedna z najważniejszych postaci małopolskiej kardiologii. Do 2024 roku pełnił funkcję Ordynatora Oddziału Kardiologii i Chorób Wewnętrznych, kierując zespołem z niezwykle zaangażowaniem, doświadczeniem i odpowiedzialnością. Za swoją wieloletnią pracę i wkład w rozwój medycyny został uhonorowany Złotą Odznaką Honorową Województwa Małopolskiego - Krzyżem Małopolski. Wielokrotnie doceniany - zawsze podkreśla, że największą siłą oddziału są ludzie - zespół, na którym mógł polegać przez wszystkie lata swojej pracy.



MIEJSCE III

Jerzy Hybel

Dr Jerzy Hybel, specjalista kardiologii i chorób wewnętrznych, od lat związany z Oddziałem Internistyczno-Kardiologicznym Szpitala Specjalistycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Nowym Sączu, to jeden z tych lekarzy, o których pacjenci mówią z prawdziwą wdzięcznością i szacunkiem. Znany z ogromnej życzliwości, otwartości i gotowości do niesienia pomocy, jest lekarzem, który nawet w chwilach zmęczenia i natłoku obowiązków nie odmawia wsparcia potrzebującym. Łączy profesjonalizm z prawdziwą troską o człowieka - cechami, które sprawiają, że jego pomoc ma nie tylko wymiar medyczny, ale i ludzki.



NEUROLOG MIEJSCE I

Joanna Giemza-Stokłosa

Dr Joanna Giemza-Stokłosa, specjalista neurologii, związana jest z placówkami Medicome i Vitamed w Oświęcimiu. Jest absolwentką Wydziału Lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, a specjalizację z neurologii zdobywała, pracując w oddziałach, które pozwoliły jej rozwijać umiejętności w diagnostyce przypadków zarówno nagłych, jak i przewlekłych. Dr Giemza-Stokłosa znana jest z tego, że dokładnie bada, analizuje każdy szczegół i cierpliwie tłumaczy wszystkie etapy diagnostyki oraz leczenia. W obszarze jej szczególnych zainteresowań i kompetencji znajdują się m.in.: padaczka, uszkodzenia nerwów obwodowych, otępienia, choroby naczyniowe mózgu, bóle i zawroty głowy, zespoły bólowe kręgosłupa oraz choroba Parkinsona. W neurologii łączy precyzję z uważnością na czło-



wieka - dzięki czemu pacjenci czują się zaopiekowani i rozumiani, a Jej profesjonalizm budzi ogromne zaufanie.

MIEJSCE II

Paweł Niemiec

Dr Paweł Niemiec, specjalista neurologii, związany jest obecnie ze Specjalistyczną Praktyką Lekarską w Chrzanowie oraz od 2023 roku z przychodnią Dromedica. Od 2019 roku pracuje na Oddziale Neurologii i Udarowym Zagłębiowskiego Centrum Onkologii w Dąbrowie Górniczej. Swoją karierę medyczną rozpoczął po ukończeniu Wydziału Lekarskiego Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach w 2001 roku, a specjalizację z neurologii uzyskał w 2010 roku. Dr Niemiec zajmuje się diagnostyką, leczeniem i profilaktyką schorzeń układu nerwowego, oferując pacjentom kompleksowe podejście, łączące doświadczenie kliniczne z indywidualnym podejściem do każdego przypadku.



MIEJSCE III

Magdalena Wójcik-Pędziwiatr

Dr n. med. Magdalena Wójcik-Pędziwiatr (Oddział Kliniczny Neurologii i Oddział Kliniczny Udarowy Miejski Specjalistyczny Szpital im. G. Narutowicza, Kraków) łączy pracę kliniczną z działalnością naukową i dydaktyczną, co pozwala Jej patrzeć na medycynę zarówno z perspektywy praktyki, jak i rozwoju wiedzy. Do tego dołącza empatię, wierząc, że skuteczne leczenie zaczyna się od zrozumienia człowieka, nie tylko choroby. - Bycie częścią świata medycyny to dla mnie nie tylko wybór drogi zawodowej, lecz przede wszystkim sposób życia i myślenia o drugim człowieku. To codzienne spotkanie z ludzką kruchością, nadzieją, lękiem, ale i z ogromną siłą, która często ujawnia się w sytuacjach choroby.



UROLOG/NEFROLOG MIEJSCE I

Łukasz Gliwa

Zwycięzcą kategorii został dr Łukasz Gliwa, absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Pracuje w Oddziale Urologii Szpitala Specjalistycznego im. Ludwika Rydygiera w Krakowie oraz w Poradni Medicina przy ul. Barskiej 12 w Krakowie. W codziennej praktyce zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób układu moczowego, a także diagnostyką nowotworową i procedurami endoskopowymi. Wykonuje również badania ultrasonograficzne oraz uroflowmetrię, zapewniając pacjentom kompleksowe i nowoczesne podejście do zdrowia urologicznego. Doktor Łukasz Gliwa systematycznie doskonali swoje umiejętności, uczestnicząc w licznych kursach i sympozjach, co pozwala Mu wprowadzać do praktyki najnowsze osiągnięcia



medycyny i zapewniać pacjentom opiekę na najwyższym, światowym poziomie.

MIEJSCE II

Monika Miklaszewska

Świat medycyny to dla pani Moniki (Przylądek Zdrowia, Kraków) przede wszystkim odpowiedzialność, ale też ogromny przywilej niesienia realnej pomocy drugiemu człowiekowi. Jak mówi, to nieustanna nauka, rozwój i pokora, zarówno wobec zmieniającej się wiedzy, jak i własnych ograniczeń. - Medycyna przypomina, że za każdą diagnozą stoi człowiek, jego historia, emocje i nadzieje, dlatego staram się traktować każdego pacjenta tak, jak chciałabym, aby traktowano mnie lub moich bliskich. Daje mi poczucie sensu, bo widzę, że moja praca realnie wpływa na czyjeś życie, ale także poczucie wolności i przestrzeni do kreatywnego poszukiwania najlepszych rozwiązań - wyznaje laureatka.



MIEJSCE III

Jerzy Kopeć

Dr Jerzy Kopeć, związany z Małopolskim Zespołem Przychodni Specjalistycznych w Krakowie oraz Oddziałem Klinicznym Nefrologii, Dializoterapii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, to lekarz, którego pacjenci cenią za kompetencje, dokładność i pełne zaangażowanie. Wśród wyróżniających doktora cech można wskazać empatię, umiejętność cierpliwego tłumaczenia kolejnych etapów leczenia oraz szacunek zarówno dla człowieka, jak i dla czasu pacjenta. Laureat to przykład lekarza, który łączy profesjonalizm z troską o pacjenta, pokazując, że w medycynie najważniejsze są nie tylko umiejętności, lecz także zaangażowanie w każdy przypadek.



OKULISTA MIEJSCE I

Piotr Chaniecki

Od zawsze ciekawił Go człowiek, jego złożony i nie do końca poznany organizm. Poza tym fascynuje Go światło, czyli źródło życia, i precyzja, dlatego wybrał właśnie okulistykę, a w szczególności mikrochirurgię oka będącą naturalnym wyborem. - Każdym zabiegiem przywracającym wzrok przywracam nie tylko dobre widzenie, ale niejednokrotnie nadzieję - zauważa dr n. med. Piotr Chaniecki działający w ramach Międzynarodowego Instytutu Badań Oka ICTER w Warszawie oraz 5 Wojskowego Szpitala Klinicznego w Krakowie i Ośrodka Chirurgii Oka prof. Zagórskiego w Krakowie. Największą satysfakcję daje Mu z kolei chwila, gdy pacjent po operacji po raz pierwszy otwiera oczy i z zachwytem odkrywa na nowo świat i kolory. - Jest to



moment, w którym zabieg medyczny przestaje być procedurą, a staje się głęboko ludzkim spotkaniem - podkreśla.

MIEJSCE II

Michał Orski

- Bycie lekarzem to dla mnie odpowiedzialność i zaszczyt. Codziennie spotykam ludzi, którzy powierzają mi swoje zdrowie i zaufanie. Medycyna uczy pokory, uważności i szacunku do drugiego człowieka. W swojej pracy staram się łączyć wiedzę z empatią - tak, aby pacjent czuł się wysłuchany, zrozumiany i otoczony opieką na każdym etapie procesu leczenia - wyjaśnia dr n. med. Michał Orski (Szpital św. Rafała, Kraków). Decyzja o wyborze okulistyki w Jego wypadku wynika z połączenia pasji i rodzinnej tradycji. Największą satysfakcję daje świadomość, że może pomóc pacjentowi odzyskać komfort życia i spokój.



MIEJSCE III

Konrad Duda

Dr Konrad Duda (Vita Visus, Modlnica) to lekarz, którego codzienna praca łączy wysoką specjalistyczną wiedzę z empatią i indywidualnym podejściem do pacjenta. Absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, swoją specjalizację odbył w Klinice Okulistyki i Onkologii Okulistycznej Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, zdobywając solidne podstawy do skutecznej diagnostyki i leczenia chorób oczu. W gabinecie zajmuje się diagnostyką i leczeniem schorzeń przedniego i tylnego odcinka oka, a także doбором okularów korekcyjnych. Kładzie duży nacisk na edukację pacjentów w zakresie profilaktyki chorób oczu i codziennej ochrony wzroku.



DERMATOLOG MIEJSCE I

Maryia Savitskaya

Dr Maryia Savitskaya, związana z Specjalistycznymi Gabinetami Medycznymi Hammerski & Inglot w Wieliczce, to młoda i dynamiczna specjalistka dermatologii i wenerologii, której praca łączy solidną wiedzę naukową z indywidualnym podejściem do pacjenta. Absolwentka Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, w 2020 roku uzyskała tytuł lekarza. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego i współautorką licznych publikacji naukowych. Doświadczenie zdobywała również podczas stażu zagranicznego w Ibn Rochd University Hospital Center w Casablance. W gabinetach dermatologicznych zajmuje się diagnostyką i leczeniem m.in.: trądziku pospolitego i różowatego, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy i łojotokowego zapalenia skóry,



infekcji skórnych o podłożu grzybiczym, bakteryjnym i wirusowym, czy alergicznych i przewlekłych schorzeń skóry.

MIEJSCE II

Bogumiła Staszczuk

Bogumiła Staszczuk (Gabinet Dermatologiczny, Brzesko), specjalistka dermatologii i wenerologii, to lekarz, którego pacjenci cenią za dokładność, empatię i indywidualne podejście do każdego przypadku. W swojej pracy najpierw przeprowadza szczegółowy wywiad, a następnie dobiera optymalne leczenie i terapie, zapewniając pacjentom pełne wsparcie na każdym etapie leczenia. Specjalizuje się w diagnostyce i terapii szerokiego spektrum problemów skórnych, w tym: trądziku, wyprysków, liszajów, egzem, pleśniawek, zmarszczek i blizn. Dzięki Niej dermatologia to nie tylko leczenie schorzeń skóry, ale także przywracanie pewności siebie i komfortu życia.



MIEJSCE III

Lidia Rajzer

Dr Lidia Rajzer, prowadząca Centrum Medyczne dr Rajzer w Krakowie, łączy w swojej pracy dermatologię kliniczną z medycyną estetyczną, stawiając na naturalne efekty i długoterminowe zdrowie skóry. W pracy cechuje ją profesjonalizm oraz obszerna wiedza naukowa. Zabiegi wykonuje z niezwykłą starannością i ez pośpiechu. Jej butikowe centrum medyczne wyróżnia się wysokimi standardami jakości i bezpieczeństwa, a autorskie terapie zabiegowe bazują na wiedzy medycznej i doświadczeniu zespołu. Dzięki temu pacjenci mogą liczyć nie tylko na poprawę wyglądu, ale przede wszystkim na zdrowie i kondycję skóry w dłuższej perspektywie.



LARYNGOLOG MIEJSCE I

Jan
Woś

Drógę zawodową wybieramy jako młodzi ludzie pełni marzeń, chęci zbawiania świata, a przynajmniej czynienia go lepszym. W przypadku Jana Wosia (Centrum Medyczne Woś & Piwowarczyk, Kraków) pewnie też miało to jakieś znaczenie, ale głównie w wyborze właśnie tego zawodu zdecydowało to, że jako dziecko sporo chorował. Dziś cieszy Go, że wykonywana profesja jest równocześnie pasją. - Oczywiście stanowi ona część świata medycyny i jest powodem do odczuwania satysfakcji, ale w codziennej pracy nie zastanawiam się nad tym, tylko staram się wykonywać rzetelnie i od serca ten piękny zawód - wyznaje, dodając, że największa radość to wyleczony i zadowolony pacjent. Dodatkową satysfakcję sprawia Mu również fakt, że leczy kolejne pokolenia pacjentów, a pa-



cjenci pana Jana, których leczył jako dzieci, teraz przyprawiają do leczenia własne dzieci.

MIEJSCE II

Renata
Czapkowicz-Pośpiech

Dr Renata Czapkowicz-Pośpiech pracuje w LUX MED i PZU Zdrowie w Krakowie oraz KOLMED w Tarnowie, łącząc codzienną praktykę medyczną z misją edukacji pacjentów. Jako specjalistka laryngologii zajmuje się diagnostyką i leczeniem schorzeń uszu, nosa, gardła i krtani, dbając o to, aby każdy pacjent nie tylko otrzymał skuteczną terapię, ale także lepiej rozumiał przyczyny swoich dolegliwości i znaczenie profilaktyki. - Kontakt z pacjentami pokazuje mi, jak zmienia się nasze życie, styl funkcjonowania i jakie ma to skutki dla ich zdrowia. Bycie blisko realnych potrzeb ludzi bardzo mnie motywuje do dalszej pracy i nieustannego podnoszenia moich kwalifikacji - podkreśla.



MIEJSCE III

Jakub
Robak

Jakub Robak, laryngolog w 5 Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką SPZOZ w Krakowie, zajął trzecie miejsce w plebiscycie Hipokrates Roku. W codziennej pracy zajmuje się leczeniem chorób ucha, nosa i gardła, przeprowadza konsultacje, wykonuje badania diagnostyczne oraz zabiegi laryngologiczne wspierając pacjentów w każdym wieku. Jego profesjonalne podejście i zaangażowanie sprawiają, że pacjenci mogą czuć się bezpiecznie i komfortowo podczas wizyt. Wyróżnienie w plebiscycie jest dowodem uznania ze strony pacjentów i współpracowników za rzetelną i odpowiedzialną pracę w trudnej dziedzinie medycyny.



RATOWNIK MEDYCZNY/PRZEDMED. MIEJSCE I

Paweł
Mickowski

Od początku rodzice wychowywali Go na człowieka, dla którego dobro innych musi być ważniejsze od swojego. Szczególnie mama dawała panu Pawłowi (Szpital Powiatowy im. dr Tytusa Chałubińskiego, Zakopane) wzorowy przykład. - Mimo tego, że nie mieliśmy wtedy za wiele, to trzeba pomóc tym, którzy mają jeszcze mniej. Odporność nigdy nie może zatrzeć wrażliwości na krzywdę drugiego i o to zawsze trzeba dbać, aby ten balans utrzymać. Sądzę, że wsparcie mojej narzeczonej i mojej córki oraz mamy odgrywa tutaj zasadniczą rolę. Ich oparcie sprawia, że mam gdzie wracać i ładować baterie na kolejny dyżur - przyznaje nasz laureat, którego prawdziwie cieszy moment, w którym widzi swoich pacjentów, którym mało kto dawał



szansę na przeżycie, a dziś widzi ich szczęśliwych i funkcjonujących zupełnie normalnie ze swoimi rodzinami.

MIEJSCE II

Paweł
Szot

Satysfakcja z uratowania życia i zdrowia, oraz poczucie bycia potrzebnym dają panu Pawłowi (Specjalistyczny Szpital im. Edwarda Szeleklika, Tarnów) ogromną dawkę motywacji. Co jeszcze? - Widok osób powracających do zdrowia, wdzięczność pacjentów i ich rodzin, rozwój zawodowy, poczucie misji i sensu pracy - odpowiada nasz laureat czerpiący satysfakcję zawodową z poczucia wpływu na czyjeś zdrowie i życie. Mówi też, że świadomość dobrze wykonanej misji podbudowuje poczucie dobrze wykonanej pracy, i jest rozwijające. Uśmiech pacjenta i podziękowanie dają zaś energię do działania, motywują i zmniejszają stres.



MIEJSCE III

Adam
Curyło

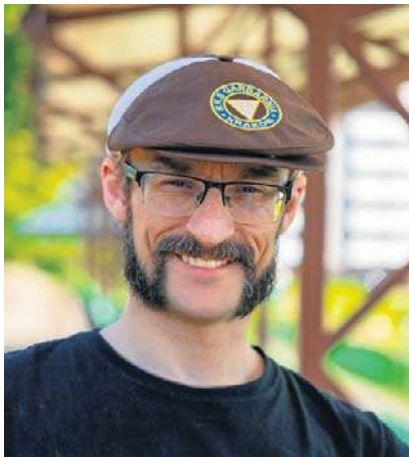
Swoją siłę czerpie przede wszystkim z poczucia świadomości, że praca, którą wykonuje, naprawdę ma znaczenie i jest niezwykle potrzebna. Ogromnym wsparciem jest dla Niego rodzina dzięki, której zachowuje równowagę poza pracą, zaś największą radość w pomaganiu innym daje panu Adamowi (Niepołomickie Centrum Medyczne, Niepołomice) poczucie, że Jego działania mają bezpośredni wpływ na zdrowie i życie człowieka. - Świadomość, że w najbardziej krytycznym momencie możemy przywrócić komuś życie, przynieść ulgę, a czasami dać nadzieję, jest bezcenna - wyznaje, dodając, że ceni zespołową pracę na rzecz pacjentów.



FARMACEUTA/TECHNIK FARM. MIEJSCE I

Filip
Płoch

Zdaniem zwycięzcy farmaceuta to zarówno pierwsze, jak i ostatnie ogniwo systemu ochrony zdrowia. Pierwsze, bo pacjenci niejednokrotnie, zanim zdecydują się na wizytę u lekarza, szukają pomocy w aptece, gdzie farmaceuta może wspomóc ich w samoleczeniu - czym odciąża mocno przeciążony system, albo zalecić wizytę u lekarza, jeśli uzna, że ryzyko samoleczenia jest zbyt duże. - Z drugiej strony farmaceuta jest ostatnią osobą, która może przekazać pacjentowi informacje dotyczące stosowania zaordynowanych leków - zauważa Filip Płoch (Apteka Ziko, Kraków). - W pracy z ludźmi najbardziej lubię z kolei, kiedy pacjent podchodzi do mojego okienka nie dlatego, że akurat było wolne, a dlatego, że chce być obsługiwany przeze mnie - zaznacza, dodając, satysfakcjonuje Go pra-



widłowe wykonanie leku recepturowego, którego skład, na pierwszy rzut oka, wygląda, jakby nie mógł się udać.

MIEJSCE II

Aleksandra
Ratuszniak

- Myślę, że każdy farmaceuta ma w swoim dorobku wiele cennych wspomnień, z których nie da się wydobyc tego najcenniejszego. Pacjent, który wraca w pełni sił po chorobie, senior, który dziękuje za rozmowę i porady, czy zabiegany rodzic, dziękujący za pomoc w zdobyciu leku na następny dzień. To wszystko są cenne wspomnienia, które na zawsze ze mną pozostaną - podkreśla pani Aleksandra (Apteka pod Karmelem, Wadowice), której radość w pracy sprawia stały kontakt z pacjentami i pomoc w rozwiązywaniu zaistniałych problemów, nie tylko zdrowotnych. Natomiast ogromna satysfakcja zawsze przychodzi, gdy zadowolony pacjent wraca, aby podziękować za opiekę.



MIEJSCE III

Anna
Sorocka

Anna Sorocka (Apteka Zdrowe Ceny, Pci) przyznaje, że czuje ogromny szacunek do powierzającego Jej przez pacjentów zdrowia. - Do bólu, który bywa nie do zniesienia. Do ran, które trudno się goją. Do wiedzy, którą wciąż nabywam, żeby w pełni pomagać. Czuję satysfakcję, kiedy lata zdobywanego doświadczenia dają odpowiedź jak ulżyć w cierpieniu i co zalecić, żeby pomagało. Kiedy zamykam za sobą drzwi apteki, chcę wracać, bo jestem potrzebna - wyjaśnia pani Anna. W pamięci ma pacjentów, którzy do Niej wracają. Momenty, gdy dziękują za pomoc, za skuteczne terapie. Doceniają, że wyłapuje interakcje między lekami, które zażywają. Dużą wagę przykładają także do rozmowy.



RADIOLOG/ELEKTORADIOLOG MIEJSCE I

Maciej Waradzyn

Bycie częścią świata medycyny to dla pana Macieja (Szpital Specjalistyczny im. Józefa Dietla, Kraków) ogromne wyróżnienie i możliwość realnego wpływu na zdrowie i życie ludzi poprzez rzetelną diagnozę, leczenie i bliską współpracę z innymi specjalistami. - To połączenie nauki, technologii i odpowiedzialności wobec pacjenta. Bycie lekarzem radiologiem pozwala mi widzieć więcej, by inni mogli leczyć skuteczniej, a także daje mi możliwość działania w zakresie innowacyjnych i nowoczesnych terapii, jak w przypadku radiologii interwencyjnej, co bardzo sobie cenię - zauważa nasz zwycięzca, który odkąd pamięta, chciał zostać lekarzem. - Z pewnością duży wpływ na decyzję miało otoczenie, w tym rodzina i znajomi ze środowiska lekarskiego. Wybór specjalizacji, radiolo-



gii, był poprzedzony długim namysłem i wieloma doświadczeniami w zakresie innych dziedzin medycyny - dodaje.

MIEJSCE II

Czesław Plywacz

Swoją karierę zawodową rozpoczął w 1977 roku, kiedy nie było mowy o ochronie zdrowia - była to bowiem „szkła zdrowia” i ta pierwsza część nazwy determinowała Jego postępowanie z pacjentem do dnia dzisiejszego. - Zabrzmi to zapewne trywialnie, ale radość, uśmiech pacjenta i satysfakcja z udzielonej pomocy ludziom w potrzebie sprawia mi satysfakcję zawodową - mówi pan Czesław (Szpital Powiatowy im. św. Maksymiliana, Oświęcim), który do służby zdrowia trafił przypadkiem. - Nigdy wcześniej o tym nie marzyłem czy myślałem, ale dzisiaj z perspektywy tego prawie półwiecza pracy zawodowej, mam pewność, że nie zamieniłbym tej pasji na nic innego - wyznaje nasz laureat.



MIEJSCE III

Karolina Proszkowiec, Centrum Medyczne Serce Sercu, Mogilany



ONKOLOG MIEJSCE I

Monika Żrebiec-Figura

Dr Monika Żrebiec-Figura związana jest ze Szpitalem Wielospecjalistycznym im. Stanley Dudrick'a w Skawinie oraz na co dzień pracuje w Oddziale Onkologii Klinicznej z Pododdziałem Dziennym Szpitala Rydygiera w Krakowie. Specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu systemowym większości nowotworów, z wyjątkiem tych dotyczących układu endokrynnego. Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, Collegium Medicum w Krakowie, ukończyła również studia podyplomowe w zakresie Zarządzania w Ochronie Zdrowia oraz Psychoonkologii w Praktyce Klinicznej, co pozwala jej łączyć wiedzę medyczną z troską o wsparcie psychologiczne pacjentów i ich rodzin. Jest członkinią European Society for Medical Oncology,



Polskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej oraz Polskiego Towarzystwa Onkologicznego.

MIEJSCE II

Piotr Brandys

- Od szkoły podstawowej chciałem zostać lekarzem i nie brałem pod uwagę innej drogi dla siebie w życiu - wyznaje dr n. med. Piotr Brandys, który na co dzień przyjmuje pacjentów w tarnowskim Szpitalu Wojewódzkim im. św. Łukasza SPZOZ. Nasz laureat II miejsca w kategorii Onkolog Roku podkreśla, że w świecie medycyny jest „małym trybikiem w marzenia”, co jednak nie zmienia faktu, że codziennie stara się wykonywać swoją pracę najlepiej, jak tylko potrafi. A co ceni? - Możliwość pomocy ludziom. Najbardziej, jeżeli mogę kogoś wyleczyć. Ale są sytuacje, gdy możemy komuś ulżyć w cierpieniu i to bardzo dużo znaczy - podkreśla.



MIEJSCE III

Mateusz Ścisłowicz

Dla Mateusza Ścisłowicza (Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera, Kraków) praca w onkologii to codzienne mierzenie się z nieustanną koniecznością pogłębiania wiedzy, ale też z akceptacją faktu, że każdy organizm ludzki reaguje inaczej. To właśnie ta nieprzewidywalność, niekiedy wymagająca pokornego uznania ograniczeń medycyny, uczy cierpliwości, ale jednocześnie nieustannie budzi wewnętrzny bunt i motywuje do dalszych poszukiwań najlepszych rozwiązań. Największa satysfakcja? - Spojrzenie na Tomografię Komputerową, gdzie widać, że leczenie choć trochę pomaga; skuteczna pomoc w uldze w bólu Pacjentowi - wymienia.



PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA MIEJSCE I

Iwona Drozdowicz-Nita

- Psychologia była dla mnie wyborem serca. Zawsze czułam, że chcę pracować z ludźmi i dla ludzi. Wierzę, że każdy człowiek ma w sobie potencjał do zmiany i wzrostu - czasem potrzebuje jedynie bezpiecznej przestrzeni, by go odkryć. Możliwość towarzyszenia w tym procesie to dla mnie ogromny przywilej, motywacja i sens mojej pracy - wyjaśnia Iwona Drozdowicz-Nita (Mind Institute, Kraków). Największą satysfakcję dają Jej chwile, gdy widzi, że terapia zaczyna przynosić realne efekty, że osoba, z którą pracuje, czuje się lepiej, odzyskuje spokój i nadzieję. To zwykle nie są spektakularne momenty, lecz subtelne zmiany, które z czasem okazują się ogromne. Właśnie te małe kroki dają pani Iwonie poczucie sensu i spełnienia w pracy. - Jestem też bardzo wdzięczna za ludzi, z którymi mogę pracować i od któ-



rych wciąż się uczę - to dzięki nim nieustannie się rozwijam i mam siłę, by robić to, co robię z pasją - dodaje zwyciężczyni.

MIEJSCE II

Anna Elżbieta Kasperek

Decyzja o wyborze tej drogi zawodowej dojrzewała w pani Annie (PsychoActive A&M, Kraków) stopniowo, ale zawsze towarzyszyło Jej przekonanie, że chce pracować z ludźmi i realnie wpływać na ich życie. - Fascynowało mnie połączenie wiedzy, praktyki i empatii, czyli możliwości pomagania innym w chwilach, które często są dla nich trudne lub przełomowe. Ten zawód daje mi poczucie sensu i pozwala wykorzystać swoje predyspozycje: uważność, odpowiedzialność i potrzebę działania na rzecz drugiego człowieka - wyznaje laureatka czerpiąca zawodową satysfakcję z widoku realnego efektu swojej pracy, np. kiedy widzi postępy pacjenta, jego poprawę, spokój czy wdzięczność.



MIEJSCE III

Katarzyna Szczepara

Nasza laureatka (K. Szczepara Psychoterapia, Kraków) podkreśla, że celem, do którego dążą interwencje psychoterapeutyczne w podejściu terapeutycznym, w którym praktykuje, jest próba dogłębnego zrozumienia dylematów pacjentów i przekształcenie mechanizmów psychologicznych w takie, które służą jednostce, a nie ograniczają jej dobrostan. - Zanim jednak do tego dojdzie, zarówno ja, jak i moi pacjenci, musimy mierzyć się z wieloma trudnościami w procesie terapeutycznym: frustracją, czasami zwątpieniem, całym szeregiem różnych uczuć. Kiedy z czasem udaje się zrozumieć wewnętrzny świat przeżyć pacjenta, on sam zaczyna dostrzegać pewne schematy - zauważa.



PSYCHIATRA MIEJSCE I

Malwina
Błaszczyk

Dr Malwina Błaszczyk, związana z ZAJ-MED Centrum Psychiatrii i Psychoterapii w Krzeszowicach, to specjalistka psychiatrii, która łączy solidne wykształcenie medyczne z wieloletnim doświadczeniem klinicznym. Absolwentka Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, specjalizację z psychiatrii ukończyła w Klinice Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. W swojej karierze dr Błaszczyk zdobywała doświadczenie w takich placówkach jak Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Psychicznego w Krakowie, Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Andrychowie, Nowy Szpital w Olkuszu oraz Szpital Powiatowy w Chrzanowie, a także pełniła dyżury w oddziałach psychiatrii. Pacjenci cenią ją za empatię, uważność i profesjonalizm,



a także za umiejętność słuchania i indywidualne podejście do problemów psychicznych.

MIEJSCE II

Agnieszka
Widera

Otrzymałszy wiadomość o nominacji Agnieszki Widery do Plebiscytu Medycznego Hipokrates 2025 Podhalański, Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II w Nowym Targu opublikował z dumą tę informację, zachęcając do głosowania - i udało się! Pani Agnieszka, przyjmująca również w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego w Zakopanem, została laureatką II miejsca w kategorii Psychiatra Roku. A dlaczego została lekarzem? - Z powodu obserwacji problemów, z jakimi zmagają się mieszkańcy Podhala - odpowiada dr Widera, której codzienny trud wynagradzają zadowolenie i uśmiech pacjenta. A by odpocząć, nasza laureatka sięga po książki lub stawia na podróż.



MIEJSCE III

Anna
Czarnecka-Ożóg

Dr Anna Czarnecka-Ożóg, związana z Centrum Zdrowia Tuchów i Wierchosławicami, to specjalistka psychiatrii, która od ponad dwóch dekad diagnozuje i leczy pacjentów z zaburzeniami nerwowymi oraz chorobami psychicznymi. Swoje doświadczenie zdobywała w Szpitalu Psychiatrycznym w Straszynie oraz podczas licznych staży i kursów w Klinikach Psychiatrycznych Collegium Medicum UJ w Krakowie. W pracy okazuje empatię, uważność i profesjonalizm, pokazując, że psychiatria to nie tylko leczenie zaburzeń, lecz także wsparcie, edukacja i zrozumienie pacjenta w drodze do poprawy zdrowia psychicznego.



MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ MIEJSCE I

Karol
Szymura

Największą satysfakcję daje Mu obserwowanie realnych efektów pracy - zarówno w wymiarze organizacyjnym, jak i ludzkim. Wyniki, rozwój placówki czy wdrażanie nowych projektów medycznych są ważne, ale największą wartością są dla Niego ludzie - pacjenci, którzy odzyskują zdrowie i zaufanie do medycyny, oraz zespół, który każdego dnia z ogromnym zaangażowaniem tworzy atmosferę profesjonalizmu i empatii. To właśnie ich historie przypominają Mu, po co to wszystko robi. - To nie był jeden moment, raczej proces - z czasem coraz mocniej widziałem, jak wiele można zmienić, jeśli połączy się wiedzę o zarządzaniu z empatią i zrozumieniem potrzeb pacjentów. Zobaczyłem, że medycyna to nie tylko leczenie, ale też organizacja, relacje i zaufa-



nie. Wtedy zrozumiałem, że to moja droga - stwierdza Karol Szymura (Centrum Diagnostyczno-Kliniczne, Tarnów).

MIEJSCE II

Konrad
Kuhn

- Oczywiście, że wyniki są ważne. Ale to historie ludzi, ich determinacja w niesieniu pomocy innym i gdzieś na końcu happy end są tym, co daje mi największą radość z pracy - wyjaśnia Konrad Kuhn (CM Unimed, Kraków). Motywacją do działania są dla Niego ludzie, z którymi pracuje. Dzięki nim, mimo olbrzymiej ilości obowiązków, zawsze widzi światło w tunelu. Koleżeńskie relacje, szczerość i odrobina dystansu do pracy również są bardzo pomocne. I oczywiście zaufanie. Stale towarzyszy Mu uczucie, że nie ma problemu, który nie zaskoczy, ale z odpowiednim zaangażowaniem i przy wsparciu zespołu, każdy kryzys jest do opanowania i do zarządzania.



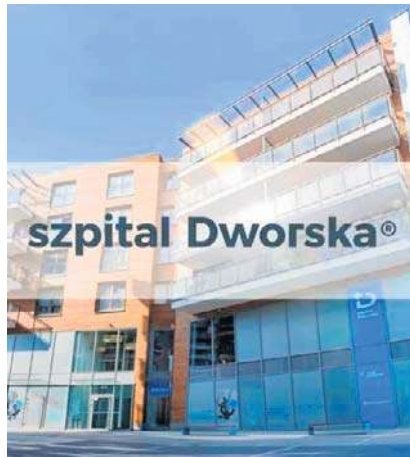
MIEJSCE III

Grzegorz Pasternak,
SPZOZ, Kalwaria
Zebrzydowska

SZPITAL MIEJSCE I

Szpital Dworska
Kraków, Dworska 1B/Lu1

Szpital Dworska w Krakowie to miejsce założone przez lekarzy (ortopedę Grzegorza Jarosławskiego i neurochirurga Łukasza Janeczko). Tutaj doświadczenie łączy się z troską o pacjenta, a zespół zapewnia pełną, skoordynowaną opiekę od diagnostyki klinicznej, przez leczenie, po rehabilitację. - Specjaliści różnych dziedzin na bieżąco wymieniają się informacjami, dzięki czemu diagnoza stawiana jest szybciej, a leczenie jest spójne i skuteczne - zauważa Agnieszka Wiczyńska, dodając, że swoje zdrowie powierzyli szpitalowi także światowej klasy sportowcy, wracając do pełnej formy w krótkim czasie i pozostając pod Ich stałą opieką. Z kolei nowoczesna sala rehabilitacyjna wyposażona jest w zaawansowane systemy analizy wzorców ruchowych, siły i eksplozywności, które dostar-



czają danych niedostępnych podczas typowej konsultacji. Pozwala to na wdrożenie precyzyjnego planu terapeutycznego.

MIEJSCE II

Podhalański Szpital
Specjalistyczny

Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II znajduje się w Nowym Targu przy ulicy Szpitalnej 14. Jest to placówka medyczna świadcząca specjalistyczną opiekę zdrowotną w różnych dziedzinach, w tym chirurgii, ortopedii, onkologii, kardiologii i innych. Szpital posiada oddziały szpitalne, poradnie specjalistyczne oraz pododdziały dzienne, realizując świadczenia zarówno w trybie hospitalizacji, jak i ambulatoryjnie. Placówka pełni funkcję regionalnego ośrodka referencyjnego dla Podhala i okolic, zapewniając dostęp do diagnostyki, leczenia i rehabilitacji pacjentów. Szpital współpracuje z wieloma specjalistami i oferuje nowoczesne procedury medyczne oraz zabiegi chirurgiczne i diagnostyczne.



MIEJSCE III

Szpital Powiatowy im. Bł.
Marty Wieckiej

Szpital Powiatowy im. Bł. Marty Wieckiej znajduje się w Bochni, przy ulicy Krakowskiej 31. Jest to placówka medyczna świadcząca kompleksową opiekę zdrowotną, obejmującą zarówno hospitalizację, jak i leczenie ambulatoryjne w różnych specjalnościach. Szpital dysponuje oddziałami szpitalnymi, poradniami specjalistycznymi oraz pododdziałami dziennymi, zapewniając diagnostykę, leczenie i rehabilitację pacjentów. Placówka pełni funkcję regionalnego centrum medycznego dla powiatu bocheńskiego i okolic, oferując nowoczesne procedury medyczne i współpracując z licznymi specjalistami w różnych dziedzinach medycyny.



WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU	
Kraków	Monika Szostak , NZOZ Vita-Med, Kraków
Nowy Sącz	Konrad Wojciechowski , Lux Med, Nowy Sącz
Tarnów	Agnieszka Szwiec-Obal , Szpital MSWiA, Tarnów
powiat bocheński	Ryszard Najbarowski , Przychodnia Bocheńska, Bochnia
powiat chrzanowski	Sławomir Kadłuczka , NZOZ Centrum Promocji i Ochrony Zdrowia, Zagórze
powiat gorlicki	Dominik Lewicki , Ośrodek Zdrowia, Moszczenica
powiat krakowski	Jacek Wielgus , Centrum Medyczne Serce Sercu, Mogilany
powiat limanowski	Barbara Waradzyn-Batkiewicz , Poradnia Lekarza POZ Vital-Med, Mszana Dolna
powiat miechowski	Patrycja Ziętara-Zajda , PZOZ, Kozłów
powiat myślenicki	Andrzej Cyganek , CM Certus, Myślenice
powiat nowosądecki	Anna Lepszy , NZOZ Medyk, Barcice
powiat nowotarski	Marcela Dzioboń , NZOZ Medyk, Nowy Targ
powiat olkuski	Edyta Piątek , NZOZ Olmed, Olkusz
powiat oświęcimski	Tomasz Skrzydło , Moja Przyjazna Poradnia, Brzeszcze
powiat proszowicki	Bożena Wilczyk-Kania , NZOZ Duomed, Proszowice
powiat suski	Tadeusz Liczko , Gabinet Lekarski dr Tadeusz Liczko, Naprawa
powiat tarnowski	Anna Szostak , GZOZ, Skrzyszów
powiat tatrzański	Anna Galica , Przychodnia Lekarska - Anna Galica i Wspólnicy S.J., Poronin
powiat wadowicki	Danuta Nowakowska , NZOZ Vena, Andrychów
powiat wielicki	Zbigniew Hauser , Niepołomickie Centrum Medyczne Przychodnia, Podłęże

PEDIATRA ROKU	
Kraków	Aleksandra Romaszko , Lux Med, Kraków
Nowy Sącz	dr n. med. Magdalena Kościsz , Prusa 23 Medical Clinic, Nowy Sącz
Tarnów	Aleksandra Florek , Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza, Tarnów
powiat bocheński	Beata Mazur-Konieczna , Medikarte, Bochnia
powiat chrzanowski	Elżbieta Kalfas , NZOZ Centrum Promocji i Ochrony Zdrowia, Babice
powiat gorlicki	Agnieszka Skrobot , Ośrodek Zdrowia, Moszczenica
powiat krakowski	Anna Morawska-Kubaty , Gabinet Pediatryczny lek. Anna Morawska-Kubaty, SPZOZ, Skala
powiat limanowski	Anna Czyżewska-Dudek , SPZOZ Vital-Med, Mszana Dolna
powiat miechowski	Katarzyna Bator , Gabinet Pediatryczny Katarzyna Bator, Miechów
powiat myślenicki	Ewa Opyrchal , NZOZ Dob-Med, Dobczyce
powiat nowosądecki	Ewa Garbacz , Gabinet lekarski, Stary Sącz
powiat nowotarski	Jolanta Majchrzak-Król , Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Nowy Targ
powiat olkuski	Izabela Michniewska , NZOZ Zdrowie, Klucze
powiat oświęcimski	Lidia Zielińska , Przychodnia Rejonowa nr 1, Oświęcim
powiat proszowicki	Maria Kokosińska-Tomaszkiewicz , NZOZ Medimar, Kościelec
powiat tarnowski	Alina Starzychowicz-Smagacz , GZOZ, Skrzyszów
powiat tatrzański	dr Jan Ustupski , Gabinet lekarski, Zakopane
powiat wadowicki	Władysława Misiarz , ZZOZ, Wadowice
powiat wielicki	Agnieszka Musiałek , Wizyty domowe, Wieliczka

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU	
Kraków	Barbara Prusak , Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Świętego Jana Pawła II, Kraków
Nowy Sącz	Aldona Babiarska , Szpital Specjalistyczny im. J. Śniadeckiego, Nowy Sącz
Tarnów	Agnieszka Wieczorek , CM Kol-Med, Tarnów
powiat bocheński	Mirosława Szafraniec , Szpital Powiatowy, Bochnia
powiat brzeski	Daria Kukla , NZOZ Profamilia, Porąbka Uszewska
powiat chrzanowski	Marzena Białka , Szpital Powiatowy, Chrzanów
powiat dąbrowski	Alina Warjas , Centrum Zdrowia, Dąbrowa Tarnowska
powiat gorlicki	Małgorzata Kucharska , NZOZ Eskulap, Biecz
powiat krakowski	Stanisław Jabłoński , 35 Wojskowy Oddział Gospodarczy, Rząska
powiat limanowski	Lucyna Celina Joniec , Fresenius Nephrocare, Limanowa
powiat miechowski	Klaudia Łys , PZOZ, Kozłów
powiat myślenicki	Ewa Knapczyk , Hospicjum Domowe Królowej Apostołów - Medi Kompleks, Wiśniowa
powiat nowosądecki	Renata Augustyn , Poradnia Nutrimed, Twoje Zdrowie S.A, Łącko
powiat nowotarski	Małgorzata Babiak , Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Nowy Targ
powiat olkuski	Joanna Ślęzak , Nowy Szpital, Olkusz
powiat oświęcimski	Sylvia Kramarczyk , SPZOZ, Osiek
powiat proszowicki	Dorota Gawron , SPZOZ, Proszowice
powiat suski	Halina Rymarczyk , ZOZ, Sucha Beskidzka
powiat tarnowski	Ewelina Tyrala , GZOZ, Skrzyszów
powiat tatrzański	Dorota Stokłosa-Bieniara , Szpital Powiatowy im. dr Tytusa Chałubińskiego, Zakopane
powiat wadowicki	Elżbieta Zielińska , Przychodnia Lekarska, Brzeźnica
powiat wielicki	Sylvia Wyrwa , Niepołomickie Centrum Medyczne sp. z o.o., Niepołomice

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU	
Kraków	Monika Belch , Uniwersytecka Klinika Stomatologiczna, Kraków
Nowy Sącz	Katarzyna Kawa , Interdentica, Nowy Sącz
Tarnów	Diana Dembicka-Mączka , Artystyczne Studio Uśmiechu, Tarnów
powiat bocheński	lek. stom. Alicja Wardulińska-Boczek , Vita Dent, Bochnia
powiat bocheński	Agnieszka Kubas , Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej, Bochnia
powiat brzeski	lek. stom. Maria Kostrzewa-Seyoum , Stomatologia & Radiologia Seyoum, Brzesko
powiat chrzanowski	Piotr Starzycki , Gabinet Stomatologiczny Starzycki Piotr, Chrzanów
powiat dąbrowski	Michalina Zdanowska , Gabinet Stomatologiczny Michalina Zdanowska, Dąbrowa Tarnowska
powiat gorlicki	Ewa Kowalska , Gabinet Stomatologiczny, Gorlice
powiat krakowski	Katarzyna Raab-Ptasińska , Gabinet stomatologiczny, Świątniki Górne
powiat limanowski	Katarzyna Żądło-Adamczyk , Este Dental, Mszana Dolna
powiat miechowski	Sebastian Farmas , Gabinet Stomatologiczny, Miechów
powiat myślenicki	Danuta Olszewska-Słapek , Gabinet Stomatologiczny, Sułkowice
powiat olkuski	lek. stom. Anita Kaliś-Swędzioł , Aka-Med, Olkusz
powiat oświęcimski	Regina Gromadzka , Stomatologia Gromadzka, Oświęcim

powiat proszowicki	Bartłomiej Wawrzeń , Centrum Stomatologii Rodzinnej, Proszowice
powiat tatrzański	Magdalena Słowik-Mazur , Pogotowie Dentystyczne-Gabinet Stomatologiczny, Zakopane
powiat wadowicki	Magdalena Drojewska , Specjalistyczny Gabinet Stomatologiczny, Izdebnik
powiat wielicki	Jan Ludwikowski , Pro-Dent, Wieliczka

PRZYCHODNIA/GABINET ROKU	
Kraków	Mind Center , Kraków, Dworska 13
Nowy Sącz	CKSdent , Nowy Sącz, Kościuszki 1A/6
Tarnów	PB Dental , Tarnów, Lwowska 134A
powiat bocheński	SPM ZOZ , Bochnia, Floris 16
powiat brzeski	Stomatologia & Radiologia Seyoum , Brzesko, 19 Stycznia 12
powiat chrzanowski	Przychodnia Południe - MPR-S nr 3. Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego , Chrzanów, Sokoła 19
powiat gorlicki	Ośrodek Zdrowia , Moszczenica, Samorządowa 5
powiat krakowski	Centrum Okulistyczne Retina , Skala, Olkuska 22
powiat limanowski	Este Dental , Mszana Dolna, Orkana 19
powiat miechowski	Gabinet Pediatryczno-Internistyczny Agnieszka Świat i Patrycja Ziętara-Zajda , Miechów, Powstańców 108
powiat myślenicki	Przychodnia , Krzczonów, Krzczonów 733
powiat nowosądecki	NZOZ Reni-Med , Łącko, Łącko 53
powiat nowotarski	Filia Orawskiego Centrum Zdrowia , Zubrzyca Górna, Zubrzyca Górna 496
powiat olkuski	Pro Familia Centrum Medyczne , Olkusz, Kantego 28
powiat oświęcimski	Moja Przyjazna Poradnia , Brzeszcze, Nosala 7
powiat proszowicki	NZOZ Medimar , Kościelec, Kościelec 44
powiat suski	Prywatny Gabinet Neurologopedyczny Aneta Tempka , Naprawa 541
powiat tarnowski	NZOZ Palmed , Jastrzębia, Jastrzębia 174
powiat tatrzański	GalicaMed , Poronin, Piłsudskiego 101
powiat wadowicki	Przychodnia Lekarska , Brzeźnica, Łudzika 1
powiat wielicki	Leśna Clinic , Wieliczka, Leśna 1A

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU	
1 miejsce	Aneta Tkaczyk , Indywidualna Praktyka Położnej, Proszowice
2 miejsce	Aneta Kucharska , Centrum Opieki Położniczo - Ginekologicznej Marita, Zofipole
3 miejsce	Jolanta Bratko , CM Kol-Med, Tarnów

GINEKOLOG ROKU	
1 miejsce	Bogdan Zalewski , Gabinet Lekarski, Jawiszowice
2 miejsce	Lucyna Dyna , NZOZ Marmed, Gorlice
3 miejsce	dr n. med. Sylwia Koryga-Wszolek , Sylwia Koryga-Wszolek Praktyka Lekarska, Kraków

CHIRURG ROKU	
1 miejsce	dr n. med. Michał Tymowski , Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Nowy Targ
2 miejsce	Jacek Puc , SPZOZ, Myślenice
3 miejsce	Elżbieta Marczyk , Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Nowy Targ

ORTOPEDA ROKU	
1 miejsce	Wojciech Chowaniec , Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Nowy Targ
2 miejsce	Wojciech Drozdowicz , DROMEDICA, Libiąż
3 miejsce	Grzegorz Jarosławski , NowaOrtopedia, Kraków

FIZJOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Adrian Malara , Sandecja S.A Nowy Sącz, Nowy Sącz
2 miejsce	Jacek Wereda , Jacek Wereda Osteopatia i Fizjoterapia, Kraków
3 miejsce	Zofia Kozak , CM Certus, Myślenice

KARDIOLOG ROKU	
1 miejsce	Robert Włodarczyk , Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera, Kraków
2 miejsce	Piotr Bogacki , Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera, Kraków
3 miejsce	Jerzy Hybel , Szpital Specjalistyczny im. Jędrzeja Śniadeckiego, Nowy Sącz

NEUROLOG ROKU	
1 miejsce	Joanna Gienza-Stokłosa , Medicome, Oświęcim
2 miejsce	Paweł Niemiec , Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Chrzanów
3 miejsce	dr n. med. Magdalena Wójcik-Pędziwiatr , Oddział Kliniczny Neurologii i Oddział Kliniczny Udarowy Miejski Specjalistyczny Szpital im. G. Narutowicza, Kraków

UROLOG/NEFROLOG ROKU	
1 miejsce	Łukasz Gliwa , Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera, Kraków
2 miejsce	Monika Miklaszewska , Przylądek Zdrowia, Kraków
3 miejsce	Jerzy Kopeć , Małopolski Zespół Przychodni Specjalistycznych Batorego 3, Kraków

OKULISTA ROKU	
1 miejsce	dr n. med. Piotr Chaniecki , Międzynarodowy Instytut Badań Oka ICTER w Warszawie, 5 Wojskowy Szpital Kliniczny w Krakowie, Ośrodek Chirurgii Oka prof. Zagórskiego, Kraków
2 miejsce	dr n. med. Michał Orski , Szpital św. Rafała, Kraków
3 miejsce	Konrad Duda , Vita Visus, Modlnica

ONKOLOG ROKU	
1 miejsce	Monika Żrebiec-Figura , Szpital Wielospecjalistyczny im. Stanley Dudrick'a, Skawina
2 miejsce	dr n. med. Piotr Brandys , Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza SPZOZ, Tarnów
3 miejsce	Mateusz Ścisłowicz , Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera, Kraków

DERMATOLOG ROKU	
1 miejsce	Maryia Savitskaya , Specjalistyczne Gabinety Medyczne Hamerski & Inglot, Wieliczka

WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

2 miejsce	Bogumiła Staszczuk , Gabinet Dermatologiczny, Brzesko
3 miejsce	Lidia Rajzer , Centrum Medyczne dr Rajzer, Kraków

LARYNGOLOG ROKU	
1 miejsce	Jan Woś , Centrum Medyczne Woś & Piwowarczyk, Kraków
2 miejsce	Renata Czapkowicz-Pospiech , LUX MED, Kraków i PZU Zdrowie, Kraków oraz KOL-MED, Tarnów
3 miejsce	Jakub Robak , 5 Wojсковy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ, Kraków

PSYCHIATRA ROKU	
1 miejsce	Malwina Błaszczuk , ZAJMED Centrum Psychiatrii i Psychoterapii, Krzeszowice
2 miejsce	Agnieszka Widera , Centrum Zdrowia Psychicznego, Zakopane
3 miejsce	Anna Czamecka-Ożóg , Centrum Zdrowia Tuchów, Wierchosławice

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Iwona Drozdowicz-Nita , Mind Institute, Kraków
2 miejsce	Anna Elżbieta Kasperek , PsychoActive A&M, Kraków
3 miejsce	Katarzyna Szczepara , Katarzyna Szczepara Psychoterapia, Kraków

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU	
1 miejsce	Paweł Mickowski , Szpital Powiatowy im. dr Tytusa Chałubińskiego, Zakopane
2 miejsce	Paweł Szot , Specjalistyczny Szpital im. Edwarda Szczeklika, Tarnów
3 miejsce	Adam Curyło , Niepołomickie Centrum Medyczne, Niepołomice

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU	
1 miejsce	Filip Płoch , Apteka Ziko, Kraków
2 miejsce	Aleksandra Ratuszniak , Apteka pod Karmelem, Wadowice
3 miejsce	Anna Sorocka , Apteka Zdrowe Ceny, Pcim

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTORADIOLOG ROKU	
1 miejsce	Maciej Waradzyn , Szpital Specjalistyczny im. Józefa Dietla, Kraków
2 miejsce	Czesław Pływacz , Szpital Powiatowy im. św. Maksymiliana, Oświęcim
3 miejsce	Karolina Proszkowiec , Centrum Medyczne Serce Sercu, Mogiła

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU	
1 miejsce	Karol Szymura , Centrum Diagnostyczno Kliniczne, Tarnów
2 miejsce	Konrad Kuhn , CM Unimed, Kraków
3 miejsce	Grzegorz Pasternak , SPZOZ, Kalwaria Zebrzydowska

SZPITAL ROKU	
1 miejsce	Szpital Dworska , Kraków, Dworska 1B/Lu1
2 miejsce	Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II , Nowy Targ, Szpitalna 14
3 miejsce	Szpital Powiatowy im. Bł. Marty Wieckiej , Bochnia, Krakowska 31

AUTOREKLAMA

Q604855838B

Czytaj
dla zdrowia

stronazdrowia.pl



strona **zdrowia**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić

je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy istnieje zdrowa pizza, a jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii?
- Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie.



FOT. GETTY IMAGES

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Z plastikowych opakowań i foliowych torebek korzystamy na co dzień. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że razem z kanapką zapakowaną w folię zjadamy miliony drobinek mikroplastiku.

Plastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (PE). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztućce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobine mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym daniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie



FOT. FREEPIK.COM

Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych i biodegradowalnych

używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje.

Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdolność do transportu tlenu.

Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków, takich jak: stany zapalne, nowotwory, alergie, zaburzenie równowagi hormonalnej, problemy z płodnością, spadek odporności organizmu, choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy serca, otyłość czy cukrzyca.

Nie jesteśmy w stanie pozbyć się plastiku całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnie go użytku.

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe do-

stępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

Można ją również wykorzystać do przechowywania suchych produktów, takich jak orzechy lub kasze.

Kartonowe pudełka

W supermarkecie można również skorzystać z kartonowych pudełek, w których na sklepowych półkach wystawiane są drobne produkty, takie jak np. masło, jogurty czy kasze.

Pudełka wykonane z papieru świetnie sprawdzają się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

Torby materiałowe

Można je kupić lub uszyć samodzielnie z bluzki czy poszewki na pościel. Dzięki temu nie tylko uchronisz się przed szkodliwym wpływem plastiku na zdrowie, ale też będziesz jeszcze bardziej ekologicznie (zero marnowania). Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie.

Woreczki na warzywa i owoce

Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułat-

wia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. Jest trwała, a kosz wiklinowy także stylowo się prezentuje.

Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, ponieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały. Kosz wiklinowy wykorzystasz wielokrotnie na różne sposoby, ponieważ oprócz zakupów możesz go również zabrać do lasu na grzyby czy na piknik na łonie natury.

Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrzna-błonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie ko-



Rak szyjki macicy dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia

mórek wyścielających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyjki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekolodzy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chlamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiła.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szansę na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesięczkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesięczkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brązowy. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój

raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rodniczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobietę do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.



Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (*Hyssopus officinalis*), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztusnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jaśnotowate.

2. Ślęzy

Rośliny ślázowate (ślazy), takie jak śláz dziki (*Malva sylvestris*, na zdjęciu), prawośláz lekarski (*Althaea officinalis*) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawośláz różowy (*Althaea rosa*) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, ła-

godząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (*Eucalyptus globulus*), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynią eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skutecznym w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (*Pulmonaria officinalis*) zawiera składniki o działaniu wykrztusnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuci i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.



Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu



W Polsce średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie niemal pięć miesięcy. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe – od kilku miesięcy do kilku lat

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Coraz lepiej rozumiemy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – że każdy z nas je posiada, choć bywa w lepszej lub gorszej kondycji.

Wymaga profilaktyki, diagnostyki, czasem leczenia na ostrym dyżurze, a czasem leczenia przez całe życie. Problem polega na tym, że choć społeczna świadomość rośnie, dostęp do specjalistycznej pomocy w publicznym systemie ochrony zdrowia wciąż pozostaje mocno ograniczony. Skala wyzwania jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklaruje takie objawy w momencie badania – wynika z raportu „Dobrostan psychiczny w Polsce”, przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

To pokazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są zjawiskiem marginalnym, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra stanowią ważny, ale wciąż niedoceniany element systemu zdrowia.

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do po-

radni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

Choć te role często się przenikają, różnice między nimi są istotne, zwłaszcza na początku drogi po pomoc.

Psycholog zajmuje się przede wszystkim diagnozą i oferuje konsultacje psychologiczne, doradcze. Nie przepisuje leków ani nie wystawia zwolnień lekarskich. Często to pierwszy specjalista, do którego trafiają osoby z pogorszeniem samopoczucia.

Psychoterapeuta prowadzi regularną terapię – zwykle długoterminową – ukierunkowaną na zmiany utrwalonych wzorów myślenia, emocji i zachowań. Jest wiele nurtów terapeutycznych, a zarówno psychologowie, jak i terapeuci chętnie sięgają po dodatkowe szkolenia i badania, aby jak najbardziej holistycznie wspierać swoich klientów i pacjentów.

Psychiatra jest lekarzem, diagnozuje medycznie zaburzenia psychiczne, przepisuje leki, może wystawić L4 lub skierować na hospitalizację.

W praktyce leczenie często łączy kilka form pomocy: farmakoterapię, psychoterapię i wsparcie psychologiczne.

Coraz częściej spotyka się także psychoterapeutów z wykształceniem psychologicznym, którzy w swojej praktyce łączą wiedzę i metodykę z obu dziedzin.

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychote-

rapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących.

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie około 143 dni, czyli niemal pięć miesięcy. Różnice regionalne są ogromne: od kilkudziesięciu dni w niektórych województwach do ponad 200 dni w innych. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe: od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.

Dostęp do psychiatrii bywa nieco lepszy niż do psychoterapii, ale też nierówny.

W części regionów możliwe są wizyty w ciągu kilku, kilkunastu dni, w dużych miastach terminy sięgają jednak kilku miesięcy.

Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci i młodzieży. Choć w niektórych poradniach terminy są dostępne w ciągu kilku dni, w dużych aglomeracjach rodzice słyszą o oczekiwaniu licznym w miesiącach, a nawet ponad rok.

Jednocześnie badania pokazują, że najwyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczy osób w wieku od 18 do 24 lat.

Polska należy do krajów z najniższą liczbą psychiatrów i psychologów na 100 tysięcy mieszkańców w Europie.

Kamica nerkowa powiązana z rakiem nerki? Sprawdź, czy masz powody do obaw

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

Kamienie nerkowe to problem znany lekarzom od dawna, ale w ostatnich latach coraz częściej pojawia się w kontekście chorób nowotworowych.

Powód jest prosty: kamica zwykle wymaga regularnych kontroli i badań obrazowych, dlatego łatwiej zauważyć inne nieprawidłowości w obrębie nerek.

Kamica nerkowa pod lupą badaczy

W najnowszym przeglądzie systematycznym i metaanalizie autorzy dokonali kompleksowego przeszukania baz danych MEDLINE, EMBASE oraz CENTRAL, obejmującego publikacje dostępne do grudnia 2024 roku.

Do analizy włączono 13 badań obserwacyjnych, w których porównywano osoby z przebytą kamicą nerkową z osobami bez takiego wywiadu. W większości badań stwierdzono wyższe ryzyko raka nerki u pacjentów z kamicą nerkową, przy czym zależność tę potwierdzono w 11 z 13 analiz.

Związek ten był widoczny zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, oraz w różnych grupach wiekowych. Co istotne, utrzymywał się niezależnie od rodzaju badania czy kraju, w którym było prowadzone.

Rola tomografii komputerowej a rak nerki

Największe różnice dotyczyły badań opublikowanych w ostatnich latach. W nowszych analizach związek kamicy z rakiem nerki był znacznie silniejszy niż w starszych.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest coraz częstsze stosowanie tomografii komputerowej. To badanie pozwala bardzo dokładnie ocenić nerki i często ujawnia niewielkie guzy, które wcześniej pozostałyby niezauważone. U osób z kamicą takie badania wykonuje się znacznie częściej niż w populacji ogólnej.

Autorzy badań zwracają uwagę, że osoby pozostające pod czynną obserwacją z powodu kamicy nerkowej są znacznie częściej poddawane badaniom tomografii komputerowej – nawet dziesięciokrotnie częściej niż osoby, które nie borykają się z tym problemem zdrowotnym.

Czułość zamiast strachu

Ponieważ promieniowanie jonizujące jest uznanym czynnikiem rakotwórczym, nie można wykluczyć, że obserwowany wzrost ryzyka raka nerki jest częściowo związany z intensywniejszą diagnostyką obrazową. Jednocześnie podkreślono, że zależność ta wymaga dalszych badań, które pozwolą odróżnić wpływ ekspozycji na promieniowanie od możliwych mechanizmów biologicznych łączących kamicę nerkową z rozwojem nowotworu.

Autorzy podkreślają, że uzyskane wyniki nie uzasadniają rutynowych badań przesiewowych u wszystkich pacjentów z kamicą nerkową. Wskazują raczej na potrzebę zwiększonej czułości klinicznej i dokładniejszego monitorowania chorych, tak aby w razie podejrzenia nowotworu szybciej rozpocząć diagnostykę.

Zwracają również uwagę, że dalsze badania są konieczne, by lepiej wyjaśnić źródło tej zależności i ustalić optymalne postępowanie.



Kamica wymaga od pacjentów regularnych kontroli i badań obrazowych

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**ZATRUCIA POKARMOWE
W PODRÓŻY****Jakie są przyczyny?**

Biegunka podróżnych, nazywana również potocznie „zemstą faraona” lub „zemstą sułtana”, związana jest z podróżą najczęściej do kraju o słabych standardach higienicznych. Do zakażenia dochodzi drogą fekalno-oralną, przez skażoną wodę i pokarm lub przez nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej. W 80 proc. przypadków biegunka podróżnych spowodowana jest przez zakażenie pałeczką okrężnicy (*Escherichia coli*) – mowa tu o enterotoksycznych i enteroagregacyjnych szczepach tej bakterii. Co ważne, istnieje zależność między prawdopodobieństwem zachorowania na biegunkę podróżnych a docelowym miejscem naszej podróży.

Jakie są najczęstsze czynniki ryzyka?

Bezpośrednią przyczyną biegunki w podróży jest zakażenie patogenami chorobotwórczymi na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad. Przebywając w krajach o wysokim ryzyku zakażenia biegunką podróżnych, należy wystrzegać się spożywania takich produktów, jak: ciasta z kremem lub ze śmietaną, wody z kranu, wody z lodem, owoce morza, sery, zimne przekąski, ostre sosy, sałatki, surowe warzywa i mleko. Warto też unikać spożywania posiłków w takich miejscach, jak: przydrożne bary i zajazdy, bary uliczny oraz restauracje bez certyfikatu bezpieczeństwa. Kluczowe czynniki ryzyka to kierunek wyjazdu (tropiki), pora roku (lato), młody wiek, obniżona od-

porność oraz styl podróżowania (niskobudżetowy, samodzielny).

Jaki zapobiegać biegunce w podróży?

Osoby, które podróżują do krajów o wysokim ryzyku zachorowania na biegunkę podróżnych, powinny pamiętać o kilku najważniejszych zasadach profilaktycznych. Należy przestrzegać podstawowych zasad higieny osobistej: myć ręce przed posiłkiem i przed przygotowaniem posiłków. Trzeba unikać picia wody i spożywania pokarmów niewiadomego pochodzenia (np. od ulicznych sprzedawców). Zawsze myć i obierać owoce ze skórki. Unikać spożywania surowych

warzyw i owoców. Pić wyłącznie wodę butelkowaną.

Jakie są najczęstsze objawy biegunki w podróży?

Biegunka podróżnych jest zaliczana do ostrych infekcji układu pokarmowego. Trwa ona zazwyczaj 3-5 dni, a wśród jej głównych objawów można wymienić: ogólne osłabienie organizmu, wodniste stolce, wzdęcia, nudności i wymioty, podwyższona temperatura ciała, wzdęcia, obniżone łaknienie, bóle kostno-stawowe. Objawy pojawiają się nagle, zazwyczaj w ciągu pierwszych dni podróży (1-2 tygodni). Dolegliwości ustępują z reguły



po kilku dniach. Czasami symptomy choroby ujawniają się po powrocie z wyjazdu.

Jak przebiega leczenie biegunki w podróży?

Leczenie biegunki podróżnych nie różni się od leczenia stosowanego przy innych ostrych infekcjach układu pokarmowego. Podstawą jest picie dużych ilości wody po to, by zapobiec odwodnieniu organizmu. Oprócz tego można stosować loperamid, który zmniejsza liczbę wypróżnień i łagodzi dotkliwość objawów choroby. W ciężkich przypadkach biegunki podróżnej można zastosować antybiotykoterapię. Najczęstszym antybiotykiem stosowanym przy biegunce podróżnych jest rifaksymina, która charakteryzuje się szerokim spectrum działania antybakteryjnego. W przypadku

ostrego przebiegu biegunki podróżnych zaleca się jednodniową głodówkę, uzupełnianie płynów, wyeliminowanie warzyw, owoców, mleka, a także napojów zawierających kofeinę. Wraz z upływem czasu i ustępowaniem objawów choroby należy stopniowo uzupełniać dietę.

Jakie leki stosować w leczeniu biegunki w podróży?

W podróźnej apteczce na biegunkę warto mieć loperamid (Stoperan, Imodium) do szybkiego hamowania objawów, nifuroksazyd działający odkażająco oraz probiotyki (Enterol) i elektrolity (np. Orsalit) w celu nawodnienia. W przypadku cięższych, bakteryjnych infekcji lekarz może zalecić antybiotyki takie jak azytromycyna lub rifaksymina.

Czy jedzenie śniegu jest bezpieczne?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Białe, delikatne płatki śniegu padające z nieba lub leżące grubą warstwą na ziemi i roślinach aż kuszą, żeby otworzyć usta i trochę ich „zjeść”.

Jedzenie śniegu nie jest zabronione, ale nie jest też zalecane. Do kwestii jedzenia śniegu odnieśli się eksperci. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nie podaje oficjalnych wytycznych, choć zauważa, że jedzenie śniegu nie jest dobrym pomysłem, jeśli gdzieś utkniemy (np. na wycieczce w górach czy w samochodzie). Zjedzenie śniegu obniży wewnętrzną temperaturę ciała; w przypadkach ekstremalnych ważne jest pozostać w cieple tak długo, jak to możliwe.

Dr Ryan Marino, toksykolog, zdaje sobie sprawę, że ludzie i tak będą jeść śnieg. Choć nie pochwała tego, to twierdzi, że zjedzenie małej ilości śniegu nie powinno być szkodliwe.

– Jeśli zamierzasz go zjeść, radziłbym, żebyś to robił, gdy jest świeży – ostrzega dr Marino.

Małe ilości śniegu nie powinny być szkodliwe, ale należy zwrócić uwagę na pewne kwestie. Śnieg nie powinien być ani stary, ani bardzo świeży.

– Powinieneś pozwolić śniegowi spaść na chwilę, zanim nabierzesz go do ust – powiedział dr Marino.

Przed jedzeniem świeżego śniegu ostrzega też portal thekitchn.com. Wiąże się to z zanie-



Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj!

czyszczeniami, które znajdują się w powietrzu i na ziemi.

„Śnieg, który świeżo spadł, brzmi czysto, ale kilka pierwszych płatków nie są tymi, które chcesz zjeść! Dzieje się tak, ponieważ działają one jak oczyszczacz dla zanieczyszczeń zarówno w powietrzu, jak i na ziemi” – czytamy na thekitchn.com.

Śnieg, który nie powinien być jedzony, to:

- żółty śnieg,
- brudny śnieg,
- stary, topniejący,

● śnieg, który świeżo spadł.

Jaki śnieg nadaje się do zjedzenia?

„Najbezpieczniej? Zbieraj śnieg do jedzenia po tym, jak padał przez godzinę lub dwie, i unikaj jedzenia śniegu w bardzo wietrzne dni” – podaje portal thekitchn.com.

Dodatkową ochronę ma zapewnić zbieranie śniegu do miski, choć i to nie zapewni pełnej ochrony przed zanieczyszczeniami. W zależności od tego, co znajduje się w śniegu, zjedzenie

zbyt dużej jego ilości (ale naprawdę dużej!) może skończyć się nieprzyjemnymi dolegliwościami, jak np.:

- rozstrój żołądka,
- wymioty,
- biegunka,
- infekcja.

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj.

– Wszystko z umiarem, nawet śnieg – mówi dr Diane Calello,

dyrektor medyczny i wykonawczy New Jersey Poison Information and Education System oraz profesor nadzwyczajny medycyny ratunkowej w Rutgers New Jersey Medical School.

Popularnym stwierdzeniem jest, że śnieg to zamrożona woda, przez co nadaje się do spożycia, szczególnie w warunkach, w których brakuje nam wody. Jest to jednak mit. Śnieg nie nawadnia organizmu, a może przynieść wręcz odwrotny skutek.

Podkreślmy: spożywanie śniegu to nie jest to samo, co picie wody. Dlaczego? Śnieg jest ciałem stałym, które, zanim stanie się płynem, musi się stopić. Komórki i narządy w ciele potrzebują wody w stanie ciekłym, więc ciało musi pracować, aby podgrzać i stopić śnieg po spożyciu. Przez to, że narządy muszą pracować ciężiej, aby ogrzać śnieg i stopić go, nastąpi dalsze odwodnienie organizmu, a nie nawodnienie. Efekt jest więc zupełnie inny niż byśmy oczekiwali – nadal będziemy tracić więcej wody niż przyjmować.

Podkreślmy, że w warunkach, gdzie śnieg jest jedyną opcją nawodnienia organizmu, przed spożyciem należy go stopić, aby zapobiec dalszemu odwodnieniu i hipotermii.

Co ważne, śnieg powinien być czysty – zanieczyszczony może doprowadzić do innych dolegliwości niż odwodnienie.

O śniegu mówi się, że nie ma smaku. Jednak próbując go, można coś poczuć. Smak czystego śniegu można porównać

do zimnej, czystej wody (jeżeli śnieg jest czysty, a innego lepiej nie wkładać do ust).

Dzieci, których rodzice pozwalają spróbować, jak smakuje śnieg, często mówią, że jest pyszny.

Choć jedzenie śniegu może wydawać się nieszkodliwe, to może być ryzykowne. Śnieg może zawierać różne zanieczyszczenia i brud, przez co może stać się niezdadny do spożycia.

WAŻNE**Cenny w warunkach ekstremalnych**

Śnieg może stać się cennym zasobem w sytuacji przetrwania, pod warunkiem odpowiedniego wykorzystania. Kluczowe jest tutaj stopienie śniegu przed spożyciem. Proces topienia zamienia śnieg w wodę, co nie tylko ułatwia spożycie, ale także minimalizuje ryzyko obniżenia temperatury ciała. Stopiony śnieg powinien być traktowany jak każde inne źródło wody – najlepiej jest go przefiltrować i przegotować, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Zjadanie zanieczyszczonego śniegu może prowadzić do różnorodnych problemów zdrowotnych – od zatrucia po poważne choroby żołądkowe.

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

Nasze codzienne wybory żywieniowe mają bezpośredni wpływ na serce i jelita, dwa kluczowe układy, które determinują nasze zdrowie i samopoczucie na długie lata.

Pełne ziarna, bogate w błonnik i naturalne składniki odżywcze wracają do zaleceń dietetyków. Według badań, regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych (otręby, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane) przekłada się na niższe ryzyko chorób serca i kłopotów z wysokim ciśnieniem krwi, a także obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zaburzeń związanych z trawieniem i chorobami układu metabolicznego. Dodatkowo wysoka zawartość błonnika usprawnia pracę jelit, zapobiega zaparciom, pomaga kontrolować apetyt i utrzymać wagę.

Oto trzy kroki, za które serce i jelita z pewnością ci podziękują:

Po pierwsze: serwuj sobie owsiankę, najlepiej na śniadanie

Owies jest cennym źródłem beta-glukanu, błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu i stabilizować poziom cukru we krwi. Wspiera także układ odpornościowy oraz korzystnie wpływa na mikrobiom jelit, czyli zbiorowisko pożytecznych mikroorganizmów w jelitach. Dodatkowo owies zawiera związki fenolowe, które mają działanie antyoksydacyjne.

Regularne spożywanie owsa może wspierać zdrowie serca, ograniczając ryzyko miażdżycy, procesu, polegającego na gromadzeniu się w tętnicach złogów tłuszczowych, które stopniowo utrudniają przepływ krwi i obciążają serce.

Owsianka jest sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa przeciwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca. Są jednak pewne schorzenia, w których jedzenie płatków owsianych nie jest wskazane.

Po drugie: włącz do codziennej diety kaszę gryczaną



Błonnik i pełne ziarna – to sprzymierzeńcy zdrowego serca i jelit. Badania wskazują, że osoby spożywające na co dzień dużo produktów pełnoziarnistych rzadziej cierpią na nadciśnienie i mają lepszy profil lipidowy krwi

Kasza gryczana to prawdziwa bomba odżywcza, koryzyczna dla serca i układu krążenia. Błonnik w niej zawarty przyczynia się do obniżenia cholesterolu, a potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, co sprawia, że jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z nadciśnieniem.

Nie tylko minerały, ale i witaminy czynią kaszę gryczaną cennym produktem. Znajdziemy w niej witaminy z grupy B (B1, B2, B6, tiaminę), kwas foliowy oraz witaminę E. Duża zawartość żelaza sprawia, że kasza gryczana jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z anemią, a także kobietom w okresie menstruacji.

Po trzecie: sięgaj po produkty z jęczmieniem

Jęczmień, choć często pomijany w codziennej diecie, jest pełnym ziarnem o bardzo korzystnym wpływie na zdrowie, podobnie jak owies. Jednym z jego kluczowych składników jest błonnik beta-glukanowy, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi i wspiera redukcję tłuszczu trzewnego, czyli odkładającego się wokół narządów wewnętrznych, czynnika ryzyka chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Regularne spożywanie jęczmienia może również wspierać zdrowie układu pokarmowego. Beta-glukany działają jak prebiotyki, stymulując wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, co z kolei poprawia różnorodność mikrobiomu jelitowego. Zdrowy mikrobiom sprzyja lepszemu trawieniu, wchłanianiu składników odżywczych i regulacji funkcji odpornościowych.

Jęczmień wykazuje również korzystny wpływ na poziom

cukru we krwi. Dzięki obecności błonnika rozpuszczalnego spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, co pomaga stabilizować poziom cukru, zmniejszając wahania glikemii po posiłkach. Z tego powodu produkty z jęczmienia są polecane osobom z insulinoopornością lub cukrzycą typu 2, a także wszystkim, którzy chcą utrzymać równowagę energetyczną i kontrolować masę ciała.

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów.

Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.

Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też.

Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

WALORY KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Na surowo, kiszona i gotowana. Dobra przez cały rok

Kapusta pekińska to niedrogie warzywo, które można wykorzystać na wiele sposobów. Świetnie sprawdza się zarówno w surowych sałatkach, jak i w daniach gotowanych czy kiszonych (kimchi). Warto ją spożywać przez cały rok, ponieważ jest bogata w cenne składniki odżywcze. Wspiera zdrowie serca, chroni wzrok i kości, a także jest bezpieczna dla diabetyków i osób z dną moczanową.

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez żółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owadobójczych. Dlatego przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Bogactwo składników odżywczych

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karoteny, tiocyjaniiny, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyjaniiny.

Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.

Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki po-

magają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy

K – jedna stułagrowa porcja pokrywa 38 proc. dziennego zapotrzebowania na nią (RDC), witaminy C – 45 proc. RDC oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka – 1,2 g; tłuszcze – 0,32 g; węglowodany – 3,23 g. Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15). Zaliczana jest do warzyw o niskim stężeniu kwasu moczowego (22 mg/100 g).



FOT. GETTY IMAGES

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie:
508 26 26 84,
Przez internet:
www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: jan.kurdys@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:
Kraków, Zabłocie 43a

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

REKLAMA

0011456752

KARAWAN
GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

ul. Rakowicka 26a 12 222 00 30
ul. Rakowicka 33a 12 412 89 83
ul. Wrocławska 8 12 631 77 95
Kraakowskie Krematorium ul. Wielogórska 20 12 413 33 33
ul. Dolnych Młynów 3 12 632 11 22
ul. Bieżanowska 24 12 658 21 11
ul. Reduta 3B 12 222 50 49
Cm. Batowice 12 413 63 46
Cm. Grębatów 12 645 14 35
Sieroszewskiego 5 12 686 61 45
ul. Cwiklińskiej 10 606 793 279

Jest szereg badań, które potwierdzają, że kontakt bosej stopy z ziemią to darmowe lekarstwo na wiele bolączek

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie

18-letnia wokalistka zaskoczyła fanów, publikując krótkie nagranie z romantycznej kolacji z ukochanym Giovannim Trojankiem. Widzimy na filmiku delikatnie uśmiechniętą Viki, a potem Giovanniego, który również się uśmiecha, nagrywa partnerkę i... żuje gumę. Piosenkarka ozdobiła wpis białym serduszkami.

Roksana Węgiel spędziła girls day

Piosenkarka zaprosiła swą mamę do Warszawy, aby wzięła udział w jej spocie reklamowym. „Odwiedziła mnie mama, z którą spędziłam girls day. To był super czas! Wybrałyśmy się na spacer, do fryzjera i na kawę” – napisała Roksana pod filmikiem. „Wygłądacie jak dwie krople wody” – zawyrokowali internauci.

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju

Celebrytka wybrała się na ferie do Karpacza, gdzie towarzyszył jej Marcin Rogacewicz z gromadką swoich dzieci. Kadrami z wypadu podzieliła się z obserwującymi jej Instagrama. Pod fotografiami napisała: „Piękne ferie za nami! Karkonosze skradły nasze serca. Może dlatego, że trafiliśmy na bardzo małą ilość ludzi, a lubimy w spokoju... i może dlatego, że przez 5 dni z 7 było pełne słońce w dzień, a nocą niebo pełne gwiazd. To był dobry czas”.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Sposób na świętego TV Puls, 20:00

Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odplacił mu pięknym za nadobne.

Chrzcziny TVP Kultura, 20:00

Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzcziny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

Zielona miła TVN, 20:55

Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwykle więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

Elon Musk: czy będzie rządził światem? BBC Brit, 22:00

Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

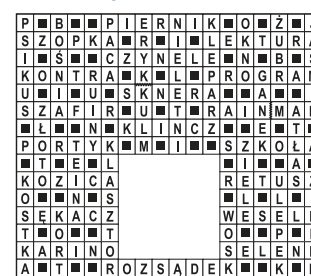
KRZYŻÓWKA NR 14

Poziomo:

- uderza z jasnego nieba,
 - oferowanie towarów na sprzedaż,
 - ozdobna chustka na szyję,
 - początkujący w jakimś zawodzie,
 - roślina do majenia, tatarak,
 - duże wiadro z drewnianych klepek,
 - wysokie obuwie do jazdy konnej,
 - broń Wilhelma Tella,
 - boisko dla Huberta Hurkacza,
 - dokuczliwe zimno, chłód,
 - Małgorzata...-Błońska, marszałek senatu,
 - pieniąca się kostka,
 - pustynia pokryta otoczkami skalnymi,
 - Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala”,
 - dawna miara długości i powierzchni,
 - woreczek na miedziaki,
 - rosyjski taniec ludowy,
 - płytki lub głęboki w zastawie,
 - przełożony zakonu krzyżackiego,
 - barwi lakmus na niebiesko,
 - Piotr, skoczek narciarski,
 - przedmiot przynoszący szczęście,
 - rasa królików futerkowych.
- Pionowo:**
- grube, wełniane rajstopy,
 - wojskowy, utwór muzyczny,
 - pomyślna okoliczność, powodzenie,
 - niezły numer, ancymonek,
 - twórca niezbyt wartościowych obrazów,
 - rasa psa obronnego,
 - opowiadka z dowcipną punentą,
 - mało dokuczliwy chłód,
 - wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona”,
 - zakręt rzeki, meander,
 - drzewo liściaste z żółędziami,
 - dowcipna odmiana krzyżówki,
 - wysoki słup z flagą,
 - okrągłe, twarde cukierki,
 - centrum gospodarcze,
 - baśniowy dobry duszek domowy,
 - resztki średniowieczny budowlany,
 - figura akrobacji lotniczej,
 - piąta część kopy,
 - precyzyjniejszy od skalpela chirurga.



ROZWIĄZANIE NR 13



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość. **Baran (21.03 - 19.04)** Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozprościć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmienić więcej, niż myślisz. **Panna (23.08 - 22.09)** Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje. **Waga (23.09 - 22.10)** Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

Agata Michalska: Lodowisko przejmujemy z końcem stycznia

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. - Dzięki inwestycji w fotowoltaikę, która znacząco obniży koszty energii, realne stanie się utrzymanie lodu już od czerwca.

Zacznijmy od najważniejszych rzeczy, a więc od strategii, którą ogłosiliście ostatnio, że jest planowana na trzy lata. Na czym ma polegać?

Nasza strategia opiera się na trzech filarach. Pierwszym i nadrzędnym jest szkolenie dzieci i młodzieży w ramach Akademii Hokejowej CRACOVIA CANPACK. Drugim jest budowa silnej pierwszej drużyny. Trzecim, równie istotnym, jest profesjonalne zarządzanie infrastrukturą. Cracovia Hokej to nie tylko sport, ale również odpowiedzialność za obiekt, który musimy utrzymywać, modernizować i efektywnie wykorzystywać.

A co jest nowością tutaj? Bo wiadomo, że te elementy już zastaliście państwo.
Nowością jest model zarządzania. Przełomowym momentem będzie koniec stycznia, kiedy formalnie przejmniemy rolę operatora lodowiska od KS Cracovia. Dotychczas byliśmy jedynie najemcą, co ograniczało nasze pole manewru. Jako operator będziemy mogli w pełni realizować naszą wizję komercjalizacji i modernizacji obiektu.

Czyli z końcem stycznia staniecie się operatorem lodowiska.
Tak, na razie jesteśmy jego najemcą, a cały czas operatorem tego obiektu jest KS Cracovia, my na zasadzie porozumienia wykorzystujemy ten obiekt.

On jest w stanie na siebie zarobić?

Musi być rentowny. Naszym celem jest doprowadzenie do sytuacji, w której obiekt osiągnie samofinansowanie. Chcemy, aby środki pozyskiwane od sponsorów trafiały bezpośrednio na rozwój sportowy, a nie na pokrywanie kosztów eksploatacyjnych lodowiska. To wymaga od nas dużej aktywności na polu komercyjnym.

Czyli stąd ten planowany generalny remont, który odbędzie się po sezonie? Na czym dokładnie będzie polegać i kto sfinansuje inwestycje o wartości 8,4 mln zł? Koszty pokryje ministerstwo?



FOT. WOJCIECH MATYSIAK

Agata Michalska jest prezesem spółki Cracovia Hokej od czerwca tego roku

Wniosek o dofinansowanie został złożony przez Zarząd Infrastruktury Sportowej (ZIS) do Ministerstwa Sportu. Spodziewamy się pozytywnego rozstrzygnięcia w najbliższych dniach. Modernizacja obejmie trzy kluczowe obszary: gruntowny remont maszynowni i płyty lodowiska, wymianę oświetlenia na energooszczędne oraz instalację fotowoltaiki. Koszty zostaną pokryte z funduszy ministerialnych oraz środków miasta Krakowa. Jako spółka nie ponosimy bezpośrednich kosztów tej inwestycji, ale to my będziemy beneficjentem niższych rachunków za energię. Skupiamy się na technologii i optymalizacji kosztów. Dzięki fotowoltaice i nowej maszynowni realne stanie się utrzymanie lodu nawet w miesiącach letnich - czerwcu czy lipcu - co otworzy przed nami nowe możliwości tj. organizację międzynarodowych campów czy turniejów, organizowanie półkolonii itp.

Jak można zarobić na tym obiekcie? Ślizgawki to jest rzecz oczywista. Co można jeszcze dolożyć do tego?

Po pierwsze: Naszym największym wyzwaniem jest tzw. marowy sezon (lato bez lodu). Kluczem do sukcesu jest planowana modernizacja. Dzięki inwestycji w fotowoltaikę, która znacząco obniży koszty energii, realne stanie się utrzymanie lodu już od czerwca. To otworzy

przed nami rynek międzynarodowy - zainteresowanie Krakowem wśród zagranicznych drużyn, czy zespołów akademickich, jest ogromne. Chcą u nas organizować campy treningowe, co daje nam możliwości finansowe. Po drugie: Wielofunkcyjność w okresie letnim. Dopóki nie będziemy dysponować całorocznym lodem, planujemy zagospodarowanie tafli w inny sposób. Rozważamy zakup specjalistycznych mat rolkowych. Pozwoli to na organizację zajęć dla rolkarzy, profesjonalnych treningów „na suchą”, a także półkolonii i obozów sportowych dla dzieci i młodzieży w samym sercu lata. Po trzecie: Obiekt ma potencjał jako arena eventowa. Mówimy tutaj o imprezach okolicznościowych i firmowych, które są atrakcyjną alternatywą dla tradycyjnych sal. Turniejach międzynarodowych, czego przedsmakiem był zorganizowany Turniej Reprezentacji Polski Kobiet, który zakończył się sukcesem organizacyjnym. Dużych wydarzeniach specjalnych - przygotowujemy się obecnie do organizacji znaczącej imprezy, o której szczegółach poinformujemy wkrótce. Mamy konkretny plan na to, jak zarabiać, modernizacja obiektu znacznie nam w tym pomoże.

Wróćmy do I drużyny. Czy w planie trzyletnim, jeśli chodzi o sprawy pierwszego zespołu są ujęte założenia wynikowe?

Oczywiście, że tak. Trudno wyobrazić sobie profesjonalny klub bez jasno określonych celów. Niemniej jednak fundamentem naszej strategii jest oparcie pierwszego zespołu na wychowankach Cracovii. To nasz priorytet. Właściciele - Business Alliance Cracovia - przyjęli kierunek, w którym system szkolenia w akademii jest ściśle powiązany z potrzebami seniorskiej drużyny. Chcemy, aby co roku najzdolniejsi zawodnicy naszej akademii płynnie przechodzili do kadry pierwszego zespołu. Budujemy tożsamość klubu w oparciu o zawodników, którzy tu dorastali.

Jak się ma ta strategia do celów sportowych? Czy są one postawione, np. że za dwa lata gracie o daną lokatę, za trzy np. o medale?

Nie wyznaczamy celów w sposób sztywny, deklarując dziś walkę o konkretny medal w danym roku. Naszym celem jest stały progres - chcemy być lepsi z sezonu na sezon. Obecnie w zespole mamy trzynastu młodych zawodników. Po zakończeniu bieżących rozgrywek przeprowadzimy bardzo szczegółową analizę ich postępów. Każdy hokeista jest pod ścisłym monitoringiem, a indywidualne spotkania po sezonie określają dalszą ścieżkę rozwoju każdego z nich. Mamy również zidentyfikowane talenty na każdym szczeblu akademii, co pozwala na przygotowanie spersonalizowanego planu rozwoju. Wcześniej zespół budowano głównie w oparciu o transfery zewnętrzne, my stawiamy na własne zasoby i systematyczną pracę u podstaw.

Tylko że to się odbije na wynikach sportowych...

Przejdźmy tak, ale to cena, którą warto zapłacić za stabilną przyszłość. Dzisiejsze trudności to inwestycja w jutrzejsze sukcesy. Jestem niezwykle dumna z chłopaków. Progres, jaki wyko-nali, jest gigantyczny. Proszę spojrzeć na liczby: zawodnicy, którzy w poprzednim sezonie spędzali na lodzie trzy minuty, teraz grają po kilkanaście minut w każdym meczu, biorąc na siebie odpowiedzialność. Wielu z nich udowodniło już swój potencjał. Śmiem twierdzić, że wkrótce będą oni stanowić o sile nie tylko Cracovii, ale i reprezentacji Polski.

Czy kibice według pani wykażą się aż taką cierpliwością, że będą mieli kilka lat, bez sukcesów, a przez dwadzieścia lat byli przyzwyczajeni do ogromnych sukcesów?

Doskonale rozumiem, że dwadzieścia lat wielkich sukcesów ukształtowało wysokie oczekiwania - to naturalne i świadczy o wielkości Cracovii. Jednak dziś stoimy przed wyzwaniem stworzenia nowej tożsamości sekcji. Budowa silnego zespołu, którego trzon stanowią wychowankowie, to proces, którego nie da się przyspieszyć. To nie sprint, lecz maraton po trwałą stabilizację. Wymaga on od nas wszystkich - zarządu, sztabu, a przede wszystkim naszych wiernych kibiców - ogromnej dozy cierpliwości i zaufania. Już teraz dostrzegamy pierwsze efekty tej pracy i jestem głęboko przekonana, że obrana przez nas droga jest jedyną słuszną dla długofalowego dobra krakowskiego hokeja. Chcemy sukcesów, które będą powtarzalne i wywalczone przez zawodników utożsamiających się z naszymi barwami. Dziękuję każdemu kibicowi, który rozumie tę wizję i wspiera nas w tym trudnym, procesie transformacji. Państwa obecność na trybunach jest dla nas najlepszym dowodem na to, że wspólnie budujemy przyszłość Cracovii. A chciałabym dodać, że od pierwszego meczu w tym sezonie, już 3-krotnie zwiększyliśmy liczbę kibiców.

Ból pani głowy polega na tym, żeby zapewnić finansowanie dalej, nie ma bowiem żadnej

pewności, czy Comarch dalej będzie chciał być sponsorem. Czy myśli pani o wariacie awaryjnym?

Zacznę od najważniejszej kwestii - jesteśmy ogromnie wdzięczni firmie Comarch za dotychczasowe/aktualne wsparcie, które pozwala nam na stabilne funkcjonowanie. Naszym priorytetem jest rzetelne i profesjonalne wywiązywanie się ze wszystkich zobowiązań marketingowych zawartych w umowie. Wierzę, że nasza praca i zaangażowanie w budowanie pozytywnego wizerunku Comarch będą solidnym argumentem za kontynuacją tej współpracy w przyszłości. Poza tym budujemy stabilność finansową poprzez maksymalne wykorzystanie własnych zasobów. Skupiamy się na dywersyfikacji źródeł przychodów, aby klub nie był uzależniony wyłącznie od jednego partnera. Wykorzystujemy świetną lokalizację w centrum miasta. Podpisaliśmy już umowę z profesjonalnym operatorem parkingu, co zapewni nam stały dopływ środków. Wynajmujemy przestrzeń handlową wokół lodowiska. Planujemy zakup mat rolkowych - dzięki temu hala będzie pracować również latem, umożliwiając uprawianie sportu bez ogromnych kosztów mrożenia tafli. Otwieramy się na organizację eventów poza hokejowych, które przyciągną do nas nową widownię i najemców. Wszystkie te działania mają jeden cel: generowanie realnych przychodów, które wzmocnią budżet klubu i pozwolą nam ze spokojem planować przyszłość.

Jest ósme miejsce w tabeli. Czy pani się spodziewała mniej więcej takiej postawy zespołu, czy liczyła pani na więcej?

Analizując naszą postawę, musimy pamiętać, że początki były wyjątkowo trudne. W proces treningowy weszliśmy bardzo późno, a drużynę skompletowaliśmy tuż przed pierwszym meczem, co powodowało, że już na starcie byliśmy „wiele kroków” za rywalami, którzy przepracowali pełny okres przygotowawczy. Dziś jednak widać wyraźny postęp i to mnie ogromnie cieszy. Decyzja o powierzeniu zespołu duetowi trenerkiemu okazała się strzałem w dziesiątkę. Nasz zespół jest w ciągłym procesie budowy - fakt, że potrafimy sprawić niespodziankę, wygrywając z najlepszymi napawą optymizmem przed zbliżającą się fazą play-off. © P

SPORT

www.sportowy24.pl

Dominik Piła: Oceniam nas na czwórkę z plusem

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskappress.pl

ROZMOWA. - Niefortunnie zdarzyła mi się kartka w ostatnim meczu, nie jest to komfortowe - mówi obrońca Cracovii Dominik Piła.

Jak pan ocenia pierwszą część sezonu - drużynowo i indywidualnie?
Początek był dobry, a potem się zatrzymaliśmy, mieliśmy cięższy moment, długo nie potrafiliśmy wygrać, ale w końcówce rundy myślę, że prezentowaliśmy się dobrze - było zwycięstwo i dwa remisy. Są mieszane uczucia, ale na czwórkę z plusem bym to ocenił. Jesteśmy w stanie grać lepiej, w następnej rundzie będziemy chcieli to pokazać. Co do mojej postawy to oceniam ją podobnie jak drużynową. Początek był OK, potem straciłem miejsce w składzie, musiałem sobie je wywalczyć. Były dobre mecze przeplatane słabszymi. Jak na pierwszą rundę to się zaaklimatyzowałem i oceniam ją bardziej na plus niż na minus.

Jesteście na 6. miejscu. Oddaje ono wasz potencjał? Strata do lidera nie jest duża - 3 punkty, dwa dzieli was od miejsca pucharowego.
W tym sezonie tabela jest bardzo „płaska”. Każdy może wygrać z każdym. Można być na podium, można też spaść niżej. Trzeba być ostrożnym, ale patrzeć do przodu, by się piąć, bo takie mamy aspiracje.

Często występował pan albo na prawej obronie, albo na wahadle. Chyba nie robi to panu różnicy, gdzie pan gra?
Chyba tak jest, potrafię zagrać i tu, i tu. Jak kibice widzą, że na obu pozycjach daję radę, to mnie to cieszy. Gdzie będzie potrzebował mnie trener, tam będę występował i dawał z siebie wszystko.

Konkurencja na wahadle jest chyba trudniejsza, bo trzeba rywalizować z Otarem Kaka-badze.
„Kaka” jest kapitanem, bardzo dobrym zawodnikiem, ale było momenty, że graliśmy razem



Dominik Piła jesienią zagrał w 15 meczach ligowych i dwóch PP, strzelił 1 gola

i dobrze to wyglądało. Jest dużo wariantów i to jest dobre.

Lepiej czuje się pan grając w trójce czy w czwórce jeśli chodzi o blok defensywny?
Są trochę inne zachowania. Czuje się dobrze w obu ustawieniach. Dwa poprzednie sezony grałem na prawej obronie, ale na wahadle też jest fajnie, bo mogę grać bardziej do przodu, pomagać kolegom. Oba systemy mają plusy i minusy więc ciężko mi wybrać.

Jest pan obrońcą czy wahałowym który nie strzela goli... To przeszkadza, czy jednak jest pan rozliczany przede wszystkim z tego, by zespół nie tracił goli?

Wiadomo, że chciałbym też strzelać, ale nie dochodzę do tak wielu sytuacji, by mówić, że nie mam bramek na koncie, choć kilka by się przydało. W minionej rundzie była bramka i asysta. Wynik dość niski, ale fajnie, że coś jest.

Może być pan zadowolony, bo miał pan miejsce w pierwszym składzie, tylko na chwilę pan z niego wypadł.

SPORT W TV
8.30, 11 Eurosport 1, tenis, Australian Open; **12.30 Eurosport 2**, kolarstwo: AlUla Tour (2. etap); **14.30 Eurosport 2**, kolarstwo, Challenge Mallorca (1. etap); **17.30 i 20.15 Eurosport 2**, narciarstwo alpejskie, PŚ slalom mężczyzn (1 i 2 przejazd); **17.45**

Polsat Sport 1, siatkówka, LM: Warta - Sporting; **17.50 Polsat Sport 3**, siatkówka, Puchar CEV: BKS Bielsko-Biała - Reale Mutua Fenera Chieri; **18.45 Polsat Sport 2**, siatkówka, Liga Mistrzyń: Dresdner SC - ŁKS; **20.15 Polsat Sport 1**, siatkówka, LM: Projekt - Montpellier; **20.55**

Canal + 360, p. nożna, LM: Benfica - Real; **20.55 TVP 1, TVP Sport**, p. nożna, LM: Borussia - Inter. **(ZUK)**
LOTTO
Poniedziałek, 26.01, Multi Multi (22): 1, 12, 22, 23, [27], 28, 29, 32, 36, 38, 42, 44, 45, 46, 50, 65, 66, 71, 73, 78; **Kaskada (22):** 3, 5, 6,

8, 9, 11, 14, 16, 17, 20, 23, 24; **Mini Lotto:** 6, 9, 16, 37, 42; **Ekstra Pensja:** 11, 13, 18, 22, 32 + 4; **Ekstra Premia:** 3, 8, 11, 14, 34 + 3. **Wtorek, 27.01, Multi Multi (14):** 2, 7, 12, 19, 23, 24, [27], 31, 36, 37, 48, 49, 51, 52, 57, 59, 68, 71, 73, 76; **Kaskada (14):** 2, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 20, 21, 22, 23

Wieczysta w sparingach nie przegrywa. Zwycięstwo nad zespołem z Kosowa

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskappress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. W kolejnym sparingu na zgrupowaniu w Turcji Wieczysta Kraków wczoraj pewnie wygrała z FC Ferizaj. Podczas zimowych przygotowań jest niepokonana.

WIECZYSTA KRAKÓW - FC FERIZAJ

2:0 (1:0)

Bramki: 1:0 Dziegielewski 17, 2:0 Donkor 80.

Wieczysta: Gutowski - Dankowski (60 Zagrodzki), Mikołajewski (72 Fila), Olsson (60 Szymonowicz), Pestka (60 Pietrzak) - Maigaard (60 Knežević), Piazon (60 Swędrowski), Gajos (60 Trąbka) - Villar (60 Smedo), Paulinho (60 Feiertag), Dziegielewski (60 Donkor).

To był czwarty mecz Wieczystej w Turcji, wcześniej wygrała dwa, jeden zremisowała (do tego remis w Sosnowcu z Zagłębiem). Tym razem rywalem był przedostatni zespół kosowskiej ekstraklasy - FC Ferizaj.

Drużyna z Krakowa - rywalizująca w trudnych warunkach pogodowych (deszcz) - wygrała zasłużenie. Prowadzenie objęła po akcji w 17 min. Po prostopa-dłym zagraniu w pole karne strzelał Paulinho, piłka trafiła w wychodzącego bramkarza i lobem poleciała prosto na głowę Natana Dziegielewskiego, który okazji nie zmarnował. To kolejny sparingowy gol piłkarza, który przeniósł się z Górnika Zabrze.

Rywale wkrótce mogli wyrównać, po dośrodkowaniu

Niefortunnie zdarzyła mi się kartka w ostatnim meczu, nie jest to komfortowe. Chcę dać trenerowi sygnał, że będę gotowy na całą rundę i myślę, że powalczę.

Będzie trudniej wskoczyć do składu?

Myślę, że tak. Zwłaszcza, jak drużyna zagra dobrze. Ale jak będziemy mieli punkty to też jest powód do radości.

Mieliście mało szans, by powalczyć o swoje - zimą były tylko trzy sparingi. Chyba, że będzie się liczył ten obraz z jesieni?
Są treningi, które są ważne. W okresie przygotowawczym nie ma wiele czasu, to niepełny miesiąc. Chcemy wszyscy być zdrowi na początek.

Wróć jeszcze do 6. miejsca. Gdyby wam się nie udało awansować do europejskich pucharów to będzie duży zawód?
Czy duży, to nie wiem, ale na pewno każdy na to liczy. Nie chcę myśleć, że to się nie uda. Staramy się patrzeć, że jest to cel, który jesteśmy w stanie osiągnąć, nie chcemy dopuścić do tego, że może się to nie udać. ©©

i „główce” futbolówka przed bramką trafiła w jednego z Krakowian.

Po przerwie Kosowianie przycisnęli, w ciągu pierwszych trzech minut mieli trzy niezłe okazje. Jeden strzał został zablokowany przed bramką, a po dwóch kolejnych skutecznie interweniował golkiper naszej ekipy.

Po zmianach w składzie w II połowie to Wieczysta miała inicjatywę. Była próba z wolnego Tomasza Swędrowskiego, zablokowany strzał Jacky'ego Donkora. Bardzo blisko było w 71 min - po wrzutce i ekwilibrystycznym woleju Stefana Feiertaga, walczącego z rywalem w powietrzu, piłka trafiła w poprzeczkę.

Wreszcie w 80 min po zagraniu z prawej strony Lisandro Smedo Donkor zamknął akcję celnym strzałem, choć rywale sugerowali, że piłkę jeszcze sprzed linii wybił jeden z graczy. Sędzia był innego zdania.

W 89 min po wycofaniu piłki przez Feiertaga przed pole karne uderzył Swędrowski, trafił w poprzeczkę. Piłkarze Wieczystej ze zgrupowania do kraju wrócą w sobotę rano. Dzień wcześniej rozegrają ostatni sparing w Turcji - z FK Vozdovac, wiceliderem serbskiej drugiej ligi. Inaugurację rozgrywek na zapleczu naszej ekstraklasy zaplanowano na 7 lutego, Wieczysta pojedzie na spotkanie ze Zniczem Pruszków. ©©



Jedną z bramek dla Wieczystej Kraków w sparingowym meczu z zespołem z Kosowa strzelił Jacky Donkor