

Przemarzać? Opisujemy skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu **str. 10**



FOT. FREEPIK

Grypa atakuje w całej Polsce, a szczyt sezonu zachorowań dopiero przed nami **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Nr 10 (24 787)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 14.01.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

20-miesięczne dziecko ofiarą maltretowania?
Zatrzymana matka i jej konkubent **str. 7**



FOT. ARCHIWUM PPG

Nie chcą u siebie krematorium.
Mieszkańcy Dębiny Zakrzowskiej walczą o zakaz budowy **str. 5**

Mateusz Drózdź rządził Cracovią blisko dwa lata.
Podsumowujemy jego prezesurę **str. 16**



FOT. WOJCIECH MATYSIK

ARTYSTA WŁAŚNIE WYRUSZA W TRASĘ KONCERTOWĄ
Ralph Kaminski wystąpi z nowym programem 17 stycznia w Krakowie **str. 6**



FOT. SYLWIA DABROWA

MIESZKAŃCY I EKOLODZY KONTRA LASY PAŃSTWOWE

Obiecali ochronę, jest wycinka lasów

Barbara Cirył
barbara.cirył@polskapress.pl

Społecznicy alarmują w sprawie intensywnej wycinki w lasach społecznych pod Krakowem. Interwenują w nadleśnictwach, mediach i w sieci.

Interwencje dotyczą Niepołomic, Krzeszowic, Miechowa i Myślenic. Chodzi o podkrakowskie tereny, które Lasy Państwowe wskazały jako „lasy o szczególnym znaczeniu dla społeczeństwa”. Społecznicy monitorują m.in. Las Zabierzowski. Alarmują, że przy ścieżkach leśnych pojawiają się

wycięte drzewa, a na rosnących pojawiły się oznaczenia wskazujące na planowane wycinki w 2026 roku. Wskazują też, że lasy w okolicy nieczynnego kamieniołomu w Zabierzowie miały być chronione wg wytycznych Ministerstwa Klimatu i Środowiska, a pojawiło się wiele oznaczeń do wycinki.

Jedna ze społecznych obrończyni lasów w gminie Zabierzów wskazuje, że cięcia są planowane w miejscu, gdzie rosną m.in. drzewa o ogromnym znaczeniu przyrodniczym, pełne mikrosiedlisk oraz drzewa o cechach biocenotycznych. Wskazuje też jedno z najcenniejszych przyrodniczo miejsc w całym Le-

sie Zabierzowskim. – Starolas bukowy na stromym stoku, z licznymi skałkami, wąwozami i potężnymi, około 150-letnimi bukami. Skały porastają chronione gatunki mchów i wątrobowców. To las o wyjątkowych walorach krajobrazowych, przyrodniczych i społecznych – wskazuje Anna Treit, mieszkanka okolicy Lasu Zabierzowskiego.

W tym obszarze w Planie Urządzenia Lasu przewidziano na 2026 rok rębnię. Społecznicy wnioskują o odstąpienie od tego, twierdząc, że zgodnie z zapowiedziami ten obszar ma pierwszeństwo ochrony jako las społeczny.

Czytaj str. 3

Rośnie Memorial na Krzemionkach, zyskał elewację

Trwają prace nad elewacją budynku, która będzie wykonana z koszy wypełnionych kamieniami wapiennymi. To nawiązanie do natury Krzemionek Podgórskich **str. 4**

KRAKÓW POD ŚNIEGIEM

Śnieg zasypał miasto, powodując komunikacyjny chaos str. 2



FOT. WOJCIECH MATYSIK

Służby miejskie przez cały dzień toczyły nierówną walkę ze śniegiem. Największe problemy dotyczyły komunikacji miejskiej, która notowała ogromne opóźnienia. Jednak zimowa sceneria ma też swój urok

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



9 770137 908036

Wybory przewodniczącej
Polski 2050 zostały unieważnione **str. 7**

Jutro w Dzienniku Polskim Pod Paragrafem

● Prawdziwa historia peaky blinders - angielskich chuliganów (czasem też bandytów) z początku XX wieku, noszących przekrzywione kaszkiety

Radosław Patroniak
publicysta



SKOŃCZCIE JUŻ Z TYM GADANIEM, ŻE JESTEŚMY POTĘGĄ...

Zima w tym roku mocno trzyma, tak jakby czuła, że zbliżają się XXV Zimowe Igrzyska w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo (6-22 lutego) i nie chciałaby sprawić zawodu organizatorom i naszym zawodnikom.

Ci ostatni szykują się na wyjazd do Włoch głównie w roli turystów, bo poza panczenistami i alpejką Maryną Gąsienicą-Daniel formą naszych sportowców pozostawia wiele do życzenia. Nic dziwnego, że prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz zadeklarował rekordowe kwoty dla przyszłych medalistów. Za dużo to on nie ryzykuje, bo jak się nic specjalnego nie wydarzy, to sporo kasy zostanie mu na budżet reprezentacyjny.

Z jeszcze większym podziwem niż jego determinację do trwania na dobrze płatnym stołku obserwuję wytrwałość stacji TVN i Eurosport w promowaniu skoków narciarskich - niegdyś naszego sportu narodowego numer 1, zwłaszcza zimą, no bo latem nasi „lotnicy” spadali w hierarchii na pewno za piłkę nożną i siatkówkę, a być może też za koszykówkę i sporty walki.

Od trzech lat kadra skoczków jest w totalnym kryzysie, a dziennikarze telewizyjni, w sile siedmiu osób, przy okazji każdego konkursu zakłamują rzeczywistość i wmawiają nam, że idzie ku lepszemu. Notorycznie otumanią ludzi, a ich siła oddziaływania jest tak duża, że minister sportu, Wielkopola-nin Jakub Rutnicki, przeznaczył na Polski Związek Narciarski kwotę ponad 12 mln zł (na szczęście te pieniądze trafią nie tylko do skoczków, ale też m.in. do biegaczy, alpejczyków i biathlonistów).

Minister Rutnicki, były piłkarz amator z Pniew, robi mnóstwo dobrych rzeczy i potrafi zachęcić młodzież do uprawiania sportu, ale skończyć z tezą, że jesteśmy potęgą w skokach narciarskich jeszcze nie umie...

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
2°C



MIN
-3°C

Wiatr wsch. 6 km/h
Zachmurzenie duże, bez przejaśnień w ciągu dnia, ale też bez opadów

JUTRO

MAX
3°C



MIN
2°C

Wiatr wsch. 7 km/h
Zachmurzenie duże, bez przejaśnień w ciągu dnia, ale też bez opadów

ZDJĘCIE DNIA

Wczoraj Kraków zasypała gruba warstwa białego puchu. Padało przez wiele godzin, co nie ułatwiało pracy służbom, ani podróży kierowcom.

Ostrożność muszą zachować także piesi - chodniki są śliskie, a marznące opady sprawiają, że o upadek nie trudno. Zima w Krakowie ma jednak swoje plusy. Biały puch jest wszędzie - na drzewach, ławkach, mostach, w parkach. Krajobraz wygląda bajkowo, choć spacerom towarzyszą ujemne temperatury.

Ewa Wacławowicz



FOT. WOJCIECH MATUSIK

ROZMOWA DNIA

OD CHODNIKA PO STOK: SEZON NA ZŁAMANIA TRWA

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z prof. Pawłem Łęgoszem kierownikiem Katedry i Kliniki Ortopedii i Traumatologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Mróz, śnieg, lód - brzmi jak gotowy przepis na uraz.

To prawda, choć sama zima nie jest niczemu winna. Dzieciństwo spędziłem w Nowym Targu - tam zima była zimą i nikt z tego powodu nie panikował. Problem zaczyna się wtedy, gdy próbujemy funkcjonować tak, jakby to było lato.

W jakich okolicznościach ludzie łamią się najczęściej?

Są to banalne sytuacje: poślizg na chodniku, różnica w przyczepności - tu posypane, tam nie. Dochodzi do upadku i zaczyna się kaskada urazów. Jeśli bronimy się ręką - łamiemy nadgarstek, czasem łokieć, czasem obojczyk. Jeśli źle stanimy - cierpi staw skokowy, czasem podudzie. Przy większej energii urazu zdarzają się złamania miednicy.

To widać na SOR-ach?

Tak, bardzo wyraźnie. Pierwsza fala przyszła przed świętami, przy nagłej zmianie pogody. Potem, gdy służby posypały chodniki, było trochę lepiej, ale zimą SOR-y są zawsze obciążone. Latem mamy hulajnogi i rowery, zimą - hasło „poślizgnięcie się”.

Zdarzają się szczególnie dziwne albo ciężkie przypadki?

Ciężkie, wielofragmentowe złamania po urazach niskoenergetycznych. Kiedyś takie obrażenia widzieliśmy po wypadkach samochodowych. Dziś wystarczy poślizg. To skłania do refleksji nad jakością kości współczesnych pacjentów.

Co się zmieniło?

Styl życia. Zła dieta. Bezczytność. My między sobą mówimy czasem o „kości McDonalda-owej” - potocznie, nie naukowo. Chodzi o sytuację, gdy u osoby w średnim wieku, źle odżywionej, z otyłością, dochodzi do poważnego złamania po błałym urazie. Nie mam twardych danych, ale obserwacja kliniczna jest jednoznaczna: kości i stawy młodszych pacjentów coraz częściej przypominają te u osób starszych sprzed 30 lat. Dieta, to, co jemy, ma kapitalne znaczenie. Włączam do terapii dietę wysokobiałkową, szczególnie o osób starszych.

A sporty zimowe? Ulica czy stok - gdzie jest groźniej?

Na stoku dziś głównym problemem są zderzenia. Stoki są przeludnione. Urazy bywają bardzo poważne, bo dochodzi do nich przy dużej prędkości.

Kto trafia do was najczęściej? Seniorzy?

Niekoniecznie. Osoby starsze często wykazują więcej rozsądku i po prostu nie wychodzą, gdy jest bardzo ślisko. Widzimy wielu pacjentów w młodym



FOT. WUM

i średnim wieku: aktywnych, pracujących, jeżdżących na nartach, biegnących na autobus.

Ile takich urazów wymaga operacji?

Statystycznie dziennie na nasz SOR trafia 40-45 pacjentów ortopedycznych. Około 8-10 z nich wymaga leczenia operacyjnego. To ogromna skala.

Gips - klasyczny czy nowoczesny, plastikowy?

W szpitalu stosujemy klasyczny gips i uważam, że na początek jest najlepszy. Można go rozciąć przy obrzęku, łatwo kontrolować. Gipsy plastikowe nie są finansowane przez NFZ i nie widzę w nich przewagi u dorosłych. U dzieci - owszem, czasem się sprawdzają.

Na koniec - kilka prostych zasad na zimę?

Po pierwsze: odpowiednie buty. Po drugie: zwolnić. Po trzecie: trzymać się poręczy, unikać biegania po śliskim - nie da się planowo zaplanować nad grawitacją. Po czwarte: racjonalnie podchodzić do sportu. I pamiętać, że zima nie trwa wiecznie, ale złamanie może zostać z nami na długo - najbliższe 6-12 tygodni będę miał wyłączone z życia, o ile wszystko będzie przebiegało prawidłowo.

PRZYRODA

Klaps od zimy

Jak zwykle o tej porze roku Pani Zima wszystkich zaskoczyła: drogowców, kierowców i narciarzy. Dla jednych przyszła zbyt szybko i niespodziewanie, dla innych zdecydowanie za późno.

Co prawda komunikaty meteorologiczne były jednoznaczne, ale nikt się nimi specjalnie nie martwił. Miało być dobrze, a wyszło jak zawsze. Narciarskie lobby każdego dnia wdychało o śnieg i mróz. Byle przyszedł szybko i został jak najdłużej. Jak się im spełniło, zaczęli psioczyć na oblodzone drogi i korki. No bo jak dojechać do stacji narciarskiej? Sztaby drogowców marząc o odwilży, nerwowo liczyły tony zużytej soli, tudzież ustawiały piaskarki w strategicznych punktach, by choć raz wygrać z gołolecią. A zima to łagodna lekcja pokory. Klaps w pupę człowieka, pana stworzenia, co to bezczelnie myśli, iż ujarzmi naturę. Wystarczy kilka stopni mrozu i parę centymetrów śniegu, by cudownie uporządkowany świat stanął na głowie. Jeśli zaś spadnie ze trzydzieści centymetrów puchu to od razu zima stulecia! Zdumieni są synoptycy, których prognozy spełniły się z nawiązką, a nawet nadmiarem. Bezradni są kierowcy na zasypanych drogach, tudzież służby, które dwoją się i troją. A tu wciąż sypie... Wierzę, że Ktoś w niebiosach zarządza pogodą. I bardzo mu współczuję. Sprzeczne modły, codzienne pretensje, porcje wyzwiśk. Za dużo, za szybko, za wcześnie. Trudno być Bogiem.

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

2,1

mln złotych dofinansowania otrzymał Zarząd Zieleni Miejskiej na wdrożenie błękitno-zielonej infrastruktury w przyszłolnych ogrodach.

KRAKÓW DLA DZIECI
**Akademia Barbakusa: Bez-
pieczne ferie dla najmłodszych**
Straż Miejska Miasta Krakowa zaprasza dzieci i ich opiekunów na spotkanie z cyklu Akademia Barbakusa. Najmłodsi dowiedzą się, jak bezpiecznie spędzać zimowy czas wolny.

Warsztaty odbędą się w sobotę, 24 stycznia o godz. 10 w Zajeździe Kościuszkowskim. Zajęcia skierowane są do dzieci w wieku przedszkolnym i uczniów klas I-III. Udział jest bezpłatny. Zapisy: akademia.barbakusa@strazmiej-ska.krakow.pl, 885-955-912.

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

OCHRONA PRZYRODY INTERWENCJE MIESZKAŃCÓW I EKOLOGÓW W SPRAWIE DRZEW W PODKRAKOWSKICH LASACH

Narasta konflikt o wycinkę w lasach

Barbara Cirynt
barbara.cirynt@polskapress.pl

Spółecznicy i miłośnicy przyrody interweniują w sprawie wycinki drzew w lasach społecznych. Interwencje dotyczą Niepołomic, Krzeszowice, Miechowa i Myślenic.

Interwencje trwają od wielu dni. Dotarły też do posłanki na Sejm Darii Gosek-Popiołek, która informuje, że lasy społeczne w Małopolsce „okazały się niestety jedynie PR-ową fasadą”. Do Piotra Kempf, dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie, została skierowana korespondencja od posłanki, która komentuje, że ochrona tzw. lasów społecznych nie działa.

– W Nadleśnictwie Krzeszowice widzimy intensywnie wycinki nawet w najbardziej wrażliwych miejscach: w wąwozach, na stromych stokach, wśród drzew biocenotycznych. To pokazuje, że w Małopolsce koncepcja „lasów społecznych” była jedynie PR-owym spektaklem, który nie poprawił realnej ochrony lasów – mówi Daria Gosek-Popiołek, posłanka Lewicy z Krakowa, wiceprzewodnicząca sejmowej Komisji Ochrony Środowiska, Zasobów Naturalnych i Leśnictwa.

I pyta: jak realizowane są zalecenia ministerstwa dotyczące ograniczenia wycinek i jakie działania planowane są na 2026 r.?

Wnioskują o rezygnację z pozyskania drewna

Posłanka zwróciła się z pytaniem o realizację zaleceń Ministra Klimatu i Środowiska dot. tymczasowego zabezpieczenia lasów o szczególnym znaczeniu dla społeczeństwa na terenie Małopolski w Nadleśnictwach Niepołomic, Krzeszowice, Miechów i Myślenic.

Chodzi m.in. o ograniczenie stosowania rębni zupełnych, rezygnację z pozyskania drewna na stromych stokach i w buforze co najmniej 30 m od cieków i zbiorników wodnych, zachowywanie gatunków biocenotycznych w ramach zabiegów pielęgnacyjnych, pozostawianie nienaruszonych elementów podnoszących różnorodność krajobrazu (wąwozy, skały, dolinki, elementy kulturowe, wysięki wód podziemnych itp.).

„Lasy muszą się odradzać”

Nie wszyscy społecznicy i osoby mieszkające w sąsiedztwie lasów walczą z wycinką. Są i tacy, którzy odpowiadają w mediach społecznościowych posłance i innym interweniującym osobom, że lasy powinny się odradzać i w miejscu wyciętych starych drzew urosną młode, silne i zdrowe. Przestrzegają przed „rozpadem drzewostanów jak w Białowieży”.

Niektórzy przypominają zasady gospodarki leśnej i plany urządzania lasu. Wskazują



Spółecznicy uważają, że w lasach społecznych trwa zbyt intensywna wycinka drzew

na prowadzenie w Polsce zrównoważonej i przemysłowej gospodarki. Wskazują, że hasła tworzenia „lasów społecznych” od początku były szkodliwe dla gospodarki i dla lasów, bo tworzyły mylny obraz, jakoby lasy do tej pory nie były „społeczne” i czymś zagrożone.

To nie jest nadmierna eksploatacja

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Krakowie wskazuje, że pozyskanie drewna

na odbywa się w sposób planowy, odpowiedzialny, zgodny z przepisami i dokumentami planistycznymi.

– Nie stanowi ono nadmiernej eksploatacji lasów, lecz element długofalowego procesu ich pielęgnacji, przebudowy i utrzymania w dobrej kondycji – zapewnia Piotr Kempf, dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie.

Wskazuje, że działa w oparciu o Plan Urządzenia Lasu (PUL) zatwierdzane przez mi-

nistra i realizuje zadania związane ze zrównoważonym pozyskaniem surowca drzewnego. Zaznacza, że wprowadzając młode pokolenie drzew, minimalizuje się ryzyko gwałtownego rozpadu drzewostanu na dużych powierzchniach.

RDLP informuje, że w ciągu 30 lat zużycie drewna w Polsce wzrosło aż dwuipółkrotnie.

– Szacuje się, że drewno ma ok. 30 tys. zastosowań i ciągle wymyślane są nowe. Różnorodność gatunków, ich specyficzne

cechy pozwalają na zastosowanie drewna m.in. w budownictwie, górnictwie, energetyce, do produkcji maszyn rolniczych i przemysłowych, podłóg, mebli, płyt, papieru i opakowań, narzędzi, instrumentów muzycznych, sprzętu sportowego, zabawek czy materiałów biurowych – wylicza Kempf.

Podczas prac nad Planem Urządzenia Lasu utworzony został rezerwat przyrody „Kleszczowskie Wąwozy” na terenie Leśnictwa Zabierzów.

– Wypracowano dobre praktyki na terenie lasów o zwiększonej funkcji społecznej, w tym brak cięć i rębni zupełnych (jednorazowe usunięcie drzewostanu na dużej powierzchni), stosowanie rębni z długim okresem odnowienia, odstępstwo od mechanicznego przygotowania gleby, preferowanie odnowienia naturalnego. Wytypowano drzewostany o szczególnych funkcjach biocenotycznych, w których zasadniczo nie jest pozyskiwane drewno – informuje dyrektor.

Piotr Kempf zaznacza, że wszystkie lasy wokół Krakowa pełnią funkcję społeczną, są ogólnodostępne i oferują przestrzeń do spacerów, zbierania grzybów, uprawiania sportu, wypoczynku. Są też wyposażone w infrastrukturę: ścieżki edukacyjne, szlaki turystyczne, miejsca odpoczynku, co dodatkowo zwiększa ich dostępność i użyteczność dla mieszkańców. ©©

Rośnie sieć Park & Ride przy linii kolejowej w gminie Skawina

Barbara Cirynt
barbara.cirynt@polskapress.pl

Wraz z parkingami powstają ciągi pieszo-rowerowe i zaplecze przesiadkowe przy stacjach kolejowych w całej gminie. To jedna z najważniejszych inwestycji transportowych ostatnich lat.

Gmina Skawina zaplanowała nowoczesną sieć czterech parkingów typu Park & Ride wzdłuż linii kolejowej. Inwestycja jest realizowana ze wsparciem programu FENIKS 2021-2027 w ramach

wdrażania Planu Zrównoważonej Mobilności Miejskiej. W ramach zadania zaplanowano parking w Skawinie Zachodniej, który właśnie został zakończony oraz w Radziszowie, Jaśkowicach i Rzozowie (jest w fazie budowy). Parkingi tworzą sieć miejsc przesiadkowych, której celem jest usprawnienie podróży mieszkańcom gminy. Na nowych parkingach zmieści się prawie 170 samochodów i ponad 70 rowerów.

Cały projekt komunikacyjny to koszt w wysokości 26 mln 632 tys. zł, w tym z funduszy euro-

pejskich pochodzi 15 mln 764 tys. zł. Dzięki wsparciu udało się zwiększyć udział transportu publicznego i rowerowego, poprawić bezpieczeństwo na drogach, zmniejszyć ruch samochodowy w centrum Skawiny, zbudować infrastrukturę, która zachęca do zmiany codziennych nawyków komunikacyjnych, stworzyć warunki do dalszego ograniczania emisji spalin i hałasu.

Jak wskazuje Tomasz Ożóg, wiceburmistrz Skawiny, każdy z nowych parkingów P & R i B & R został ulokowany przy stacji kolejowej, co pozwala mieszkań-

com szybciej i sprawniej dojechać do Skawiny i dalej do Krakowa, a samorządowi skawińskiemu umożliwia kontynuację polityki transportowej opartej na zrównoważonej mobilności.

– Program FENIKS pozwolił nam przejść od planów do realnych, trwałych zmian w mobilności. Dzięki tym inwestycjom mieszkańcy zyskują wygodne, bezpieczne i ekologiczne alternatywy transportowe, a gmina spójny system mobilności zgodny z założeniami Planu Mobilności. To fundament, na którym będziemy budować kolejne

etapy rozwoju komunikacji w gminie – mówi Tomasz Ożóg.

Cztery parkingi

Skawina Zachodnia - budowa parkingu P & R na 98 miejsc postojowych, w tym 6 dla osób z niepełnosprawnościami, wraz z infrastrukturą drogową, oświetleniową, odwodnieniową i monitoringiem.

Radziszów Centrum - budowa parkingu P & R na 39 samochodów, w tym 3 dla osób z niepełnosprawnościami, oraz infrastruktury na 20 rowerów, schodów łączących z przystan-

kiem kolejowym, oświetlenia, monitoringu oraz elementów zieleni. Powstała ścieżka pieszo-rowerowa przy ul. Brzegi.

Jaśkowice - budowa parkingu P & R na 20 miejsc, w tym 2 dla osób z niepełnosprawnościami, i 28 miejsc dla rowerów wraz z infrastrukturą pieszo-drogową, oświetleniem i monitoringiem.

Rzozów - w trakcie budowy P & R oraz infrastruktury pieszo-rowerowa prowadząca do węzła przesiadkowego na 9 miejsc postojowych oraz 1 dla osób z niepełnosprawnościami i parking na 26 rowerów. ©©

14 STYCZNIA

Imieniny obchodzą: Feliks, Helga, Hilary, Krystiana, Nina, Piotr
1860 - pogrzeb gen. Jana Skrzyneckiego. Pogrzeb zapoczątkował manifestacje niepodległościowe w Krakowie
1897 - w Krakowie utworzono Związek Młodzieży Polskiej „Zet”
1956 - utworzono Ojcowski Park Narodowy
1993 - na Bałtyku u wybrzeży Rugii zatonął polski prom „Jan Heweliusz”. Zginęło 55 osób, uratowano 9



FOT. ANNA KACZMARZ

14 STYCZNIA 2005
Huta im. Tadeusza Sendzimirza weszła w skład Mittal Steel Company, największego producenta stali na świecie. Nastąpiła również zmiana nazwy kombinatu na Mittal Steel Poland S.A. Oddział Kraków.

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś zegnamy

Cmentarz Rakowicki

10:20 - Wanda Snopkowska (lat 95)
 11:00 - Zofia Dzierżek (lat 91)
 11:40 - Andrzej Karwacki (lat 81)
 12:20 - Alicja Skowerska (lat 95)
 13:00 - Adam Podgajny (lat 93)
 13:40 - Ewa Putnierz (lat 94)
 14:00 - Adam Raczkowski (lat 61)

Cmentarz Podgórski

10:00 - Grzegorz Michalski (lat 55)
 11:00 - Jadwiga Miśkiewicz (lat 67)
 12:00 - Maciej Follprecht (lat 88)

Cmentarz Prokocim

14:00 - Piotr Mikliński (lat 56)
Cmentarz Prądnik Czerwony
 9:00 - Jarosław Ziętara (lat 60)
 9:40 - Józef Klimek (lat 88)
 10:20 - Marian Dyba (lat 83)

11:00 - Stanisława Krzywonos (lat 76)

11:40 - Maria Raj (lat 89)
 12:00 - Robert Jakubas (lat 97)
 12:20 - Jan Więcek (lat 81)
 13:00 - Zofia Haduch (lat 100)
 13:40 - Irena Żarnowska (lat 79)
 13:40 - Andrzej Zgoda (lat 77)

Cmentarz Grębałów

9:00 - Helena Ozga (lat 89)
 9:40 - Maria Górską (lat 90)
 10:20 - Małgorzata Mielczarek (lat 70)

11:00 - Alojzy Korona (lat 90)

11:40 - Zofia Adamek (lat 72)
 12:20 - Janina Różańska (lat 77)
 13:00 - Stanisław Kurpiel (lat 73)
 13:40 - Zofia Walentek (lat 80)

Cmentarz Komunalny w Podgórskich Tynieckich

9:00 - Krystyna Bochenek (lat 77)
 9:15 - Łukasz Jamróż (lat 43)

ZIELEŃ MIEJSKA

Wizualizacje Parku Kolejowego



FOT. MATERIAŁY ZWM W KRAKOWIE

Pierwszą część Parku Kolejowego na Grzegórkach w Krakowie - pod estakadami na odcinku od ul. Kopernika do ul. Grzegorzeckiej - otwarto latem ubiegłego roku i mieszkańcy błyskawicznie przekonali się do tego miejsca. Natomiast mający pełnić również funkcję rekreacyjną teren pomiędzy ulicami Grzegorzecką i Miodową wciąż przypomina księżycowy krajobraz. W poniedziałek, 12 stycznia, miasto pokazało, jak będzie wyglądał ten obszar po rewitalizacji. Centralną częścią drugiego etapu ma być rozbudowana przestrzeń sportowa: z boiskiem wielofunkcyjnym, skateparkiem, strefą parkour, urządzeniami do street workoutu, miejscami do gry w koszykówkę oraz piłkę nożną. Od strony ul. Grzegorzeckiej park ma otwierać się przestrzenią rowerową z licznymi stojakami i stacjami naprawczymi. Jolanta Białek

Elewacja z wapienia. Memorial KL Plaszow buduje się też zimą

Małgorzata Mrowiec
 malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Zima nie przerywa prac na budowie Memoriału Muzeum KL Plaszow. Prowadzone są prace nad elewacją budynku, która będzie wykonana z koszy wypełnionych kamieniami wapiennymi.

„Wapieni wybrany jest nieprzypadkowo - koresponduje z naturalnym charakterem Krzemionek Podgórskich, na których terenie powstał obóz Plaszow. Elewacja wizualnie i symbolicznie wpisuje budynek Memoriału w zastany krajobraz i związaną z nim historię” - tłumaczy Muzeum - Miejsce Pamięci KL Plaszow w Krakowie.

Wewnątrz budynku trwają prace instalacyjne, natomiast główne prace przy budowie tunelu pieszego, który łączy Memoriał z miejscem pamięci, zostały już zakończone.

Wystawa z końcem roku

Przypomnijmy, że 11 grudnia podczas konferencji zaprezentowano m.in. wizualizacje wystawy stałej, która znajdzie się w Memoriale i będzie opowiadać o historii obozu oraz ludzi, którzy przez niego przeszli.

– Ściana będzie poświęcona na ogólny zarys historii miejsca. Pośrodku będą gabloty z przedmiotami, które zostały wykopane podczas badań archeologicznych przeprowadzanych przed przystąpieniem do prac



FOT. KAMIL KARSKI

Postępują prace przy tworzeniu Muzeum – Miejsca Pamięci KL Plaszow

w tym terenie. 14 tysięcy obiektów zabytkowych znajduje się obecnie pod pieczę Muzeum Krakowa i docelowo znajdą się w tym miejscu. Pod oknami stanie gablota, w której znajdą się dokumenty i przedmioty związane z konkretnymi osobami, które były świadkami czy ofiarami historii tego miejsca i opowieść o nich jest powodem, dla którego to muzeum i ten budynek powstaje - wskazywała podczas konferencji Monika Bednarek, dyrektor Muzeum KL Plaszow.

Sam budynek Memoriału powinien zostać oddany do użytku w ciągu najbliższych kilku miesięcy. Następnie muzealnicy zajmą się przygotowaniem wystawy stałej.

Zwiedzanie muzeum

Zwiedzanie Muzeum KL Plaszow ma się rozpoczynać od zapoznania się z wystawą stałą w Memoriale. Z niego tunelem odwiedzający będą przechodzić na teren byłego obozu. Po przeciwnej jego stronie będą docierali do Szarego Domu przy ul. Jerozolimskiej. Tutaj, w tym historycznym budynku, na parterze i w piwnicach ma powstać wystawa stała, która będzie prezentować osobiste historie więźniów obozu, skupiając się na relacjach świadków.

Ilu turystów może tu przybywać? Muzeum KL Plaszow szacuje, że po kilku latach od otwarcia osiągnięta zostanie liczba około 200 tysięcy zwiedzających rocznie (mniej niż tysiąc

osób dziennie). Na miejsce będą docierać autokarami, na parking koło Memoriału, albo komunikacją publiczną. Tuż obok Memoriału znajduje się przystanek MPK „Kamieńskiego”.

Projekt „Budowa Muzeum – Miejsca Pamięci KL Plaszow w Krakowie” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu FEnIKS - Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027. Całkowita wartość projektu to ponad 61 mln zł, z czego wysokość dofinansowania to blisko 45 mln złotych. Inwestycja jest współfinansowana z budżetu Gminy Miejskiej Kraków i Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. ©

Metro w Krakowie z poparciem rządu

Piotr Tymczak
 piotr.tymczak@polskapress.pl

Podczas spotkania z prezydentem Krakowa Aleksandrem Miszalskim Władysław Kosiniak-Kamysz, wicepremier i minister obrony narodowej, zadeklarował wsparcie dla budowy metra.

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że Kraków, jako drugie co do wielkości miasto w kraju, zasługuje na metro. Przyznał, że skala inwestycji przekracza możliwości jej samodzielnego sfinansowa-

nia przez samorząd w krótkim czasie, co wymaga zastosowania szczególnych rozwiązań systemowych. Jak wskazywał, rozważane są różne formy wsparcia inwestycji ze strony państwa, w tym stworzenie mechanizmu finansowego, a także specyfiki, która umożliwiłaby sprawniejsze prowadzenie tak dużej inwestycji.

Prezydent Krakowa Aleksander Miszalski podkreślał po spotkaniu, że metro jest najważniejszą inwestycją i odpowiedź na rosnące potrzeby transportowe metropolii.

– Rząd dostrzega skalę wyzwań, przed jakimi stoi Kraków. To jasny sygnał, że prace przygotowawcze prowadzone przez miasto od dłuższego czasu były potrzebne i dziś zaczynają przynosić konkretne efekty. Metro to inwestycja strategiczna nie tylko dla Krakowa, ale dla całego regionu - powiedział prezydent Krakowa.

W trakcie rozmów poruszono również temat planowanej trasy S7 między Krakowem a Myślenicami. Wicepremier wyraził poparcie dla stanowiska miasta oraz mieszkańców,

podkreślając, że żaden z sześciu przedstawionych przez Generalną Dyрекję Dróg Krajowych i Autostrad wariantów nie powinien być traktowany jako ostateczny. Jak zaznaczył, głos samorządu i lokalnych społeczności musi być brany pod uwagę. Kosiniak-Kamysz przekazał informacje o tym, że rząd planuje rozpoczęcie prac przygotowawczych nad nowymi wariantami przebiegu trasy, które będą uwzględniały zarówno uwarunkowania miasta, jak i postulaty mieszkańców. ©

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
 www.cor-med.com

CENTRUM CHOROÓB SERCA

PEŁNA DIAGNOSTYKA
 KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW

◆ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
 ◆ EKG ◆ EKG wysiłkowe ◆ Holter ◆ Holter ciśnieniowy

Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
 Rejestracja tel. (12.00–17.00)
 012 636 44 22

Ponad 88 tys. seniorów otrzymało rentę wdowią

Lech Klimek
lech.klimek@polskapress.pl

Miliony złotych trafiły do seniorów w Małopolsce. Dzięki rencie wdowiej ponad 88 tys. osób co miesiąc otrzymuje wyższe świadczenia - średnio o ponad 340 zł.

Ponad 88 tysięcy seniorów z Małopolski skorzystało z renty wdowiej. Do końca grudnia 2025 roku wypłacono im łącznie 301 mln zł, z czego 26,5 mln zł stanowiła kwota zwiększeń wynikających ze zbiegu świadczeń.

Dzięki rencie wdowiej świadczeniobiorcy w woj. małopolskim zyskali średnio 341,33 zł miesięcznie.

W całej Polsce z renty wdowiej skorzystało już ponad 1 mln osób, do których trafiło przeszło 3,5 mld zł, w tym 317,7 mln zł w ramach wypłat 15-procentowej części świadczenia.

Renta wdowia to połączona wypłata:

- 100 proc. własnego świadczenia (emerytury lub renty) oraz
- 15 proc. świadczenia po zmarłym małżonku
- lub odwrotnie - w zależności od tego, który wariant jest korzystniejszy. To tzw. zbieg świadczeń, który pozwala zwiększyć dochody wdów i wdowców.

Część uprawnionych otrzymuje świadczenia z dwóch instytucji, np. z ZUS lub innego organu emerytalno-rentowego. W takiej sytuacji seniorzy mogą spodziewać się dwóch przelewów w różnych terminach, ale otrzymując jedną decyzję administracyjną - od instytucji wypłacającej 15 proc. świadczenia. Drugi organ jedynie poinformuje o kontynuacji wypłaty pełnej kwoty dotychczasowego świadczenia.

©P

Inwestorzy z branży pogrzebowej upatrzyli sobie Dębinę Zakrzowską

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

POWIAT TARNOWSKI. Niedługo po tym, jak starostwo odmówiło wydania pozwolenia na budowę spoielarni zwłok w Dębinie Zakrzowskiej, do urzędu wpłynął kolejny podobny wniosek.

Tym razem o pozwolenie na budowę krematorium wraz z domem pogrzebowym w pobliskiej lokalizacji stara się inna firma. W podtarnowskiej miejscowości znowu pojawił się niepokój.

Nie chcemy u siebie krematorium

Od kilku miesięcy mieszkańcy Dębiny Zakrzowskiej w gminie Wojnicz walczą o to, aby w ich miejscowości nie powstała spoielarnia zwłok. Inwestycję planowali wybudować właściciele dużego zakładu pogrzebowego „Derus”. Sprawa budziła duże emocje, a mieszkańcy Dębiny organizowali protesty przeciwko inwestycji, która ich zdaniem będzie negatywnie oddziaływała na całą okolicę.



FOT. ARCHIWUM PPG

Inwestorzy, którzy chcą budować krematoria, upatrzyli sobie Dębinę Zakrzowską jako idealne miejsce na lokalizację takich obiektów

Działania mieszkańców popierali samorządowcy gminy Wojnicz. Chcą tak zmienić lokalne przepisy, aby inwestycja tego typu nie mogła powstać koło domów w Dębinie Zakrzowskiej.

Z kolei Rada Powiatu Tarnowskiego przyjęła rezolucję, w której radni wyrazili sprzeciw wobec budowy zakładów spoielania zwłok bezpośrednio w sąsiedztwie budynków

mieszkalnych na terenie całego powiatu tarnowskiego.

Ostatecznie w połowie grudnia urzędnicy starostwa odmówili wydania pozwolenia na budowę spoielarni zwłok w Dębinie Zakrzowskiej.

Znowu krematorium!

Mieszkańcy odetchnęli, ale czekali w niepewności, bo inwestor może się odwołać od decyzji starostwa. Tymczasem w ostatnich dniach w Dębinie Zakrzowskiej znów zawrzało, bo 30 grudnia inna firma złożyła w starostwie w Tarnowie wniosek o budowę domu pogrzebowego wraz z krematorium w tej miejscowości. - Od pół roku walczyliśmy, żeby nie powstało jedno krematorium, a tutaj przyszła informacja o zamiarze budowy kolejnego. To jest jakaś beznadziejna sytuacja - mówi Marzena Sadowy, sołtys Dębiny Zakrzowskiej.

Z danych dostępnych w wyszukiwarce Głównego Urzędu Nadzoru Budowlanego możemy przeczytać, że inwestor - Firma Handlowo-Usługowa Jacek Jachimek - planuje w Dębinie Za-

krzowskiej wybudować „budynek usługowy (dom pogrzebowy - krematorium) z infrastrukturą techniczną” o kubaturze 3376 metrów sześciennych.

Jeszcze bliżej domów

- To jest kilka działek dalej, tyle tylko, że będzie zjazd z drogi wojewódzkiej, ale i tak od strony wsi wszystko będzie tam widać. Inwestor wcale nie odsunął tego od domów, tak naprawdę jest bliżej - podkreśla sołtys Dębiny Zakrzowskiej.

Zapowiada, że mieszkańcy wsi będą sprzeciwiać się również tej inwestycji. - Cały czas uważamy, że takie obiekty powinny być w strefach przemysłowych, oddalonych od domów - zaznacza pani Marzena.

Starosta analizuje

Sprawą zajmują się teraz urzędnicy tarnowskiego starostwa, gdzie wpłynął wniosek o pozwolenie na budowę krematorium.

- W tej chwili jesteśmy na wstępnym etapie jego analizowania - mówi Jacek Hudyła, starosta tarnowski.

REKLAMA

0011460152

O potrzebie i sile dialogu - w kwietniu XVIII Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach

W terminie 22-24 kwietnia 2026 roku, Katowice ponownie staną się stolicą biznesu za sprawą 18. edycji Europejskiego Kongresu Gospodarczego (European Economic Congress - EEC). Wydarzenie ponownie zgromadzi liderów życia publicznego, biznesu i nauki, by, w kontekście gwałtownie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej, odpowiedzieć na kluczowe pytania o podmiotowość Europy, odporność gospodarek, tempo transformacji energetycznej oraz rozwój technologii, które przeobrażają świat. W centrum uwagi znajdują się także kwestie suwerenności przemysłowej, inwestycji w zieloną energię, bezpieczeństwa cyfrowego i kompetencji przyszłości, a więc obszary decydujące o pozycji Polski i całej Unii Europejskiej w nowej globalnej rzeczywistości.

18. edycja kongresu skupi się na najważniejszych procesach kształtujących europejską rzeczywistość: od redefinicji relacji Unii z globalnymi mocarstwami, przez potrzebę wzmacniania suwerenności technologicznej, po inwestycje w energetykę, infrastrukturę i innowacje. Paneliści i panelistki przyjrzą się, jak Europa, pod presją geopolitycznych napięć, transformacji klimatycznej i cyfrowej rewolucji, może utrzymać konkurencyjność, budować bezpieczeństwo i wyznaczać kierunki rozwoju. W centrum dyskusji znajdują się również wyzwania społeczne: rynek pracy przyszłości, migracje, edukacja, jakość życia oraz rola człowie-

ka w gospodarce opartej na danych i technologiach. - Na naszych oczach zmieniają się układ sił, modele współpracy i sposób funkcjonowania gospodarek. Dlatego potrzebujemy dialogu, który pozwoli lepiej zrozumieć dynamikę tych procesów i wypracować rozwiązania adekwatne do nowej rzeczywistości. Z tej potrzeby wyrósł Europejski Kongres Gospodarczy. Edycja, którą teraz budujemy, będzie przestrzenią dyskusji, i określi kierunki działania, kluczowe dla bezpieczeństwa i konkurencyjności Europy - podkreśla **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.



Od zawsze w kontrze do innych. Ralph Kaminski z nowym programem



Ralph Kaminski zawsze stawia na bardzo wyrazisty image na scenie

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Ralph Kaminski właśnie wyrusza w trasę koncertową pod hasłem „Góra”. W Krakowie spotkamy się z nim w sobotę 17 stycznia o godz. 20 w klubie Studio. Bilety 149 zł.

„Góra” i „Nie bój się na zapas!” to dwa najnowsze utwory wokalisty, które zapowiadają jego piąty album, zaplanowany na ten rok. Nowych piosenek wokalisty można będzie posłuchać na żywo podczas jego pierwszej własnej trasy koncertowej po polskich klubach.

Zabawa w cyrk

Naprawdę ma na imię Rafał i ma 35 lat. Urodził i wychowywał się w Jasle. Jego kuzynem jest piosenkarz Michał Szpak. Kiedy Rafał był dzieckiem, rodzinę opuścił ojciec. To traumatyczne wydarzenie odcisnęło silne piętno na psychice chłopca. Być może dlatego od małego uciekał w świat wyobraźni. Szybko też zaczął wyrzywać się do publicznych występów.

- Od przedszkola interesowało mnie wszystko co związane jest ze sceną, uwielbiałem bawić się w teatr, cyrk, odtwarzałem w domu wszystko to, co zrobiło na mnie wrażenie, będąc na przedstawieniach - mówi w wywiadzie dla bloga Big Little Fashion.

Kiedy mama zauważyła, że syn ma wokalne zdolności, chciała go zapisać do szkoły muzycznej na lekcje fortepianu. Rafał nie dał się namówić. Chętnie za to uczył się na zajęciach ze śpiewu w doku kultury. Dopiero w gimnazjum wybrał skrzypce i po maturze dostał się na Wydział Jazzu i Muzyki Rozrywkowej Akademii Muzycznej w Gdańsku.

Próbował sił w programach typu talent-show. Najpierw w „Szansie na sukces”, potem w „X-Factorze”. Nie odniósł jednak sukcesu. Udało mu się za to wygrać angielskojęzyczną piosenką „The Hill” festiwal Carpathia 2011.

Robi się ciekawie

W 2016 roku ukazała się debiutancka płyta Ralpha „Morze”. Znajdujące się na niej piosenki powstały podczas studiów wokalisty w Gdańsku i objawiały narodziny wyjątkowego talentu. Była to muzyka pop, ale wykonana z aktorskim zacięciem, daleka od banału i zaskakująca intrygującymi tekstami.

- Potrzeba bycia w kontrze to bardzo długo był mój drive. Od kiedy pamiętam, miałem założenie, że nie będę taki, jakim otoczenie chce, żeby był - tłumaczy w „Zwierciadle”.

Przepustka do sławy

Potem były występy na prestiżowych festiwalach i wygrana wrocławskiego Przeglądu Piosenki Aktorskiej w 2019 roku. Triumf przypieczętowało wydanie drugiej płyty Ralpha - „Młodość”. Piosenkarz wziął na warsztat klasyczne przeboje Maanam - dały mu aż dwa Fryderyki w 2021 roku.

Mając je na koncie, piosenkarz wziął się za swój najbardziej ambitny projekt - „Bal u Rafała”. Sam zaśpiewał i zagrał na wszystkich instrumentach, tworząc bardzo osobistą i wzruszającą płytę. Stała się dlań przepustką na trasę Męskie Granie i występy przed tłumami fanów.

Bilety na koncert Ralpha Kaminskiego 17 stycznia o godz. 20 w krakowskim klubie Studio kosztują 149 zł i są dostępne w serwisach Eventim, Ticketlub i Bilet.

Plany Muzeum Narodowego: w 2026 będzie Picasso i Cepelia

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

W 2026 roku instytucja zapowiada cztery główne wystawy i kilka nieco mniejszych pokazów, wśród nich prezentacja designerskich prac Picassa i dzieła sygnowane znakiem Cepelii.

„Chełmoński” był bezapelacyjnym hitem wystawienniczym ubiegłego roku w MNK, choć jak zaznacza Andrzej Szczerski, dyrektor Muzeum Narodowego w Krakowie, krakowska odsłona nie została przedłużona i odbywała się w pewnym rygorze dla komfortu zwiedzających, to i tak odwiedziło ją niemal 124 tys. zwiedzających. Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się też ekspozycja „Czwórka - o konserwacji i badaniach obrazu Józefa Chełmońskiego” w Sukiennicach uzupełniająca ten pokaz.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się także ekspozycje prac Utamaro - ponad 30 tys. i wystawa „Boznańska” - ponad 24 tys. zwiedzających, a także otwarta pod koniec roku nowa stała Galeria Sztuki Europejskiej w Gmachu Głównym.

Plany Muzeum na 2026

- To rok czterech wystaw, każda z nich przynosi nowe interpretacje, a nawet przypomina o istnieniu środowiska, którego do tej pory nie znaliśmy - mówi Andrzej Szczerski.



Pokaz prac Chełmońskiego to niekwestionowany hit wystawienniczy minionego roku w Muzeum Narodowym

W lutym w Gmachu Głównym rozpocznie się wystawa „Młodopolska Grupa Pięciu. Zapomniani buntownicy” prezentująca grupę artystów: Leopolda Gottlieba, Witolda Wojtkiewicza, Władysława Hofmana, Mieczysława Jakimowicza i Jana Rembowski.

- To ostatnie generacja artystów młodopolskich debiutujących w 1905 roku, skupiona wokół Witolda Wojtkiewicza. Artyści, którzy czerpali z Wyspiańskiego i Młodzińskiego, ale prezentując coś nowego: introspekcję, oniryzm, groteskę, ekspresjonizm. Myślę, że ta wystawa zmieni nasze postrzeganie Młodej Polski - wyjaśnia dyrektor MNK.

Kolejną dużą ekspozycję instytucja zaprezentuje w kwietniu. Tematem wystawy „Gotyk w Karpatach” będą dzieła gotyku powstałe w Europie Środkowej, w sumie około stu obrazów oraz rzeźb z muzeów i kościołów z jedenastu krajów, uzupełnione o dokumentację fotograficzną.

- Pokażemy fenomen regionu artystycznego, miejsc niekiedy oddalonych od siebie geograficznie, generujących analogiczne zjawiska artystyczne - chodzi o Karpaty, od Spisza, po miasta Siedmiogrodu. Późnogotycka sztuka pokazuje, że taki fenomen jak region karpaccy istnieje - mówi Andrzej Szczerski.

Październik w MNK będzie należał do Cepelii. Będzie to pierwszy krytyczny i całościowy pokaz zróżnicowanej działalności Cepelii, obejmujący okres od jej powstania w 1949 roku do ustrojowej transformacji.

- Pokażemy, jak istotne było to środowisko i jak ważne wzorce nowoczesności wypracowano w ramach Cepelii - inspirowane ludowością, ale też modernizmem czy kulturą staropolską. Ta wystawa kontynuuje nasze badania prowadzone w ramach cyklu „4xNowoczesność” - opowiada Andrzej Szczerski.

Także jesienią w Gmachu Głównym ekspozycja opisująca naszą rzeczywistość przez pryzmat „Boskiej Komedii” Dantego w oparciu o zbiory MNK, w tym cykle artystyczne Francisco Goi. Ta ekspozycja podejmie kwestię życia w czasach naznaczonych wojną i niepokojami społecznymi. Najważniejsze ekspozycje uzupełnią mniejsze, wśród których znajdują się, m.in. prace Józefa Czapalskiego, Aliny Szapocznikow czy ceramika Pabla Picassa wypożyczona z Muzeum Narodowego w Warszawie.

- Zobaczymy designerski aspekt twórczości Picassa związany z ceramiką. To słynne talerze, które Picasso przywiózł do Polski jako dar na Kongres Intelktualistów we Wrocławiu w 1948 roku. Zaprezentujemy je w otoczeniu twórczości polskich artystów zainspirowanych Piccassem, nazywanych często pikasiakami - tłumaczy dyrektor.

Balansujące rzeźby Jerzego Kędziory na prestiżowym pokazie w Dubaju

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

W pracowni Jerzego Kędziory, mieszczącej się w Kobierzynie, powstają nowe projekty balansujących postaci. Siedem z nich właśnie gości na ekspozycji w Dubaju na prestiżowym pokazie.

Jerzy „Jotka” Kędziora zasłynął jako twórca rzeźb balansujących, znanych między innymi z krakowskiej kładki Bernatka, ale też pokazywanych w Londynie, Madrycie, Nowym Jorku, Miami, podczas paryskich igrzysk olimpijskich. Teraz balansjery powstające w pracowni w Kobierzynie można zobaczyć w Dubaju.

W ramach udziału w prestiżowej wystawie DIFC Sculpture Park - Enduring

Forms 2025-2026 w Dubaju, rzeźby balansujące Jerzego Kędziory są również obecne podczas 1 Billion Followers Summit - jednego z najważniejszych międzynarodowych spotkań twórców, liderów opinii i innowatorów.

Balansujące rzeźby Jerzego Kędziory w Dubaju

Do Dubaju pojechało z Krakowa siedem prac Jerzego Kędziory. Główna ekspozycja prezentowana jest w przestrzeni publicznej Dubai International Financial Centre, w ramach jednego z najważniejszych plenerowych pokazów rzeźby współczesnej na świecie.

„Strażnik perły” to rzeźba stworzona specjalnie dla Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Sokół balansujący



Rzeźby balansujące Jerzego Kędziory - znane Krakowianom z Kładki o. Bernatka - prezentują się na wystawie DIFC Sculpture Park w Dubaju. W miejscu tym twa właśnie 1 Billion Followers Summit

na pierścieniu z perłą nawiązuje do lokalnej tradycji połowu pereł, jednocześnie symbolizując czujność, odpowiedzialność i delikatną równowagę pomiędzy dziedzictwem a nowoczesnością.

Prace Jerzego Kędziory, znane z precyzyjnie wyważonej formy i napięcia konstrukcyjnego, funkcjonują tu w bezpośrednim dialogu z architekturą oraz rytmem nowoczesnego miasta. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

Do Szpitala Specjalistycznego w Nowym Sączu trafiło 20-miesięczne dziecko z obrażeniami mogącymi sugerować, że ktoś się nad nim znęcał. Z informacji, do których dotarł portal miastoNS.pl wynikało, że ma-lutkie dziecko miało liczne urazy, których zakres wzbudził podejrzenia personelu medycznego.

- Potwierdzam te informacje. Stwierdzono szereg obrażeń, w tym uraz czaszki oraz kończyn górnych. W związku z charakterem obrażeń lekarze zgłosili na policję podejrzenie

maltretowania dziecka - powiedziała dla miastoNS.pl Agnieszka Zelek-Rachtan, rzeczniczka prasowa sądeckiego szpitala.

Dziecko, po uzyskaniu niezbędnej pomocy, miało zostać przetransportowane do specjalistycznej placówki - Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu.

Na razie nie wiadomo, na jakim etapie jest sprawa. Zwróci-liśmy się z oficjalnym zapytaniem do Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. Czekamy na odpowiedź.

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie



Wtorek był drugim dniem roboczej wizyty Karola Nawrockiego w Wielkiej Brytanii. Około południa prezydent Polski spotkał się w Londynie z premierem Wielkiej Brytanii Keirem Starmerem. Obaj przywódcy wyrazili zadowolenie z silnych relacji, jakie łączą oba kraje.

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło we wtorek (13 stycznia) około godziny 5.35 na drodze krajowej nr 88, czyli Alei Jana Nowaka-Jeziorańskiego w Zabrzu.

- Pojazd po dachowaniu zatrzymał się przy torowisku kolejowym, które biegnie wzdłuż drogi, i zahaczył go nadjeżdżający pociąg osobowy - poinformowały służby.

Kobieta kierująca samochodem w porę opuściła pojazd. Wśród pasażerów pociągu nikt nie został poszkodowany.

Od rana w województwie śląskim sypał śnieg. Jak przekazała śląska policja, warunki na drogach są szczególnie wymagające w godzinach porannych, gdy jest jeszcze ciemno lub panuje półmrok.

ZATRUDNIENIE

W ostatnim dniu lipca 2025 r. pracę w Polsce wykonywało 1106,3 tys. cudzoziemców, tj. o 6,2 proc. więcej niż w lipcu 2024 r. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba zwiększyła się o 0,6 proc. - poinformował Główny Urząd Statystyczny. Z danych wynika też, że najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 31 lipca 2025 r. było ich 741 tys.

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

Druga tura wyborów przewodniczącej Polski 2050, w której mierzą się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kloska, została unieważniona. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych”.

Głosowanie online na nową szefową partii Polska 2050 rozpoczęło się 12 stycznia o godzinie 16. Członkowie ugrupowania mieli do wyboru dwie kandydatki, które zdobyły najwięcej głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdołyły one odpowiednio 277 i 131 głosów.

II tura wyborów, do której dostały się obie przedstawicielki obecnego rządu, miała zakończyć się o godzinie 22, następnie planowano ogłoszenie ostatecznych wyników.

Nie zostały one jednak ujawnione do 23.30. Z partii zaczęły płynąć głosy, że są jakieś problemy techniczne. Początkowo mówiono o publikacji wyników we wtorek (13 stycznia), jednak w nocy biuro prasowe Polski 2050 ogłosiło, że głosowanie zostało unieważnione z przyczyn technicznych.

Szymon Hołownia we wtorek nie wykluczył kandydowa-



O funkcję przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (z lewej) i Paulina Hennig-Kloska (z prawej)

nia na przewodniczącą Polski 2050, jeśli wybory na szefa partii zostaną powtórzone. Dodał, że w piątek zbierze się Rada Krajowa ugrupowania, która ma zdecydować, czy powtórzone zostaną całe wybory, czy tylko ich druga tura.

Politolog, prof. Maria Winclawska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne”. - Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić

„Strefy czystego transportu nie są dobrym rozwiązaniem; nie jestem ich zwolennikiem w takiej odsłonie, jaka jest proponowana

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

przewodniczącej. - Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli ministrem Hennig-Kloski i Joanną Muchą, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne - uważa prof. Winclawska.

Specjalistka od marketingu politycznego oceniła, że bez względu na to, jak zostaną rozstrzygnięte wybory w Polsce 2050, to opcja dołączenia części posłów tej partii do Koalicji Obywatelskiej jest na stole.

- Polska 2050 ma poparcie sondażowe od 1 do 1,5 procenta. Z punktu widzenia premiera Donalda Tuska lepszym rozwiązaniem byłoby, aby klub Polska 2050 pozostał klubem spójnym, żeby to z nim można było negocjować. Trudno się jednak dziwić, że na 1,5 roku czy rok przed wyborami politycy tej partii, którzy będą chcieli kontynuować karierę polityczną, będą szukali opcji wyjścia. A pierwszą taką opcją będzie KO i dobre miejsca na ich listach. Drugimi opcjami mogą być PSL, a może i Lewica. W tej chwili podział klubu na dwie lub trzy części byłby niekorzystny dla koalicji rządowej, bo premier musiałby negocjować z kilkoma podmiotami, aby utrzymać stabilną większość - powiedziała prof. Winclawska. PAP

Zbigniew Ziobro i azyl polityczny. Czy były minister faktycznie go ma? Jego pełnomocnik twierdzi, że tak

Adam Kielar
Warszawa

Pełnomocnik Ziobry poinformował, że otrzymał on na Węgrzech azyl polityczny. Sam zainteresowany nie jest w stanie ani pokazać decyzji na piśmie, ani wskazać daty przyznania mu ochrony.

Zbigniew Ziobro był we wtorek (13 stycznia) gościem porannej rozmowy w RMF FM. Prowadzący rozmowę Tomasz Terli-

kowski spytał go, czy ma na piśmie decyzję o tym, że faktycznie przyznano mu azyl polityczny na Węgrzech.

Były minister sprawiedliwości odpowiedział w dość niepewny sposób, że „zapewne taka decyzja jest na piśmie”. - Prosiłem kogoś, by tymi sprawami się zajął, powiem panu, że nie mam jej przy sobie na pewno - przyznał Ziobro. Dopytywany przez dziennikarza polityk powiedział, że „zapewne na 100 procent ma taki dokument”.

- Być może jest w rękach mojego kolegi, któremu powierzyłem te formalne kwestie. To są „czwartorzędne szczegóły”, nie przywiązuję do tego żadnej wagi, decyzja została podjęta, potwierdziły to władze Węgier - przekonywał.

Nie był też w stanie wskazać konkretnej daty, kiedy ów azyl został mu przyznany.

- To było w drugiej połowie, pod koniec grudnia. Możliwe, że było to 23 grudnia - mówił Zbigniew Ziobro.

Jak przyznał, chciał ogłosić to, że otrzymał azyl polityczny na Węgrzech, w drugą rocznicę „nielegalnego przejścia” prokuratury, która, jego zdaniem, stała się „narzędziem do zamiatania pod dywan korupcji i zło-dziejstwa ludzi Platformy (Obywatelskiej)”.

Informację o tym, że Zbigniew Ziobro dostał azyl polityczny na Węgrzech, przekazał w poniedziałek 12 stycznia jego pełnomocnik, mec. Bartosz Lewandowski. PAP

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

Do Paryża znów przybyli protestujący rolnicy. Kilka-naście traktorów dotarło we wtorek rano przed gmach Zgromadzenia Narodowego.

Pierwszy konwój, złożony z 15 ciągników, wjechał do Paryża krótko po godz. 6. Po niedługim czasie dołączyło do niego kilkadziesiąt pojazdów, których przejazd odbył się pod eskortą policji. Po godz. 8 w Paryżu było już 350 traktorów.

Rolnicy zaplanowali przejazd głównymi arteriami i traktory, przy dźwięku klaksonów, dotarły na Pola Elizejskie i pod Łuk Triumfalny. Trasa ta została zatwierdzona przez władze.

Pod Zgromadzeniem Narodowym rolnicy zawiesili banner

z hasłem „Chłopska rewolta wznowiona”.

Wtorkowa demonstracja organizowana jest przez jeden z największych francuskich związków rolniczych – FNSEA. Jego wiceszef Damien Greffin powiedział, że rolnicy protestujący w Paryżu przeciw umowie UE – Mercosur pozostaną tam, dopóki nie uzyskają odpowiedzi na swoje postulaty. Rolnicy żądają, by przyjął ich premier Sebastien Lecornu.

Greffin dodał, że rolnicy będą demonstrować także 20 stycznia przed Parlamentem Europejskim w Strasburgu.

Państwa Unii Europejskiej, przysprzeciwie m.in. Francji i Polski, zgodziły się w piątek na zawarcie umowy z państwami Mercosuru: Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem.

PAP



Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

Irańskie władze zaczęły akcję przejmowania w Teheranie anten satelitarnych i nagrań z prywatnych kamer monitoringu, dzięki którym mogą identyfikować uczestników antyrządowych protestów.

Funkcjonariusze sił bezpieczeństwa w niektórych dzielnicach Teheranu podszywali się pod urzędników przedsiębiorstw komunalnych, by wejść do domów – przekazał portal Iran International.

Od 8 stycznia na polecenie rządu w kraju zablokowany jest dostęp do internetu naziemnego. Rząd usiłuje wyszukać i skonfiskować terminale Starlink, umożliwiające omijanie państwowej blokady przez dostęp do internetu satelitarnego. Tego typu urządzenia są w Iranie nielegalne. Przemycia się je z Iraku lub drogą morską z Dubaju. Terminale Starlink przekazywały wcześniej do Iranu organizacje pozarządowe, sprawdzali je także komercyjni pośrednicy – podał dziennik „Wall Street Journal”.

Agencja AP poinformowała, że we wtorek międzynarodowe połączenia telefoniczne zostały przynajmniej czasowo i częściowo odblokowane.

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów



Billboard z napisem „Iran jest naszą ojczyzną” w Teheranie. Iran doświadcza ogólnokrajowej przerwy w dostępie do internetu, która rozpoczęła się 8 stycznia

w Iranie, oceniła w poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięć dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

Izraelskie media przekazały, że armia jest w stanie gotowości do reakcji na „niespodzie-

wane scenariusze”. Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących – przekazał w poniedziałek publiczny nadawca Kan. Według gazety „Times of Israel” izraelska armia sądzi, że może to do-

Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących

prowadzić do kolejnej wojny między Izraelem a Iranem.

Katalizatorem obecnej fali protestów stała się zapaść kursu krajowej waluty i jednoczesny wzrost inflacji. W ubiegłym roku irański rial stracił prawie połowę wartości w stosunku do dolara (1 dolar kosztował ponad 1,4 mln riali), a inflacja w grudniu przekroczyła 42 proc. Dodatkowo Iran przeżywa kryzys wodny tak poważny, że władze ponownie zaczęły wspominać o konieczności przeniesienia stolicy na tereny bardziej zasobne w wodę. Kraj cierpi też na niedobór energii.

PAP

Bezpłatne komiksy trafią do domów trzecioklasistów

Anna Nagel
Finlandia

W Helsinkach kultowe komiksy z serii „Kaczor Donald” będą rozsyłane do domów trzecioklasistów. Celem projektu „Komiksy brama do czytelnictwa” jest poprawa umiejętności czytania i pisania wśród dzieci i młodzieży.

– Nic dziwnego, że poziom umiejętności czytania i pisania spada, jeśli w ciągu 20 lat czas spędzany przez fińskie dzieci i młodzież na czytaniu zmniejszył się o połowę – powiedziała Minna Torppa, profesor uniwersytetu w Jyväskylä, gdzie prowadzone jest badanie na temat wpływu drukowanych materiałów na rozwój czytelnictwa.

Komiks „Kaczor Donald”, a po fińsku „Aku Ankka”, wyda-

wany od ponad 75 lat, jest uznawany w Finlandii za pozycję kultową. Nakład czasopisma jest obecnie jednak niemal trzykrotnie niższy niż w szczytowym okresie. Jeszcze na początku lat 2000. był na poziomie około 300 tysięcy egzemplarzy.

Według ankiet przeprowadzonych wśród czytelników nawet 40 proc. Finów nauczyło się czytać z pomocą „Kaczora Donalda”, a dla wielu obcokrajowców była to również pomoc w nauce języka fińskiego. Około 80 proc. dzieci przyznaje zaś, że jest to ich ulubiona lektura.

Jak poinformowało miasto Helsinki, w ramach projektu pobudzającego rozwój czytelnictwa w tym roku numery „Kaczora Donalda” zostaną dostarczone bezpłatnie do domów ponad 5,5 tysiąca uczniów klas trzecich.

PAP

Ambasador RP wezwany do rosyjskiego MSZ w sprawie zatrzymania obywatela Rosji

Karolina Wrońska
Rosja

Ambasador RP Krzysztof Krajewski został wezwany do rosyjskiego MSZ. Strona rosyjska przedstawiła mu stanowisko ws. zatrzymania na początku grudnia 2025 r. obywatela Rosji, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy.

Rzecznik resortu dyplomacji zaznaczył, że „po stronie polskiej sprawa jest rozpatrywana zgodnie z obowiązującymi procedurami”. Nie sprecyzował, jak wyglądają te procedury; podkreślił, że nie będzie w tej kwestii podawał szczegółów.

„Ambasador Rzeczypospolitej Polskiej został 12 stycznia br. wezwany do Ministerstwa Spraw Zagranicznych Federacji Rosyjskiej. Podczas spotkania strona



Krzysztof Krajewski, ambasador RP w Moskwie

rosyjska przedstawiła swoje stanowisko w sprawie zatrzymania na początku grudnia 2025 roku obywatela Federacji Rosyjskiej, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy” – przekazał dziennikarzom rzecznik MSZ Maciej Wewiór.

Rosyjski resort dyplomacji za protestował przeciwko zatrzymaniu w Polsce archeologa Aleksandra B., obywatela Rosji, podejrzewanego przez ukraińskie władze o zniszczenie obiektu dziedzictwa kulturowego na okupowanym Krymie.

Archeolog został zatrzymany w grudniu ub.r. Rosja uznała oskarżenia Ukrainy wobec Aleksandra B. za „absurdalne” i zażądała jego uwolnienia – przekazała we wtorek agencja Reutersa.

„Federacja Rosyjska domaga się natychmiastowego uwolnienia obywatela Rosji i odmowy wydania go machinie karnej reżimu w Kijowie, która nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością” – poinformowało w oświadczeniu rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Strona rosyjska stwierdziła, że oskarżenia władz ukraińskich są „absurdalne, otwarcie upolitycznione

i mają charakter spekulacyjny oraz odnoszą się do jego działalności naukowej w ramach ekspedycji archeologicznej na Krym”.

Sąd w Warszawie przedłużył areszt zatrzymanego do 4 marca, a wniosek o jego ekstradycję na Ukrainę zostanie rozpatrzony 15 stycznia.

Jak przekazała ukraińska prokuratura Aleksander B., nie mając stosownych pozwoleń na prowadzenie prac wykopaliskowych, prowadził je na terenie archeologicznego kompleksu „Starożytnie miasto Myrmekjon” w Kerczu na Krymie. Zdaniem strony ukraińskiej miał wówczas zniszczyć kompleks archeologiczny. Straty szacowane są na ponad 201 milionów hrywien.

Po zatrzymaniu przez polskie służby Aleksander B. odmówił składania wyjaśnień i decyzją sądu został aresztowany.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarznęte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest,

kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci



Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele - począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

Zalet jest wiele

Wegitarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięśny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarte w wędlinach azotany (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.



Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

- Dłuższe życie - osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.

- Niższa masa ciała - wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.

- Lepsze efekty odchudzania - już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów - nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogra-

mów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięśna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm - nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 - wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają wątpić: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

bezmięśne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease” na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produktów powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

- Niższe ciśnienie krwi - jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięśna pozwala utrzy-

mać niższe ciśnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg (w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.

- Lepszy lipidogram - dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews” czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych - 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego” cholesterolu LDL.

- Rzadsze choroby serca - już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbowęzowego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcowką

(o 40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą - donosi „Progress in Cardiovascular Disease”.

- Mniej nowotworów - jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmieciowa” dieta.

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatuzy poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczą o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a po-



Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

jawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmrożyny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz picciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpieli. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie za-

kazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zaskórniaka.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zaczynaj od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na białą lub żółtą, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wychłodzonego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbyt szybkiego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.



Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki, wg sprawdzonej receptury naszych babć

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrą kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyn, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwpalne i przeciwbólowe oraz wspo-

mogą pracę układu odpornościowego.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcię doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasymp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!

Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

Grypa atakuje w całej Polsce, a szczyt sezonu zachorowań dopiero przed nami

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskappress.pl

Szybko rośnie liczba chorych na grypę. Jak informuje sanepid, w tym roku nie jest to jednak zwykła grypa. To wariant K, który może być szczególnie niebezpieczny.

- Ważną cechą tegorocznego sezonu grypowego jest pojawienie się nowego wariantu grypy A (H3N2), określonego jako wariant K - mówi dr Paweł Grzesiowski, główny inspektor sanitarny. - Nowy wariant wirusa grypy nie wykazuje szczególnej zjadliwości, ale ponieważ jest nowym mutanem, to w populacji nie ma pamięci immunologicznej, zatem wiele osób po kontakcie zachoruje.

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepki wirusa, krążące w danym sezonie - czytamy w oficjal-



FOT. FOTOLIA

Główny Inspektor Sanitarny ostrzega: w tym roku grozi nam nowy wariant wirusa. Jest jeden skuteczny sposób, by się przed nim obronić: szczepienia

nym komunikacie Inspektoratu.

Dr Grzesiowski zapewnia, że szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może być za późno. Sezon na zachorowania trwa w pełni, ale szczyt dopiero nastąpi. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycz-

nia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grypę?

- Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka: dzieci do 14 lat, osób powyżej 50 lat, pacjentów z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży. Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.

- Trzeba zwiększyć higienę rąk
- Należy zachowywać higienę kaszlu
- Pamiętać, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, unikać zgromadzeń
- W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2
- Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej
- Osoby chore na grypę powinny się samoizolować od 5 do 7 dni

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Charakterystycznymi objawami grypy są: gorączka, bóle mięśniowe, osłabienie, kaszel.

Należy zwrócić szczególną uwagę na objawy niepokojące: zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania czy problemy z układem krążenia. Potrzebny jest wówczas szybki kontakt z lekarzem - zaleca GIS.

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe pre-

paratem oseltamiwiru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

W infekcjach dróg oddechowych wywołanych innymi wirusami nie mamy leczenia przyczynowego. Zarówno w grypie, jak i w infekcjach przeziębieniowych stosujemy środki łagodzące objawy chorobowe tj.:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe - paracetamol, ibuprofen, naproksen,
- leki zmniejszające ból gardła - tabletki do ssania, aerozole i płukanki,
- preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru - w formie sprejów donosowych lub doustnej.
- przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe - dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę.

Wiele substancji będących częścią codziennej diety lub obecnych wokół nas i łatwo dostępnych wykazuje działanie przeciwwirusowe, są to m.in. czosnek, szałwia, kolendra,

melisa, koper włoski, kurkuma, oregano, dziewanna, jeżówka, czarna bez, pelargonio afrykańska, miódunka i imbir. Sklepy zielarskie przygotowują mieszanki ziołowe do przygotowywania wywarów, wyciągi, napary, które można stosować wspomagająco w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

WARTO WIEDZIEĆ

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciwwirusowymi do leczenia infekcji przeziębieniowych.

Mamy zidentyfikowanych ponad 200 typów wirusów, które mogą wywoływać objawy zakażenia górnych dróg oddechowych, co utrudnia wyznaczenie skutecznego środka zwalczającego tak szerokie spektrum patogenów. Mamy natomiast leki o udokumentowanej w badaniach klinicznych skuteczności przeciw wirusowi grypy - oseltamiwir i zanamivir. Choć zanamivir jest zarejestrowany w Polsce pod nazwą handlową Relenza, obecnie nie jest dostępny w obrocie.

REKLAMA

0011460130

22-23.01.2026

4DDAYS

Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice



Najważniejsze wydarzenie dla branży architektury i designu w Polsce

DEBATY | EXPO | NETWORKING

ZAREJESTRUJ SIĘ



www.4dd.pl



Recepta bez badania? Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie” takim praktykom

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kolejne kary finansowe na podmioty ignorujące przepisy prawa dotyczące tzw. receptomatów. W sumie w 2025 roku wydał 27 takich decyzji.

Rzecznik Praw Pacjenta od dłuższego czasu zwraca uwagę na ryzyka związane z niekontrolowanym przepisywaniem leków na receptę. Szczególne wątpliwości budzą, tzw. receptomaty, podmioty oferujące świadczenia zdrowotne przez systemy teleinformatyczne i pozwalające pacjentom na szybkie, odpłatne konsultacje lekarskie oraz otrzymanie recepty na wskazany lek.

– Bezpieczeństwo pacjenta musi być priorytetem dla placówek, które wystawiają recepty na leki za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta, wyłącznie na podstawie wypełnionej przez pacjenta ankiety na stronie internetowej placówki. Moim obowiązkiem jest stanie na straży praw pacjenta, stąd działania podjęte przeze mnie w 2025 roku względem receptomatów – mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 8 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,

każdy pacjent ma prawo do świadczeń medycznych zgodnych z aktualną wiedzą i udzielanych z należytą starannością. W praktyce oznacza to, że diagnoza i przepisanie leków na receptę nie mogą ograniczać się do wypełnienia ankiety online, muszą uwzględniać rzeczywisty stan zdrowia pacjenta, przeciwwskazania i ryzyko działań niepożądanych.

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kary finansowe na podmioty prowadzące tzw. receptomaty.

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienne przepisy

Warto nadmienić, iż od 7 listopada 2024 r. zmieniło się rozporządzenie Ministra Zdrowia

dotyczące środków odurzających, substancji psychotropowych i prekursorów kategorii 1, w tym preparatów takich jak fentanyl czy medyczna marihuana. Wprowadzono listę substancji, których przepisywanie wymaga bezpośredniego zbadania pacjenta. W katalogu znalazły się między innymi: fentanyl, morfina, oksykodon, ziele konopii innych niż włókniste oraz wyciągi, nalewki farmaceutyczne, a także wszystkie inne wyciągi z konopi innych niż włókniste, żywica konopi.

Od 7 listopada 2024 r. przepisy uniemożliwiają wystawianie recept na wymienione preparaty w ramach teleporady. Lekarz przepisujący lek ma obowiązek osobistego zbadania pacjenta, aby prawidłowo ustalić



FOT. FREEPIK

Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta – grzmi Rzecznik Praw Pacjenta

wskazania do jego zastosowania lub je wykluczyć. Wyjątek stanowi kontynuacja leczenia tymi środkami przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, realizującego świadczenia w ramach umowy o udzielanie usług medycznych, z wyłączeniem nocnej i świątecznej opieki.

Rzecznik Praw Pacjenta zaznacza, że w 2025 r. wydał łącznie 27 decyzji stwierdzających naruszenie zbiorowych praw pacjentów przez podmioty, które nie dostosowały swojej działalności do wymogów prawa. W ostatnich

tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych na firmy, które nie zastosowały się do wcześniejszych decyzji rzecznika.

– Konieczność nałożenia kar finansowych wynika z niedostosowania się podmiotów do wydanej przeze mnie decyzji w sprawie uznania stosowania praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjenta w zakresie działalności tzw. receptomatów – dodaje Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

DROBNE

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

KRAKÓW 3p+ogród 549tys 600160666

KRAKÓW od 249tys www.realdom.pl

MIESZKANIA - KUPIĘ

MIESZKANIE,LOKAL,GARAŻ.
DZIAŁKĘ tylko od właściciela kupię.
510 061 820

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

INNE

PENSJONAT SANATO BUSKO-
ZDRÓJ-FERIE ZIMOWE POBYTY
LECZNICZE I WYPOCZYNKOWE tel:
41 378 19 48/51, www.sanato.com.pl
SPYTAJ O PROMOCJĘ

Usługi

AGD RTV FOTO

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

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

DZIENNIK POLSKI

Czwartek
z dreszczykiem

dziennikpolski24.pl

REKLAMA 0011462174

KOMUNIKAT

Starostwo Powiatowe w Miechowie informuje, że w dniu 12.01.2026 roku na stronie internetowej oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Racławickiej 12 wywieszono **ogłoszenie o pierwszym i czwartym przetargu na sprzedaż lokali mieszkalnych w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Powstańców 1863 roku nr 25 w Miechowie (lokale nr 19, 24, 26 i 36).** Szczegółowe informacje bezpośrednio lub telefonicznie zainteresowani uzyskają w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Racławickiej 12 (pok. 17) w godzinach pracy Urzędu (tel. 41 39 10 034).

REKLAMA 0011462187

OGŁOSZENIE

WÓJT GMINY WIŚNIOWA informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wiśniowa, 32-412 Wiśniowa 441, na stronie internetowej Urzędu: www.wisniowa.malopolska.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Wiśniowa, w okresie od 14 stycznia 2026 roku do 5 lutego 2026 roku zostanie zamieszczony wykaz nieruchomości Gminy Wiśniowa przeznaczonych do użyczenia:
1. część nieruchomości o powierzchni około 50 m² zlokalizowana na działce nr 32/102 w Wiśniowej na czas nieoznaczony, na rzecz Małopolskiego Stowarzyszenia Hodowców Królików Rasowych i Drobiu Ozdobnego, 32-412 Wiśniowa 419, NIP: 681-205-74-18, Regon: 123064111.

Wiśniowa, dnia 12.01.2026 roku

REKLAMA 0011461429

STAROSTA KRAKOWSKI

30-037 Kraków
al. Słowackiego 20
AB-V.6740.7.35.2025.SP

OBWIESZCZENIE STAROSTY KRAKOWSKIEGO

o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację drogi

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity: Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o *szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r., poz. 311),
zawiadamia się,
zawiadamia się, że w dniu **23.10.2025** r. na żądanie Inwestora: **Zarząd Powiatu w Krakowie, al. Słowackiego 20, 30-037 Kraków** działającego przez Pełnomocnika zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie zatwierdzenia projektu zagospodarowania i projektu architektoniczno-budowlanego i wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla inwestycji pn.:
Rozbudowa drogi powiatowej nr 2151K – klasy Z (ul. Garlicka i ul. Słowiańska) oraz skrzyżowania z drogą gminną nr 601584K – klasy L (ul. Radosna), w tym rozbiora i budowa obiektu mostowego w ciągu drogi powiatowej nr 2151K nad potokiem Garlicka i przebudowa odcinka drogi gminnej nr 601584K – klasy I (UL. Radosna) wraz z przebudową i budową urządzeń budowlanych, infrastruktury technicznej i sieci uzbrojenia terenu w miejscowości Garlica Duchowna oraz Wola Zachariaszowska, gm. Zielonki w ramach zadania pn.: „Przebudowa skrzyżowania drogi powiatowej nr 2151K z drogą gminną nr 601584K w miejscowości Garlica Duchowna wraz z budową chodnika w ciągu drogi powiatowej nr 2151K w Garlicy Duchownej i Woli Zachariaszowskiej oraz rozbudowa obiektu mostowego”
miejscowość Garlica Duchowna, gm. Zielonki dz. nr 169 (169/1, 169/2), 22/1, 163, 20/6, 19/1, 18/4, 17/6, 16/1 (16/2, 16/3), 15/1 (15/2, 15/3), 14 (14/1, 14/2), 13 (13/1, 13/2), 12 (12/1, 12/2), 11 (11/1, 11/2), 10/1 (10/2, 10/3), 89/2, 87/1 (87/3, 87/4), 145/1, 165 (165/1, 165/2), 87/2, 86/2, 86/4 (86/5, 86/6, 86/7, 86/8), 172, 82/1, 86/3, 85/2, 152/1, 85/3, 85/1 (85/6, 85/7), 88/3, 88/2 (88/6, 88/7), 90/2, 153',
miejscowość Wola Zachariaszowska, gm. Zielonki dz. nr 1 / 4 (1 / 7, 1/8), 177/2', 1 / 2, 1 / 3 (1/5, 1/6), 179/4, 179/9 (179/10, 179/11), 4/3, 4/24 (4/30, 4/31), 4/25, 179/5, 52/2, 53/2, 228 (228/1, 228/2), 199.
Legenda:
Działki bez nawiasów - stan istniejący,
(Działki w nawiasach) - stan po podziale,
Działki pogrubione - działki przeznaczone pod pas drogowy drogi powiatowej nr 2151K,
Działki podkreślone - działki pozostające przy dotychczasowym właścicielu;
Działki pochylone – działki objęte obowiązkiem podlegającym czasowemu ograniczeniu w korzystaniu z nieruchomości.
działki z * - działki zajęte na czas realizacji inwestycji na podstawie art. 20a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o *szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r., poz. 311).
Zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.
Tut. organ wyjaśnia się, że informacje dotyczące inwestycji można uzyskać telefonicznie pod numerem telefonu **12 397-94-18** u osoby prowadzącej sprawę w dniach: **poniedziałek-piątek 8:00 – 14:30.**
Jednocześnie w przypadku zaistnienia takiej konieczności osoba prowadząca sprawę może udostępnić informację w formie elektronicznej, telefonicznie lub przekazać za pośrednictwem poczty, bądź też może zostać udostępniona w siedzibie tut. urzędu po wcześniejszym telefonicznym umówieniu spotkania z osobą prowadzącą sprawę.
Ewentualne uwagi czy zastrzeżenia strony mogą składać w formie elektronicznej (za pośrednictwem publicznej usługi rejestrowanego doręczenia elektronicznego lub ePUAP) lub papierowej (za pośrednictwem poczty) lub osobiście na **dziennik podawczy** tut. urzędu.
Zawiadamia się również, że Starosta Krakowski na podstawie art.11i ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o *szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* i art. 35 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. – *Prawo budowlane* wydał postanowienie z dnia 7.01.2026 r., znak: AB-V.6740.7.35.2025.SP, nakładające na Wnioskodawcę, obowiązek usunięcia nieprawidłowości w dokumentacji projektowej w ww. sprawie.

0011462815

Społeczność AGH w Krakowie
z głębokim smutkiem przyjęła wiadomość o śmierci

ś†p

dr. inż.

Andrzeja Karwackiego

Wiceministra Edukacji Narodowej
(w latach 1997-2000),
Dyrektora Administracyjnego AGH
(w latach 1993-1997),
Wieloletniego nauczyciela akademickiego
na Wydziale Geologii, Geofizyki i Ochrony Środowiska,
Twórcy wielu rozwiązań organizacyjnych,
finansowych i prawnych w AGH,
Inicjatora modernizacji infrastruktury i terenu uczelni,
Pomysłodawcy zmian w obszarze oszczędności
w eksploatacji i świadczeniu usług.

Dla wielu pozostanie w pamięci jako oddany pracy
i wyjątkowo zaangażowany
w życie społeczności akademickiej.

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

składają

*Rektor i Senat
Akademii Górniczo-Hutniczej
im. Stanisława Staszica w Krakowie*

0011462415

Panu

Włodzimierzowi Musiałowiczowi

wyrazy szczerego współczucia i żalu
z powodu śmierci

Mamy

składają

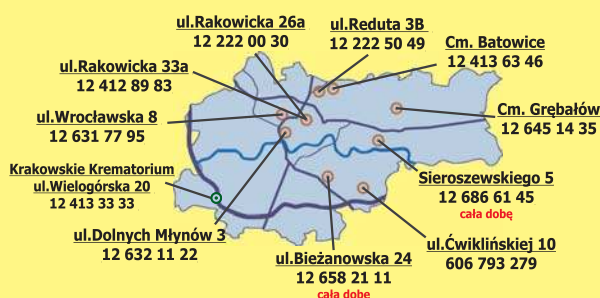
*Dyrekcja oraz Koleżanki i Koledzy
z Biura Urządzania Lasu i Geodezji Leśnej
Oddział w Krakowie*

0011456752

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



0011456752

0011462660

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 10 stycznia 2026 roku
zmarła

dr hab. Celina Juda, prof. UJ

Ceniona sławistka i bułgarystka.

Całe życie naukowe i zawodowe
związana z Instytutem Filologii Słowiańskiej
Uniwersytetu Jagiellońskiego, którego była dyrektorką
w latach 2008-2012.

Autorka licznych prac z zakresu literatury i kultury
bułgarskiej oraz macedońskiej.

Członkini Komisji Słowianoznawstwa PAN
i Komisji Kultury Słowian PAU.

Wspaniała nauczycielka akademicka,
niekwestionowany autorytet
dla kilku pokoleń sławistów nie tylko w kraju.
Promotorka i mentorka wielu badaczek i badaczy,
zawsze życzliwa i wspierająca.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
w piątek 16 stycznia 2026 roku o godz. 14.20
w kaplicy na cmentarzu Rakowickim
w Krakowie.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia

składają

*Rektor, Senat,
Dziekan i Rada Wydziału Filologicznego
oraz Społeczność Akademicka
Uniwersytetu Jagiellońskiego*

REKLAMA

0011456368

Lilia

zakład pogrzebowy

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

KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80

KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07

KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121

CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130

CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456

www.liliakrakow.pl

DYŻUR
CAŁODOBOWY

507 111 211

0011462488

Z głębokim żalem informujemy, że dnia 10 stycznia
2026 roku w wieku 85 lat zmarł

ś†p

Andrzej Dubiel

doktor medycyny, pediatra

Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat
Wieloletni pracownik

Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie
Człowiek prawy i wielkiego serca

Msza św. żałobna odprawiona zostanie w piątek
dnia 16 stycznia 2026 roku o godzinie 11.00 w kaplicy
na cmentarzu w Podgórzu, po czym nastąpi odprowadzenie
Zmarłego na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamia *Rodzina*

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

0011462632

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 10 stycznia 2026 roku zmarł

dr hab. Piotr Horbatowski

prof. UJ

dyrektor Instytutu Glottodydaktyki Polonistycznej
Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Wybitny wykładowca i organizator życia akademickiego,
badacz teatru polskiego, ponad trzy dekady
związany z Uczelnią.

Z pasją kształtował i inspirował kolejne pokolenia
polonistów w Polsce i poza jej granicami.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek,
15 stycznia 2026 roku o godz. 10.20
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia
składają

*Rektor, Senat,
Dziekan i Rada Wydziału Polonistyki
oraz Społeczność Akademicka
Uniwersytetu Jagiellońskiego*

REKLAMA

0011456411



Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

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

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

📍 ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

📍 ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

Chcę darować ciepło i je dostarczać, a nie walczyć ze sobą i całym światem jednocześnie

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda balowała z przystojniakami

W ostatnich dniach celebrytka udała się na urlop do Dubaju wraz z mamą i synkiem. W ciągu dnia wszyscy troje zwiedzali miasto, zaś wieczorem Opozda wybrała się na imprezę. Na zamieszczonych zdjęciach widać, że towarzyszyli jej dwaj przystojniacy – jeden z nich to finalista dwóch reality-shows, a drugi – model.

Roksana Węgiel odnowiła przysięgę

Młoda piosenkarka i jej mąż udzielili krótkiego wywiadu Radiu Eska. Kiedy prezenter zapytał, czy odnawianie przysięgi małżeńskiej to klasa czy obciach, Kevin Mglej powiedział: – Klasa. My już też odnawialiśmy. A Roksana dodała: – Odnawialiśmy po roku. Może jesteście psychiczni?

Viki Gabor odnalazła swoją połówkę

Niedawno młoda wokalistka odwiedziła studio „Dzień dobry TVN”. Podczas rozmowy nie zabrakło oczywiście pytania o romski ślub Gabor z Giovannim Trojankiem i medialne zamieszanie wokół tego wydarzenia. – Ja nie mówię za bardzo o swoim życiu prywatnym. Jestem, żeby śpiewać, pisać, a nie żeby mówić o tym, jak będzie wyglądać mój ślub – powiedziała. I dodała: – Myślę, że to jest bardzo ważne, żeby odnaleźć swoją połówkę, bo każdy człowiek tego potrzebuje.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Wędrowki z dinozaurami BBC Earth, 19:45

Nowa odsłona jednej z najbardziej kultowych produkcji w historii telewizji, która ćwierć wieku temu cieszyła się ogromnym uznaniem. Seria powstała na podstawie najnowszych odkryć. Będziemy mogli się dowiedzieć, jak żyły, polowały, walczyły o przetrwanie i ewoluowały te prehistoryczne stworzenia.

Bo we mnie jest seks Kino Polska, 20:00

Lata 60. Kalina Jędrusik (Maria Dębska), zjawiskowa aktorka i piosenkarka, kusi seksapilem i nie wpisuje się w ówczesny model kobiety. Życie w trójkącie z mężem (Leszek Lichota) i kochankiem (Krzysztof Zalewski) sprawia, że zyskuje miano naczelnicy skandalistki PRL...

Bez skrupułów Toma Clancy'ego

Polsat Film, 21:00
Zespół US Navy SEALs, w tym John Kelly (Michael B. Jordan), ratuje agenta CIA wziętego jako zakładnika. Okazuje się, że porywacze to rosyjscy żołnierze, a trzy miesiące później kilku członków zespołu zostaje zamordowanych. Ginie też żona Kelly'ego...

Fighter TVP 1, 21:10

Obsypana nagrodami autentyczna historia dwóch braci bokserów: jeden (nagrodzony Złotym Globem i Oscarem Christian Bale) stacza się i trafia do więzienia, drugi (Mark Wahlberg) chce wspiąć się na szczyt.

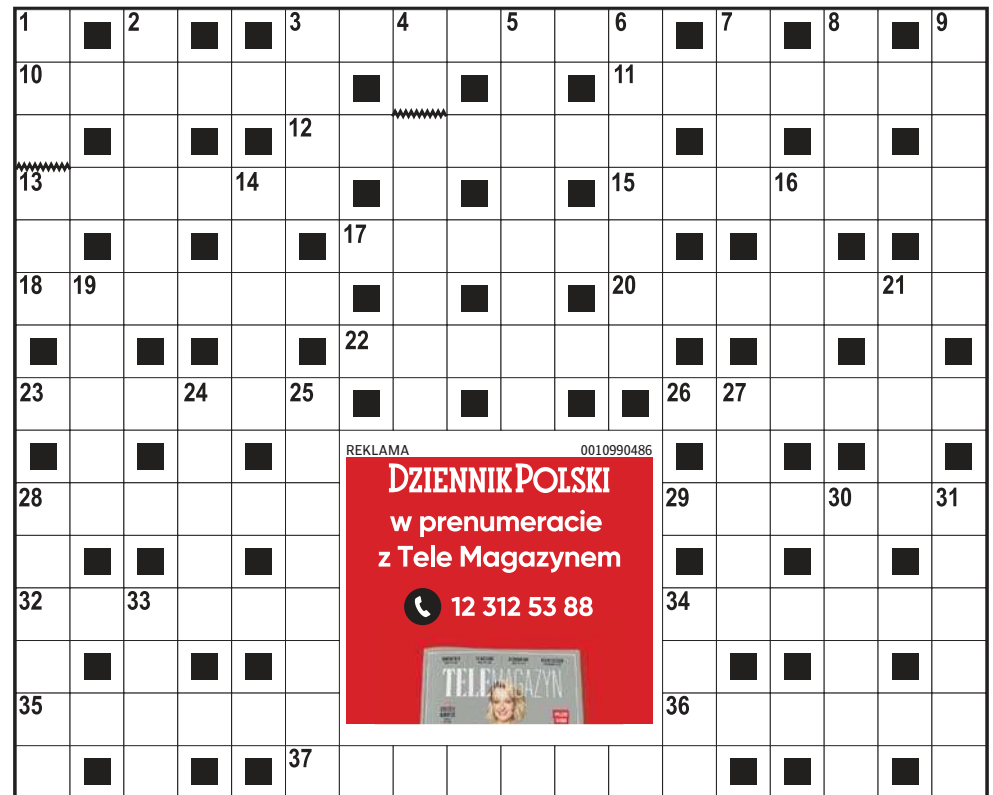
KRZYŻÓWKA NR 6

Poziomo:

- 3) tatrzański szczyt z krzyżem,
- 10) naprawiane przez szewca,
- 11) tytułowa bohaterka tragedii Eurypidesa,
- 12) skrytka w sekretarzyku,
- 13) jeden z trzech rodzajów literackich,
- 15) ... Narodowy w Warszawie,
- 17) wydeptana ścieżka polna,
- 18) miasto z Dworem Artusa,
- 20) urzędnik nadworny opiekujący się stołem panującego,
- 22) nisko położone tereny,
- 23) osiedle mieszkaniowe na Targówku,
- 26) drogocenne rzeczy w Sezamie,
- 28) Miki z kreskówek Disneya,
- 29) działanie na coś z pewną siłą,
- 32) kobiecy kostium plażowy jak atol,
- 34) chętką jak dzielnica Warszawy,
- 35) pracuje wśród drzew,
- 36) kary koń w stadninie,
- 37) grecka bogini miłości.

Pionowo:

- 1) gorąca parówka w bułce z sosem,
- 2) symbol władzy hetmańskiej,
- 3) umowny znak ręką,
- 4) aktor z filmu „Apollo 13” i „Truman Show”,
- 5) ciężarek stawiany na szali,
- 6) mocne spodnie, farmerki,
- 7) krzykliwy ptak nadmorski,
- 8) futerał na naszyjnik,
- 9) miesza benzynę z powietrzem,



- 14) trujący niemetal o symbolu As,
- 16) litera w greckim alfabecie,
- 19) doroczna gonitwa trzyletnich koni,
- 21) azjatycki kuzyn kota, pantera śnieżna,
- 24) obrotowe lub wahadłowe,
- 25) biała niewolnica w haremie sułtana,
- 27) minerał dla przemysłu szklarskiego,

- 28) ruchoma rzeźba z drucików, blaszek lub kulek,
- 30) Indianin z Ameryki Północnej jak fryzura punka,
- 31) Krzysztof, reżyser filmu „Nowy Jork, czwarta rano” i „Gry uliczne”,
- 33) część szkieletu kręgowców,
- 34) grupa koczujących wojowników mongolskich.

ROZWIĄZANIE NR 5

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...

Ryby (19.02 - 20.03)

Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany. Rak (22.06 - 22.07) Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczerze w działaniach. Waga (23.09 - 22.10) Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zabrać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KAJAKARSTWO GÓRSKIE. Rozmawiamy z Klaudią Zwolińską, wicemistrzynią olimpijską z Paryża oraz dwukrotną mistrzynią świata w kajakarstwie górskim z 2025 roku.

Została pani wybrana Sportowcem Roku w Polsce w 91. edycji Plebiscytu „Przeglądu Sportowego”. Jakie emocje towarzyszą po odebraniu tej prestiżowej nagrody?

Zupełnie się tego nie spodziewałam. Marzyłam o zajęciu miejsca w pierwszej trójce. Bardzo ciężko pracowałam na ten sukces, rywalizując w zawodach, ale też w ostatnich miesiącach. Wiele razy jeździłam do różnych miejscowości, aby opowiadać ludziom, czym tak naprawdę w naszym sporcie się zajmujemy. Wiadomo, że popularna jest piłka nożna czy tenis, a o kajakach górskich wciąż wiedza nie jest zbyt duża.

Komu chciałaby pani zadedykować nagrodę?

Moim rodzicom. Nie tylko ją, ale wszystkie moje sukcesy, bo wiele im zawdzięczam. Poświęcili mi w życiu bardzo dużo czasu oraz energii. I robią to do dziś. Dla nich wciąż jestem małym dzieckiem. Jestem przekonana, że mój tata załatwił mi wiele głosów, bo wszystkim opowiadał o mnie i się mną chwalił (śmiech).

Jak zamierza pani wykorzystać rosnącą popularność?

Maksymalnie jak się da. Chcę zrobić wszystko, aby moi następcy w kajakarstwie górskim mieli trochę łatwiejszą drogę niż ja, choć jest już trochę lepiej. Kiedyś stawiałam na głowie, żeby promować naszą



Klaudia Zwolińska, mistrzyni świata w kajakach, została zwyciężczynią plebiscytu „Przeglądu Sportowego” na Najlepszego Sportowca Polski 2025 roku. Wyniki ogłoszono podczas sobotniej Gali Mistrzów Sportu

dyscyplinę, dziś na szczęście nie muszę już prosić się i błagać o zainteresowanie mediów. Ale najpierw muszę ochłonąć, bo wciąż jestem w szoku.

W 2025 roku została pani pierwszą zawodniczką w historii slalomu, która zdobyła trzy indywidualne medale mistrzostw świata na jednej imprezie. To też przypadek, jakich w całym polskim sporcie było niewiele.

Bardzo szanuję te osiągnięcia. Mistrzostwa świata pozwoliły mi zapisać się w historii nie tylko slalomu, ale całego polskiego sportu, a na tym mi bardzo zależało. Wiadomo, że jest jeszcze sporo lekcji do odrobienia, ale takie sukcesy tylko motywują na przyszłość. Oczywiście na kolejne sezony

nastawiam się równie pozytywnie.

Presja w poprzednim roku była większa niż w sezonie olimpijskim, gdy w Paryżu wywalczyła pani srebrny medal?

Zdecydowanie tak. Myślałam, że presji już nie będzie. Ale stało się inaczej, bo sama ją sobie narzuciłam. Gdybym tego nie zrobiła, nie byłabym sobą.

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawiło się zmęczenie?

I to bardzo duże! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodzieżą, wyjazdy do Warszawy.

Wszystkim opowiadałam, czym się zajmuję. Nagrywałam mnóstwo filmów. Teksty w stylu: „Cześć, nazywam się Klaudia Zwolińska i trenuję kajakarstwo slalomowe” mówiłam już po nocach.

Był też projekt „Na fali”.

Tak. Chciałam zainspirować młode pokolenie do uprawiania kajakarstwa górskiego. Cieszę się, że miałam taką możliwość, wierzę, że to zapoczątkuje.

Jak będą wyglądać przygotowania do nowego sezonu?

Po Gali Mistrzów Sportu zakładam... klapki na oczy i koncentruję się już tylko na moich przygotowaniach do nowego sezonu. Wkrótce wyjeżdżam do Australii do Penrith. Lubię to miejsce, jest tam dużo Polonii i czuję się zaopiekowana przez rodaków. Poza tym są tam świetne warunki do treningów i będę mogła się skupić tylko na nich. I co ważne, gdy w Australii jest dzień, w Polsce noc i odwrotnie. Przygotowania zarówno do sezonu, jak i igrzysk olimpijskich będą trudne i nie ma się co nastawiać, że pójdzie z górki. Chcę utrzymać pozycję liderki i taki jest plan. Przecież po to rywalizuje się w sporcie, żeby wygrywać i cały czas być na topie.

Jak wygląda plan na najbliższe miesiące?

W 2026 r. rozpoczną się kwalifikacje olimpijskie. Po pierwsze punkty popłyną podczas mistrzostw świata w Oklahomie, gdzie odbędzie się rywalizacja slalomistów podczas igrzysk olimpijskich w 2028 roku. Poza planami sportowymi mam też dotyczące życia prywatnego i chciałabym je zrealizować. ©

Czas na półfinały Pucharu Narodów Afryki. Gwiazda Królewskich w roli głównej?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Gospodarz tegorocznego Pucharu Narodów Afryki - reprezentacja Maroka - pędzi po drugi triumf od 1976 roku. W półfinałowym starciu Lwy Atlasu podejmą Super Orły z Nigerii.

Reprezentacja Maroka w rozgrywanym u siebie Pucharze Narodów Afryki idzie jak burza. Lwy Atlasu pozostają niepokonane i straciły dotąd zaledwie jedną bramkę - w fazie grupowej przeciwko Mali. Co więcej, 26-letni skrzydłowy Brahim Díaz trafił do siatki w każdym kolejnym meczu turnieju. W 1/8 finału jego jedyne trafienie przesądziło o wyeliminowaniu Tanzanii, natomiast w ćwierćfinale napoczął Kamerun już w 26. minucie rywalizacji.

Półfinałowi rywale Marokańczyków - reprezentacja Nigerii - również są w gazie. Super Orły wygrały wszystkie dotychczasowe mecze, choć już w fazie grupowej straciły więcej goli - aż

cztery. Podopieczni selekcjonera Erica Chelle'a w kolejnych spotkaniach nie pozostawili jednak żadnych złudzeń rywalom. Zwycięstwa nad Mozambikiem i Algierią, okraszone łącznie sześcioma bramkami, dały im pewny awans do półfinału.

Początek meczu Nigeria - Maroko zaplanowano dziś na godzinę 21.00. Godzinę wcześniej powinien zakończyć się pierwszy półfinał, w którym Senegal zmierzy się z Egiptem. Lwy Terangi, na czele z Sadio Mané, spróbują wykonać przedostatni krok w drodze do końcowego triumfu i wyeliminować Faraonów z Mohamedem Salahem. As Liverpoolu zdobył już cztery bramki w turnieju, a w dwóch ostatnich meczach dwukrotnie „gasił światło” rywalom - z Beninu i Wybrzeża Kości Słoniowej. Senegal z kolei bez większych problemów poradził sobie z Sudanem oraz Mali, które kończyły w dziesiątkę.

Początek spotkania Senegal - Egipt dziś o 18.00. Oba mecze można obejrzeć w płatnym serwisie Megogo. ©



Reprezentacja Maroka, z niesamowitym Brahimem Díazem na czele, pędzi po drugi triumf od 1976 roku

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszewski 7 stycznia został piłkarzem FC Porto, ale dopiero przedwcześniej transakcja została zatwierdzona przez FIFA. Wielki transfer 17-latk, nazywanego „polskim Yamalem”, wywołał w Polsce euforię. W Portugalii nie wzbudził takich emocji.

Utalentowany 17-latek trafił do lidera ligi portugalskiej z Jagiellonii Białystok za 10

milionów euro i będzie grać w jednym klubie z Janem Bednarkiem i Jakubem Kiworem. Wydawałoby się - a w każdym razie na to liczyła spora grupa polskich kibiców - że Oskar Pietuszewski szybko zostanie gwiazdeczką Porto.

Polak zacznie od... rezerw?

W rozmowie z PAP mocno tonuje takie podejście Maniche - zwycięzca Ligi Mistrzów ze „Smokami” z 2004 roku i były reprezentant Por-

tugalii. Legendarny gracz uważa, że Oskar Pietuszewski, talent znad Wisły, grę w FC Porto zacznie od... rezerw.

Pucharowy hit dla Oskara?

Bo taka jest polityka FC Porto. Bardzo młody zawodnik trafia zazwyczaj do rezerw, czyli ekipy B, aby mógł się najpierw ograć w nowym otoczeniu.

Klub będzie go najpierw sprawdzał, obserwował jego poczynania w drużynie re-

zerw, analizował, jak radzi sobie z presją, jak adaptuje się do nowej rzeczywistości.

Dzięki występom w rezerwach Oskar Pietuszewski będzie mógł ustabilizować się i dostosować do portugalskich realiów. I dopiero z czasem przejdzie do pierwszego zespołu, zdobędzie pierwszoligowe szlify, a jego wartość zacznie rosnąć - zasugerował wicemistrz Europy z 2004 roku.

Tymczasem, jak informuje serwis poświęcony FC Porto, Mercado Azul, transfer

Oskara Pietuszewskiego został zatwierdzony przez FIFA. Oznacza to, że 17-latek może już trenować z pierwszym zespołem i być może zadebiutować już nawet dziś w hitowym meczu z Benficą Lizbony.

To mecz ¼ finału Pucharu Portugalii. W podstawowym składzie powinni wystąpić dwaj Biało-Czerwoni: Jan Bednarek, który został wybrany obrońcą grudnia w lidze portugalskiej, i Jakub Kiwior. Warto dodać, że dla Bednarka to już czwarta taka nagroda z rzędu!

Mecz FC Porto skomentuje legenda

Mecz ¼ finału Pucharu Portugalii FC Porto - Benfica Lizbony rozpocznie się o godz. 21.45. Spotkanie będzie można obejrzeć za darmo w TVP Sport, TVPSPORT.PL i w aplikacji mobilnej TVP Sport. Mecz skomentuje legendarny komentator Dariusz Szpakowski, a wraz z nim były gracz FC Porto Grzegorz Mielcarski, który w barwach Porto rozegrał w latach 1995-1999 41 meczów i strzelił 8 bramek. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV
13.55, Polsat Sport 1, 17.15, 18, Polsat Sport 2, 17.55, Eurosport 2, tyżwiarstwo figurowe (mistrzostwa Europy, Sheffield 2026); **17.45, Polsat Sport 1**, siatkówka kobiet, KS DevelopRes Rzeszów - Levallois Paris Saint-Cloud (Liga

Mistrzów); **20, Polsat Sport 1**, siatkówka, PGE Projekt Warszawa - JSW Jastrzębski Węgiel (PlusLiga); **20.15, Polsat Sport 2**, siatkówka kobiet, ŁKS Commercecon Łódź - Ankara Zeren Spor Kulubu (Liga Mistrzów). **(BK)**

LOTTO
Poniedziałek, 12.01; Multi Multi (21.40): 2, 8, 9, 12, 16, 25, 28, 32, 34, 40, 44, 45, 48, 51, 55, 60, 63, 67, 74, 79; plus 32; **Kaskada (21.40):** 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24; **Mini Lotto:** 3, 11, 14, 25, 26; **Ekstra**

Pensja: 4, 10, 18, 20, 34 - 2; **Ekstra Premia:** 1, 7, 28, 32, 33 - 1
Wtorek, 13.01; Multi Multi (14): 4, 5, 12, 19, 25, 28, 30, 31, 37, 39, 41, 44, 45, 47, 53, 60, 62, 64, 67, 78; plus 64; **Kaskada (14):** 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 16, 17, 18, 21, 22

Podsumowujemy prezesurę Dróždza. Były plusy i minusy

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA.
22 stycznia 2024 roku Mateusz Dróždź został powołany na funkcję prezesa Cracovii. Niecałe dwa lata później - 7 stycznia tego roku - został odwołany ze stanowiska.

Jaka to była prezesura? Trzeba ją niewątpliwie podzielić na dwa lata - pierwszy rok stanął pod znakiem oszczędności, drugi był już bardziej nastawiony na sukces.

Od początku swej działalności Dróždź określał siebie „prezesem złotym”. Było to pragmatyczne, ale niezbyt fortunne, bo od razu określało jego podejście do wydatków. I rzeczywiście, każda złotówka była wydawana bardzo ostrożnie. W drugim roku działalności „Pasy” szalały już z transferami.

Dróždź zasłynął tym, że jednego dnia zwolnił dwóch trenerów - 5 kwietnia 2024 r. pożegnał się z Jackiem Zielińskim i zastąpił go Dawidem Kroczykiem, a z hokejową sekcją po 20 latach musiał rozstać się Rudolf Rohaczek. Decyzja z zatrudnieniem w sekcji piłkarskiej dotychczasowego szkoleniowca nie istniejącej de facto drużyny rezerw była bardzo śmiała i ryzykowana. Kroczyk jednak poradził sobie i uratował zespół przed spadkiem. Hokeiści byli z kolei po sezonie, nieudany. Ale nie to było powodem zmian. Wkrótce miała zostać zrestrukturyzowana ta sekcja i nie był w niej miejsca dla utytułowanego trenera.

Za prezesury Dróždza znacząco wzrosła średnia liczba widzów odwiedzających stadion Cracovii - w sezonie 2023/2024 a więc po pół roku jego działalności wyniosła 9049 widzów, rok później było to już 10 554, a dane na koniec zeszłego roku to 12 644. Widać, że chodzenie na mecze Cracovii stało się modne. Dróždź miał świetny kontakt z kibicami, tymi najbardziej zagorzałymi, dobrze się z nimi dogadywał. Dali zresztą temu wyraz ostro protestując po zmianie prezesa.

Były już sternik „Pasów” stworzył strukturę zarządzania



Mateusz Dróždź rządził Cracovią blisko dwa lata, odszedł ze stanowiska 7 stycznia

w klubie. Po czasach prezesa Janusza Filipiaka, który miał swojego zastępcę, namiestnika Jakuba Tabisza, potem Michała Probiezja łączącego funkcje trenera i wiceprezesa, a następnie dyrektora sportowego Stefana Majewskiego został stworzony pion sportowy z dyrektorem skautingu Jarosławem Gambalem, dyrektorem technicznym Filipem Trubalskim, dyrektorem akademii - obecnie Patrykiem Kajderowiczem. Wzmocnione zostały sztaby poszczególnych drużyn młodzieżowych „Pasów” o dodatkowych trenerów.

W ubiegłym sezonie po dobrej jesieni przyszła gorsza wiosna, ale zespół uplasował się na 6. miejscu. Teraz na półmetku drużyna zajmuje takie samo miejsce z szansami na coś więcej - do lidera traci tylko trzy punkty. Dróždź zostawia więc zespół w dobrym miejscu.

Na plus trzeba zaliczyć mu pozyskanie dobrego szkoleniowca Luki Elsnera, który pracował w ekstraklasie francuskiej. To niespotykana sytuacja, by szkoleniowiec tej klasy wybierał polską ekstraklasę. Latem klub szalał z transferami - w sumie 12 ruchów kadrowych

z czego 10 do pierwszego zespołu, co było zapewne pochodną szybkiego przejęcia go przez Roberta Platka.

Pora na krytyczną ocenę pracy Dróždza. Odnosiło się wrażenie, że ma kłopot z delegowaniem zaufania, wieloma tematami zajmował się sam, zamiast delegować do tego ludzi. W czasie jego prezesury Cracovia nie pozyskała nowych sponsorów, był odnawiane tylko te dotychczasowe, co z pewnością ciąży na jego wizerunku. Podobnie jak ogromny regres jeśli chodzi o drużyny młodzieżowe. Zarówno juniorzy starsi, jak i młodsi spadli z Centralnej Ligi Juniorów. Dla Cracovii, która posiada świetny obiekt treningowy w Rącznej to po prostu wstyd. Juniorzy więc uczestniczą w rozgrywkach małopolskich, co nie jest dla nich żadną satysfakcją, bo gromią przeciwników niczego się przy tym nie ucząc.

Wiele szkody przyniósł Dróždżowi słynny już mecz z Pogonią Szczecin u siebie. Długo wydawało się, że do meczu nie dojdzie, bo po opadach deszczu zalana została m.in., serwerownia na stadionie. Kibice, którzy przyszli pod sta-

dion, odbili się od zamkniętych bram, bo klub w ogóle nie informował o tym, że mecz jest zamknięty dla publiczności. Wpis o tym niedługo przed planowaną godziną rozpoczęcia spotkania dała na portalu X rzeczniczka Cracovii Marzena Młynarczyk-Warwas, która notabene po spotkaniu tłumaczyła zaistniałą sytuację. Prezes nie przyszedł do dziennikarzy. Pikantarii tej całej sytuacji dodaje fakt, że na trybunach zasiadło jednak 3 tys. widzów, co zdziwiło tych, którzy oglądali spotkanie w telewizji. Dodajmy, że Dróždź to ekspert od organizacji imprez masowych...

Sekcja hokejowa od początku nie pasowała prezesowi. Mówił wielokrotnie, jakie generuje koszty. W końcu wydzielona została z Cracovii i założono spółkę Cracovia Hokej. Dróždź umył ręce od hokeja. Z pewnością nie była to jego inicjatywa, ale realizowanie scenariusza, według którego łatwiej sprzedać jednosekcyjny, stricte piłkarski klub. Hokej w obecnej rzeczywistości „Pasów” to co innego niż przez ostatnie dwie dekady, bez szans na nawiazanie do wielkich sukcesów. ©©

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Piłkarze Bruk-Betu Termaliki Nieciecza rozegrali drugi sparing podczas tegorocznego zgrupowania w Turcji. Tym razem „Ślonie” ograły 3:1 serbski zespół FK IMT Nowy Belgrad.

Wtorkowy rywal Bruk-Betu Termaliki to obecnie dwunasty zespół serbskiej Super Ligi. Od początku lepiej wyglądała w tym spotkaniu polska ekipa. Ta przewaga dość szybko została udokumentowana golem. W 25 min faulowany w polu karnym był bowiem Krzysztof Kubica, a jedenastkę na gola zamienił po chwili niezawodny w takich sytuacjach Kamil Zapolnik.

W drugą połowę również „Ślonie” weszły lepiej od rywali i znów dość szybko znalazło to potwierdzenie w wyniku. W 56 min na dośrodkowanie zdecydował się Jesus Jimenez. Piłka wpadła do siatki i początkowo wydawało się, że gola trzeba będzie zapisać Hiszpanowi. Po dokładniejszej analizie okazało się jednak, że piłkę trącił jeszcze jego rodak Sergio Guerrero i to jemu ostatecznie zapisano tego gola.

Po godzinie gry, podobnie jak w pierwszym sparingu, trener Marcin Brosz wymienił całą jedenastkę. W 82 min przypomniał o sobie Jeremy

Manzorro. Francuski pomocnik w Polsce znany jest z występów w Sandecji Nowy Sącz w której wiosną w 2023 roku rozegrał siedem spotkań w rozgrywkach I ligi. We wtorek uderzył z rzutu wolnego i trafił w samo okienko.

Rywale złapali kontakt, ale Niecieczanie nie pozwolili im odrobić straty, a sami podwyższyli jeszcze prowadzenie. Tym razem na uderzenie, lob z dalszej odległości zdecydował się Rafał Kurzawa, czym kompletnie zaskoczył bramkarza FK IMT i jednocześnie ustalił wynik spotkania.

Kolejny sparing Bruk-Bet Termalica Nieciecza rozegra w najbliższy piątek, a rywalem „Śloni” będzie kolejny klub z serbskiej Super Ligi, konkretnie FK Spartak Subotica.

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - FK IMT NOWY BELGRAD 3:1 (1:0)

Bramki: 1:0 Zapolnik 26 karny, 2:0 Guerrero 58, 2:1 Manzorro 82, 3:1 Kurzawa 87.

Bruk-Bet Termalica: Chovan (60 Mleczko) - Hilbrycht (60 Putiwcew), Kopacz (46 Masoero), Isik (60 Kozik), Kasperkiewicz (60 Boboc), Wolski (60 Kurzawa) - Fassbender (60 Jakubik), Guerrero (60 Biniek), Kubica (60 Ambrosiewicz), Jimenez (60 Strzałek) - Zapolnik (60 Trubeha).

FK IMT: Gicić (60 Pribisić) - Radocaj (46 Luković), Sissako (46 Jovanović), Milanović (46 Jevtić), Martos (46 Glisić) - Krstić (46 Jović), Bonnet (46 Manzorro), Luković (46 Kojić), Campbell (46 Dragisić), Žagar (46 Keita) - Mitić (46 Karamoko). ©©



Rafał Kurzawa wyrasta na najsukuteczniejszego strzelca okresu przygotowawczego. We wtorek znów trafił do siatki