

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, ale być może oznaka poważnych problemów zdrowotnych **str. 10**



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Dlaczego jedni tyją, a inni nie?
Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita i indywidualny profil mikrobioty jelitowej **str. 12**

STRONA
ZDROWIA

Gazeta Krakowska

Środa
11.03.2026

www.gazetakrakowska.pl

Nr 58 (23 699)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nowy Sącz. Miasto planuje rozbudowę toru kajakowego. Medale Zwolińskiej dały mocny impuls **str. 5**



FOT. MARCIN SZKODZINSKI

Zakopane. Kosztowna ta nowoczesność i bezczelna. Kierowcy rozczarowani aplikacją Flowbird **str. 4**

Jaka kara grozi Wiśle i Śląskowi za to, że w sobotę ich mecz we Wrocławiu nie został rozegrany **str. 16**



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

PROJEKT PODŁĘŻE - PIEKIEŁKO IDZIE PEŁNĄ PARĄ

Nowa stacja kolejowa w Limanowej z dnia na dzień nabiera kształtu **str. 3**



FOT. PRZ. PIK

POMYLONE PRÓBKİ BAKTERIA POJAWIŁA SIĘ PRZY PRYSZNICACH

Legionella + chaos = niepokój w Tarnowie

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

Badania w Parku Wodnym 2 marca nie wykazały już obecności legionelli w prysznicach. To uspokoi osoby, które martwiły się o zdrowie po informacji o pomyłce w oznaczeniu próbek, której miało dopuścić się laboratorium. Teraz rzecz zbada prokurator.

To informacja, na którą korzystający z Parku Wodnego w Tarnowie czekali od czwartku (5 marca), kiedy firma badająca wodę przyznała się do fatalnej pomyłki. Po informacji przesłanej z labora-

torium o wykryciu groźnej legionelli zamknięto najpierw basen w Miejskim Domu Sportu w Mościcach. Dopiero wówczas, gdy okazało się, że próbki zostały pomyłone, wyłączono z użytkowania obiekt na Piłsudskiego. - Informacja wstępna jest taka, że w próbkach, które zostały pobrane w Parku Wodnym 2 marca, nie stwierdzono legionelli. Natomiast ostateczne wyniki będą znane w piątek - 13 marca - mówi Arkadiusz Marszałek, dyrektor Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Jak wyjaśnia, te próbki zostały pobrane w obiekcie przy ul. Piłsudskiego profilaktycznie, kiedy pojawiła się pierw-

sza informacja o legionelli na basenie w Mościcach. Woda z pryszniców trafiła też do innego laboratorium w miniony czwartek, kiedy TOSiR otrzymał pismo o pomyłce.

Legionella pojawiła się przy prysznicach. Zaniepokojeni mieszkańcy dzwonią do tarnowskiego sanepidu. - Pytają, jakie są objawy zakażenia i kiedy należy iść do lekarza. Na szczęście, jak dotąd, nie ma masowych zgłoszeń o zachorowaniach, których przyczyną mogłaby być ta bakteria - mówi Mateusz Wójcik, dyrektor Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Tarnowie.

Czytaj str. 3

To jest jazda! Z Krakowa do Bielska-Białej przez Oświęcim w 74 minuty

PKP Intercity daje radę! Przewoźnik planuje rozbudowę tego rekordowo szybkiego połączenia i jego wydłużenie do Żywca. Na trasie przez Kęty Polregio też uruchomiło pociągi przyspieszone **str. 5**

KOLEJ LINOWA DO KUŹNIC TO BYŁBY HIT. MOŻE PROBLEMY BY ZNIKŁY, GDYBY PKL WESZŁY NA GIEŁDĘ?

Zakopane. Pomysł jest bardzo fajny, ale rzeczywistość skrzeczy **str. 4**



WIZUALIZACJA

Gondola nad Zakopanem pozostaje najpiękniejszą mgławicową bajką podtatrzńskiego samorządu. Burmistrz Filipowicz mówi, że inwestycja musiałaby być częścią planu transportowego dla całego powiatu

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



9 772353 614036

„Jaskółki” już chyba nie wystartują. Koniec „czarnego sportu” w Tarnowie? **str. 5**

Jutro w Gazecie Krakowskiej Pod Paragrafem

Leszek Waligóra
publicysta



KIEDY BĘDZIE NAS POŁOWA

Pani nie chce mieć dzieci? I pani. I pani. A ta pani nie może. A ta pani by chciała, ale nie ma z kim. A ten pan by chciał, ale też nie ma z kim. A ta pani daje w szyję - jak głosił kiedyś pewien polityk. Który zresztą sam nie ma dzieci.

I który może się do końca nie pomylił, bo kobieta, która z powodu alkoholizmu nie ma dzieci - też pewnie się znajdzie. Podobnie jak mężczyzna. W Polsce rodzi się tak mało dzieci, że jako naród zaczynamy zanikać. Jeśli szukać powodów tej niskiej dzietności, to najbardziej winni są politycy. Bo mimo alarmujących prognoz od lat podejmują w tej kwestii decyzje imitujące realne rozwiązania.

Kobiety - bo to one ponoszą koszty macierzyństwa - nie podejmują decyzji o posiadaniu dzieci z wielu powodów. Dzwonki alarmowe dzwoniły już 20 lat temu. 11 lat temu rząd Zjednoczonej Prawicy wprowadzał 500+, które miało coś zmienić w kwestii dzietności. Nie zmieniło, spadała ona dalej.

Potem był zakaz aborcji, który - według części specjalistów - od macierzyństwa odstraszył kobiety z grupy ryzyka. Stale rosnącej grupy ryzyka, bo wyzwania cywilizacyjne nie ułatwiają dziś posiadania zdrowego potomstwa. A co dalej? Ekonomia. Pary nieposiadające dzieci mają aż o 400 tysięcy złotych wyższą zdolność kredytową od tych z dziećmi. Czyli albo masz dzieci, albo masz mieszkanie. Matki z dziećmi są źle widziane przez niektórych pracodawców, a pokażcie mi pracodawcę, który zgodzi się, aby ojciec wziął urlop macierzyński lub wychowawczy.

I co z tym zrobili politycy? Odkładali trudne decyzje, bo liczyli, że spadną na inne rządy. Jak więc będzie? Za 24 lata ludność Polski będzie o 5 milionów mniejsza niż dziś. Za 70 - o ponad połowę. Za 10, góra 20 lat, na jednego emeryta będzie przypadał jeden pracujący i to załamanie system emerytalny. W długich kolejkach emerytów czekających do emerytowania lekarzy będzie ciężko znaleźć rodzinę z pokasującym dzieckiem.

Może się okazać, że Polaków będzie więcej. Bo naszą niską narodową dzietność uzupełni wysoka dzietność migrantów. A wtedy imię Leszek będzie dla naszych współobywateli bardziej abstrakcyjne niż dziś Ibrahim. I nie mamy prawa o to się obrażać.

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
16°C



MIN
7°C

Wiatr pld.-zach. 12 km/h
Rano zachmurzenie duże, w ciągu dnia przejaśnienia, bez opadów

JUTRO

MAX
15°C



MIN
8°C

Wiatr pld.-zach. 12 km/h
Zachmurzenie zmienne z przejaśnieniami, wieczorem możliwy niewielki deszcz

● Losy Jana Zumbacha, myśliwskiego asa Dywizjonu 303. W 1946 r. bohater rozpoczął nowy etap życia, pełen mrocznych tajemnic i szemranych interesów

ZDJĘCIE DNIA

Akcja „Płazom ujdzie płazem” w Dolinie Będkowskiej (pow. krakowski) jest organizowana co roku. Żaby wędrujące do zbiorników wodnych giną pod kołami samochodów. Wiosną, kiedy budzą się do życia, na drogach czyha na nie niebezpieczeństwo. Dlatego w Dolinie Będkowskiej są budowane płotki, które zatrzymują żaby, a dyżurujący wolontariusze przenoszą je w wiadrach do stawów, żeby mogły złożyć skrzek. Akcja przenoszenia płazów już trwa, zaczęła się wczoraj (na zdj.).
Barbara Cirył



FOT. WOLONTARIUSZE/GMINA WIELKA WIEŚ

ROZMOWA DNIA

Osoby z niedosłuchem czasem nie akceptują skutecznego leczenia

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z prof. Kazimierzem Niemczykiem, kierownikiem Katedry i Kliniki Otorynolaryngologii, Chirurgii Głowy i Szyi w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym WUM.

Czy niedosłuch w Polsce to realny problem zdrowia publicznego?

To zdecydowanie realny problem. Mimo różnych działań informacyjnych osoby noszące aparaty słuchowe bywają traktowane z dystansem. Często starają się ukrywać aparaty, nie chcą się z nimi afiszować. To proces społeczny, zmiany następują bardzo powoli. Tymczasem mówimy o zjawisku, które dotyczy nawet 30 proc. osób w wieku senioralnym oraz do 10 proc. młodszych grup. To nie jest margines.

Czy wiemy, ile osób ma niedosłuch niezdiagnozowany?

Często problemem nie jest sama diagnoza, lecz brak rehabilitacji. Nawet jeśli niedosłuch zostanie rozpoznany, nie wszyscy akceptują proponowane metody leczenia. Kiedy zaczęliśmy w latach 90. wszczepiać implanty ślimakowe, dzięki którym osoby niesłyszące mogły odzyskać słuch, byliśmy przekonani, iż problem głuchoty może nie zniknie, ale zostanie zminimalizowany. Tak się jednak nie

stało - co przypomina nieco historię ze szczepionkami: choć chronią przed ciężkimi chorobami, jest grupa ludzi, która je odrzuca z obawy przed możliwymi, choć rzadko spotykanymi powikłaniami. Podobnie jest z leczeniem niedosłuchu. Część osób nie akceptuje leczenia, mimo że mamy twarde dane o jego skuteczności.

Dlaczego z wiekiem nasz słuch się pogarsza?

Ucho wewnętrzne jest narządem o tzw. końcowym unaczynieniu, więc jeśli dojdzie do zaburzeń przepływu krwi, skutki są poważne. Można to porównać do zawału serca - bywa, że mówimy o „zawale ucha”. Część takich epizodów może przebiegać skrycie. Do zaburzeń prowadzą choroby cywilizacyjne, cukrzyca, stres, przemęczenie, infekcje.

Jak ważne jest tzw. okienko terapeutyczne w przypadku pogorszenia się słuchu?

W przypadku nagłego niedosłuchu mówimy o około 24 godzinach. Im szybciej pacjent zgłosi się do lekarza, tym większa szansa na poprawę. Około 80 proc. przypadków udaje się poprawić, ale pozostałe 20 proc. może zakończyć się trwałym ubytkiem. Czas ma kluczowe znaczenie.

Kiedy aparat słuchowy przestaje wystarczać i konieczny jest implant?

Przy głębokim niedosłuchu odbiorczym od poziomu



FOT. WUM

ubytku ponad 70 decybeli kwalifikujemy pacjentów do implantu ślimakowego. Implant to zaawansowany komputer. Operacje są krótkie, choć - jak w każdej procedurze - ryzyko powikłań istnieje.

Mam także trywialne pytanie: grzebać patyczkiem w uchu czy nie?

Jeśli chodzi o „grzebanie” - nie. Można za pomocą patyczka kosmetycznego delikatnie podać lek do przewodu słuchowego, ale wyciąganie za jego pomocą woskowiny jest zabronione. Jeśli chcemy osuszyć zewnętrzną część przewodu słuchowego po kąpieli to można to zrobić np. za pomocą chusteczki higienicznej, która jest higroskopijna. Wkładanie patyczków do środka może prowadzić do urazów i stanów zapalnych, a w rezultacie uszkodzić słuch.

A przewianie ucha? Babcie i mamy straszą nim dzieci wymuszając nakładanie czapek.

I słusznie, bo takie przewianie i wyziębienie mogą skończyć się zapaleniem (skóry) przewodu słuchowego, a w skrajnych przypadkach nawet porażeniem nerwu twarzowego. Obrzęk w wąskim kanale kostnym może doprowadzić do jego ucisku. (PAP)

PRZYRODA

Klangor nad Czarnym Dunajcem

Znalazłem czy raczej usłyszałem je przypadkiem. Szukałem skowronków, odkryłem też żurawie. Dwa w jednym. Z gęstych zarośli na brzegu Czarnego Dunajca doleciał mnie znajomy klangor. Rodzaj trąbienia, które do tej pory słyszałem z wysokiego nieba, a teraz z ziemi. Podkradałem się na czworakach, by nie spłoszyć wypoczywającego stada. Jak na dłoni miałem kilkadziesiąt sztuk. Żuraw zwyczajny, oczko w głowie miłośników ptaków. Zarówno amatorów, jak i zawodowych ornitologów. Duży ptak, znacznie większy od bociana. Prawie dwa i pół metra rozpiętości skrzydeł. Blisko sześć kilogramów wagi. Z takimi rozmiarami ciała mają niewielu wrogów naturalnych. Do tego chronią się na niedostępnych mokradłach. Tym razem było to rozlewisko rzeki otokone wikliną. Krótki oszczepowaty dziób ptaka budzi respekt, a szare ubarwienie to świetny strój maskujący. Głowę zdobi czerwona czapeczka i coś w rodzaju czarno białego krawata na szyi. Plus tren z piór na ogonie, który wygląda niczym elegancka peruka XVIII-wiecznego eleganta. Teraz coś o głosach. Dzięki specjalnej budowie tchawicy, która działa jak pudło rezonansowe, wydają donośne dźwięki nazywane klangorem. Przypominają odgłos trąbki czy solidnej waltorni. Słychać je z odległości kilku kilometrów. Teraz, gdy leżą na północ, patrzcie na niebo, może wypatrzycie sunące klucze żurawi.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

Podłęże - Piekiełko pełną parą!
Nowa stacja w Limanowej
nabiera kształtów. Coraz
wyraźniej widać ogrom zmian

Joanna Mrozek
joanna.mrozek@polskapress.pl

Na odcinku linii kolejowej z Nowego Sącza do Chabówki trwa modernizacja. Między Limanową a Kłęczanami już w tym roku pojadą pociągi. Stacja Limanowa z dnia na dzień nabiera kształtów.

Jeszcze w 2026 roku na linii Chabówka - Nowy Sącz pojawią się pociągi pasażerskie. Od czerwca planowane jest uruchomienie połączeń do Marcinkowic, a od września do Męciny. Najważniejszym elementem jest budowa tunelu kolejowego pod Piarszową, która z dnia na dzień zbliża się do celu. - Nowa stacja w Limanowej nabiera kształtów. Coraz wyraźniej widać ogrom zmian - informuje PKP PLK.



Tak obecnie wygląda teren przy stacji Limanowa. Wkrótce pojadą tędy pociągi

Na nowej stacji powstaną dwa perony, wiaty ławki, system informacji pasażerskiej, nagłośnienie i monitoring. Dostęp osobom o ograniczonej możliwości poruszania się zapewni przejście podziemne wyposażone w windy.

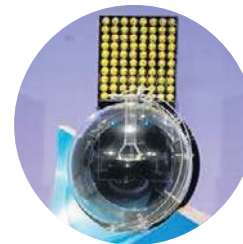
W Limanowej przebudowę przechodzi odcinek torów o długości 3,5 km. Linia kolejowa częściowo poprowadzona jest w nowym śladzie. Prace są realizowane także w obrębie ul. Matki Boskiej Bolesnej, tam powstaje nowy most kolejowy.

Inwestycja jest częścią projektu Podłęże - Piekiełko i obejmuje m.in. odcinek z Nowego Sącza w kierunku Limanowej.

Zaplanowana do 2030 roku wieloletowa inwestycja przyspieszy podróże i będzie impulsem do rozwoju gospodarczego dla regionu. ©©

11 MARCA

Imieniny obchodzą: Balbina, Benedykt, Dominik, Jan, Konstanty Sylwia, Teresa
1912 – uruchomiono elektrownię w Nowym Sączu
1947 – przed Najwyższym Trybunałem Narodowym w Warszawie rozpoczął się proces Rudolfa Hoessa, komendanta byłego niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau
2020 – Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła pandemię COVID-19



FOT. BARTŁOMIEJ RYZY

11 MARCA 1973
Na antenie TVP1 przeprowadzono pierwszą transmisję z losowania Totalizatora Sportowego. Wprowadzono wtedy do użytku maszynę losującą z kulami. Przedsiębiorstwo Totalizator Sportowy istnieje od 1956 r.

Legionella. Pomyłkę w badaniu wody zbada teraz prokurator

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

TARNÓW. Aby rozwiać wątpliwości na stronie internetowej tarnowskiego sanepidu umieszczono poradnik na temat legionellozy i wywołujących ją bakterii z rodzaju legionella.

- Okres wylegania choroby trwa od 2 do 10 dni, więc warto przeanalizować, kiedy byliśmy na basenie i zwracać uwagę na swój stan zdrowia. Na początku objawy są podobne do przeziębienia (osłabienie, kaszel, katar), ale w razie pojawienia się gorączki należy iść do lekarza, aby przepisać odpowiedni antybiotyk - mówi Mateusz Wójcik, dyrektor sanepidu w Tarnowie.

Zakażenie legionellą może prowadzić do tzw. choroby legionistów, czyli zapalenia płuc o ciężkim przebiegu. Bakteria bytuje też w instalacjach domowych, ale zazwyczaj w ilościach, które nie powodują problemów.

- W przypadku basenu wyniki badań mówiły o znacznym przekroczeniu norm. Bakterię stwierdzono w instalacjach prysznicowych, a nie w niekach z wodą, ale zamknięto cały obiekt, bo trudno byłoby użytkować basen bez pryszniców - mówi dyrektor Wójcik.

Chcą zrezygnować z zajęć na basenie
Wiele osób w komentarzach internetowych, ale również



FOT. ARCHIWUM

Park Wodny przy ul. Piłsudskiego jest nieczynny od czwartku, 5 marca. Co będzie dalej - dowiemy się jutro

dzwoniąc bezpośrednio do TOSiR-u zapowiada, że będzie dochodzić od miasta roszczeń z tytułu narażenia zdrowia ich i ich bliskich na zakażenie legionellą. Najliczniejszą grupę osób, które korzystają z basenu stanowią dzieci i młodzież. To nie tylko wizyty indywidualne, ale przede wszystkim zajęcia grupowe dla szkół, a także kursy nauki i doskonalenia pływania. Tylko w ubiegły weekend (28 lutego-1 marca) przez Park Wodny przewinęło się ok. trzech tysięcy osób.

Mateusz Wójcik przekonuje, że nie ma żadnych zastrzeżeń do dyrekcji TOSiR-u. - Zareagowali w obu przypadkach błyskawicznie i kiedy tylko otrzymali

wyniki badań, stwierdzające obecność legionelli, obiekty zostały wyłączone z użytkowania. To nie jest ich wina, że te dane zostały pomyłone. To nie TOSiR czy sanepid przeprowadzają badania, ale firma zewnętrzna, która posiada akredytację, aby uwiarygodnić to, że te procedury są przeprowadzane z należytą starannością. Wciąż trudno mi

W piątek, jak będą znane ostateczne wyniki badań, okaże się czy Park Wodny zostanie uruchomiony na weekend

uwierzyć, że do takiej pomyłki doszło - komentuje dyrektor sanepidu.

Park Wodny od czwartku (5 marca) jest zamknięty. Odwołane zostały m.in. weekendowe kursy. Nie wiadomo, co z kolejnymi i kiedy będzie można odrobić te, które przepadły. Część osób już rezygnuje z nich i chce odzyskać z TOSiR-u pieniądze zapłacone za drugi semestr.

- Przekazałem wszystkie dokumenty do naszego radcy prawnego. W grę wchodzi zerwanie umowy z firmą, która zajmuje się badaniem wody i doprowadziła do feralnej pomyłki, a także ubieganie się o odszkodowanie z tego tytułu - tłumaczy Arkadiusz Marszałek, dyrektor TOSiR-u.

W obiekcie przeprowadzane są zabiegi eliminujące bakterię z instalacji. W piątek, jak będą znane ostateczne wyniki badań, okaże się czy Park Wodny zostanie uruchomiony na weekend.

Prokuratura wchodzi do gry

Sprawie pomyłonych próbek wody przyjrzy się prokuratura. - Nikt nie złożył w tej sprawie zawiadomienia, ale była ona głośna medialnie, więc podjęte zostały działania ze strony prokuratury, które mają na celu sprawdzić czy są podstawy do wszczęcia śledztwa. Zleciliśmy to policji, która zbada czy w tym przypadku mogło do dojść do przestępstwa - tłumaczy Mieczysław Sienicki, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Tarnowie. ©©

Gmina Gródek kupiła widokową działkę. Co tam będzie? To jeszcze tajemnica

Joanna Mrozek
joanna.mrozek@polskapress.pl

Gmina Gródek nad Dunajcem kupiła za 250 tys. zł działkę w Siennej koło szkoły i klubu sportowego. Będzie ona wykorzystana pod inwestycję dla mieszkańców, ale jaką? Wójt nie chce zdradzić planu.

Działka ma powierzchnię 45 arów, jest w Siennej i graniczy z terenem szkoły podstawowej, blisko siedziby kobiecego piłkarskiego klubu UKS 3 Jelna. Jest bardzo ładnie położona,

dostarczyć można z niej część Jeziora Rożnowskiego. Co gmina zamierza tam wybudować? Wiadomo tylko, że powstaną tam inwestycje dla mieszkańców.

- Są pewne pomysły, ale zbyt wcześnie, by przedstawiać je publicznie, gdyż musimy podjąć analizę dotyczącą projektów - mówi nam Jarosław Baziak, wójt gminy Gródek nad Dunajcem. Zapewnia, że działka na pewno zostanie wykorzystana na cele inwestycyjne. - Jak to mówią: „od przybytku głowa nie boli” - dodaje.

To kolejna nieruchomości, która ma powiększyć majątek gminy. W ubiegłym roku była to 80-arówka działka w Gródku nad Dunajcem z widokiem na Jezioro Rożnowskie, kupiona za 2,6 mln zł. Według wójta ta inwestycja miała także charakter strategiczny.

- Musimy mnożyć nasz majątek, musimy zażegnać problem braku nieruchomości, na których możemy inwestować i rozwijać naszą gminę - podkreśla wójt.

Działka ma rozwiązać problem z brakiem miejsc postojowych



FOT. WOJCIK AROSLAW BAZIAK FB

Tak wygląda najnowszy nabytek gminy Gródek. Jest już plan na inwestycję, ale wójt nie zdradza jaki

WYCIĄG Z OGŁOSZEŃ

BURMISTRZA MIASTA CHRZANOWA
O PRZETARGACH NA SPRZEDAŻ:

- I. Lokalu mieszkalnego nr 3 o pow. użyt. 46 m² w budynku nr 15 przy ul. Oświęcimskiej w Chrzanowie wraz z trzema pomieszczeniami przynależnymi: piwnicą o pow. 9,90 m² i dwoma komórkami o pow. 4,31 m² i 4,51 m² znajdującymi się poza obrębem budynku oraz udziałem wynoszącym 17/100 w nieruchomości wspólnej, w tym w działce ozn. w ewidencji gruntów i budynków jedn. ewid. Chrzanów-miasto, obręb Chrzanów nr 3546/492 o pow. 0,0441 ha, wpisanej w księdze wieczystej nr KR1C/00076204/5. Lokal nie ma założonej księgi wieczystej. Cena wywoławcza do przetargu ustalona została na kwotę 250 000 zł. Termin przetargu 21.04.2026 r. godz. 10.00. Wysokość wadium: 50 000 zł, termin wpłaty wadium 15.04.2026 r.
 - II. Niezabudowanej nieruchomości obejmującej działkę ozn. w ewidencji gruntów i budynków jedn. ewid. Chrzanów - miasto, obręb Kościelec nr 4345 o pow. 0,0047 ha, wpisanej w księdze wieczystej nr KR1C/00012216/6. Cena wywoławcza do przetargu ustalona została na kwotę 9000 zł. Termin przetargu 21.04.2026 r. godz. 11.00. Wysokość wadium: 1800 zł, termin wpłaty wadium 15.04.2026 r.
 - III. Niezabudowanej nieruchomości obejmującej działkę ozn. w ewidencji gruntów i budynków jedn. ewid. Chrzanów - miasto, obręb Kościelec nr 4678/64 o pow. 0,0026 ha, wpisanej w KR1C/00046572/6. Cena wywoławcza do przetargu ustalona została na kwotę 5500 zł. Termin przetargu 21.04.2026 r. godz. 12.00. Wysokość wadium: 1100 zł, termin wpłaty wadium 15.04.2026 r.
 - IV. Niezabudowanej nieruchomości położonej przy ul. Borowcowej w Chrzanowie, obejmującej działki ozn. w ewidencji gruntów i budynków jedn. ewid. Chrzanów-miasto, obręb Pogorzyce nr 138/319 o pow. 0,0082 ha i 138/321 o pow. 0,1769 ha, wpisanej w księdze wieczystej nr KR1C/00100352/5. Cena wywoławcza do przetargu ustalona została na kwotę 120 000 zł. Termin przetargu 22.04.2026 r. godz. 10.00. Wysokość wadium: 24 000 zł, termin wpłaty wadium 16.04.2026 r.
 - V. Niezabudowanej nieruchomości położonej w rejonie ul. Borowcowej w Chrzanowie, obejmującej działkę ozn. w ewidencji gruntów i budynków jedn. ewid. Chrzanów-miasto, obręb Pogorzyce nr 49/283 o pow. 0,0912 ha, wpisanej w KR1C/00104660/5 wraz z udziałem 1/3 część w działce nr 49/286 o pow. 0,0374 ha, wpisanej w KR1C/00041090/8. Cena wywoławcza do przetargu ustalona została na kwotę 150 000 zł. Termin przetargu 22.04.2026 r. godz. 11.00 Wysokość wadium: 30 000 zł, termin wpłaty wadium 16.04.2026 r.
 - VI. Niezabudowanej nieruchomości położonej w rejonie ul. Borowcowej w Chrzanowie, obejmującej działkę ozn. w ewidencji gruntów i budynków jedn. ewid. Chrzanów-miasto, obręb Pogorzyce nr 49/284 o pow. 0,0972 ha, wpisanej w KR1C/00104661/2 wraz z udziałem 1/3 część w działce nr 49/286 o pow. 0,0374 ha, wpisanej w KR1C/00041090/8. Cena wywoławcza do przetargu ustalona została na kwotę 160 000 zł. Termin przetargu 22.04.2026 r. godz. 12.00. Wysokość wadium: 32 000 zł, termin wpłaty wadium 16.04.2026 r.
- Sprzedaż nieruchomości opisanej w pkt I zwolniona z podatku VAT na podst. art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy o podatku od towarów i usług. Ceny nieruchomości opisanych w pkt II – VI ujmują w sobie podatek VAT wg stawki 23%.
 - Przetargi na sprzedaż nieruchomości opisanych w pkt I - VI przeprowadzone zostaną w siedzibie Urzędu Miejskiego w Chrzanowie, ul. Aleja Henryka 20, sala 54.
 - Wyłonienie nabywców nastąpi: w drodze przetargów ustnych nieograniczonych – dot. nieruchomości opisanej w pkt I oraz nieruchomości opisanych w pkt IV do VI, w drodze przetargów ustnych ograniczonych do właścicieli nieruchomości przyległych – dot. nieruchomości opisanych w pkt II i III.
 - Warunkiem przystąpienia do przetargów jest wniesienie wadium. Wpłaty wadium, w pieniądzu, należy dokonać na konto Urzędu Miejskiego w Chrzanowie nr 32 8444 0008 0000 0070 6654 0009, w terminach wskazanych powyżej, przy czym za termin wpłaty uważa się datę wpływu środków na konto Urzędu Miejskiego w Chrzanowie.
 - Ogłoszenie podaje się do publicznej wiadomości (na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Chrzanowie, ul. Aleja Henryka 20, I piętro obok pok. 38, na stronie internetowej www.chrzanow.pl, w zakładce obrót nieruchomościami - zbycie nieruchomości - ogłoszenia o przetargach - nieruchomości zabudowane i lokale/nieruchomości niezabudowane, w Biuletynie Informacji Publicznej - zamówienia publiczne i ogłoszenia – ogłoszenia różne, a wyciąg z ogłoszenia o przetargu w prasie).
 - Szczegółowe informacje udzielane są w siedzibie Urzędu Miejskiego w Chrzanowie, ul. Aleja Henryka 20, pok. 41, I piętro, lub pod nr tel. 32 758 51 41.

Gondola nad Zakopanem
– bajka z mchu i paproci?

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Od ponad dwóch dekad Zakopane śni o wielkiej zmianie. Projekt kolei gondolowej, choć regularnie powraca w obietnicach i kampaniach, pozostaje w sferze „opowieści z mchu i paproci”.

Pomysł połączenia centrum Zakopanego z Kuźnicami za pomocą kolei linowej nie jest nowy. To idea znana od pokoleń, jednak mimo upływu lat, wciąż nie doczekała się realizacji. Burmistrz Łukasz Filipowicz przyznaje, że temat ten jest mu znany od dekad, choć do tej pory brakowało realnego przełożenia tych wizji na grunt dokumentacji.

- Te rozmowy się toczą już dwadzieścia parę lat. Ja na etapie kampanii mówiłem, że to jest świetny pomysł, bo widzimy, jak to działa w innych miastach, że jest to udogodnienie w zakresie transportu i atrakcja turystyczna. Spójrzmy choćby na to, co się wydarzyło w Solinie, jak dużo to wniosło do lokalnej turystyki - uważa burmistrz Filipowicz.

Na pograniczu niemożliwego

Dlaczego zatem projekt, który mógłby być rewolucją, wciąż leży w szufladzie? Problemem okazuje się nie tylko ogromna skala finansowa inwestycji, ale brak spójnej koncepcji i trudności terenowe. Planowana trasa, prowadząca od ulicy Kasprowicza przez



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

- Konkreტów nie ma, co nie znaczy, że należy to zostawić. Uważam, że trzeba rozmawiać z PKL - mówi Łukasz Filipowicz

koryto potoku aż do samych Kuźnic, musiałyby przejść przez teren TPN, co generuje szereg biurokratycznych wyzwań.

- Na ten moment nie ma jednej koncepcji, ale rozmawiamy o tym. Projekt zakłada kolej od wjazdu do miasta, z ulicy Kasprowicza przez ulicę Chramcówki, Jagiellońską w górę, potem korytem potoku aż do Kuźnic. Projekt fajny, ale bardzo trudny, bo wchodzimy też w teren parku narodowego - wylicza burmistrz, zaznaczając, że inwestycja musiałaby być częścią zintegrowanego planu transportowego dla całego powiatu, uwzględniającego parkingi zaporowe.

Obecnie dyskusje o kolei gondolowej nabrały nowego kontekstu w relacjach z Pol-

skimi Kolejami Linowymi (PKL) oraz Polskim Funduszem Rozwoju (PFR).

Wejście na giełdę miałoby znaczenie?

Pojawiające się głosy o warunkowaniu inwestycji wejściem spółki na giełdę budzą jednak konsternację we władzach miasta. Brakuje konkreტów.

- Dzisiaj się rozmawia o science fiction, jakim jest kolejka linowa. Konkreტnych planów nie ma, co nie znaczy, że należy to zostawić, bo ja uważam, że trzeba rozmawiać z PKL - mówi Łukasz Filipowicz. Podkreśla przy tym, że mimo iż projekt wydaje się dziś odległy, to temat „jeszcze nie jest pogrzebany”. ©©

Aplikacja droższa od parkomatu.
Kierowcy w Zakopanem rozczarowani

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Wygoda, która kosztuje więcej i bywa zawodna - tak w skrócie można opisać nastroje kierowców po zmianach w aplikacji „Flowbird”, obsługującej miejskie parkingi m.in. w Zakopanem.

Dotychczas korzystanie z aplikacji pod Giewontem było intuicyjne: kierowca parkował, wybierał czas postoju, a należność była automatycznie pobierana z podpiętej karty płatniczej. To się jednak zmieniło. Obecnie system „Flowbird” wymaga od użytkowników wcześniejszego zasilenia konta określoną pulą środków. Dopiero z tak utworzonego „portfela” pobierane są opłaty za parking. Dla wielu osób to niepotrzebne zamrażanie pieniędzy, szczególnie

nie jeśli z parkingów w Zakopanem korzystają sporadycznie.

Pułapka braku portfela

Nowy system autoryzacji stał się źródłem stresu dla osób, które przywykły do płatności telefonem i przestały nosić przy sobie fizyczne karty. Zmiana zasad wymusiła na wielu użytkownikach ponowne przejście procesu weryfikacji, co bez fizycznej karty w dłoni jest często niemożliwe.

Sytuacja ta pokazuje, że nowoczesne rozwiązania, zamiast ratować w awaryjnych sytuacjach, tworzą nowe, trudne do przeszkoczenia „cyfrowe przeszkody”.

Prowizja, czyli zasada droższej wygody

Drugim punktem zapalnym jest kwestia finansowa. Okazuje się, że płacąc aplikacją, kie-

rowcy płacą de facto więcej niż przy użyciu tradycyjnego bilonu w parkomacie. Do podstawowej stawki za postój doliczana jest bowiem prowizja:

- cena w parkomacie: 4,00 zł
- cena w aplikacji: ok. 4,36 zł

Choć różnica wynosi kilkadziesiąt groszy, dla mieszkańców i turystów to kwestia uczciwości systemu. Wielu z nich uważa, że promowanie nowoczesnych metod płatności powinno wiązać się z bonusami, a nie z kosztami.

- Dlaczego ja mam za to płacić dodatkowo?! Tu nie chodzi o te 36 groszy, ale o samą zasadę - słyszymy na ulicach miasta.

W obliczu tych zmian wielu kierowców deklaruje powrót do tradycyjnych metod płatności, co może skutkować większymi kolejkami przy parkomatach i problemami z brakiem drobnych. ©©

PKP Intercity poszerzy ofertę połączeń z Krakowa do Bielska przez Oświęcim

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl

Od 1 października PKP Intercity obsługuje połączenie z Bielska-Białej do Krakowa. Czas jest rekordowy - 74 minuty. Będzie nie tylko rozbudowa tego połączenia, ale też jego wydłużenie do Żywca.

PKP Intercity uruchomiło cztery pary pociągów z Bielska-Białej do Krakowa przez Oświęcim, czyli wyremontowaną linię 93. To ma być alternatywne połączenie dla mieszkańców Podbeskidzia, skazanych wcześniej jedynie na podróż linią 117, przez Kęty, a tam podróż trwała prawie dwie i pół godziny. Jednak i na tym szlaku Polregio uruchomiło cztery pociągi przyspieszone, skracając czas przejazdu pomiędzy stolicami Podbeskidzia i Małopolski ze 160 do 110 minut.

Wracając jednak do połączeń z Bielska-Białej do Krakowa przez Oświęcim, to krajowy przewoźnik podaje, że bilety na to połączenie sprzedają się bardzo dobrze. Planowane prze-



Linie z Bielska-Białej do Krakowa obsługują cztery pary pociągów PKP Intercity, za kilka miesięcy będzie ich osiem

wiezenie do końca 2025 roku 300 tysięcy pasażerów zostało przekroczone. To sprawiło, że podjęto decyzję o rozwoju tej linii.

- To bardzo szybkie połączenie z Oświęcimia do Krakowa. Do stolicy Małopolski można dotrzeć w niewiele ponad 40 minut - zwraca uwagę Jerzy Matałowski, korzystający z kolei. Zgodnie z wcześniejszymi deklaracjami wiceministra infrastruktury

Przemysława Koperskiego, w grudniowej korekcie rozkładu jazdy liczba połączeń pomiędzy Bielskiem-Białą a Krakowem wzrosła z czterech do ośmiu. Co więcej, trzy składy wyruszą także z Żywca. Mieszkańcy Żywiecczyny dotrą do Krakowa w 94 minuty!

Szef sejmowej komisji infrastruktury Mirosław Suchoń uważa, że poszerzenie tej oferty, która okazała się strzałem w

dziesiątkę, będzie impulsem do rozwoju.

- Blisko edukacji, blisko gospodarki, blisko kultury; nowe możliwości dla firm. To część strategii przybliżania Podbeskidzia do Małopolski - przypominał w mediach społecznościowych Suchoń, a dla poparcia jego słów niech posłużą statystyki. Całe Podbeskidzie to prawie 800 tysięcy mieszkańców.

Korzyści z tego połączenia są obopólne. Wiadomo, że zostało ono stworzone głównie z myślą o mieszkańcach Podbeskidzia, ale też krakowianie mają możliwość szybkiego dotarcia w piękne górskie rejony Żywiecczyny.

- Powoli wracają czasy, kiedy właśnie z Oświęcimia można było dotrzeć do atrakcyjnych miast Podbeskidzia. Po uzyskaniu weekendowych połączeń z Wisłą, teraz będą pociągi do Żywca. Gdyby tak jeszcze udało się jakoś przedłużyć jakieś dwa składy do Zwardonia, byłoby fajnie. Oby do wakacyjnej oferty powróciło połączenie z Oświęcimia nad morze, byłoby już super - analizuje Jerzy Matałowski. ©

Nowy Sącz chce rozbudować tor kajakowy na Dunajcu. Miasto ogłosiło przetarg na koncepcję inwestycji

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

Tor ma służyć zawodnikom i amatorom. Zwycięzca przetargu musi określić kształt przyszłej inwestycji i doprowadzić do uzyskania decyzji środowiskowych i pozwolenia na budowę.

O Nowym Sączu w kontekście kajakarstwa zrobiło się głośno za sprawą sukcesów Klaudii Zwolińskiej, która pierwsze sportowe kroki stawiała właśnie na Dunajcu.

Jej sukces podczas Igrzysk Olimpijskich w Paryżu zbiegł się z powstawaniem w Nowym Sączu nowego toru kajakowego. Został uruchomiony we wrześniu 2024 roku.

Nowy obiekt powstał na ponad 300-metrowym odcinku rzeki poniżej mostu „helenckiego”. W ramach inwestycji wykonano dwa odcinki toru w oparciu o naturalne koryto Dunajca. Bramki słomowe zostały zamocowane na linkach rozpiętych ponad korytem rzeki.

Cała konstrukcja opiera się na 34 słupach zlokalizowanych po obu stronach rzeki, osadzonych na betonowych palach fundamentowych. System umożliwia podnoszenie i przesuwanie bramek w zależności od aktualnego poziomu wody.

Po zakończeniu pierwszego etapu inwestycji pojawiły się zapowiedzi jej dalszej rozbudowy. Teraz plany zaczynają nabierać realnych kształtów. Zgodnie z zapisami przetargu, przygotowanie koncepcji ma zakończyć się do 17 listopada bieżącego roku.

Tor miałby spełniać wymagania Międzynarodowej Federacji Kajakowej oraz Polskiego Związku Kajakowego.

W planach jest także zagospodarowanie przestrzeni wokół przyszłego toru. Miasto rozważa budowę trybun dla kibiców, ścieżek edukacyjnych oraz tzw. alei mistrzów.

Według założeń obiekt ma służyć nie tylko zawodnikom. Z toru mogliby korzystać także kajakarze amatorzy oraz organizatorzy spływów pontonowych. ©

W żużlowej Unii Tarnów ostatni zgasił światło. Klub zwrócił klucze do stadionu

Andrzej Skórka
andrzej.skorka@polskapress.pl

Teoretycznie „Jaskółki” mogłyby jeszcze wystartować w Krajowej Lidze Żużlowej, ale działacze zwrócili miastu klucze do stadionu w Mościcach. Czy to koniec „czarnego sportu”?

Ostatnią informacją dającą cię nadziei na to, że „Jaskółki” jakimś cudem wykaraskają się z piramidalnych tarapatów, była ta z początku lutego, kiedy Prezydium Zarządu Głównego Polskiego Związku Motorowego uwzględniło odwołanie klubu i przyznało Unii licencję warunkową na starty w Krajowej Lidze Żużlowej w sezonie 2026. I to pomimo bagażu długów i braku choćby umowy na dzierżawę stadionu.

Warunkiem dopuszczenia do startu było wypełnienie listy kilkunastu wymogów do 20 marca. Z klubu na ten temat wieści żadnych nie ma.

Magistrat, który skłonny był w dalszym ciągu wydłużać żużlowcom Stadion Miejski przy ul. Zbylitowskiej, od stycznia czekał na przedstawienie przez żużlową spółkę dokumentów rejestrowych poświad-

czających uprawnienia osób reprezentujących klub do zawarcia nowej umowy.

Nikt takich dokumentów nie przedstawił i nic nie wskazywało na to, by coś takiego miało jeszcze nastąpić. Miasto wystąpiło więc do prokurenta klubu Marka Pieniżka z żądaniem zwrotu kompletu kluczy do stadionu.

- Otrzymał mi klucze drogą przesyłki. Działacz poinformował nas również, że nie pełni już funkcji prokurenta spółki żużlowej i przebywa na zwolnieniu le-

karskim - mówi Maciej Włodek, zastępca prezydenta Tarnowa. Brak jest informacji, by ktokolwiek inny został desygnowany na stanowisko uprawniające do reprezentowania klubu.

Wiceprezydent Włodek przyznaje, że rozmawiał ostatnio z Leszkiem Demskim, wiceprzewodniczącym Głównej Komisji Sportu Żużlowego przy PZM. - Niestety, nie usłyszałem by pojawiły się w żużlowej centrali jakiegokolwiek pozytywne wieści na temat sytuacji Unii - stwierdza. ©



Stadion Miejski w Mościcach świeci pustkami, klub żużlowy zwrócił miastu klucze do stadionu

REKLAMA

0011481240

Polska Press Grupa

Blisko. Bliżej lokalnych treści.

TOP5

najbardziej opiniotwórczych mediów regionalnych w Polsce

- | | | | |
|----|--|-------------------|-------|
| 1. | | GAZETA KRAKOWSKA | 3 027 |
| 2. | | GŁOS WIELKOPOLSKI | 2 184 |
| 3. | | DZIENNIK ZACHODNI | 2 169 |
| 4. | | GAZETA WROCŁAWSKA | 1 875 |
| 5. | | Radio Poznań | 1 610 |

Źródło: Instytut Monitorowania Mediów

Liczba cytowań w 2025 r.

Konkurs DocFilmMusic: Jazzman z Kosmosu, pieśni dla wielorybów i zombie-folk



„Puuluup – kable w samochodzie” - reżyser zderza tu koncertową energię z domową krzątaniną

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Trzy filmy i jeden wspólny mianownik: dźwięk, który uruchamia pamięć, buduje relacje i przekracza granice. Kolejne tytuły konkursu DocFilmMusic na 66. Krakowskim Festiwalu Filmowym.

Choć każdy z tych filmów porusza się w innym rejestrze, łączy je przekonanie, że muzyka jest czymś więcej niż tylko rozrywką. Staje się językiem pamięci, narzędziem budowania relacji oraz impulsem do przemiany - otwierania nowych etapów, zyskiwania odwagi i przekraczania własnych granic.

Jazzman z Kosmosu

W filmie „Sun Ra i jego magiczne miasto” twórcy - Guillaume Maupin i Pablo Guarise - we współpracy z lokalną społecznością wracają do Birmingham w amerykańskiej Alabamie, miasta narodzin Hermana Poole'a Blounta, późniejszego Sun Ra, ikony jazzu. Film prowadzi widza od opowieści o artyście, który przedstawiał się jako przybysz z Kosmosu, do konkretnego miejsca i jego historii. Do miasta segregacji rasowej, nierówności oraz pamięci przemocy, ale także dawnej świetności Magic City, dziś obecnej głównie w archiwaliach i rozproszonych śladach.

Zderzając materiały archiwalne ze współczesnym obrazem Birmingham, twórcy kreślą portret muzyka i portret wspólnoty, z której wyrastała jego wyobraźnia - zwrócona ku przyszłości, a jednocześnie głęboko osadzona w doświadczeniu amerykańskiego Południa.

Pieśni (dla) wieloryba

Bohater dokumentu „Muzyki i wieloryb” schodzi pod po-

wierzchnię oceanu, by spróbować nawiązać kontakt z innym, nie-ludzkim światem. Reżyser Valentin Paoli podejmuje temat muzyki z zupełnie odmiennej perspektywy, prowadząc opowieść o znanym francuskim kompozytorze i didżeju, którego inspirują nagrania z wielorybami pod wpływami do łodzi, gdy rozbrzmiewają jego utwory. Rone wyrusza na ocean wraz z biologami morskimi i ekspertami, by sprawdzić, czy muzyka może stać się formą porozumienia z humbakiem.

Paoli prowadzi tę historię z czułością i wizualnym rozmachem, przekształcając naukowo-artystyczny eksperyment w poruszającą opowieść o słuchaniu, uważności i granicach ludzkiej komunikacji.

Puul(uu)p non-fiction

Humor, autoironia i puls codziennego życia wybrzmiewają w filmie „Puuluup - kable w samochodzie” Taaviego Arusa, który ze znakomitym wyczuciem rytmu portretuje dwóch estońskich muzyków w średnim wieku - ojców, partnerów, ludzi głęboko zanurzonych w zwyczajności - niespodziewanieafiających na międzynarodowe sceny, a nawet na Eurowizję.

Duet Puuluup nie tylko przywraca do obiegu niemal zapomniany instrument zwany tal-harpą, lecz także buduje wokół jej brzmienia własny język muzyczny, podszyty przewrotnym humorem i punkową wyobraźnią. Gdy więc pada pytanie o to, co właściwie grają, bez wahania odpowiadają: zombie-folk, a precyzyjniej - neo-zombie post-folk.

Arus zderza koncertową energię z domową krzątaniną. Powstaje z tego ciepły, zabawny i bardzo muzyczny portret artystów, którzy przypominają, że na spełnianie marzeń nigdy nie jest za późno.

Krakowska kultura bez barier i wykluczeń - dla wszystkich

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Dostępność instytucji kultury to już nie tylko likwidowanie barier architektonicznych, to zaproszenie do udziału dla wszystkich z uwzględnieniem ich specjalnych potrzeb.

Muzeum Archeologiczne właśnie likwiduje barierę dostępności architektonicznej - wąskie schodki i brak windy wabytkowym budynku sprawiały, że ta instytucja była niedostępna dla osób poruszających się na wózkach. Po barierach architektonicznych padają kolejne utrudnienia.

Głucha aktorka w spektaklu

Dominika Kozłowska kilka miesięcy temu trafiła do zespołu Teatru Słowackiego w Krakowie. Jest pierwszą głuchą aktorką na etacie w polskim teatrze. Na scenie można ją zobaczyć i usłyszeć w rapowanej „Antygonie”. To absolwentka ROE - Studium Aktorstwa we Wrocławiu na kierunku aktorskim.

- Zdarzało się, że głuche osoby grały, ale to sytuacje epizodyczne. Za granicą są grupy teatralne, w których można spotkać takie osoby, ale w Polsce nie ma. Jestem dumna, że mogę być pierwszą głuchą aktorką zatrudnioną w polskim zespole teatralnym, mam nadzieję, że będzie to inspiracja dla innych - mówiła nam Dominika Kozłowska przy okazji premiery „Antygony”.

Teatr Słowackiego ma w swoim repertuarze także przedstawienie, które jednocześnie jest grane w polskim języku fonetycznym, polskim języku migowym, a widzowie mają do dyspozycji także napisy w języku polskim. To „Romeo i Julia” w reżyserii Dominiki Fejglewicz-Penarskiej i Zdenki Pszczołowskiej.

„Twórcy dążą do realizacji przedstawienia uniwersalnego, niewymagającego dodatkowego tłumaczenia na PJM (polski język migowy), zawsze dostępnego dla widzów z niepełnosprawnością słuchu i słyszących” - wyjaśnia Teatr Słowackiego.

Był to pierwszy inkluzywny, repertuarowy spektakl tego teatru, do którego produkcji zaproszeni zostali artyści głusi (aktorka, aktor, kostiumograf, dramaturg). Premierę miał w 2023 roku.

Pętla indukcyjna na Dużej Scenie Teatru Słowackiego to z kolei rozwiązanie, dzięki któremu osoby z niepełnosprawnością słuchu mogą z niej korzy-



Schody to niejedyna bariera w dostępie do kultury

stać na każdym spektaklu, bez konieczności zgłaszania obszaru. Takie rozwiązanie ma też Stary Teatr, a od kilku miesięcy także Teatr KTO. Do Starego wydarzenia odbierze osobę z niepełnosprawnością z przystanku autobusowego/tramwajowego, znajdującego się w pobliżu teatru. Chęć skorzystania z takiej możliwości należy zgłosić telefonicznie 12 296 62 62 lub mailowo: promocja@operakrakovska.pl najpóźniej do pięciu dni przed wydarzeniem.

Opera wyobrażona

Opera wyobrażona to projekt, dzięki któremu osoby niewidzące, ale także dla ci, którzy mają problem ze skupieniem uwagi, mogą zobaczyć spektakle operowe. Wszystko za sprawą audiodeskrypcji. Opera Krakowska w ramach tego projektu zaprosiła w ubiegłym roku na musical „Kopernik” i „Aidę”, przystosowane dla osób ze szczególnymi potrzebami.

- Audiodeskrypcja to udogodnienie dla osób niewidomych, neuroatypowych czy z niepełnosprawnością intelektualną, które przychodząc na spektakl, dostają słuchawki, w których słyszą głos lektora czytającego opis akcji, wygląd poszczególnych postaci, a jeśli spektakl jest w innym języku także polskie tłumaczenie - wyjaśniała nam Jowita Mendrala, koordynatorka projektu w Operze Krakowskiej, rozwiewając przy okazji wątpliwości, czy takie opowiadanie nie zakłóca odbioru innym słuchaczom.

Jak tłumaczy, skrypt do przedstawienia z audiodeskrypcją sporządzany jest na podstawie scenariusza oraz próby generalnej spektaklu, kiedy śpiewacy występują już w pełnych kostiumach.

17 marca Opera Krakowska zaprosi na swój kolejny spektakl z audiodeskrypcją, tym razem będzie to „Nabucco” w reżyserii Marii Sartowej.

Bywa, że tak przygotowane przedstawienie daje możliwość uczestniczenia po raz pierwszy

w widowiskach teatralnych i operowych osobom ze szczególnymi potrzebami. Tym bardziej, że pracownicy Opery po uprzednim zgłoszeniu zapewniają asystenta, który w dniu wydarzenia odbierze osobę z niepełnosprawnością z przystanku autobusowego/tramwajowego, znajdującego się w pobliżu teatru. Chęć skorzystania z takiej możliwości należy zgłosić telefonicznie 12 296 62 62 lub mailowo: promocja@operakrakovska.pl najpóźniej do pięciu dni przed wydarzeniem.

Ciche godziny w muzeum

Wyciszenie efektów dźwiękowych wprowadzają sklepy i instytucje kultury. Ten prosty zabieg to ogromne ułatwienie dla osób wrażliwych na bodźce dźwiękowe, w tym osób ze spektrum autyzmu. Takie rozwiązania wprowadziły m.in. Muzeum Narodowe, MOCAR, Muzeum Krakowa, Wawel, Manggha, Bunkier Sztuki. Muzea dbają również o komfort w miejscach poza przestrzenią wystawową i wyciemniają je. W trakcie „cichych godzin” nie jest też możliwe zwiedzanie w grupach i oprowadzanie z przewodnikiem. Zwiedzający powinni zadbać o wyciszenie dźwięków w telefonach. Niektóre instytucje mają też tzw. „strefy wyciszenia”. A na Zamku Królewskim zwiedzający mogą pożyczyć specjalne słuchawki wygłuszające.

Z maluchem do kina

Baranki w Pieluchach w Kinie Pod Baranami to seanse filmowe doskonale znane od lat rodzicom-kinomanom. Mogą na nie przyjechać rodzice razem z niemowlakami. W czwartkowe przedpołudnia kino przy Rynku Głównym za-

prasza do sali dostosowanej do potrzeb maluchów. Podczas seansu na sali świeci się delikatne światło, a dźwięk jest przyciszony. Nie trzeba się też martwić o ciężkie wózki - obsługa pomoże wnieść je na piętro.

Pokoje przystosowane dla mam z małymi dziećmi, wyposażone w przewijaki i fotele do karmienia znajdują się w kompleksie toalet za ścianą kurtynową - to z kolei rozwiązanie, z którego zwiedzający mogą skorzystać na Wawelu.

Zamek Królewski na Wawelu jest też pierwszą w Polsce instytucją kultury, która stworzyła takie miejsce dla dorosłych z niepełnosprawnościami - komfortki. Mogą tam zadbać o higienę, zmienić pieluchę. Wawelska komfortka wyposażona jest w przewijak dla dorosłych, elektrycznie regulowaną kozetkę, przyścienny podnośnik i umywalkę. W Polsce znajduje się nieco ponad 30 takich miejsc, ale wawelska komfortka to jedyna taka przestrzeń w obiekcie zabytkowym. Na wzgórzu wawelskim ma się też pojawić system nawigacji dla osób niewidomych na podstawie systemu Totupoint oraz mapy tyflograficznej.

W ubiegłym roku 32 krakowskie instytucje kultury podpisały dokument o współpracy w ramach Krakowskiej Sieci Dostępności Kultury. Porozumienie, oprócz deklaracji działań na rzecz dostępności kultury, powołało Krakowską Sieć Dostępności Kultury - oddolną inicjatywę osób koordynujących dostępność w instytucjach. To ważny krok w kształtowaniu obrazu Krakowa i Małopolski jako miasta i regionu otwartego i dostępnego dla wszystkich.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika”.

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym

z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę” - napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wyładowały trzy samoloty z Mas-katu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny



Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów - Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

ŻYWNÓŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach - oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej - PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

”

Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

„To jest SAFE zero złotych”. Premier naciska na prezydenta

Karolina Wrońska
Warszawa

Po spotkaniu Donalda Tuska z Karolem Nawrockim można się tylko domyślać, jakie będzie stanowisko prezydenta w sprawie SAFE.

- Liczymy na natychmiastową decyzję prezydenta ws. ustawy o SAFE. Polska bezwzględnie potrzebuje szybkich i dużych pieniędzy, by armia była wyposażona na czas zagrożeń - mówił premier Donald Tusk po spotkaniu z prezydentem. - Liczy się już nie tylko każdy dzień, ale każda godzina - dodał szef rządu.

Wcześniej dał do zrozumienia, że prezydent podjął już decyzję co do podpisania ustawy i jest ona negatywna. - Dotarli do nas informacje, że prezydent zdecydował się zawetować ustawę wdrażającą program SAFE - mówił premier jeszcze przed spotkaniem z prezydentem. Karol Nawrocki swoją decyzję miał przekazać na poniedziałkowym spotkaniu z generałami.

Spotkanie premiera z prezydentem, prezesem NBP Adamem Glapińskim, wicepremierem, szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem i ministrem finansów i gospodarki Andrzejem Domańskim dotyczyło przede wszystkim decyzji prezydenta ws. ustawy wdrażającej unijny program SAFE, a także przedstawionego



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

- Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta - mówił po spotkaniu premier Donald Tusk

przez prezydenta projektu „Polski SAFE o proc.”.

Natomiast szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki po spotkaniu ogłosił, że Karol Nawrocki nie podjął jeszcze decyzji w sprawie unijnego SAFE i poinformował, że prezydentowska propozycja ustawy „SAFE o proc.” trafiła już do Sejmu.

Premier Donald Tusk domagał się szczegółów ws. „polskiego SAFE o proc.” i dziś je otrzymał - mówił Bogucki. Dodał, że Sejm może już pracować nad złożonym projektem prezydenckim.

- Propozycja prezesa NBP Adama Glapińskiego to w największym skrócie „SAFE zero złotych” - mówił ostro premier. - W prezydenckim projekcie ustawy nie ma pieniędzy, jest nowe ciało, rada, biurokracja i dziesiątki niepotrzebnych przepisów - ocenił Donald Tusk.

Szef rządu dodał, że Polska włożyła dużo pracy, by przekonać europejskich partnerów, że Europa musi samodzielnie sfinansować swoją obronę, w tym ochronę wschodniej flanki NATO. Poinformował, że zapytał prezydenta wprost, czy podpisze ustawę wdrażającą unijny

program SAFE. - Prezydent powiedział, że ma jeszcze dużo czasu, 10 dni i że się zastanawia, że mu się to nie podoba i że ma propozycję, żeby jednak wysłuchać propozycji pana Adama Glapińskiego - powiedział Tusk.

Premier zapowiedział też, że w razie prezydenckiego weta do ustawy wdrażającej program SAFE, rząd będzie miał gotowy projekt, który wdroży ten program. - Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta, bo to ułatwi wydawanie pieniędzy na polski przemysł zbrojeniowy - wyjaśnił premier.

- Jeśli jednak pojawi się weto, to na pewno tego samego dnia będziemy mogli realizować plan B, czyli uchwałę Rady Ministrów - ale ze stratą dla na przykład Straży Granicznej. Na tym polega problem. (...) Jeżeli będzie weto, to na pewno znajdziemy pieniądze, ale nie będzie pieniędzy przez to weto na ochronę granicy wschodniej, wsparcie Straży Granicznej, Policji w jej zadaniach na rzecz bezpieczeństwa obywateli, na cyberbezpieczeństwo - podkreślił Tusk.

Jak dodał szef rządu, część projektów „będzie można uratować, ale szkoda nerwów”.

Prezydent ma czas do 20 marca. Może ustawę o SAFE podpisać, może ją zawetować lub odesłać do rozpatrzenia przez Trybunał Konstytucyjny. PAP

Król Szwecji Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia goszczą w Polsce. To trzecia wizyta w naszym kraju

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Parze królewskiej towarzyszy delegacja członków szwedz-

kiego rządu, w tym ministra spraw zagranicznych Maria Malmer Stenergard, minister obrony Pal Jonson, minister obrony cywilnej Carl-Oskar Bohlin czy ministra kultury Parisa Liljestrand. Delegacji towarzyszą również przedstawiciele szwedzkiego biznesu, reprezentujący łącznie około 60 firm oraz instytucji takich jak szwedzkie politechniki czy instytuty badawcze.

Po spotkaniu pary prezydenckiej z parą królewską odbyły się rozmowy plenarne pod prze-

wodnictwem prezydenta RP i króla Karola XVI Gustawa. Król Szwecji i prezydent Nawrocki spotkali się też z przedstawicielami mediów.

Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia złożyli również wieniec na Grobie Nieznanego Żołnierza. Po południu zaplanowana była wizyta w parlamencie i spotkanie z marszałkami Sejmu - Włodzimierzem Czarzastym i Senatu - Małgorzatą Kidawą-Błońską.

Drugi dzień wizyty koncentrować się ma wokół spraw zwią-

zanych z bezpieczeństwem i przemysłem obronnym. Trzeci dzień wizyty szwedzka para królewska spędzi w Trójmieście.

To trzecia wizyta Karola XVI Gustawa w Polsce - pierwsza miała miejsce we wrześniu 1993 r., druga w maju 2011 r. Przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania - od 1973 r. - król Karol XVI Gustaw - odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw - najważniejszych partnerów Szwecji. PAP

REKLAMA 0011485131

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

www.karawan.pl

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

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać ma-

newry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP



Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

30 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel”.

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel” twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lututowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spiegelu”. PAP

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera



- Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy

świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel,

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak



Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii

jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządowi państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na po-

czątku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, podstawowe regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ



Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś

przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jakie bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak:

wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej”, które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas

przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego

z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD -

piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem” ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem”. To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

Więcej o akcji na www.gazetakrakowska.pl/razem-najlepiej



● IZABELA I RAFAŁ NOWAK

- Może zabrzmieć to śmiesznie, ale poznaliśmy się... w moim domu - wspomina Izabela Nowak z uśmiechem. Rafał przyjechał tam ze swoim kuzynem, aby poznać siostrę pani Izabeli - oboje mieli być świadkami na ślubie. To właśnie wtedy, zupełnie niespodziewanie, zaczęła się ich wspólna historia. Jak podkreślają, najlepiej czują się wtedy, gdy są razem, a długie rozmowy dają im siłę i wytrzymałość. Małżeństwem są już od 23 lat. - W naszym życiu były też trudniejsze chwile, ale dzięki miłości, wzajemnemu wsparciu i naszym dzieciom zawsze potrafiliśmy je przetrwać - dodaje para.



● MAŁGORZATA I ROBERT ŁASAK

- Nasza historia zaczęła się bardzo zwyczajnie - od sąsiedztwa i wspólnych dróg do szkoły, które z czasem stały się najważniejszymi spacerami w naszym życiu - wspominają Małgorzata i Robert Łasak. Ją urzekły jego niesforne, kręcone włosy i romantyczne spojrzenie na świat. On natomiast od początku zachwycał się jej długimi włosami oraz wrażliwością i dobrym sercem, które dostrzegał w każdym geście. Z czasem ta fascynacja przerodziła się w głęboką więź, dzięki której stali się nierozłączni. - Nasza relacja to już 42 lata wspólnej podróży - mówią.



● BEATA KOPIEC I BARTOSZ ŁABĘDA

- Poznaliśmy się w pracy. Bartek był moim pacjentem, którego... przez chwilę przeoczyłam na korytarzu - wspomina Beata Kopiec. - Cicho i bardzo cierpliwie czekał, naprawdę dość długo. Kiedy w końcu go zauważyłam i spojrzałam mu w oczy, przepadłam - dodaje. Dziś najlepiej czują się w prostych, codziennych chwilach - przy porannej kawie czy podczas wieczornych rozmów. W ciągu ostatnich 2 lat przeszli przez trudne doświadczenia - zawał, chorobę nowotworową, utratę pracy... - To wszystko tylko utwierdziło nas w przekonaniu, że nasza miłość jest nie tylko na dobre chwile - podkreśla para.



● MAŁGORZATA GIL I TOMASZ OPYD

- Nasza znajomość zaczęła się dość przyziemnie - opowiada Tomek. - Byłem wtedy w czwartej klasie technikum, a Gosia pracowała w szkolnej stołówce. Od razu wpadła mi w oko. Na początku próbowałem bardzo ostrożnie nawiązać kontakt przy ładzie, żeby jej do siebie nie zrazić. Z czasem rozmowy stawały się coraz dłuższe, pojawiły się wspólne wyjścia na kawę czy sushi, aż w końcu zostaliśmy parą - opowiada Tomasz Opyd. Dziś najlepiej czują się podczas wspólnych spacerów, spontanicznych przejażdżek samochodem i w chwilach, gdy mogą spokojnie porozmawiać i po prostu być sobą.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele.

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawa to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● MIT 1: Chrapiają tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że ko-



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

biety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r.ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym,

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

chorobie wieńcowej, zawałe serca i udarze mózgu. Ponadto „chrpacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrpacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdezorientowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęstszymi powielanych mitów przez babcię, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozvodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiolog zaleca spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● MIT 9: Chrapiają tylko dorośli

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

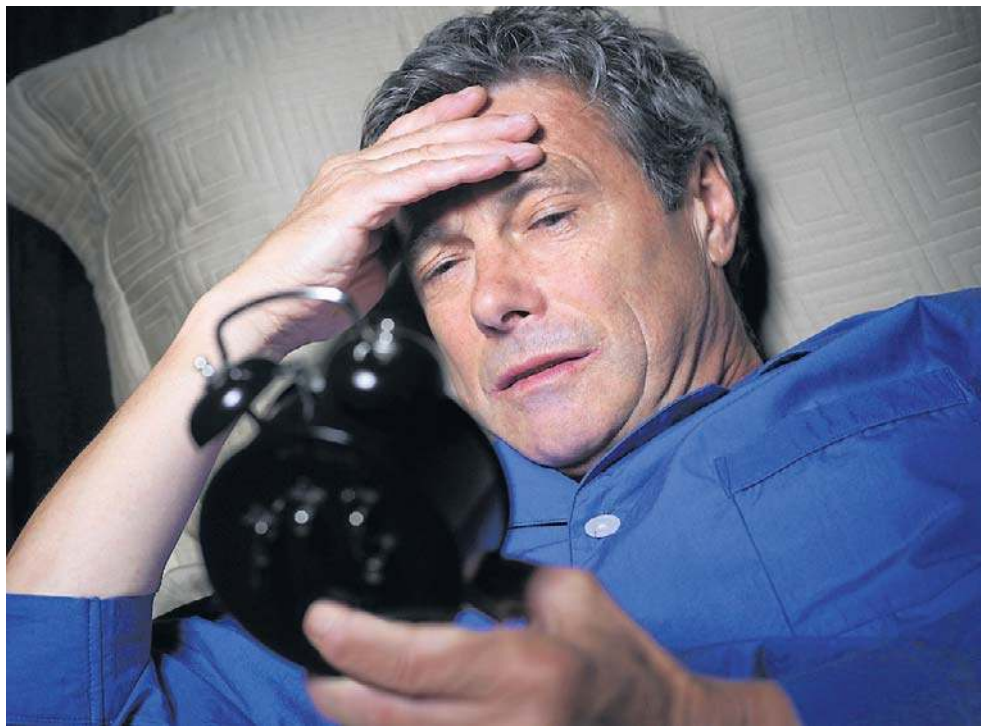
Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec we-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

wnętrzny, który winnych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - włączając w to napary - albo spożywaliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminação myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Usługi

OGRODNICZE

ZADBANY_OGRÓD_BEZ_WYSIŁKU!

Pielegnacja ogrodów. Tel. 790 622 685

Komunikaty

WÓJT Gminy Wietrzychowice podaje do publicznej wiadomości, że w budynku Urzędu Gminy na tablicy ogłoszeń został wywieszony na okres od 11.03.2026 r. do 31.03.2026 r. wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Wietrzychowice przeznaczonych do: - użyczenia

REKLAMA

0011491606

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 54 § 4 oraz art. 33 § 1a ustawy z dnia 30 sierpnia 2002 r. *Prawo o postępowaniu przed sądami administracyjnymi* (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 143) w związku z art. 11f ust. 3 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 311), oraz w związku z art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (t.j. Dz. U. z 2025, poz. 1691)

WOJEWODA MAŁOPOLSKI

zawiadamia, że dnia 25 lutego 2026 r. przekazano do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Krakowie, skargę wraz z odpowiedzią na skargę, na decyzję Wojewody Małopolskiego, którą Wojewoda Małopolski w części uchylił i zreformował, a w pozostałym zakresie utrzymał w mocy decyzję Starosty Myślenickiego Nr 2/2025 z dnia 6 maja 2025 r., znak: AB.6740.8.2.2024, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, pn.: *Rozbudowa drogi gminnej nr 540395K w miejscowości Tokarnia, gmina Myślenice, powiat myślenicki, województwo małopolskie*, sprostowaną postanowieniem z dnia 18 sierpnia 2025 r., znak: AB.6740.8.2.2024.

Pouczenie:

Zgodnie z art. 33 § 1a ustawy z dnia 30 sierpnia 2002 r. *Prawo o postępowaniu przed sądami administracyjnymi* (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 143):
„Jeżeli przepis szczególny przewiduje, że strony postępowania przed organem administracji publicznej są zawiadamiane o aktach lub innych czynnościach tego organu przez obwieszczenie lub w inny sposób publicznego ogłaszania, osoba, która brała udział w postępowaniu i nie wniosła skargi, a wynik postępowania sądowego dotyczy jej interesu prawnego, jest uczestnikiem tego postępowania na prawach strony, jeżeli przed rozpoczęciem rozprawy złoży wniosek o przystąpienie do postępowania”.

REKLAMA

0011491837

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 10 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – *Kodeksu postępowania administracyjnego* (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 – dalej *Kpa*) oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (Dz. U. z 2024 r. poz. 311 – dalej *Specustawa*),

STAROSTA NOWOTARSKI

zawiadamia, że **Burmistrz Miasta Nowy Targ ul. Krzywa 1, 34-400 Nowy Targ**, działający przez pełnomocnika: Pana Krystiana Węgrzyna, ul. Kowaniec 40, 34-400 Nowy Targ, w odpowiedzi na postanowienie Starosty Nowotarskiego znak: **BA.6740.4.20.2024.BB** z dnia 29.01.2025 r., wzywające do usunięcia stwierdzonych naruszeń w dokumentacji projektowej, **przedłożył pismo wyjaśniające wraz ze skorygowaną dokumentacją projektową oraz dokonał zmiany wniosku w zakresie działek położonych w liniach rozgraniczających teren projektowanego pasa drogowego oraz działek położonych poza liniami rozgraniczającymi teren projektowanego pasa drogowego, z których korzystanie będzie ograniczone, dla inwestycji drogowej pn. „Budowa drogi publicznej kategorii gminnej klasy „D” stanowiącej łącznik pomiędzy ulicami Kilińskiego a Krzywą w Nowym Targu na odcinku 0+010,55 – 0+206,15”.**

Obecnie inwestycja planowana jest do realizacji na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych, położonych w miejscowości Nowy Targ, gmina Miasto Nowy Targ, powiat nowotarski; województwo małopolskie – jednostka ewidencyjna Nowy Targ [121101_1]:

■ **nieruchomości położone w liniach rozgraniczających teren projektowanego pasa drogowego DG, podlegające podziałowi:**
12511/12 (12511/8); **12543/4** (12543); **12511/14** (12511/9); **19602/4** (19602); **12512/16** (12512/2); **12584/19** (12584/6); **12513/10** (12513/5); **12584/14** (12584/11); **12513/12** (12513/7); **12584/16** (12584/10); **12515/19** (12515/13); **19584/3** (19584); **12518/8** (12518/1); **12539/8** (12539/3); **12520/5** (12520/1); **12536/7** (12536/2); **12521/8** (12521/1); **12531/7** (12531/3); **12525/4** (12525); **12530/11** (12530/3); **12530/8** (12530/1); **12523/15** (12523/4); **12532/2** (12532); **12523/13** (12523/3); **12535/2** (12535); **12523/11** (12523/1); **12541/4** (12541); **12515/22** (12515/6); **19584/5** (19584);

■ **nieruchomości położone w całości w liniach rozgraniczających teren projektowanego pasa drogowego DG:**
• **stanowiące własność Gminy Miasto Nowy Targ – 12515/15; 12575/3;**

12511/10; 12580/1; 12513/8; 12571/3; 12574/3; 12570/3; 12562/3; 12565/3; 12563/3; 12540/1; 12553/1; 12545/1; 12557/1; 12544/1; 12584/8; 12548/1;
• **nie będące własnością Gminy Miasto Nowy Targ – 12531/1; 12524/1; 12536/1; 12539/1;**
■ **nieruchomości położone poza liniami rozgraniczającymi teren projektowanego pasa drogowego DG, z których korzystanie będzie ograniczone w związku z obowiązkiem budowy i przebudowy sieci uzbrojenia terenu:**
• **działki niepodlegające podziałowi: 12511/7; 12512/10; 12511/5; 12513/2; 12512/4; 12539/5; 12540/7;**
• **działki podlegające podziałowi: 12543/3 (12543); 12535/1 (12535);**
■ **nieruchomości położone poza liniami rozgraniczającymi teren projektowanego pasa drogowego DG, z których korzystanie będzie ograniczone w związku z obowiązkiem rozbiórki istniejących obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania:**
• **działki niepodlegające podziałowi: 12539/5; 12540/7;**
• **działki podlegające podziałowi: 12543/3 (12543);**
■ **nieruchomości położone poza liniami rozgraniczającymi teren projektowanego pasa drogowego DG, z których korzystanie będzie ograniczone w związku z obowiązkiem przebudowy innych dróg publicznych:**
• **przebudowa DG nr 368639K (ul. Kilińskiego) – 12511/7; 12509/7**
• **przebudowa DG nr K362652 (ul. Krzywa) – 12584/9;**
w odniesieniu do działek podlegających podziałowi – przed nawiasem podano pogrubiony numer działek powstających w wyniku podziału nieruchomości, w nawiasie podano numery działek przed podziałem.

W związku z tym zainteresowane strony będące uczestnikami tego postępowania, mogą zapoznać się z aktami sprawy oraz wnieść swoje uwagi lub zastrzeżenia co do przedmiotu postępowania w Wydziale Administracji Budowlano-Architektonicznej Starostwa Powiatowego w Nowym Targu przy ul. Bolesława Wstydliwego 14. **Wgląd do dokumentów jest możliwy wyłącznie po uprzednim uzgodnieniu terminu telefonicznie lub mailowo** - prowadząca sprawę inspektor Izabela Dutkiewicz, nr tel. 182610764, e-mail: izabela.dutkiewicz@nowotarski.pl, pok. 3.37 (godziny przyjmowania stron: **poniedziałek - 7:30-15:00; wtorek - 7:30-11:00; czwartek - 11:00-15:00; piątek - 7:30-11:00**).

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatkowym bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

- W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście - zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji - potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależności i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości - komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietetyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11d ust. 5 i art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U.2024.311) zwanej dalej *specustawą*, w związku z art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (Dz.U.2025.1691)

WOJEWODA MAŁOPOLSKI
zawiadamia, że:

I. zostało wszczęte postępowanie administracyjne, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, pn.: „Budowa mostu na rzece Wisła wraz z budową nowego przebiegu odcinka drogi wojewódzkiej nr 775 na odcinku od drogi krajowej nr 79 do drogi wojewódzkiej nr 964 (od km 0+019.52 do km 2+043.70) wraz z budową skrzyżowań oraz niezbędną infrastrukturą techniczną w miejscowościach Sierosławice i Śmiłowice w gminie Nowe Brzesko, powiat proszowski, oraz w miejscowościach Świniary i Grobla w gminie Drwinia, powiat bocheński, woj. małopolskie” (znak sprawy: WI-VI.7820.1.36.2025.DSK) – na wniosek z 11 grudnia 2025 r. (data wpływu do Kancelarii Urzędu: 12 grudnia 2025 r.), skorygowany i uzupełniony 27 lutego 2026 r., złożony przez pełnomocnika reprezentującego inwestora – Zarząd Województwa Małopolskiego.

Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji na terenie województwa małopolskiego, w powiecie proszowickim, w gminie Nowe Brzesko, w miejscowościach: Sierosławice i Śmiłowice oraz w powiecie bocheńskim, w gminie Drwinia, w miejscowościach: Świniary i Grobla – na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych, które znajdują się:

- 1) między liniami rozgraniczającymi teren projektowanego pasa drogowego drogi wojewódzkiej nr 775, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 2 *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstanie w wyniku zatwierdzenia podziału i będzie przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
- jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: 138/1 (138), 139/1 (139), 151/3 (151/1), 152, 153, 154/1 (154), 154/2 (154), 297/3 (297), 298/1 (298), 299/3 (299), 300/7 (300/2), 300/9 (300/3), 309/1 (309), 310/3 (310/1), 310/5 (310/2), 311/1 (311), 312/3 (312/1), 312/5 (312/2), 313/1 (313), 314/1 (314), 315/1 (315), 316/1 (316), 317/1 (317), 318/1 (318), 319/1 (319), 320/1 (320), 321/1 (321), 322/1 (322), 323/1 (323), 324/3 (324/1), 324/5 (324/2), 439/3 (439), 445/3 (445), 461/1 (461), 472/1 (472);
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**: 67/1 (67), 68/3 (68/1), 75/3 (75/1), 75/5 (75/2), 76/1 (76), 77/1, 77/5 (77/2), 77/6 (77/3), 78/3 (78/1), 78/5 (78/2), 79, 80/1 (80), 196/1 (196), 216/1 (216);
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0005 Grobla**: 1/1 (1), 250/1 (250), 1092/38 (1092/33), 1092/34 (1092/18), 1092/36 (1092/19), 1092/31, 1099/1 (1099), 1099/2 (1099), 1100/1 (1100), 1101;
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0009 Świniary**: 157/2, 158/3 (158/1), 158/2, 159/3 (159/1), 159/5 (159/2), 161/1 (161), 162/1 (162), 165/1, 165/4 (165/3), 166/1, 166/3 (166/2), 312/1, 312/3 (312/2), 313/1, 313/3 (313/2), 314/1;

2) między liniami rozgraniczającymi teren, w granicach pasów drogowych innych dróg publicznych, objętych obowiązkiem budowy innych dróg publicznych, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 2 oraz art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. g *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstanie w wyniku zatwierdzenia podziału i będzie przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):

- w projektowanym pasie drogowym drogi krajowej nr 79:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**: 24/6 (24/2), 202/1 (202);
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: 204/4, 204/13 (204/3), 204/6, 205/4, 205/9 (205/5), 206/5 (206/1), 206/2, 207/3 (207), 208/8 (208/3), 208/4, 297/4 (297), 299/4 (299), 300/10 (300/3), 301/12 (301/1), 439/4 (439);
 - w projektowanym pasie drogowym drogi gminnej nr 160098K:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**: 24/7 (24/2);
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: 208/9 (208/3);
 - w projektowanym pasie drogowym drogi gminnej nr 160095K:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**:

- 77/4 (77/2), 78/6 (78/2), 80/2 (80), 81/1 (81);
- jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: 137/1 (137), 138/2 (138), 151/4 (151/1);
- w projektowanym pasie drogowym drogi powiatowej nr 1279K:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**: 137/5 (137/2);
 - w projektowanym pasie drogowym gminnej nr 581222K:
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0005 Grobla**: 1100/2 (1100), 1099/3 (1099), 1092/41 (1092/26), 1092/39 (1092/33);
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0009 Świniary**: 167/2 (167), 307/4 (307/1);
 - w projektowanym pasie drogowym drogi powiatowej nr 2098K (ul. Promowa):
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0009 Świniary**: 307/6 (307/2), 167/1 (167), 281/1 (281), 307/3 (307/1);
- 3) w terenie objętym obowiązkiem przebudowy innych dróg publicznych, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. g *specustawy*¹:
 - droga krajowa nr 79:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: na części działki nr 437;
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**:
 - na części działki nr 136/1;
 - droga gminna nr 160098K:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**: na części działki nr 202/2 (202);
 - droga gminna nr 160095K:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: na części działki nr 461/2 (461);
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**: na części działki nr 196/2 (196);
 - droga gminna nr 581222K:
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0005 Grobla**: na części działki nr 1092/37 (1092/19);
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0009 Świniary**: na części działki nr 281/2 (281);
 - droga powiatowa nr 2098K (ul. Promowa):
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0009 Świniary**: na części działki nr 166/4 (166/2);
 - droga wojewódzka nr 964:
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0005 Grobla**: na część działki nr 1070/1;
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0009 Świniary**: na części działek nr: 360, 314/2;
 - 4) w terenie objętym obowiązkiem budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. e *specustawy*¹:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**: na części działki nr 24/8 (24/2);
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: na części działek nr: 204/12, 204/14 (204/3), 205/10 (205/5), 206/6 (206/1), 207/4 (207), 208/10 (208/3), 297/5 (297), 300/11 (300/3), 301/13 (301/1), 301/2, 302, 437;
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0005 Grobla**: na części działek nr: 1092/24, 1092/25, 1092/40 (1092/33), 1092/42 (1092/26);
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0009 Świniary**: na części działek nr: 165/6 (165/3), 167/3 (167), 305/1, 308, 309, 310/1, 307/5 (307/1), 307/7 (307/2), 312/4 (312/2), 313/4 (313/2), 315/1;
 - 5) w terenie objętym obowiązkiem budowy urządzeń wodnych lub urządzeń melioracji wodnych szczegółowych, zgodnie z art. 11 f ust. 1 pkt 8 lit. f *specustawy*¹:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**:

- na części działek nr: 67/2 (67), 68/2, 68/4 (68/1), 75/6 (75/2), 78/4 (78/1), 78/7 (78/2), 197, 211, 216/2 (216);
- jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: na części działek nr: 297/5 (297), 298/2 (298), 316/2 (316), 317/2 (317), 445/4 (445);
- jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0005 Grobla**: na części działki nr 250/3 (250);
- 6) w terenie objętym obowiązkiem budowy lub przebudowy zjazdów, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. h *specustawy*¹:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: na części działek nr: 138/3 (138), 204/11, 204/12, 204/14 (204/3), 205/10 (205/5), 206/6 (206/1), 207/4 (207), 208/10 (208/3), 297/5 (297), 300/11 (300/3), 301/13 (301/1), 301/2, 301/3, 301/4, 302, 439/5 (439);
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0012 Sierosławice**: na części działek nr: 24/8 (24/2), 77/7 (77/3);
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0005 Grobla**: na części działki nr 1092/40 (1092/33);
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0009 Świniary**: na części działek nr: 158/4 (158/1), 159/4 (159/1), 159/6 (159/2), 161/2 (161), 162/2 (162), 165/5 (165/3), 167/3 (167), 307/5 (307/1), 307/7 (307/2), 312/4 (312/2);
- 7) w terenie objętym obowiązkiem i terminem rozbiórki istniejących obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania, zgodnie z art. 11 f ust. 1 pkt 8 lit. c *specustawy*¹:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: na części działek nr: 204/14 (204/3), 205/10 (205/5), 206/6 (206/1), 207/4 (207), 208/10 (208/3), 297/5 (297), 301/13 (301/1), 301/2, 437;
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0005 Grobla**: na części działek nr: 1092/24, 1092/25, 1092/40 (1092/33), 1092/42 (1092/26);
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0009 Świniary**: na części działek nr: 165/6 (165/3), 167/3 (167), 309, 305/1, 307/5 (307/1), 307/7 (307/2), 310/1, 312/4 (312/2), 313/4 (313/2);
- 8) w granicach terenu niezbędnego dla realizacji inwestycji – teren wód płynących – zgodnie z art. 20a ust. 1 *specustawy*:
 - jednostka ewidencyjna 121403_5 Nowe Brzesko – obszar wiejski, **obręb ewidencyjny 0014 Śmiłowice**: na części działki nr 472/2 (472);
 - jednostka ewidencyjna 120103_2 Drwinia, **obręb ewidencyjny 0005 Grobla**: na części działki nr 1/2 (1);

¹ w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstanie w wyniku zatwierdzenia podziału i będzie posiadać dotychczasowe przeznaczenie, w nawiasie podano numer działki przed podziałem.

II. zostało wydane w dniu 6 marca 2026 r. postanowienie Wojewody Małopolskiego, znak: WI-VI.7820.1.36.2025.DSk, o nałożeniu na inwestora obowiązku usunięcia nieprawidłowości w projekcie budowlanym – ze względu na stwierdzenie naruszeń wymogów określonych w art. 35 ust. 1 ustawy *Prawo budowlane* – w związku z prowadzonym postępowaniem administracyjnym.

Na postanowienie nie przysługuje zażalenie.

Strony postępowania lub ich pełnomocnicy mogą zapoznać się z aktami sprawy, ewentualnie wnieść uwagi i zastrzeżenia, w Oddziale Zezwoleń na Realizację Inwestycji Wydziału Infrastruktury Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie, ul. Basztowa 22, pokój nr 20, od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30. Zaleca się wcześniejsze umówienie telefoniczne terminu spotkania pod numerem telefonu 12 39 21 981.

Zgodnie z art. 41 *Kodeksu postępowania administracyjnego* informuje się, iż w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić tutejszy organ administracji publicznej o każdej zmianie swego adresu, a w razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Zgodnie z art. 11d ust. 9 i ust. 10 *specustawy*, z dniem zawiadomienia o wszczęciu postępowania, nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa bądź jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów o gospodarce nieruchomościami. Czynność prawna dokonana z naruszeniem zakazu, o którym mowa powyżej, jest nieważna.

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko”.

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej” – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyjemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Niepokonani TV Puls, 20:00

W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump Paramount, 20:00

Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeń drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino TVN 7, 21:00

Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpięra atak młodziwego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street Polsat, 22:45

Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilerę rozprowadzającego groźny narkotyk.

KRZYŻÓWKA NR 38

Poziomo:

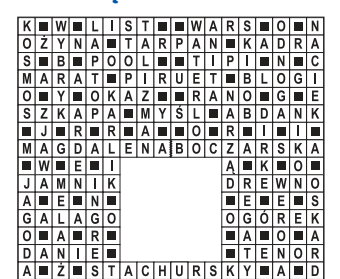
- 1) polarny lub studzienny,
- 6) drapieżny kuzyn sokoła,
- 11) płynie pod mostkiem,
- 12) dawniej pogardliwie o go-dle hitlerowskiej Rzeszy,
- 13) krążek kielbasy myśliwskiej,
- 14) ogrodzenie toru wyścigowego,
- 15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
- 17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
- 18) niezwykle, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
- 19) myśl wyznaczająca cel,
- 20) węgierska potrawa mięsna,
- 23) klasyczny styl pływakki,
- 25) pręty w palenisku,
- 26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
- 27) zespołowa gra owalną piłką,
- 28) pas ziemi spod pluga,
- 31) mieszkaniowiec Kartuz lub Wejherowa,
- 34) jednokołowy wózek na budowie,
- 36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
- 37) drzewko na choinkę,
- 38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
- 39) okrągła bułka pszenna,
- 40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:

- 2) grąjek od siedmiu boleści,
- 3) „... gniewu”, powieść Joh-na Steinbacka,
- 4) drzewo w herbie Libanu,
- 5) ubezpiecza kolumnę wojska,
- 6) większe i twardsze od cukinii,
- 7) ... Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem”,
- 8) sępa drewna lub złomu,
- 9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
- 10) towarzysza Dionizosa, menada,
- 16) słynny instrument z Archikatedry Oliwskiej,
- 21) ziemia dla matrosa,
- 22) cienka i krótka linia
- 23) zupa z jajkiem i kielbasą,
- 24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
- 29) hazardowa gra w karty,
- 30) przesadny przepych, komfort,
- 32) opera Rachmaninowa,
- 33) pokład soli kamiennej,
- 34) filmowa lub samoprzylepna,
- 35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności”.



ROZWIĄZANIE NR 37



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...

Rak (22.06 - 22.07)

Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerość i spokój pomogą rozwiązać stary problem.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Wójcik: Chciałbym coś zdobyć z Cracovią, to moje marzenie

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Oskar Wójcik to wyróżniający się piłkarz polskiej ekstraklasy. obrońca Cracovii robi furorę, zbiera wysokie oceny. A jeszcze w zeszłym sezonie grał w IV lidze, w drugim zespole.

Wielu ekspertów postuluje, by trener Jan Urban sięgnął po tego piłkarza i dał mu szansę w reprezentacji. Co o tym sądzi piłkarz? - Wiadomo, że reprezentacja to marzenie każdego piłkarza - mówi Oskar Wójcik. - Czy powołanie przyjdzie czy nie, daję z siebie maksa, by się znaleźć w kadrze, a decyzja zależy od selekcjonera. Nie wiem czy byłem obserwowany, ale robię to, co do mnie należy.

Wójcik jest wysoko w rankingu „Przeglądu Sportowego” najlepszych piłkarzy w ekstraklasie - był nawet na 1. miejscu, a teraz zajmuje 2. - Jestem osobą, która ciężko trenuje, a wysoka pozycja to nie tylko moja zasługa - mówi defensor „Pasów”. - Trener i sztab dają mi mnóstwo rad i to też ich zasługa, że ten sezon tak wygląda.

Zimą mówiło się o transferze zdanego obrońcy do Broendby. Czy było coś na rzeczy? - Oferta była, ale to tylko oferta, nic nie było dogadane - mówi Wójcik. - Od początku mówiłem, że chcę grać w Cracovii. Minęło pół roku, a ja chcę powalczyć o najwyższe miejsca w tabeli, nie byłem przekonany do tego transferu.

Wójcik ma 22 lata, a zaczynał przygodę z piłką w Rylovii.

- Zaczynałem u siebie w ogrodzie, niedaleko Rylovii - śmieje się zawodnik. - Wujek był moim pierwszym trenerem, wziął mnie pod skrzydła. Moja rodzina jest sportowa, a piłka zawsze była obecna w moim życiu. Grałem z bratem, siostrą, ze znajomymi -



Byli piłkarze Tarnovii: Oskar Wójcik, Bartosz Kapustka, Mateusz Klich, pierwszy i trzeci grają teraz w Cracovii

w ogrodzie, na orliku. Sprawiało mi to przyjemność. Grałem w Rylovii, a potem w Tarnovii. Zjawiła się Cracovia, której byłem fanem, podobnie zresztą jak wujek, który dał mi pierwszy szalik. Każdy piłkarz Tarnovii marzy o transferze do „Pasów”, wiadomo, że tę drogę przeszli Mateusz Klich, Bartosz Kapustka. Nie znałem się z nimi, to jednak inne roczniki, ale przyjechali na event i mam zdjęcie z nimi, gdy byłem mały. Byłem w II klasie gimnazjum w wieku 14-15 lat gdy przychodziłem do Cracovii. Mam rodzinę, która mieszka koło Krakowa, brata i wujka, zamieszkałem więc koło Niepołomic.

Wójcik pojawił się na treningu pierwszego zespołu, gdy trene-

rem drużyny był Michał Probiez. - Byłem wtedy w juniorach i odbyłem kilka treningów z pierwszym zespołem - wspomina. - Odkąd w klubie zjawił się trener Zieliński, wprowadził mnie do I zespołu. To był zaszczyt móc trenować z drużyną i jechać z nią na obóz. Skupiałem się na tym, by cieszyć się tym z dnia na dzień, trenować z jakościowymi zawodnikami. Pojawiła się jednak kontuzja, która wykluczyła mnie na rok.

Droga Wójcika do ekstraklasy była trochę wydłużona. Zadebiutował w wiosną 2025 u trenera Dawida Krocza, a teraz gra regularnie. - Zacząłem trochę późno, mam 22 lata, chciało by się wcześniej, ale byłem trochę „przetrzy-

many”, długo trenowałem z I drużyną, ale nie było meczów. Nie wiem, czy mi to pomogło?

Czy w ekstraklasie chciałby zakotwiczyć na dłużej, czy wyjechać szybko?

- W tym roku będę miał 23 lata - mówi. - Na obrońcę to idealny wiek. Nie po to podpisywałem kontrakt z Cracovią, by uciec do pierwszego lepszego zespołu. Moim marzeniem zawsze był wyjazd do drużyny z ligi top 5. Na ten moment jestem szczęśliwy w Cracovii. Jestem fanem Cracovii, wiem ile czeka na sukces, bardzo chciałbym coś zdobyć z Cracovią, to moje marzenie. A jak kiedyś wyjadę, to nie ukrywam, że będę chciał wrócić do Cracovii, bo jestem jej kibicem.

Czy Wójcikowi robi różnicę czy gra w bloku czterech obrońców, czy trzech?

- Jak gra się na czterech obrońców, to jestem w centralnej części boiska, bardziej asekuruję niż wprowadzam piłkę - opowiada zawodnik. - Jak Mateusz Klich czy Amir Al-Ammari zejdzie do boku, to mam więcej miejsca. Moją rolą jest bronić, ale jak mogę posłać dłuższe podanie, to będę to robił. W trójce są inne zadania, ale zagmam w każdym ustawieniu.

Wójcik nie tak dawno na platformie X został zaatakowany przez kibica Lechii. Co o tym sądzi?

- Jeden wpis nie robi wrażenia - mówi. - Jeśli ktoś mnie obraża, bo robię wszystko dla drużyny, byśmy wygrywali, to nie mam z tym problemu. Reakcja polskiej grupy - Glik, Praszelika, Klicha - pokazała, że takie sytuacje nas jednoczą, to nie są puste słowa. Jak masz wsparcie od tak dużych person, to cieszy.

Wójcik jest jeszcze młody, jak prawie każdy piłkarz miał wzór do naśladowania. - Kiedyś moim idolem był Sergio Ramos, teraz Virgil van Dijk czy Gabriel Magalhães. ©

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra” już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem fruwamy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra” Norwegii.

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni marmuciej „Letalnica”).

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego. Zmagania duetów na „Salpausselkä” w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce

indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken” (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Maciej Kot, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©



Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open” (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 \$.

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Sze-

mem”, zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karoliną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latką z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe

spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry

okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latką z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniałam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje

na to wynik. W statystykach za grań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2021 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karoliną Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 \$.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV

Środa: 15:45 Eurosport 2, kolarstwo: **Paryż - Nicea**; 17:20 TVP Sport, koszykówka kobiet (elim. ME): **Polska - Słowacja**; 17:30 Polsat Sport 1, siatkówka: **Politechnika Częstochowa - Skra Bełchatów**; 18:30 Eurosport 1, piłka ręczna (LM):

ORLEN Wisła Płock - Pick Szeged;

20:15 Polsat Sport 1, siatkówka (LM): **Itas Trentino - Projekt Warszawa**; 20:30 Polsat Sport 3, piłka ręczna kobiet: **Piotrcovia - MKS Gniezno**; 20:55 Canal+ Family, piłka nożna (LM): **Bodo/Glimt - Sporting Lizbona**; 20:55 TVP 1,

TVP Sport, piłka nożna (LM): **Real Madryt - Man. City**.

LOTTO

Poniedziałek, 9.03. Multi Multi, 22: 2, 3, 4, 9, 11, [13], 14, 17, 22, 25, 26, 30, 34, 36, 37, 38, 52, 63, 74, 75. **Kaskada, 22:** 2, 4, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21,

22, 23, 24. **Ekstra Pensja:** 11, 18, 23, 27, 35 + 2. **Ekstra Premia:** 4, 14, 15, 30, 34 + 1. **Mini Lotto:** 8, 17, 18, 26, 35. **Wtorek, 10.03. Multi Multi, 14:** 3, 5, 9, 10, 14, 19, 20, 31, [34], 35, 40, 48, 49, 55, 57, 66, 68, 71, 72, 73. **Kaskada, 14:** 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 23, 24.

Jakie kary grożą Śląskowi i Wiśle? Ich wachlarz jest bardzo szeroki

Bartosz Karcz

bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. O tym, jakie sankcje mogą spaść na Śląsk Wrocław i Wisłę Kraków rozmawiamy z Mateuszem Stankiewiczem - radcą prawnym, specjalistą od prawa sportowego.

Jakie kary tak realnie grożą Śląskowi Wrocław i Wiśle Kraków? Mamy dwa reżimy postępowania. Reżim pierwszy jest regulaminowy. Tu chodzi o automatyczne sankcje. Czyli jak ktoś nie przyjedzie na mecz i sędzia to stwierdzi w protokole, to jest walkower. Jest też kara pieniężna. Kara jest za to, że ktoś się nie stawia i to jest dość niska kara, około trzy tysiące złotych dla drużyny nieprzyjeżdżającej. To są kwestie automatyczne i wydaje mi się, że tutaj żadnego zaskoczenia nie będzie, gdy Komisja do Spraw Rozgrywek PZPN-u zobaczy sprawozdanie sędziego i właśnie takie sankcje regulaminowe Wiśle wymierzy.

A ta kara finansowa może być wyższa?

Tu nie zastanawiamy się, jaka była motywacja, czy to było zawinione, czy niezawinione, tylko po prostu stał się taki fakt. I takie są konsekwencje, jak ktoś nie przyjeżdża. Po decyzjach Komisji ds. Rozgrywek PZPN klubom przysługują odwołania do Najwyższej Komisji Odwoławczej, która w sposób ostateczny rozstrzygnie tę sprawę. A druga sprawa to przepisy dyscyplinarne, czyli takie, które już regulują kwestie karania za dane zachowania z uwagi na ich skutki, ich motywację, z uwagi na to, że regulamin dyscyplinarny i związek nie godzi się na pewne zachowania i w związku z tym postanawia te podmioty ukarać. I tutaj są też dwie ścieżki do rozpatrzenia. Pierwsza to jest rozpatrzenie działań Śląska Wrocław. Tutaj mamy przepis, który mówi, że jeżeli ktoś nie dopełnia przepisów dotyczących przyjęcia grupy kibiców gości, podlega stosownemu katalogowi kar. Wachlarz tych kar jest bardzo



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

W sobotę na tym stadionie nie doszło do meczu Śląska Wrocław z Wisłą Kraków

duży - od nagany przez karę pieniężną aż po walkower.

W przestrzeni publicznej, krąży taka informacja, że Śląsk absolutnie walkowerem ukarany być nie może.

To nieprawda, walkower w takich przypadkach jak ten, również jest w katalogu kar. Artykuł 64 §3 mówi, że wszystkie kary zastrzeżone za naruszenie przepisów dotyczących bezpieczeństwa na stadionie podczas meczu, można zastosować również w przypadku stwierdzenia naruszenia dotyczącego wstępu na stadion wstępu zorganizowanej grupy kibiców gości. Tutaj moim zdaniem jest taka teoretyczna możliwość, żeby walkower orzec. Oczywiście pozostaje pytanie, czy z tej możliwości będą chciały organy dyscyplinarne skorzystać. Ponieważ jest to postępowanie dyscyplinarne, to tutaj oprócz odwołania do Najwyższej Komisji Odwoławczej, które również przysługuje, to później przysługuje jeszcze skarga do Trybunału Arbitrażowego przy Polskim Komitecie Olimpijskim, a następnie jeszcze skarga kasacyjna do Sądu Naj-

wyższego. Ta kara dla Śląska Wrocław może nie być zatem znana bardzo szybko.

I przy walkowerze lub jego braku dla Śląska będzie miało to wpływ na rozgrywkę, ostateczny kształt tabeli I ligi...

Tak, rozgrywki kończą się pod koniec maja, a wszystkie procedury odwoławcze mogą trwać. Dodatkowo mogą dojść kwestie tzw. zabezpieczeń, bo kary dotyczące bezpieczeństwa imprezy mają charakter wykonalny natychmiast, ale z wyłączeniem walkowera. Czyli tutaj dopiero decyzja drugiej instancji, Najwyższej Komisji Odwoławczej PZPN-u spowoduje, że punkty mogłyby być w tabeli Śląskowi odejęte. Powiedzmy, że jest to perspektywa kilkutygodniowa. Najwyższa Komisja Odwoławcza zapewne zdąży do końca rozgrywek, ale po tym Śląsk może odwoływać się dalej do Trybunału Arbitrażowego, a potem do Sądu Najwyższego. I w toku tych postępowań może być wydane tzw. zabezpieczenie, które może spowodować, że np. sąd zakaze odejmować Śląskowi punkty do czasu ostatecz-

nego, prawomocnego rozstrzygnięcia. I wtedy tabela nam się może zmieniać orzeczeniami sądów, co będzie miało wpływ nie tylko na Śląsk i Wisłę, ale też na pozostałe kluby, które rywalizują w I lidze. Zrobi się straszny bałagan. Takie argumenty mogą zniechęcać do orzekania walkowera dla Śląska, ale organy dyscyplinarne mają narzędzia, żeby po taką karę sięgać.

A jak jest z wysokością kar finansowych za niewypuszczenie kibiców Wisły na mecz? We wcześniejszych przypadkach one nie były wysokie i we Wrocławiu podnoszą teraz argument dlaczego nagle Śląsk ma być tym klubem, który zapłaci drastycznie więcej? Prezes PZPN Cezary Kulesza zapowiedział jednak, że one będą drastyczne w tym przypadku.

W regulaminie dyscyplinarnym znajdujemy dwie dyrektywy wymiaru kary. Jedna dotyczy stopnia winy podmiotu, który naruszył przepisy, a druga wzięcia pod uwagę oddziaływania na środowisko piłkarskie. I to jest druga równoprawna dyrektywa wymiaru kary. Czyli mo-

żemy tę karę zarówno uzasadniać względami tego, jak się ktoś zachował, ale również względami takimi, jak chcemy daną decyzją oddziaływać na środowisko piłkarskie. To jest punkt zaczepienia, który mógłby spowodować, że kara niekoniecznie musi być identyczna czy zbliżona do tego, co było w przeszłości w przypadku innych klubów. Bo jednak jeżeli uznamy, że nawet okoliczności były podobne, to teraz jest jednak druga dyrektywa, czyli oddziaływania na środowisko piłkarskie i możliwa dezintegracja dalsza rozgrywek. To powoduje, że PZPN będzie chciał wysłać mocniejszy sygnał. Natomiast nie podejmuję się tutaj spekulacji, jakiego rzędu to może być kara. Czy to będzie jej kilkukrotne zwiększenie, czy kilkudziesięciokrotne zwiększenie, bo tutaj wszystko zależy od swobodnego uznania komi-

Zachowanie przedstawicieli obu klubów będzie tutaj stanowić na pewno kontekst sprawy, będą badane motywacje obu klubów

sji, a też nie mamy wglądu do akt tych pozostałych spraw. Nie wiemy jak kluby się usprawiedliwiały, jaką dokumentację miały. Tutaj na razie z doniesień medialnych wynika, że Śląsk nie miał żadnej dokumentacji dotyczącej zagrożeń, tylko podjął decyzję arbitralnie, więc to być może jest troszkę inna sytuacja niż w przypadku poprzednio karanych klubów.

Zapytam o ewentualne kary dla Wisły ze strony Komisji Dyscyplinarnej PZPN. Czy one tutaj się też mogą pojawić, czy w przypadku Wisły to zamyka się na poziomie tego, o czym pan mówił, czyli tej Komisji ds. Rozgrywek?

Tutaj właśnie jest kolejna kontrowersja i kolejna kwestia do analizy. Jest taki czyn dyscyplinarny, który polega na samowolnym zejściu z boiska, czyli niedokończeniu zawo-

dów, bojkotowaniu zawodów podczas ich trwania. Natomiast nie ma w regulaminie dyscyplinarnym takiego czynu, który by mówił o nie przyjechaniu na zawody. Być może będzie to komisja interpretować w ten sposób, że skoro nie wolno nie kontynuować zawodów, nie wolno zejść z boiska w ramach protestu, to tym bardziej w ramach protestu nie wolno na nie nie przyjechać. Być może w ten sposób to będzie interpretowane, chociaż te wszystkie przewinienia dyscyplinarne powinny być jednak ściśle interpretowane, bo są to regulacje represyjne. Być może jako taki bojkot rozgrywek zostanie uznany też za działanie sprzeczne z zasadami etycznymi, moralnymi, sportowymi, bo niepodjęcie rywalizacji sportowej być może zostanie w ten sposób zinterpretowane. I jest też taki przepis, który za naruszenie tych około sportowych norm etycznych-moralnych również pozwala na wymierzenie kary. Jeżeli PZPN będzie chciał wysłać jakiś sygnał, że również nie życzy sobie tego rodzaju bojkotów, a zakładam, że taki sygnał mocny musi zostać również wysłany, to myślę, że tutaj podstawa prawna pewnie pod takie działania się znajdzie, ale tutaj też zaznaczam, że wtedy przysługuje ta sama ścieżka odwoławcza, którą omówiliśmy w przypadku Śląska. Czyli pierwsza instancja, potem NKO, Trybunał przy PKOl-u i Sąd Najwyższy.

Na koniec zapytam, czy to, że prezes Jarosław Królewski wykazuje taką aktywność w mediach, może mieć jakiś wpływ na decyzje Komisji?

Myślę, że zachowanie przedstawicieli obu klubów będzie tutaj stanowić na pewno kontekst sprawy, będą badane motywacje obu klubów, przesłanki, którymi kierowały się zarządy przy swoich zachowaniach. Myślę, że w postępowaniu dyscyplinarnym może to mieć znaczenie i zostanie wzięte pod uwagę. ©©