

Uwaga na udar mózgu! Zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa! **str. 9**



FOT. GETTY IMAGES

Myślisz, że masz zdrowe jelita? Ponad połowa Polaków tak sądzi. Eksperti ostrzegają, że to może być złudzenie! **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Gazeta Krakowska

Środa
29.10.2025

www.gazetakrakowska.pl

Nr 252 (23 592)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Powiat bocheński. Nowe ławki na szlaku do źródła wody Zuber i na górę Kamionną w Żegocinie **str. 3**



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Droga do Morskiego Oka. Elektryczne busy i konne wozy na wirażu. Kompromis krytykują górale i animalisi **str. 5**

Dziś krakowskie derby. Hutnik ma zamiar sprawić sensację w meczu z Wisłą **str. 16**



FOT. ANDRZEJ BANAS



TARNÓW. DUŻY ODZEW NA APEL O POMOC
Gest wsparcia dla poszkodowanego w pożarze producenta zniczy str. 5

SKRZYSZÓW POD TARNOWEM LUDZIE BOJĄ SIĘ UCIAŻLIWOŚCI

Biometanownia w Ładnej – nie wygląda to ładnie

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

W Skrzyszowie doszło do burzliwego spotkania mieszkańców Pogórskiej Woli z wójtem gminy Skrzyszów oraz inwestorem, który chce pod Tarnowem wybudować biometanownię.

Inwestycja wzbudza duży niepokój, a mieszkańcy mają żal do władz samorządowych, że w ogóle nie byli o niej informowani.

Kilka dni temu mieszkańców Pogórskiej Woli zelektryzowała wiadomość,

że w ich miejscowości w pobliżu drogi krajowej nr 73, niedaleko granicy z miejscowością Ładna, prywatny inwestor planuje budowę biometanowni.

- Moja żona się przez przypadek dowiedziała, byliśmy w szoku, bo się okazało, że taka inwestycja była ukrywana przed mieszkańcami - mówi Jerzy Malinowski, który mieszka niecałe 200 metrów od planowanej instalacji.

Informacja o biometanowni rozeszła się wśród mieszkańców pocztą pantoflową w błyskawicznym tempie. W miniony piątek we wsi odbyło się nawet spotkanie w tej sprawie. Mieszkańcy dowiedzieli się wtedy, że na po-

niedziałek (27 października) w Urzędzie Gminy Skrzyszów zaplanowane jest spotkanie z inwestorem dla stron postępowania, w którym prywatna spółka stara się w tarnowskim starostwie o pozwolenie na budowę biometanowni w Pogórskiej Woli.

Ostatecznie na poniedziałkowe spotkanie przyszło także kilkudziesięciu mieszkańców, którzy zaniepokojeni są planowaną inwestycją. W związku z liczną obecnością osób z Pogórskiej Woli, a także z Ładnej, spotkanie przeniesiono do pobliskiej remizy OSP.

Czytaj str. 3

NOWY SĄCZ. ŚLEDZTWO W SPRAWIE PODEJRZENIA O SPRZENIEWIERZENIE FUNDUSZY UNIJNYCH
Handzel i Bochenek zawieszeni. Mają zakaz wstępu do urzędu **str. 4**



FOT. DAMIAN RADZIAK

Prowadząca śledztwo Prokuratura Europejska wydała wczoraj decyzję o zawieszeniu w obowiązkach służbowych prezydenta Ludomira Handzla (na zdj. z prawej) i jego zastępcy Artura Bochenka. Obaj oświadczyli, że są niewinni

Zbigniew Ziobro miał kierować grupą przestępczą

Prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedliwości ustalił, że były minister kierował w ministerstwie zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie Ziobrze immunitetu **str. 7**

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



Kęty. Na Rynku będą zmiany. Przymiarki do nowej organizacji ruchu **str. 3**

Jutro w Gazecie Krakowskiej Pod Paragrafem

● Roman Czerniawski „Brutus”. W czasie wojny szpiegował dla Polski, potem dla Wielkiej Brytanii, a potem (jako podwójny agent aliantów) nawet na rzecz Niemiec

Leszek Waligóra
publicysta



JAK POLACY POKOCHALI SURVIVAL

Nóż z zębami, taki z Rambo, musi być. Potem będziemy robić sidła na króliki, polować na jelenie, a weganie będą jeść korzonki. Wszyscy spotkamy się w lesie i tak przetrwamy zimę, nieprawdaż? Ot, sztuka przetrwania, podparta plecakami ucieczkowymi i wiedzą z filmów przyrodniczych.

Polacy rzucili się na zakupy sprzętów survivalowych, których ceny wystrzeliły w górę. A wiecie, że nie trzeba wojny, żebyśmy mieli problem? Bo wyobraźcie sobie, że padnie prąd. Nie na godzinę, dwie czy nawet na dzień. Na tydzień. Albo miesiąc. To nie musi być wielki blackout. Wystarczy większa wichura, pożar rozdzielni czy niezapłacony rachunek. I co się stanie?

Brak prądu w jednym mieszkaniu to jeszcze niewielki problem. Ale w całej dzielnicy czy miejscowości? Najpierw wyjdzie wszystko z lodówki. Ile macie w domu jedzenia, które przetrwa w stanie niezamrożonym? Kupicie w sklepie na rogu? Przecież w sklepie na rogu też nie ma prądu! Zamrażarki popłyną. Chipsy i kaszę ludzie wykupią na pniu. Ale potem - woda, gdzie woda?! Jak długo będą działać wodociągi bez prądu? A ogrzewanie? Piece są na gaz, ale w zamkniętych komorach spalania płomyk i sterowanie potrzebują prądu. I tak cała układanka dostaje w łeb.

Potrzebne są rozsądne władze, które - już zawczasu - zapewnią w takich sytuacjach jakie takie warunki. Może niekomfortowe, ale na tyle sensowne, żeby ludzie w czasie klęsk żywiołowych nie umierali z głodu i zimna. Natomiast nikt, absolutnie nikt, nie wyrusza wtedy na samotną podróż do lasu. Bo? Bo większość z nas nie przetrwałaby tam kilku dni, bez zapasu konserw, spiwora, namiotu i odzieży kupionej za grube pieniądze w sklepie sportowym. Zwyczajnie, nie umiemy.

Plecak przetrwania to nie jest zła rzecz, ale zanim przygotujemy się na najgorsze, zobaczmy, czy jesteśmy przygotowani na drobne niedogodności. Na przykład: czy mamy zatankowane auto, dokumenty w jednym miejscu, nieco gotówki, zapas jedzenia większy niż na kolację. I czy umiemy zadbać nie tylko o siebie, ale i o sąsiadów. Bo rzeczywistość, w odróżnieniu od apokaliptycznych filmów, pokazuje: w kupie jednak łatwiej przetrwać.

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
13°C



MIN
7°C

Wiatr zach. 20 km/h
Zachmurzenie zmienne, w dzień niewielki deszcz, wieczorem przejaśnienia

JUTRO

MAX
15°C



MIN
7°C

Wiatr pld.-zach. 16 km/h
Zachmurzenie duże, opady deszczu nie są przewidywane

ZDJĘCIE DNIA

W Centrum Handlowym MAX w Chrzanowie można oglądać wystawę fotograficzną „Siła Kobiety”, poświęconą kobietom, które każdego dnia udowadniają, że z chorobą nowotworową można wygrać. To ważny głos w kampanii na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi. Fotografie prezentowane są nie w galerii sztuki, ale w centrum handlowym. Dzięki temu przekaz dociera do kobiet robiących zakupy, do rodzin, młodzieży i mężczyzn. - Być może ta akcja uratuje komuś zdrowie, a nawet życie - mówią organizatorzy. Sławomir Bromboszcz



FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

ROZMOWA DNIA

Maszyna pozwala wątrobie „żyć” poza ciałem - to przełom w transplantologii

Mira Suchodolska
(PAP)

Dzięki nowoczesnej technologii wątroba może „żyć” poza ciałem nawet 40 godzin. Rozmowa z prof. Michałem Grątem, krajowym konsultantem w dziedzinie transplantologii klinicznej.

Panie profesorze, czy to prawda, że udało się skonstruować urządzenie, które pozwala utrzymać wątrobę przy życiu po pobraniu od dawcy?

Tak. Mówimy o maszynie do normotermicznej perfuzji wątroby, opracowanej przez naukowców z Uniwersytetu Oksfordzkiego. To system, który pozwala nie tylko wydłużyć czas przechowywania narządu, ale i ocenić jego funkcję przed przeszczepieniem.

Jak długo można w ten sposób przechowywać wątrobę?

Standardowo wątrobę przechowywana w warunkach hipotermii, czyli w temperaturze 4 stopni C, nie powinna być pozbawiona ukrwienia dłużej niż 12 godzin. W maszynie do perfuzji normotermicznej czas ten można wydłużyć nawet do 40-42 godzin. To znacząca różnica, dająca nam większy margines bezpieczeństwa - na przykład przy długim transporcie lub trudniejszej operacji biorcy.

Na czym polega różnica między klasycznym chłodzeniem a perfuzją normotermiczną?

W tradycyjnym modelu wątroba jest chłodzona i „uśpiona”. W perfuzji normotermicznej utrzymujemy ją w temperaturze ciała człowieka, około 37 st. C, i przepuszczamy przez jej naczyń płyn przypominający krew. Ten płyn zawiera ludzkie erytrocyty wzbogacone tlenem, co pozwala utrzymać narząd w stanie aktywności metabolicznej. Wątroba w tej maszynie dosłownie „żyje”.

Co daje to „życie” poza organizmem?

Możemy sprawdzić, jeszcze przed operacją, czy wątroba działa prawidłowo. Jeżeli wątroba w maszynie wytwarza żółć, metabolizuje glukozę i zachowuje prawidłowe parametry biochemiczne, mamy wysokie prawdopodobieństwo, że będzie działać również po przeszczepieniu.

Jak duża jest ta maszyna?

To urządzenie o wymiarach około półtora metra na metr. Mieści się w specjalistycznym samochodzie, którym zespół pobraniowy transportuje narząd.

Czy zdarzają się sytuacje, gdy przeszczepiona wątroba nie podejmuje funkcji?

Niestety tak. To jedno z najważniejszych powikłań po przeszczepieniu. Wątroba może nie podjąć funkcji nawet wtedy, gdy czas niedokrwienia był krótki i nie występowały czynniki ryzyka. W takiej sytuacji pacjent zawsze wy-



FOT. WUM EDUPL

maga pilnej retransplantacji, a szanse na przeżycie bez załezienia odpowiedniego narządu w ciągu dwóch-trzech dni są niewielkie. Dzięki maszynie możemy przenieść ryzyko oceny funkcji narządu z pacjenta na urządzenie - jeśli wątroba nie działa w maszynie, po prostu jej nie przeszczepiamy.

Czy ta technologia jest już na stałe w państwa ośrodku?

Maszyna została nam (Centralny Szpital Kliniczny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego) udostępniona przez firmę wywodzącą się z zespołu badawczego w Oksfordzie. Korzystamy z niej w ramach umowy, która zakłada wykonanie określonej liczby procedur rocznie.

Jak pan ocenia przyszłość tej metody?

To początek rewolucji. Obecnie wykorzystujemy maszynę do przechowywania i oceny narządów, ale w niedalekiej przyszłości możliwe będzie również pozaustrojowe leczenie narządów. Trwają badania nad tym, by wątroba w maszynie mogła się regenerować - być może nawet przez dwa czy trzy tygodnie. To otwiera zupełnie nowe perspektywy dla transplantologii. (PAP)

PRZYRODA

Zimorodek - błękitny grom

Końcówka października to dobra pora na wypatrywanie zimorodków. Liście opadły z drzew, co zapewnia doskonałą widoczność, gdy nad strumieniami szaleją zimorodki. Są u nas przez okragły rok, lecz w bezlistnym krajobrazie są najlepiej widoczne. Najcelniejsze określenie ptaka, jakie usłyszałem to: błękitny grom. Zimorodki latają bardzo szybko, tuż nad taflą wody. I są fantastycznie ubarwione. Metaliczny błękit z odrobiną ceglastej czerwieni i bieli. Ktokolwiek miał okazję obserwować zimorodka, zgodzi się, iż porównanie do barwnej błyskawicy pasuje jak ulał. Gdyby nie krępa sylwetka i ciało wielkości dobrze utuczonego wróbla, można by go pomylić z tropikalnymi kolibrami. I jest to jedna różnica. Zimorodki polują na ryby nurkując w wodnej toni, czego żaden koliber nigdy nie czyni. Zimorodki mieszkają nad wolno płynącymi strumieniami i rzeczkami. Kiedyś oglądałem kilka sztuk w starorzeczcu Du-najca, lecz to była wyjątkowa sytuacja spowodowana doskonale przezroczystą wodą. W starorzeczcu zostało sporo małych rybek, które przyciągały ptaki niczym magnes. Uroda o mały włos nie przyczyniła się do zagłady gatunku. Kolorowe piórka były poszukiwanym towarem w Azji. Europejscy kupcy wymieniali pióra zimorodków na jedwab, a chińscy rzemieślnicy zdobili nimi wachlarze, parawany i obrazy. Na szczęście dla ptaków moda przeminała.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

„Odpocznij na szlaku” w Żegocinie. Ławki, stoły i tablice informacyjne na szlaku do źródła wody Zuber

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

POWIAT BOCHEŃSKI. Grupa mieszkańców gminy Żegocina przygotowała ławki, stoły i oznakowanie na szlaku prowadzącym do źródła wody Zuber, a także na szczyt góry Kamionnej.

W ramach inicjatywy „Odpocznij na szlaku” wykonano trzy ławeczki i jeden stolik, a także tabliczki z napisem: „Śmieci zabierz ze sobą”.

Nowe miejsca odpoczynku doskonale wkomponowały się w krajobraz. Do realizacji użyto drewna kupionego u lokalnego przedsiębiorcy.

Część materiałów została przekazana przez Urząd Gminy Żegocina. Pracownik urzędu

wyzначył teren pod montaż ławek – został on oczyszczony, wyrównany i obsadzony ozdobnymi roślinami przez mieszkańców.

Najwięcej pracy wymagało dokładne szlifowanie i czterokrotne malowanie drewna, aby zapewnić trwałość i estetykę.

Po zakończeniu montażu teren został posprzątany, a konstrukcje sprawdzone pod względem bezpieczeństwa użytkowania.

Na wszystkich punktach wypoczynkowych zamontowano tabliczki przypominające o utrzymaniu czystości i zabranii śmieci ze sobą.

Inicjatywa została zrealizowana społecznym wysiłkiem mieszkańców przysiółków Na-górze i Góry w Żegocinie.

©©



FOT. UG ŻEGOCINA

Szlak do źródła wody Zuber i na szczyt góry Kamionnej. Grupa mieszkańców przygotowuje miejsce odpoczynku

29 PAŹDZIERNIKA

Imieniny obchodzą: Felician, Franciszek, Ida, Maksymilian, Narcyz, Piotr, Serafin, Teodor, Walenty, Wioletta, Zenobiusz
1929 – krach na giełdzie na Wall Street w Nowym Jorku, znany jako „Czarny Wtorek”, zapoczątkował wielki kryzys
2000 – z Aresztu Śledczego w Wadowicach uciekł gangster Ryszard Niemczyk ps. „Rzeźnik”. W 2005 został zatrzymany w Moguncji przez niemiecką policję i wydany do Polski



FOT. TOPR

29 PAŹDZIERNIKA 1909
Powstało Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe. Pierwszym naczelnikiem TOPR był gen. Mariusz Zaruski. Statystyki, lato 2025: liczba osób ratowanych - 411. Tel. numery alarmowe w górach: 985 i 601 100 300

Wizja budowy biometanowni straszy ludzi pod Tarnowem

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Plan budowy biometanowni wzbudza obawy mieszkańców Pogórskiej Woli i Ładnej. Spotkanie miało burzliwy przebieg. Mieszkańcy emocjonalnie wyrażali obawy związane z biometanownią.

– Boimy się odoru, który może się z tej instalacji wydobywać, skażenia wód, a także insektów, które mogą się pojawić – mówili mieszkańcy Pogórskiej Woli.

Mieli żal do wójty gminy Skrzyszów Marcina Kiwiora, że nie informował mieszkańców, iż na terenie Pogórskiej Woli już od dłuższego czasu planowana jest taka inwestycja. Pierwszy wniosek inwestora o pozwolenie na budowę wpłynął do tarnowskiego starostwa jeszcze w lipcu ubiegłego roku.

Wójt się tłumaczy

Wójt Kiwior tłumaczył jednak, że temat biometanowni traktował tak samo jak każdą inną prywatną inwestycję na terenie gminy, o których również nie informuje mieszkańców. Przekonywał, że osobiście oglądał podobne instalacje za granicą i nie widzi w nich żadnych uciążliwości, z którymi mieliby się borykać w przyszłości mieszkańcy Pogórskiej Woli.

– Mówimy o najnowocześniejszej instalacji, która nie sprawia żadnych uciążliwości – podkreślał podczas poniedziałko-



FOT. ROBERT GĄSIÓREK

Spotkanie w Skrzyszowie. Mieszkańcy mogli wysłuchać inwestora biometanowni oraz wójty Marcina Kiwiora

wego spotkania z mieszkańcami wójt Marcin Kiwior.

Mają być korzyści

Samorządowiec wymieniał również korzyści, na jakie gmina może liczyć po wybudowaniu biometanowni. Jedną z nich jest przekazywanie odpadów zielonych odbieranych w ramach gospodarki śmieciowej od mieszkańców za symboliczną kwotę właśnie do nowej instalacji, co wpłynęłoby na obniżenie ceny za odbiór śmieci w gminie Skrzyszów.

Dodatkowo samorząd mógłby liczyć rocznie na około 450 tys. złotych wpływów z podatku. Wójt gminy Skrzyszów

wskazuje również na 30 nowych miejsc pracy, które powstaną w biometanowni. – Nigdy nie namawialiśmy do czegoś, co jest złe – przekonywał mieszkańców wójt Kiwior.

Biometanownia nie będzie uciążliwa?

Uspokoić nastroje wśród mieszkańców próbował również

– Boimy się odoru, który może się z tej instalacji wydobywać, skażenia wód i insektów – mówili mieszkańcy Pogórskiej Woli

inwestor z Warszawy, który odpowiada za budowę biometanowni w Pogórskiej Woli. Thumaczył, że instalacja będzie produkowała biometan, który będzie dostarczany do sieci gazowej zlokalizowanej tuż przy działce, na której stanie instalacja. W zakładzie oprócz odpadów zielonych przerabiany będzie obornik kurzy, a także oleje jadalne. Wszystko ma być składowane w szczelnych zbiornikach, z których nie będzie wydostawał się żaden zapach.

– Mam szesnastoletnie doświadczenie w tej branży i gwarantuję, że ta instalacja, którą budujemy w Podgórskiej Woli, będzie bezodorowa. Ta instalacja nie będzie też generowała hałasu i będzie życzliwa transportowo – zaznacza Krzysztof Stano, właściciel spółki, która odpowiada za budowę biometanowni w gminie Skrzyszów.

Mieszkańcy nie ufają inwestorowi

Ludzi nie uspokoiły te zapewnienia. Domagają się kolejnego spotkania, z udziałem niezależnych specjalistów. Niewykluczone też, że gmina zorganizuje dla mieszkańców wyjazd do działającej biometanowni, aby na własne oczy mogli przekonać się, jak funkcjonuje taka instalacja.

W Polsce działa tylko jedna taka instalacja – w miejscowości Brody w Wielkopolsce i należy do Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. ©©

Na Rynku w Kętach szyszą się zmiany – nowa organizacja ruchu

Bogusław Kwiecień
boguslaw.kwiecien@polskapress.pl

Chodzi o organizację ruchu po otwarciu w ostatnich dniach w całości zachodniej obwodnicy miasta. Ekspersi inżynierii ruchu przeprowadzą odpowiednie badania.

Dyskusja o możliwych zmianach na kęckim Rynku rozpoczęła się jeszcze przed zakończeniem ostatniego etapu budowy obwodnicy. Główne założenie jest takie, aby ograniczyć ruch kołowy na centralnym placu mia-

sta. W ostatnich latach jego natężenie było ogromne. Przez za- bytkowy Rynek przebiegała duża część ruchu tranzytowego.

– Myśleliśmy, aby do tej sprawy przystąpić równoległe z budową ostatniego etapu obwodnicy, ale eksperci przekonali nas, że trzeba zobaczyć, jak zmieni się ruch na Rynku po otwarciu całej drogi – mówi burmistrz Kęt Marcin Śliwa.

Urząd w Kętach postanowił zlecić ekspertom inżynierii ruchu przeprowadzenie badań na kierunkach przecinających Rynek i jego otoczenie, czyli ze

wschodu na zachód i z północy na południe. Badania mają odbyć się w 2026 roku.

Od ich analizy i wniosków będą uzależnione dalsze kroki pod kątem zmiany istniejącej obecnie organizacji ruchu w centrum Kęt, w tym na Rynku. Przede wszystkim chodzi o wykluczenie wspomnianego ruchu tranzytowego oraz generalnie uspokojenie ruchu w tej części miasta. Badania mają określić ponadto m.in. organizację strefy parkowania w centrum miasta.

W tej chwili za wcześnie jest prognozować, jaki może być za-



FOT. BOGUSŁAW KWIECIEŃ

Kęty. Sznur aut ciągnący się wokół Rynku to był częsty widok przed oddaniem do ruchu zachodniej obwodnicy

kres ograniczenia ruchu. – Ostateczną decyzję w tej sprawie chcemy poprzedzić konsultacjami społecznymi – zapowiada burmistrz Śliwa.

Mieszkańcy będą mieli okazję odnieść się do propozycji przygotowanych przez ekspertów. Jest to istotna kwestia na przykład dla właścicieli lokali i sklepów w centrum.

Pewnym ograniczeniem, jeśli chodzi o zmiany na kęckim Rynku, jest fakt usytuowania go na dwóch poziomach. Ten element eksperci będą musieli także brać pod uwagę. ©©

NOWY SĄCZ PREZYDENT I WICEPREZYDENT MAJĄ ZAKAZ WSTĘPU DO URZĘDU MIASTA. MÓWIĄ, ŻE SĄ NIEWINNI

Handzel i Bochenek zawieszeni

Alicja Fałek
alicia.falek@polskappress.pl

Centralne Biuro Antykorupcyjne poinformowało wczoraj po południu, że prezydent Nowego Sącza i jego zastępca zostali zawieszeni w czynnościach służbowych. Nie mogą wchodzić do Urzędu Miasta.

Obejmujące obu urzędników śledztwo Prokuratury Europejskiej i działania CBA prowadzone są w sprawie podejrzenia sprzeniewierzenia środków publicznych i funduszy unijnych.

23 października prezydent Nowego Sącza i jego zastępca usłyszeli zarzut popełnienia przestępstwa związanego z zajmowanymi stanowiskami. Dwa dni wcześniej zarzuty przedstawiono czterem innym zatrzymanym urzędnikom z Nowego Sącza.

Wczoraj, po raz pierwszy po usłyszeniu zarzutów, prezydent Ludomir Handzel i jego zastępca Artur Bochenek spotkali się z mediami. Przekonywali, że nie popełnili żadnego



Prezydent Ludomir Handzel przekonywał wczoraj o swojej niewinności. Winą za całą sprawę obarczył europoła Arkadiusza Mularczyka

przestępstwa, a winą za to, co ich spotkało, obarczyli europoła Arkadiusza Mularczyka. W ostrych słowach skomentowali też metody działania funkcjonariuszy CBA.

Prokuratura Europejska zawiesza

Na reakcję nie trzeba było długo czekać. O godz. 14 Centralne Biuro Antykorupcyjne wydało komunikat na temat działań, jakie agencja prowadziła w dniach 21-23 października. Czytamy w nim, że funkcyj-

niarze Delegatury CBA w Łodzi zatrzymali sześć osób działających na szkodę interesu publicznego. Wśród zatrzymanych był prezydent Nowego Sącza i jego zastępca oraz pracownicy Centrum Pozyskiwania Funduszy i Przedsiębiorczości w Nowym Sączu i Sądeckiej Agencji Rozwoju Regionalnego SA.

„28 października prokurator Prokuratury Europejskiej (Biu-ro w Katowicach) podjął decyzję o zawieszeniu ze skutkiem natychmiastowym

w czynnościach służbowych prezydenta Nowego Sącza, jednego z jego zastępców oraz wysokiego rangą miejskiego urzędnika publicznego” - czytamy w przesłanym do naszej redakcji komunikacie Zespołu Prasowego CBA. „Dodatkowo wobec podejrzanych zastosowano środki zapobiegawcze w postaci poręczenia majątkowego w wysokości około 34 tys. euro (150 tys. zł), a także zakazu wstępu na teren Urzędu Miasta oraz zakazu kontaktowania się z określonymi osobami” - informuje CBA.

Handzel obwinia europoła Mularczyka o próbę detronizacji

Wcześniej, jeszcze przed ogłoszeniem decyzji Prokuratury Europejskiej o swoim zawieszeniu w czynnościach, Ludomir Handzel konferencję prasową rozpoczął od przypomnienia, że w 2018 roku po raz pierwszy został wybrany na prezydenta Nowego Sącza, a rok temu w wyborach też pokonał kontrkandydatów, m.in. Iwonę Mularczyk,

żonę europoła Arkadiusza Mularczyka.

- Po konferencji prasowej europoła Mularczyka [na której Mularczyk żądał ustąpienia Handzla ze stanowiska red.] wiemy, że cel to zmiana władzy. Nie udało się tego zrobić przy urnie wyborczej, więc jest próba detronizacji za pomocą służb, za pomocą pomówień, za pomocą dziwnych, wymyślonych, absurdalnych zarzutów - dowodził prezydent Handzel.

Nie popełniliśmy przestępstwa, wykażemy to przed sądem

Następnie Artur Bochenek, I zastępca prezydenta Nowego Sącza, w imieniu swoim i Ludomira Handzla odczytał oświadczenie. Podkreślił w nim, że śledztwo Prokuratury Europejskiej „nie dotyczy korupcji, nie dotyczy uzyskania przez nich korzyści majątkowej, nie dotyczy budowy stadionu lub innych inwestycji miejskich”. Poinformował, że sprawa dotyczy przetargu na szkolenia dla są-

deckich nauczycieli, w którym wzięła udział i go wygrała spółka SARR.

„Przetarg był w przeszłości kontrolowany przez podmiot finansujący, jednostkę województwa małopolskiego, a wynik kontroli był pozytywny. Pozostawiamy każdemu z państwa do osobistej oceny, czy tego rodzaju sprawa stanowi wystarczające uzasadnienie dla przysłania kilkunastu funkcjonariuszy CBA i dokonywania zatrzymań w prywatnych mieszkaniach pracowników urzędu o godzinie szóstej rano. Czy to wystarczający powód, żeby sparaliżować życie Urzędu Miasta i zastraszyć dziesiątki urzędników?” - czytał Artur Bochenek.

„Nie możemy ujawniać treści akt postępowania. Możemy jednak powiedzieć, że w naszej ocenie sprawa opiera się na pomówieniach oraz insynuacjach. Nie popełniliśmy żadnego przestępstwa i w razie potrzeby wykażemy to przed niezawisłym sądem” - zapewnili w odczytanym oświadczeniu Handzel i Bochenek. ©

AUTOREKLAMA

0011423016

**W ŚR.
O
DEK**

**nowy videocast
Roberta Felusia**



**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

Znicze kupujemy na ulicy Dojazd – duży odzew mieszkańców na apel o pomoc dla poszkodowanego w pożarze przedsiębiorcy

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

TARNÓW. Wiele osób odpowiedziało na apel prezydenta i internautów, aby na Wszystkich Świętych zaopatrzyć się w znicze przy ulicy Dojazd, gdzie pod koniec sierpnia wybuchł potężny pożar.

Ogień strawił w sierpniu dorobek Mieczysława Kowalczyka – budynki firmowe oraz magazyny wypełnione przygotowanymi akurat do sprzedaży zniczami i akcesoriami do ich wyrobu.

Przedsiębiorca podnosi się po pożarze

Przyszłość firmy Mieczysława Kowalczyka, którą budował od 40 lat, stanęła na zakręcie. Z pomocą swoich dzieci oraz ludzi wielkiego serca poszkodowany przedsiębiorca, który w pożarze stracił wszystko, a na dodatek jeszcze został poważnie poparzony i konieczne było wykonanie mu przeszczepu skóry, postanowił jeszcze raz zacząć wszystko od nowa. Każdy może mu w tym pomóc,



W miejscu spalonej w pożarze hali magazynowej stanął namiot, w którym oferowane są różne znicze i wkłady

kupując u niego znicze. Oferowane są w namiocie, który stanął w miejscu spalonej hali magazynowej przy ulicy Dojazd 14 A (boczna od ul. Tuchowskiej, przed wiaduktem obwodnicy).

– Codziennie przyjeżdżają ludzie. Kupują, ale też dobrze nam życzą. To bardzo budujące i podnoszące na duchu! Wszystkim bardzo dziękuję za ten gest i okazane wsparcie – mówi wzruszony pan Mieczysław.

Tarnowanie i mieszkańcy regionu przyjechali tłumnie

W sobotę (25 października) w odpowiedzi na apel prezydenta Tarnowa Jakuba Kwasińskiego do firmy Znicze Kowalczyk przyjechało mnóstwo osób. – W pewnym momencie zrobiła się nawet kolejka przed wejściem do namiotu – przyznaje Tomasz Kowalczyk, syn właściciela.

Ci, którzy zdecydowali się przyjechać po znicze właśnie na ulicę Dojazd, podkreślali, że to z ich strony nic wielkiego, że to zwykły ludzki gest wsparcia.

– I tak muszę kupić znicze na groby, a dla tego pana, którego dotknęło nieszczęście, każda złotówka jest cenna – mówi pani Anna, jedna z klientek.

Na kupujących czekały nie tylko znicze, tradycyjne i solame, o różnej wielkości i cenie – miłą niespodzianką była darmowa kawa.

„Ogromne podziękowania za tak liczne przybycie i za wszystkie ciepłe słowa, które od Was usłyszeliśmy. Przepraszamy jednocześnie za wszelkie niedogodności i dziękujemy za cierpliwość” – napisała na FB ekipa Znicze Kowalczyk.

Akcja pomocy poszkodowanemu przedsiębiorcy była zaplanowana wprowadzić na sobotę, 25 października, ale sprzedaż zniczy przy ulicy Dojazd trwa nadal. Namiot będzie otwarty przez cały tydzień w godz. 10-18. Trwa też sprzedaż w internecie: sklep.zniczekowalczyk.com. ©P

Droga do Morskiego Oka. Konie i busy na wirażu – i wszyscy niezadowoleni

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Bus elektryczny miał zakończyć konflikt na trasie do Morskiego Oka. Kompromis wypracowany przez Ministerstwo Klimatu nie zadowolił jednak ani górali, ani obrońców zwierząt.

Od lat droga do Morskiego Oka jest areną sporu między górami powożącymi konie a organizacjami prozwierzęcymi. Zwierzęta ciągną wozy na ponad 7-kilometrowym odcinku asfaltu (z Palenicy Białczańskiej do parkingu na Włosienicy), a każda zwiększona liczba odwiedzających przekłada się na większą liczbę kursów fasygów.

Wprowadzenie elektrycznych busów miało złagodzić konflikt, pozostawiając konne zaprzęgi w roli uzupełnienia transportu. Nowy system nie przyniósł jednak uspokojenia. Górale podkreślają, że możliwość pracy na drodze do Morskiego Oka była historycznym zadośćuczynieniem za utracone

grunty po utworzeniu Tatrzańskiego Parku Narodowego i podstawą utrzymania wielu rodzin.

Z kolei Fundacja VIVA i inne środowiska prozwierzęce mówią wprost: konie powinny całkowicie zniknąć z tej trasy.

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska broni porozumienia zawartego kilka miesięcy temu. – Jesteśmy w fazie wprowadzania tego porozumienia. Wejdzie ono w życie od 1 stycznia 2026 roku. Uważam, że to jest bardzo dobre porozumienie, które ściąga transport konny z tych najbardziej trudnych terenów – mówi.

Jak wynika z danych TPN, bilety na kursy elektrycznych busów kupowane są z kilkudniowym wyprzedzeniem. System częściowo odciążał drogę, jednak zdaniem obrońców zwierząt to wciąż za mało.

Dostępność elektrycznych busów wcale przy tym nie zmniejszyła zainteresowania jazdą konnymi zaprzęgami, bo konie to atrakcja. Spór zatem trwa, a konflikt ideowy i emocjonalny pozostaje nierozstrzygnięty. ©O

MATERIAŁ INFORMACYJNY POWIATU BRZESKIEGO

0011421433

Coraz bliżej otwarcia Branżowego Centrum Umiejętności w Brzesku

To inwestycja, która ma zmienić oblicze lokalnej edukacji technicznej. Budynek Branżowego Centrum Umiejętności, który stanął w pobliżu Zespołu Szkół Technicznych i Branżowych w Brzesku, zyskał już estetyczną elewację. Wewnątrz trwają prace wykończeniowe, a kolejne pomieszczenia z dnia na dzień coraz bardziej przypominają wnętrze kampusu technologicznego. Do końca roku obiekt ma zostać oddany do użytku.

Myślące laboratoria

Podpisano już umowy na wyposażenie pracowni pneumatyki i hydrauliki oraz pracowni automatyki przemysłowej i robotyki. W obu tych strefach pojawiają się modułowe stanowiska dydaktyczne, zestawy siłowników, sterowników, czujników i manipulatorów, które pozwolą na odwzorowanie rzeczywistych układów przemysłowych. Trwa przetarg na dostawę wyposażenia pracowni automatyki budynkowej. Będzie to miejsce, w którym uczestnicy kursów dowiedzą się, jak sterować inteligentnym domem i zapoznają się z tym, jak współpracują czujniki, centrale i systemy bezpieczeństwa. W kolejnych etapach wyposażane będą pracownia komputerowego wspomagania projektowania (CAD) oraz pracownia sterowników PLC i napędów elektrycznych. Całość stworzy kom-

pleks edukacyjny, w którym będzie się odbywało projektowanie i dalszy cykl wdrożeniowy – od pomysłu po uruchomienie urządzenia.

Wiedza z najwyższej półki

Branżowe Centrum Umiejętności w Brzesku nie będzie zwykłą szkolną pracownią, a ośrodkiem certyfikowanym, w którym będą się szkolić zarówno uczniowie, studenci, nauczyciele, jak i osoby dorosłe, związane z przemysłem. BCU wprowadza bowiem nowy model nauczania – bliski temu, co dzieje się w przemyśle 4.0. W zakresie samej mechatroniki nauka obejmie kwalifikacje związane z montażem, uruchamianiem i konserwacją, a także z eksploatacją i programowaniem urządzeń i systemów mechatronicznych. Osoby kształcące się będą mogły poznawać zasady budowy i działania układów pneumatycznych, hydraulicznych i elektrycznych, nauczać się programowania sterowników, obsługi robotów przemysłowych oraz ich symulacji w konkretnych środowiskach. Każdy element programu znajduje swoje odzwierciedlenie w praktyce.

Ludzie z pasją – technologia z ideą

W centrum tych działań stoją nauczyciele, którzy współtworzą nowy model edukacji. Przygotowane przez nich programy, mają połączyć tradycyjną precyzję technika z elastycznością inżyniera przyszło-

ści. Mechatronika to także sztuka łączenia – elektroniki, mechaniki i automatyki, ale też interdyscyplinarnego myślenia. BCU w Brzesku to część ogólnopolskiego programu Ministerstwa Edukacji Narodowej i Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Celem jest stworzenie sieci ośrodków, które będą pomostem między szkołą a nowoczesnym

przemysłem. – To jedna z najważniejszych inwestycji edukacyjnych w historii naszego powiatu – podkreśla Andrzej Potępa, starosta brzeski. – Chcemy, aby młodzi ludzie mieli dostęp do technologii, które jeszcze kilka lat temu były domeną uczelni i wielkich koncernów. W Branżowym Centrum Umiejętności będą mogli zdobyć praktycz-

ne kompetencje, które otworzą im drzwi do nowoczesnego przemysłu – dodaje. – Stawiamy na współpracę z firmami, uczelniami i nauczycielami praktykami. Dzięki temu BCU stanie się centrum wymiany doświadczeń i innowacji – podsumowuje Janina Motak, dyrektor Wydziału Edukacji Starostwa Powiatowego w Brzesku.



Branżowe Centrum Umiejętności w Brzesku to ośrodek certyfikowany, w którym będą się szkolić zarówno uczniowie, studenci, nauczyciele jak i osoby dorosłe, związane z przemysłem. W zakresie mechatroniki nauka obejmie kwalifikacje związane z montażem, uruchamianiem i konserwacją, a także z eksploatacją i programowaniem urządzeń i systemów.

Piosenki na miłosnym haju. Patrycja Markowska wystąpi w klubie Studio



Patrycja Markowska zaśpiewa piosenki z płyty „Obłąd” i swe największe przeboje

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

„Obłąd” to tytuł tegorocznej płyty Patrycji Markowskiej. W Krakowie posłuchamy nowych piosenek wokalistki w czwartek 30 października o godz. 19.30 w klubie Studio. Bilety: 89 zł.

„Obłąd” prawdopodobnie nie powstałby w takiej formie, gdyby nie ślub Patrycji Markowskiej. W 2022 roku piosenkarka rozstała się z partnerem Jackiem Kopczyńskim i mówiła, że chyba nigdy więcej się już nie zakocha. Tymczasem stało się inaczej – poznała warszawskiego restauratora Tomasa Szczęsnego i wczesną jesienią 2024 roku została jego żoną.

- Znajomi Tomka mają takie magiczne miejsce blisko Węgorzewa, postanowiliśmy więc właśnie tam urządzić naszą ceremonię ślubną. Zaprosiliśmy tylko 46 osób, więc było to kameralne przyjęcie. Udało nam się ukryć przed mediami i nie pojawili się żadni paparazzi – mówi nam wokalistka.

Wolność = kreatywność

Tomasz Szczęśny okazał się być miłośnikiem nowoczesnej muzyki elektronicznej i zainteresował żonę tego rodzaju brzmieniami.

- Tomek miał na mój nowy album wielki wpływ. Po pierwsze zainteresował mnie nowoczesną muzyką elektroniczną. Chodziliśmy na koncerty tego rodzaju wykonawców do warszawskiego klubu Progresja, jeździliśmy do Berlina, słuchaliśmy płyt. Po drugie zaferował mi w związku pełną wolność. A ta wolność zaowocowała kreatywnością. Dzięki niemu odważyłam się na sięgnięcie po nowe w mojej twórczości dźwięki – mówi piosenkarka.

Aby przełożyć swe nowe inspiracje na konkretne piosenki, Patrycja musiała zainteresować elektroniką swój zespół. Tymczasem w jego skład wchodzi czterech muzyków, którzy mają zdecydowanie rockowe i bluesowe korzenie. Okazało się jednak, że zareagowali oni na nowe pomysły swej szefowej z dużą otwartością. Do współpracy zaproszono muzyka grającego na klawiszach – Tomka Świerka z grupy LemON i całą ferajną wyjechała do domku w górach, aby tworzyć na nowy album Patrycji.

- Taki wyjazd poza dom na nagrania ma też dodatkowe plusy. Przede wszystkim pracuje się w oderwaniu od codzienności. Od żon, mężów, dzieci, zakupów. Można się w pełni skupić na tworzeniu – tłumaczy wokalistka.

Na miłosnym haju

Osobną sprawą okazały się teksty do powstających piosenek. Ich napisanie Patrycja zostawiła niemal tylko sobie, chciała bowiem opisać swój aktualny stan ducha – miłosną euforię, wynikającą ze stanu zakochania. Tak narodziły się bardzo intymne i osobiste utwory, które trafiły na ostatni album zatytułowany „Obłąd”.

- Teksty powstały tuż po tym, jak poznaliśmy się z Tomkiem. Cała chemia w organizmie zaczęła wtedy szaleć. Czułam się więc naprawdę jak na haju. Nie mogłam jeść i nie mogłam spać, ale miałam natchnienie do pisania tekstów. Tak powstały takie piosenki, jak „Karminowy” czy tytułowy „Obłąd” – mówi piosenkarka. „Obłąd” ukazał się w maju tego roku. Teraz Patrycja Markowska jest w trasie koncertowej, podczas której prezentuje ten materiał na żywo. W czwartek 30 października wystąpi w krakowskim klubie Studio.

Kraków pamięta o Traklu. To 12. edycja Festiwalu Trakl-Tat

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Od 2 do 8 listopada odbędzie się 12. edycja Festiwalu Literacko-Artystycznego Trakl-Tat. Rozmawiamy z Januszem Miką, prezesem Fundacji Promocji Kultury Urwany Film, organizatora imprezy.

Georg Trakl do niedawna był w Polsce poetą nieznanym. Jak trafił na jego twórczość i co cię w niej zainteresowało? W krajach niemieckojęzycznych Trakl jest postacią bardzo znaną, ważną w historii literatury. Będąc np. w zamku Hagenberg, gdzie mieszkał Horst von Wächter, bohater naszego filmu „Vater”, zauważyłem stojącą na fortepianie statuetkę w kształcie dużego jaja i wypisaną na niej inskrypcję – fragmentem wiersza Trakla. Mijając Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką przy ul. Wrocławskiej w Krakowie i zatrzymując się przed tablicą informującą, że tu, 3 listopada 1914, zmarł Georg Trakl, intensywnie myślałem, co można uczynić, aby uczcić wybitnego twórcę. To był mocny imperatyw do działania. Ubolewałem nad tym, że o czasowej bytności w Krakowie słynnych pisarzy, jak choćby Johanna Wolfganga Goethego czy Jaroslava Haška, wiedzą nieliczni, a o tym, że przebywał tu swego czasu Lenin – niemal wszyscy.

Dwanaście lat temu pomysł zorganizowania festiwalu Trakla w Krakowie był dosyć ryzykowny. Dlaczego porwałeś się na jego zorganizowanie?

Po pierwsze, aby przypomnieć postać austriackiego katastrofisty, zajmującego ważną pozycję w literaturze europejskiej wraz z jego tragicznym i krótkim, ale ciekawym życiorysem. Po drugie, ze względu na to, że świadkiem ostatnich jego dni był Kraków i „moja” dzielnica Krowodrza. Po trzecie, z chęci kontynuacji działań dr. Emila Brixu, konsula Austrii w Krakowie w latach 90. ub. wieku, który zorganizował cztery edycje konkursu poetyckiego im. Georga Trakla. Nasz pomysł wypalił i w 100. rocznicę śmierci poety ruszyła pierwsza edycja Trakl-Tatu. Od początku Krzysiek Maćkowski, z którym prowadzimy Fundację Promocji Kultury Urwany Film, i ja współpracowaliśmy (i współpracujemy) z Andrzejem Tombińskim, prezesem firmy RE-Bau, a wówczas również generalnym konsulem honorowym Austrii w Krakowie.



Janusz Mika pod tablicą pamiątkową Georga Trakla na murze szpitala przy Wrocławskiej

Odbędzie się już dwunasta edycja festiwalu. Co zdecydowało o jego sukcesie?

Determinacja i kreatywność naszych działań, czyli pozyskiwanie środków oraz poszukiwanie nowych kontekstów, przystających do postaci Georga Trakla. Kilka lat temu wydaliśmy wraz z Instytutem Germanistyki UJ książkę złożoną z kilku naukowych esejów filologicznych napisanych przez germanistów z całej Polski. My z Krzyskiem Maćkowskim dołożyliśmy swój: „Wybrańcy bogów umierają młodo”, w którym postawiliśmy tezę, że Trakl, gdyby urodził się pół wieku później, trafiłby do słynnego „Klubu 27”, obok m.in. Hendrixa, Morrisa, Joplin, Curtisa, Cobaina i Winehouse – czyli genialnych artystów, którzy umarli przed 27. rokiem życia. Okazało się też, że jest sporo ludzi, którzy nie tylko znają twórczość i historię życia poety, ale też interesują się nim np. w aspekcie jego przyjaźni z filozofem Ludwigiem Wittgensteinem. Specjalistą w tej dziedzinie jest ks. prof. Józef Bremer. Poznaliśmy też prof. Andrzeja Lama, jednego z najlepszych tłumaczy Trakla. Odwiedziliśmy Instytut Rafała Wojaczka w Mikołowie i poetę Maćka Meleckiego, który – jako pierwszy w Polsce – wydał wszystkie dzieła Trakla. Austriacki katastrofista zainspirował też m.in. krytyka teatralnego Krzysztofa Miklaszewskiego, reżysera i kompozytora Pawła Bitkę Zapendowskiego czy plastyka Tassila Blittersdorffa. Śmiejemy się, że tworzymy specyficzną „Traklowską sektę”.

Tegoroczną edycję festiwalu otworzy 2 listopada w Filharmonii Krakowskiej koncert Vienna Morphing Quartet i Ma-

teusza Pospieszalskiego. Jak jego program odnosi się do postaci austriackiego poety?

Trudno znaleźć bezpośrednie odniesienie, ale już dawno kierujemy się metodą, którą nazywaliśmy „pretekstem Trakla”. Kompatybilne są tu działania o podobnej skali wrażliwości, sztuki w czystej postaci, a czasem i wirtuozerii. Ten koncert i jego wykonawcy z pewnością spełniają te kryteria.

Trzeciego dnia w Cricotece krakowska Spółdzielnia Muzyczna wystawi „Liebesfluch/Kłątwa miłości” – szkic operowy o Georgu Traklu.

To wydarzenie jest zdecydowanie bliżej kontrowersyjnej, tragicznej postaci poety, głównie w sferze obyczajowej, np. jego niejasnych relacji z siostrą i innymi członkami rodziny.

Tegoroczny festiwal przypomni w ramach wystawy w Bibliotece Publicznej na Rajskiej postać austriackiego rzeźbiarza Heinricha Karla Scholza. Mimo prób „uwspółcześnienia” Trakla, musimy pamiętać o właściwym umiejscowieniu go w historii. Heinrich Karl Scholz lata wojny 1915-1918 spędził w Krakowie, jako jednoroczny ochotnik w Oddziale Grobów Wojennych. W tym czasie Trakl już nie żył, a Scholz jest twórcą ponad 40 cmentarzy powstałych podczas działań Wielkiej Wojny. Łącznikiem między nimi jest pamięć.

Zobaczmy też legendarny film „Sanatorium pod Klepsydrą” Wojciecha Jerzego Hasa. Skąd to skojarzenie?

Chodzi tu bardziej o autora książki, na podstawie której powstał film. Co prawda, nic też nie wiadomo o tym, czy młodszy o pięć lat od Trakla Bruno Schulz wiedział o jego istnieniu

i twórczości. Dlatego wybór filmu należałoby rozumieć w szerszym kontekście wojny jako totalnej opresji, szczególnie w stosunku do jednostek tak wrażliwych jak artyści. Wojna stała się siłą sprawczą tragicznych zgonów i Trakla, i Schulza. Była to inna wojna, ale zło jest tu uniwersalne.

Ważnym elementem festiwalu jest Ogólnopolski Konkurs Poetycki im. Georga Trakla. Młodzi poeci chętnie czerpią inspirację z twórczości patrona krakowskiej imprezy?

Widoczne jest rosnące zainteresowanie Ogólnopolskim Konkursem im. Georga Trakla, którego XI edycja będzie miała finał podczas tegorocznej gali festiwalu 8 listopada, gdyż liczba uczestników urosła w tym roku do ponad 400. Jury, złożone ze znakomitych poetów (Marcin Baran, Małgorzata Lebda, Wojciech Bonowicz), musiało się natrudzić, aby z tej liczby wyłonić kilku laureatów. Konkurs ma sporą renomę także dzięki nazwiskom jurorów, a w poprzednich edycjach w komisji zasiadali: Ryszard Krynicki, śp. prof. Marek Karwala czy Dorota Kozicka. Wszyscy zgodnie podkreślają: inspirując się Traklem, ale go nie naśladowując.

Obecnie twórczość Trakla funkcjonuje z dużym powodzeniem w literackim obiegu w Polsce. Duża w tym zasługa krakowskiego festiwalu?

Myślę, że wiele osób dzięki Trakl-Tatowi dowiedziało się o istnieniu Georga Trakla, sporo sięgnęło po jego wiersze, a niektórzy go polubili. Od dwunastu lat skutecznie wskrzeszamy pamięć o poecie z Salzburga. To na pewno ma znaczenie dla jego odbioru w Polsce.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WS|PAP

OLSZTYN

Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



FOT. PAWEŁ STAUFFER

W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybicciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

WYRYKI

MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakietą domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekamy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

”

Nie będę już używał skrótu CPK do opisania inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesowi prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

lacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odparł, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany zespół i parlamentarzyści złożą

swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlatego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości. PAP

Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel
Wiedeń

Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiorową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

Napięcie między Turcją i Czarnogórą po napadzie

oprac. Karolina Wrońska
Podgorica

Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został zraniony nożem.

- Rozpocznemy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkko Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkudziesięciu obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad 40 o brak dokumentów upraw-

nających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalono ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ.

PAP

Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska
Kingston

Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaibach Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewniał Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porywów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizyjny Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemieszcza się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemieszczają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spustoszył Nowy Orlean

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z globalnym ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

„Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.

Nawalniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i na razie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym pod

Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwieniny. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory myli je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała.

- W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch

warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy,

wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test. Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko

wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

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

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwnapadowa układu odpor-

nościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta śródziemnomorska

Badanie obejmujące Grecję, Japonię, Finlandię, byłą Jugosławię, Włochy, USA i Holandię dostarczyło informacji, że dieta śródziemnomorska jest modelem żywieniowym, który zapobiega zawałowi serca. Założenia diety śródziemnomorskiej są proste, a potrawy bardzo smaczne i aromatyczne. Charakteryzuje się dużym spożyciem świeżych lub grillowanych warzyw i świeżych owoców. Wskazane są produkty dostarczające węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a te zawarte są w pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych.

na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i najzdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

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

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczyć spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdźwięk między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze – w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza

dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. – Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną diagnozą – mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości – wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. – 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) – wymienia ekspertka. – Podczas



FOT. SEFA OZEL/GETTY IMAGES

WARTO WIEDZIEĆ

Zespół jelita drażliwego

Zespół jelita drażliwego to nieuleczalna choroba, której objawy to uporczywe bóle brzucha, zaburzenia trawienia i zmiany rytmu wypróżnień. Konsekwencją tego przewlekłego problemu jest pogarszanie się stanu zdrowia i jakości życia. Dotyka zwłaszcza osoby w 30.-40. roku życia, częściej kobiety. Rozpoznanie choroby nie jest przy tym łatwe, pewne objawy są jednak dość charakterystyczne: skurcze jelitowe, ból w podbrzuszu, gazy i wzdęcia, opuchlizna brzucha, zaparcia, biegunki, pilna potrzeba wypróżnienia, uczucie niepełnego wypróżnienia, uczucie parcia w odbycie, obecność śluzu w stolcu (charakterystyczna zmiany konsystencji stolca).

trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływają na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzają na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. – Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia – zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość – długotrwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy

zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunk.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde do-datkowe 10 proc. udziału żywności ultrapretworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej – np. przez naturalne produkty, jak colostrum – mogą przynieść realną poprawę.



forum
PRZEDSIĘBIORCÓW
MAŁOPOLSKI
edycja 2025

Serdecznie zapraszamy na
24. Forum Przedsiębiorców Małopolski

MAŁOPOLSKI BIZNES JUTRA
zrównoważony, cyfrowy, ludzki

ZAREJESTRUJ SIĘ



- NOWE MODELE BIZNESOWE I STARTUPY PRZYSZŁOŚCI
- ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ I ZIELONA TRANSFORMACJA
- PRZYSZŁOŚĆ RYNKU PRACY I ROLA AI
- ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ W POLITYCE MIEJSKIEJ I REGIONALNEJ
- UCZELNIA JAKO CENTRUM INNOWACJI I TRANSFERU TECHNOLOGII

GOŚĆ SPECJALNY:



Paulina Szot
Trenerka i konsultantka w obszarze wystąpień publicznych, mówczyni, konferansjerka, mentorka TEDx.



Jarosław Chojnacki
Broker technologii Europejskiej Agencji Kosmicznej (ESA). Odpowiada za rozwój projektów związanych ze wsparciem sektora kosmicznego w Krakowskim Parku Technologicznym.

**CENTRUM KONFERENCYJNE CKF_13
FABRYCZNA 13, KRAKÓW.**

5 LISTOPADA 2025 R. GODZ. 9.00

**UDZIAŁ
BEZPŁATNY
– LICZBA MIEJSC
OGRANICZONA!**

Rejestracja: forumprzedsiębiorcow.pl

ORGANIZATOR:	PATRONAT MEDIALNY:	PARTNER MERYTORYCZNY:	PARTNER REGIONALNY:	PARTNER GŁÓWNY:	PARTNERZY:	
	  			  	    	     

REKLAMA

0011422637

Alwernia, 27.10.2025 r.

OGŁOSZENIE

BURMISTRZA GMINY ALWERNIA

o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obszaru „GROJEC PÓLNOC”

Działając na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 503 ze zm.), w związku z art. 67 ust. 3 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688), oraz uchwały Nr VIII/58/2023 Rady Miejskiej w Alwerni z dnia 29 czerwca 2023 r. zawiadamiam o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obszaru „GROJEC PÓLNOC” wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 6.11.2025 r. do 5.12.2025 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Alwerni, ul. Zbigniewa Gęsikowskiego 7, 32-566 Alwernia, w godzinach pracy Urzędu. Projekt planu miejscowego dostępny jest także na stronie podmiotowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Alwerni - <https://bip.malopolska.pl/umalwernia.m.449763.2025.html>

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu 2.12.2025 r., sala nr 5, początek o godz. 16:00.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ww. ustawy, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać do Burmistrza w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby, oznaczeniem obszaru lub nieruchomości, którego dotyczy uwaga, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 22.12.2025 r. Jednocześnie działając na podstawie art. 39 ust. 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1029 ze zm.) informuję o przeprowadzaniu postępowania w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obszaru „GROJEC PÓLNOC”.

Uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 22.12.2025 r.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Gminy Alwernia.

Działając zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) informuję, że:

- 1) złożenie uwagi stanowić będzie odpowiedź na niniejsze ogłoszenie/obwieszczenie,
- 2) administratorem podanych w uwadze danych osobowych jest Burmistrz Gminy Alwernia (ul. Zbigniewa Gęsikowskiego 7, 32-566 Alwernia) i są one podawane w celu składania uwag do projektu zmiany planu,
- 3) składający uwagę ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych,
- 4) podane dane osobowe będą przetwarzane do momentu zakończenia procesu legislacyjnego, po czym zostaną przekazane zgodnie z polskim prawem archiwalnym, jako dokumenty kategorii „A” (oznaczającej rodzaj dokumentów przechowywany wiecześnie) do siedziby archiwum zakładowego Urzędu Miejskiego w Alwerni, nad którym nadzór sprawuje Archiwum Narodowe,
- 5) składający uwagę ma prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych z siedzibą ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa,
- 6) podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy,
- 7) podstawę prawną przetwarzania podanych danych stanowi art. 8c, art. 17 pkt 9 i 11 w związku z art. 18 ust. 1-2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 503) oraz § 11 ust. 4 rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 17 grudnia 2021 r. w sprawie wymaganego zakresu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (Dz.U. z 2021 r. poz. 2404), tzn. dane osobowe będą przetwarzane w ramach sprawowania władzy publicznej powierzonej administratorowi,
- 8) składający uwagę ma prawo w dowolnym momencie wnieść sprzeciw – z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją składającego uwagę – wobec przetwarzania podanych danych osobowych,
- 9) dane kontaktowe inspektora ochrony danych osobowych – e-mail: iod@alwernia.pl

Zastępca Burmistrza Gminy Alwernia
Danuta Głównia

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, wiązane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyraziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”? Uwaga! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dziać coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgów.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochyłona, przygarbiona postawa – delikatne za-



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

okrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi złamaniami.

REKLAMA

0011422959

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU
Zgodnie z §6 ust. 4 i 5a Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzenia przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. 2021 r., poz. 2213)
Burmistrz Biecza
ogłasza I ustny przetarg nieograniczony na sprzedaż działek stanowiących własność Gminy Biecz.

Lp.	Oznaczenie nieruchomości wg ewidencji gruntów i nr Księgi wieczystej	Położenie nieruchomości	Cena wywoławcza	Termin przetargu	Wysokość i termin wpłaty wadium
1.	173/2 o pow. 0,1439 ha 174/2 o pow. 0,3169 ha 171 o pow. 0,3502 ha kw NS1G/00063945/7	Sitnica	77 300,00 zł Zgodnie z przepisami ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług do części kwoty osiągniętej w przetargu odpowiadającej cenie nieruchomości przeznaczonej pod zabudowę (0,1555 ha) doliczony zostanie podatek VAT według stawki 23%, natomiast kwota odpowiadająca cenie nieruchomości przeznaczonej pod inne cele niż budowlane (0,6555 ha) objęta będzie zwolnieniem z podatku VAT.	12.12.2025 r. godz. 9.30	8 000,00 zł 5.12.2025 r.

Przetarg odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bieczu, Rynek 20, Sala konferencyjna pok. nr 111. Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z jego szczegółowymi warunkami zawartymi w pełnym ogłoszeniu wywieszonym na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bieczu, Rynek 1, na stronie internetowej www.bip.malopolska.pl/umbiecz, www.biecz.pl lub pod nr telefonu 13 440 68 55.

AUTOREKLAMA

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich.
Zapal im świeczkę.

Sprawdź na
nekrologi.net
i gazetakrakowska.pl/nekrologi

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

Syndyk ogłasza konkurs na sprzedaż udziału 1/2 w spółdzielczym własnościowym prawie do lokalu mieszkalnego, nr księgi wiecz. KR31/00024085/5. Przed złożeniem oferty należy zapoznać się z regulaminem konkursu (do wglądu u syndyka- ul. Lubicz 27/57, Kraków) Oferty wraz z wpłatą wadium 12.500,00 zł należy składać do 30.10.25r. do godz.:10.00. Tel.: 690 898 230.

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA skupujemy 888-025-123

REKLAMA

0011422545

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Krakowie

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w biurze Oddziału przy ul. Montelupich 3 w Krakowie (I piętro) zostały wywieszone wykazy nieruchomości położonych w Krakowie, przeznaczonych do najmu w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony:

1. **Kraków, ul. Papierni Prądnickich 80** - miejsce postojowe nr 2 o powierzchni użytkowej 12,50 m².
2. **Kraków, ul. Pychowicka 3B:**
 - Miejsce postojowe nr 90 o powierzchni użytkowej 12,50 m²
 - Miejsce postojowe nr 103 o powierzchni użytkowej 17,15 m²
 - Miejsce postojowe nr 110 o powierzchni użytkowej 15,75 m²
 - Miejsce postojowe nr 111 o powierzchni użytkowej 12,50 m².
3. **Kraków, ul. Bociana 8A** - miejsce postojowe rodzinne (podwójne) nr 021-022 o powierzchni użytkowej 25,00 m²

Dodatkowe informacje można uzyskać w biurze OR AMW Kraków przy ul. Montelupich 3 (I piętro pokój nr 38) lub pod numerem telefonu 12 211 40 56.

Oddział Regionalny w Krakowie
31-155 Kraków • ul. Montelupich 3
Tel.: +48 12 211-40-24 • Fax: +48 12 211-40-05
e-mail: marketing.krakow@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011422841

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG

ODDZIAŁ REGIONALNY
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO w KRAKOWIE
31-155 Kraków; ul. Montelupich 3
tel. (12) 211 41 43; fax (12) 211 40 05
<http://www.amw.com.pl>; e-mail: krakow@amw.com.pl

ZAPRASZA DO SKŁADANIA OFERT DO PRZETARGU PISEMNEGO PUBLICZNEGO NA SPRZEDAŻ SPRZĘTU

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Agencji Mienia Wojskowego w Krakowie, ul. Montelupich 3, w dniu 4.11.2025 r. o godz. 12:00

w ofercie m.in.: Części zamienne do samochodów: TARPAN, HONKER, UAZ, STAR, POLONEZ, KAMAZ, FSO, LUBLIN, ŻUK, AUTOSAN, ZIL • Spawarki • Kontenery KP-7 • Odzież i akcesoria powojenne • Agregaty prądowtórce • Kosiarki rotacyjne • Myjki wysokociśnieniowe • Pakiety sprzętu: medycznego, ratowniczego, kwaterekowego, elektronicznego, hydraulicznego • Maszyny krawieckie elektryczne • Kotły warzelne gazowe: 150L, 200L, 300L • Drewno z wycinki • Złom: aluminiowy, żelaza i stali, miedzi, brązu, mosiądzu • Zużyte baterie i akumulatory ołowiane

Pełna oferta na stronie <http://www.amw.com.pl/>

UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG • UWAGA! PRZETARG

REKLAMA

0011422948

Przebudowa drogi powiatowej ul. Wadowickiej w Porębie Wielkiej



Powiat Oświęcimski realizuje obecnie roboty budowlane polegające na przebudowie ul. Wadowickiej w Porębie Wielkiej w ramach zadania pn.: „Przebudowa drogi powiatowej 1897K (ul. Wadowicka) w km od 7+109,08 do km 8+990,75 (obiekt mostowy w km 8+040,02 do km 8+134,85) w miejscowości Poręba Wielka, Powiat Oświęcimski”, na które uzyskał dofinansowanie w ramach **Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg**.

Umowa o dofinansowanie zawarta w dniu 6.03.2025 r. opiewa na kwotę dofinansowania w wysokości 4.885.804,00 zł przy całkowitym koszcie zadania wynoszącym blisko 9,8 mln.

Inwestycja polega na przebudowie ponad 1,8-kilometrowego odcinka drogi powiatowej ul. Wadowickiej w Porębie Wielkiej w zakresie m.in. remontu jezdni, istniejących zjazdów i dojazdów do posesji, budowy chodnika, odwodnienia, umocnień, oświetlenia przejść dla pieszych, przebudowy pobocza, rozbiórki istniejącego i budowy nowego obiektu mostowego.



Przekazanie placu budowy nastąpiło 23 czerwca bieżącego roku. Prace potrwać do grudnia 2026 roku.

Realizacja projektu ma na celu głównie poprawę stanu bezpieczeństwa ruchu drogowego, podniesienie standardów technicznych drogi oraz zwiększenie dostępności transportowej.

AUTOPROMOCJA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
12 6 888 444, 508 26 26 84
Kraków, ul. Zabłocie 43 A
reklama.krakow@polskapress.pl

AUTOPROMOCJA



**Czytaj tak,
jak lubisz**

gazetakrakowska.pl

Gazeta Krakowska

Pani
Joannie Bubak
wyraży głębokiego współczucia i żalu
z powodu śmierci

Mamy

składają
Burmistrz Miasta Gorlice
Rafał Kukla
Przewodniczący Rady Miasta Gorlice
Robert Ryndak
Radni Rady Miasta Gorlice
Pracownicy Urzędu Miejskiego w Gorlicach

0011423428

Panu
Wiktorowi Durlakowi
Senatorowi Rzeczypospolitej Polskiej

wyraży głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty



Władysława Durlaka

składa

Wójt Gminy Uście Gorlickie
wraz z Przewodniczącym Rady Gminy

REKLAMA

0011405087

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

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

Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

Sylvia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.

Blanka Lipińska wystawi kamerę

Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



W sieci kłamstw TVN 7, 20:00

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blackshore BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj TVP Dokument, 21:15

Dziennikarze badają austriacki łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

Podróżnik 13 Ulica, 22:00

Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzony na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitek,
- 22) alfa i omega, koneser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
- 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

Pionowo:

- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,
- 27) oczko w głowie dziadka,
- 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
- 32) pokoje w hotelu Mercure,
- 33) ozdoba na lampę,
- 35) słowna zniewaga, ubliznienie,
- 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
- 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.

1		2		3		4			5			6		7		8
							9									
14																
19	20		21										23	24		25
28																
31		32		33												
38																
40																

REKLAMA 0010990500

Gazeta Krakowska
w prenumeracie
z Tele Magazynem

📞 12 312 53 88

TELEMAKAZYN

ROZWIĄZANIE NR 166

S	N	N	O	W	A	G	W	I	N	E	A	Z	K
T	R	A	M	A	A	R	A	M	L	A	W	A	
A	D	S	A	L	W	A	D	O	R	O	J	C	
W	I	Z	J	A	O	N	W	A	R	G	A	C	
K	O	D	R	A	M	O	T	A	K	Z	O		
A	D	R	I	A	T	Y	K	O	L	E	A	N	D
R	S	R	T	W	O	R	L	O	D				
B	O	N	K	R	E	T	A	S	Z	E	R	S	Z
G	R	N								K	Z	S	
Z	A	K	A	R	D					T	R	E	P
E	O	A								Z	R	P	R
B	A	R	A	N						M	E	T	O
R	N	K								P	F	Z	
A	W	I	Z	O						K	L	O	S
K	K	R	O	Z	R	A	B	I	A	K	A	S	S

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj. **Ryby (19.02 - 20.03)** Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom. **Baran (21.03 - 19.04)** Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to, co powiesz, może otworzyć czyjeś serca lub je zranić.

Byk (20.04 - 20.05)

Czas zadbać o siebie. Horoskop dzienny wskazuje, by odciąć się od chaosu i odnaleźć spokój w prostych, codziennych chwilach. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Nie bój się błyszczeć, ale horoskop na dziś radzi pamiętać, że pokora też jest siłą. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie wszystko da się zaplanować. Ale horoskop dzienny na środę uspokaja, że drobny chaos może przynieść inspirację i nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny przypomina, że Twoje potrzeby też są ważne. **Panna (23.08 - 22.09)** Emocje buzuja, ale to dobry znak – wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać temu procesowi i nie cofać się ani o krok. **Waga (23.09 - 22.10)** Wyruszyć w podróż – dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądaną owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli... **Strzelec (22.11 - 21.12)** Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też niezbyt go poszukiwał

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

i 2020). Strzelił dla Białoczerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białoczerwonych w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też niezbyt go poszukiwał. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku ra-

pera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwieśza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszedł czas na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomnę nigdy! Dzięki!” - wspomniał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

© ©

Wieczysta czeka na przełom. Czwarty mecz bez wygranej...

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. W meczu kończącym 14. kolejkę Wieczysta Kraków przegrała u siebie (w Sosnowcu) z Pogonią Grodzisk Mazowiecki.

Zmiana trenera mimo 2. pozycji w tabeli - Przemysław Cecharza zastąpił Gino Lettieri - miała w radykalny sposób poprawić grę drużyny. Włoski szkoleniowiec jeszcze potrzebuje czasu, bo choć w ofensywie jest niezły, to zespół traci zbyt dużo bramek (w dwóch ostatnich spotkaniach pod jego wodzą łącznie 6). W tym dwie w doliczonym czasie gry, które kosztowały tydzień wcześniej w Tychach wygraną (3:3), a w poniedziałek w starciu z Pogonią - punkt za remis (2:3). Kandydat do awansu nie zwyciężył już od 4 kolejek, zdobył w tym czasie tylko 2 „oczka” i jest coraz niżej w tabeli, na 5. pozycji.

Obrona krakowskiej drużyny miewa ostatnio bardzo złe momenty. Pogoń mogła strzelić gola już po... 8 sekundach gry, ale Antoni Mikułko wygrał pojedynek z Rafałem

Adamskim. W 5 min gospodarze już nie mieli tyle szczęścia. Po zagranie z prawej strony wzdłuż linii 16 metrów Mateusz Szczepaniak popisał się celnym uderzeniem.

Wieczysta jednak błyskawicznie wyrównała. Akcja była przedniej marki: Lisandro Semedo z prawej strony zagrał w tempo do wbiegającego w pole karne Lucasa Piazona, ten z krawca boiska odegrał w okolicy linii 5 m do Pawła Łysiaka, który okazji nie zmarnował. Wieczysta do przerwy już dominowała i zasłużenie prowadziła. W 41 min po zagranie Semedo ze środka boiska Carlitos z lewej flanki „złamał” akcję do środka i uderzeniem zza pola karnego znalazł lukę w gąszczu nog.

Druga połowa miała inny przebieg, była dużo bardziej wyrównana. Po przerwie goście dość szybko wyrównali. W 54 min po ładnej akcji Jakub Jędrasik w trudnej sytuacji sprytnie po ziemi uderzył w dalszy róg (asysta Adamskiego). A Wieczysta? Męczyła się w ataku pozycyjnym. W 64 min Piazon po składnej akcji uderzył zza „16” i trafił w... Carlitosa.

W końcówce drużyny poszły na wymianę ciosów, walczyły o zwycięstwo. Przed bramką Wieczystej gorąco było w 87 min. Po rzucie wolnym strzał Jakuba Lisa został zablokowany przez Daniela Mikołajewskiego, a w zamieszaniu uderzenie z 5 m Adamskiego obronił Mikułko.

W odpowiedzi po kornierze w 90+1 min groźnie główkował Chuma - bramkarz Pogoni skutecznie interweniował. Zmarowana okazja szybko się zemściła. Po akcji lewą stroną i wrzutce Bartosza Farbiszewskiego wolej Adamskiemu nie wyszedł najlepiej, ale stojący przed bramką Stanisław Gieroba głową posłał futbolówkę do siatki.

WIECZYSTA KRAKÓW - POGOŃ GRODZISK MAZOWIECKI 2:3 (2:1)

Bramki: 0:1 Szczepaniak 5, 1:1 Łysiak 7, 2:1 Carlitos 41, 2:2 Jędrasik 54, 2:3 Gieroba 90+1.

Wieczysta: Mikułko - Dankowski, Mikołajewski, Pazdan (75 Fila), Pestka - Semedo (79 Villar), Piazon, Łysiak (67 Feiertag), Góralski (67 Pusić), Chuma (67 Lopes).
Pogoń: Kieszek - Olewiński (90+2 Wypart), Noiszewski, Gajgier, Farbiszewski, Konstantyn (72 Barnowski) - Staniszewski, Łoś, Jędrasik (81 Gieroba), Szczepaniak (72 Lis) - Adamski.

Sędziował: Paweł Malec (Łódź). **Widzów:** 300. © ©

REKLAMA

0111409480

CRACOVIA X ZAGŁĘBIE LUBIN
03.11.2025 / 20:30
#MłodaCracovia

PRO Bank Polski
EKSTRAKLASA

Hutnik chce sprawić sensację w derbowym starciu z Wisłą

Artur Bogacki, Bartosz Karcz
artur.bogacki@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. To ma być święto krakowskiej piłki. Dzisiaj (godz. 13) w 1/16 finału Pucharu Polski Hutnik podejmie Wisłę. Ostatnie takie derby były 28 lat temu.

Patrząc na dokonania zespołów w tym sezonie, faworyt może być tylko jeden. Wisła nie tylko lideruje w lidze, ale też zdominowała rozgrywki, po 14 kolejkach mają już 8 punktów przewagi nad konkurencją. Drużyna jest na fali, ale nie każde spotkanie wygrywa gładko. W ostatnim starciu, w minioną niedzielę w lidze, musiała się sporo natrudzić, by pokonać skazywaną na pożarcie Stal Rzeszów. Goście przy większym szczęściu mogli przynajmniej zremisować.

Hutnik zmagania o klasę niżej zaczął świetnie, był nawet liderem II ligi. Później jednak przysłała gorsza seria, po czterech porażkach z rzędu zespół stoczył się w tabeli aż do strefy spadkowej. Przełamanie nastąpiło w ważnym momencie, bo właśnie przed meczem z Wisłą. W sobotę ekipa z Nowej Huty na swoim stadionie zremisowała z rozgrywanym Zagłębiem Sosnowiec 0:0, miała kilka szans na zwycięstwo. Jaki sygnał zespół Hutnika wysłał Wisłę?

- Na pewno, że nie sprzedała two skóry, że zespół będzie bardzo zdeterminowany, bardzo odważny w swoich działaniach i po-



W oficjalnym meczu Wisła z Hutnikiem ostatni raz grała w 1997 roku, ale w sparingu ograła tego rywala 3:1 w lutym

stawi tutaj trudne warunki, będzie walczył o każdy centymetr boiska. Nie wyobrażam sobie, żeby w takim meczu reagował inaczej - podkreślił trener Krzysztof Świątek. - Jest to także wielkie święto dla kibiców, ale musimy podejść do tego z chłodną głową, rozgrywać ten mecz piłkarsko, nie tylko sercem. Wiadomo, że Wisła ma ogromną jakość, jest teraz rozgrywaną i na pewno będzie to dla nas sportowo trudny mecz, ale wierzymy, że jesteśmy w stanie zrobić małą sensację.

Czy analiza gry „Białej Gwiazdy” ujawniła jakieś słabsze ogniw, które Hutnik będzie mógł wykorzystać? Świątek: - Zawsze jesteśmy mecz do przodu,

SPORT W TV
12.55 TVP Sport, p. nożna, Puchar Polski: Hutnik K. - Wisła K.; **17.25 TVP Sport**, p. nożna, PP: Widzew - Zagłębie L.; **17.30 Polsat Sport 1**, siatkówka, Plus-Liga: ZAKSA - Warta; **17.55 Eleven Sports 3**, p. nożna, Puchar Niemiec: Paderborn - Bayer;

18.25 Eleven Sports 1, p. nożna, liga włoska: Juventus - Udinese; **18.25 Eleven Sports 2**, p. nożna, liga włoska: Roma - Parma; **20.25 TVP Sport**, p. nożna, PP: Raków - Cracovia; **20.40 Eleven Sport 1**, p. nożna, Puchar Niemiec: Koeln - Bayern; **20.40 Eleven Sports 2**, p.

szym meczu ligowym z Chrobrym Głogów? Trener Wisły Mariusz Jop mówi: - Sprawa nie jest taka prosta, natomiast sztab medyczny zrobi wszystko, żeby na niedzielę Angel był gotowy do gry.

Uspokajając, kontuzja Rodado nie oznacza jakiegś długiej przerwy w grze. Mariusz Jop mówi: - No nie, kilku tygodni raczej nie. Staw jest obrzęknięty, więc tam się trochę tej krwi wylało. Częściowo od uderzenia w tę nogę. Myślę, że do niedzieli Angel powinien dojść do siebie. Znam historię jego urazów i to, jak szybko potrafi się zebrać po takich sytuacjach, więc myślę, że tutaj szanse są duże.

W meczu z Hutnikiem Wisła zagra w przemeblowanym składzie. Z Kamilem Brodą w bramce. Zmiany będą również w polu, choć... - Zmiany nie będą tak głębokie, jak w poprzedniej rundzie tych rozgrywek - podkreśla Jop.

Kto zastąpi wspomnianego Rodado w pierwszej linii? Tutaj Mariusz Jop z kolei dodaje: - Może to być Duarte, może być Nikaj, może być Kawała. To są takie trzy najbardziej oczywiste wybory.

Osamym meczu z kolei trener Wisły mówi: - Wiem, że w tych meczach te zespoły, które są niżej notowane, wykazują się ogromną ambicją.

Dodaje jednak też: - Jakość jest po naszej stronie, ale tak jak zawsze - jakość trzeba zawsze udowodnić na murawie. ©©

Gazeta Krakowska
Środa, 29.10.2025

nożna liga włoska: Inter - Fiorentina. (ŻUK)

LOTTO
Poniedziałek, 27.10, Multi Multi (22): 3, 5, 7, 11, 12, 13, 19, 21, 28, 43, 45, 50, [53], 56, 57, 60, 61, 65, 74, 76; **Kaskada (22):** 4, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23;

Mini Lotto: 2, 5, 20, 23, 42; **Ekstra Pensja:** 2, 9, 12, 14, 26 + 1; **Ekstra Premia:** 1, 4, 8, 11, 32 + 1; **Wtorek, 28.10, Multi Multi (14):** 6, 9, 13, 16, 21, 28, 37, 38, 39, 45, 48, 49, 50, 51, 67, 69, 72, 73, 77, [79]. **Kaskada (14):** 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 18, 20, 23

Cracovia w Częstochowie, czyli rewanż za ostatni mecz w ekstraklasie

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

PIŁKARSKI PUCHAR POLSKI. Bardzo niedawno, bo 18 października, Cracovia zagrała ligowy mecz z Rakowem Częstochowa (2:0). W środę o godz. 20.30 znów z nim gra.

Tym razem będzie to mecz w ramach 1/16 finału Pucharu Polski, w dodatku w Częstochowie.

Gospodarze, którym w lidze wiedzie się średnio - dopiero 8. lokata - zrobią na pewno wszystko, by się zrewanżować „Pasom” za ostatnią porażkę. Ale nie tylko chęć rewanżu będzie tu istotna. Puchar polski to najkrótsza droga do wywalczenia sobie miejsca w europejskich pucharach - od razu w kwalifikacjach do Ligi Europy, a więc do drugiego co do ważności pucharu na naszym kontynencie. Wystarczy wygrać... pięć kolejnych spotkań i sprawa załatwiona.

Mecz pod Jasną Górą nie będzie miał faworyta. Nie ma znaczenia, że gospodarzem jest Raków, siły obu drużyn wydają się być wyrównane. Jeśli chodzi o konfrontacje Cracovii z częstochowianami w lidze, to wyraźnie górują nad rywalem „Pasy” (7 wygranych 5 remisów, tylko 1 porażka), natomiast PP to były już trzy takie mecze - raz zwycięsko wyszła z nich Cracovia, pokonując rywala porzutach karnych 4:1 (w meczu 0:0), a było to 5 grudnia 2019 r. w Krakowie. Zresztą w tej edycji „Pasy” sięgnęły po trofeum. Potem przegrały z Rakowem 1:2 u siebie (częstochowianie zdobyli trofeum) w kwietniu 2021 i uległy mu też w Częstochowie 0:1 w grudniu 2023.

Cracovia chce grać w Europie latem 2026 r. i nikt tego w klubie nie ukrywa. Zależy jej na wysokim miejscu w lidze (gwarantuje puchary) pierwsza czwórka), ale nie odpuszcza też PP. Na pewno będą zmiany w składzie, ale rewolucji nie należy oczekiwać.

W poprzedniej rundzie - w meczu z Górnikiem Łęczna, Cracovia wygrała wyraźnie 5:1, nastąpiło kilka zmian w składzie, zagraли m.in. Henrich Ravas, David Olafsson, Brahim Traore, Mateusz Praszeli, Milan Aleksic. W ogóle nie pojawił się na boisku Filip Stojilkovic. Teraz aż takich głębokich zmian raczej nie będzie,

bo jednak rywal to inna półka. - Ci zawodnicy, którzy nie zagraли 90 minut w Szczecinie w meczu z Pogonią będą mieli większe szanse na to, by pojawić się w składzie na mecz z Rakowem - mówi trener „Pasów” Luka Elsner. - Drużyna zdaje sobie sprawę z wagi tego spotkania i chce zająć daleko w tych rozgrywkach.

Raków w ligowym ostatnim meczu w Krakowie zaprezentował się dość słabo, choć był więcej przy piłce, ale niczego nie wynikało. - Nie sadzę, by Raków zagrał podobnie drugi raz, będzie chciał zagrać inaczej - mówi opiekun „Pasów”.

Powtórka po 9 latach?

W środę o godz. 19.15 Puszcz Niepołomicze podejmuje w 1/16 finału Pucharu Polski Lechię Gdańsk.

Jeszcze w ubiegłym sezonie oba zespoły grały w ekstraklasie, teraz dzielą ich jedna klasa różnicy. Niepołomiczanie wygrali „u siebie” - wtedy na stadionie Cracovii 4:1, a w Gdańsku 2:0. Z kolei w sezonie 2016/2017 gdy Puszcz grała w II lidze też podejmowała gdańszczan w meczu PP i wygrała 4:2 w karnych (mecz skończył się remisem 1:1). Było to w 1/8 finału. W kolejnej rundzie „Żubry” trafiły na Pogoń Szczecin i w dwumeczu okazały się słabsze.

Teraz drużyna trenera Tomasa Tułacza walczy przede wszystkim o to, by uniknąć degradacji do II ligi. Puchar jest dodatkim bonusem, szansą na zagranię choćby z zespołami z ekstraklasy. Lechia, ukarana 5 punktami na starcie tego sezonu - kara za nieprawidłowości finansowe - jest w strefie spadkowej. Gdyby nie te ujemne punkty, byłaby w środku tabeli. To zespół z dobrą ofensywą - zdobył już w tym sezonie 22 gole, to trzeci wynik w lidze, ale równie słabą defensywą - stracił 29 bramek, najwięcej z ekstraklasowiczów. Puszcz z kolei po bolesnej porażce z Wisłą (0:3) odpowiedziała bardzo dobrze i strzeliła trzy bramki Zniczowi Pruszków w ostatniej kolejce (wszystkie po stałych fragmentach). Jeśli niepołomiczanie będą chcieli cieszyć się grą, bo presja będzie spoczywać na gdańszczanach, ciekawe powinno być widowisko w Niepołomicach, kto wie, czy nie tak jak 9 lat temu, z happy endem? ©©

Rafał Smalec nowym trenerem Sandecji

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

II LIGA PIŁKARSKA. Rafał Smalec został nowym szkoleniowcem Sandecji Nowy Sącz. Jego asystentem będzie Jan Frohlich, dotychczasowy asystent w Sączu.

Smalec prowadził ostatnio Polonię Warszawa, wcześniej pracował w Unii Skierniewice, Mszczonowie, Chlebnicy i Pogoni Grodzisk Mazowiecki. Awansował z Polonią do I ligi. Teraz podpisal kontakt do końca sezonu z opcją

automatycznego przedłużenia w przypadku awansu.

- Chciałem podziękować władzom klubu za zaufanie - stwierdził trener. - Wspólnymi siłami zrobimy wszystko, by Sandecja się rozwijała, by środowisko było z niej dumne. Najważniejsze, by od samego początku wprowadzić w drużynę ogień, byśmy byli gotowi do najbliższego meczu, by w Grudniadzu powalczyć o trzy punkty.

Sandecja nie wygrywa u siebie i to jest problem. - Chcę z drużyną pisać nową kartę, mecz z Sołem Kleczew będzie pierw-

szym u siebie za mojej kadencji. Nie chcę mówić o kwestii kłatwy. Od pierwszego meczu jest tu pod górkę, pewnie każdy zastanawia się dlaczego. Od kilku dni rozpatruję kwestię, jak wygrywać mecze, teraz interesuje mnie Olimpia Grudziądz. To, w jakim ustawieniu, składzie, zagramy, to przed nami. Jesteśmy w trakcie analizy przeciwnika. Na pewno pojawią się nowe rzeczy w funkcjonowaniu zespołu, najpierw musi je poznać drużyna. Musimy coś zmienić, skoro do tej pory nie było to zadowalające. Kadra jest jakościowa. Jest taki

potencjał, z którego musimy wydobyć jeszcze więcej. Chcemy zaznaczyć obecność na boisku przez jakość. Od pierwszego meczu będziemy chcieli sprawić, by Sandecja była rozpoznawalna - mówi nowy trener.

Jakie miejsce zajmie zespół na koniec sezonu? - Pierwsza szóstka? A może pierwsza dwójka? To jest sport. Nie chcę sięgać daleko, bo potem będę rozliczany, chcę pracować z dnia na dzień. Wierzę, że spotkamy się znowu i będziemy mogli powiedzieć, że drużyna się rozwija - mówi trener Smalec. ©©