

To grypa czy tylko przeziębienie?
Rodzaj infekcji rozpoznasz po objawach **str. 10**



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Dokuczają ci migreny?
Poznaj siedem nietypowych
sposobów na ból głowy **str. 12**

STRONA
ZDROWIA

Nr 274 (24 750)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 26.11.2025 r.

www.dziennikpolski24.pl

Rusza budowa
zbiornika
retencyjnego...
po trzech latach
od przetargu **str. 4**



FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Zamek Lipowiec
i skansen
w Wygierzowie
czeka remont
za 35 mln złotych **str. 5**

Paweł Zegarek:
Cracovia
w kryzysie, ale wciąż
może wrócić do walki
o czołówkę **str. 16**



FOT. ADAM JASTRZEBSKI

OPERA KRAKOWSKA ZAPRASZA CAŁE RODZINY

W spektaklu „Amahl i nocni goście”
jedną z głównych ról gra Agnieszka Kuk **str. 6**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

MARIUSZ GRANICZKA PRZEDSTAWIA SVOJĄ WERSJĘ ZDARZEŃ

Afera w XLIV liceum. Dyrektor zawieszony

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Dyrektor XLIV Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie Mariusz Graniczka został 24 listopada zawieszony w pełnieniu obowiązków przez prezydenta miasta Aleksandra Miszańskiego.

Decyzja zapadła po otrzymaniu przez magistrat zawiadomienia od Małopolskiego Kuratora Oświaty o możliwym naruszeniu praw ucznia. W ubiegłym tygodniu dyrektor miał niepełnoletniemu uczniowi kazać ściąć włosy

i wysłać go w czasie lekcji do fryzjera, nie informując o niczym rodziców chłopca. Zanim prezydent Krakowa podjął decyzję o odsunięciu dyrektora XLIV LO od pracy, obie strony konfliktu miały możliwość przedstawienia swoich wersji wydarzeń. Zarówno Mariusz Graniczka, jak i rodzice ucznia spotkali się z wiceprezydent Marią Kłaman, która wysłuchała ich relacji. Biorąc pod uwagę ciężar stawianych dyrektorowi zarzutów, prezydent Aleksander Miszański zdecydował o jego zawieszeniu.

Dyrektor Mariusz Graniczka w rozmowie z nami tłumaczył, że

media powielają kłamstwa, a cała sytuacja wyglądała inaczej. W rozmowie z nami Magdalena Mazur, dyrektorka Wydziału Edukacji UMK, informuje, że dyrektor przekazał jej w trakcie spotkania, że uczeń dobrowolnie zaproponował zgolenie włosów, a dyrektor się zgodził i go puścił.

Głos w obronie dyrektora zabrała Rada Szkoły. W przesłanym do mediów oświadczeniu padają stwierdzenia w rodzaju „wybrane środowiska medialne” i „ogólnopolska walka polityczna”. O dobru uczniów nie ma ani słowa.

Czytaj str. 3

Szyna przebiła tramwaj, tory idą do remontu

Szyna na ul. Starowiślniej przebiła podłogę tramwaju, na szczęście nikt nie ucierpiał. Miasto zapowiada pilne naprawy torowiska, by uniknąć jego zamknięcia **str. 3**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



9 770137 908036



Dzisiaj rząd
ma podjąć decyzje
dotyczące programu
Orka **str. 7**

BANK PEKAO SPRZEDAJE BUDYNEK PRZY SKRZYŻOWANIU ULIC KAPELANKA I MONTE CASSINO

Modernistyczna rotunda do kupienia za 23 mln złotych netto **str. 4**



FOT. MATERIAŁY BANKU PEKAO SA.

Obiekt jest przykładem „późnego, dojrzałego modernizmu, bliskiego brutalizmowi i jedną z nielicznych realizacji o cechach typowych dla naszej architektury lat 80., poprzedzającej postmodernizm”

Jutro w Dzienniku Polskim Pod Paragrafem

Tomasz Rusek
publicysta



ZNOWU RAPORT ROZJEŹDZA SIĘ Z RZECZYWISTOŚCIĄ. Z MOJĄ, A Z WASZĄ?

Za każdym razem, gdy GUS prezentuje wysokość średniej pensji w Polsce (aktualnie to niemal 9 000 zł brutto), Czytelnicy parszczą śmiechem, bo taką „średnią” mało kto widział. Winny jest sposób liczenia średniej pensji - oderwany od polskiej rzeczywistości gospodarczej - ale nie zmienia to faktu, że dla większości Polaków to kwota nieosiągalna, a nie „średnia”.

Dlaczego o tym piszę? Już wyjaśniam. Jedna z firm opublikowała niedawno wyniki tegorocznego badania dwustu najpopularniejszych haseł na świecie. Okazało się, że w Polsce najpopularniejsze zabezpieczenie to „admin”, a na drugim miejscu jest „123456”. Chciałem o tym zrobić ciekawy materiał z przestroją, ale gdy zadzwoniłem się do znajomego specja od komputerów, po wysłuchaniu z czym dzwonię, powiedział: - A pomyśl, gdzie w istotnych profilach i w używanych przez ciebie aplikacjach, możesz ustawić takie proste hasła? Podaj mi choć jeden przykład.

No i... nie potrafiłem. Może w prywatnym laptopie dało by radę. Ale mój bank, mObywatel, aplikacja ZUS-u, IKP czy nawet allegro takiego banału by nie przyjęły. Także mój służbowy komputer OD LAT wymusza na mnie hasła z kosmosu i każe je regularnie zmieniać. Duże litery, małe, znaki specjalne, długość minimum kilkanaście znaków, do tego zakaz powtarzania choćby części poprzednich haseł...

No nie ma bata. „Admin” czy „12345” nigdzie by u mnie nie przeszły. Nawet gdybym chciał (bo naprawdę wkurza mnie już wymyślanie potworków w stylu „BitwaPodCedynią972!” czy „JajJarBinks*1991” czy nawet „WymyśliłemHasło1357”). I tak kolejny raz ogólnopolski raport rozjechał się z moją rzeczywistością. Ale może Wy gdzieś macie poustawiane takie proste hasła? Macie? To zmieńcie je jak najszybciej. Tak na wszelki wypadek.

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
0°C

Wiatr zach. 11 km/h
Zachmurzenie duże,
przed południem możliwe
opady śniegu

JUTRO

MAX
2°C



MIN
0°C

Wiatr pld.-zach. 18 km/h
Zachmurzenie duże, opady
deszczu i śniegu nie są
prognozowane

● Skąd się wzięli radzieccy szpiegowie w Wielkiej Brytanii? Najślynniejsi zdrajcy z tzw. piątki z Cambridge, m.in. Kim Philby, wywodzili się z kręgów brytyjskiej elity

ZDJĘCIE DNIA

W podziemiach bocheńskiej kopalni można zażywać jodu nie tylko podczas zwiedzania czy pobytów nocnych, ale również w trakcie treningów.

Pobyty relaksacyjno-oddechowe są realizowane we wnętrzach komory Kołdras, nieopodal szybu Campi. - Mamy tam podstawowe wyposażenie do ćwiczeń. Zawarliśmy umowy z rehabilitantami - mówi Krzysztof Zięba, prezes Kopalni Soli Bochnia. Pobyty trwają 6 godzin i łączą leczniczy mikroklimat kopalni z aktywnością fizyczną.
Paweł Michalczyk



FOT. KOPALNIA SOLI BOCHNIA

ROZMOWA DNIA

ZDROWY SYSTEM ZAWSZE LEPIEJ DZIAŁA

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz
jolanta.gromadzka@polskapress.pl

Rozmowa z Jakubem Kraszewskim, dyrektorem Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku i przewodniczącym Polskiej Unii Szpitali Klinicznych.

Ochrona zdrowia stanęła pod ścianą. Szpitale wstrzymują przyjęcia, przesuwają operacje... Co trzeba zrobić, by zapobiec katastrofie?

Obecnie mamy sytuację taką, że współdzielimy pracowników, czasami pomiędzy trzema, czterema, pięcioma podmiotami i każdy z nich winuje cenę pracy. Efekt jest taki, że ta cena osiąga niebotyczne wartości i nie jest powiązana z efektywnością. A w sektorze usług medycznych cały czas mamy za mało lekarzy i pielęgniarek. Powoli się to zmienia, ponieważ szkoły medyczne zwiększyły liczbę kształconych lekarzy i pielęgniarek. Jeżeli wyeliminujemy szpitale, które wykonują świadczenia na słabym poziomie, podbijając ceny pracy, to problemy się skończą.

Ilu lekarzy ma pan w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym?
Ponad 1500 lekarzy, w tym jest ok. 100 stażystów, ok. 500 rezydentów i ok. 900 lekarzy, 99 proc. na kontraktach.

A ilu zarabia miesięcznie 200-300 tysięcy?
U nas nikt tyle nie zarabia, a wszyscy lekarze w naszym

szpitalu mają zakazy konkurencji. Jeżeli pracują dla kogoś innego, to dlatego, że jest to jakiś interes, głównie społeczny, który powoduje, że musimy jakiś inny ośrodek subsydiować naszymi współpracownikami. Co więcej, gros naszych lekarzy zrezygnowało z gabinetów prywatnych. Rakiem toczącym polski system jest to, że lekarze pracujący w systemie publicznym prowadzą prywatne gabinety. Ja nikogo o nic nie podejrzewam, ale taka sytuacja budzi wątpliwości.

Jako dyrektor szpitala i przewodniczący Polskiej Unii Szpitali Klinicznych bierze pan udział w reformowaniu systemu. Skąd wziąć pieniądze? Podwyższyć składkę?
Trzeba upowszechnić składkę i ją zwiększyć, bo jest jedną z najniższych w Europie. Nie może być tak, że niektóre grupy są uprzywilejowane, bo to stoi w sprzeczności z ideą, która stała u zarania naszej zmiany transformacyjnej, czyli idei solidaryzmu społecznego.

Wszyscy powinni płacić?

Wszyscy, którzy korzystają z systemu, powinni płacić składkę i nie może być ona iluzoryczna. Być może jest to politycznie niemożliwe, natomiast jest niezbędne, bo nie można w nieskończoność podnosić składki tylko pracownikom zatrudnionym na etatach i ich pracodawcom. Nasza składka jest za niska i należy ją podnieść co najmniej o jeden



FOT. JAKUB STEINBORN

PRZYRODA

Nocne psoty popielic

Mój znajomy odetchnął z ulgą: popielice, które okupowały strych domu, poszły spać. To uroczyste stworzenia. Miły pyszczek zdobiony prawie nagie, zaokrąglone uszy. Czarne oczy są okolone ciemnym włosem, przez co wydają się większe niż w rzeczywistości. Aksamitnie, miłe w dotyku szare futerko. Zwinęta w kłębek popielica bez problemu zmieści się na dłoni, lecz z wyprostowanym ogonkiem sięgnie łokcia. Porusza się z gracją. Bez trudu sięga po owoce wiszące na końcu cieniutkich gałązek. To najkrótszy opis popielicy. Śliczne zwierzątko często wprowadzają się bez pytania do domów zbudowanych blisko lasu. Po zachodzie słońca zaczynają rozrabiać. Pogonie, imponujące skoki. Nie daj Boże zostawić resztki jedzenia czy owoce. Popielice natychmiast się nimi poczęstują. Będą znosić na strychy stosy orzechów i owoców buka. Ich zachowanie przypomina mieszanke uroku disneyowskich bohaterów i sprytu naszych rodzimych wiewiórek.

Na szczęście nie zachowują się jak gryzonie i niczego nie podgryzają, by ścierać ciagle rosnące siekaczce. Nie tknęły przewodów ciepłowniczych w kotłowni czy kabli elektrycznych, a nocne rozróby można im wybaczyć dla niewątpliwiej urody. Para popielic z młodymi to niezapomniany widok. Na początku listopada wyniosły się w zaciszne miejsca w lesie. Wypróchniały pień czy budka dla ptaków. Będą spać aż do końca kwietnia.
Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

9
grudnia ruszy nabór kandydatów na członków dwóch Komitetów Rewitalizacji: Kazimierz-Stradom i Grzegórzki-Wesoła oraz „stara” Nowa Huta

BIZNES
Dni Pracodawców 2025 w Grodzkim Urzędzie Pracy
Grodzki Urząd Pracy w Krakowie zaprasza wszystkich pracodawców do udziału w tegorocznych Dniach Pracodawców, które odbędą się w dniach 4-5 grudnia.

Dni Pracodawców to okazja, aby poznać możliwości wsparcia oferowanego przez urząd pracy, dowiedzieć się, jak skutecznie pozyskiwać kandydatów, rozwijać kompetencje pracowników i korzystać z dostępnych instrumentów finansowych.

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

EDUKACJA MARIUSZ GRANICZKA SPOTKAŁ SIĘ Z RODZICAMI I DZIENNIKARZAMI. PRZEDSTAWIŁ SVOJĄ WERSJĘ ZDARZEŃ

Zawieszony dyrektor broni się

J. Białek, M. Mrowiec
redakcja.krakow@polskapress.pl

Mariusz Graniczka zaprosił na poniedziałek (24 listopada) rodziców, a na wczoraj dziennikarzy chcących poznać jego stanowisko w kontrowersyjnej sprawie.

W głośnej aferze dot. dyrektora XLIV LO w Krakowie pojawiają się kolejne wątki. Mariusz Graniczka, który miał kazać niepełnoletniemu uczniowi ściąć włosy i wysłać go w czasie lekcji do fryzjera, spotkał się w poniedziałek z rodzicami uczniów, a wczoraj z dziennikarzami.

„Okazja do beki”

Jak relacjonują rodzice, biorący udział w poniedziałkowym spotkaniu w XLIV LO Mariusz Graniczka w zasadzie nie musiał przekonywać jego uczestników do swego stanowiska, bo ci którzy przyszli - ok. 40 osób - w zdecydowanej większości stali za nim murem. Podkreślali, że dzieci traktowały tę sprawę jako dobry żart, a sytuacja z pójściem ucznia do fryzjera w czasie lekcji była dla nich „okazją do beki”.

Na poniedziałkowym spotkaniu nie było rodziców ucznia, który został „wysłany do fryzjera”, a w kontrze do Mariusza Graniczki zabrała głos tylko mama jednego z uczniów, która stwierdziła, że „dyrektor manipuluje i ona nie wierzy w jego słowa”.

Rodzice uczniów obecni na spotkaniu przekazali nam, że według dyrektora cała historia zaczęła się 15 października, gdy do jego gabinetu przyszedł uczeń (17-latek) przysłany tam przez wychowawczynię z powodu fryzury: wygolonych boków i niewielkiego irokeza na czubku głowy. Fryzura ta była pokłosiem wydarzeń na szkolnej wycieczce do Szwajcarii, gdy grupa kilku nastolatków postanowiła dla żartu obciąć sobie włosy w sposób nietypowy.

15 października, jak informował w poniedziałek Mariusz Graniczka, w jego gabinecie odbyła się krótka rozmowa o fryzurze ucznia (który miał sam zapytać dyrektora, co ten sądzi o jego nowym image), zakończona stwierdzeniem Graniczki, że ma on znajomego fryzjera na ul. Stradomskiej, i jak uczeń chce, to go do niego umówi.

Według słów Graniczki, 17-latek miał opowiedzieć: „dobrze” i zapytać, czy może pójść do fryzjera w czasie lekcji. Dyrektor miał zapytać ucznia, jakie ma teraz zajęcia, a gdy okazało się, że za chwilę jego klasa ma planowo półgodzinną przerwę w lekcjach, powiedział: „Dobrze, możesz iść”. Gdy uczeń wrócił do szkoły, miał być wręcz radosny.

Podjemie kroki prawne

Swoją opowieść dyrektor powtórzył wczoraj także przedstawicielom krakowskich mediów. Co do samego incydentu



Mariusz Graniczka spotkał się wczoraj z przedstawicielami krakowskich mediów

z wyjściem ucznia do fryzjera, rozmowę z nim określa jako „męską, ojcowską”. Według relacji Mariusza Graniczki młody człowiek przyszedł z zapytaniem, co ma zrobić w sprawie zakwestionowanej fryzury i wcale nie został „wysłany” do fryzjera (tylko dyrektor, zapytany przez chłopca, kiedy ma ściąć włosy, odparł, że jeszcze tego dnia), ani też nie padło w rozmowie stwierdzenie, że jeśli nie zgoli włosów - nie będzie mógł wrócić do szkoły.

Tymczasem to właśnie zarzucają mu władze Krakowa w piśmie, które dyrektor otrzymał w poniedziałek po tym, jak złożył w magistracie wyjaśnienie w sprawie. Pismo prezydenta Krakowa odczytał we wtorek dziennikarzom.

„W świetle poczyniń i ustaleń zachodzi uzasadnione podejrzenie, iż w wyżej wymienionym dniu polecił pan uczniowi XLIV LO w Krakowie (...) opuszczenie w czasie zajęć organizowanych przez szkołę

budynku szkoły bez zapewnienia opieki osoby dorosłej. Realizując pańskie stanowcze polecenie, uczeń ów udał się do wskazanego przez pana zakładu fryzjerskiego w celu - jak to zostało przez pana zwerbalizowane - ogolenia głowy. Przy czym wydając uczniowi tę dyspozycję, zastrzegł pan stanowczo, iż nie pozwoli mu na powrót do budynku szkoły, jeżeli nie zgoli włosów” - to jeden z fragmentów, które usłyszeć dziennikarze.

- To, co powiedziałem, tak było. A to, co tu jest opisane, jest zwyczajnym kłamstwem - skomentował zawartą w piśmie relację zdarzeń dyr. Graniczka.

W cytowanym przez niego piśmie znalazło się zdanie, że statut szkoły może definiować zasady ubioru i wyglądu ucznia, ale nie może naruszyć praw ucznia i wymagać od niego zmian w ubiorze i wyglądzie w sposób upokarzający lub ingerujący w ciało ucznia. (- Może, ale nie może - skwitował dyrektor).

W piśmie stwierdzono, że czyn dyrektora nosi znamiona uchybienia godności zawodu nauczyciela, a także takim obowiązkiem, jak zapewnienie bezpieczeństwa ucznia, poszanowania jego godności oraz jego dobra i praw.

Dyrektor podkreślił, że otrzymał pismo dot. jego zawieszenia bezpośrednio po tym, jak opowiedział, jak według niego sytuacja wyglądała - ale pismo to zostało przygotowane wcześniej i nie zostało zmienione po rozmowie z nim, tylko mu wręczone.

- W orzecznictwie Sądu Najwyższego jest coś takiego, że jeśli po wysłuchaniu strony decydent, przełożony wręcza treść zawieszenia lub wypowiedzenia, to takie zawieszenie jest nieważne. Mój prawnik będzie to analizował, bo jest termin do dwóch tygodni złożenia odwołania od tej decyzji - mówił dyrektor dziennikarzom. ©©

Szyna wbiła się w tramwaj. Czy jazda ul. Starowiślną jest bezpieczna?

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji liczy koszty naprawy tramwaju. To efekty sobotniego „wyskoku” szyny z ul. Starowiślniej, która wbiła się w podłogę jednego z pojazdów.

Zarząd Dróg Miasta Krakowa prowadzi przygotowania do przebudowy ul. Starowiślniej, która ma zyskać standard estetyczny i techniczny porównywalny z odnowioną ul. Krakowską czy cią-

giem Kościuszki - Zwierzyniecka. Niestety, ulica mimo bieżących napraw punktowych co chwilę płata figle zarządcom.

W minioną sobotę, jak relacjonowała Platforma Komunikacyjna Krakowa, na ul. Starowiślniej wyskoczyła szyna i przebiła podłogę tramwaju. Na dowód dołączono zdjęcie zrobione przez mieszkańca, na którym widać kawałek metalu wystającego z podłogi tramwaju tuż przy drzwiach. To cud, że nikt nie uciepiał.

Zapytaliśmy Zarząd Dróg Miasta Krakowa, czy torowisko zostanie zamknięte, a MPK o stan

tramwaju. Jak informuje nas Dział Komunikacji i Rozwoju ZDMK, torowisko na ul. Starowiślniej jest jednym z fragmentów krakowskiej sieci tramwajowej, które wymaga większego remontu: „Biezące pomiary techniczne potwierdzają, że odcinek można nadal bezpiecznie eksploatować, choć jego stan odbiega od obowiązujących standardów komfortu. Inspektorzy ZDMK oceniają jednak, że utrzymanie ruchu tramwajowego do czasu rozpoczęcia inwestycji może nie być możliwe bez wcześniejszych prac interwencyjnych wykracza-

jących poza standardowe naprawy punktowe”.

Jeszcze w tym tygodniu ZDMK zakończy trwające od jakiegoś czasu prace i przedstawi władzom miasta propozycję pakietu prac, które mają zminimalizować ryzyko konieczności wyłączenia torowiska z ruchu do czasu rozpoczęcia przebudowy ulicy. Prace obejmą przede wszystkim odcinki: Berka Joselewicza - Miodowa i Wawrzyńca - most. Ponadto, jak czytamy, trwa analiza dokładnego zakresu robót, w tym możliwości: wymiany płyt torowych,

wymiany odcinkowej szyn i wzmocnienia podbudowy szyn w newralgicznych miejscach.

„Szacowana wartość tych prac to ok. 1 proc. kosztu przyszłej inwestycji, a ich wykonanie pozwoli utrzymać ciągłość ruchu tramwajowego przez najbliższe dwa lata” - podają w ZDMK.

Jak informuje nas Marek Gancarczyk, rzecznik MPK, bezpieczeństwo pasażerów jest priorytetem, dlatego po sobotnim zdarzeniu na ul. Starowiślniej MPK jest w stałym kontakcie z ZDMK, który zajmuje się utrzymaniem krakowskich to-

rowisk. „Otrzymaliśmy zapewnienie, że fragmenty torów na tej ulicy, które są w najgorszym stanie, zostaną w trybie pilnym wyremontowane. Potwierdzam także, że w sobotnim zdarzeniu nikt z pasażerów jadących tramwajem nie został poszkodowany” - informuje Marek Gancarczyk.

Rzecznik dodaje ponadto, że trwa wycena uszkodzonego tramwaju. Element szyny uszkodził tylko podłogę pojazdu i za kilka dni tramwaj powinien wrócić do ruchu. ©©

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

10:20 - Halina Ziemisławska (lat 87)
11:00 - Urszula Rajzer (lat 58)
11:40 - Andrzej Górecki (lat 86)
12:20 - Anna Leśniak (lat 96)
13:00 - Jerzy Skotniczny (lat 80)
13:40 - Jan Wrona (lat 67)

Cmentarz Bronowice

13:00 - Zbigniew Szpil (lat 95)

Cmentarz Maki Czerwone

14:00 - Helena Piekarczyk (lat 86)

Cmentarz Prądnik Czerwony

9:40 - Bronisława Skwarek (lat 84)
10:20 - Janina Trzaska (lat 88)
11:00 - Roman Łakomy (lat 80)
11:00 - Mariusz Sala (lat 65)
11:40 - Władysław Łuc (lat 79)
12:20 - Stanisław Jamrogowicz (lat 87)
13:00 - Ewa Sikora (lat 39)
13:40 - Piotr Schramm (lat 66)

Cmentarz Grębałów

10:20 - Stanisława Zamojska (lat 90)
11:40 - Andrzej Liptak (lat 65)
13:00 - Stanisław Ordon (lat 87)

WYPADKI

Siedem osób z obrażeniami



FOT. MAŁOPOLSKA ALARMOWO

Poważny wypadek na zakopiance! Wczoraj w miejscowości Gaj doszło do zderzenia pojazdu ciężarowego z autobusem miejskim MPK. „Ok. 8.15 w Gaju na ul. Myślenickiej w tył autobusu MPK linii nr 245 uderzyła ciężarówka. Mamy informacje o pięciu poszkodowanych pasażerach, którym jest udzielana pomoc przez służby ratunkowe. Kierowca ciężarówki, który najprawdopodobniej stracił przytomność przed zderzeniem, został zabrany do szpitala. Droga jest przejezdna. Mogą występować utrudnienia” - informuje MPK. Arkadiusz Maciejowski

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0010985747

COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHOROŚ 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

26 LISTOPADA

Imieniny obchodzą: Konrad, Leonard, Sylwestra, Teodor

1950 - powstał Młodzieżowy Dom Kultury w dawnym gmachu YMCA

1955 - odsłonięcie zrekonstruowanego pomnika Adama Mickiewicza w Krakowie w 100 rocznicę śmierci wieszczka

2008 - w katedrze wawelskiej odbył się ponowny (po ekshumacji) pogrzeb gen. Władysława Sikorskiego



FOT. ANNA KACZMARZ

26 LISTOPADA 1932

Założono klub hokejowy Podhale Nowy Targ. Dzisiaj „Szarotki” to najbardziej utytułowany klub hokejowy w Polsce, 19-krotny Mistrz Polski, dwukrotny zdobywca Pucharu Polski, zwycięzca rozgrywek Interligi

Modernistyczna rotunda do kupienia od Pekao. Bank podał cenę za budynek

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Bank Pekao S.A. wystawił na sprzedaż kolejną siedzibę w Krakowie. Tym razem to charakterystyczna rotunda przy skrzyżowaniu ulic Kapelanka i Monte Cassino.

W pierwszych miesiącach tego roku bank upublicznił wiadomość, że oferta dotycząca tej lokalizacji jest w przygotowaniu. Obecnie nieruchomość jest wystawiona na sprzedaż z ceną wywoławczą 23 mln zł netto.

„Budynek stanowiący przedmiot własności ma charakterystyczną, rozpoznawalną bryłę złożoną z masywnej żebrowanej rotundy oraz przeszklonej przewiązki o dwóch kondygnacjach nadziemnych. Przewiązka przylega z jednej strony do rotundy, a z drugiej do będącego własnością Związkowej Spółdzielni Mieszkaniowej półkolistej, 5-kondygnacyjnego budynku mieszkalnego położonego na działce sąsiedniej” - opisuje w ofercie Pekao.

Należące do banku rotunda i przeszklony łącznik są funk-



FOT. MATERIAŁY BANKU PEKAO S.A.

Budynek banku ma kształt masywnej, ale rozczłonkowanej rotundy

cjonalnie połączone z lokalem użytkowym w bloku, który należy do ZSM. Lokal ten, o powierzchni 817 mkw., też jest elementem oferty. Łączna powierzchnia całego kompleksu to około 4862 mkw.

Późny modernizm

Obiekt zaprojektowała arch. Nina Korecka z zespołem (projekt z lat 1985-1990). Budynek banku ma kształt masywnej, ale rozczłonkowanej rotundy, w której znajduje się sala operacyjna.

„Charakterystyczne są masywne i ekspresyjne, betonowe elementy konstrukcyjne na ze-

wnątrz budynku, które poprzez swoje »oderwanie« od elewacji nadają jej pewnej surowej lekkości i przejrzystości” - opisuje Stowarzyszenie Architektów Polskich. Obiekt jest przykładem „późnego, dojrzałego modernizmu, bliskiego brutalizmowi i jedną z nielicznych, całkowicie indywidualnie projektowanych realizacji, o cechach typowych dla naszej architektury lat 80., poprzedzającej postmodernizm”.

Pomieszczenia w rotundzie

Budynek, którego chce się pozbyć bank, ma jedną kondy-

gnację podziemną i dwie nadziemne. Składa się z pomieszczeń usługowych (sala obsługi klienta w rotundzie wraz z antresolą), biurowych, magazynowych i socjalnych. Są tam też dwa obszerne garaże.

Pekao zaznacza, że cena wywoławcza zawarta w ofercie jest ceną netto. Należy do niej doliczyć podatki zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Bank informuje też, że planuje krótkotrwały najem zwrotny części powierzchni budynku. „Warunki najmu zostaną uzgodnione z wybranym oferentem na dalszym etapie postępowania” - podaje.

To teren usług

Nieruchomość znajduje się na terenach przeznaczonych w planie miejscowym pod zabudowę usługową. Bank wymienia, iż szczegółowe ustalenia planu miejscowego są następujące: wskaźnik terenu biologicznie czynnego - minimum 30 proc., wskaźnik intensywności zabudowy - minimum 2,2, wskaźnik intensywności zabudowy - maksimum 2,5, wysokość zabudowy - maksymalnie 18 m. ©©

Budują zbiornik retencyjny w Nowym Brzesku

Aleksander Gąciarz
aleksander.gaciarz@polskapress.pl

W Nowym Brzesku doszło do częściowego przekazania placu budowy firmie, która wygrała przetarg na budowę zbiornika retencyjnego. W najbliższych dniach powinny rozpocząć się prace.

Po ponad trzech latach od rozstrzygnięcia przetargu w trybie „zaprojektuj i wybuduj” zwycięska firma przedstawiła inwestorowi (tj. gminie Nowe Brze-

sko) dokumentację dotyczącą dwóch z trzech elementów wchodzących w skład zadania. Pierwszy to przebudowa rowu odwadniającego w kierunku ul. Sienkiewicza, drugi - przebudowa kanalizacji deszczowej w kierunku ul. Piłsudskiego.

Gmina nadal nie otrzymała dokumentacji zasadniczej części zadania, czyli budowy samego zbiornika retencyjnego. Kierująca Referatem Inwestycji i Remontów UGiM w Nowym Brzesku Magdalena Kubik poinformowała, że do przekazania

dokumentów ma dojść jeszcze w tym tygodniu. Jeżeli tak się stanie, jest szansa, że inwestycja dojdzie do skutku. Ostatnio pojawiało się bowiem coraz więcej głosów, które poddawały to w wątpliwość. Była też obawa utraty otrzymanej dotacji.

Przetarg na zadanie został rozstrzygnięty we wrześniu 2022 roku. Wcześniej gminie udało się zdobyć dofinansowanie w wysokości 4,25 mln zł z Polskiego Ładu. Plan zakładał, że prace zakończą się 6 września br. Problemy ze skompleto-

waniem dokumentacji spowodowały, że wykonawca zwrócił się o przedłużenie terminu o trzy miesiące, tj. do 5 grudnia.

Nowe Brzesko od lat ma problem z lokalnymi podtopieniami. Ze względu na swoje położenie miejscowość po ulewach jest narażona na spływ ogromnych ilości wód opadowych z pobliskich wzniesień. Zdarza się, że powodzie błyskawicznie występują nawet kilka razy w roku. Pomysłem na złagodzenie skutków tych zjawisk ma być budowa zbiornika retencyjnego. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA



0211434869

Lasek Falkowski wypiękniał po remoncie. Lubiany zakątek Nowego Sącza odzyskał dawny blask – warto się tam wybrać

Redakcja
redakcja.krakow@polskapress.pl

Lasek Falkowski to jeden z najbardziej lubianych leśnych zakątków miasta. Ostatnio odnowiono tam elementy małej architektury. Prace, które trwały pół roku, właśnie dobiegły końca.

Lasek Falkowski zajmuje około 56 ha i jest obsadzony ponad 30 gatunkami drzew. W 2021 roku przeszedł gruntowny remont. Powstała tam m.in. siłownia pod chmurką, pojawiły się stoły i ławeczki, kosze na śmieci, przygotowano także kilometrową ścieżkę edukacyjną z 14 przystankami. Być może w przyszłości będą tam również platforma widokowa, kolejka tyrolska oraz szkoła leśna. Koszt rewitalizacji Lasu Falkowskiego wyniósł wtedy około 60 tysięcy euro.

Coraz więcej osób chodziło tam na spacer, jednak do czasu, bo w zeszłym roku teren i ścieżka przyrodnicza zostały zdewastowane przez wandalów. Przez ostatni rok zużyte elementy małej architektury oraz zniszczone

tablice edukacyjne odstraszały odwiedzających.

Teraz las odzyskał blask. – Ścieżka przyrodnicza, ławki i miejsca na ogniska – wszystko jest gotowe. Odtworzyliśmy też oczko wodne dla płazów. To jest element małej retencji oraz miejsce legowiska – mówi Grzegorz Tabasz, dyrektor Wydziału Środowiska UM w Nowym Sączu.

Zadanie udało się zrealizować m.in. dzięki firmie InPost, która udzieliła wsparcia finansowego przy odnowieniu oczka wodnego.



Lasek Falkowski czeka na spacerowiczów

Alicja Fałek
alicia.falek@polskapress.pl

POWIAT NOWOSĄDECKI. Zaledwie 283 osoby z 2991 uprawnionych wzięły udział w konsultacjach dotyczących zmiany statusu Chełmca. Gmina kończy starania o uzyskanie praw miejskich.

23 listopada w Szkole Podstawowej w Chełmcu zostały przeprowadzone konsultacje społeczne w sprawie uzyskania praw miejskich przez Chełmec. Nie spotkały się jednak z licznym odzewem mieszkańców. Uprawnionych do głosowania w tej sprawie było 2991 mieszkańców sołectwa Chełmec, a zaledwie 283 z nich przyszło, by wypełnić ankietę konsultacyjną.

Stabiutka frekwencja

Wyniki konsultacji społecznych: „TAK” – jestem za nadaniem statusu miasta miejscowości Chełmec – 167 osób; „NIE” – jestem przeciwny nadaniu statusu miasta miejscowości Chełmec – 112 osób;



Niska frekwencja oznacza, że samorządowcom nie udało się przekonać mieszkańców do zmiany statusu Chełmca

„WSTRZYMUJĘ SIĘ” – wstrzymuję się od podjęcia decyzji w przedmiotowej sprawie – 3 osoby. Jedna osoba oddała nieważny głos.

Łatwo policzyć, że frekwencja nie wyniosła nawet dziesięciu procent – mówi Stanisław Kuzak, wójt gminy Chełmec. – Bardzo dziękuję wszystkim tym, którzy wyrazili swoją opinię w strategicznej dla roz-

woju regionu sprawie. Te 283 osoby pokazały, że nie jest im obojętne, co się dzieje w gminie i interesują się nią. Bez względu na to, czy opowiedziały się za, czy przeciw miastu, szanuję ich chęć i zaangażowanie.

Wójt nie kryje rozczarowania tak niską frekwencją, tym bardziej że informacja o terminie konsultacji była podana w różny sposób. Do każdego

domu w Chełmcu dotarła pocztą, media – nie tylko lokalne – informowały na ten temat od miesiąca, strona internetowa gminy i profil na FB były przesycane wiadomościami nie tylko o terminie, ale też korzyściach ze zmiany statusu gminy z wiejskiej na miejsko-wiejską. Odbyła się też otwarta dyskusja „Czy Chełmec powinien być miastem?” w Astro Centrum Chełmec.

Koniec starań o prawa miejskie

– Skoro sami mieszkańcy Chełmca wykazują obojętność, gdzie będą mieszkać, trudno wydawać pieniądze na prowadzenie dalszych konsultacji w pozostałych sołectwach gminy – uważa wójt. – Nie mam sobie nic do zarzucenia. Zrobiłem wszystko, co mogłem, by przekonać mieszkańców i zachęcić do wzięcia odpowiedzialności za miejsce, w którym żyją.

Tym samym na konsultacjach społecznych w sołectwie Chełmec gmina kończy starania o nadanie praw miejskich Chełmcowi. ©©

Włamanie na plebanię w Tuchowie. Sprawcy zostali spłoszeni przez kapłana, użyli wobec niego gazu

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

POWIAT TARNOWSKI. Trwa śledztwo w sprawie niedzielnego (23 listopada) włamania na plebanie parafii św. Jakuba w Tuchowie. Złodzieje wykorzystali moment, gdy księża byli na wieczornej mszy.

Apel o pomoc w ustaleniu sprawców włamania pojawił się w poniedziałek przed południem na stronie internetowej parafii św. Jakuba w Tuchowie.

„W niedzielę 23 listopada około godz. 18:00 doszło do włamania na plebanie parafii św. Jakuba. Poszukiwani są dwaj mężczyźni w wieku około 20-30 lat, szczupli, wzrost około 170 cm i 190 cm. Jeżeli ktoś widział podejrzanych ludzi obserwujących plebanie czy

kościół w tym dniu lub wcześniej, proszony jest o kontakt z Parafią lub Policją” – czytamy w apelu.

Policja potwierdza informacje. – Mężczyzn było dwóch. Byli zamaskowani. Nakrył ich w pomieszczeniu gospodarczym plebanii ksiądz, który niespodziewanie dla nich pojawił się w budynku. Kapłan próbował ich zatrzymać. Doszło do szamotaniny. Sprawcy użyli wobec niego gazu i zdołali zbiec – relacjonuje asp. Kamil Wójcik z Komendy Miejskiej Policji w Tarnowie. Jak dodaje, ksiądz nie odniósł obrażeń.

Na miejscu zdarzenia prowadzono w niedzielę czynności przez policję i zbierane ślady, ale na razie nie udało się ustalić, kim byli intruzy, którzy w niedzielny wieczór pojawili się na plebanii. ©©

Zamek Lipowiec i skansen w Wygierzowie czekają wielkie zmiany. Rusza remont za 35 milionów złotych

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

POWIAT CHRZANOWSKI. Zamek Lipowiec w Babicach i obiekty na terenie Nadwiślańskiego Parku Etnograficznego w Wygierzowie przejdą gruntowną metamorfozę.

Zamek Lipowiec to jedna z najbardziej rozpoznawalnych ruin średniowiecznych w regionie. Jego historia sięga XIII wieku. Choć w XVIII wieku popadł w ruinę, to dzięki późniejszym pracom renowacyjnym dziś stanowi atrakcję turystyczną i świadectwo bogatej historii regionu. Teraz zamek przejdzie kompleksową renowację i zyska nowe funkcje edukacyjno-kulturalne. Projekt „Zamek Lipowiec – klucz do wielkich historii” obejmuje



Zamek Lipowiec w Babicach zyska „ukryte dachy”

m.in. remont i konserwację murów, wymianę dachu, zadaszenie kaplicy i głównej klatki schodowej, remont i modernizację mostka łączącego podzamcze z zamkiem górnym, a także stworzenie ścieżki edukacyjnej i wy-

stawy poświęconej postaciom związanym z zamkiem.

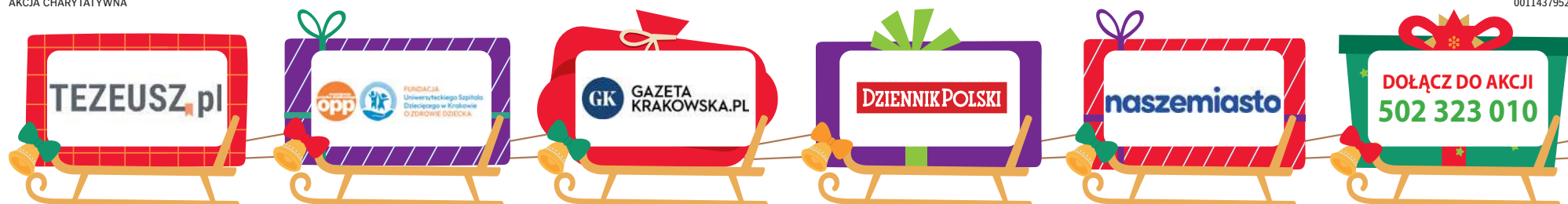
– Chcielibyśmy zachować możliwość zwiedzania w trakcie prac – podkreśla Marek Bębenek, dyrektor Muzeum Małopolski Zachodniej w Wygierzowie. – To kilkuletnia inwestycja, ale chcemy ją rozpocząć już zimą i realizować w okresie mniejszego ruchu turystycznego – dodaje dyrektor.

Jednym z najciekawszych rozwiązań, jakie zaplanowano, są tzw. ukryte dachy – konstrukcje ze szkła, które nie będą widoczne z zewnątrz, a ochronią wnętrza przed deszczem i śniegiem. Dzięki temu możliwe stanie się wykorzystanie większej liczby pomieszczeń na cele wystawiennicze, w tym sali biskupiej, która dotąd przykryta była jedynie prowizorycznym zadachowaniem.

Wielkie zmiany zaplanowano też w skansenie w Wygierzowie. Modernizację przejdą trzy największe obiekty na terenie skansenu: spichlerz z Bobrka, dwór z Drogini oraz nieczynny budynek dawnej karczmy, w którym w przyszłości znów ma szansę działać restauracja.

Całkowita wartość przedsięwzięcia wynosi blisko 35 mln zł, z czego ponad 25 mln zł pochodzi z dofinansowania unijnego. Pozostała kwota, czyli 10 mln zł, pochodzić będzie od marszałka województwa małopolskiego.

Po zakończeniu renowacji, co ma nastąpić wiosną 2028 roku, zamek Lipowiec stanie się nie tylko bezpieczniejszym i atrakcyjniejszym celem turystycznym, ale także miejscem, w którym historia zostanie zaprezentowana w nowoczesnej formie. ©©



Opera Krakowska zaprasza rodzinę na spektakl „Amahl i nocni goście”



Jedną z głównych ról gra w spektaklu sopranistka Opery Krakowskiej Agnieszka Kuk

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

„Amahl i nocni goście” to opera Giana Carla Menottiego, w której główne role grają dzieci. Jak poradziły sobie pod okiem reżysera Włodzimierza Nurkowskiego? Przekonamy się już 29 listopada.

Najnowszy spektakl Opery Krakowskiej to współpraca między pokoleniowa. Produkcja jest szczególnym wyzwaniem dla młodych artystów - trzech chłopców śpiewających rolę Amahla.

Wszystko zaczęło się od tapatów Giana-Carla Menottiego. W listopadzie 1951 r. dostał on zlecenie od amerykańskiej stacji NBC na napisanie opery dla telewizji z terminem oddania do Bożego Narodzenia. Menotti w dzieciństwie mieszkał we Włoszech, a tam nie czczono Świętego Mikołaja. Jak pisał: „Przypuszczam, że Święty Mikołaj jest zbyt zajęty amerykańskimi dziećmi, by móc zajmować się również włoskimi”.

Pewnego popołudnia, kiedy Monetti mierzył się z problematycznym zleceniem na świąteczny spektakl, przechadzał się po salach Metropolitan Museum i zatrzymał się przed obrazem „Adoracja Trzech Króli” Hiero-

nima Boscha. Jak później wspominał, był to impuls do napisania „Amahla i nocnych gości”.

Kompozytor nie myślał ponoć o właściwościach studia telewizyjnego, które stwarzało zupełnie nowe możliwości obrazowania dla powstającej opery. Jego celem była uniwersalność, charakterystyczna dla „idealnej sceny, która nie ma odpowiednika w rzeczywistości”.

W Operze Krakowskiej z wystawieniem tej nietypowej opery telewizyjnej zmierzył się Włodzimierz Nurkowski, widzom już doskonale znany z produkcji takich, jak „Gwałt na Lukrecji”, „Jaś i Małgosia”, „Pan Marimba”, „Cabaret Lunaire”, „Orfeusz w piekle”, „Pajace”, „Turek we Włoszech”, „Pierwsza zmarszczka”, „Ariadna na Naxos”. Jaka będzie jego wizja telewizyjnej opery Monettiego? Dowiemy się już niebawem.

Spektakle odbędą się:
29.11 (sobota) o godz. 18.30,
30.11 (niedziela) o godz. 11.00,
30.11 (niedziela) o godz. 17.00,
6.12 (sobota) o godz. 17.00, 13.12 (sobota) o godz. 18.30, 14.12 (niedziela) o godz. 17.00. x Bilety można kupić za pośrednictwem strony internetowej: <https://opera.krakow.pl> lub bezpośrednio w kasie biletowej Opery Krakowskiej.

De Press wraca do siarczystego punka nową płytą „Przełomy”

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W białoczerwonych barwach utrzymana jest okładka nowej płyty grupy De Press o tytule „Przełomy”. Nic dziwnego - wszystkie piosenki na płycie mają patriotyczną wymowę.

Jedenaście nagrań, które trafiły na „Przełomy”, powstało jeszcze przed pandemią koronawirusa w dawnym składzie De Press, który wówczas funkcjonował w Polsce. To klasyczny concept-album, bo Andrzej Dziubek zamieścił na płycie wyłącznie piosenki odwołujące się do jego zdaniem najbardziej dramatycznych momentów w historii Polski.

- Zatytułowałem ten krążek „Przełomy”, bo odnosi się do tych wydarzeń, które doprowadziły do odzyskania niepodległości naszej ojczyzny. Zaczyna się od powstania chochołowskiego z 1846 roku, kiedy to górale wystąpili przeciwko uciskowi dworskiemu i władzom austriackim. Potem jest powstanie styczniowe i Norwid, później powstanie warszawskie i antykomunistyczne podziemie w PRL-u, wreszcie Jan Paweł II oraz Solidarność. Tak mi się to ułożyło - tłumaczy nam Andrzej Dziubek.

Poetyckie teksty wieszczą

Tym razem góral z Jabłonki zrezygnował z pisania własnych tekstów i sięgnął po wiersze mniej lub bardziej znanych poetów. O trudnej sytuacji polskich chłopów na Podhalu pod zaborami opowiadają trzy teksty Władysława Orkana: „Wskazania”, „Chochołowscy” i „Dopókiż”.



Andrzej Dziubek jak rockowy kaznodzieja w piosenkach z nowej płyty grupy De Press

- „Ojcowie, ojcowie, stawajcie z grobu, bo nasze ziemie idą pod topór/ Ojcowie, bratowie, chwyćcie za kosy, naszą ojcowiznę wspomaga Duch Boży” - śpiewa Dziubek słowami poety.

Włodzimierz Wolski w „Mar-szu powstańców” nawołuje: „Na bój, Polacy, na święty bój! Wolności duch - to Boga miecz”.

Echa styczniowej rebelii z 1863 roku odbijają się też w „Sariuszu” Cypriana Kamila Norwida. To ulubiony poeta Dziubka, bo sięgał on po jego wiersze ze znakomitym rezultatem już w latach 80. I, co ciekawe, trudna poezja romantycznego wieszczą brzmi w ustach lidera De Press zawsze zaskakująco nośnie i współcześnie. Tak jest i tym razem.

Aktualny przekaz

Najwięcej emocji góral z Jabłonki wkłada jednak w apel „Nie chcemy komuny”. I trzeba przyznać, że kiedy słyszymy wersy w rodzaju „Nie chcemy

komuny, podnieśmy więc głos, nasz protest do Kremla już dotarł/ Uchwyćmy w swe ręce parzywy nasz los, niech zadrzy czerwona hołota!”, to choć pochodzą one z lat 40. minionego wieku, również dziś wywołują dreszcz na plecach.

Równie przejmująco wypada historia legendarnej żołnierki AK w wierszu Lusi Ogińskiej - „Inka”: „Wie, że pogodzi się ze śmiercią. Z tą chwilą stała się dorosła/ Krzyknęła w oczy im zwycięsko: „Niech żyje Polska!”.

Płytę kończy promyk nadziei

Kontrapunktem dla tych wzywających do walki wierszy jest tutaj „Antyrola”, w której Kazimierz Józef Węgrzyn załamuje ręce nad zanikiem patriotyzmu we współczesnej Polsce: „My zapatrzni w cudzy blask, wolimy zapominać/ Że ojców naszych w cierniowych koronach/ Wieźli do nieba w bydlęcych wagonach”.

- Boli mnie, że brakuje w Polsce patriotycznej inteli-

gencji, takiej, jaka była przed drugą wojną światową. Czyżby naprawdę rozstrzelali ją całkowicie w Katyniu? Ta dzisiejsza inteligencja, która obecnie rządzi krajem, to nie jest to samo. Ci ludzie nie myślą o interesie Polski, tylko słuchają dyktatu z Brukseli. Jedyna nadzieja w wierze katolickiej i tradycji ojców - twierdzi Andrzej Dziubek.

Płytę kończy promyk nadziei - to poruszający wiersz „Westerplatte” Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, w którym podmiot liryczny zapowiada: „Gdy wiatr zimny będzie dął i smutek krążył światem/ W środek Warszawy spłyniemy w dół, żołnierze z Westerplatte”.

Siarczysty punk o ostrym brzmieniu

Wszystkim tym treściom towarzyszy muzyka jak z najlepszego okresu działalności De Press - siarczysty i szybki punk z podniosłymi refrenami i o ostrym jak brzytwa brzmieniu. Do tego stopnia, że wspomniany utwór „Nie chcemy komuny” można uznać wręcz za najostrzejsze nagranie w całej historii zespołu. Są tu też spokojniejsze momenty, szczególnie w drugiej części albumu.

Wszystkie kompozycje wyszły spod palców Dziubka, jedynie „Warszawa-Sierpień 44” i „Westerplatte” stworzył kolega górala z pierwszego (!) norweskiego składu De Press z lat 1980-1981 - gitarzysta Jørn Christensen. Dlatego materiał ten spodoba się na pewno wszystkim dawnym fanom De Press, których niekoniecznie przekonuje zwrot zespołu w stronę hard rocka i heavy metalu na wydanej wcześniej w tym roku płycie „Harnaś już nie żyje”.

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SONDAŻ

Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRIS dla Onetu – wynik z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietyowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy

się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych”, a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietyowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz – zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietyowanych. PAP

POZNAŃ

Targi ochrony ludności i OC



FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

W poniedziałek na Międzynarodowych Targach Poznańskich zainaugurowano pierwszą edycję targów Protega poświęconych ochronie ludności i obronie cywilnej. W czasie dwudniowej imprezy prezentowane będą urządzenia i wyposażenie pomocne w sytuacjach kryzysowych.

MRAGOWO

Nauczycielka chora na gruźlicę

– Nauczycielka jednej ze szkół podstawowych w Mragowie uskarżała się na dolegliwości układu oddechowego. W ostatnich dniach potwierdzono, że jest chora na gruźlicę – poinformował PAP warmińsko-mazurski inspektor sanitarny Janusz Dzisko. Potwierdził, że nauczycielka prątkuje, tzn. może zakażać. – Ustalamy osoby, które miały kontakt z nauczycielką.

Chodzi zarówno o uczniów, jak i o nauczycieli i inne osoby, które miały kontakt z chora. Z racji charakteru pracy nauczycielki wiemy, że grono tych osób będzie spore – dodał Dzisko. Z nieoficjalnych informacji, które PAP uzyskała od rodziców dzieci z tej szkoły, wynika, że diagnozie może być poddanych nawet kilkaset osób. PAP

PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.

”

Myszę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenie projektu.

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

– Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwo partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osobne dokumenty – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strate-



FOT. PAP/PIOTR POLAK

Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść w środę, 26 listopada

giczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendacje dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szałka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednokrotnych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku – najprawdopodobniej trzech – nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu

wzmocniającego obronę powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciwdronowa.

– Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia – powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE – to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. – Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać – przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej – listy oczekiwań wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych. PAP

Prowadził auto bez uprawnień. Jechał 171 km/h. Dostał mandat 8500 złotych i 81 punktów karnych!

Marcin Koziestański
Piaseczno

Wyprzedzał na przejściach dla pieszych, lekceważył znaki pionowe i poziome w obszarze zabudowanym, gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 km/h, na liczniku miał 171 km/h!

Policjanci drogówki z Piaseczna, pełniący służbę w nieoznakowanym radiowozie wyposażonym w wideorejestrator, na drodze

krajowej nr 79 zwrócili uwagę na kierującego, którego styl jazdy budził poważne zastrzeżenia. Mężczyzna ignorował kolejne przepisy, z dużą prędkością wyprzedzał inne pojazdy, jak również wykonywał skrajnie niebezpieczne manewry.

Funkcjonariusze natychmiast ruszyli za nim, aby zwerifikować powody tak ryzykownego zachowania. Pomiar prędkości dokonany w obszarze zabudowanym wykazał, że kierowca jechał 171 km/h, mimo

obowiązywania w tym miejscu ograniczenia do 50! To jednak nie był koniec jego przewinień. Mężczyzna kilkakrotnie wyprzedzał na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, lekceważąc zarówno znaki pionowe, jak i poziome, przekraczał linię podwójną ciągłą, nie stosował się do znaku P-21. Policjanci przy użyciu sygnarów świetlnych i dźwiękowych doprowadzili do zatrzymania pojazdu w bezpiecznym miejscu. Okazało się, że kierującym jest

30-letni mieszkaniec powiatu. Sprawdzenie w policyjnym systemie wykazało, że mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. Za wykroczenia popełnione w trakcie brawurowej jazdy został ukarany mandatem karnym w wysokości 8500 złotych. Otrzymał również aż 81 punktów karnych. Na tym jednak nie koniec. 30-latek czeka jeszcze wizyta w piaseczyńskim sądzie, gdzie odpowie za jazdę bez uprawnień.

Co najmniej sześć osób zginęło w rosyjskim ataku na Kijów

Oprac. Anna Nagel
Kijów

Co najmniej sześć osób zginęło w atakach Rosji na Kijów; agresorzy zastosowali w nich rakietę i drony - powiadomili we wtorek rano władze stolicy Ukrainy.

„W dzielnicy Swiatoszyn, według wstępnych informacji, cztery osoby zginęły, a co najmniej trzy zostały ranne. Rosjanie specjalnie celują w infrastrukturę cywilną i domy mieszkalne. Cyniczny terror” – napisał w komunikatorze Telegram szef wojskowych władz miejskich Kijowa Tymur Tkaczenko.

Mer stolicy Witalij Kliczko poinformował następnie, że zabitych zostało sześć osób.



Ukraińscy ratownicy pracują na miejscu rosyjskiego ataku na dziewięciopiętrowy budynek mieszkalny w Kijowie

„Według potwierdzonych informacji od medyków w wyniku wrogiego ataku w Kijowie zginęło sześć osób” – napisał.

Wcześniej Kliczko informował, że w wyniku uderzenia odłamków w 22-piętrowy blok wybuchły w nim pożary na poziomie 5-8 kondygnacji.

Ministerstwo energetyki oświadczyło, że rosyjskie ataki wymierzone były w infrastrukturę energetyczną. Zapewniło, że ekipy specjalistów działają nad usunięciem ich skutków.

W Kijowie w wielu domach w wyniku ataku wstrzymano jednak dostawę ciepła. We wtorek rano w Kijowie było plus 3 stopnie Celsjusza. Alarmy trwały z przerwami od około godz. 1 do godz. 8.30 czasu lokalnego.

Plan pokojowy dla Ukrainy. Zamiast 28 punktów zostało 18

Grzegorz Kuczyński
Genewa

Dwa dni po rozmowach amerykańsko-ukraińskich w Genewie nadal nie wiadomo nic na temat ostatecznych ustaleń, ale strona ukraińska sugeruje, że udało jej się uzyskać znaczne ustępstwa.

Główny wynik spotkania w Genewie to, według „Financial Times”, skrócenie amerykańskiej listy z 28 punktów planu pokojowego do 18. Niewiele jednak wiadomo, które punkty zostały usunięte. Jedyne, co ustalili dziennikarze Bloomberg, to fakt, że na liście nie ma już punktu dotyczącego przekazania 100 mld dolarów z zamrożonych w Europie rosyjskich rezerw do funduszu odbudowy Ukrainy zarządzanego przez Stany Zjednoczone.

Decyzja ta ucieszyła europejskich urzędników, którzy poinformowali o tym Bloomberg, ale trudno nazwać rezygnację z tego punktu ustępstwem wobec Ukrainy. Świadczy to raczej o chęci uproszczenia dokumentu w celu ułatwienia jego uzgodnienia i promowania, ponieważ wszystkie punkty dotyczące rosyjskich rezerw wymagają zgody UE, której kraje do tej pory nie były w stanie uzgodnić między sobą wykorzystania rosyjskich aktywów.

Przedstawiciele ukraińskiej delegacji twierdzą, że udało im się uzyskać znaczne ustępstwa.



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

W poniedziałek późnym wieczorem Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział, kiedy może dojść do ich spotkania

Pierwszy wiceminister spraw zagranicznych Ukrainy Serhij Kislitsa powiedział „FT”, że w nowym projekcie planu pokojowego „prawie nic nie pozostało” z pierwotnego dokumentu, a teraz ten nowy projekt musi zostać uzgodniony przez szefów państw.

Kislitsa szczegółowo opisał przebieg negocjacji. Na początku wszystko „wisi na włosku”, ponieważ Amerykanie byli bar-

dzo niezadowoleni z ujawnienia propozycji Białego Domu w mediach i wynikającej z tego dyskusji na temat potencjalnego „ro-

Kreml na razie obserwuje rozwój wydarzeń i sygnalizuje, że jest gotowy do negocjacji na korzystnych dla siebie warunkach

syjskiego śladu” w pochodzeniu planu, jednak Ukraińcom stopniowo udało się rozładować napięcie.

W Genewie z pewnością nie uzgodniono stanowiska w najważniejszej kwestii terytorialnej. Jako najbardziej delikatna część powinna ona zostać omówiona osobiście przez Zełenskigo i Trumpa – napisał „The Wall Street Journal”. Serhij Kislitsa potwierdził „FT”, że najbardziej delikatne kwestie będą musiały zostać rozstrzygnięte osobiście przez prezydentów. Portal RBK-Ukraina napisał też, że oprócz kwestii terytorialnych Zełenski i Trump będą musieli omówić kwestię nieprzystąpienia Ukrainy do NATO.

W poniedziałek późnym wieczorem sam Wołodymyr Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział nic o tym, kiedy może dojść do ich spotkania. „FT” twierdzi, że otoczenie Zełenskigo odradza mu wyjazd do Waszyngtonu, obawiając się prawdopodobnego powtórzenia się lutowego skandalu z Trumpem.

W Białym Domu również nie wypowiedziano się na temat zbliżającej się wizyty Zełenskigo w USA. Rzeczniczka Trumpa, Caroline Levitt, powiedziała jedynie, że spotkanie to nie zostało jeszcze zaplanowane. Dodała jednak, że po rozmowach w Genewie pozostało tylko kilka spornych kwestii do omówienia.

Może wygrać wybory, choć nazywa się... Adolf Hitler

Marcin Koziestański
Namibia

Polityk o nazwisku Adolf Hitler może wygrać wybory lokalne w swoim kraju, ale twierdzi, że jego ojciec nie miał pojęcia o znaczeniu nazistowskiego przywódcy, gdy nadawał imię swojemu synowi.

59-letni Adolf Hitler Uunona, jest gotowy wygrać drugie wybory lokalne w Namibii, kraju położonym w południowo-zachodniej Afryce. Te odbędą się już 26 listopada 2025 r. Hitler może utrzymać swój mandat w północnej części kraju, po tym, jak w 2020 roku zdobył 85 proc. głosów.

Członek lewicowej partii Swapo już wcześniej wypowiadał się na temat swojego niesławnego nazwiska, gdy zwrócił na siebie uwagę całego świata

po zwycięstwie w okręgu Om-pundja.

– Mój ojciec prawdopodobnie nie rozumiał, co reprezentował Adolf Hitler. Jako dziecko uważałem to za całkowicie normalne imię. Dopiero dorastając, zrozumiałem, że ten człowiek chciał podbić cały świat. Nie mam z tym nic wspólnego – powiedział polityk niemieckiemu dziennikowi Bild w 2020 roku.

Jako była kolonia niemiecka, Namibia nadal ma wiele germańskich nazw miejscowości, a tradycyjne imiona, takie jak Adolf, nie są rzadkością. W 2020 roku w rodzinnym regionie Uunony, Oshanie, za-uważono samochód z napisem „Adolf Hitler” i nazistowską swastyką na tylnej szybie. Uunona twierdził jednak, że samochód nie jest jego i nie miał nic wspólnego z tym wyczynem. PAP

56-letni syn przebrał się za 82-letnią zmarłą matkę, aby odbierać jej emeryturę

Kazimierz Sikorski
Włochy

Graziella Dall'Oglio zmarła w 2022 roku, ale emeryturę wypłacano do niedawna. Okazało się, że podszył się pod nią jej bezrobotny syn, który pobierał gotówkę.

56-latek pracował jako pielęgniarz we włoskiej Mantui, zanim został zwolniony. Potem zmarła jego ukończona matka Grazielli Dall'Oglio w wieku 82 lat w 2022 roku.

Jednak syn Grazielli nie zgłosił jej śmierci i wykorzystał okazję, by zarobić na emeryturze matki. Ukrył jej ciało w domu rodzinnym. Następnie owinął je w prześcieradło i włożył do śpiwora.

Po pewnym czasie przebrał się za Graziellę, aby odnowić jej dowód osobisty w urzędzie w małej wiosce Borgo Virgilio. Podejrzany



FOT. TWITTER

56-latek próbował przebrać się za swoją zmarłą matkę, jednak przesadził z makijażem

przesadził ze strojem, malując się szminką, podkładem, a nawet perłowym naszyjnikiem, który miała nosić jego matka.

Obciął włosy, aby upodobnić je do swojej matki. Lokalne media określiły ten krok mianem „przemiany w stylu pani Doubtfire”,

nawiązując do filmu z 1993 roku, w którym Robin Williams przebra się za staruszkę, aby odwiedzić swoje dzieci.

Pojawiając się w urzędzie, przedstawił się jako jego matka i wzbudził podejrzenia jednego z pracowników, który stwierdził,

że z „Graziellą” jest coś nie tak. Podejrzany był jej wysoki głos i pogrubiona szyja.

Wezwał policję, a porównanie dwóch zdjęć wykonanych przez władze pokazało, że doszło do oszustwa. Policjanci od razu udali się do domu, gdzie znaleźli rozkładające się ciało Grazielli.

„Wszedł do naszego biura w długiej spódnicy, miał na sobie szminkę i lakier do paznokci, naszyjnik i staromodne kolczyki” – mówił burmistrz. „Ale z bliska jego szyja była zbyt gruba, a zmarszczki dziwne, skóra na dłoniach nie przypominała skóry 85-letniej kobiety”.

Dodał, że kiedy dał policji pozwolenie na inspekcję domu, odkrył, że jej ciało zostało „z mumifikowane”. Dodał: „Prawdopodobnie zmarła z przyczyn naturalnych, ale to potwierdził sekcję zwłok. To bardzo dziwna i bardzo smutna historia”. PAP

NOWA ENERGIA REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilka
Kielce

We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

Perspektywy dla miksu energetycznego Polski

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część



- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną - mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

Wizja patriotycznej edukacji młodzieży

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczypospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzę budując chwałę Rzeczypospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego

wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

Wyzwania i priorytety energetyczne

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalotu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

Wspólna wizja rozwoju boksu w armii

Podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego Kielce 2025

doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boks w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkewicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bemboń, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boks olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks to wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Czy tradycja może być innowacyjna?

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości”. Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i pre-

zes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać

na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia, by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotować - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym roku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestolecu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjął: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:
Sposoby na ból głowy
Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć. Na szczęście,

oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też skuteczne triki, które wykorzystują mechanizmy działania naszego ciała tak, by zapobiegać migrenie lub - jeśli już się pojawiła - przeciwdziałać jej. Oto nietypowe sposoby na radzenie sobie z migrenami.

ZA TYDZIEŃ:

- Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom. Ekspert ostrzega
- Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Życie z HIV to nie wyrok



FOT. GPOINTSTUDIO/FREPIK

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesiennie-zimowym, a także wczesną wiosną. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry



Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynika z przepracowania lub przetrenowania;

- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrę z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołają ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylona z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym przebiegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym - nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypową objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączkę towarzy-

szą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły

Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc. W grypie skutki powikłań są poważniejsze

się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczonoj grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonoj grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesiennie-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienie. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

REKLAMA

0011435540

SZUKASZ PRACY ZA GRANICĄ?

Mamy sprawdzone oferty w Belgii, Holandii, Francji i Niemczech!

Rekrutujemy m.in.:

- magazynierów
 - operatorów wózków widłowych
 - pracowników produkcji
 - pracowników rolnych
 - spawaczy...
- i wiele innych!

Zapewniamy:

- zakwaterowanie
- opiekę koordynatora
- legalne, bezpieczne zatrudnienie

interkadra
by SYNERGIE

Sprawdź
aktualne oferty!



praca.europa@interkadra.pl

Korzystasz z publicznej toalety? Mycie rąk jest obowiązkowe. Na co jeszcze trzeba uważać?

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

Odwiedziny w publicznej toalecie to często konieczność, a nie wybór. Choć zwykle staramy się unikać dotykania czegokolwiek, trudno całkowicie odizolować się od potencjalnych zagrożeń.

Jakie zagrożenia zdrowotne czyhają na nas w publicznych toaletach i czy naprawdę jest się czego bać?

Bakteria Escherichia coli

Jednym z najgroźniejszych patogenów, na które można natknąć się w publicznej toalecie, jest bakteria Escherichia coli, znana szerzej jako E. coli, czyli pałeczka okrężnicy. Choć naturalnie występuje w jelitach człowieka, niektóre jej szczepy, zwłaszcza te chorobotwórcze, mogą wywoływać poważne problemy zdrowotne.

Najczęściej kojarzona jest z zatruciami pokarmowymi objawiającymi się biegunką, wymiotami i silnymi bólami brzucha.

cha. Jednak na tym zagrożenia się nie kończą.

E. coli jest również jedną z głównych przyczyn zakażeń układu moczowego, szczególnie u kobiet. W skrajnych przypadkach infekcja może się rozszerzyć na nerki, powodując odmiedniczkowe zapalenie nerek. Bakteria ta może też doprowadzić do zapalenia otrzewnej, groźnego stanu zapalnego w jamie brzusznej, jeśli przedostanie się poza układ pokarmowy, na przykład w wyniku perforacji jelita.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Wirusowe zapalenie wątroby typu A, znane również jako żółtaczka typu A, żółtaczka pokarmowa lub potocznie „choroba brudnych rąk”, to jedno z tych schorzeń, którymi można zarazić się w publicznej toalecie. Do zakażenia dochodzi drogą oralno-fekalną, czyli poprzez spożycie nawet śladowej ilości materiału zakażonego wirusem – na przykład przez kontakt z zanieczyszczonymi rękami, kłami, deską sedesową, spłuczką czy inną powierzchnią, której dotykała osoba zakażona.



Wilgotne środowisko i niedostateczna higiena sprawiają, że toalety, z których korzysta dużo ludzi, mogą stać się siedliskiem groźnych drobnoustrojów

W początkowej fazie choroby pojawiają się bóle gardła, bóle stawów, ogólne osłabienie oraz gorączka. U dzieci nierzadko występuje również nieżyt górnych dróg oddechowych. Wraz z rozwojem zakażenia mogą pojawić się objawy ze strony układu pokarmowego: bóle brzucha, nudności, wymioty, wzdęcia, biegunka.

Chory często odczuwa wstręt do tłustych potraw i brak apetytu. Charakterystycznym objawem choroby jest także zażółcenie skóry i białek oczu (tzw. żół-

taczka), które pojawia się zwykle kilka dni po wystąpieniu objawów ogólnych. Typowe są także ciemne zabarwienie moczu, odbarwiony (jasny) kał oraz świąd skóry.

Rotawirusy

Rotawirusy to wyjątkowo zaraźliwe patogeny, którymi można łatwo zarazić się w miejscach o dużym natężeniu ludzi, takich jak publiczne toalety. Wystarczy kontakt z zakażoną powierzchnią, np. deską klozetową, kłami, przyciskiem spłuczki czy

nawet mydłem w kostce, a następnie przeniesienie wirusa do ust, by doszło do zakażenia. Do infekcji dochodzi najczęściej drogą fekalno-oralną.

Szczególnie narażone są niemowlęta, małe dzieci (zwłaszcza do 2. roku życia), a także osoby starsze i te z obniżoną odpornością. U nich przebieg choroby może być ciężki i prowadzić do szybkiego odwodnienia organizmu. Rotawirusy wywołują gwałtowny początek choroby – pojawia się wysoka gorączka, silne wymioty oraz wodnista biegunka, które mogą utrzymywać się nawet kilka dni. U niektórych osób dochodzi również do bólu brzucha, osłabienia i apatii.

Paciorkowce i gronkowce

Zakażenie paciorkowcami może prowadzić do zapalenia gardła, migdałków lub płonicy. Objawia się silnym bólem gardła, trudnościami z przełykaniem, wysoką gorączką, a także nudnościami i wymiotami. U niektórych osób pojawia się charakterystyczna drobna wysypka. Do zakażenia może dojść poprzez kontakt z zanieczyszczonymi

nymi powierzchniami, np. kłami lub kranem w toalecie.

Wirus grypy

Wirus grypy przenosi się drogą kropelkową, ale można się nim zarazić także przez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami w toalecie publicznej. Wirus utrzymuje się na nich nawet kilka godzin.

WARTO WIEDZIEĆ

Salmonellą też możesz zarazić się w toalecie

Bakteria Salmonella stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, będąc częstą przyczyną zatrucia pokarmowego. Najczęściej spotyka się ją w nieprzetworzonych produktach pochodzenia zwierzęcego, co wymaga szczególnej ostrożności podczas ich obróbki i przechowywania. Warto jednak pamiętać, że infekcja może również przenosić się między ludźmi. Salmonella potrafi przetrwać bez dostępu do wilgoci przez wiele tygodni, a w środowisku wodnym, nawet przez kilka miesięcy. Objawy zakażenia pojawiają się zazwyczaj po kilkunastu do 48 godzinach od kontaktu z patogenem.

AUTOREKLAMA

0011427722

DZIENNIK POLSKI

do kupienia także w sieci



Anna Moyseowicz
Anna.Moyseowicz@polskapress.pl

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładne przyczyny nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekazników, takich jak serotonina.

Oto 7 nietypowych sposobów na radzenie sobie z migrenami.

Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący do koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy bakterii – stąd jego nazwa, która pochodzi

Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy



FOT. MILORAD KRAVIC / GETTY IMAGES

Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, jak stres

od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitus, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący do rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach komórek, czyli organellach odpowiedzialnych

za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenosynotrójfosforanu (ATP),

w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.

Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny – naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżać napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

„Zamrożenie” mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łapczywego jedzenia lodów lub napicia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczo-

łów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unerwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian temperatury oraz rozróżnianie smaków – słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi – czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła – może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaż. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgując ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie pociągnąć, co powinno pobudzić nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

Zdrowe jedzenie, a przynajmniej rezygnacja z niezdrowego

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wyzwalających napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

Zimno

Zimne okłady na kark lub głowę wydają się banalnym sposobem, a jednak przynoszą skutek! Już w 20 minut pomagają zmniejszyć ból głowy. Kluczem jest zwężenie naczyń krwionośnych. Warto kompresy owinać na przykład w ściereczkę lub ręcznik tak, by uniknąć odmrożeń.

REKLAMA

0011438014

STAROSTA KRAKOWSKI

30-037 Kraków, al. Słowackiego 20
AB-V.6740.7.32.2025.KJ

OBWIESZCZENIE STAROSTY KRAKOWSKIEGO

o wszczęciu postępowania

w sprawie wydania zmiany decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej nr 14.2023 z dnia 12 lipca 2023 r., znak: AB.V.6740.7.18.2022.AD

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity: Dz.U. z 2024 r., poz. 572) w związku z art. 11d ust. 5 w związku z art. 11f ust. 8 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o *szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity: Dz.U. 2024 r., poz. 311), art. 155 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity: Dz.U. z 2024 r. poz. 572),

zawiadamia się,

że na wniosek złożony w dniu 3 października 2025 r., przez Wnioskodawcę: Zarząd Powiatu Krakowskiego, al. Słowackiego 20, 30-037 Kraków, zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania zmiany decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej nr 14.2023 z dnia 12 lipca 2023 r., znak: AB.V.6740.7.18.2022.AD, dla inwestycji pn.: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 2158K relacji Węgrzce – Zielonki - Kraków Tonie i budowa drogi gminnej publicznej polegająca na budowie ronda”, adres inwestycji: województwo małopolskie, powiat krakowski, jednostka ewidencyjna 120617_2 Zielonki, obręb 0002 Bibice, dz. nr: 40/1, 334/14 (334/48, 334/49), 627, 632, 626/2, 633 (633/1, 633/2), 648 (648/1, 648/2), 651/1 (651/4, 651/3, 651/5), 750/5, 750/6, 808/204 (808/226, 808/227, 808/228).

Legenda:

- działki bez nawiasu – stan istniejący;
- (działki w nawiasach) – stan po podziale;
- **działki pogrubione** – działki przeznaczone pod drogę, tzn. zlokalizowane w liniach rozgraniczających teren inwestycji;
- **działki podkreślone** – działki pozostające przy dotychczasowym właścicielu;
- *działki pochylone* – działki poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji objęte obowiązkiem dokonania budowy lub przebudowy: sieci uzbrojenia terenu, innej drogi publicznej oraz rozbiórki istniejących obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania.

Zmiana decyzji nr 14.2023 z dnia 12 lipca 2023 r., znak: AB.V.6740.7.18.2022.AD, dotyczy korekty wyznaczonego pasa drogowego drogi powiatowej nr 2158K w zakresie przebiegu na rzecz Powiatu Krakowskiego dz. nr 808/226 obręb Bibice pod projektowany pas drogowy drogi powiatowej nr 2158K.

Zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

W związku z tym informuje się strony, że mogą zapoznać się z aktami sprawy dotyczącymi tej inwestycji. Ponadto strony mogą wnieść ewentualne uwagi, w terminie 7 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia w Wydziale Architektury Starostwa Powiatowego w Krakowie, al. Słowackiego 20, w godzinach: poniedziałek – piątek 8⁰⁰ – 14³⁰. W przypadku złożenia wniosków, zarzutów i uwag informuje się, że każde pismo dotyczące jw. zostanie włączone do akt sprawy, a odpowiedź na nie znajdzie się w decyzji kończącej postępowanie w sprawie.

Informacje dotyczące inwestycji można uzyskać telefonicznie pod numerem telefonu 12 397 94 19 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) albo papierowej (za pośrednictwem poczty) bądź osobiście na dziennik podawczy tut. urzędu.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 508 26 26 84, 797 607 880
Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: aneta.jagus@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Zabłocie 43a

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia pokój z aneksem kuchennym. 12/653-02-32.

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ DZIAŁKĘ. Gmina SKAWINA. ZAKUP PRYWATNY. 607238048

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel.: 782-592-790.

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

TANIO odstąpię pasjonatowi filatelistyki albumy znaczków pocztowych. Telefon 883 233 633.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA skupujemy 888-025-123

Usługi

AGD RTV FOTO

! ANTENY ! RTV dom. 575-412-346.

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!575068366 HYDRAULIK AWARIE

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

**Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl**

Matrymonialne

KAWALER 51 lat, rencista, majątny, pozna życiową partnerkę Panne, najlepiej Miss Polski w wieku 20-30 lat. Stan wolny. Czekam na miłość. Adam z Oświęcimia, tel. 730-244-629.

Rodzinie

wyrazy szczerego i głębokiego współczucia
z powodu śmierci
naszego wieloletniego Pracownika

Pani Doktor

Krystyny
Pęksa-Frendo

składają

Dyrekcja i Pracownicy
NZOZ Kraków-Południe Sp. z o.o.

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 20 listopada 2025 r.,
przeżywszy lat 82, odszedł do Pana



Zdzisław Kowalczyk

Najukochańszy Tato, Teść, Dziadek,
Człowiek wielkiej dobroci,
najwspanialszy Opiekun Rodziny.
Pamięć o Zdzisławie pozostanie z nami na zawsze.

Msza św. żałobna odprawiona zostanie dnia 28 listopada
2025 r. o godz. 11:40 w Kaplicy na Cmentarzu Rakowickim
w Krakowie, po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego.

Pograżeni w smutku
Syn, Synowa i Wnuczki

śp

Jurek Zajączkowski

Kochany Mąż, Tata, Dziadek, Teść i Przyjaciół
Dobry i pogodny człowiek,
kibic siatkówki i Cracovii,
miłośnik zwierząt.

Odszedł dnia 22 listopada 2025 roku.
Msza święta żałobna odprawiona zostanie w czwartek,
dnia 27 listopada 2025 roku o godzinie 12.20
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
o czym zawiadamia
Rodzina

Zamiast kwiatów prosimy o datki na Schronisko dla zwierząt.
Wiecznie żyjesz w naszych sercach.

KOMUNIKAT

Starostwo Powiatowe w Miechowie informuje, że w dniu 24.11.2025 roku na stronie internetowej oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Raclawickiej 12 wywieszono wykazy nieruchomości, stanowiących własność Powiatu Miechowskiego przeznaczonych do sprzedaży (działki nr 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 969, 970, 971, 972 i 973 w obrębie Wielka Wieś, gm. Książ Wielki).

Szczegółowe informacje bezpośrednio lub telefonicznie zainteresowani uzyskają w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Raclawickiej 12 (pok. 17) w godzinach pracy Urzędu (tel. 41 39 10 034).

BURMISTRZ

GMINY I MIASTA NOWE BRZESKO

informuje,

że od dnia 26.11.2025 r. do dnia 17.12.2025 r. będzie
wywieszony na tablicy ogłoszeń oraz stronie internetowej
Urzędu wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży.

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

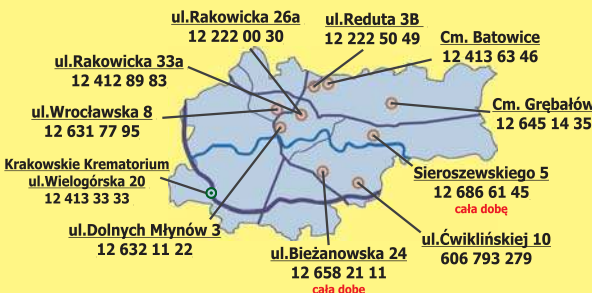


KAŁA DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



Vladex
od 1989r.

tel. 12 280 61 58,
kom. 605 240 728
biuro@vladex.pl
ul. Parkowa 10
32-060 Liszki
www.vladex.pl

ORGANIZACJA POGRZEBÓW



Wykonujemy profesjonalne uroczystości pogrzebowe
na wszystkich cmentarzach w Krakowie i okolicach.

- Kompleksowe usługi pogrzebowe
- Całodobowy transport zmarłych 24 h
- Służba pogrzebowa 24 h
- Kremacje
- Nagrobki
- Pomniki
- Klepsydry
- Nowoczesna flota

Załatwiamy wszelkie formalności BEZGOTÓWKOWE
związane z pogrzebem w ramach ZUS, KRUS i inne.

- Posiadamy dużą flotę karawanów, w tym najnowszego Mercedesa GLE
- Oferujemy szeroki wybór trumien i urn
- Mamy bogatą ofertę nagrobków, grobowców i pomników
- Nasze wienie i wiązanki wyróżniają się piękną estetyką i niskimi cenami



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

Ja się trzymam z daleka od ludzi z mojej branży, bo przyjaźnie są w niej często lakoniczne

Adam Zdrójkowski w Radiu Chilli Zet Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 182

Małgorzata Rozenek pokazała prawdziwą twarz
Celebrytka była jedną z wielu gwiazd, które bawiły się w sobotę na Balu Fundacji TVN. Następnego dnia pamiątką o żądnych nowinek na jej temat fanach i opublikowała relację z sypialni w jej nowym domu. Co ciekawe: zrobiła wyjątek od reguły i zaprezentowała się obserwującą nieumalowaną.



Demeter: Przebudzenie zła TV Puls, 20:00

Rok 1897. Szkuner „Demeter” wyrusza z Transylwanii do Londynu. W ładowni przewożone są nieoznaczone skrzynie. Jedna z nich zostaje otwarta... Kapitan w dzienniku zapisuje kolejne, coraz bardziej przerażające wydarzenia i z czasem staje się jasne, że na pokładzie czai się coś nieludzkiego.

Fucking Bornholm TVP Kultura, 20:00

Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie pary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek Planete+ HD, 22:00

Po wyjściu z taksówki, restauracji, hotelu, dostarczeniu paczki lub rozmowie z przedstawicielem obsługi klienta, zawsze pojawia się ta sama prośba o ocenę. Niby niewinna, jednak kryje się za nią stronniczy system monitorowania pracy.

Moi synowie

Ale Kino+ HD, 22:20

Pierre samotnie wychowuje dwóch synów. Młodszy wyjeżdża na studia, starszy zostaje na miejscu, gdzie nie ma perspektyw. Z czasem chłopak wiąże się z pravicowymi radykałami. Ojciec kocha syna, ale nie może pogodzić się z jego wyborami. Tragedia wisi w powietrzu.

Poziomo:
3) auto z turyńskiej fabryki,
10) wielka liczba stłoczonych ludzi, gromada,
11) wymarły, nielotny gołąb,
12) ... okienna, rama w której mieści się szyba,
14) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
15) wystawne przyjęcie, biesiada,
16) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
19) laboratoryjna pożywka dla bakterii,
23) godność i władza monarchy,
27) słony ser grecki do sałatek,
28) cecha czegoś nieskomplikowanego, niezawilego,
29) stolica Demokratycznej Republiki Konga,
30) piersiowa chroni serce i płuca,
33) część nogi z rzepką,
37) blaszki zdobiące strój ludowy,
38) przeciwieństwo profanum,
39) lokalny władca w Indiach,
40) poczwarka z opakowaniem,
41) odkryty pojazd czterokołowy bez resorów.

Pionowo:

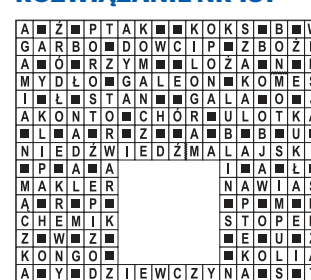
1) jeden z dwóch potworów morskich w greckiej mitologii,
2) chiński statek rybacki,
3) frontowa ściana budynku,
4) instrument podobny do skrzypiec, wildamora,
5) przewlekła choroba stawów,
6) kobieta z Bliskiego Wschodu,
7) rodzinne miasto Hansa Christiana Andersena,



8) ziemski lub grodzki,
9) zbiór przepisów organizacji,
13) srebrzystobiały metal lub zwierzę,
17) ryba karpiowata, jaź złoty,
18) uchwyt przy obrabiarce,
20) mieszkaniec Podhala,
21) pręty w palenisku,
22) obiekt badań speleologa,
24) dziarski młodzieniec, chwast,
25) włókno do wyrobu powrozów,

26) trujący pierwiastek o symbolu As,
30) religijny odstępcą, heretyk,
31) łuk wsparty na kolumnach,
32) napoleon wśród trunków,
34) na ramieniu kapitana drużyny,
35) kontynent z największą liczbą państw,
36) dawna miara pojemności, achtel.

ROZWIĄZANIE NR 181



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś wszystko będzie toczyć się po Twojej myśli. Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odniesiesz dzięki temu spory sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zadbaj o dobre relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś bardzo stanowczo zapowiada, że możesz potrzebować czegoś wsparcia...

Baran (21.03 - 19.04)

Zaskoczy Cię inspiracja z nieoczekiwanej strony. Horoskop dzienny na środę radzi podjąć rozmowę, która może odmienić Twoje plany.

Byk (20.04 - 20.05)

Harmonia wraca do Twojego świata. Zrób krok w stronę marzeń, bo horoskop dzienny zapowiada, że dziś okazie same zapukają do drzwi.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja odwaga znów zabłyśnie. Horoskop na dziś mówi, że ktoś doceni Twoje starania, a Ty poczujesz przypływ dobrej energii.

Rak (22.06 - 22.07)

Warto uporządkować myśli. Horoskop dzienny na środę wróży, że cicha decyzja, którą podejmiesz, otworzy drogę do wyraźnych zmian.

Lew (23.07 - 22.08)

Dziś odzyskasz równowagę, której Ci ostatnio brakowało. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest od bliskiej osoby doda Ci siły.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie działać wyjątkowo mocno. Horoskop na dziś radzi jej zaufać, unikniesz dzięki temu dotkliwej pomyłki.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja odważnym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok w stronę celu przyniesie Ci radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Spokojna determinacja będzie dziś Twoją siłą. Nie spiesz się: horoskop dzienny mówi, że cierpliwość da efekt szybciej niż myślisz.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zaproponujesz pomysł wart uwagi. Horoskop na środę wyraźnie zapowiada, że dzieląc się nim, możesz znaleźć sojusznika do działania. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość podpowie Ci dobre rozwiązanie. Otwórz się na rozmowę, bo horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość przyniesie ulgę.



Czy zorganizujemy w Polsce igrzyska olimpijskie?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA. Polska zamierza się ubiegać o organizację igrzysk w 2040 lub 2044 roku. Temat omawiano podczas spotkania dotyczącego „Strategii Rozwoju Polskiego Sportu 2040”.

Polski rząd już ponad rok temu zapowiedział możliwość starania się o prawo przeprowadzenia letnich igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku, a do końca przyszłego roku ma przyjąć „Strategię Polskiego Sportu”. Później zostanie opracowywane aplikacje do MKOl. Strategia ma być jednym z elementów tzw. mapy drogowej, która powinna doprowadzić do organizacji nad Wisłą największej sportowej imprezy świata.

- Igrzyska w Polsce są możliwe, ale same igrzyska, które są oczywiście bardzo ważne, nie mają być celem samym w sobie, ale mają być ukoronowaniem wielkiej zmiany, która doprowadzi, że będziemy bardzo aktywni, że każdego dnia będziemy chcieli uprawiać sport - zapowiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki podczas spotkania na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Szef resortu wskazał, że „Strategia Rozwoju Polskiego Sportu 2040”, ale i ewentualna organizacja igrzysk to musi być wspólny projekt, a polska droga do tego musi przebiegać w pełnej współpracy i ponad podziałami politycznymi. - Strategia, która będzie akceptowana przez całe środowisko sportowe i polityczne. Igrzyska to wielka szansa na rozwój - podkreślił Rutnicki.

Liderem starań Polski o organizację igrzysk, „osią pro-



Warszawa ma być „osią projektu”. Współgospodarzami: Gdańsk, Poznań, Wrocław, Rzeszów i Kraków

jektu” ma być Warszawa. - Możliwość ubiegania się o organizację igrzysk w Warszawie to olbrzymia szansa i projekt cywilizacyjny, który ma także wymiar symboliczny. Tego typu projekty stają się kołem zamachowym dla rozwoju nie tylko miasta, ale i całego kraju - powiedział obecny na spotkaniu prezydent stolicy. Rafał Trzaskowski nawiązał do faktu, że jedną z możliwych dat organizacji przez Polskę igrzysk olimpijskich jest 2044 rok, gdy przypada setna rocznica Powstania Warszawskiego.

Obecny na spotkaniu wice-minister sportu i turystyki Piotr Borys podkreślił, że najbliższe

dwa i pół roku będzie oznaczało ciężką pracę wielu środowisk. Wyjaśnił, że Polska jest na etapie nieformalnego dialogu, a w przyszłym roku przyjdzie czas na oficjalne rozmowy z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Wówczas przedstawione zostaną wyniki pracy, tzn. przyjdzie czas na złożenie aplikacji.

- Wierzymy w ten wielki projekt. 2028 rok to kwestia już tych decyzji, które mogą mieć miejsce, jeżeli chodzi o kwestię przyznania Polsce organizacji igrzysk olimpijskich. To ma być budowanie dumy narodowej i spełnienie marzenia Polek i Polaków. Żaden kraj Europy Środkowo-Wschodniej nigdy

wcześniej nie organizował igrzysk letnich. Myślę, że przechodzi moment na lidera, jaką w tej części kontynentu jest dzisiaj Polska. Kraj wielki, kraj bezpieczny i kraj najszybciej rozwijający się w Unii Europejskiej - powiedział wiceminister Borys.

Projekt zakłada zaangażowanie 50 tys. wolontariuszy. Najważniejszą sprawą będzie przygotowanie infrastruktury (w tym rozmieszczenie poszczególnych obiektów) i logistyki. Powołany zostanie zespół, który będzie opracowywał studium wykonalności, co będzie miało duże znaczenie przy składaniu aplikacji.

- To również wielka szansa dla Gdańska, dla Poznania, dla Wrocławia, dla Rzeszowa, dla Krakowa. I dokładnie ta grupa potencjalnych miast-współgospodarzy też będzie powołana do tworzenia aplikacji. W projekcie jest miejsce dla inicjatywy samorządów, gdzie będą tworzone centra pobytowo-treningowe. Kraje, które wdrażały strategię rządową odniosły sukces - podsumował Borys.

- Bardzo się też cieszę, że chcemy do tego projektu podejść poważnie. Z mojego pięcioletniego już doświadczenia w strukturach MKOl uważam, że nie mamy się czego wstydzić, a wręcz przeciwnie - mamy wiele powodów do dumy - powiedziała w Warszawie dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim i członkini Komisji Zawodniczej MKOl Maja Włoszczońska.

Organizacja igrzysk w Polsce nie będzie łatwym zadaniem. W latach 2040-2044 igrzyska u siebie chcą mieć także m.in. Niemcy, Indie, Katar oraz Egipt.

©P

Środa z Ligą Mistrzów. Zieliński kontra hiszpański gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kibiców piłkarskich czeka spektakularny wieczór z Ligą Mistrzów. Zostaną rozegrane 3 wielkie hity, a w jednym główną rolę może odegrać reprezentant Polski Piotr Zieliński.

Ekipa czołowego polskiego piłkarza w ubiegły weekend okazała się minimalnie gorsza w Derbach Mediolanu, przegrywając z AC Milan 0:1. Jednak w rozgrywkach Ligi Mistrzów ma komplet 12 punktów i liczy na kolejne zwycięstwo, tym razem w stolicy Hiszpanii. Atletico Madryt zaliczyło serię 5 kolejnych wygranych we wszystkich rozgrywkach i również ma nadzieję na podtrzymanie dobrej passy.

Tego samego wieczora zostaną rozegrane jeszcze 2 hitowe spotkania. Na Emirates Stadion w Londynie Arsenal FC zmierzy się z Bayernem Monachium. Oba zespoły jeszcze nie straciły punktów w tej edycji

Ligi Mistrzów. Spotkanie będzie można oglądać za darmo w TVP1 oraz TVP Sport.

Natomiast w „rewanżu” za sierpniowy Superpuchar Europy, PSG w Parku Księżąt podejmie Tottenham Hotspur. Latem we włoskim Udine minimalnie lepsi okazali się paryżanie, wygrywając po rzutach karnych.

W środę oprócz Zielińskiego, szanse na występ ma jeszcze dwójka Polaków. Atalanta Bergamo Nicoli Zalewskiego zmierzy się na wyjeździe z Eintrachtem Frankfurt. Natomiast FC Kopenhaga, której zawodnikiem jest Dominik Sara-pata, zagra u siebie z kazachskim Kairatem Ałmaty.

18:45 FC Kopenhaga - Kairat Ałmaty; 18:45 Pafos FC - AS Monaco; 21:00 Arsenal FC - Bayern Monachium; 21:00 Atletico Madryt - Inter Mediolan; 21:00 Eintracht Frankfurt - Atalanta Bergamo; 21:00 Liverpool FC - PSV Eindhoven; 21:00 Olympiakos Pireus - Real Madryt; 21:00 PSG - Tottenham Hotspur; 21:00 Sporting Lizbona - Club Brugge. ©P



Inter Mediolan, którego zawodnikiem jest Piotr Zieliński, zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt

Stefan Kraft dogonił legendę, dobry występ młodego Polaka w Falun

Łukasz Konstanty
sport@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Stefan Kraft wygrał zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich w Falun. Najlepszy z Polaków, Kacper Tomasiak, zajął 12. miejsce.

Zwycięzca uzyskał w pierwszej serii 97,5 m, bijąc w ten sposób rekord skoczni. Tak znakomity skok dał mu prowadzenie z przewagą 5,2 pkt. nad Słowenem Anže Laniskiem. Gwiazdor okazji na odniesienie zwycię-

stwa nie zmarnował, notując w ten sposób 46. triumf w karierze i zrównując się na liście wszechczasów z legendarnym Finem Mattim Nykaenem. Więcej razy wygrywał jedynie Gregor Schlierenzauer (53. zwycięstwa). Nim zakończył się konkurs, Austriak, który został nowym liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, stracił jednak rekord, bo w drugiej serii Niemiec Philipp Raimund porównał na 99,5 m.

We wtorek po raz pierwszy w sezonie rywalizacja odbywała się na skoczni normalnej.

Zmiana rozmiaru skoczni nie miała wpływu na postawę Biało-Czerwonych. Podobnie jak w Lillehammer, tak i w Falun najlepiej spisali się Kacper Tomasiak i Kamil Stoch. Inaczej niż w Norwegii tym razem po pierwszej serii wyżej plasował się jednak młodszy z nich, który po skoku na odległość 93 metry plasował się na ósmej pozycji, a do podium tracił za ledwie 1,6 pkt. Doświadczony trzykrotny mistrz olimpijski co prawda wylądował pół metra dalej, miał jednak znacznie więcej odjętych punktów

za wiatr, co spowodowało, iż na półmetku zajmował 12. pozycję.

Druga seria również przypominała to, co widzieliśmy w weekend. Zarówno Tomasiak jak i Stoch uzyskali po 93 metry i po raz kolejny osunęli się w klasyfikacji - pierwszy ostatecznie zakończył konkurs na dwunastej lokacie (najwyższej w karierze), drugi na piętnastej. W czołowej trzydziestce uplasował się także Paweł Wąsek, który zajął 27. pozycję.

Pozostała trójka znalazła się poza czołową trzydziestką,

choć zwłaszcza Aleksandrowi Zniszczołowi (31. miejsce) zabrakło nieco szczęścia - do awansu zabrakło raptem 0,2 pkt. Zresztą także Dawidowi Kubackiemu (33. lokata) i Piotrowi Żyłe nie poszczęściło się we wtorek - gdyby każdy z nich skoczył o metr dalej, nie tylko znaleźliby się w drugiej serii, ale na półmetku byłiby klasyfikowani po pierwszej części zawodów wyżej niż Wąsek.

Kolejne zawody Pucharu Świata, ponownie w Falun, zaplanowano na dzisiaj. Skoczkowie tym razem rywalizować

będą na skoczni dużej. Kwalifikacje zaplanowano na 11.00, początek konkursu o 15.10. Transmisja w Eurosporcie 1 i TTV.

Wyniki wtorkowego konkursu w Falun (Szwecja): 1. Stefan Kraft (Austria) 249,9 (97,5 i 96,5 m), 2. Anže Lanisek (Słowenia) 247,7 (96 i 96 m), 3. Philipp Raimund (Niemcy) 244,9 (94,5 i 99,5 m), 4. Stephan Embacher (Austria) 241,8 (95 i 96,5 m), 5. Jan Hoerl (Austria) 240,6 (94 i 97 m)... 12. Kacper Tomasiak 231 (93 i 93 m), 15. Kamil Stoch 228,5 (93,5 i 93 m), 27. Paweł Wąsek 214,2 (88,5 i 90 m), 31. Aleksander Zniszczoł 107,5,8 (89,5 m), 33. Dawid Kubacki 106,8 (88,5 m), 35. Piotr Żyła 106,5 (88 m). ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Elsner ma niezłych piłkarzy i może z nich wykrzesać więcej

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. - Dużym zaskoczeniem była dobra forma na początku sezonu, kiedy zawodnicy nie byli jeszcze zgrani - mówi Paweł Zegarek, były napastnik Cracovii.

Jak pan postrzega ostatnie występy piłkarzy Cracovii - z dużym rozczarowaniem czy można było przypuszczać, że kryzys nastąpi?

Jest zadyszka, coś się dzieje nie tak. Dużym zaskoczeniem była dobra forma na początku sezonu, kiedy zawodnicy nie byli jeszcze zgrani. Biorąc pod uwagę, że powinna nastąpić aklimatyzacja, powinno to funkcjonować lepiej. A nie działa to tak dobrze, jak życzyliby sobie kibice.

Pojedyncza wpadka mogła się zdarzyć, ale Cracovia zagrała już kilka słabych meczów. Wyjazdowe porażki i ostatnia domowa z Motorem są znaczące. Najbardziej boli ta przegrana u siebie, poza tym Cracovia गुbiła też wcześniej punkty na własnym stadionie, jak w meczu z Zagłębiem Lubin. Fatalnie się oglądało to spotkanie.

Dziwna sprawa, że poszło to wszystko w złą stronę...
Trudno powiedzieć dlaczego, bo nie jesteśmy w środku, nie wiemy, jakie są relacje między ludzkie. Wyniki są niezadowalające. Początek nas kibiców mocno rozochocił, a okazało się, że jest problem. Jest kryzys, ale wydaje mi się, że Cracovia jest w stanie z niego wyjść.

Cracovia stała się jednowymiarowa, pomyślem na atak stały się podania do Stojilkowicia, a rywale zorientowali się w tym. Na początku może niezadawało tak dobrze funkcjonowało, bo rywale nie znali Stojilkowicia. Nie spodziewali się, że będzie takim zawodnikiem jak Kallman. Odcięcie go od piłek powoduje, że on słabiej gra, a co za tym idzie, słabiej gra cała drużyna.

Hasić nie doszedł do siebie po kontuzji, a generalnie jest obniżka formy u większości zawodników.



Najlepszy jak do tej pory mecz Cracovii w tym sezonie - wygrana z Lechem w Poznaniu 4:1

Nie wiemy, czy u Hasicia jest wszystko w porządku ze zdrowiem. Na początku sezonu Cracovia grała na kontrę i to przynosiło punkty. Był pewien schemat - podania za linię obrony i Stojilkowić dochodził do piłek, a teraz obrońcy mają go na radarze. Gra się załamuje.

Trener na pewno to widzi, a nie proponował innego grania.
Trener mówił, że Cracovia będzie drużyną, która będzie dominować, grać piłką, budować akcje w ataku pozycyjnym, a szczerze mówiąc jak tego nie widzę. Nie ma tego, Cracovia nie prowadzi gry. Widocznie profile zawodników nie pozwalają na to, dlatego wybrał grę na kontrę. Uważam, że trener Elsner ma niezłych piłkarzy do dyspozycji i może z nich wykrzesać dużo więcej.

A przed Cracovią trudne mecze - teraz w Kielcach, następnie zaległy w Płocku i na koniec roku z Lechem. Perspektywa punktowania wydaje się bardzo trudna.

Tak, Korona wygrywa, Wisła to nieźle zorganizowany zespół, a Lech to wiadomo, trudny przeciwnik.

SPORT W TV
7.55 Polsat Sport 2, curling, ME: Polska - Szkocja; **11 Eurosport 1**, skoki narciarskie, PŚ - kwalifikacje; **15.10 Eurosport 1**, - konkurs; **17.20 Polsat Sport 1**, siatkówka, PLusLiga: Projekt - AZS Olsztyn; **17.50 Polsat Sport 2**, siatkówka, Liga Mi-

strzyń: DevelopRes - Maritza Płowdiw; **17.55 Polsat Sport 3**, curling, ME: Czechy - Polska; **18.40 Eurosport 1**, p. ręczna, LM: Industria - Dinamo Bukareszt; **20.20 Polsat Sport 2**, siatkówka, Liga Mistrzów: ŁKS - Dresdner SC; **20.55 Canal + 360**, p. nożna, LM: Olimpiakos

- Real; **20.55 TVP 1, TVP Sport**, p. nożna, LM: Arsenal - Bayern. **(ŻUK)**
LOTTO
Poniedziałek, 24.11, Multi Multi (22): 2, 3, 6, 12, 13, [20], 23, 24, 34, 35, 39, 43, 48, 54, 55, 67, 70, 72, 73, 78; **Kaskada (22):** 2, 3, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 20, 21,

23; **Mini Lotto:** 2, 5, 11, 18, 39; **Ekstra Pensja:** 2, 3, 6, 13, 20 + 2; **Ekstra Premia:** 2, 8, 9, 21, 26 +22.
Wtorek, 25.11, Multi Multi (14): 8, 12, 13, 18, 29, 30, 31, 34, [40], 41, 50, 56, 59, 60, 65, 68, 70, 71, 75, 80; **Kaskada (14):** 2, 3, 6, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24

Liczby nie kłamią. Wisła totalnie zdominowała rozgrywkę w I lidze

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. Wisła Kraków pierwszą rundę zakończyła na pierwszym miejscu I ligi. „Biała Gwiazda” od lat nie miała tak udanej rundy. Widać to m.in. w liczbach, jakie wykreślił zespół Mariusza Jopa.

Krakowianie pierwszą rundę wygrali z przewagą siedmiu punktów nad wiceliderem Pogonią Grodzisk Mazowiecki i dziewięciu nad trzecią w tabeli Polonią Bytom. Z oboma beniaminkami zresztą wygrali, tak jak ze wszystkimi z miejsc 2-6.

Wisła ma oczywiście najwięcej punktów w tabeli, ale też jest dominatorem, jeśli chodzi o pozostałe najważniejsze liczby. Strzeliła najwięcej bramek - 44. Druga w tym zestawieniu Pogoń Grodzisk Mazowiecki jest za „Białą Gwiazdą” daleko w tyle, bo ma na koncie 36 goli. Trzecia jest Wieczysta, która zdobyła 35 bramek. Jak nietrudno policzyć, Wisła strzelała 2,5 bramki na mecz. W trzech najwyższych ligach w Polsce nie ma zespołu, który choćby zbliżył się do takiego wyniku...

Krakowianie potwierdzili też, że dobry wynik buduje się nie tylko silną ofensywą, ale też skuteczną obroną. W tej statystyce też są najlepsi na zapleczu ekstraklasy, bowiem stracili w pierwszej rundzie jedynie czternaście bramek, czyli średnio 0,8 gola na mecz. Drugi w tym zestawieniu jest Chrobry Głogów - 16 straconych goli, a trzecia Pogoń Siedlce - 17. Może to też niektórym malkontentom wyjaśni dlaczego tej pierwszej drużynie krakowianie wbili zaledwie jednego gola, a drugiej żadnego. Bo choć Wisła ma oczywiście ogromną jak na warunki I ligi siłę ognia, to rywale też mają swoje atuty i starają się je uwydatniać.

„Biała Gwiazda” równo punktowała zarówno w domu, jak i na wyjazdach. Przy Reymonta wygrała sześć meczów, raz przegrała i raz zremisowała. Sześć domowych zwycięstw udało się osiągnąć jeszcze Śląskowi, ale zagrał on o jedno spotkanie we Wrocławiu więcej niż Wisła w Krakowie. Podobnie jest z Ruchem Chorzów, który

przy dziewięciu spotkaniach sześć razy wygrywał na Stadionie Śląskim, raz zremisował i dwa razy przegrał. Jeśli chodzi o te podstawowe liczby, to jedyną klasyfikacją, w której Wisła dała się komukolwiek zdystansować, jest liczba bramek u siebie. Krakowianie strzelili ich 22, ale o jedno trafienie więcej jest na koncie Pogoni Grodzisk Mazowiecki. Wyczyn beniaminka trzeba docenić tym bardziej, że jak wiemy w roli gospodarza gra on nie u siebie, a w Pruszkowie. W tej rubryce musimy jednak akurat zaznaczyć, że choć Pogoń ma o to jedno trafienie więcej od Wisły, to ta ma lepszą średnią goli u siebie. Znow - Pogoń zagrała o jeden mecz więcej w roli gospodarza. Dlatego jej średnia wynosi 2,5 gola na domowy mecz. Wisła średnią ma nieznacznie większą - 2,7.

Za to na wyjazdach Wisła znow jest dominatorem. Nikomu w wyjazdowych grach nie udało się poza krakowianami przekroczyć granicy 20 strzelonych goli. Oni strzelili ich 22. Druga w zestawieniu Wieczysta ma ich na koncie 17, a trzecia Polonia Warszawa 16.

Wisła ma oczywiście najwięcej wyjazdowych zwycięstw w tym sezonie, bowiem poza Reymonta triumfowała sześć razy. Nikomu tak często ta sztuka się nie udawała. Po cztery wyjazdowe triumfy mają: Pogoń Grodzisk Mazowiecki, Polonia Bytom, Stal Rzeszów i Polonia Warszawa. ©©



Takich momentów wiślaczy w I lidze mieli jesienią 44