Jak zwalczyć poświąteczne kilogramy? Poznaj triki, które przyspieszą uzyskanie wymarzonej wagi **str. 9**

FOT. FREEPIK

Początek roku to czas podsumowań i postanowień noworocznych. Jak wytrwać? str. 10

STRONA ZDROWIA

Nr 4 (24 781)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 7.01.2026

www.dziennikpolski24.pl

Gminne lokale za łapówki. Zapadł pierwszy wyrok, osiem osób z grzywnami **str. 3**

FOT. ANETA GAWLE/ZM TARNÓW

300 milionów zł na rozbudowę Zakładów Mechanicznych w Tarnowie **str. 5**

Wieczysta coraz mocniejsza. Kolejny transfer drużyny - 26-letni Portugalczyk **str. 16**

FOT. KS WIECZYSTA KRAKÓW

WRACA TEMAT REMONTU MNK

Czy plac przed Muzeum Narodowym będzie w przyszłości bardziej zielony? **str. 6**

FOT. WOJCIECH MATUSIK

INWESTYCJE PO LATACH KORKÓW JEST SZANSA NA ZMIANĘ

Koniec koszmaru na ulicy Półłanki?

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Codzienne korki, długie oczekiwanie przed szlabanami i opóźnione autobusy. Ulica Półłanki w Krakowie ma wreszcie doczekać się bezkolizyjnej przeprawy.

Jeden z najważniejszych w Krakowie przejazdów drogowo-kolejowych na ulicy Półłanki w dzielnicy Bieżanów-Prokocim to od zawsze zmora kierowców i pasażerów miejskich autobusów. Sznur pojazdów przed zamkniętymi szlabanami jest tam codziennością, a czas oczekiwania na przejazd przez tory wynosi od kilku do nawet kilkunastu minut, potęgując i tak bardzo duże kłopoty w ruchu na południu Krakowa. Jest wreszcie szansa na poprawę sytuacji w newralgicznym rejonie. Miasto rozpoczyna prace nad dokumentacją dla budowy bezkolizyjnej przeprawy drogowo-kolejowej na ul. Półłanki.

Ten przejazd kolejowy - a właściwie trzy przejazdy, usytuowane jeden za drugim, mniej więcej co 100 metrów na ulicy Półłanki - zna w Krakowie chyba każdy. Kierowcy osobówek narzekają na konieczność długiego oczekiwania przed szlabanami, a miejskie autobusy tracą wiele minut, notując opóźnienia w rozkładach, co wywołuje zrozumiałą irytację pasażerów.

A taksówkarze, jeśli tylko mogą, wybierają trasy alternatywne, pozwalające uniknąć przejazdu tym odcinkiem ulicy Półłanki. - Może tędy jest dalej, ale szybciej. Bo jeśli utkniemy na przejeździe kolejowym, to długo tam postoimy - tłumaczą swym pasażerom.

W ostatnich tygodniach pojawiło się zielone światło dla budowy w tym rejonie bezkolizyjnego „przejścia" przez tory.

Czytaj str. 4

Gdzie dzielnica drapaczy chmur w Krakowie?

Na pytanie odpowie plan ogólny, którego celem jest podział miasta na strefy planistyczne. Dla każdej z nich zostanie określony wskaźnik maksymalnej wysokości zabudowy. **str. 3**

ORSZAK TRZECH KRÓLI 2026 W KRAKOWIE

Mędrcy na Rynku Głównym pokłonili się Dzieciątku Jezus **str. 2**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Ulicami miasta przeszły trzy kolorowe pochody, które wyruszyły z katedry na Wawelu, Bazyliki św. Floriana przy placu Matejki oraz z dębnickiego kościoła św. Stanisława Kostki i dotarły na Rynek Główny

Nr ISSN 0137-9089 Nr Indeksu 350052

9 770137 908036 02

Spotkanie „koalicji chętnych" odbyło się wczoraj w Paryżu **str. 8**

eprasa.pl fd8ddf2a49

AUTOPROMOCJA 0010990484

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Polski 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikpolski24.pl

Jutro w Dzienniku Polskim
Pod Paragrafem

Sprawa wielkiego pożaru Krakowa w lipcu 1850 roku. Z dymem poszło wtedy 10 procent zabudowy miasta. Czy to mogło być podpalenie?

Arlena Sokalska
publicystka

ZAGROŻENIE JEST NA WSCHODZIE

Nasze mózgi są tak skonstruowane, że lepiej pamiętamy złe rzeczy. Trzeba się trochę wysilić, by przypomnieć sobie te dobre. Dlatego, gdy myślę o ubiegłym roku, widzę prezydenta Stanów Zjednoczonych. Tego Donalda Trumpa, który krzyczy na Wołodymyra Zełenskiego w Gabinecie Owalnym. I tego, który rozwija czerwony dywan przed Władimirem Putinem na Alasce i się z nim serdecznie wita. I tego Donalda Trumpa, który pod koniec roku na wspólnej konferencji prasowej z prezydentem Ukrainy wygłasza z pełną powagą: „Putin powiedział mi, że Rosja pomoże w odbudowie Ukrainy i chce, by odniosła ona sukces". Stojący obok Zełenski tylko uśmiechnął się pod nosem.

Jednak coraz częściej słuchając i patrząc na Trumpa, mam poczucie głębokiego zażenowania, sprawiające, że nie chcę dłużej słuchać tego, co mówi i patrzeć na to, co się dzieje.

Podobne uczucia towarzyszą mi, gdy słucham niektórych wypowiedzi prezydenta Karola Nawrockiego. Na przykład tych, które padły w Poznaniu podczas obchodów rocznicy powstania wielkopolskiego: „Polska wspólnota narodowa jest otwarta na Zachód, ale też gotowa do obrony zachodniej granicy". Nawet trudno sobie wyobrazić, co prezydent miał na myśli.

Bo prawdziwe zagrożenie jest na Wschodzie i większość z nas o tym wie i rozumie, na czym ono polega. Na razie Rosja pozostaje na etapie prowadzenia z nami wojny hybrydowej i oby tylko tak zostało.

Głównym celem Putina jest cały czas podbicie całej Ukrainy i choć wielu polityków wciąż mówi, że jest coraz bliżej pokoju, ja w to nie wierzę. Liderzy mówią, że 90 proc. ugody jest już uzgodnione, problem w tym, że Kreml nigdy nie zaakceptuje tych 10 proc. A wśród nich jest nieustające żądanie Rosji, by Ukraina wycofała się z całego Donbasu. Czego ta nigdy nie zrobi, bo otworzyłaby tym samym łatwy dostęp do reszty swojego terytorium.

Niech ta przeklęta wojna się wreszcie skończy. Ale nie za wszelką cenę.

I oby 2026 nie był gorszy niż rok 2025.

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 **-6°C**
Wiatr płn.-wsch. 9 km/h
Zachmurzenie duże, po południu możliwe przejaśnienia, bez opadów

JUTRO
MAX **-4°C** MIN **-6°C**
Wiatr płn.-zach. 11 km/h
Zachmurzenie duże, rano możliwe opady śniegu

ZDJĘCIE DNIA

Ulicami Krakowa po raz 16. przeszedł wczoraj (6 stycznia) Orszak Trzech Króli, gromadząc tłumy uczestników.

Tegorocznej uroczystości w Krakowie towarzyszyło hasło: „Nadzieją się cieszą!". To fragment kolędy „Mędrcy świata, Monarchowie", który stanowił nawiązanie do Zakończonego wczoraj Roku Jubileuszowego w Kościele katolickim. Podczas Orszaku zorganizowana była zbiórka na rzecz projektu mieszkaniowego prowadzonego przez Dzieło Pomocy św. Ojca Pio.
Małgorzata Mrowiec

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

ROZMOWA DNIA

CO NOWEGO W PRAWIE PRACY W 2026 ROKU?

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Na pytania odpowiada Mikołaj Supeł, referent prawny w Okręgowym Inspektoracie Pracy w Bydgoszczy.

Co się zmieni w liczeniu stażu pracy od nowego roku?
Od 2026 roku do stażu pracy będzie można doliczyć również okresy pracy wykonywanej na innej podstawie niż umowa o pracę, m.in. umowy-zlecenia, umowy agencyjne oraz prowadzenie jednoosobowej działalności gospodarczej. Zmiana ta może mieć wpływ m.in. na wymiar urlopu wypoczynkowego, dodatek za wysługę lat czy nagrody jubileuszowe. Obowiązywanie ustawy: od 1 stycznia - dla sektora publicznego, 1 maja - dla sektora prywatnego.

Mam 6 dni urlopu zaległego za 2025 rok. Chciałam go przenieść na czerwiec 2026 roku, bo zaległy urlop można wykorzystać do końca września. Szef się nie zgodził. Czy słusznie?
Urlop wypoczynkowy jest uprawnieniem pracownika, który wymaga uprzedniej zgody pracodawcy w oparciu o zapewnienie prawidłowej organizacji pracy. Co do zasady, powinien zostać wykorzystany w tym roku, w którym pracownik nabył do niego prawo. Pracodawca nie może nakazać pracownikowi wykorzystania bieżącego urlopu wypoczynkowego. Może jedynie zapytać o konkretny termin. Jednak gdy bieżący urlop wypoczynkowy stanie się urlopem zaległym, pracodawca może wyznaczyć termin pracownikowi.

Szef każe nam planować urlopy na 2026 rok, łącznie z dniami urlopu na żądanie. Uważam, że to nie jest zgodne z prawem. Czy mam rację?
Pracodawca może wprowadzić plan urlopów, jednak nie ma prawa żądać planowania konkretnych dni urlopu na żądanie. Urlop na żądanie ma charakter doraźny i nie powinien być planowany z wyprzedzeniem.

Czy urlop ojcowski można wykorzystać po roku od urodzenia dziecka? Czy to nadal 2 tygodnie?
Od 26 kwietnia 2023 roku urlop ojcowski można wykorzystać w ciągu 12 miesięcy od narodzin dziecka. Nadal są to 2 tygodnie. Do kwietnia 2025 roku byliśmy w okresie przejściowym. Ojcowie, których potomkowie przyszli na świat do 25 kwietnia 2023 roku, mogli skorzystać ze swojego uprawnienia jeszcze na starych zasadach tj. przez 2 lata. Pomimo skrócenia czasu na skorzystanie z terminu jednocześnie doszło do wydłużenia i zagwarantowania każdemu z rodziców 9 tygodni urlopu rodzicielskiego.

Czy niewykorzystana opieka na dziecko przepada?
Tak, uprawnienie nie przechodzi na następny rok.

FOT. OIP BYDGOSZCZ

Pracowałam na umowę o pracę na czas określony i dopiero w ostatnim dniu dowiedziałam się, że nie będzie przedłużenia. Czy szef mógł mnie wcześniej o tym nie poinformować?
Tak. Umowa na czas określony kończy się z upływem konkretnego dnia. Żaden przepis prawa pracy nie nakłada na pracodawcę obowiązku wcześniejszego informowania o jej nieprzedłużeniu.

Czy PIP będzie mogła uznać umowę B2B za umowę o pracę?
PIP ma uzyskać prawo do przekształcenia umów o charakterze cywilnoprawnym w umowy o pracę pod warunkiem, że spełniają one cechy stosunku pracy. Na dziś jest to projekt.

Ile będzie wynosić minimalne wynagrodzenie w 2026 roku?
Od 1 stycznia 2026 roku minimalne wynagrodzenie za pracę to 4806 zł brutto, a stawka godzinowa - 31,40 zł brutto.

Czy wynagrodzenie zasadnicze musi być równe minimalnemu wynagrodzeniu?
Nie. Na ten moment nie weszły w życie przepisy, które nakazywałyby zrównanie wynagrodzenia zasadniczego z minimalnym wynagrodzeniem za pracę.

PRZYRODA

Zwierzęta kontra zima

Dla dzikich zwierzaków zima oznacza trzy problemy: pokarm, woda i ciepło. Czy raczej ich niedostatek.
Przy mroźnej zimie największy problem sprawia brak wody. Ktoś pewnie powie, że przecież zimą (przynajmniej tego roku, i w niektórych częściach kraju) leży pod dostatkiem śniegu. To prawda, ale woda ze stopionego śniegu praktycznie nie zawiera soli. Jest niesmaczna i niezdrowa.
A do tego topienie śniegu oznacza utratę bezcennych kalorii. Wodę zdatną do picia trzeba szukać w strumieniach czy jeziorach. A te zamarzają. Miejsca w lesie z płynącą wodą są na wagę złota. Problem soli można rozwiązać przy pomocy lizawki. To kawał soli umieszczony przez leśników i myśliwych w drewnianej obudowie. Jedna lizawka z paroma kilogramami soli, którą oglądałem, została wylizana do szczętu przez sarny i jelenie w kilkanaście dni. Zwierzaki na swoją zgubę ciągną w pobliże dróg. Pełno tam soli drogowej sypanej przez służby. Ale starczy jeden skok na drogę i nieszczęście gotowe. Znam karmnik ustawiony przez ornitologa pasjonata i majsterkowicza, który wyposażył go w podgrzewany elektrycznie basenik z wodą. Nie zamarza nawet przy siarczystych mrozach. Proste połączenie grzałki do akwarium z kuwetą. Do tego termostat i uziemienie. Zasilanie wzięte od świątecznych lampek. Ostatnio karmnik cieszy się niezłym wzięciem.
Grzegorz Tabasz

eprasa.pl fd8ddf2a49

Kronika Krakowska

741
nowych stojaków rowerowych zamontował w minionym roku Zarząd Transportu Publicznego w Krakowie w systemie Park-e-Bike

ZIELEŃ MIEJSKA
Plac Wolnica po pierwszym etapie odbetonowania
Jeszcze w grudniu zakończyły się prace związane z pierwszym etapem zazieleniania Placu Wolnica. Największe zmiany objęły teren przed Muzeum Etnograficznym. Powstała tam nowa rabata, która została obsadzona bogatym zestawem roślin: krzewami, ponad 2,5 tys. bylin oraz podobną liczbą roślin cebulowych. Choć zakres wykonanych prac jest już widoczny, na pełny efekt metamorfozy trzeba będzie zaczekać.

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

INWESTYCJE CZY POD WAWELEM POWSTANIE DZIELNICA WIEŻOWCÓW?

Kraków bez drapaczy chmur

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Przez Polskę przetacza się dyskusja dotycząca realizacji wielkich projektów (m.in. Centralny Port Komunikacyjny). A w Krakowie wrócił temat dzielnicy wieżowców.

- Rejonem miasta, w którym zapisano możliwość lokalizacji obiektów wysokościowych, tj. do 250 metrów, zgodnie ze Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Miasta Krakowa, był obszar Płaszów-Rybitwy. Sporządzany był tam w oparciu o zapisy Studium plan miejscowy „Nowe Miasto". Projekt tego planu został jednak odrzucony przez Radę Miasta Krakowa - informują w krakowskim magistracie.

Wizja dzielnicy wieżowców – do kosza

Przypomnijmy, że za kadencji prezydenta Jacka Majchrowskiego powstała koncepcja tzw. krakowskiego Manhattanu, czyli dzielnicy wieżowców na terenie Płaszowa i Rybitw.

Realizacja tzw. Nowego Miasta miała spowodować, że na tym terenie pojawi się 60-100 tys. osób (mieszkańcy, użytkownicy). Prognozowana liczba mieszkań w Nowym Mieście wynosiła 35-56 tys., na zabudowę wielorodzinną zaplanowano ok. 58 ha, mieszkaniowo-usługową - ok. 80 ha, usługową - ok. 85 ha, usługi publiczne - ok. 28 ha, zieleń - ok. 107 ha. W sumie tereny do przekształceń obejmowały 358 ha, a wśród budynków miały się pojawić wieżowce.

W marcu 2023 roku Rada Miasta Krakowa odrzuciła prezydencki projekt dotyczący planu zagospodarowania „Nowego Miasta". Był to efekt m.in. sprzeciwu przedsiębiorców, którzy obawiali się, że to zatrzyma ich rozwój, bo nie będą mogli budować m.in. hal magazynowych.

Budynki powyżej 50 m

Mając na uwadze zapisy obowiązujących planów miejscowych, jest możliwość budowy wysokich budynków w Krakowie, ale nie na skalę, jaką planowano w ramach „Nowego Miasta". Przykładem, gdzie może być lokalizowana zabudowa powyżej 50 m, jest plan miejscowy pn. „Prądnik Czerwony-Północ", który umożliwia realizację zabudowy do 52 m w terenach zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej, plan miejscowy pn. „Prądnik Czerwony-Zachód" umożliwia realizację zabudowy do 50 m w terenach zabudowy usługowej, a plan miejscowy pn. „Lubomirskiego - Beliny - Prażmowskiego" umożliwił realizację zabudowy do 102,5 m (obecny budynek Unity Tower).

Plany miejscowe sporządzane są w zgodności z obowiązującym Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Miasta Krakowa, które będzie obowiązywało do końca czerwca br., i zostanie zastąpione przez plan ogólny.

FOT. BASISTA STUDIO
W biurze architektonicznym Basista Studio stworzono wizję dzielnicy wieżowców

Jak wysoko można budować?

Obecnie trwają prace nad kluczowymi dokumentami miasta, tj. „Strategią Rozwoju Krakowa. Tu chcę żyć. Kraków 2030-2050" oraz projektem planu ogólnego.

Opracowywany dokument ma na celu wskazanie długofalowej wizji rozwoju Krakowa, określając założenia dla kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta.

Podstawowym celem planu ogólnego jest podział miasta na strefy planistyczne, a dla każdej ze wskazanych stref określone zostaną gminne standardy urbanistyczne, w tym również wskaźnik maksymalnej wysokości zabudowy.

- Plan ogólny wraz z dokumentem strategii określą m.in. zasady kształtowania zabudowy, w tym również lokalizację oraz parametry potencjalnej nowej zabudowy wysokiej i wysokościowej - wyjaśniają w magistracie.

Planowany termin konsultacji społecznych planu ogólnego to I kwartał 2026 roku. Dokładny termin i miejsce konsultacji społecznych mają zostać określone w ogłoszeniu prezydenta Krakowa.

- Wówczas będzie można zapoznać się z proponowanymi rozwiązaniami, jak również złożyć ewentualne uwagi, a w punktach konsultacyjnych będzie można uzyskać szczegółowe wyjaśnienia dotyczące zastosowanych rozwiązań - dodają w urzędzie.

Najwyższy budynek w Europie

Przypomnijmy, że w biurze architektonicznym Basista Studio stworzono wizję dzielnicy wieżowców w Krakowie. Koncepcja miała być podstawą dyskusji mieszkańców w kwestii, czy drapacze chmur są w Krakowie potrzebne. Biuro do pomysłu podeszło z rozmachem: zaplanowany na Grzegórzkach, tuż obok Ronda Mogilskiego, jeden z wieżowców byłby najwyższym budynkiem w Europie!

Projekt stworzony z wykorzystaniem sztucznej inteligencji zakłada budowę dominującego budynku z dwiema wieżami o wysokości 470 i 300 m oraz pięciu wieżowców 200-metrowych. Na wizualizacjach widzimy kompleks wieżowców tak wysokich, że Unity Tower wygląda przy nich jak zwykły blok. Potężne drapacze chmur zajmują południowo-wschodni kwartał przy Rondzie Mogilskim. To rejon sądów, szkoły prokuratorów, kamienic i bloków mieszkalnych (m.in. Grzegórzki Park) oraz ogródków działkowych. ©℗

Jest pierwszy wyrok w głośnej sprawie. Osiem osób z grzywnami

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Sprawa dotyczy nieprawidłowości przy najmie i sprzedaży atrakcyjnych gminnych nieruchomości w Krakowie, ustawianych za łapówki przetargów i aukcji.

17 grudnia 2025 roku zapadł pierwszy wyrok dotyczący ośmiu spośród oskarżonych, osób, które zdecydowały się na dobrowolne poddanie się karze w postaci grzywny. To w głównej mierze te osoby, które były zainteresowane nabyciem albo wynajęciem od miasta nieruchomości i obiecywały łapówki lub ich udzieliły osobom pełniącym rolę „pośredników". Nie były one zatrudnione w ZBK ani w Urzędzie Miasta Krakowa. Nie grały głównych ról w korupcyjnym procederze w Krakowie, tylko na nim skorzystały - były beneficjentami bezprawnych działań w ZBK lub magistracie.

Wśród tych ośmiu osób znalazły się też takie, które były jednymi z ogniw w łańcuchu pośrednictwa w „załatwianiu" miejskich lokali czy nieruchomości. A jeden z oskarżonych podrobił dokumenty i złożył je w ZBK w celu wzięcia udziału w przetargu na wynajem ponad 80-metrowego mieszkania.

Sąd uznał te osoby za winne popełnienia zarzuconych im w akcie oskarżenia czynów, czyli w większości przestępstwa tzw. płatnej protekcji, a w jednym przypadku przestępstwa fałszowania dokumentów. Mają zapłacić grzywny sięgające maksymalnie 40 tys. zł, a także koszty sądowe w określonych kwotach.

Te osiem osób, których dotyczy ogłoszony wyrok, to: Adam K. (przedstawiciel handlowy) - sąd wymierzył mu karę 15 tys. zł grzywny, Ewa M. (Polka mieszkająca we Francji, prowadząca własną działalność gospodarczą) - 40 tys. zł grzywny, Artur M. (przedsiębiorca) - 40 tys. zł grzywny, Robert C. (pracownik banku i właściciel udziałów w dwóch spółkach) - 15 tys. zł grzywny, Monika M. (pracująca w spółce z sektora nieruchomości) - 10 tys. zł grzywny, Dariusz B. (przedsiębiorca) - 7 tys. zł grzywny, Dariusz J. (Polak mieszkający w Hiszpanii, prezes zarządu spółki) - 36 tys. zł grzywny, Agnieszka K. (z zawodu prawniczka) - 15 tys. zł grzywny.

- Sąd wziął pod uwagę, że oskarżeni nie przedłużali postępowania, chcieli je zakończyć w trybie artykułu 338a kodeksu postępowania karnego (przewiduje on złożenie przez oskarżonego wniosku o wydanie wyroku skazującego i wymierzenie mu określonej kary bez postępowania dowodowego - przyp. red.) - mówiła, ogłaszając wyrok sędzia Sądu Rejonowego Bogusława Sroka. Istotne było też to, że oskarżeni w znakomitej części byli niekarani. Wzięto też pod uwagę ich postawę procesową.

Przypomnijmy: w minionych latach temat tej afery powracał w mediach wraz z kolejnymi zatrzymaniami dokonywanymi przez Centralne Biuro Antykorupcyjne w związku z prowadzonym śledztwem, które trwało od 2017 r. Sprawa opisana jest w ponad 100 tomach akt jawnych i 45 niejawnych. Oskarżonych zostało 29 osób. Postawiono łącznie 66 zarzutów. ©℗

eprasa.pl fd8ddf2a49

Kronika Krakowska

7 STYCZNIA

Imieniny obchodzą: Julian, Kryspin, Lucjan, Mateusz, Wirginia
1932 - w Starym Teatrze wystąpił z recitalem Artur Rubinstein
1936 - w ramach amnestii z krakowskiego więzienia wypuszczono około 280 więźniów
1937 - rozpoczął urzędowanie Tymczasowy Zarząd Gminy Żydowskiej w Krakowie. Przejął on kompetencje dotychczasowych Zarządów Gmin w Krakowie i Podgórzu

FOT. ARCHIWUM

7 STYCZNIA 1945
Rozpoczął działalność Instytut Nafty i Gazu w Krośnie. Dziś Instytut mieści się w Krakowie przy ul. Lubicz 25 A i stanowi bazę badawczo-naukową dla polskiego przemysłu naftowego i gazowniczego.

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki
10:20 - Teresa Kurek (lat 79)
11:00 - Maria Marciniak (lat 91)
11:00 - Maria Hendel -Michalewska (lat 80)
11:40 - Jan Drożdż (lat 83)
12:20 - Wojciech Dudek (lat 56)
13:00 - Jerzy Kuźma (lat 85)
13:40 - Ryszard Mazur (lat 81)
Cmentarz Bronowice
11:30 - Artur Pamuła (lat 60)
13:30 - Michał Wacławik (lat 52)
Cmentarz Prokocim
12:00 - Jan Burmer (lat 82)
13:00 - Andrzej Stegienko (lat 66)
14:00 - Halina Chudzik (lat 73)
Cmentarz Prądnik Czerwony
9:00 - Artur Owczarz (lat 86)
9:40 - Adam Ruszkowski (lat 67)
9:40 - Leszek Kamiński (lat 68)
10:20 - Andrzej Świderski (lat 74)
10:20 - Agata Chabko -Podolecka (lat 52)
11:00 - Maria Mężyk (lat 72)
11:30 - Jolanta Szczybura (lat 76)
11:40 - Halina Sikora (lat 75)
12:20 - Krzysztof Nowak (lat 55)
13:00 - Antoni Pabis (lat 67)
13:40 - Jadwiga Malżycka (lat 91)
Cmentarz Grębałów
10:20 - Zofia Ozimek (lat 99)
11:00 - Józefa Kącka (lat 79)
11:40 - Anna Kowal (lat 30)
13:00 - Antonina Lewicka (lat 88)
13:40 - Michał Klimkowski (lat 51)

MICHAŁOWICE

Most na Dłubni został otwarty

FOT. ZDPK

Most w Michałowicach na rzece Dłubni był budowany od sierpnia 2025 roku. Po pierwszych odbiorach udało się udostępnić go dla ruchu samochodów i autobusów gminnych przed końcem roku. Jednak cała inwestycja nie została w pełni zrealizowana i wciąż jest placem budowy. Od piątku, 2 stycznia, busy gminne mają zmienione trasy z uwzględnieniem nowego mostu. - Most ma 17,9 m długości i 12,3 m szerokości. Po jednej stronie obiektu przewidziano chodnik o szerokości 3 m, a po drugiej stronie chodnik techniczny o szerokości 1,1 m. Brzegi koryta rzeki Dłubnia zostały umocnione narzutem kamiennym, a część skarp brukowcem kamiennym. Koszt inwestycji wyniósł 3 mln 905 tys. zł. To zadanie współfinansowane przez dwa samorządy powiat krakowski i gminę Michałowice.
Barbara Ciryt

REKLAMA 0011431775
INFORMATOR MEDYCZNY
Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:
Zadzwońcie: 12 688-84-40
Wysyłajcie maile:
reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595
COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHORÓB SERCA
PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW
◆ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
◆ EKG ◆ EKG wysiłkowe ◆ Holter ◆ Holter ciśnieniowy
Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (12.00–17.00)
012 636 44 22

Miasto i PKP szykują dużą zmianę na południu Krakowa

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Po latach narzekań i korków pojawia się konkret. Kraków zabezpiecza środki na dokumentację bezkolizyjnego przejazdu na ulicy Półłanki.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Ulica Półłanki – od skrzyżowania z ul. Agatową – na krakowskim Bieżanowie

Jeden z najważniejszych w Krakowie przejazdów drogowo-kolejowych na ulicy Półłanki to od zawsze zmora kierowców i pasażerów miejskich autobusów. Tamtejsza sytuacja drogowa opisywana jest często także w internecie. Jeden z internautów tak zrelacjonował poranek z 11 kwietnia 2025 r.:

„W okolicach godziny 8, w ciągu zaledwie kilkudziesięciu sekund po pierwszym zatrzymaniu ruchu kołowego przez jadący pociąg i podniesieniu rogatek, nastąpiło kolejne opuszczenie szlabanów i oczekiwanie przez około dwie minuty na przejazd pędzącego składu IC. Po przejeździe tego pociągu nastąpiło udrożnienie przejazdu na kilkanaście sekund i nastąpiło już trzecie zablokowanie możliwości jazdy ul. Półłanki - znowu pędzący skład IC, teraz z przeciwnej strony. W ciągu zaledwie 10 minut mieliśmy cztery zatrzymania przez jadące składy pociągów. To jest koszmar, ale tak w tym miejscu jest praktycznie codziennie".

„Codziennie rano i po południu korki od przejazdów kolejowych ciągną się na ul. Półłanki aż do SP 111. W korkach stoją także autobusy. Dlaczego miasto nic nie robi, nic nie planuje, by poprawić tu sytuację?" - pyta inny internauta.

Powstanie wyczekiwana koncepcja

Ostatnie prace na przejdzie kolejowym na ul. Półłanki prowadzono w latach 2021-2022 podczas modernizacji linii kolejowej E-30 Kraków Główny Towarowy - Rudzice. Wykonano wtedy m.in. wymianę torów i elementów urządzeń odpowiedzialnych za bezpieczeństwo ruchu kolejowego, a także nową nawierzchnię jezdni, chodnik i oświetlenie. Na przejdzie pojawiały się płyty ułatwiające przejazd przez tory. Zainstalowano też nowoczesną sygnalizację świetlną. Ogromna inwestycja prowadzona przez PKP nie zmieniła jednak nic, jeśli chodzi o utrudnienia związane z pokonywaniem torów kolejowych na ul. Półłanki przez samochody i komunikację publiczną.

Zielone światło dla budowy tam bezkolizyjnego „przejścia" przez tory pojawiało się w ostatnich tygodniach. Pieniądze na przygotowanie koncepcji dla takiej inwestycji wpisano do budżetu Krakowa na najbliższe 12 miesięcy. Prace projektowe mają być prowadzone we współpracy miasta i PKP.

Jak przekazała Małgorzata Tabaszewska z Biura Prasowego Urzędu Miasta Krakowa, w 2018 roku, na zlecenie ówczesnego Zarządu Infrastruktury Komunalnej i Transportu, powstało opracowanie „Wielowariantowa koncepcja rozbudowy ulicy Półłanki wraz z odwodnieniem, oświetleniem, przekładkami kolidującego uzbrojenia i budową chodników na odcinku od ul. Bieżanowskiej do ul. Rącznej wraz ze skrzyżowaniem Półłanki-Rączna-Szparagowa".

W dokumencie tym zawarto m.in. dwa warianty bezkolizyjnego przekroczenia torów kolejowych na ul. Półłanki w formie tunelu i estakady. - Ta koncepcja może być punktem wyjścia do dalszych prac związanych z projektem wykonania bezkolizyjnej przeprawy drogowo-kolejowej w tym miejscu - informuje urzędniczka. ©℗

Dawne łazienki „Zofia" będą przebudowane

Barbara Ciryt
barbara.ciryt@polskapress.pl

Szpitalny budynek „Zofia" w Krzeszowicach, część dawnych łazienek zdrojowych należących do Małopolskiego Szpitala Rehabilitacyjnego, zostanie zmodernizowany.

Gruntowna modernizacja czeka budynek „Zofia" w Krzeszowicach. Jak informuje samorząd województwa małopolskiego, w ramach termomodernizacji budynek zyska nową stolarkę okienną i drzwi zewnętrzne, zostanie docieplony i wyposażony w instalację fotowoltaiczną. W planach jest wymiana instalacji sanitarnych, wentylacji i kanalizacji. W budynku zostaną także zainstalowane energooszczędne oświetlenie, dodatkowe systemy grzewcze, klimatyzacja oraz system monitorowania i zarządzania energią. Przewidziano wprowadzenie w budynku segregacji odpadów, rewitalizację zieleni otaczającej obiekt, nasadzenia, wykonanie zbiornika retencyjnego na wodę opadową i założenie łąki kwietnej.

Przebudowa budynku „Zofia" obejmuje także dostosowanie obiektu do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W tym celu poszerzone zostaną drzwi i przejścia, budynek zyska też windę osobową. Dach i poddasze zostaną przebudowane.

Zarząd Województwa Małopolskiego ze względu na ochronę zdrowia i bezpieczeństwo mieszkańców konsekwentne inwestuje i wspiera finansowo projekty realizowane w tych obszarach. - Zdecydowaliśmy o dofinansowaniu projektu z zakresu modernizacji energetycznej, który umożliwi remont zabytkowego budynku w Małopolskim Szpitalu Rehabilitacyjnym w Krzeszowicach. Budynek „Zofia" przejdzie termomodernizację i zostanie przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Inwestycje w efektywność energetyczną to konkretne korzyści: mniejsze zużycie energii elektrycznej i cieplnej, niższe rachunki, a także obniżenie emisyjności. Przebudowa przełoży się także na większy komfort pobytu pacjentów oraz pracy personelu - mówi marszałek Łukasz Smółka. ©℗

eprasa.pl fd8ddf2a49

Na ratunek niszczejącemu dworowi pod Tarnowem. Zabytkowy budynek w Radlnej ma już nowy dach, a gmina ma plan dalszej renowacji

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

Zakończył się pierwszy etap renowacji dworu Sanguszków w Radlnej. Opuszczony budynek kilka lat temu przejęła gmina Tarnów, która za cel postawiła sobie przywrócenie mu dawnego blasku.

W ramach prowadzonych przez rok robót udało się odtworzyć więźbę dachową, wykonać nowe pokrycie, zamontować rynny i rozebrać zdegradowany strop. Koszt wyniósł przeszło 575 tys. zł. Większość tej kwoty stanowiły środki, które gmina Tarnów zdobyła jeszcze z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków.

- Zadanie zostało już odebrane przez przedstawicieli małopolskiego wojewódzkiego konserwatora zabytków w Krakowie, zatem pierwszy etap renowacji za nami - mówi Grzegorz Kozioł, wójt gminy Tarnów.

Stojący w centrum Radlnej dwór to murowany z cegły obiekt z 1880 roku, odwołujący się do tradycji włoskiej willi renesansowej. Podczas okupacji Niemcy zorganizowali w nim obóz pracy. Po wojnie utworzono tam PGR i mieszkania dla pracowników.

W ostatnich latach dwór stał opuszczony. Gmina Tarnów przejęła zrujnowany budynek w 2022 roku. Po pracach przy dachu samorząd planuje teraz odtworzenie stropu, osuszenie budynku, wymianę stolarki i instalacji wewnętrznych. Na wykonanie tych zadań złożono już wnioski o dofinansowanie do ministerstwa kultury, konserwatora zabytków i województwa. ©℗

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

Dwór w Radlnej ma już nowy dach, ale to dopiero początek prac przy tym zabytku

300 milionów złotych na rozbudowę Zakładów Mechanicznych w Tarnowie

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Fundusze (dokładnie 309 mln zł) będą przeznaczone na rozbudowę i zwiększenie możliwości produkcyjnych. W podpisaniu umowy uczestniczył m.in. szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz.

Przed tarnowskimi Zakładami Mechanicznymi czas dużych inwestycji. W siedzibie firmy należącej do Polskiej Spółki Zbrojeniowej odbyło się 29 grudnia 2025 r. podpisanie umowy związanej z projektem o nazwie „Zwiększenie potencjału produkcyjno-serwisowego i badawczo-rozwojowego Zakładów Mechanicznych Tarnów S.A. niezbędnego dla realizacji dostaw na potrzeby aktualnych i przyszłych kontraktów".

W jego ramach tarnowska spółka otrzyma ze Skarbu Państwa 309 mln zł, które przeznaczone zostaną na budowę nowych i modernizację obecnych hal produkcyjnych, a także unowocześnienie zakładu. - Tarnów osiąga kolejne moce produkcyjne i te pieniądze zostaną przekazane na rozwój badań i infrastruktury oraz zakup 200 maszyn. To pokazuje szybkość działania, skuteczność, wizję i pójście o krok do przodu w ambitnych planach dla Tarnowa - mówił obecny podczas podpisania umowy Władysław Kosiniak-Kamysz, wicepremier i minister obrony narodowej.

FOT. ANETA GAWLE/ZM TARNÓW

Umowa o dofinansowaniu została podpisane z udziałem m.in. wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza

„Potwór z Tarnowa" i inne uzbrojenie

Zakłady Mechaniczne w Tarnowie to jedna z wiodących spółek Polskiej Grupy Zbrojeniowej. Firma realizuje już kilka znaczących kontraktów dla polskiej armii. To w Tarnowie produkowane są m.in. zestawy przeciwlotnicze bardzo krótkiego zasięgu „Pilica". Spółka wyposaża również polskich żołnierzy w uzbrojenie strzeleckie i broń wsparcia ogniowego, takie jak karabiny maszynowe UKM czy lekkie moździerze piechoty LMC.

W ostatnich miesiącach spółka skupiała się również na rozwoju i wdrożeniu Zdalnie Sterowanych Modułów Uzbrojenia, w tym przygotowania do produkcji ZSMU A3K, dedykowanego jako wyposażenie czołgów K2PL w ramach polskiego programu modernizacyjnego.

Specjaliści z Zakładów Mechanicznych intensywnie pracują również nad wdrożeniem systemów przeznaczonych do zwalczania bezzałogowych systemów powietrznych, który nazywany jest „potworem z Tarnowa".

- Zakłady Mechaniczne stają się nie tylko marką regionu i kraju, ale także marką eksportową - mówił Władysław Kosiniak-Kamysz

Szansa rozwojowa dla miasta

- Zakłady Mechaniczne Tarnów stają się nie tylko marką regionu i kraju, ale także marką eksportową. To tu w Tarnowie trwa montaż systemu Pilica, jak również systemu Narew. Dlatego mówię o osiągnięciu zdolności produkcyjnych nie tylko poszczególnych komponentów, ale całych systemów obrony przeciwlotniczej i przeciwdronowej. Dla Tarnowa to jest wielka szansa rozwojowa, bo przemysł zbrojeniowy jest kołem zamachowym gospodarki. Wzrost gospodarczy, wydatki na zbrojenia, inwestycje w zakłady zbrojeniowe, zarówno państwowe jak i prywatne, to jest dzisiaj symbol bezpiecznej Polski - podkreślał Władysław Kosiniak-Kamysz.

- Jeszcze w tym roku konto tarnowskich Zakładów Mechanicznych zasili kwota 200 mln złotych - mówił 29 grudnia 2025 r. wicepremier Kosiniak-Kamysz. - A kolejne ponad 100 mln złotych trafi do firmy z Tarnowa na początku przyszłego roku.

- Pozyskane dofinansowanie umożliwi realizację zaplanowanych inwestycji, zwiększy zdolności operacyjne spółki i poprawi jej gotowość do realizacji długoterminowych kontraktów - zaznacza Robert Sadowski, prezes Zakładów Mechanicznych w Tarnowie. ©℗

Tuchów przez pół roku będzie bez cudownego obrazu Matki Bożej

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

POWIAT TARNOWSKI. **Otaczany kultem wizerunek Maryi z sanktuarium w Tuchowie poddany zostanie renowacji. Dziś będzie całodzienne czuwanie, a wieczorem pożegnanie cudownego obrazu.**

Działania zmierzające do renowacji obrazu Matki Bożej Tuchowskiej trwają już od ponad roku. - Przeszliśmy całą procedurę związaną z badaniami, na podstawie których można podjąć dalsze działania - mówi o. Grzegorz Gut, proboszcz i kustosz sanktuarium w Tuchowie.

Pożegnanie obrazu odbędzie się podczas nowenny i mszy świętej w środę (7 stycznia) o 18.00 pod przewodnictwem biskupa tarnowskiego Andrzeja Jeża. Nazajutrz obraz zostanie zawieziony do Krakowa na Akademię Sztuk Pięknych, gdzie pod nadzorem kierownika Katedry Konserwacji i Restauracji Malowideł Sztalugowych, prof. Marty Lempart-Geratowskiej, zostanie poddany renowacji i konserwacji.

Przez całą środę będzie czuwanie przy obrazie, w którym uczestniczyć będą wierni z poszczególnych części parafii sanktuaryjnej, a także mieszkańcy Tuchowa i innych miejscowości z diecezji i kraju.

Puste ramy w ołtarzu sanktuarium

Prace konserwatorskie mają potrwać ok. sześciu miesięcy, by obraz mógł wrócić do Tuchowa na czas Wielkiego Odpustu Tuchowskiego na początku lipca. To największe wydarzenie religijne w diecezji tarnowskiej.

Przez pół roku zamiast obrazu w ołtarzu będą jedynie puste ramy. - Obraz Matki Bożej jest tak unikatowy, wyjątkowy, że nie ma co wstawiać podróbki. Będą puste ramy albo będzie zasłonięte miejsce po obrazie. Myślę, że wszystkim nam się to przyda, czas nostalgii, tęsknoty za cudownym obrazem. Będzie euforia i radość, kiedy obraz do nas wróci - mówił w RDN Małopolska o. Grzegorz Gut.

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

Cudowny obraz Matki Bożej Tuchowskiej jest celem pielgrzymek, zwłaszcza podczas lipcowego Wielkiego Odpustu

Największe sanktuarium maryjne w diecezji

Sanktuarium Matki Bożej Tuchowskiej zaliczane jest do sanktuariów ponadregionalnych, oddziałuje daleko poza granice diecezji tarnowskiej, jak również poza granice kraju. To najstarsze sanktuarium maryjne diecezji tarnowskiej, sięgające swoją historią 1079 roku. Dzięki staraniom redemptorystów obraz został ukoronowany papieskimi koronami 2 października 1904 roku.

Obraz Matki Bożej sprowadzono do Tuchowa ok. połowy XVI wieku. Pochodzi on z lat 1530-1540 z polskiej szkoły malarskiej Mistrza z Bodzentyna. Namalowany jest na desce lipowej o wymiarach 58,2 na 44 cm, tłustą temperą na zaprawie kredowej. Przedstawia Matkę Bożą do połowy postaci z Dzieciątkiem Jezus na lewym ręku.

Obecnie obrazu nie zdejmuje się z ołtarza, chyba że do konserwacji i gdy zagraża jakieś niebezpieczeństwo. Wyniesiono go też do kaplicy polowej podczas obchodów milenijnych 10 lipca 1966 roku. Wtedy celebrował przed nim uroczystą sumę i przemawiał do 30 tys. ludzi arcybiskup Karol Wojtyła.

Nowa suknia dla Maryi

Poprzednia renowacja obrazu miała miejsce blisko sto lat temu. Wykonana wówczas złocona suknia wotywna znajduje się na obrazie do dzisiaj. Stąd zrodziła się myśl, aby przygotować Maryi nową suknię, która przyodzieje Cudowny Obraz powracający z obecnej renowacji. - Nic nie przeszkadza, aby Matka Boża miała więcej takich sukien, które co jakiś czas będą zamieniane - wyjaśnia o. Grzegorz Gut. Jej wykonania podjęły się siostry klauzurowe bernardynki z Krakowa.

Wierni mogą ofiarować w tym celu biżuterię złotą lub srebrną, bursztyn, korale lub perły, które zostaną wpisane na listę wotów dziękczynnych i dołączone do zbioru przeznaczonego na wykonanie sukni. Wszystkie dary można składać w kancelarii parafialnej lub bezpośrednio u proboszcza i kustosza. ©℗

eprasa.pl fd8ddf2a49

Wraca temat remontu Muzeum Narodowego. To okazja do zerwania betonu?

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Czy plac przed Muzeum Narodowym w Krakowie może być w przyszłości bardziej zielony?

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Sprawa remontu gmachu głównego Muzeum Narodowego w Krakowie stała się priorytetem. Czy będzie to pretekst do zerwania betonu przed budynkiem?

Andrzej Szczerski, dyrektor MNK, mówi o pięcioletnich przygotowaniach - remont rozpocząłby się zatem ok. 2030 roku. Prace modernizacyjne i tworzenie wystaw mogą potrwać kolejne 5 lat. Nowy gmach główny i na nowo zagospodarowany teren wokół to kwestia dekady, ale już teraz padają postulaty rozbetonowania patelni przed MNK.

Będzie zielono?

Gmach główny MNK od dawna prosi się o modernizację. Dekadę temu przeprowadzono nawet konkurs na architektoniczną koncepcję przebudowy, rozbudowy i/lub nadbudowy głównego budynku muzeum, a także zagospodarowania przestrzeni wokół. Konkurs wzbudził wówczas bardzo żywe zainteresowanie - wpłynęło 150 zgłoszeń. Zwyciężyło lubelskie biuro architektoniczne Stelmach i Partnerzy. Doceniono innowacyjne i ekologiczne rozwiązania zaproponowane przez architektów, a także „wartość przemyślanego rozwiązania urządzenia terenu wokół muzeum, zwłaszcza po jego północnej stronie". Architekci planowali też, by dach budynku zmienił się w tonący w zieleni taras.

Na marginesie warto przypomnieć, że wówczas w kontekście remontu mówiło się o rozbudowie gmachu o skrzydło poświęcone Wyspiańskiemu. Wówczas projekt szacowano na ok. 150 mln zł, których na remont nie było.

Nowe centrum życia

Pomysł modernizacji i ożywienia przestrzeni przed gmachem głównym MNK powrócił kilka lat temu, gdy ogłoszono konkurs na przebudowę dawnego hotelu Cracovia. Konkurs na Muzeum Architektury i Designu wygrało krakowskie Biuro Projektów Lewicki Łatak, architekci zamierzają całkowicie zmienić funkcjonalność tego kwartału miasta, m.in. łącząc Gmach Główny Muzeum Narodowego z nowym muzeum.

Najważniejszym aspektem było otwarcie całej przestrzeni w formie przejścia pod budynkiem w stronę ul. Syrokomli, czyli równolegle do Alej, oraz najlepsze rozwiązanie pod względem funkcjonalności i potrzeb. Projekt biura Lewicki Łatak zakłada też otwarcie terenu między ul. Kałuży a kinem Kijów. Przy okazji mówiono o ogrodzie łączącym kino Kijów i hotel, który miałby służyć jako miejsce zewnętrznych ekspozycji, np. rzeźby.

Dziś nie jest to atrakcyjna przestrzeń - przed MNK beton z zielenią po krakowsku, czyli w doniczkach, wysepką tramwajową i zbiegiem ulic oraz parkingiem przed szaro-burą bryłą Cracovii. Pod tym zaś znajduje się wielki podziemny parking.

W mediach społecznościowych powstała grupa Zielony plac przed Muzeum Narodowym skupiająca zwolenników zerwania betonu przed MNK.

Idea zielonego placu przed Muzeum Narodowym zyskuje coraz większe grono zwolenników. Przynajmniej w przestrzeni wirtualnej. Jak bardzo zielony może być plac, pod którym kryje się parking, to inna kwestia.

Szary beton, na który spogląda z postumentu Wyspiański, nie jest raczej atrakcyjnym widokiem - pomijając kwestie ekologiczne.

Najważniejsze polskie płyty muzyki rozrywkowej w 2025

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Zachwyty nad polską muzyką popularną w jej różnych odmianach są zdecydowanie na wyrost. Rodzimy pop czy rock były w minionym roku zbyt przewidywalne. Z kilkoma wyjątkami.

Do niedawna w mediach pokutowała opinia, że tylko muzyka rockowa jest czymś wartościowym, a pop to coś zdecydowanie gorszego. W ostatnich latach optyka krytyków radykalnie się jednak zmieniła. Okazało się, że rock zaczyna zjadać swój ogon, a pop, śmiało flirtując z elektroniką, hip-hopem i R&B, tworzy zaskakująco odświeżające hybrydy.

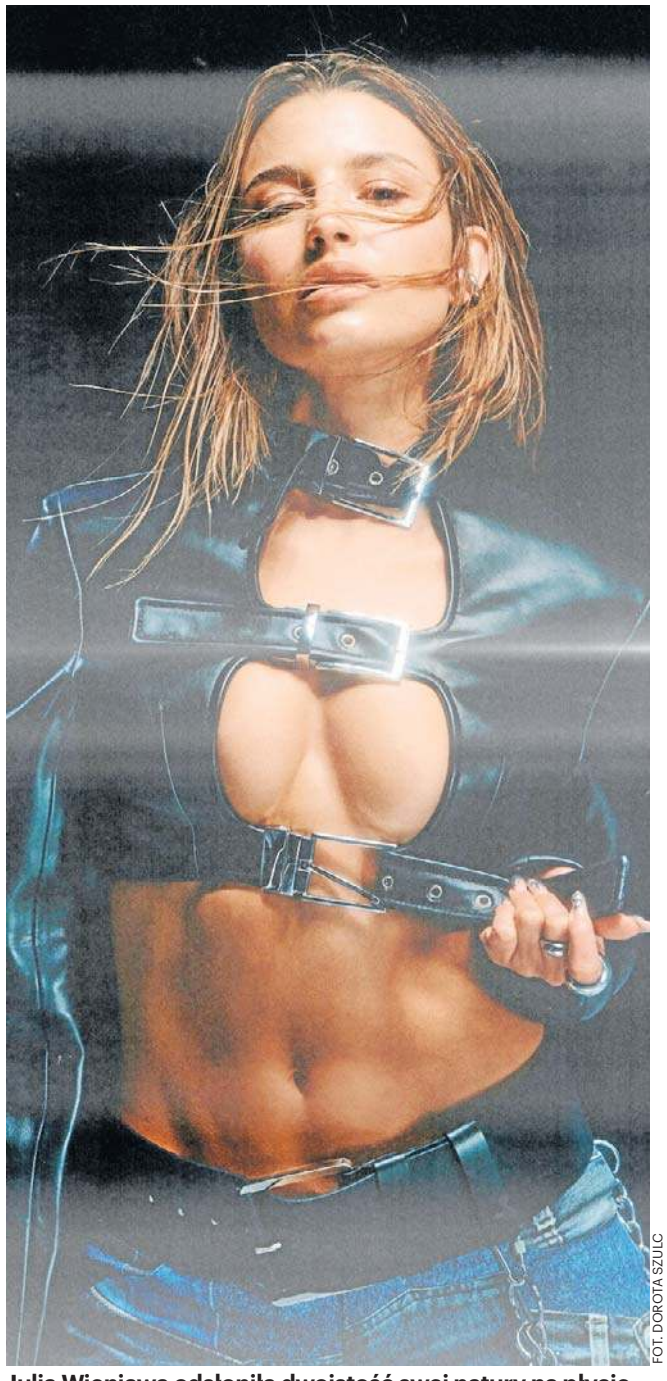
Pop i jazz zdecydowanie ciekawsze niż rock

Przykładem jest wydana pod koniec roku nowa płyta hiszpańskiej piosenkarki Rosalii „Lux", która spotkała się z ekstatycznym przyjęciem, do tego stopnia, że nawet pochwalił i polecił ją wiernym... Watykan. Czy i u nas sytuacja wygląda podobnie?

Nie do końca. Największe gwiazdy popu zdecydowanie wolą sprawdzone patenty. Tak dzieje się na ostatniej płycie Sanah. „Dwoje ludzieńków" to kontynuacja pomysłu z wcześniejszej „Uczty", polegającego na połączeniu popu z poezją śpiewaną. Fani przyjęli ten album dobrze, ale z perspektywy czasu widać, że zaserwowany na nim przepych (śpiewa tam nawet Mazowsze), nie służy wokalistce najlepiej, rodząc podejrzenia o impas w jej twórczości.

Nie inaczej rzecz się ma ze wspólną płytą Dawida Podsiadło i Kaśki Sochackiej. To oczywiście zestaw przyjemnych dla ucha piosenek, ale nie wykraczają one poza poziom wyznaczony wcześniejszymi dokonaniami autorskimi obojga tych artystów. Krytycy docenili intymne teksty i melancholijną muzykę, ale czy jest coś, czego wcześniej Podsiadło i Sochacka nie serwowali?

Najbardziej nowocześnie i odważnie wypadła druga płyta Julii Wieniawy. Młoda wokalistka pokusiła się o stworzenie intrygującego konceptu, polegającego na tym, że zgodnie ze swym tytułem „Światłocienie" odsłaniają jasną i ciemną stronę osobowości swej autorki. Odpowiada to nieco innej muzyce: najpierw optymistycznemu popowi, a potem mroczniejszej, ale bardziej tanecznej i energetycznej elektronice. Wygląda więc, że to właśnie Wieniawa najpilniej przysłuchuje się temu, co dzieje się na świecie i wyciąga z tego dla siebie ciekawe wnioski.



FOT. DOROTA SZULC

Julia Wieniawa odsłoniła dwoistość swej natury na płycie „Światłocienie". Wypadło i nowocześnie, i odważnie

Kreatywność i odwaga w drążeniu ważnych tematów

Podobnym tropem podąża Mery Spolsky, która w zeszłym roku wymyśliła płytę poświęconą tematyce patriotycznej - „Kocham Polskę". Ponieważ jednak wokalistka eksperymentowała z łączeniem piosenkowej formuły z elektronicznym brzmieniem na poprzednich albumach, ten nowy nie był już jakimś wielkim zaskoczeniem. Trzeba jednak docenić kreatywność i odwagę Spolsky w drążeniu ważnych i delikatnych tematów.

W dobrą stronę spogląda Viki Gabor. „Spektrum uczuć" to album zrealizowany według światowych standardów: popowa wrażliwość spotyka tu wpływy „czarnego" R&B i hip-hopu oraz romskiego folkloru. Twórcom piosenek krakowskiej wokalistki zabrakło tylko lekkiej ręki do napisania jakiejś wyjątkowo przebojowej melodii.

Swoje pop-rockowe piosenki spróbowała w zeszłym roku zabarwić elektroniką również Patrycja Markowska. Zabrakło jej jednak w tym konsekwencji - w efekcie jej „Obłęd" stoi w rozkroku, rozpięty pomiędzy dyskretnymi partiami klawiszy, a mocnymi riffami gitar. Słychać tu inspirację dokonaniami Depeche Mode i gdyby piosenkarka poszła dalej w tę stronę, efekty mogłyby być ciekawsze.

Powielenie dawnych rockowych pomysłów

Rock jaki jest, każdy słyszy. W zeszłym roku przeżyliśmy nawał nowych płyt zespołów wyrastających z post-punkowego boomu lat 80. Niestety większość wykonawców powiela na nich swe dawne pomysły, modelując je jedynie brzmieniowo na współczesną modłę. To przypadek „Bagna" Bielizny, „Rock, dwa, siedem, nieskończoność" Golden Life, „Passing By" MiP (czyli kontynuacji Made In Poland) czy „Melodii z musztardą" Sex Bomby.

Inną drogą podąża tylko grupa Variete, która nie ma już nic wspólnego z „zimną falą", lokując swą twórczość w formule granego na żywo triphopu, czego świadectwem jej „Sieć Indry" z ubiegłego roku. Z nowym krążkiem powróciła też Armia - i za sprawą nowego składu, jej „Wojna i pokój" to zaskakujący zwrot w stronę progresywnego metalu.

Mdły jest polski alternatywny rock spod znaku „Męskiego Grania". Wystarczy posłuchać nowych wydawnictw Michała Wiraszko z Much („Tak młodo się nie spotkamy") czy Króla („Popiół"). O wiele bardziej wyraziste piosenki tworzą w tej formule wokalistki - Mela Koteluk („Harmonia") i Kasia Lins („Obywatelka K.L."). Stąd to właśnie w nich nadzieja rozwoju tej stylistyki.

Nowa fala w jazzie

Na pewno warto odnotować nową falę w polskim jazzie. Młodzi muzycy odkryli dla siebie tego rodzaju granie i efekty są naprawdę odświeżające.

Przykładem są płyty krakowskiej Omasty („Jazz Report from the Hood"), Niechęci („Reckless Things") i Nene Heroine („IV").

To surowa i dzika muzyka, bezceremonialnie korzystająca z dorobku elektroniki, hip-hopu czy psychodelii. Patronem tej estetyki jest oczywiście Wojtek Mazolewski, który w minionym roku nagrał świetną płytę koncertową ze swym kwintetem - „Live Spirit Vol. 1".

eprasa.pl fd8ddf2a49

POLSKA *i* ŚWIAT

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny". Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej".

„Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynaście dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarciu. - W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kolędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!" - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie" autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego".

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol proroctwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech kościołów w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy św. w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy św. o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio" zbierali ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza św., której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy św. w Bazylice Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szopek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza św. w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie.

PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyckienie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiekolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej.

PAP

eprasa.pl fd8ddf2a49

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico" amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Biały Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.

FOT. FEDERICO PARRA/AFP/EAST NEWS

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezueli grozi interwencja wojskowa.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagranicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stworzenie warunków, w których Wenezuela przestanie być przy-czółkiem dla Iranu czy Hezbollahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Biały Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy, niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywa w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmowie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypomnijmy - obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się - na wniosek Kolumbii - Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmowie narkoterrorystycznej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Spotkanie „koalicji chętnych" ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych", czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji poleciał też premier Donald Tusk.

- Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona - powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuela Macrona. - Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych" i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe - dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z premierem Kanady Markiem Carney'em i następnie z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.

PAP

FOT. ABDULLAH FIRAS/ABACA/ABACA/EAST NEWS

Spotkanie „koalicji chętnych" w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński
Tajwan

Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny" na wzór USA w Wenezueli.

Tajwański dziennik „Taipei Times" zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Laia Ching-te za „separatystę" i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy" od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. - Jeśli wróg robi postępy, my również musimy iść naprzód - oświadczył wiceminister obrony.

FOT. SAM YEH/AFP/EAST NEWS

Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie Stingery

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzętu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co stanowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskiego uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

eprasa.pl fd8ddf2a49

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsny jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych

FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Po nich nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektem co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świętach – nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału. Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodyczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekraczamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obarczone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzeli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta" w czasie świąt nie znika wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku. W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świętach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świętach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę – ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu jedzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety – śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

eprasa.pl fd8ddf2a49

Dziennik Polski
Środa, 7.01.2026

Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?
Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Koncepcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

FOT. WIRESTOCK/FREEPIK/MARZENA SEKUŁA

Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?
Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?
Tak jak wspomniałam, niesieni na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą do załamywania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągane postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłyśnięci efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podejmowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?
Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają machinę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycznych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?
Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności - czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych.
Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzje o odchudzaniu od stycznia?
Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby unikać szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości. Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzone cele.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień
Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:
- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.

eprasa.pl fd8ddf2a49

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza, jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

- Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

- Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

- Reakcja trzustki: insulina

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

- Wchłanianie przez komórki

Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

- Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

FOT. GETTY IMAGES

Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wytężoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwiastunem cukrzycy lub hipoglikemii.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy podjąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzeniem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzenie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii
Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia – nadmierny apetyt,
- polidypsja – wzmożone pragnienie,
- wielomocz – zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).

Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy" lub „acetonowy" zapach z ust, oddech kwasiczy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

REKLAMA 0011458203

AB.6740.1.10.2025

OBWIESZCZENIE STAROSTY WIELICKIEGO

Na podstawie art. 11d ust. 5, ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tj. Dz. U. 2024 poz. 311) w zw. z art. 10 § 1 i art. 49 z dnia 14 czerwca 1960r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U.2025 poz. 1691) zawiadamia się, że na wniosek Wójta Gminy Gdów reprezentowanego przez P. Mariusza Pawelec **w dniu 23.12.2025 r. zostało wydane postanowienie znak: AB.6740.1.10.2025, którym został zmieniony termin uzupełnienia, przez Inwestora tj. Wójta Gminy Gdów** braków w projekcie zagospodarowania terenu oraz architektoniczno-budowlanym, dla inwestycji pn.: ***„Budowa drogi gminnej klasy D od drogi gminnej nr 560117K do drogi gminnej nr 560118K w m. Podolany w km 0+000,00-0+428,37"*** nałożony postanowieniem Starosty Wielickiego znak: AB.6740.1.10.2025 z dnia 1.10.2025 r., zmieniony postanowieniem z dnia 12.11.2025 r. Wyznaczony został nowy termin uzupełnienia braków **do dnia 27.02.2026 r.**

W dniu 18.12.2025 r. pełnomocnik Inwestora wraz z pismem o przedłużenie terminu uzupełnienia braków złożył korektę wniosku dotyczącą nieruchomości nr 233 w m. Podolany w zakresie:

- **obowiązku budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu na dz. 233 w m. Podolany, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. e ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (wykreślono),**
- **obowiązku budowy lub przebudowy urządzeń wodnych na dz. 233 w m. Podolany zgodnie z art. 11 f ust. 1 pkt 8 lit. f ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (wykreślono),**

Nieruchomość nr 233 w m. Podolany poza liniami rozgraniczającymi stanowi teren wód płynących, zgodnie z art. 20a ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.

W związku z ww. zmianami:
Inwestycja projektowana jest na działkach położonych **w obrębie 0019 Podolany, jednostka ewidencyjna 121902_2 Gdów**, powiat wielicki, województwo małopolskie

1. **Nieruchomości objęte liniami rozgraniczającymi teren inwestycji** (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i jest przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - **94/1** (94), **92/7** (92/3), **92/5** (92/1), **91/6** (91/3), **91/8** (91/4), **95/2** (95), **98/2** (98), **96/4** (96/1), **93/1** (93), **96/2** (96/1), **97/2** (97/1), **99/6** (99/3), **99/4** (99/2), **76/2** (76), **76/1** (76), **80/2** (80), **79/1** (79), **81/2** (81), **66/1** (66), **82/2** (82), **65/23** (65/7), **65/19** (65/9), **65/17** (65/8), **65/15** (65/12), **65/22** (65/4);
2. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu**, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. e ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - **112**, **92/4** (92/1), **95/1** (95), **98/1** (98), **81/1** (81), **65/21** (65/4), **65/16** (65/12), **79/2** (79), **99/5** (99/2), **97/3** (97/1), **96/3** (96/1), **93/2** (93), **99/7** (99/3);
3. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **budowy lub przebudowy zjazdów**, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. h ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - **91/5** (91/3), **91/7** (91/4), **93/2** (93), **96/3** (96/1), **76/3** (76), **82/1** (82);
4. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **przebudowy innych dróg publicznych**, **na częściach działek**, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 lit. g ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:*
   - **49**, **112**;
5. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **budowy lub przebudowy urządzeń wodnych** zgodnie z art. 11 f ust. 1 pkt 8 lit. f ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - **49**;
6. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **rozbiórki obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania**, na częściach działek, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 lit. c ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:*
   - **99/5** (99/2), **76/3** (76);
7. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi, które stanowią **tereny wód płynących, zgodnie z art. 20a** ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.*
   - **233;**

Zainteresowane strony lub ich pełnomocnicy, legitymujący się pełnomocnictwem sporządzonym zgodnie z art. 32 i 33 k.p.a., mogą zapoznać się z postanowieniem, w terminie 7 dni od dnia otrzymania niniejszego obwieszczenia w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Wieliczce, ul. Słowackiego 29 w godzinach pracy urzędu tj. pon. 7.30-17.00, wt.-czw. 7.30-15.30., pt. 7.30-14.00.

W kwestii ustalenia terminu, w którym możliwe będzie zapoznanie się z postanowieniem należy kontaktować się telefonicznie pod nr tel. 12 399 97 06.

Stosownie do art. 41 kpa – w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić tut. Organ o każdej zmianie swego adresu, a w razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Na postanowienie w przedmiocie zmiany terminu uzupełnienia braków nie służy zażalenie.

Doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia tj. ukazania się obwieszczenia na tablicach ogłoszeń oraz w urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Gdów i Starostwa Powiatowego w Wieliczce oraz publikacji w prasie lokalnej.

eprasa.pl fd8ddf2a49

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wiekiem", wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byliby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle intensywne - mówi Macdonald. - Są w szczycie kariery zawodowej i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub łatwe wchodzenie i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczniesz zauważać, że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukałabym profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi".

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

- **Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy**
- **Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłonie na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprostuj łokcie**
- **Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty**
- **Zwiększaj ciężar stopniowo.**
- **Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.**
- **Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.**

REKLAMA 0011458201

AB.6740.1.5.2025

OBWIESZCZENIE STAROSTY WIELICKIEGO

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 10 oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U z 2025 r. poz. 1691) oraz art. 11 f ust. 3 i 4, ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (t.j. Dz.U. 2024 poz. 311) **zawiadamiam, że Starosta Wielicki:**

w dniu 30.12.2025 r. wydał decyzję znak: AB.6740.1.5.2025 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla inwestycji pn.:

„Rozbudowa drogi powiatowej nr 2010 K Staniątki - Szarów klasy Z od skrzyżowania z drogą gminną nr 560267K do skrzyżowania z drogą krajową nr 75 w m. Szarów, gm. Kłaj, powiat wielicki - od km 5+114,50 do km 5+841,38 wraz z rozbudową drogi gminnej nr 560265K klasy L na długości 19,52 m"

Inwestycja projektowana jest na działkach położonych **w obrębie 0008 Szarów, jednostka ewidencyjna 121903_2 Kłaj,** powiat wielicki, województwo małopolskie

1. **Nieruchomości objęte liniami rozgraniczającymi teren inwestycji:** (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i jest przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - w zakresie drogi powiatowej nr 2010K: **446/1, 535/1, 446/2, 579/1, 389/5** (389/4), **906/1** (906), **396/5** (396/4), **397/4** (397/2), **399/7** (399/1), **399/9** (399/6), **401/3** (401/2), **536/1** (536), **537/1** (537), **538/1** (538), **416/15** (416/12), **416/13** (416/2), **417/12** (417/11), **554/4** (554/1), **559/4** (559/2), **560/4** (560/1), **562/1** (562), **570/1** (570), **576/3** (576/1), **576/5** (576/2), **578/1** (578), **579/3** (579/2), **432/1** (432), **433/5** (433/4), **435/5** (435/4), **439/1** (439), **440/1** (440), **441/1** (441), **443/1** (443), **445/1** (445), **445/2** (445), **444/1** (444), **442/6** (442/1), **442/3** (442/2), **442/5** (442/1), **581/6** (581/1), **580/7** (580/5),
   - w zakresie drogi gminnej nr 560265K: **577/1** (577), **578/2** (578),
2. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu**, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. e ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - **379/5, 379/4, 316, 381/2, 389/6** (389/4), **906/2** (906), **396/6** (396/4), **397/5** (397/2), **399/8** (399/1), **399/10** (399/6), **404/6, 433/6** (433/4), **439/2** (439), **440/2** (440), **441/2** (441), **443/2** (443), **445/3** (445), **444/2** (444), **442/4** (442/2), **442/7** (442/1), **318/6, 581/7** (581/1), **581/4, 582/2, 582/3, 579/4** (579/2), **577/2** (577), **578/3** (578), **576/6** (576/2), **576/4** (576/1), **570/2** (570), **569, 564, 549/2, 544/3, 543/2, 542/1, 541/1, 539/1, 538/2** (538), **537/2** (537), **536/2** (536), **535/2, 534, 497, 486, 485/1;**
3. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **przebudowy zjazdów**, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. h ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - **906/2** (906), **399/10** (399/6), **408/8, 410/3, 416/14** (416/2), **417/5, 445/3** (445), **562/2** (562), **552, 932, 549/2, 548, 546/4, 546/1, 537/2** (537), **535/2;**
4. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **budowy lub przebudowy innych dróg publicznych, na częściach działek,** zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 lit. g ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - **316, 534, 579/4** (579/2);
5. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **budowy lub przebudowy urządzeń wodnych lub urządzeń melioracji wodnych** zgodnie z art. 11 f ust. 1 pkt 8 lit. f ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - **581/4, 581/7** (581/1), **580/2, 318/6;**
6. Nieruchomości poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, niezbędne do realizacji inwestycji objęte obowiązkiem **rozbiórki obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania,** na częściach działek, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt. 8 lit. c ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i posiada dotychczasowe przeznaczenie, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
   - **441/2** (441), **445/3** (445), **577/2** (577), **579/4** (579/2), **582/2 , 581/4, 581/7** (581/1);

Decyzji został nadany rygor natychmiastowej wykonalności.

Decyzja, której został nadany rygor natychmiastowej wykonalności, zgodnie z art. 17 ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych:
- *zobowiązuje do niezwłocznego wydania nieruchomości, opróżniania lokali i innych pomieszczeń;*
- *uprawnia do faktycznego objęcia nieruchomości w posiadanie przez właściwego zarządcę drogi;*
- *uprawnia do rozpoczęcia robót budowlanych;*
- *uprawnia do wydania przez właściwy organ dziennika budowy.*

Zgodnie z art. 18 ust. 1e ustawy *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych*, jeżeli dotychczasowy właściciel albo użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, odpowiednio, wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenia niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji, której został nadany rygor natychmiastowej wykonalności – wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą **5%** wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.

Zainteresowane strony lub ich pełnomocnicy, legitymujący się pełnomocnictwem sporządzonym zgodnie z art. 32 i 33 Kodeksu postępowania administracyjnego, mogą zapoznać się z treścią przedmiotowej decyzji w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Wieliczce, ul. Słowackiego 29 w godzinach pracy urzędu, tj. pon. 7.30-17.00, wt.-czw. 7.30-15.30., pt. 7.30-14.00., po uprzednim telefonicznym ustaleniu terminu pod nr 12 399 97 06.

Od decyzji służy stronom odwołanie do Wojewody Małopolskiego ul. Basztowa 22, 31-156 Kraków, za pośrednictwem Starosty Wielickiego, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia. Doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się obwieszczenia na tablicach ogłoszeń oraz w urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Kłaj i Starostwa Powiatowego w Wieliczce oraz publikacji w prasie lokalnej.

W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania wobec Starosty Wielickiego. Z dniem doręczenia organowi oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.

eprasa.pl fd8ddf2a49

REKLAMA 0011456411

EPITAFIUM ®

Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY

12 650 97 10

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

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

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

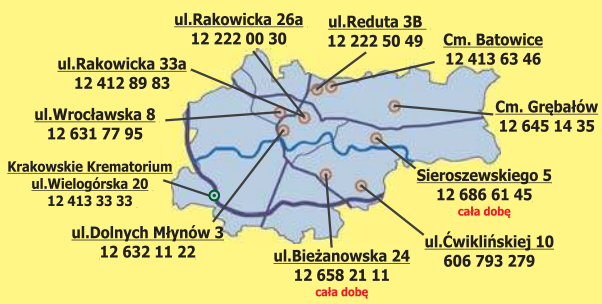
REKLAMA 0011456752

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



REKLAMA 0011458411

Informacja o wykazie nieruchomości przeznaczonych do najmu oraz bezpłatnego użyczenia

Burmistrz Miasta i Gminy Koszyce informuje, że na podstawie art. 35 ust 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U.2024.1145) w dniu 7 stycznia 2026 r. na okres 21 dni, tj. od 7.01.2026 – 27.01.2026 r. zamieścił na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Koszyce oraz podał do publicznej wiadomości na stronie internetowej BIP: https://bip.malopolska.pl/ugkoszyce/Article/id,240798.html

- **wykaz Nr 1/2026 dotyczący najmu nieruchomości położonych w Koszycach**
- **wykaz Nr 2/2026 dotyczący bezpłatnego użyczenia nieruchomości położonych w Łapszowie**

DROBNE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną, 50 arów. Nowe Rybie koło Limanowej. 603-720-326.

SPRZEDAM działkę budowlaną, 50 arów. Nowe Rybie koło Limanowej. 603-720-326.

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.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

0011458176

Pani Elżbiecie Krzywdzińskiej,

Kwestor WSZiB

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża

składają
Rektor, Senat oraz Pracownicy
Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie

0011458178

Pani Bogusławie Niemtur

Księgowej WSZiB

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają
Rektor, Senat oraz Pracownicy
Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie

REKLAMA 0011456368

Lilia
zakład pogrzebowy

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

KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80
KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07
KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121
CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130
CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456

www.liliakrakow.pl

DYŻUR CAŁODOBOWY 507 111 211

REKLAMA 0011458198

AB.6740.1.12.2025

OBWIESZCZENIE STAROSTY WIELICKIEGO

Na podstawie art. 131 i 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r.- Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U.2025 poz.1691) zawiadamiam, że od decyzji Starosty Wielickiego z dnia 28.11.2025 r., znak: AB.6740.1.12.2025, udzielającej zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: *Rozbudowa drogi gminnej 560900K - ul. Powstania Styczniowego klasy technicznej G (główna)wraz z budową i przebudową niezbędnej infrastruktury technicznej w miejscowości Wieliczka, gmina Wieliczka, powiat wielicki, województwo małopolskie,* zostały złożone odwołania przez strony postępowania.

Wobec powyższego decyzja wraz z aktami sprawy została przesłana do Wojewody Małopolskiego celem rozpatrzenia.

0011458196

Wiem, że Odkupiciel mój żyje.
(Hi 19,25)

ś†p

prof. dr hab.

Stanisław Hryń

Artysta Rzeźbiarz

Wieloletni Wykładowca
Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie
oraz Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego

Najukochańszy Tato, Brat, Stryj i Przyjaciel

Przeżywszy 74 lata, opatrzony św. sakramentami,
odszedł dnia 1 stycznia 2026 roku.

Msza św. żałobna odprawiona zostanie w piątek
dnia 9 stycznia 2026 roku o godzinie 12.00 w kaplicy
na Cmentarzu Salwatorskim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego na miejsce
wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamiają pogrążeni w głębokim smutku

Małgorzata, Syn, Brat i Rodzina

0011457379

„I słyszę głos, który mówi, Że z wami zostać nie mogę,
I widzę rękę co wzywa, W daleką, daleką drogę".

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 29 grudnia 2025 roku,
przeżywszy lat 92, zasnął w Panu

ś†p

Adam Podgajny

Najukochańszy Mąż, Tatuś, Teść, Dziadek i Pradziadek

Msza św. żałobna przy Zmarłym odprawiona zostanie
w środę, 14 stycznia 2026 roku o godzinie 13.00
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim.

Pogrążona w żałobie
Rodzina

0011458338

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 30 grudnia 2025 roku,
w 90. roku życia odeszła do Pana,
opatrzona św. Sakramentami

ś†p

Alicja Sokołowska-Kulczycka

NAJUKOCHAŃSZA MAMA, BABCIA I PRABABCIA

dr biologii, znawczyni flory górskiej, miłośniczka Tatr,
w latach 80. współzałożycielka NSZZ „Solidarność"
Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Krakowie.

Człowiek prawy i wielkiego serca.

MSZA ŚWIĘTA ŻAŁOBNA odprawiona zostanie
w czwartek, 8 stycznia 2026 roku o godz. 11.40
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,

o czym zawiadamiają

Ewa i Adam, Jola i Karol, wnuki i prawnuki

Zamiast kwiatów prosimy o datki na wsparcie
Hospicjum św. Łazarza w Krakowie.

eprasa.pl fd8ddf2a49

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc

Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż
Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę
Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Vivą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniały przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”
Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Samiec Alfa
TVP Kultura, 20:00
Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wystarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

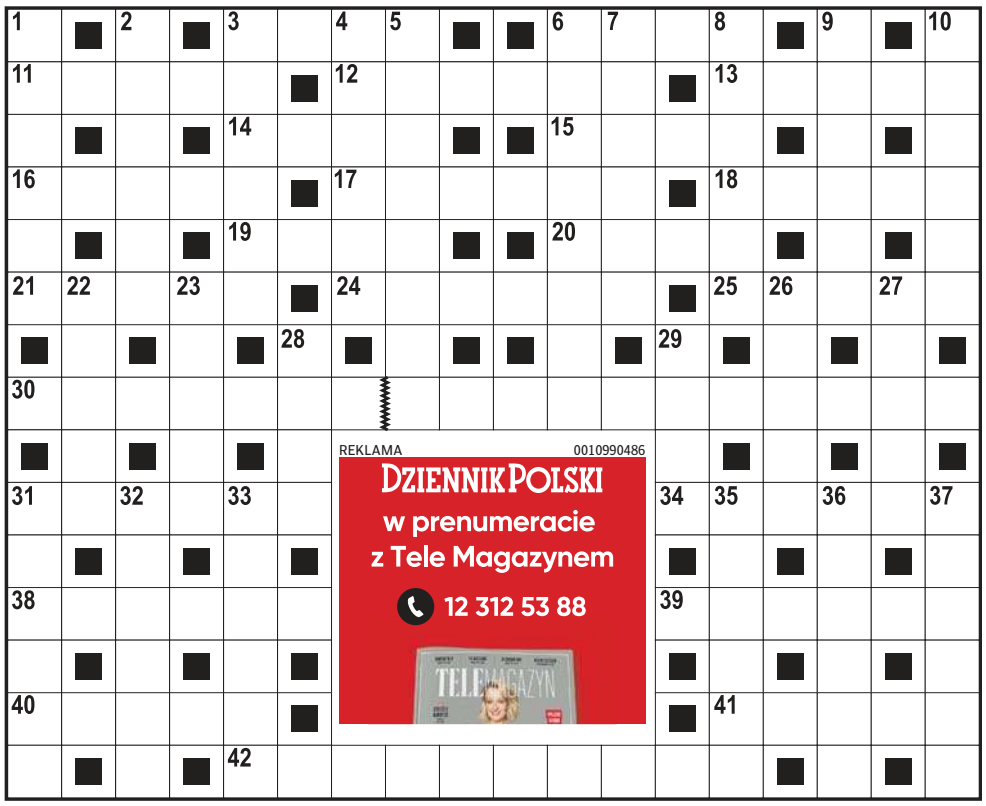
Nieobecni 2
TVN, 20:55
Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymało się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie
Metro, 22:05
Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady.
W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce.
Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

KRZYŻÓWKA NR 2

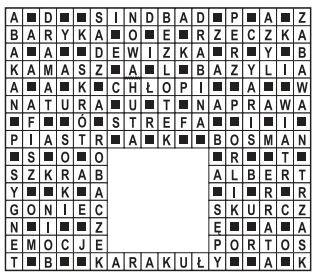
Poziomo:
3) wydzielona część stajni dla konia,
6) planeta Układu Słonecznego,
11) Barack, 44. prezydent USA,
12) stan świecki w kościele,
13) podawane przed odzewem,
14) towot do konserwacji maszyn,
15) wydzielony obszar, strefa,
16) pionowa ściana grani,
17) delikatna, barwiona skóra kozia,
18) Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
19) bóg wojny w mitologii greckiej,
20) dokucza krasulom,
21) światło rzucane przez latarnię,
24) dawny zakład fryzjerski,
25) rzezimieszek z francuskiej stolicy,
30) sankcje gospodarcze,
31) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
34) kapusta abisyńska,
38) związek państw, przymierze,
39) poprzedza Boże Narodzenie,
40) Marszałkowska w naszej stolicy,
41) miasto nad Notecią,
42) ekwipunek strażaka.

Pionowo:
1) Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
2) groźna choroba oczu,
3) średniowieczny namiestnik mongolski,
4) album ze znaczkami,
5) Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
6) chłodzący napój z kawy, cukru i alkoholu,
7) obniżenie napięcia mięśniowego,
8) piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
9) osoby towarzyszące królowi,
10) Cezary Zamana lub Rafał Majka,
22) roślinny symbol niewinności,
23) na twarzy krótkowidza,
26) dzierżawa sprzed lat, arenda,
27) badanie opinii społecznej,
28) stawia piece kaflowe,
29) ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
31) potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
32) roślina zielna, grubosz,
33) rozległy teren, powierzchnia,
35) polski herb szlachecki,
36) chrząstka w kolanie,
37) nawał pracy lub myśli.



REKLAMA 0010990486
DZIENNIK POLSKI
w prenumeracie
z Tele Magazynem
12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 1



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerość łatwo rani innych!
Baran (21.03 - 19.04)
Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.
Byk (20.04 - 20.05)
Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość.
Rak (22.06 - 22.07)
Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.
Lew (23.07 - 22.08)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę...
Panna (23.08 - 22.09)
Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczera rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie.
Waga (23.09 - 22.10)
Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

DZIENNIK POLSKI
www.dziennikpolski24.pl
Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01
sekretariat@dziennik.krakow.pl
redakcja@dziennik.krakow.pl
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikpolski24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl fd8ddf2a49

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI. **O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarząbkiem, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.**

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma Pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?
To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?
Mam trzy teorie. Pierwsza, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po przedskoczku. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczkowie nie mają dużych budżetów.

Jak brzmi druga Pańska teoria?
Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor.

A trzecia?
Narty Pawła mogły zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?
W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się w skoku maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda na trasach biegowych – tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Biało-Czerwonymi?
Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbytnio gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dosyć ekstremalne warunki – spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40 skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę popracować nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.
Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?
Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Biało-Czerwonych?
Wydaje mi się, że powinno być lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki.

©℗

FOT. GRZEGORZ MOMOT

Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

Słoweńska dominacja w Turnieju Czterech Skoczni. Tomasiak daje nadzieję

Paweł Wiśniewski
sport@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **100 000 franków szwajcarskich czyli nieco ponad 450 000 złotych to premia finansowa dla zwycięzcy 74. edycji Turnieju Czterech Skoczni, Słoweńca Domena Prevca.**

Konkurs na skoczni im. Paula Ausserleitnera w Bischofshofen zakończył zmagania najlepszych skoczków narciarskich na świecie w prestiżowym niemiecko-austriackim cyklu.

Domen Prevc powtórzył wyczyn swojego starszego brata Petera, który 10 lat temu wywalczył statuetkę Złotego Orła za wygraną w turnieju.

Ponadto, każde zwycięstwo w Turnieju Czterech Skoczni - podobnie, jak wygrane w pozostałych zawodach Pucharu Świata w skokach - wyceniono na 15 000 euro czyli prawie 63 000 złotych.

Prevc wygrał konkursy w Oberstdorfie i Garmisch-Partenkirchen, a w Innsbrucku zajął drugie miejsce za Japończykiem Renem Nikaido.

Słoweńska rodzina Prevc to zresztą prawdziwy fenomen światowego sportu. Peter (urodzony w 1992 roku), Cene (1996), Domen (1999), Nika (2005) i Ema (2009) to dzieci Božidara Prevca i jego żony Julijany. Oprócz Emy, wszyscy z rodzeństwa Prevc uprawiali skoki narciarskie.

Najlepszym z Polaków w Turnieju Czterech Skoczni okazał się zaledwie 18-letni Kacper Tomasiak, który ostatecznie został sklasyfikowany poza czołową „dziesiątką", na 12. miejscu.

W Bischofshofen, ostatnie skoki w karierze w tym cyklu oddał nasz mistrz Kamil Stoch. Przypomnijmy, że nasz zawodnik trzykrotnie wygrywał w karierze „Vierschanzentournee" w sezonach 2016/2016, 2017/2018 i 2020/2021.

Już w najbliższy weekend karuzela PŚ zjeżdża do Zakopanego.

Konkursu w Bischofshofen: 1. Daniel Tschofenig (Austria) 303,9 pkt. (137 m i 140,5 m), 2. Domen Prevc (Słowenia) 299,8 pkt. (138 m i 138,5 m), 3. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 299,6 pkt. (137 m i 138)... 17. Maciej Kot 262,2 pkt. (127,5 m i 133 m), 18. Kamil Stoch 259,8 pkt. (127 m i 129,5 m), 19. Kacper Tomasiak 259,6 pkt. (129,5 i 131,5 m)... 33. Dawid Kubacki 114,7 pkt. (122 m)... 39. Paweł Wąsek 108,2 pkt. (119,5 m).

Klasyfikacja generalna TCS: 1. Prevc 1195,6 pkt., 2. Hoerl 1153,3 pkt., 3. Embacher 1150,6 pkt., 4. Nikaido 1123,5 pkt., 5. Kobayashi 1123, pkt., 6. Hoffmann 1120,3 pkt.... 12. Tomasiak 1052,1 pkt... 19. Stoch 880,3 pkt... 25. Kot 733,4 pkt... 35. Wąsek 453,6 pkt... 43. Kubacki 335,2 pkt... 60. Piotr Żyła 118,8 pkt. Sklasyfikowano 68 zawodników. ©℗

FOT. PAP/EPA

Kamil Stoch trzy razy wygrywał Turniej Czterech Skoczni. W swoim ostatnim w nim występie dostał małego orła

REKLAMA 0011457779

eprasa.pl fd8ddf2a49

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV
17.45 Polsat Sport 1, siatkówka, Liga Mistrzyń: ŁKS Łódź - Conegliano; **19.55 Eleven Sports 1**, p. nożna, Superpuchar Hiszpanii: Barcelona - Athletic; **20.15 Polsat Sport 1**, siatkówka, Liga Mistrzów: Montpellier - Projekt Warszawa. **(ŻUK)**

LOTTO
Niedziela, 4.01, Multi Multi (22): 1, 7, [10], 24, 25, 28, 32, 38, 39, 42, 46, 47, 53, 55, 61, 67, 69, 70, 75, 79; **Kaskada (22):** 2, 5, 7, 10, 11, 12, 15, 17, 19, 22, 23, 24;**Mini Lotto:** 10, 13, 20, 22, 34; **Ekstra Pensja:** 2, 4, 8, 25, 35 + 2; **Ekstra Premia:** 21, 26, 29, 31, 34 + 4. **Poniedziałek, 5.01, Multi Multi (14):** 2, 7, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 27, 30, 32, 36, 40, [46], 79, 80; **(22):** 1, 5, 6, 12, [15], 18, 21, 23, 27, 28, 29, 30, 37, 45, 47, 50, 55, 60, 66, 73; **Kasakada (14):** 1, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20; **(22):** 1, 4, 6, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 21, 23; **Mini Lotto:** 2, 3, 11, 29, 35; **Ekstra Pensja:** 12, 13, 20, 25, 30 + 2; **Ekstra Premia:** 2, 3, 11, 12, 27 + 2. **Wtorek, 6.01, Multi Multi (14):** [8], 10, 11, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 32, 38, 40, 45, 56, 60, 65, 67, 68, 74, 77; **Kaskada (14):** 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 19, 21, 24

Wisła wypożycza piłkarzy, a sama walczy o Hiszpana

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. **Piłkarze Wisły Kraków rozpoczęli przygotowania do sezonu. Sporo działo się też wokół drużyny Mariusza Jopa w ostatnich dniach.**

Na pierwszych zajęciach niespodzianek nie było. W ośrodku treningowym w Myślenicach nie pojawili się już Igor Łasicki, który odszedł do GKS-u Tychy. Nie było też wypożyczonego do Lecce Wiktora Staszaka oraz Oliviera Sukiennickiego, który został już oficjalnie wypożyczony do Odry Opole. Okazuje się jednak, że w Wiśle Kraków nie rezygnują całkowicie z 22-letniego pomocnika. Zanim wybrał się do Opola, Sukiennicki podpisał bowiem z krakowskim klubem nowy kontrakt, który obowiązywał będzie do 30 czerwca 2027 roku. Z naszych informacji wynika również, że Wisła tradycyjnie w przypadku tego typu wypożyczeń, zabezpieczyła się, żeby jej zawodnik miał ograniczoną możliwość występu przeciwko niej, gdy dojdzie do spotkania z Odrą w 26. kolejce I ligi. W praktyce w tego typu przypadkach wygląda to w taki sposób, że klub, który sprowadza zawodnika na wypożyczenie musi dopłacić duże pieniądze temu, który wypożycza, jeśli zawodnik w takim meczu wystąpi. Jest też jednak druga strona medalu, bo gdyby Wisła jednak nie chciała już, żeby Sukiennicki do niej wracał, to Odra będzie miała prawo pierwokupu piłkarza.

FOT. BARTEK ZIOŁKOWSKI/WISLAKRAKOW.COM

Angel Rodado w dobrym humorze wrócił do treningów. Może wkrótce będzie miał kolejnego Hiszpana w drużynie

Wypożyczenie Oliviera Sukiennickiego jest zasadne. Piłkarz ten nie wykorzystywał swojej szansy jesienią, choć początkowo dostawał sporo minut od trenera Mariusza Jopa. Im dłużej jednak trwał sezon, tym Sukiennicki grał przede wszystkim w rezerwach. Jasnym stało się, że dla wszystkich będzie lepiej, żeby przynajmniej na jakiś czas zmienił otoczenie. W Odrze ma mieć więcej szans na grę na poziomie I ligi. I ma wrócić do takiej dyspozycji, jaką prezentował w Wiśle, gdy do niej trafił latem 2024 roku.

Zbudować się jako piłkarz ma z kolei Wiktor Staszak, który został wypożyczony do Lecce. Dla Staszaka to szansa, żeby zdobyć doświadczenie, pokazać się w nieco innym otoczeniu. Dla Wisły sytuacja jest z gatunku win-win. Jeśli młody pomocnik przekona do siebie Włochów, mają oni zapisaną w umowie opcję wykupu. Wtedy całość transakcji opiewać będzie na około 400 tysięcy euro, co potwierdzają też włoskie media. Jeśli Staszak za pół roku do Krakowa wróci, to z pewnością jako lepszy piłkarz. Taką drogę przeszedł przecież niedawno Jakub Krzyżanowski, który po okresie wypożyczenia do Torino stał się zdecydowanie lepszym zawodnikiem i dzisiaj jest jednym z podstawowych graczy „Białej Gwiazdy".

Jej zawodnikiem zostać może wkrótce również Rafa Tresaco, Hiszpan grający obecnie w CyD Leonesa, czyli hiszpańskiej LaLiga2. To skrzydłowy, który może grać również w ataku. Rafa Tresaco ma 25 lat i do tej pory był zawodnikiem jedynie klubów w Hiszpanii. Kolejno takich jak: Real Saragossa, Racing Santander, Marbella FC, Algeciras CF, SD Huesca, Zamora CF i CyD Leonesa. Z tym ostatnim klubem Tresaco wiąże kontrakt do końca czerwca, ale Wisła prowadzi zaawansowane rozmowy, żeby trafił na Reymonta już teraz. Tak jak wspomnieliśmy, Hiszpan jest głównie skrzydłowym, ale może grać również w ataku.

To ostatnie nie oznacza jednak, że Wisła rezygnuje z poszukiwań typowej „dziewiątki". Robi to dość intensywnie, a ślad wiedzie m.in. do klubów ze Skandynawii...

Dodajmy, że kontrakt z Wisłą przedłużył do końca sezonu Bartosz Jaroch, który wciąż rehabilituje się po zerwaniu więzadeł krzyżowych na początku rozgrywek. „Biała Gwiazda" nie zostawiła na lodzie swojego piłkarza i będzie on mógł spokojnie dochodzić teraz do pełni zdrowia.

Na koniec dodajmy, że w przygotowaniach pierwszego zespołu udział bierze dwóch zawodników rezerwy, którzy wyróżniali się jesienią. To Wiktor Szywacz i Arkadiusz Ziarko. ©℗

Wieczysta coraz mocniejsza. Jest kolejny transfer i udany start w turnieju w Spodku

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. **Wieczysta rozpoczęła przygotowania do piłkarskiej wiosny, a jednocześnie krakowski klub szaleje na rynku transferowym.**

Wieczysta Kraków oficjalnie ogłosiła, że jej zawodnikiem został Paulinho. To 26-letni portugalski napastnik, który do Polski przenosi się z rumuńskiego klubu Otelul Galati.

Paulinho przeszedł w Krakowie testy medyczne, podpisał kontrakt na 2,5 roku z opcją przedłużenia o kolejny rok po stronie klubu. Jego pozyskanie zamyka kwestię wzmocnienia ataku. Dodajmy, że pojawiające się informacje o zainteresowaniu Piotrem Samcem-Talarem ze Śląska Wrocław nie były prawdziwe. W Wieczystej w ogóle nie rozważano takiego transferu.

Teraz kilka słów o nowym napastniku Wieczystej. Paulinho zaczynał grać w piłkę w portugalskim klubie Vizela. Kolejne kluby w jego CV to: Merelinense, S.Paio D'Arcos FC, Fafe i CF Estrela Amadora. To w Portugalii w pierwszym okresie jego kariery. W końcu trafił do duńskiego Viborg FF, a później było sporo wypożyczeń do takich klubów: Portimonense SAD, SC Uniao Torreense, Bandirma Spor. W końcu trafił latem 2025 roku do Otelulu, a teraz przenosi się do Wieczystej. Jesienią nowy napastnik krakowskiego klubu zagrał w 20 meczach rumuńskiej Super Ligi, w których strzelił siedem bramek i zaliczył jedną asystę. Dwa występy dorzucił w Pucharze Rumunii, w których to meczach zaliczył jedną asystę.

Paulinho jest trzecim zimowym transferem Wieczystej. Wcześniej sprowadziła ona już Nikolę Knezevicia i Eliasa Olssona. Z naszych informacji wynika, że teraz w klubie z ul. Chałupnika pracują nad sprowadzeniem mocnego skrzydłowego. Na liście życzeń był m.in. Roko Brajković z Hajduka Split, ale pół miliona, które proponował krakowski klub, nie przekonało Chorwatów i odrzucili tę ofertę.

Dodajmy, że powiększył się sztab trenerski Wieczystej. Asystentem Kazimierza Moskala został bowiem Marcin Broniszewski. Obaj współpracowali już w Wiśle Kraków i Zagłębiu Sosnowiec.

Wieczysta nie tylko trenuje. Wczoraj wzięła udział w halowym turnieju Spodek Super Cup. Podopieczni Kazimierza Moskala wygrali wszystkie mecze w grupie, pokonując takie zespoły jak: Wisłoka Dębica, GKS Katowice i JKS Jarosław. W finale turnieju zagrali z reprezentacją Polski Socca. W regulaminowym czasie gry padł remis 2:2. O zwycięstwie w całym turnieju decydowały rzuty karne. Lepiej wykonywali je piłkarze Socca, którzy wygrali 3:1 i co za tym idzie cały turniej. ©℗

FOT. KS WIECZYSTA KRAKÓW

Paulinho - nowy portugalski napastnik Wieczystej Kraków ostatnio grał w rumuńskiej Super Lidze

„Słonie" już poleciały na zgrupowanie do Turcji

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. **Ekipa Bruk-Betu Termaliki Nieciecza rozpoczęła przygotowania do wiosennej części sezonu w ekstraklasie. Już wczoraj „Słonie" poleciały na zgrupowanie do Turcji.**

Na razie w drużynie nie ma nowych twarzy, ale może się to szybko zmienić „Słonie" zebrały się w klubie rano w poniedziałek. Piłkarze beniaminka szybko wzięli się do pracy. W pierwszym dniu były badania, był też krótki trening. W Niecieczy długo podopieczni trenera Marcina Brosza nie popracowali. Już we wczoraj 25 piłkarzy obrało kurs na Turcję, gdzie do 17 stycznia będą szlifować formę. Wiadomo, że Bruk-Bet zagra tam trzy sparingi. Na razie nie ujawniono jeszcze listy sparingpartnerów.

Już wiadomo, że przynajmniej na razie na tym zgrupowaniu nie będzie nowych piłkarzy. Bruk-Bet nie rezygnuje ze wzmocnienia zespołu. Przede wszystkim w ofensywnych formacjach, ale też w miarę możliwości w obronie. Na razie jednak ze wstępnych planów niewiele wyszło, bo choć mocno przymierzano się do takich zawodników jak Youssuf Sylla z Jagiellonii Białystok i Nicolas Andereggen z AS Ethnikos Achnas, to na ten moment te dwa tematy są już w Niecieczy nieaktualne. Nie oznacza to jednak, że transferów nie będzie. Są już wytypowani inni kandydaci, rozmowy trwają, a w Bruk-Becie robią wszystko, żeby trener Marcin Brosz miał jak najszybciej do dyspozycji nowych zawodników.

Czy ktoś może odejść? Jest to wielce prawdopodobne, ale nie chodzi o czołowych, podstawowych zawodników. Raczej o takich, którzy grali sporadycznie i którym klub z Niecieczy chce dać po prostu szansę na znalezienie sobie nowych pracodawców, gdzie będą mogli liczyć na częstsze występy. O których konkretnie zawodników chodzi? Tutaj również już wkrótce wszystko powinno być jasne. ©℗

eprasa.pl fd8ddf2a49