DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE SMAKU
W DZISIEJSZYM DODATKU PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X

www.gazetakrakowska.pl

Nr 268 (23 909) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 18.11.2026

77 lat

Gazeta Krakowska

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kraków

Jak upamiętnić ofiary zamachu? Prezydent Krakowa widzi trzy opcje

Utrwalenie śladów po kulach na murze, tablica pamiątkowa lub mural – prezydent Łukasz Gibała wskazuje takie trzy formy upamiętnienia. Decyzji jeszcze nie ma – Str. 4

Piwniczna

Trwa rewitalizacja rynku i ulic wokół centrum uzdrowiska

Miasteczko wypięknieje, będzie więcej zieleni i miejsc do wypoczynku, ale remont potrwa do końca października 2027 i nie obejdzie się bez zmian organizacji ruchu – Str. 4

Kraków. Trwa proces w sprawie korupcji. Chodzi o ustawianie przetargów związanych ze sprzedażą gminnych nieruchomości – Str. 4

W piątek rusza Puchar Świata w skokach narciarskich. – Liderem kadry jest teraz Kacper Tomasiak (na zdj.) – mówi Rafał Kot, członek zarządu Polskiego Związku Narciarskiego – Str. 15



FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

Z Nowicy do stolicy

Idzie, by w Pałacu Prezydenckim upomnieć się o prawa rodziców ciężko chorych dzieci

Halina Gajda

Mikołaj Lange na co dzień prowadzi gospodarstwo agroturystyczne w Nowicy (pow. gorlicki). Wspiera pomoc dla Nikolki Woźniak, cierpiącej na zespół Retta. Postanowił, że wyruszy do Warszawy, by Marcie Nawrockiej, Pierwszej Damie RP, opowiedzieć o Nikoli i o potrzebie tworzenia domów wytchnienia dla rodziców ciężko chorych dzieci.

Mikołaj Lange w Nowicy zajmuje się stadem kóz i koni, przyjmuje turystów. Mimo ogromu zajęć znalazł czas, by wesprzeć akcję pomocy dla Nikolki Woźniak, czterolatki z Bodaków (gmina Sękowa), u której lekarze zdiagnozowali zespół Retta. Ponieważ na leczenie w tym przypadku potrzeba wielu milionów złotych, Mikołaj postanowił dołożyć coś od siebie i wymyślił, że wyruszy do Warszawy, by Pierwszej Damie RP opowiedzieć o Nikoli, ale też o potrzebie tworzenia domów wytchnienia dla rodziców ciężko chorych dzieci. Nie zaanonsował swojej wizyty, bo przecież gość w dom, to Bóg w dom. Ma więc wielką nadzieję, że do spotkania dojdzie.



FOT. HALINA GAJDA

Mikołaj przejdzie 330 km. Wyruszył 14 listopada, na miejsce dotrze dzisiaj

Wyprawa to opowieść o Nikoli i o potrzebie opieki wytchnieniowej dla rodziców chorych dzieci

Mikołaj Lange na co dzień zajmuje się swoim całkiem sporym gospodarstwem, ale postanowił, że na chwilę opuści Beskid Niski i wyruszy w trasę. Do Warszawy, przed Pałac Prezydencki.

Swoją wyprawą chce opowiedzieć światu o Nikoli, jej kłopotach ze zdrowiem i o olbrzymiej determinacji rodziców, którzy starają się zebrać kilka milionów złotych na terapię, która pozwoli zahamować postęp choroby u córki.

Droga z Nowicy do stolicy jest długa, to 330 kilometrów. Mikołaj Lange jednak nie żałuje nóg, choć odciski dają się we znaki, a paznokcie są już raczej spisane na straty. Przydaje się sztuczna skóra, która świetnie działa jako opatrunek.
– Str. 3

Tarnów

Zniknął odcinkowy pomiar prędkości – czas na grupę Speed

Paweł Chwał

Nie ma już urządzeń rejestrujących prędkość na południowej obwodnicy Tarnowa. Nie znaczy to jednak, że piraci drogowi mogą nacisnąć gaz. Na obwodnicy częściej będą teraz patrole drogówki, a zwłaszcza radiowozy z wideorejestratorami.

Odcinkowy pomiar prędkości (OPP) obejmował blisko 4,5 kilometra południowej obwodnicy Tarnowa, w ciągu drogi krajowej nr 94 między węzłami Tuchowska i Lwowska. Był to pierwszy OPP w Małopolsce, który uruchomiono w 2016 roku.

Dokładnie po 10 latach zdemontowane zostały maszty nad obiema jezdniami wraz z zamontowanymi do nich kamerami rejestrującymi prędkość przejeżdżających drogą pojazdów. Usunięte zostały także znaki informujące o OPP.

Jak informuje Główny Inspektorat Transportu Drogowego, urządzenia z Tarnowa i dwóch innych lokalizacji mają trafić m.in. na remontowane odcinki trasy Warszawa –Łódź oraz obwodnicę Gdańska, gdzie są bardziej potrzebne.

Kierowcy, którzy stale korzystają z południowej obwodnicy Tarnowa, za sprawą kamer i groźby wysokich mandatów przyzwyczaili się już do tego, aby w tym miejscu nie rozpędzać samochodów powyżej dopuszczalnych 100 km/h. Wiadomo jednak, że z czasem pojawi się pokusa, by mocniej nacisnąć gaz, ale wtedy do akcji wkroczy drogówka.
– Str. 5

eprasa.pl 83a6e7f938

POLECAMY

JUTRO: Opłaty dodatkowe w sanatoriach PIĄTEK: Dlaczego młodzi ludzie się radykalizują?

18.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Romana, Tomasza oraz Karoliny
Telefon alarmowy: 112

GAZETA KRAKOWSKA

Redaktor naczelny
Piotr Rąpalski
Z-ca redaktora naczelnego
Arkadiusz Maciejowski
Wydawcy Włodzimierz Zapart, Dariusz Penar, Katarzyna Kachel, Paulina Szymczewska, Agnieszka Aulich, Magda Domańska-Smoleń

www.gazetakrakowska.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Kraków
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01
redakcja@gk.pl, sekretariat@gk.pl
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor sprzedaży
Wojciech Cekiera
Biuro reklamy oddziału
tel. 12 688 84 44
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Komentarz na dziś



Janusz Michalczyk: Sex appeal to chińska broń kobieca

publicysta

O czym rozmawiałeś ze swoją chińską kochanką? - to będzie zapewne jedno z pytań kierowanych przez amerykańskich kongresmenów do Jensena Huanga. Szef Nvidii, potężnej firmy rozdającej karty w dziedzinie sztucznej inteligencji, ma za kilka dni publicznie opowiadać o kulisach szpiegowskiego skandalu. Zdążył już przeprosić w oświadczeniu swoją żonę i dzieci. Gorzej wygląda sprawa z akcjonariuszami, bo ich grupa pozwała go do sądu za ukrywanie romansu, co miało wpływ na kurs giełdowy. Ten zresztą od kilku dni pikuje i wycena Nvidii obniżyła się o ciężkie miliardy dolarów.

Bałagan mógł być jeszcze większy, bo pojawiły się informacje o innych romansach Jensena, ale podał się on do dymisji na posiedzeniu zarządu. Na przesłuchanie do Kongresu pomaszeruje zatem jako były prezes. W tej historii zabawne jest to, że Huang to chińskie nazwisko, bo Jensen urodził się na Tajwanie. Jego chińska kochanka, podejrzewana o szpiegostwo, też nazywa się Huang. To taka zbieżność jak z Kowalskimi czy Nowakami. Podejrzliwi żurnaliści skojarzyli, że żony kilku szefów amerykańskich koncernów technologicznych, m.in. założyciela Facebooka, mają chińskie korzenie.

Nie chciałbym iść za daleko, lecz trochę wygląda na to, że faceci o niemal boskim statusie, uchodzący za geniuszy biznesu, podskakują jak marionetki w przedstawieniu wymyślonym w Pekinie. „Sex appeal to nasza broń kobieca" - brzmią słowa polskiego szlagieru sprzed niemal stu lat. Pasują jak ulał do postaci szpiega w spódnicy, dobrze znanej z kart historii. Żyjemy w zaawansowanej technologicznie cywilizacji, ale w relacjach męsko-damskich nadal rządzą pierwotne instynkty. I dla niektórych problemem jest utrzymanie zamkniętego rozporka.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Krakowską"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetakrakowska.pl

POGODA

dziś
13°C/8°C

jutro
14°C/7°C

LUDZIE

Taki listonosz to skarb. Bez wahania ruszył z pomocą i uratował seniorkę

Paweł Chwał

Gdy usłyszał krzyk i wołanie o pomoc, od razu zareagował i pospieszył na ratunek. Listonosz z Woli Rzędzińskiej zachował się jak ratownik: pomógł w zatamowaniu krwawienia z uszkodzonej głowy seniorki i wezwał pogotowie. Z postawy Piotra Barana dumny jest jego pracodawca, a także mieszkańcy Woli Rzędzińskiej.



FOT. POCZTA POLSKA

Piotr Baran pomógł seniorce

O dramatycznej sytuacji, do której doszło na początku listopada w Woli Rzędzińskiej (pow. tarnowski), poinformowała Poczta Polska. Firma docenia postawę Piotra Barana. - Nasz pracownik w sytuacji wymagającej działania wykazał się odwagą i wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka - podkreśla Daniel Żerda, naczelnik grupy placówek w Regionie Sieci Południe II Poczty Polskiej.

- Można zaliczyć wiele szkoleń, ale w życiu nie zawsze udaje się szybko zareagować, gdy ktoś potrzebuje wsparcia. Jesteśmy dumni, że pracują u nas tak dzielni ludzie, jak pan Piotr - dodaje Krystyna Machnik, dyrektor Regionu Sieci Południe II Poczty Polskiej.

Listonosz w trakcie doręczania przesyłek usłyszał niepokojące krzyki, dochodzące z jednego z domów. Bez wahania ruszył na pomoc. Okazało się, że mieszkająca w tym domu starsza kobieta niefortunnie przewróciła się i doznała urazu głowy. Rana intensywnie krwawiła.

Pan Piotr zabezpieczył ranę ręcznikiem i zastosował ucisk, aby ograniczyć utratę krwi, a następnie wezwał karetkę. Pozostał przy poszkodowanej aż do przyjazdu ratowników. Medycy opatrzyli głęboką ranę głowy starszej pani i zabrali ją do szpitala.

- Nie miałem tego dnia w planach tamowania krwawienia i wzywania karetki, ale życie pisze różne scenariusze. Cieszę się, że udało mi się trafić tam akurat wtedy, gdy była potrzebna moja pomoc - stwierdził Piotr Baran z Placówki Pocztowej nr 1 w Tarnowie, którego wypowiedź udostępniła Poczta Polska. Próbowaliśmy się skontaktować z dzielnym listonoszem, ale stwierdził, że nie ma nic więcej do dodania.

- Wszyscy lubimy pana Piotra. Jest z nami już od lat. Kiedyś rozwoził listy „simsonem", teraz jeździ samochodem. Mieszkańcy dobrze go znają i mają do niego zaufanie - mówi Katarzyna Tadel, sołtyska Woli Rzędzińskiej I. Jak zauważa, nie każdy zachowałby się tak, jak zrobił to pan Piotr. - Przede wszystkim nie zlekceważył wołania o pomoc. Podjął interwencję, udzielił rannej pomocy. Bez tego różnie się mogło skończyć - komentuje Katarzyna Tadel.

Poszkodowana mieszkanka Woli Rzędzińskiej czuje się już lepiej i po pobycie w szpitalu wróciła do domu.

Pod notką o zdarzeniu na facebookowej stronie Poczty Polskiej pojawiła się lawina pozytywnych komentarzy pod adresem listonosza z Woli Rzędzińskiej. Brawo!

©℗

PRZYRODA

Ciężkie jest życie zielonego dzięcioła, gdy zima biała

Grzegorz Tabasz

Opowiadając o ptasiej spiżarni na drzewie, wspomniałem, że jest jeden gatunek dzięcioła, który bardzo rzadko lub wcale drewna nie kuje. I larw owadów nie wyciąga, czyli mówiąc nieco złośliwie, drzew nie leczy... To dzięcioł zielony. Ładny, zielonej barwy ptak wielkości młodej kawki z czerwoną czapeczką na głowie. Panie mają małych rozmiarów myckę, zaś panowie dużą. I im większa, tym samiec jest wartościowszym materiałem na ojca. To później, teraz musi przetrwać zimę. Posiada słaby i miękki dziób, który nie nadaje się do kucia w drewnie. Owady, które stanowią jego zasadniczy składnik menu, są od wiosny do jesieni łatwo dostępne. Nieprzeliczone rzesze mrówek, które wyłapuje długim i lepkim dziobem na pniach drzew i leśnych drogach. Zimą mrówek i innych owadów już nie ma. Zielony dzięcioł będzie rozkopywał mrowiska. Tunele nawet metrowej głębokości sięgają do środka mrowiska, gdzie ospałe owady są łatwym i licznym łupem. Tyle tylko, że mrowisk jest w lasach niewiele, a dzięciołów pewnie więcej. Jeśli pokrywa śniegu będzie gruba i zmrożona, to zdobycie pokarmu będzie bardzo trudne. Póki co, zielone dzięcioły buszują w opadłych liściach niczym zwyczajne kury. Jest tam sporo owadów, pogrążonych w letargu pająków, poczwarek. U mnie regularnie pokazuje się dorodny samiec. Powiesiłem dla niego kawałek słoniny, ale jakoś nie może się przekonać. Może zimą zmieni zdanie.

eprasa.pl 83a6e7f938

REGION

• **Telefon** dziennikarza dyżurnego **697 730 318**
• **e-mail** redakcyjny **redakcja@gk.pl**

Z NOWICY DO STOLICY

Idzie i nie żałuje nóg, paznokcie są już spisane na straty

Halina Gajda

- Bardzo mocno utożsamiłem się z chorą Nikolką i jej rodziną. Spojrzałem kiedyś na zbiórkę pieniędzy, by sprawdzić, jak postępuje. Zobaczyłem, że sporo przybyło, ale wciąż dużo brakuje. Pomyślałem, że trzeba coś z tym zrobić, samemu spróbować pomóc. Tak narodził się pomysł na pieszą wyprawą do Warszawy - opowiada Mikołaj.



FOT. HALINA GAJDA

Mikołaj Lange niesie Światełko dla Nikoli i rodziców chorych dzieci

Mikołaj Lange swoją wyprawą zamierza też przypomnieć politykom na najwyższych szczeblach o potrzebie wspierania samorządów w organizowaniu opieki wytchnieniowej. Chciałby, aby w każdej gminie powstał dom, w którym rodzice ciężko chorych dzieci mogliby zostawić córkę czy syna pod opieką specjalistów, żeby choć trochę odpocząć.

Światełko dla Nikoli

W drogę wyruszył 14 listopada. Trasę obliczył na ponad 330 kilometrów. Po drodze wstąpił na gorlicki rynek, by od Sebastiana Puchajdy, zastępcy burmistrza Gorlic, odebrać dwie lampy. Pierwszą, stylizowaną na naftową, zaczepił do plecaka i tym samym została ona symbolem tego niezwykłego przedsięwzięcia - Światełka dla Nikoli. Drugą, w eleganckim opakowaniu, nawiązującą do wynalazku Ignacego Łukasiewicza, włożył do plecaka, by wręczyć ją Marcie Nawrockiej.

Pierwsze kilometry poszły gładko, ale z każdym kolejnym organizm coraz mocniej domagał się uwagi. Mikołaj jednak ani przez chwilę nie zamierzał się poddać. Tym bardziej, że czuł wsparcie od rodziców Nikolki, mieszkańców swojej gminy, ale też od rzeszy Gorliczan.

Mikołaj każdy swój krok wycenił na 7 złotych. Cały czas zachęca, by do niego dołączyć. Albo fizycznie, bezpośrednio na trasie, albo wirtualnie. I dołożyć swoją cegiełkę do puszki ze zbiórką.

Zupa pomidorowa i sztuczna skóra

Wieść o inicjatywie Mikołaja rozchodzi się szybko. W poniedziałek, w swoim gabinecie przyjął go Marek Materek, prezydent Starachowic. Przyjął i ugościł talerzem porządnej pomidorówki.

Przy boku Mikołaja pojawił się też Anatol Krygowski, Gorliczanin, tatuażysta, przedsiębiorca. Teraz to właśnie on przejął opiekę nad dzielnym piechurem. Na spotkanie z Mikołajem pojechał kamperem. Zabrał solidną porcję pożywnego jedzenia, przygotował też miejsce, gdzie Mikołaj może się po prostu położyć - by choć przez chwilę, wyciągnąć nogi z butów i dać im chwilę „pooddychać". Lekko nie jest, bo odciski dają o sobie znać, paznokcie też są raczej spisane na straty.

Anatol Krygowski zajął się Mikołajem z nastawieniem, by pomóc za wszelką cenę. Jak się okazuje skutecznie. Pierwszy dowód: na obolałe stopy Mikołaja nałożył sztuczną skórę. - Zrobił coś niesamowitego. Sztuczna skóra to takie coś, co nakłada się górnikom poparzonym przez wybuchy w kopalniach. Dzięki temu zrobiłem najszybsze 12 kilometrów w tym marszu. Anatol mi ten marsz uratował - relacjonował Mikołaj w nocy.

Wedle przewidywań, Mikołaj ma dotrzeć na miejsce dzisiaj. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFR 0011613908

TEAM POLAND FORUM BIZNESU

„Budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu"

Ponad 300 uczestników reprezentujących przeszło 200 przedsiębiorstw wzięło udział w pierwszym Team Poland Forum Biznesu w Łodzi. Wydarzenie zainaugurowało cykl spotkań poświęconych zagranicznej ekspansji polskich firm. Inicjatywa Team Poland łączy sześć polskich instytucji rozwoju, które wspólnie oferują przedsiębiorcom finansowanie, ubezpieczenia, doradztwo i pomoc w nawiązywaniu kontaktów na zagranicznych rynkach.

„Widzimy rosnące ambicje polskich firm, które coraz odważniej wychodzą na światowe rynki. Team Poland łączy te ambicje z kapitałem, doświadczeniem i możliwościami instytucji finansowych oraz administracji. Tak budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu" – mówi Mikołaj Raczyński, prezes zarządu Polskiego Funduszu Rozwoju. PFR zapowiada wsparcie globalnych ambicji polskich przedsiębiorstw nawet miliardem złotych kapitału.

Team Poland tworzą: PFR, BGK, PAIH, KUKE, PARP oraz ARP. Celem inicjatywy jest zapewnienie firmom dostępu do narzędzi wspierających ekspansję oraz działalność międzynarodową.

One-stop shop dla polskich firm

Oferta Team Poland obejmuje finansowanie inwestycji, ubezpieczenia i gwarancje, doradztwo oraz wsparcie w nawiązywaniu kontaktów biznesowych. Z rozwiązań mogą korzystać zarówno firmy rozpoczynające eksport, jak i przedsiębiorstwa planujące zagraniczne inwestycje czy przejęcia.

– Team Poland to nasze narzędzie ekspansji zagranicznej. To one-stop shop, w którym przedsiębiorcy mogą otrzymać wiedzę, finansowanie i narzędzia do ubezpieczenia ryzyk eksportowych – mówił Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki.

Inicjatywa ma nie tylko zwiększać obecność polskich firm na światowych rynkach, lecz także wzmacniać krajową gospodarkę. Ważne jest, by przedsiębiorstwa rozwijały działalność międzynarodową, zachowując w Polsce



centra decyzyjne i kluczowe kompetencje. Team Poland pomaga identyfikować firmy gotowe do ekspansji i kieruje je do instytucji oferujących odpowiednie wsparcie.

Team Poland rozszerza grono partnerów

Podczas forum Mikołaj Raczyński, prezes Polskiego Funduszu Rozwoju, ogłosił dołączenie do inicjatywy trzech partnerów: PKO Banku Polskiego, PZU oraz Giełdy Papierów Wartościowych. Ich udział poszerzy możliwości wsparcia przedsiębiorców w finansowaniu inwestycji, zarządzaniu ryzykiem i pozyskiwaniu kapitału.

PKO Bank Polski obsługuje około 700 tys. przedsiębiorstw, a wartość finansowania udzielonego firmom przekracza 130 mld zł. Bank rozwija również działalność w Europie Środkowo-Wschodniej.

– Już dzisiaj obsługujemy prawie trzy tysiące polskich firm za granicą – podkreślił Szymon Midera, prezes PKO Banku Polskiego.

PZU pomoże ograniczać ryzyko zagranicznej działalności

Ekspansja na nowe rynki wiąże się z koniecznością uwzględnienia odmiennych regulacji, warunków gospodarczych i zagrożeń. W tym obszarze przedsiębiorców wspierać będzie PZU, uzupełniając ofertę Team Poland o kompetencje ubezpieczeniowe.

– Chcemy, żeby polskie firmy miały odwagę wychodzić za granicę, ale nie musiały robić tego same. Łącząc kompetencje polskich instytucji, możemy skuteczniej wspierać ich międzynarodowe ambicje – zaznaczył Bogdan Benczak, prezes PZU.

Giełda jako źródło kapitału na rozwój

Kolejnym partnerem Team Poland została Giełda Papierów Wartościowych w Warszawie. Ma przybliżać przedsiębiorcom możliwości pozyskiwania kapitału z rynku publicznego, który może finansować rozwój działalności, ekspansję zagraniczną i przejęcia.

– W Team Poland chcemy pokazywać przedsiębiorcom, jak przygotować firmę do pozyskania inwestorów i wykorzystać możliwości warszawskiej Giełdy do zwiększania skali działalności – powiedział Tomasz Bardziłowski, prezes GPW.

Obecność na rynku kapitałowym może również wzmacniać rozpoznawalność i wiarygodność firmy w relacjach z zagranicznymi kontrahentami.

Od rozmów do konkretnych projektów

Łódzkie forum było okazją do spotkań przedsiębiorców z ekspertami i wymiany doświadczeń. W programie znalazły się debaty, warsztaty i konsultacje dotyczące m.in. wyboru zagranicznych rynków, finansowania inwestycji, zarządzania ryzykiem oraz przejmowania zagranicznych firm. Doświadczeniami dzielili się przedstawiciele przedsiębiorstw rozwijających działalność poza Polską, w tym Oshee i Sanok Rubber Company.

Pierwsza edycja zgromadziła ponad 300 uczestników, pokazując zainteresowanie przedsiębiorców możliwościami międzynarodowego rozwoju i współpracą z instytucjami wspierającymi ekspansję.

eprasa.pl 83a6e7f938

KRAKÓW

Kolejni oskarżeni, którzy chcą dobrowolnie poddać się karze

Małgorzata Mrowiec

Kolejne osoby oskarżone w sprawie najmu i sprzedaży atrakcyjnych gminnych nieruchomości w Krakowie w drodze ustawianych przetargów i aukcji, składają lub zapowiadają wnioski o dobrowolne poddanie się karze.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Śledztwo w sprawie krakowskiej afery korupcyjnej trwało od 2017 r.

Sprawa ostatecznie opisana jest w ponad 100 tomach akt jawnych i 45 niejawnych. Oskarżonych zostało 29 osób. Postawiono łącznie 66 zarzutów.

Za nami kolejna już rozprawa, która odbyła się w krakowskim sądzie 30 października. Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, zostały złożone wnioski o wydanie wyroku w trybie art. 387 k.p.k. (czyli o dobrowolne poddanie się karze) i uznanie za winnych popełnienia zarzucanego aktem oskarżenia czynu dotyczące dwóch osób: Michała A. i Doroty G.-B.

Kim są ci oskarżeni? Obecnie czterdziestoparoletni Michał A., inżynier, prowadzący własną działalność, miał według śledczych wręczyć 50 tys. złapówki, by wygrać przetarg na najem gminnego mieszkania przy ul. Sobieskiego 16C o powierzchni ponad 80 metrów kwadratowych. Natomiast Dorota G.-B. to osoba, która udzieliła dwóm „pośredniczkom" korzyść majątkową w wysokości 30 tys. zł, aby zapewnić sobie wygranie przetargu na wynajem ponad 80-metrowego mieszkania przy ul. Mostowej 3.

Obrońca Michała A. wniósł o wymierzenie temu oskarżonemu kary grzywny w wysokości 250 stawek dziennych po 35 złotych (tj. 8750 zł) i zasądzenie części kosztów sądowych. Prokurator zgodził się z wnioskiem, pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego nie sprzeciwił się, oskarżony podtrzymał wniosek o dobrowolne poddanie się karze.

Obrońca Doroty G.-B. wniósł o wymierzenie oskarżonej kary grzywny w wysokości 200 stawek dziennych po 30 złotych (tj. 6000 zł) i zasądzenie części kosztów sądowych. Prokurator zgodził się z wnioskiem, pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego nie sprzeciwił się, oskarżona podtrzymała wniosek o dobrowolne poddanie się karze.

Ponadto obrońca Małgorzaty P. podtrzymał chęć dobrowolnego poddania się karze oskarżonej i wniósł o zakreślenie miesięcznego terminu dla sprecyzowania wniosku. Przyłączyli się do tego stanowiska obrońcy Roberta F. i Magdaleny Z. (jednych z głównych „pośredników" tworzących krakowską korupcyjną pajęczynę od „załatwiania" miejskich lokali i nieruchomości). Sąd przychylił się do tego wniosku i zakreślił termin do 30 listopada.

Kolejny termin rozprawy w tej głośnej sprawie został wyznaczony na grudzień.

INWESTYCJE

Piwniczna. Trwa rewitalizacja rynku. Ma być więcej zieleni i miejsc do wypoczynku

Joanna Mrozek

Centrum Piwnicznej-Zdroju przechodzi wyczekiwany remont. Inwestycja, która ma odmienić rynek oraz przyległe do niego ulice, została podzielona na 14 etapów, co oznacza wielokrotne zmiany w tymczasowej organizacji ruchu. Prace mają potrwać do końca października 2027 roku.

Mieszkańcy Piwnicznej długo czekali na te zmiany. Rewitalizacja rynku postępuje, a inwestycja została podzielona na 14 etapów. Prace są wymagające, ale konieczne. W planach jest odświeżanie centrum miasteczka, uporządkowanie układu drogowego i zwiększenie liczby miejsc parkingowych, przy jednoczesnym zachowaniu zieleni. Remont obejmuje także pobliskie ulice: Sobieskiego, Halną, Ogrodową, Rzeszutka oraz łącznik między Ogrodową a Rzeszutka. Obecnie prace prowadzone są m.in. na ul. Chrobrego.

- Nie ukrywam, że jest to inwestycja wymagająca. Już na etapie przygotowań i jej rozpoczęcia musieliśmy zmierzyć się z wieloma trudnościami. Również teraz, podczas prowadzonych robót ziemnych, pojawiają się problemy techniczne - informuje Tomasz Michałowski, burmistrz Piwnicznej.

Inwestycja posuwa się do przodu. Wymieniona zostanie nawierzchnia dróg i chodniki. Prace o tak dużym zakresie wiążą się z wielokrotnymi zmianami organizacji ruchu. Władze miasta deklarują, że zrobią wszystko, aby mieszkańcy i przedsiębiorcy w jak najmniejszym stopniu odczuli udogodnienia związane z remontem.

Najpierw wykonawcy wyremontują przyległe ulice, a już na początku przyszłego roku, jeżeli pogoda na to pozwoli, będą mogli przystąpić do rewitalizacji rynku. Ma tam być więcej zieleni, powstaną też miejsca pod ogródki letnie i gastronomię. W sezonie letnim rynek tętni życiem, ale brakuje tam miejsc do wypoczynku. ©℗



FOT. MIG PIWNICZNA-ZDRÓJ/ WIDEO SCREEN

Piwniczna. Centrum uzdrowiska się zmienia. Trwa remont i rewitalizacja rynku. Prace mają potrwać do końca października 2027 r.

KRAKÓW

Upamiętnienie ofiar zamachu. Jak? Zdecydują mieszkańcy

Ewa Wacławowicz

Prezydent Krakowa Łukasz Gibała zapytany w poniedziałek o formę upamiętnienia ofiar zamachowca, wskazał trzy scenariusze. O tym, który z nich doczeka się realizacji mają zdecydować mieszkańcy.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Kamienica przy Sławkowskiej. Tu padły pierwsze strzały

W internecie rozgorzała dyskusja na temat upamiętnienia ofiar zamachowca w Krakowie. Jedni są za tym, by pozostawić i zabezpieczyć ślady po kulach, inni że nie, bo to byłby cichy pomnik dla zamachowca.

Prezydent Krakowa Łukasz Gibała zapytany o formę upamiętnienia ofiar, odparł, że miasto chce oddać im hołd i upamiętnić ludzi, którzy na Rynku Głównym w Krakowie stracili życie. - Jak najbardziej chcemy upamiętnić ofiary, ale jeszcze nie podjąłem decyzji w jakiej formie. Opcje są trzy: zabezpieczenie śladów po kulach, tablica pamiątkowa albo forma muralu - powiedział prezydent Krakowa.

Jak dodał, decyzji nie będzie sam podejmował, tylko skonsultuje sprawę z urzędnikami. A potem odda głos mieszkańcom, którzy wypowiedzą się o ostatecznej formie upamiętnienia zmarłych.

Babcia chce pochować wnuka Michała

Wolę odebrania ciała i pochówku zamachowca z Krakowa zgłosiła jego babcia - poinformowały media. Ciało Michała O. nie zostało jeszcze wydane. - Potwierdzam, że zgłosił się członek rodziny, natomiast nie powiem czy to babcia czy ktoś inny - powiedział prokurator Eryk Stasielak, naczelnik krakowskiego wydziału Prokuratury Krajowej.

Dzień wcześniej prezydent Krakowa zapowiedział, że jeśli nikt z rodziny nie zgłosi się po ciało, to najpewniej zostanie ono przekazane do celów naukowych - dla krakowskiej uczelni medycznej.

KRÓTKO

Tatry

Biało-czerwony śmigłowiec TOPR ma przegląd. W góry wkracza wojsko

Śmigłowiec ratowników TOPR przez cztery tygodnie nie będzie latał w górach. Maszyna ratowników musiała udać się na przegląd. W razie akcji w górach ratownikom pomagać będzie wojsko.

- Od 16 listopada 2026 rozpoczął się coroczny przegląd techniczny śmigłowca TOPR W3-A Sokół. W tym roku przegląd jest poszerzony o realizację pierwszego etapu przeglądu głównego śmigłowca o wartości ponad 15 mln zł. Drugi etap będzie jesienią 2027 roku - informuje TOPR. Przegląd jest finansowany ze środków Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Pozwoli na eksploatację Sokoła TOPR do 2032 roku, dając czas na zakup maszyny nowego typu i przygotowanie załóg do realizacji zadań ratownictwa górskiego i ochrony ludności na nowym sprzęcie. - W okresie przeglądu zabezpieczenie lotnicze działań ratowniczych w górach zapewnia wojsko. Do Zakopanego oddelegowano śmigłowiec i załogę z 3. Skrzydła Lotnictwa Transportowego WP. **Łukasz Bobek**

eprasa.pl 83a6e7f938

TARNÓW - PRĘDKOŚĆ NA OBWODNICY

Nie ma odcinkowego pomiaru, ale jest policyjna grupa Speed

Paweł Chwał

Funkcjonujący na południowej obwodnicy Tarnowa najstarszy w Małopolsce odcinkowy pomiar prędkości został zlikwidowany. Policyjna drogówka obiecuje jednak, że jej funkcjonariusze będą teraz częściej patrolować drogę pod Górą św. Marcina

Odcinkowy pomiar prędkości działał na południowej obwodnicy Tarnowa od r. 2016. Kierowcy przez 10 lat zaakceptowali istniejące warunki, przyzwyczaili się, że jazda z prędkością większą niż 100 km/h po opomiarowanym odcinku skończy się mandatem.

Po likwidacji urządzeń z czasem jednak pokusa, by nacisnąć gaz, na pewno się pojawi, gdyż wspomniany odcinek to szeroka, na dodatek w miarę prosta i zachęcająca do szybkiej jazdy trasa z dwoma pasami ruchu w każdym kierunku oraz dodatkowymi pasami awaryjnymi.



FOT. PAWEŁ CHWAŁ

Taki widok to już historia. Teraz do akcji wchodzi grupa Speed

- Jak był odcinkowy pomiar prędkości, to praktycznie w ogóle nie pojawialiśmy się na tym fragmencie obwodnicy, bo nie było takiej potrzeby. Teraz patrole, które są na DK 94 będą miały rozszerzony teren działania również o ten odcinek obwodnicy - przyznaje kom. Tomasz Marek, zastępca naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Tarnowie.

Na razie nie wpłynęły do policjantów drogówki zgłoszenia o tym, aby kierowcy - wraz z demontażem urządzeń do rejestracji prędkości - mieli nadużywać pedału gazu w tym miejscu.

- Na tym odcinku obwodnicy nie ma zjazdów, zatoczek czy miejsc, gdzie można byłoby bezpiecznie prowadzić pomiar prędkości z użyciem tradycyjnego radaru i zatrzymać pojazd, który jechał za szybko. Pas awaryjny nie jest odpowiedni do tego typu działań. Stąd raczej kontrole prędkości prowadzone będą przez nieoznakowane radiowozy z grupy Speed wyposażone w wideorejestratory - dodaje Tomasz Marek.

Przez ostatnie dziesięć lat był to jeden z najbezpieczniejszych odcinków na DK 94, praktycznie bez wypadków. Najczęstsze odnotowywane na nim zdarzenia dotyczyły kolizji z dziką zwierzyną.

©℗

KONSULTACJE

Olkusz zaktualizuje uchwałę krajobrazową. Władze gminy czekają na uwagi mieszkańców

Paweł Mocny

Gmina Olkusz zaktualizuje zapisy przyjętej pięć lat temu uchwały krajobrazowej. Do 10 grudnia mieszkańcy, właściciele nieruchomości, przedsiębiorcy oraz wszystkie zainteresowane osoby mogą zgłaszać swoje wnioski, propozycje i uwagi do planowanej zmiany.

W lutym 2021 roku radni poprzedniej kadencji Rady Miejskiej w Olkuszu podjęli decyzję o wprowadzeniu uchwały krajobrazowej. Dokument podzielił całą gminę na cztery strefy. W każdej z nich obowiązują inne zasady dotyczące reklam.

- Taki system pozwala na dostosowanie wymogów do charakteru poszczególnych miejsc, co umożliwia lepsze dopasowanie reklam do otoczenia i ograniczenie chaosu wizualnego. Jednocześnie przekaz reklamowy zyskuje na skuteczności - podkreślają przedstawiciele władz gminy Olkusz.

Ustawa nie weszła w życie „z pełną mocą". Właściciele reklam mieli czas do dostosowania swoich nośników do wymogów uchwały do lutego ubiegłego roku.

Niestety, w wielu miejscach usunięcie reklam poskutkowało oszpeceniem miasta. Zdemontowane banery pozostawiły na wielu elewacjach ślady brudu, który osadzał się tam latami. Na „całkowity" efekt działania uchwały trzeba będzie zatem poczekać aż poszczególne budynki zostaną odnowione - a to może potrwać.

Radni podjęli teraz uchwałę o zmianie i poprawie przepisów, które weszły w życie pięć lat temu. - Zależy nam na poznaniu opinii i propozycji zmian, aby zachować to, co się sprawdziło i jeszcze lepiej dostosować uchwałę do oczekiwań mieszkańców - podkreśla rzecznik prasowy olkuskiego urzędu Michał Latos.

Czas na złożenie swoich propozycji minie 10 grudnia. Stosowne formularze należy przekazać osobiście do Urzędu Miasta i Gminy Olkusz lub elektronicznie za pomocą e-mail. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE

0011610592

Szukasz pomysłu na prezent dla swojej rodziny? Podpowiadamy, jak skorzystać ze świątecznej oferty Orange

Szukasz nowego smartfona dla siebie, a może praktycznego prezentu dla bliskiej osoby? Podpowiadamy, jakie parametry telefonu warto wziąć pod uwagę, aby dopasować go do potrzeb przyszłego użytkownika oraz jak przy okazji skorzystać z atrakcyjnej oferty na dodatkowe urządzenie.



Dobrym pomysłem może być smartfon, a nawet dwa, szczególnie kiedy ten drugi kosztuje tylko 1 zł. Jeśli szukasz telefonu dla wymagającego użytkownika, zwróć uwagę na pamięć i możliwości urządzenia. W świątecznej ofercie Orange znajdziesz Samsung Galaxy S26 5G z pamięcią 12/256 GB, który oferuje najbardziej zaawansowaną wydajność i moc oraz wytrzymałą konstrukcję. Z kolei osobie, która potrzebuje telefonu do codziennej komunikacji, przeglądania internetu i podstawowych aplikacji, może odpowiadać jeden z modeli z serii motorola moto g. W świątecznych zestawach Orange znajdziemy m.in. moto g77 5G oraz moto g06 power.

Telefon dla siebie, a drugi dla bliskiej osoby

Świąteczna oferta abonamentowa Orange to propozycja dla tych, którzy planują zakup nowego smartfona, a jednocześnie chcieliby sprawić prezent komuś bliskiemu. W wybranych zestawach do abonamentu drugi smartfon można otrzymać za symboliczną złotówkę. Wśród dostępnych zestawów znalazły się m.in.:

- motorola moto g77 5G 8/128 GB i moto g06 power 4/64 GB;
- Xiaomi REDMI Note 17 Pro 5G 256 GB i Xiaomi REDMI 17 LTE 128 GB;
- Samsung Galaxy S26 5G 12/256 GB i Samsung Galaxy A18 4/128 GB;
- motorola moto g37 power 5G 4/64 GB i moto g06 power 4/64 GB.

W ofercie pojawia się również zestaw motorola edge 70 fusion power 5G z moto buds2 i motorola moto watch za 1 zł.

Zestawy urządzeń, w którym drugie jest za 1 zł, można otrzymać, podpisując nową umowę na wybrany abonament komórkowy (na 24 miesiące) oraz umowę ratalną na pierwsze urządzenie z zestawu. Świąteczne zestawy z drugim smartfonem za 1 zł do wybranych planów są dostępne także dla klientów przedłużających umowę. To idealna okazja, by już teraz pomyśleć o prezentach. Szczegóły oferty, w tym kwoty abonamentów i ceny urządzeń, na: https://www.orange.pl/lp/promocje-abonament-komorkowy.

Dodatkową korzyścią może być drugi tańszy abonament, właśnie do tego smartfonu za złotówkę. Klienci, którzy mają już Plan M lub L i wybiorą kolejny numer z tym samym planem (na 24 mies.), zapłacą za niego 50% taniej niż za pierwszy numer. Oferta dla klientów, którzy udzielili zgód marketingowych i na e-fakturę. Szczegóły rodzinnych numerów: https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery

Internet i telewizja jako uzupełnienie domowej oferty

Świąteczne propozycje Orange obejmują nie tylko smartfony. Można również połączyć abonament komórkowy z internetem światłowodowym i telewizją, robiąc prezent wszystkim domownikom. W ramach oferty Orange Światłowód Pro nowi klienci wybierający internet o prędkości do 1 Gb/s lub wyższej mogą korzystać z niego bez opłaty abonamentowej przez rok. Osoby łączące światłowód z abonamentem komórkowym otrzymują dodatkowo rabat w wysokości 20 zł miesięcznie. Jeśli jest to pierwszy abonament komórkowy klienta w Orange, przysługuje mu kolejny rabat – również 20 zł miesięcznie przez 24 miesiące.

Dostępna jest także super oferta telewizyjna. Klienci mogą otrzymać łącznie ponad 220 kanałów TV w pakiecie ze światłowodem do 300 Mb/s za 69,99 zł miesięcznie z rabatami przez pierwszy rok. Do zakupionej telewizji Extra TV Orange dodaje Amazon Prime na dwa lata w prezencie.

Rozwiązania przygotowane z myślą o przedsiębiorcach

Świąteczne promocje Orange obejmują również firmy. Przedsiębiorcy mogą wybrać zestawy smartfonów z drugim urządzeniem za 1 zł + VAT. Dostępne są także dodatkowe rabaty – przy zakupie dwóch takich samych Planów Firmowych (M, L lub XL) zniżka na drugą kartę SIM może wynieść nawet 70%.

Warto ponadto zwrócić uwagę na ofertę Internetu Firmowego ze światłowodem o prędkości do 1 Gb/s, 2 Gb/s lub 8 Gb/s. W ramach promocji usługa z dodatkowymi rozwiązaniami, takimi jak wsparcie IT, stały adres IP czy backup danych, jest dostępna przez 12 miesięcy za 0 zł.

Przedsiębiorcy mogą też poznać Cyfrową Firmę – platformę z narzędziami opartymi na AI, które wspierają codzienne zadania związane z prowadzeniem działalności. Do końca 2026 roku można bezpłatnie przetestować podstawową wersję Asystenta AI, korzystając z kodu rabatowego udostępnionego w Mój Orange.

Świąteczna oferta Orange daje wiele możliwości: od wyboru smartfona dla siebie i bliskich, przez połączenie usług mobilnych z domowym internetem i telewizją, aż po rozwiązania dla firm. Szczegóły promocji i dostępność zestawów warto sprawdzić przed zakupem na www.orange.pl.

eprasa.pl 83a6e7f938

KOLEJNA ODSŁONA KRAKOWSKIEJ AKCJI

Bestsellerowe tytuły w formie e-booków i audiobooków za darmo do końca listopada



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Darmowy dostęp do wybranych e-booków i audiobooków potrwa do końca listopada

Anna Piątkowska

18 książek w formie e-booków i audiobooków dostępnych jest za darmo w ramach tegorocznej odsłony akcji czytelniczej Czytaj PL. Książki za darmo można czytać do końca listopada.

Zasada jest prosta: wystarczy smartfon lub czytnik z aplikacją Woblink, by w dowolnym momencie wyruszyć w niezwykłą literacką podróż - bez żadnych opłat i limitów w ramach 12. odsłony programu Czytaj PL.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Jak tłumaczą organizatorzy, tegoroczny katalog tytułów został skomponowany tak, by zagwarantować czytelniczą przygodę bez względu na preferencje gatunkowe. Na wirtualnej półce znalazły się trzymające w napięciu kryminały i thrillery, wciągające sci-fi i gamingowe fantasy (LitRPG), poruszająca proza obyczajowa i klasyka literatury pięknej, a także literatura Young Adult.

Mocną reprezentację zyskała również literatura faktu – od reportaży i kulis pracy służb, przez analizy popkultury i dezinformacji, aż po esej o sztucznej inteligencji.

Jak dołączyć do akcji?

Należy pobrać darmową aplikację Woblink ze sklepu App Store lub Google Play. A następnie kliknąć w baner wyświetlony po otwarciu aplikacji lub zeskanować kod QR. Czytać i słuchać bestsellerowych książek można od 2 do 30 listopada. Umożliwia to organizator akcji: Woblink – największa w Polsce platforma z e-bookami i audiobookami.

Lista dostępnych tytułów:

- „Jutro już było", Marta Bijan, Wyd. Young (e-book i audiobook)
- „Dugeon Crawler Carl", Matthew Dinniman, Wyd. Czarna Owca (e-book i audiobook)
- „Quo vAIdis", Andrzej Dragan, Wyd. Otwarte (e-book i audiobook)
- „Kolonia", Max Kidruk, Wyd. Insignis (e-book i audiobook)
- „Tam, gdzie zmrok zapada szybciej", Wojciech Chmielarz, Wyd. Marginesy (e-book i audiobook)
- „Girl on Girl. Jak popkultura zwróciła kobiety przeciw sobie", Gilbert Sophie, Wyd. Poznańskie (e-book i audiobook)
- „Rumor", Robert Małecki, Wyd. Literackie (e-book i audiobook)
- „Łabędź i nietoperz", Keigo Higashino, Grupa Wydawnicza Relacja (e-book i audiobook)
- „Łowcy cieni. Kulisy działania najbardziej tajemniczej jednostki policji", Piotr Halicki, Wyd. Otwarte (e-book i audiobook)
- „Róża", Anna Rybakiewicz, Wyd. Filia (e-book i audiobook)
- „Fake off. Wyłącz dezinformację ze swojego życia", Mateusz Cholewa, Wyd. Znak (e-book i audiobook)
- „Wszystko na mojej głowie", Jakub Bączykowski, Wyd. Czwarta Strona (e-book i audiobook)
- „Byłem kurierem w Pekinie", Hu Anyan, Wyd. Insignis (e-book)
- „Nic takiego", Katarzyna Puzyńska, Wyd. Prószyński i S-ka (e-book i audiobook)
- „Jagnię", Lucy Rose, Wyd. StoryLight (e-book i audiobook)
- „Przekleństwa niewinności", Jeffrey Eugenides, Wyd. Mova (e-book)
- „Mięśnie mam od miłości", Paulina Małochleb, Wyd. Karakter (e-book i audiobook)
- „Bestseller. Skandal", Katarzyna Michalak, Wyd. Znak (e-book i audiobook).

KIERMASZ BOŻONARODZENIOWY WRACA NA MAŁY RYNEK

Rękodzieło, koncerty, warsztaty wśród świątecznych iluminacji

Paweł Gzyl

Od 30 listopada do 3 stycznia Mały Rynek ponownie stanie się miejscem świątecznych spotkań. Na 64 stoiskach drugiej edycji Kiermaszu Bożonarodzeniowego znajdą się ozdoby i upominki od twórców, rzemieślników i rękodzielników, a program uzupełnią koncerty kolęd, rodzinne warsztaty i rozbudowane iluminacje. Wstęp wolny.

Organizatorem kiermaszu jest IMAGO Centrum Sztuki Ludowej, które przez cały rok współpracuje z rzemieślnikami, rękodzielnikami i twórcami ludowymi. Kiermasz daje im miejsce do prezentowania i sprzedaży własnych prac, a odwiedzającym możliwość poznania ludzi, dzięki którym tradycyjne rzemiosło wciąż się rozwija.

Bożonarodzeniowe wydarzenia IMAGO odbywają się w Krakowie od 2023 roku. Po dwóch edycjach na placu Wolnica i ubiegłorocznym debiucie na Małym Rynku organizator rozwija formułę, w której najważniejsi są twórcy i ich związki z miastem.

- Zależy nam, żeby kiermasz na Małym Rynku miał wyraźnie krakowski charakter. Tworzą go ludzie, ich pracownie, szopki, wzory i opowieści. Można przyjść po bańkę na choinkę albo prezent, ale też spotkać się ze znajomymi, posłuchać kolęd i spędzić razem grudniowy wieczór. Tak rozumiemy poszerzanie świątecznej oferty miasta: jako więcej możliwości dla odwiedzających i więcej miejsca dla lokalnych twórców – wyjaśnia Michał Czerski, prezes zarządu IMAGO Centrum Sztuki Ludowej.



FOT. MICHAŁ LEPECKI

Już wkrótce na Małym Rynku będzie Kiermasz Bożonarodzeniowy

Podstawą oferty pozostaną rękodzieło i rzemiosło artystyczne. W drewnianych chatach i kramach znajdą się między innymi ręcznie zdobione bombki, nazywane w Krakowie bańkami, inne ozdoby choinkowe, szopki, ceramika użytkowa i dekoracyjna, szkło, wyroby z drewna, biżuteria, koronki, świece oraz autorska grafika. Tradycyjnym technikom towarzyszyć będzie współczesne wzornictwo.

Ważne miejsce zajmą niewielkie pracownie, rodzinne warsztaty i twórcy rozwijający własne pomysły na przedmioty codziennego użytku, dekoracje oraz upominki. Ofertę uzupełnią świąteczne przysmaki, wypieki i gorące napoje. Przy doborze wystawców IMAGO zwraca uwagę na jakość wykonania, autorstwo i pochodzenie wyrobów oraz sposób ich prezentacji. Odwiedzający będą mogli zapytać twórców o wykorzystane materiały, znaczenie wzoru czy historię pracowni.

Własna identyfikacja wizualna i spójny wystrój podkreślą związek kiermaszu z Krakowem. Stylizowane wieże kościoła Mariackiego, rozety i geometryczne ornamenty pojawią się w oprawie sceny, bram i oznakowania. Głęboka czerwień, zieleń i kremowe akcenty połączą motywy tradycyjnego wzornictwa ze współczesną grafiką. W świątecznej aranżacji zaplanowano choinkę o wysokości ponad dziesięciu metrów, ozdobioną bańkami i świetlistymi gwiazdami.

Nad alejkami zawisną girlandy, a przy chatach i kramach pojawią się drzewka w donicach. Zieleń, drewniana zabudowa i ciepło-białe oświetlenie stworzą oprawę zimowych spacerów i spotkań. Wśród iluminacji znajdą się również rozświetlona bombka z siedziskiem oraz złota rama z kokardą i świątecznymi życzeniami, przy których będzie można zrobić pamiątkowe zdjęcia.

Szczególne miejsce w tegorocznego kiermaszu zajmie szopkarstwo krakowskie. Już podczas pierwszej edycji na Małym Rynku działało stoisko, na którym szopkarze, w tym najmłodsi twórcy, mogli wystawiać i sprzedawać swoje prace.

W SOBOTĘ, 21 LISTOPADA

Ta tradycja wciąż jest żywa. Osadzanie chochoła to pamiątka słynnego wesela

Anna Piątkowska

20 listopada 1900 roku w kościele Mariackim odbył się ślub Lucjana Rydla z Jadwigą Mikołajczykówną, a później wesele w Bronowicach, które opisał Stanisław Wyspiański. Dziś wydarzenia, które zainspirowały dramatopisarza, odtwarzają mieszkańcy i przyjaciele dzielnicy VI. Tegoroczne osadzanie chochoła odbędzie się w sobotę, 21 listopada.

Już od ponad 50 lat, kiedy otwarto Rydlówkę dla zwiedzających, przed domem, w którym bawili się weselnicy, mieszkańcy Bronowic osadzają chochoła, czyli okrywają rosnący tam krzak róży słomą.

Od kilku lat temu wydarzeniu towarzyszy także barwny korowód weselny przemierzający dzielnicę.

Obchody, które odbędą się 21 listopada składają się z trzech części. Pierwszą będzie barwny korowód weselny, który wyruszy o godz. 11 z parkingu przed kościołem św. Antoniego z Padwy i przejdzie do Rydlówki. Po drodze uczestnicy będą mogli poznać ludowe zwyczaje i obrzędy związane z zaślubinami, a także wspólnie uczyć się tradycyjnych pieśni i tańców.

Około godz. 12–12.30 przed Rydlówką odbędzie się uroczyste osadzanie chochoła. Zwieńczeniem wydarzenia będą oprowadzania performatywne zaplanowane od godz. 15. Wnętrza muzeum wypełnią weselna muzyka i gwar, a uczestnicy będą mogli zobaczyć obrzęd czepin oraz wysłuchać fragmentów „Wesela" Stanisława Wyspiańskiego. Na zwiedzanie Rydlówki trzeba się zapisać.

eprasa.pl 83a6e7f938

POLITYKA

Pat wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. Kto wygra tę połajankę?

Kryzys wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. NBP wstrzymał finansowanie, a sędziowie TK rozpatrują wnioski o uchylenie immunitetów jego prezesa i wiceprezesa w sądzie

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Spór o obsadę Trybunału Konstytucyjnego trwa w najlepsze. Narodowy Bank Polski podjął decyzję o niefinansowaniu i nieprzekazywaniu środków dla TK, co marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty określił jako działanie, które „ma znamiona" zamachu stanu. Kancelaria Prezydenta chce przedstawić swoją propozycję projektu w sprawie Trybunału Konstytucyjnego po rozmowach w Belwederze, a wczorajsze Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego musiało się przenieść do budynku warszawskiego Sądu Okręgowego, choć planowo zaczęło się o godzinie 9 w budynku Trybunału.

Wtorkowe Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego, zwołane przez sędzię Annę Korwin-Piotrowską, zajmowało się wnioskami o uchylenie immunitetu prezesa TK Bogdana Święczkowskiego oraz Bartłomieja Sochańskiego.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

We wtorek rano Bogdan Święczkowski pojawił się przed siedzibą Trybunału, gdzie zażądał wpuszczenia do siedziby

Ten pierwszy pojawił się przed budynkiem Trybunału i zażądał wpuszczenia do środka siedziby, a także, by – jak mówił – „osoby uzurpujące sobie prawo do bycia w Trybunale Konstytucyjnym" opuściły budynek TK.

– Zaprzestańcie przestępczych spotkań, które mają na celu pozbawienie mnie wolności oraz wyrażenie zgody na uchylenie mojego immunitetu – powiedział Święczkowski.

Sprawa o uchylenie immunitetów została skierowana przez prokuratora generalnego Waldemara Żurka.

Przed wejściem na salę sądową mec. Bartosz Lewandowski pytany przez dziennikarzy, co znajduje się we wnioskach w sprawie immunitetów, odparł, że nie wie, gdyż pełnomocnicy „nie mogli nawet złożyć pisma w budynku Trybunału Konstytucyjnego". – Biuro podawcze jest zamknięte, nas nie wpuszczono zarówno od strony głównej, jak i przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów – mówił mec. Lewandowski. Podkreślił, że w ich ocenie cała ta sytuacja „to nie jest posiedzenie, tylko spotkanie".

Jak informowała rzeczniczka prasowa Prokuratury Generalnej prok. Anna Adamiak, wnioski o uchylenie immunitetu prezesowi TK odnoszą się między innymi do nieuprawnionego wykorzystania materiałów z kontroli operacyjnej i ujawnienia informacji niejawnych w ramach śledztwa dotyczącego systemu Pegasus. Chodzi o czas, gdy Święczkowski był prokuratorem krajowym, czyli lata 2016-2022.

Prokuratura wnioskuje również o zgodę na pociągnięcie Święczkowskiego do odpowiedzialności karnej ws. przekroczenia uprawnień, niedopełnienia obowiązków przez uniemożliwianie sędziom TK wykonywania funkcji i naruszania ich praw pracowniczych oraz delegowania prokuratorów wbrew przepisom w czasie, gdy Święczkowski pełnił funkcję prokuratora krajowego.

Wnioski te zostały skierowane do Trybunału Konstytucyjnego 30 października – po tym jak przedstawiciele grupy wybranej w tej kadencji Sejmu na sędziów TK przekazali informację, że Anna Korwin-Piotrowska, jako najstarszy stażem sędzia, została kierującą Trybunałem Konstytucyjnym i wydała zarządzenie o przerwie w czynnościach prezesa Święczkowskiego i wiceprezesa Sochańskiego. **PAP**

REKLAMA 0311606852

forum PRZEDSIĘBIORCÓW MAŁOPOLSKI edycja 26

www.forumprzedsiebiorcow.pl

Skorzystaj z kodu QR I ZAREJESTRUJ SIĘ

Biznes na pełnych obrotach. Strategia, szybkość, zwinność, transformacja

Już **25 listopada 2026** spotkajmy się w **Hotelu Park Inn By Radisson w Krakowie!**

26. edycja Forum Przedsiębiorców to wyjątkowe wydarzenie dla liderów biznesu, ekspertów i innowatorów, którzy wspólnie wytyczają nowe kierunki rozwoju Małopolski.

Czeka nas dzień pełen inspirujących debat, najnowszych trendów i realnych rozwiązań dla przedsiębiorców.

ORGANIZATOR: POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER REGIONALNY: MAŁOPOLSKA

PARTNER MERYTORYCZNY: UNIWERSYTET EKONOMICZNY W KRAKOWIE

PARTNER TECHNOLOGICZNY: Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki

PARTNERZY GŁÓWNI: BGK, Łukasiewicz ICMB, PODRÓŻE I REJSY, POLREGIO, TEZEUSZ.pl Drugie życie książek, KSB, OR Ornatowski Roszczyniałski, KOLEJE MAŁOPOLSKIE, ASTOR, Leier, Akademia WSB-NLU

PATRONAT MEDIALNY: DZIENNIK POLSKI24, GAZETA KRAKOWSKA.PL, strefa BIZNESU

PARTNERZY: Business in Małopolska, Kraków, DOM-BUD, SUZUKI Japan Motors, OKNOPLAST, SUBARU, enterprise europe network, ACATOM

eprasa.pl 83a6e7f938

LIMA

Papież Leon nie zdołał złapać różańca rzuconego z tłumu – przedmiot uderzył go w oko

Kazimierz Sikorski

Dobra passa papieża Leona w chwytaniu przedmiotów rzucanych przez tłumy dobiegła końca – gdy Ojciec Święty przybywał na mszę pożegnalną w Peru, jeden z rzuconych w jego stronę przedmiotów (prawdopodobnie różaniec) uderzył go w okolice oka.

Papież, kończąc 11-dniową podróż po Ameryce Południowej, dał się poznać jako osoba o zręcznych dłoniach; podczas jego wizyt wierni często rzucają w jego stronę różne przedmioty.

Zdarzało się mu już łapać pluszowe maskotki czy flagi, a podczas audiencji na Placu św. Piotra w Rzymie zatrzymał się nawet, by przyjąć pizzę podarowaną mu przez grupę osób z Chicago.

Jednak w ostatnim dniu podróży, jadąc papamobile. nie zdołał schwytać przedmiotu rzuconego przez tłum zgromadzony w bazie lotniczej w Limie. Na zdjęciach i nagraniach widać, jak papież przeciera oko po tym, jak w jego stronę rzucono przedmiot – stało się to w momencie, gdy pozdrawiał wiernych w drodze na mszę.

Dziennikarka telewizji peruwiańskiej Fatima Massadolid zapytała papieża, jak odbiera ten gest i czy rozumie, że ludzie w Peru kochają Ojca Świętego i przez różne gesty bliskości pragną tę miłość wyrażać.

„Serdeczność Peruwiańczyków, także tej osoby, która z wielką wiarą chciała po prostu podarować mi różaniec, to coś, co pozostaje w sercu... Może także w oku...” – odpowiedział Leon XIV.

Papież Leon XIV zakończył w poniedziałek podróż apostolską do Ameryki Południowej i ze stolicy Peru – Limy, wrócił do Rzymu. 11-dniowa podróż do Urugwaju, Argentyny i Peru była najdłuższa z dotychczasowych podróży Leona XIV w ciągu półtora roku jego pontyfikatu. Ostatnim punktem podróży była papieska msza w bazie lotniczej w Limie, w której uczestniczyło około 1,5 miliona ludzi.



FOT. X

Podczas przejazdu papamobile w Limie ktoś z tłumu rzucił w kierunku Leona XIV różańcem

WOJNA W UKRAINIE

Ukraińcy zaatakowali Most Krymski. Przeprawa zamknięta

Kazimierz Sikorski

W nocy z poniedziałku na wtorek wojska ukraińskie zaatakowały m.in. Moskwę oraz most prowadzący na okupowany przez Rosję Krym. Wojsko użyło pocisku manewrującego FP-5 „Flamingo”.



AFP PHOTO / SŁUŻBA BEZPIECZEŃSTWA UKRAINY

Most jest obecnie zamknięty dla ruchu samochodowego i kolejowego, a żegluga przez Cieśninę Kerczeńską została wstrzymana

Jeden z łuków konstrukcji oraz odcinek jezdni między dwoma filarami całkowicie zniknęły.

„Most krymski. Objęty sankcjami” – napisał na X Władysław Własiuk, pełnomocnik prezydenta Ukrainy ds. sankcji.

Liczący 19 kilometrów długości most łączy rosyjski Kraj Krasnodarski z okupowanym Półwyspem Krymskim, przebiegając nad Cieśniną Kerczeńską. Powstał po zajęciu Krymu przez Rosję w 2014 roku. Część drogową otwarto w 2018 r., a ruch pasażerskich pociągów ruszył w 2019 roku.

Od początku rosyjskiej inwazji most ten był wielokrotnie celem ukraińskich ataków.

Kamera na pocisku zarejestrowała atak

Na nagraniu widać obraz z kamery umieszczonej na pokładzie ukraińskiego pocisku manewrującego „Flamingo” w trakcie lotu w stronę mostu.

Denys Sztilierman, współwłaściciel i główny inżynier Fire Point – producenta pocisku – potwierdził jego użycie na X.

Udostępniając nagranie, napisał: „Dedykujemy to pamięci naszych przyjaciół i kolegów, Andrija i Jurija, bez których nie byłoby to możliwe. Spoczywajcie w pokoju”.

Siergiej Aksionow, mianowany przez Moskwę szef władz okupowanego Krymu, przekazał, że siły ukraińskie zaatakowały most, w związku z czym ruch przez przeprawę wstrzymano.

Rosyjski resort transportu też potwierdził zawieszenie ruchu drogowego i kolejowego. Most Krymski stanowi kluczowy szlak zaopatrzeniowy i transportowy dla rosyjskich sił na okupowanych terytoriach Ukrainy. Ma także ogromne znaczenie symboliczne – inwestycja warta 4 miliardy dolarów była manifestem politycznym mającym utrwalić to, co Putin uważał za jedno ze swoich największych osiągnięć: aneksję Krymu.

Efekt wielu tygodni przygotowań

„Uderzenie w Most Kerczeński było rezultatem siódmego etapu wielotygodniowej operacji opracowanej i koordynowanej przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy i Sztab Generalny Sił Zbrojnych” – poinformował we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

„Dziś każdy może zobaczyć skutki uderzenia w główną wojskową przeprawę łączącą terytorium Rosji z naszym ukraińskim Krymem. Jest to rezultat siódmego etapu operacji, która była realizowana przez kilka tygodni, a została opracowana i koordynowana przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy wspólnie ze Sztabem Generalnym Sił Zbrojnych Ukrainy” – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

Szef państwa przypomniał, że Rosja codziennie atakuje ukraińską infrastrukturę, w tym mosty w Zaporożu, Dnieprze, Kijowie i obwodzie odeskim. Prezydent podkreślił, że Ukraina wielokrotnie proponowała Rosji podjęcie kroków na rzecz deeskalacji, „lecz po wszystkich tych propozycjach słyszała jedynie stanowcze odmowy”.

PRAGA

Pociągi zderzyły się przed dworcem w Pradze. Wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 46 osób zostało rannych w zderzeniu dwóch pociągów osobowych, do którego doszło we wtorek rano w Pradze. Wypadek na kilka godzin sparaliżował ruch kolejowy w Czechach.

Do kolizji doszło na wiadukcie przed wjazdem na praski dworzec główny. Składy poruszały się wolno i dlatego obrażenia większości poszkodowanych nie są poważne – poinformowała czeska straż pożarna.

Ciężko ranni zostali przewiezieni do praskich szpitali; są wśród nich maszyniści obu pociągów – poinformowało pogotowie ratunkowe.

– Wśród poszkodowanych w zderzeniu pociągów w Pradze nie ma obywateli Polski – przekazał rzecznik MSZ w Warszawie Maciej Wewiór.

Według straży pożarnej nie było potrzeby używania specjalistycznego sprzętu przy wyprowadzaniu pasażerów z pociągów, które się nie wykoleiły. Akcja ratunkowa na miejscu zdarzenia została już zakończona.

Wypadek spowodował wstrzymanie ruchu kolejowego; pociągi dalekobieżne skierowano na inne dworce w mieście. Po trzech godzinach odjazdy i przyjazdy z dworca głównego zostały częściowo wznowione.

W czerwcu 2024 r. w Pardubicach, w środkowych Czechach, w czołowym zderzeniu pociągu osobowego i towarowego zginęły cztery osoby, a 27 odniosło rany. W listopadzie 2025 r. w zderzeniu dwóch składów pasażerskich w pobliżu Czeskich Budziejowic na południu kraju 40 osób zostało rannych. **PAP**

BERLIN

Wyciek dokumentów dotyczących Deutsche Banku

oprac. Anna Nagel

Ponad 15 mln wewnętrznych dokumentów Deutsche Banku trafiło do ponad 50 redakcji. Ujawniają związki z rosyjskimi oligarchami i podejrzane transakcje otoczenia Epsteina.

Według „Der Spiegel” ujawnione dokumenty mogą stanowić największy znany wyciek danych bankowych na świecie. Materiały przekazane mediom przez sygnalistów pochodzą głównie z działów Deutsche Banku zajmujących się przestępczością finansową oraz klientami i transakcjami wysokiego ryzyka. W śledztwie „Inside Deutsche Bank” brały udział m.in. ZDF, „New York Times”, „Financial Times” i „Le Monde”.

Dokumenty wskazują, że w 2021 r. bank rozszerzył działalność w Rosji mimo wcześniejszych ostrzeżeń nadzoru i wykrycia podejrzanych przepływów, z których mogli korzystać oligarchowie związani z Władimirem Putinem.

Pod koniec 2020 r. bank obsługiwał co najmniej 46 rosyjskich oligarchów, w tym Romana Abramowicza, a krótko przed inwazją na Ukrainę udzielał wielomilionowych pożyczek Sbierbankowi.

Ujawniono również ponad 3 tys. podejrzanych transakcji Jeffreya Epsteina i jego otoczenia na ok. 580 mln dolarów. Deutsche Bank uznał przyjęcie Epsteina za błąd i zapewnił, że współpracował z organami nadzoru. Od 2019 do 2025 r. miał wydać dodatkowe 7 mld euro na systemy kontroli.

eprasa.pl 83a6e7f938

MISTRZOWIE SMAKU 2026



FOT. GETTY

PARTNERZY PLEBISCYTU

eprasa.pl 83a6e7f938

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto Mistrzowie Smaku 2026. Nagrodziliśmy ich na gali w Poznaniu

Zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Smaku 2026 uhonorowaliśmy w trakcie Targów POLAGRA, które odbywają się na Międzynarodowych Targach Poznańskich. 23 września swoje nagrody odebrali laureaci z całego kraju.

oprac. kk









Plebiscyt Mistrzowie Smaku to jedno z najważniejszych i najbardziej uznawanych wydarzeń w polskim świecie gastronomii. Organizator, Polska Press Grupa, wyłania i honoruje czołowych przedstawicieli tej branży.

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach. Najpierw Czytelnicy dzienników regionalnych należących do Polska Press Grupy oraz serwisów internetowych głosowali na swoje ulubione lokale i profesjonalistów z branży gastronomicznej w poszczególnych województwach. W kolejnym etapie uczestniczyli zwycięzcy, którzy uzyskali najwyższą liczbę głosów w swoich województwach. Wyłoniono triumfatorów w różnych kategoriach na poziomie ogólnokrajowym. I to właśnie oni otrzymali wyróżnienia podczas uroczystej gali rozdania nagród, która odbyła się w trakcie wydarzenia o najdłuższej tradycji biznesowej w Polsce i jednego z kluczowych wydarzeń branży spożywczej i sektora HoReCa – Targów POLAGRA na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Oto laureaci rankingu ogólnopolskiego

Kucharz Roku: I miejsce: Wojciech Mika - Villa Róż, Zakrzów (woj. małopolskie), II miejsce: Magdalena Tymeczko - Atelier Pychotka, Chełmsko (woj. lubuskie), III miejsce: Artur Obiedziński - Restauracja Chatka Obiadka, Skawina (woj. małopolskie).

Kelner Roku: I miejsce: Błażej Gębski - Restauracja Neo, Międzyrzecz (woj. lubuskie), II miejsce: Gabriela Kawęcka - Da Grasso, Międzyrzec Podlaski (woj. lubelskie), III miejsce: Maciej Imalski - Zajazd Staropolski Restauracja hotelu Gromada, Toruń (woj. kujawsko-pomorskie).

Barman/Barista Roku: I miejsce: Samuel Miśkowiec - X-DRINK, Myślenice (woj. małopolskie), II miejsce: Natalia Poniewska - AVA 3.0, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Olaf Stubba - Matko i Córko, Gdańsk (woj. pomorskie).

Mistrz Słodkości Roku: I miejsce: Edyta Pałka - Szajnowe szkolenia tortowe, Rybnik (woj. śląskie), II miejsce: Konrad Ruczyński - Słodki Stół Pracownia cukiernicza, Lubawa (woj. warmińsko-mazurskie), III miejsce: Klaudia Rak - Słodkie Cudeńka, Żytno (woj. łódzkie).

Menedżer Gastronomii Roku: I miejsce: Jakub Balcerzak - Surowiec, Wrocław (woj. dolnośląskie), II miejsce: Lakhvir Singh - Restauracja Kwiat Peonii, Poznań (woj. wielkopolskie), III miejsce: Wioleta Pietrzak - Hotel Korona Spa & Wellness, Zemborzyce Tereszyńskie (woj. lubelskie).

Restauracja Roku: I miejsce: Miłość Na Talerzu - Kościan, 3 Maja 1A (woj. wielkopolskie), II miejsce: BEEF and Pepper - Warszawa, Nowogrodzka 47A (woj. mazowieckie), III miejsce: ArtFolwark - Wojnowo, Wojnowo 2 (woj. wielkopolskie).

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku: I miejsce: Bar na Rojnej - Łódź, Rojna 52/B (woj. łódzkie), II miejsce: Bistro u Zośki - Żmigród, Kolejowa 9A (woj. dolnośląskie), III miejsce: Bistro Gadka Szmatka - Wolbrom, Leśna 2 (woj. małopolskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku: I miejsce: R&S Kawiarnia Rozkoszne Smaki - Ustka, Wczasowa 27 (woj. pomorskie), II miejsce: Ani-Babki - Wrocław, Horbaczewskiego 4-6 (woj. dolnośląskie), III miejsce: Filiżanka - Sosnowiec, Małachowskiego 7/1 (woj. śląskie).

Pizza Roku: I miejsce: Da Grasso - Brodnica, Kościelna 4 (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Pizzeria Kociak - Rogoźno, os. Przemysława II 3A (woj. wielkopolskie), III miejsce: Pizzeria Pilizza - Nowe Miasto nad Pilicą, Warszawska 51 (woj. mazowieckie).

Lody Roku: I miejsce: Lodziarnia Gelatopiu - Rybnik, Rynek 12 (woj. śląskie), II miejsce: Marinero Caffe - Mrzeżyno, Portowa 14 (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Smak Dzieciństwa Lody Domowe - Strzelin, Sienkiewicza 46 (woj. dolnośląskie).

Burger Roku: I miejsce: Sigma Burger - Piaseczno, Nadarzyńska 60 (woj. mazowieckie), II miejsce: Burgerownia PasiBrzuch - Słubice, Mickiewicza 1A (woj. lubuskie), III miejsce: Chaps - Włocławek, Chopina 10/12 (woj. kujawsko-pomorskie).

Kebab Roku: I miejsce: Kapitan Burger - Police, Bankowa 11Ab/6 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: INDIA KEBAB - Łódź, Rojna 41 Lokal 20 , 91-134 Łódź (woj. łódzkie), III miejsce: Kraft Kebap - Morawin, Morawin 2A (woj. wielkopolskie).

Były podziękowania

- Chciałbym przede wszystkim podziękować wszystkim, którzy na mnie głosowali, moim przyjaciołom. Naprawdę nie spodziewałem się, że wygram - powiedział Wojciech Mika, laureat I miejsca w kategorii Kucharz Roku rankingu ogólnopolskiego. - Jest to moja pierwsza wygrana, a w zawodzie jestem 18 lat i bardzo się z tego cieszę. W zawodzie kucharza najważniejszy jest spokój, opanowanie nerwów i stresu.

Relację z gali przeczytasz i zobaczysz mnóstwo zdjęć z tego wydarzenia na stronie stronakuchni.pl/gala

eprasa.pl 83a6e7f938

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Artur Obiedziński



- Moja pasja do gotowania narodziła się wiele lat temu. Od zawsze fascynowało mnie tworzenie potraw, które sprawiają ludziom radość. Z czasem zrozumiałem, że kuchnia to nie tylko zawód, ale sposób na życie. Dziś jako szef kuchni prowadzę restaurację Chatka Obiadka (Skawina) wspólnie z Ludmiłą. Razem stworzyliśmy miejsce, w którym łączymy tradycyjną kuchnię polską i ukraińską, dbając o najwyższą jakość i domową atmosferę - mówi zwycięzca kategorii Kucharz Roku Artur Obiedziński. Największą satysfakcję w pracy daje mu uśmiech i zadowolenie gości. - To ogromna radość, kiedy słyszę, że nasze potrawy przypominają smaki rodzinnego domu i że goście chętnie do nas wracają. Wspólnie z Ludmiłą każdego dnia rozwijamy Chatkę Obiadka i dokładamy wszelkich starań, aby każdy czuł się u nas wyjątkowo - podkreśla. Zwycięstwo w naszej akcji to dla niego ogromne wyróżnienie i motywacja do dalszej pracy.

MIEJSCE II

Wojciech Mika



Wojciech Mika od ośmiu lat dba o smak i jakość potraw serwowanych w Villa Róż (Zakrzów), bo jak sam podkreśla, w gastronomii to właśnie smak jest najważniejszy. Największą satysfakcję daje mu fakt, że goście chętnie do nich wracają, doceniając kuchnię i atmosferę miejsca. Z wdzięcznością podkreśla, że to dzięki stałym klientom Villa Róż może się rozwijać i każdego dnia tworzyć wyjątkowe kulinarne doświadczenia.

Drugie miejsce zdobyte w plebiscycie Mistrzowie Smaku w kategorii Kucharz Roku to dowód na to, że jego pasja, talent i konsekwencja przynoszą efekty.

MIEJSCE III

Leszek Stefaniuk



- Z tym trzeba się po prostu urodzić - tak Leszek Stefaniuk (Restauracja Grand Kasprowy, Zakopane) mówi o swojej pracy, która od lat jest jego prawdziwą pasją. Każdego dnia udowadnia, że gotowanie to coś znacznie więcej niż przygotowywanie posiłków. Dla niego najważniejsze są emocje, wspomnienia i uśmiechy gości, którym trafia prosto do serca. Specjalnością szefa kuchni są steki przygotowywane w piecu opalanym prawdziwym węglem drzewnym. - Wysoka temperatura, ogień, dym i odpowiednie podejście do mięsa sprawiają, że na talerzu powstaje coś więcej niż zwykły posiłek - wyjaśnia.

KELNER ROKU MIEJSCE I

Kamil Stokłosa



Pierwsze miejsce w kategorii Kucharz Roku województwa małopolskiego zajął Kamil Stokłosa (Limka 28, Limanowa). Od 10 lat z pasją pracuje w branży gastronomicznej. - Największą satysfakcję czerpie z rozmów z gośćmi oraz poznawania ich - podkreśla nasz laureat. To właśnie rozmowy, poznawanie nowych ludzi i budowanie relacji sprawiają, że jego praca daje mu tak wiele radości. Każdy dzień przynosi nowe doświadczenia i możliwość tworzenia wyjątkowej atmosfery dla odwiedzających.

Poza pracą chętnie spędza czas na spacerach, zanurza się w muzyce oraz nieustannie doskonali swoje umiejętności barmańskie. Otrzymane wyróżnienie jest dla niego potwierdzeniem, że podąża właściwą drogą i dobrze wykonuje swoją pracę. To także motywacja do dalszego rozwoju i podnoszenia jakości obsługi, z której słynie na co dzień.

MIEJSCE II

Bartek Niźnik



- Swój zawód wykonuje nieprzerwanie od ośmiu lat. Wszystko zaczęło się od wakacyjnej pracy dorywczej w małej karczmie na Gubałówce, jeszcze podczas kształcenia się w szkole średniej. Pamiętam jak za zarobione wtedy przez wakacje kupiłem swój pierwszy samochód - opowiada Bartek Niźnik z restauracji Gościniec Góralski Dwór (Kościelisko). Wyróżnienie zdobyte w naszej akcji jest, jak mówi, czymś nowym i niespodziewanym. - Wszystkie miłe komentarze pod postami o konkursie i głosowaniu dodają skrzydeł by być jeszcze lepszym w tym co robię. To zasługa tych wszystkich ludzi którzy oddawali głosy i jestem im wdzięczny - podkreśla.

MIEJSCE III

Milena Bąk



- W tej pracy najbardziej cenię czas spędzony z naszą ekipą. Uwielbiam ludzi, z którymi pracuje. Satysfakcję czerpię z zadowolenia klientów - podkreśla Milena Bąk z Krowa Mać Burgers w Tomicach, która z gastronomią związana jest już prawie 4 lata. - Zaczęło się tak, jak u wielu osób od pracy wakacyjnej. Najpierw była pomoc na kuchni, jednak szef uznał, że jestem za bardzo wygadana, by trzymać mnie na kuchni i tak powstała myśl o kelnerce. Od pracy w kawiarni, przez hotel, aż do burgerowni - opowiada nasza laureatka. Poza pracą jest „psią mamą". - Uwielbiam spędzać czas na wolnym powietrzu z moim pieskiem Fibi i spacerować godzinami - mówi.

BARMAN/BARISTA ROKU MIEJSCE I

Borys Kula



- Wszystko zaczęło się bardzo skromnie - od nalewania piwa w letnich ogródkach, gdzie po raz pierwszy poczułem rytm i specyficzny klimat tej branży. Z czasem trafiłem do Krakowa, gdzie zacząłem zajmować się bardziej profesjonalnie robieniem kawy oraz serwowaniem prostych dań sushi. To wtedy obudziła się we mnie prawdziwa pasja do odkrywania nowych smaków, szukania nietuzinkowych połączeń i zgłębiania technik kulinarnych - opowiada Borys Kula (Mr. Black, Kraków). W jego pracy kluczową rolę odgrywa perfekcjonizm. Zwraca uwagę na każdy, nawet najmniejszy detal, co nie zawsze pomaga w zachowaniu luzu, ale za to gwarantuje najwyższą jakość, z której nie potrafi i nie chcę rezygnować. - Ogromnym punktem zwrotnym w moim rozwoju był wyjazd do Włoch. To tam ostatecznie rozwinąłem pasję i doszlifowałem techniki, pracując w innej kulturze - dodaje.

MIEJSCE II

Samuel Miśkowiec



Samuel Miśkowiec (X-DRINK, Myślenice) z gastronomią związany jest od 7 lat. - Moja przygoda z tą branżą rozpoczęła się już w technikum gastronomicznym, gdzie zdobywałem pierwsze doświadczenia i poznawałem tajniki pracy w gastronomii. Od 4 lat pracuję jako barman w firmie X-Drink, która specjalizuje się w obsłudze wesel oraz różnego rodzaju eventów - opowiada. To właśnie tutaj rozwija swoje umiejętności, zdobywa doświadczenie i przekonuje się, że praca w gastronomii, a szczególnie w branży barmańskiej, daje mu ogromną satysfakcję.

MIEJSCE III

Wiktoria Orszulak



- To wyróżnienie jest dla mnie miłym zaskoczeniem - mówi Wiktoria Orszulak (Eszeweria, Kraków). Nasza laureatka w branży gastronomicznej pracuje od 6 lat. - Przez ten czas pracowałam w różnych miejscach, na różnych stanowiskach, z Eszewerią i Starym Portem związana jestem najdłużej. Wszystko zaczęło się od pracy jako kelnerka, później na kuchni, w kawiarni, jednak to za barem czuję się najlepiej - podkreśla. Ceni w tej pracy elastyczność i swobodę, ale przede wszystkim kontakt z ludźmi. - Wiele satysfakcji daje mi to, że mogę się wykazać pomocą, radą i pożartować - dodaje.

eprasa.pl 83a6e7f938

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU MIEJSCE I

Patrycja Mlostek



Patrycja Mlostek (Patka CakeArt, Czernichów), zwyciężczyni plebiscytu Mistrzowie Smaku od sześciu lat zajmuje się cukiernictwem. To właśnie w czasie pandemii rozpoczęła swoją przygodę z tworzeniem tortów i deserów, która z czasem przerodziła się w wymarzoną pracę oraz własną pracownię. W swojej działalności najbardziej ceni możliwość przygotowywania słodkości na ważne rodzinne uroczystości i wyjątkowe okazje. Każda realizacja powstaje z myślą o konkretnej osobie. - Największą satysfakcję dają mi reakcje klientów i świadomość, że moje torty oraz słodkości stają się częścią ich ważnych chwil i wspomnień - podkreśla. Jak przyznaje, wyróżnienie w plebiscycie to ogromna motywacja, aby dalej się rozwijać. Po pracy stawia przede wszystkim na czas spędzany z rodziną i bliskimi. Interesuje się również modą, a wolne chwile chętnie przeznacza na podróże z mężem, które często są dla niej źródłem nowych inspiracji.

MIEJSCE II

Anna Myszkowska



Jak wspomina, już pod koniec szkoły podstawowej wiedziała, jaką drogę zawodową chce wybrać. Anna Myszkowska (Balviten Gluten Free, Jadowniki) od 17 lat zajmuje się produkcją ciastek bezglutenowych i, mimo że jest to wymagająca praca, wciąż daje jej wiele satysfakcji. Najbardziej ceni możliwość samodzielnego działania i rozwijania swoich pomysłów. Ważna jest dla niej również atmosfera współpracy oraz wzajemna pomoc w codziennej pracy. - Odnalazłam się w tej roli i mimo że jest to praca ciężka, daje mi dużo radości i satysfakcji - podkreśla. Po pracy spędza czas aktywnie. Jej największą pasją są górskie wędrówki, a na koncie ma już zdobycie kilku szczytów.

MIEJSCE III

Yuliia Rudenko



Yuliia Rudenko (Love Stories Cakes, Kraków) zawodową drogę rozpoczęła od pracy w cukierni, gdzie odkryła, że właśnie z tym fachem chce związać swoją przyszłość. Dziś prowadzi własną pracownię cukierniczą. W codziennej pracy największą wagę przykłada do opinii klientów, które traktuje jako cenne wskazówki do dalszego rozwoju. - To właśnie dzięki opiniom klientów mogę stale się rozwijać i doskonalić swoje wyroby - podkreśla. Zdobycie miejsca na podium w plebiscycie jest dla niej ważną nagrodą. - To właśnie wyróżnia mnie na tle innych cukierników - zaznacza.

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU MIEJSCE I

Ewelina Surówka



Ewelina Surówka (Grand House Restaurant, Mogilany) od początku wiedziała, jaki charakter ma mieć prowadzona przez nią restauracja. Jej celem było stworzenie miejsca, które będzie dla gości czymś więcej niż lokalem gastronomicznym i stanie się przestrzenią sprzyjającą spotkaniom oraz odpoczynkowi.

W swojej pracy szczególną uwagę zwraca na atmosferę i jakość doświadczeń, jakie towarzyszą odwiedzającym. - Wierzę, że ludzie wracają tam, gdzie czują się mile widziani, docenieni i gdzie mogą na chwilę zwolnić tempo codziennego życia - podkreśla zwyciężczyni kategorii Menedżer Gastronomii Roku .

Jak zaznacza, ważną rolę odgrywają nie tylko potrawy, ale również sposób, w jaki goście są przyjmowani. Smak, zapach, serdeczna obsługa oraz przyjazny klimat mają sprawiać, że restauracja staje się miejscem, do którego chce się wracać.

MIEJSCE II

Jakub Fluder



Jakub Fluder (Restauracja Hotel Beskidzki Raj, Stryszawa) wyznaje, że bycie menedżerem nie kończy się wraz z zamknięciem drzwi lokalu. To często praca po godzinach, na wielu stanowiskach - czasem przy biurku, czasem w plenerze, innym razem na zapleczu, na sali i z gośćmi. W zawodzie rozwija się już od lat.

- W branży gastronomicznej pracuję od 10 lat. Zaczynałem w domach weselnych, organizowałem wiele imprez różnego rodzaju. Dawało mi to dużo radości - wspomina pan Jakub, który uwielbia pracę z ludźmi i to, że jest to zawód, który naprawdę daje mu mnóstwo satysfakcji.

MIEJSCE III

Artur Piątek



Laureat trzeciego miejsca w kategorii Menedżer Gastronomii Roku uważa, że o sukcesie restauracji w dużej mierze decydują ludzie. Jego zdaniem goście najczęściej zapamiętują atmosferę tworzoną przez cały zespół, dlatego szczególną wagę przywiązuje do budowania miejsca opartego na współpracy, wzajemnym szacunku i zaangażowaniu. Artur Piątek (Złota Kaczka, Kraków) na co dzień dba o to, by pracownicy mieli przestrzeń do rozwoju i czuli się doceniani. - Każdy pracownik ma wpływ na doświadczenia naszych gości, począwszy od pierwszego powitania po ostatnie pożegnanie - podkreśla.

RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Lastriko

Lastriko (Kraków, Gołębia 6) znajduje się zaledwie kilka kroków od Rynku Głównego. Lokal wyróżnia się różnorodną ofertą, która zmienia się wraz z porą dnia. Od rana serwowane są śniadania i brunche, w ciągu dnia restauracja zaprasza na spotkania przy kuchni inspirowanej współczesnymi smakami, a wieczorami przestrzeń wypełniają autorskie koktajle i muzyka. Do dyspozycji gości oddano trzy różne strefy. Są to przestronne, ogrzewane i zadaszone patio, designerskie bistro połączone z cocktail barem oraz klub zlokalizowany na poziomie -1. W weekendy odbywają się tam imprezy przy muzyce house. Wnętrza Lastriko łączą nowoczesny design z przytulną atmosferą, a różnorodna oferta sprawia, że miejsce chętnie odwiedzają zarówno mieszkańcy Krakowa, jak i turyści szukający lokalu na spotkanie, relaks lub wieczorne wyjście.

MIEJSCE II

Restauracja Warszawianka

Restauracja Warszawianka (Krzeszowice, Rynek 24) to jedno z najdłużej działających miejsc gastronomicznych w Małopolsce. Lokal funkcjonuje nieprzerwanie od 1945 roku, a jego historia od początku związana jest z zamiłowaniem do gotowania i dbałością o jakość serwowanych potraw. - Cenimy sobie dobry smak i jakość wydawanych potraw. To tradycja, którą podtrzymujemy do dziś - podkreśla Krzysztof Ochmański. Przez lata restauracja wypracowała rozpoznawalną markę, stawiając na tradycję, dobry smak oraz codzienną pracę na rzecz swoich gości.

MIEJSCE III

Restauracja Winnica



Restauracja Winnica (Libiąż, Pilotów 19) to miejsce, w którym kuchnia oparta na jakości spotyka się z gościnnością i dbałością o szczegóły. Na czele zespołu stoi szef kuchni Kamil Nowak, który wraz ze współpracownikami tworzy menu łączące klasyczne smaki z nowoczesnym podejściem do gotowania. Lokal stawia na starannie dobrane składniki oraz dania przygotowywane z myślą o zróżnicowanych gustach gości. Każda propozycja z menu powstaje z dbałością o smak i estetykę podania, a zespół konsekwentnie rozwija ofertę, odpowiadając na oczekiwania odwiedzających.

eprasa.pl 83a6e7f938

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Bistro Gadka Szmatka

Bistro Gadka Szmatka w Wolbromiu przy ulicy Leśnej 2 to miejsce, gdzie można smacznie zjeść i miło spędzić czas. Codziennie serwowane są lunche dnia, które wyróżnia to, że zawsze są sycące, domowe i przygotowane ze świeżych składników. Co jeszcze możemy tam zamówić? Pizzę na chrupiącym cieście z bogatymi dodatkami. W menu mają także burgery, a te z kolei są soczyste, pełne smaku i zawsze przygotowywane ze świeżych składników!

Jak zareagowali na sukces w plebiscycie? Wielką radością! W mediach społecznościowych pisali tak: „Plebiscyt Mistrzowie Smaku oficjalnie się zakończył, a my wciąż nie możemy uwierzyć w to, co się stało. Wynik: 792 głosy i podium w skali całego kraju! Nawet się tego nie spodziewaliśmy, idąc ramię w ramię z lokalami z całej Polski. Dziękujemy każdemu z Was z osobna za każdy oddany głos, udostępnienie i wsparcie”.

MIEJSCE II

Domowa kuchnia Stary Sklep

Jak mówią właściciele - Domowa kuchnia Stary Sklep (Nowy Sącz, Broniewskiego 14) to nie jest tylko lokal gastronomiczny. - To miejsce, w które wkładamy całe serce - podkreślają. Każdego dnia starają się, aby goście czuli się mile widziani i mogli zjeść smaczny, świeży, domowy posiłek ze świeżych składników, z dbałością o smak, jakość i każdy szczegół. - Największą radość sprawiają nam Goście, którzy wracają do nas, przyprowadzają rodzinę i znajomych oraz czują się u nas po prostu dobrze. To dzięki Wam możemy robić to, co kochamy. Dziękujemy za zaufanie i obecność każdego dnia - piszą nam.

MIEJSCE III

Ogród Smaków



Ogród Smaków (Tarnów, Słowackiego 7) to miejsce stworzone z myślą o dobrej, domowej kuchni, gościnności i codziennej bliskości z gośćmi. - Od początku zależało nam na tym, aby stworzyć lokal, który łączy charakter nowoczesnego bistro z tradycyjną kuchnią opartą na znanych i lubianych smakach - mówi właściciel Łukasz Nowak. Ich specjalnością są przede wszystkim obiady przygotowywane na miejscu. - W naszym menu pojawiają się zarówno klasyczne kotlety, pieczone mięsa, zupy i domowe surówki, jak również roladki, medaliony, dania w autorskich sosach czy sezonowe propozycje - wylicza właściciel.

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Cukiernia U Asi



Cukiernia U Asi (Bańska Wyżna) to miejsce tworzone z myślą o wszystkich, którzy chcą uczcić ważne chwile wyjątkowymi słodkościami. W ofercie znajdują się torty, ciasta, desery, monoporcje, słodkie stoły oraz słodkie upominki przygotowywane na urodziny, chrzciny, komunie, wesela, jubileusze i wiele innych okazji.

Właścicielka stawia przede wszystkim na indywidualne podejście do każdego zamówienia. Każdy wypiek powstaje z uwzględnieniem pomysłów i oczekiwań klientów, a szczególną uwagę poświęca się zarówno smakowi, jak i estetyce wykonania. - Słucham Waszych pomysłów, doradzam i wkładam w swoją pracę całe serc - zaznacza Joanna Stopka. Jak podkreśla cukierniczka, tort to dla niej coś więcej niż deser. - Bo dla mnie tort to nie tylko kawałek słodkości... To część Waszych wyjątkowych chwil, wspomnień i rodzinnych uroczystości - podkreśla.

MIEJSCE II

Cukiernia Malinka

Zakład Piekarniczo-Cukierniczy Malinka (Żabno, Tarnowska 56) od lat dostarcza klientom świeże pieczywo oraz wyroby cukiernicze przygotowywane według sprawdzonych receptur. Firma stawia na wysoką jakość produktów, starannie dobierane składniki oraz połączenie tradycyjnych metod wypieku z nowoczesnym podejściem do piekarnictwa i cukiernictwa. Każdego dnia zespół dba o to, by oferowane wypieki wyróżniały się nie tylko smakiem, ale również świeżością i estetyką wykonania. - Największą motywacją do działania jest dla nas zaufanie klientów, którzy każdego dnia wybierają nasze pieczywo i wyroby cukiernicze - mówi Kamila Czosnyka.

MIEJSCE III

CAFE Kultura



Cafe Kultura & Bistro (Chełmek, al. Parkowa 16) to miejsce stworzone z myślą o osobach szukających chwili odpoczynku w przyjaznej atmosferze. Lokal położony jest w spokojnej okolicy i łączy ofertę kawiarni oraz bistro, zapraszając gości zarówno na aromatyczną kawę i domowe wypieki, jak i wytrawne dania. W menu znajdują się różnorodne napoje, desery, lody, ciasta oraz propozycje dla osób preferujących bardziej sycące posiłki. Właściciele stawiają na połączenie smaku i atmosfery, dzięki czemu lokal jest chętnie wybierany zarówno na krótkie spotkania, jak i dłuższy odpoczynek.

PIZZA ROKU MIEJSCE I

Pizzeria PePe



Zdaniem naszych Czytelników to właście Pizzeria PePe (Kraków, Teligi 34) serwuje Pizzę Roku w naszym województwie. Lokal od lat stawia na jakość, świeże składniki i dopracowane receptury. W lokalu wierzą, że najlepsza pizza powstaje z połączenia dobrych produktów, doświadczenia oraz dbałości o każdy etap przygotowania.

Szczególne znaczenie ma współpraca z lokalnymi dostawcami, dzięki której do kuchni trafiają starannie wyselekcjonowane składniki. W ofercie znajdują się pizze w rozmiarach 30, 40, 50 i 60 cm, przygotowywane każdego dnia na miejscu. Uzupełnieniem menu są autorskie sosy, wśród których szczególną popularnością od lat cieszy się sos czosnkowy. - Wspieramy lokalnych dostawców i wierzymy, że najlepszy smak zaczyna się od jakości składników - podkreślają przedstawiciele restauracji.

MIEJSCE II

Familia Pizza & Balkan



Familia Pizza & Balkan (Bochnia, Brzeźnicka 7) już kolejny raz z rzędu staje na podium w kategorii Pizza Roku. Lokal od lat cieszy się niesłabnącą sympatią i zainteresowaniem ze strony gości.

Ich specjalnością jest pizza - serwują bogaty wybór wariantów, od klasycznych po autorskie kompozycje. W Familia Pizza & Balkan każda pizza jest przygotowywana z najwyższej jakości, świeżych składników. Wyróżnia ich pasja do kuchni, którą przekładają na każdy etap pracy - od przygotowania ciasta aż po szybkie dostarczenie pizzy do klienta.

MIEJSCE III

Pizzeria Lisia Łapka



Pizzeria Lisia Łapka istnieje dla gości i dzięki nim! To tutaj, przy ulicy Niepodległości 12A, od ponad 40 lat spotykają się mieszkańcy Myślenic przy pizzy i zapiekance, wspólnie tworząc to miejsce. Miejsce, które na stałe wpisało się w krajobraz miasta i regionu, stając się niejako symbolem. Smak pizzy z Lisiej Łapki jest niezmienny od samego początku i od początku jej składniki, wyrób oraz dodatki stanowią markę firmy. Bez mrożonek, niepotrzebnych sztucznych dodatków. To czuć w ich daniach. Oprócz jakości można w nich wyczuć prawdziwą pasję do gotowania!

eprasa.pl 83a6e7f938

LODY ROKU MIEJSCE I

Lodolubni

- Foodtruckowa lodziarnia Lodolubni, która znajduje się w Wieliczce przy ul.Dembowskiego 5, to miejsce w którym dokładamy wszelkich starań, aby każdy nasz Gość czuł się jak wśród przyjaciół - podkreślają właściciele lodziarni, która kolejny rok z rzędu zdobyła tytuł Lodów Roku. Poza dbaniem o super atmosferę, dbają również o pyszne menu. Podstawą są tu wysokiej jakości lody rzemieślnicze przygotowywane z naturalnych składników. - Najbardziej smakowite lody oferowane przez nas pochodzą z małej, rodzinnej manufaktury, której właściciele wkładają w nie całe serce. Mamy ten zaszczyt, że możemy razem współpracować i wzajemnie się inspirować. Część smaków to autorskie pomysły, a część to klasyka - mówili nam ostatnim razem. Świetne opinie na temat lodów i serdecznej obsługi, przyciągają do ich wielickiej przyczepy klientów z Wieliczki i okolicznych miejscowości, całego Krakowa oraz licznych turystów.

MIEJSCE II

Gałecki Lody Rzemieślnicze



Lodziarnia Gałecki - Lody Rzemieślnicze (Kraków, os. Kombatantów 8) powstała z miłości do prostych przyjemności, które potrafią wywołać uśmiech. Od początku jej twórcom zależało na stworzeniu miejsca, do którego goście będą wracać nie tylko po lody, ale także po chwilę odpoczynku i przyjazną atmosferę. W ofercie znajdują się lody rzemieślnicze przygotowywane z naturalnych składników. Lokal stawia na duże porcje oraz smaki, które na długo pozostają w pamięci klientów. Każdego dnia zespół dba o to, by odwiedzający wychodzili zadowoleni i chętnie wracali po kolejne porcje swoich ulubionych lodów.

MIEJSCE III

Wytw. Lodów Tradycyjnych



Podium kategorii Lody Roku zamyka Wytwórnia Lodów Tradycyjnych (Jordanów, Rynek 21B).

- Jesteśmy małą, rodzinną lodziarnią rzemieślniczą, w której lody powstają z prawdziwej pasji do tworzenia wyjątkowych smaków. Każdą porcję przygotowujemy z najwyższej jakości, naturalnych składników, dbając o każdy detal i tradycyjne metody produkcji. Naszym celem jest nie tylko serwowanie lodów, ale także wywoływanie uśmiechu i tworzenie niezapomnianych chwil dla naszych Gości - mówi właścicielka Dominika Peliwo. A wynik w plebiscycie to potwierdza.

BURGER ROKU MIEJSCE I

Amoro Kebab

Amoro Kebab (Laskowa, Laskowa 419 C) - to oni serwują Burgera Roku! - To ogromny zaszczyt i powód do dumy dla całego zespołu Amoro Kebab. Dziękujemy wszystkim, którzy nas wspierali i oddawali na nas głosy – ten sukces należy również do Was! - cieszą się w swoich mediach społecznościowych właściciele zwycięskiego lokalu. Jak podkreślają - tworzą burgery z pasją, stawiając na świeże składniki, dopracowane receptury i smak, do którego chce się wracać. - Każde zamówienie przygotowujemy na bieżąco, dbając o najwyższą jakość i zadowolenie naszych klientów - piszą o sobie. Oprócz burgerów w ich menu znajdziemy także kebab w lawaszu, chrupiące frytki i pyszne zapiekanki. - U nas zjesz kebab na kraftowym mięsie wołowym i z kurczaka – dobrze doprawionym, konkretnym i bez kompromisów - zapewniają właściciele. Co jeszcze ich wyróżnia? Szybka obsługa bez zbędnego czekania.

MIEJSCE II

Sielski Burger



Sielski Burger (Kraków, Sielska 26) to nowe miejsce na gastronomicznej mapie Krakowa. Restauracja serwuje burgery o wysokiej jakości w niskiej cenie. Wyróżniają ich solidne porcje, świeże bułki, świetnie doprawione mięso oraz belgijskie frytki. W ofercie znajdują się zarówno klasyczne propozycje, jak i bardziej oryginalne burgery przygotowane z myślą o miłośnikach wyrazistych smaków. Każdy przygotowywany jest na bieżąco, dzięki czemu goście mogą liczyć na świeżość składników i powtarzalną jakość. O przyjemnej atmosferze miejsca decydują zarówno serdeczne podejście do klientów, jak i sprawna obsługa dbająca o komfort.

MIEJSCE III

Lucky Food Burger



- Lucky Food Burger to dla nas coś więcej niż miejsce, w którym przygotowujemy burgery. To historia, którą od 2018 roku tworzymy wspólnie z naszymi klientami w Krakowie - mówi Anna Kozioł. Od początku stawiają na klasykę i konkretny smak. Burgery przygotowują z 200-gramowym mięsem, świeżymi dodatkami oraz autorskimi sosami, które nadają im charakteru. Ważnym momentem w ich historii było zwycięstwo w konkursie, dzięki któremu znaleźli się w gronie 10 najlepszych burgerowni w Polsce. - Robimy po prostu to, co lubimy. Zajdziecie nas na osiedlu Podwawelskim , dokładniej na ulicy Dworskiej 2a - zapraszają właściciele.

KEBAB ROKU MIEJSCE I

Premium Kebab

„Prawdopodobnie jedyne takie miejsce w Krakowie oferujące zawsze dobrego kebaba, połączone z drink barem i pubem, gdzie można zorganizować własną imprezę okolicznościową" - przedstawiali się w trakcie trwania głosowania.

Wyróżnia ich smak. Stawiają na autorskie receptury, mięso z czystą i krótką etykietą oraz świeże dodatki. Oprócz street foodu znajdziemy tam także coś dobrego dla zwolenników bardziej domowych smaków.

To, co jest ich specjalnością, to bez wątpienia atmosfera. Tworzy ją oczywiście zgrana i uśmiechnięta obsługa, ale także goście. Bo Premium Kebab (Kraków, Długa 69) to nie tylko dobre jedzenie. Zdaniem gości jest to także sposób na wspaniale spędzony czas w gronie bliskich, przy dobrym meczu, jedzeniu i w klimacie, do którego chce się wracać.



MIEJSCE II

Kebab u Rudego

Kebab u Rudego przy ul. Konfederackiej 4 w Krakowie to niewielki lokal, który zdobył uznanie klientów dzięki autorskiemu podejściu do jednego z najpopularniejszych dań street foodowych. Restauracja stawia na różnorodność smaków, oferując kebaby przygotowywane według własnych receptur oraz bogaty wybór dodatków. W menu znajduje się osiem autorskich sosów, trzy rozmiary tortilli oraz duża ilość świeżych warzyw, które stanowią ważny element każdej porcji. - Ciągle się rozwijamy i poprawiamy jakość naszych produktów - podkreśla właściciel.

MIEJSCE III

Polenez Restauracja

Restauracja Polenez znajduje się przy ul. Dolnych Młynów 5 w Krakowie. Lokal stawia na wysoką jakość składników, świeżość produktów oraz starannie dopracowane receptury, dzięki którym serwowane dania cieszą się uznaniem klientów. W ofercie znajduje się kraftowy kebab przygotowywany z najwyższej jakości mięsa, świeżych warzyw i autorskich sosów. Ważnym elementem są również chrupiące pieczywo oraz odpowiednio dobrane dodatki, które tworzą spójną kompozycję smaków. Każdego dnia zespół dba o to, by serwowane potrawy były świeże, soczyste i przygotowane z dbałością o szczegóły.

eprasa.pl 83a6e7f938

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2026

KUCHARZ ROKU

Kraków	**Tomasz Starak**, Ciao Bella, Kraków
Nowy Sącz	**Agata Ligęza**, Domowa kuchnia Stary Sklep, Nowy Sącz
Tarnów	**Maciej Mozoła**, Ogród Smaków, Tarnów
powiat bocheński	**Michał Dworak**, Restauracja Cameralna, Bochnia
powiat brzeski	**Angelika Jarosińska**, Food Fans, Brzesko
powiat chrzanowski	**Adrian Bębenek**, Caterjan, Trzebinia
powiat gorlicki	**Jadwiga Dobek**, Restauracja Beskidzka Przystań, Śnietnica
powiat krakowski	**Artur Obiedziński**, Restauracja Chatka Obiadka, Skawina
powiat miechowski i powiat proszowicki	**Tomasz Światłoń**, Dom św. Norberta, Hebdów
powiat myślenicki	**Andrzej Fiołek**, Fantazja Centrum Smaku i Rozrywki, Dobczyce
powiat nowosądecki	**Eugeniusz Oleksy**, Sala Bankietowa Gród, Podegrodzie
powiat nowotarski	**Tomasz Cempa**, Termy Szaflary, Szaflary
powiat olkuski	**Michał Nowak**, Ilkus Hotel & Restaurant, Krze
powiat oświęcimski	**Kamil Kubarski**, Bistro & Cafe Maja, Przeciszów
powiat suski	**Kamila Mroczko**, Restauracja Beskidzki Raj, Stryszawa
powiat tatrzański	**Leszek Stefaniuk**, Restauracja Grand Kasprowy, Zakopane
powiat wadowicki	**Wojciech Mika**, Villa Róż, Zakrzów
powiat wielicki	**Anna Sobczak**, Karczma Gazdówka, Zagórzany

KELNER ROKU

Kraków	**Natalia Marszałek**, Cay la Simit, Kraków
Nowy Sącz	**Artur Wiśniewski**, Restauracja Atelier Sędziwoja, Nowy Sącz
Nowy Sącz	**Sebastian Zając**, Restauracja Atelier Sędziwoja, Nowy Sącz
Tarnów	**Emilia Pilarczyk**, Restauracja Felicita, Tarnów
powiat bocheński	**Kornelia Rudek**, Rosso 21, Bochnia
powiat brzeski	**Barbara Cisak**, Restauracja Pawilon, Brzesko
powiat chrzanowski	**Hanna Janik**, Wabi Sushi, Trzebinia
powiat gorlicki	**Anna Chudyba**, BAR 993, Kobylanka
powiat limanowski	**Kamil Stokłosa**, Limka 28, Limanowa
powiat miechowski i powiat proszowicki	**Krzysztof Sęk**, Restauracja Aromat i Smak, Książ Wielki
powiat myślenicki	**Martyna Raczek**, Wegestacja Koński Rynek, Myślenice
powiat nowosądecki	**Michał Kałuziński**, Restauracja Zapopradzie, Muszyna
powiat nowotarski	**Agnieszka Panek**, Restauracja Termy Szaflary, Szaflary
powiat olkuski	**Magdalena Piwowarczyk**, Karczma Klimtówka, Wolbrom
powiat oświęcimski	**Joanna Dąbrowska**, Restauracja Strzecha, Kęty
powiat suski	**Szymon Giertuga**, Restauracja Hotel Beskidzki Raj, Stryszawa
powiat tatrzański	**Bartek Niżnik**, Gościniec Góralski Dwór, Kościelisko
powiat wadowicki	**Milena Bąk**, Krowa Mać Burgers, Tomice
powiat wielicki	**Joanna Michalska**, Restauracja Wino i Sól, Sygneczów

RESTAURACJA ROKU

Kraków	**Lastriko**, Kraków, Gołębia 6
Nowy Sącz	**Savari Thai & Chinese Resto Bar**, Nowy Sącz, Rynek 15
Tarnów	**4 Music Art Resto&Cafe**, Tarnów, Wałowa 2
powiat bocheński	**Restauracja Cameralna**, Bochnia, Biała 23
powiat chrzanowski	**Restauracja Winnica**, Libiąż, Pilotów 19
powiat dąbrowski	**Restauracja & Karczma Staropolska**, Szczucin, 1 Maja 33
powiat gorlicki	**Restauracja Dworcowa**, Gorlice, Bardiowska 3
powiat krakowski	**Restauracja Warszawianka**, Krzeszowice, Rynek 24
powiat miechowski	**Restauracja Jagiellońska 2**, Miechów, Jagiellońska 2
powiat myślenicki	**Katana Sushi**, Dobczyce, Rynek 6
powiat nowosądecki	**Dzikie Wino**, Gródek nad Dunajcem
powiat nowotarski	**Tawerna Kapitańska**, Kluszkowce, Przedszkolaków 3
powiat olkuski	**Restauracja RestoGar**, Olkusz, Rynek 1
powiat oświęcimski	**Bar Caffe Buon Giorno**, Kęty, Mickiewicza 80
powiat oświęcimski	**Restauracja Strzecha**, Kęty, os. Sikorskiego 10
powiat proszowicki	**Stara Stajnia**, Hebdów, Hebdów 230
powiat tarnowski	**Mazurowy Dwór**, Tarnowiec, Tarnowiec 1
powiat tatrzański	**Gościniec Góralski Dwór**, Kościelisko, Salamandra 2
powiat wadowicki	**Ser i Wino Restobar**, Andrychów, pl. Mickiewicza 3A
powiat wielicki	**Karczma Gazdówka**, Zagórzany, Zagórzany 162

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU

Kraków	**Ino Placki**, Kraków, Stradomska 18/55
Nowy Sącz	**Domowa kuchnia Stary Sklep**, Nowy Sącz, Broniewskiego 14
Tarnów	**Ogród Smaków**, Tarnów, Słowackiego 7
powiat bocheński	**Pierogi Łapanowskie**, Kobylec, Kobylec 189
powiat brzeski	**Zakręcona Pierogami**, Brzesko, Kręta 8
powiat chrzanowski	**Ale Sztuka Bistro&Pub**, Chrzanów, Rynek 14
powiat gorlicki	**BAR 993**, Kobylanka, Kobylanka 658
powiat limanowski	**Bistro Cieszymicha**, Limanowa, Augusta 6A
powiat olkuski	**Bistro Gadka Szmatka**, Wolbrom, Leśna 2
powiat suski	**Kurczakownia**, Osielec, Osielec 771
powiat tatrzański	**Winne Widoki Coffee & Wine Bar**, Zakopane, Piłsudskiego 10

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU

Kraków	**Cafe Feliz**, Kraków, Kazimierza Wielkiego 4
Nowy Sącz	**CocktailBar na Wałowej**, Nowy Sącz, Wałowa 2
Tarnów	**Pracownia Cukiernicza Pavlova.Cakes.Pl**, Tarnów
powiat chrzanowski	**To Co Zawsze**, Chrzanów, Dobczycka 6
powiat gorlicki	**Willow Cafe**, Gorlice, Biecka 1
powiat miechowski	**PSS Społem Cukiernia**, Miechów, Targowa 1
powiat myślenicki	**DeserlabCafe**, Borzęta 504
powiat nowosądecki	**Pracownia Cukiernicza Wisienka na Torcie**, Stróże, Stróże 35
powiat nowotarski	**Cukiernia U Asi**, Bańska Wyżna
powiat olkuski	**Złoty Róg Piekarnia i Cukiernia**, Olkusz, K. K. Wielkiego 65
powiat oświęcimski	**CAFE Kultura**, Chełmek, al. Parkowa 16
powiat oświęcimski	**Moon Cakes&Bakery**, Oświęcim, 3-go Maja 8B
powiat tarnowski	**Cukiernia Malinka**, Żabno, Tarnowska 56
powiat wadowicki	**Cukiernia Sisters Cake**, Kalwaria Zebrzydowska, 3 Maja Nr. 17
powiat wielicki	**Lodolubni**, Wieliczka, Dembowskiego 5

LODY ROKU

Kraków	**Gałecki - Lody Rzemieślnicze**, Kraków, os. Kombatantów 8
Region krakowski	**Lodolubni**, Wieliczka, Dembowskiego 5
Tarnów	**Mona Liza**, Tarnów, Jasna 73
Zachodnia Małopolska	**Wytwórnia Lodów Tradycyjnych**, Jordanów, Rynek 21B
Zachodnia Małopolska	**Lodziarnia JUMI**, Grojec, Jagiellończyka 1
Ziemia Nowosądecka	**Cukiernia U Jeziorka**, Stary Sącz, Rynek 22

PIZZA ROKU

Kraków	**Pizzeria PePe**, Kraków, Teligi 34
Podhale	**Calma**, Nowy Targ, Sobieskiego 14
Region krakowski	**Pizzeria Lisia Łapka**, Myślenice, Niepodległości 12A
Zachodnia Małopolska	**Warsztat pizzy**, Zagórze, Piłsudskiego 182
Ziemia Nowosądecka	**Vesuvio Pizza & Pasta**, Gorlice, Rynek 12/1
Ziemia Tarnowska	**Familia Pizza & Balkan**, Bochnia, Brzeźnicka 7

BARMAN/BARISTA ROKU

1. miejsce	**Borys Kula**, Mr. Black, Kraków
2. miejsce	**Samuel Miśkowiec**, X-DRINK, Myślenice
3. miejsce	**Wiktoria Orszulak**, Eszeweria, Kraków

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU

1. miejsce	**Patrycja Mlostek**, Patka CakeArt, Czernichów
2. miejsce	**Anna Myszkowska**, Balviten Gluten Free, Jadowniki
3. miejsce	**Yuliia Rudenko**, Love Stories Cakes, Kraków

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU

1. miejsce	**Ewelina Surówka**, Grand House Restaurant, Mogilany
2. miejsce	**Jakub Fluder**, Restauracja Hotel Beskidzki Raj, Stryszawa
3. miejsce	**Artur Piątek**, Złota Kaczka, Kraków

BURGER ROKU

1. miejsce	**Amoro Kebab**, Laskowa, Laskowa 419 C
2. miejsce	**Sielski Burger**, Kraków, Sielska 26
3. miejsce	**Lucky Food Burger**, Kraków, Dworska 2A

KEBAB ROKU

1. miejsce	**Premium Kebab**, Kraków, Długa 69
2. miejsce	**Kebab u Rudego**, Kraków, Konfederacka 4
3. miejsce	**Polenez Kebab & Turecka Restauracja**, Kraków, Dolnych Młynów 5

eprasa.pl 83a6e7f938

AUTOREKLAMA

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



Strona Kuchni

eprasa.pl 83a6e7f938

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Grypa czy przeziębienie?Rozpoznasz je bez trudu po objawach; Uzdrowiskowa perełka niedaleko Nałęczowa

PROFILAKTYKA

Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie w całym organizmie. Ludzie często nie wiedzą, że chorują

Cukrzycę uznaje się za chorobę cywilizacyjną, czyli rozwijającą się pod wpływem współczesnego stylu życia. W Polsce choruje na nią około 3 milionów osób, choć aż jedna trzecia z nich nie zdaje sobie z tego sprawy

Monika Żurawska

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania lub działania insuliny, tj. hormonu produkowanego przez trzustkę. Najczęstsze objawy cukrzycy to zbyt wysoki poziom glukozy we krwi, wzmożone pragnienie, nadwaga i trudno gojące się rany. Jednak pierwsze objawy cukrzycy nie są charakterystyczne. Dlatego wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero wtedy, kiedy poważnie zaczyna szwankować zdrowie.



FOT. 123RF

Cukrzyca dotyka w sumie około 6 procent populacji, a według informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej do 2030 roku ten wskaźnik może wzrosnąć do 10 procent

Mechanizm działania choroby

Cukrzyca to choroba wyniszczająca – jeśli nie kontroluje się poziomu glukozy we krwi, cukier ten sieje spustoszenie w organizmie. Mechanizm uszkodzeń polega na reakcjach glikacji, czyli przyłączania się glukozy do budujących białka aminokwasów albo kwasów tłuszczowych w lipidach. Powstające wtedy struktury powodują degenerację w obrębie komórek i tkanek, a powstałe szkody są nieodwracalne. Cukier niszczy białka podtrzymujące strukturę skóry (takie jak kolagen i elastyna), co powoduje szybsze starzenie się i wiotczenie skóry.

Wymienione procesy leżą u podstaw rozwoju wielu współczesnych chorób, m.in. neurodegeneracyjnych, układu sercowo-naczyniowego czy raka. Cukrzycy towarzyszy zwiększone ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia, degeneracji narządu wzroku, infekcji skóry i dziąseł, neuropatii, problemów ze słuchem, zaburzeń psychicznych, męskiej impotencji, a w skrajnych przypadkach mogą pojawić się komplikacje w obrębie stóp, zakończone zakażeniem i koniecznością amputacji.

Cukrzyca może być przyczyną uszkodzenia nerek, naczyń krwionośnych, a nawet serca. Powodem zapadania na tę chorobę jest odporność na działanie insuliny.

Najważniejsze dwa rodzaje choroby to cukrzyca typu 1, zwana również dziecięcą 1, i cukrzyca typu 2, która dotyka osoby starsze i jest ściśle związana z niewłaściwie prowadzonym stylem życia.

Cukrzyca typu 1

Ten rodzaj cukrzycy dotyka głównie ludzi przed 35. rokiem życia, w tym także dzieci. Potocznie określany jest mianem „cukrzycy młodego wieku". Przyczyna tej choroby to upośledzone działanie układu immunologicznego (odpornościowego), który wytwarza przeciwciała względem prawidłowych komórek beta trzustki. Te regulują odpowiedni poziom insuliny w organizmie.

Niestety, człowiek nie jest w stanie zapobiec wystąpieniu tego typu cukrzycy. Może jednak walczyć z chorobą, stosując, np. dietę niskowęglowodanową, prowadząc aktywny tryb życia, angażujący do wysiłku partie ciała, w które w danym czasie nie otrzymuje zastrzyków z insuliną, zewnętrzne przyjmowanie insuliny i innych leków wspomagających.

Cukrzyca typu 2

Dla odmiany ten typ cukrzycy nazywany jest potocznie „cukrzycą starczą", ponieważ najczęściej występuje u osób między 45. a 60. rokiem życia, a także w podeszłym wieku. Jednak obecnie ze względu na siedzący tryb życia oraz nieprawidłową dietę diagnozowana jest coraz częściej u młodych osób, a nawet dzieci. Na cukrzycę typu 2 może składać się jeden z dwóch czynników.

Pierwszym, zależnym od nas samych, jest otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), która wpływa na insulinooporność. Ta zapasowa tkanka w jamie brzusznej, nazywana tłuszczem trzewnym, jest najbardziej niebezpieczna dla naszego metabolizmu, ponieważ stale wytwarza związki o działaniu prozapalnym.

Dodatkowo takie „zapasy" w organizmie oznaczają, że trzustka u osób z nadwagą lub otyłych jest przeciążona. Musi produkować często przez wiele lat ponadprzeciętne ilości insuliny, aby zachować odpowiednie stężenie glukozy we krwi. Po długim czasie takiego stanu rzeczy komórki beta trzustki odpowiedzialne za ten proces ulegają wyczerpaniu i osobie chorej pozostaje jedynie sztuczne ingerowanie w poziom glukozy w organizmie.

Drugi czynnik, niezależny od stylu życia konkretnej osoby, to genetyczne uwarunkowanie zaburzenia produkcji lub wydzielania insuliny. W tym przypadku dziedziczy się skłonność do zachorowania na cukrzycę i wszelkie zewnętrzne ingerencję nie pomogą całkowicie temu zapobiec.

Na czym polega leczenie cukrzycy?

● Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2. częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej (ok. 90 proc. chorych ma nadwagę lub cierpi na otyłość) oraz zmianie stylu życia.

● Koniecznym warunkiem skutecznego leczenia jest zmiana jadłospisu i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Zaleca się regularny ruch oraz dietę niskoglikemiczną, czyli opartą na żywności o niskim indeksie glikemicznym. Wskaźnik ten jest miarą szybkości, z jaką rośnie poziom cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Najniższe wartości charakteryzują naturalne, nieprzetworzone pokarmy roślinne, zwłaszcza warzywa.

● Chorym zaleca się wybieranie nieoczyszczonych ziaren zbóż, a więc pełnoziarnistego pieczywa, kasz, naturalnych płatków, a także nasion roślin strączkowych, orzechów i pestek. Ponieważ jednak to węglowodany w największej mierze wpływają na poziom cukru we krwi, ich spożycie z przetworów skrobiowych i owoców (a zwłaszcza ze słodyczy, które są niezalecane) powinno podlegać ścisłej kontroli.

● Aby obniżyć indeks glikemiczny posiłków, produkty zawierające węglowodany łączy się z chudymi źródłami białka i zdrowymi tłuszczami roślinnymi. Korzystne jest ograniczenie produktów zwierzęcych, ruch po posiłku i spożywanie superproduktów bogatych w antyoksydanty, takich jak przyprawy korzenne czy naturalna kawa.

Te badania wykonuje się przy podejrzeniu cukrzycy:

- stężenie cukru we krwi na czczo – jest to laboratoryjny pomiar poziomu glukozy w krwi żylnej po min. 8 godzinach od ostatniego posiłku,
- tolerancję glukozy – test tolerancji glukozy (inaczej doustnego obciążenia glukozą) to dwukrotny pomiar stężenia glukozy we krwi żylnej, pobranej na czczo oraz 2 godziny po spożyciu roztworu zawierającego 75 g glukozy,
- poziom glukozy i acetonu w moczu – to orientacyjne badanie obecności w moczu glukozy i ciał ketonowych za pomocą testów paskowych, stosowane najczęściej u kobiet w ciąży i osób z cukrzycą typu 1. Pozwala ocenić ryzyko powikłań spowodowanych bardzo wysokim stężeniem glukozy we krwi,
- stężenie peptydu C we krwi – badanie na czczo dla osób niestosujących leczenia cukrzycy, określające zdolność trzustki do produkcji insuliny,
- stężenie określonych przeciwciał uznawanych za czynniki rozwoju cukrzycy – oznaczenie antyciał takich jak ICA, anty-GAD, IAA, IA2beta i Zn8.

eprasa.pl 83a6e7f938

ŚRODY z małopolskim NFZ

Profilaktyka to męska sprawa. Zapuść wąsy i zbadaj się

W listopadzie panowie na całym świecie zapuszczają wąsy, by zachęcić do rozmowy o męskim zdrowiu. Dołącz do nich i zatroszcz się o swój organizm. Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje mężczyznom m.in. bilans zdrowia w programie Moje Zdrowie oraz badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego i raka płuca.

Movember to coroczna, listopadowa akcja, która ma budować świadomość problemów zdrowotnych dotykających mężczyzn. Jej symbolem są wąsy przypominające, że profilaktyka to także męska sprawa. Panowie bowiem przykładają do formy swoich organizmów mniejszą wagę niż kobiety – rzadziej pamiętają o badaniach profilaktycznych, dłużej ignorują niepokojące objawy choroby. I płacą za to wysoką cenę – żyjąc krócej. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego przeciętny Polak umiera o siedem lat szybciej niż przeciętna Polka.

Nowotwór prostaty

Do najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych wśród mężczyzn należy nowotwór prostaty. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w 2023 r. w Małopolsce co piąta diagnoza choroby onkologicznej wśród mężczyzn dotyczyła właśnie nowotworu gruczołu krokowego. Nowotwór ten znalazł się również na trzecim miejscu niechlubnego podium najczęstszych przyczyn zgonów z powodu chorób onkologicznych wśród Małopolan, ustępując jedynie nowotworom płuca i jelita grubego.

Jak wskazują specjaliści szansą na wczesne wykrycie nowotworu prostaty są regularne wizyty u urologa i badania. Pomiar stężenia PSA we krwi, który może być pomocny w diagnozowaniu problemów z prostatą, w przypadku mężczyzn po 50. r.ż. jest jednym z elementów programu Moje Zdrowie. Może z niego skorzystać każdy ubezpieczony – wystarczy wypełnić ankietę, na podstawie której personel poradni podstawowej opieki zdrowotnej dobierze odpowiedni zestaw badań diagnostycznych do wykonania. Kwestionariusz można uzupełnić za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta, w aplikacji mojeIKP albo bezpośrednio w placówce POZ. Do tej pory w Małopolsce zrobiło to 488 tys. osób. Wśród nich tylko 39 proc. to mężczyźni.

Badania przesiewowe

Dla mężczyzn w wieku 50-65 lat Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje program badań przesiewowych raka jelita grubego. Mogą z niego skorzystać także młodsi, w wieku 40-49 lat, jeśli ich najbliżsi krewni chorowali na raka jelita grubego. W ramach programu jest wykonywana profilaktyczna kolonoskopia, która pozwala wykryć zmiany w jelicie zanim rozwinie się z nich nowotwór. Do diagnostyki nie jest potrzebne skierowanie, wystarczy zgłosić się do jednej z 30. placówek w województwie, które wykonują badania.

Od listopada w Małopolsce można już także korzystać z nowego programu badań przesiewowych raka płuca. Bezpłatna niskodawkowa tomografia komputerowa klatki piersiowej jest dla osób w wieku 55-74 lata, którzy nadal palą albo palili (pod warunkiem, że od momentu rzucenia minęło mniej niż 15 lat), a na swoim koncie mają historię 20 paczkolat. Oznacza to, że przez 20 lat palili jedną paczkę papierosów dziennie albo przez 10 lat dwie paczki dziennie itd. Diagnostykę bez skierowania mogą wykonać także młodsi – w wieku 50-54 lata, jeśli mają dodatkowe czynniki ryzyka – np. zdiagnozowaną przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

Badaj jądra

Wśród młodych mężczyzn – w wieku 20-44 lata – najczęstszym nowotworem złośliwym jest nowotwór jądra. Należy on do tych agresywnych – szybko się rozwija i może skutkować pojawieniem się przerzutów w węzłach chłonnych czy innych narządach. Wcześnie wykryty jest jednak w pełni wyleczalny. Szansę na szybkie rozpoznanie niepokojących zmian daje regularna samokontrola, dlatego każdy mężczyzna raz w miesiącu powinien dokładnie zbadać swoje jądra.

W prawidłowym wykonaniu samobadania jąder pomoże poradnik przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Można go znaleźć na stronie www.nfz.gov.pl/movember. W tym samym miejscu są zebrane także wszystkie najważniejsze informacje o męskiej profilaktyce, na Movember i pozostałe 11 miesięcy w roku.

SANATORIA

Jesienny turnus w uzdrowisku? Świetny pomysł

Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z leczniczego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po okolicy. Oto 13 uzdrowisk, które polecamy jesienią

Poleca Emil Hoff



FOT. KARINA TROJOK

Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają jak malowane; można w nich też wypoczywać bez tłumu i zgiełku

1. Kudowa-Zdrój: brama do Gór Stołowych

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów. Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

2. Gołdap: relaks w polskiej tajdze

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

3. Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki, urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

4. Duszniki-Zdrój: idealne na wakacje smogowe

W sezonie grzewczym nadal w wielu miejscach Polski odczuwa się pogorszenie jakości powietrza. Na popularności zyskują tzw. wakacje smogowe, czyli wycieczki z takich właśnie miejsc na tereny słynące z czystego powietrza. Wyjątkowo dobre powietrze mają Duszniki-Zdrój, co czyni je świetnym kierunkiem na jesienne wakacje smogowe – lub choćby tylko „weekend smogowy". W Dusznikach można podziwiać ruiny zamku, renesansowy rynek, piękny park zdrojowy z amfiteatrem. Czystym powietrzem nacieszycie się do woli na szlakach turystycznych, wiodących w Góry Stołowe, Orlickie i Bystrzyckie. Przez Duszniki przebiega Główny Szlak Sudecki, turyści bardzo też cenią trasę do schroniska PTTK „Jagodna".

5. Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też). W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe, np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to też dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „Dedal" i „AMERPOL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

6. Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta – Nałęczów otaczają unikalne wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

7. Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabyt-

eprasa.pl 83a6e7f938

kowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX w. z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął 1. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

8. Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to uzdrowisko w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

9. Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i Sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

10. Supraśl: miejsce pachnące żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon. Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Zdecydowanie warto wybrać się tam na wycieczkę.

11. Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji. Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

12. Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikalny sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarcza, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i znowu cieszyć się pięknymi widokami.

13. Augustów: jesień pośród jezior

Uroczy Augustów otacza aż 9 jezior, jeśli więc lubicie podziwiać mieniące się kolorami drzewa, odbijające się w tafli wody, w Augustowie nacieszycie oczy i zrobicie prześliczne zdjęcia. Warto wybrać się na spacer np. na molo nad jeziorem Necko. Jest gigantyczne, pod względem powierzchni drugie w Polsce, wliczając mola nad Bałtykiem.

Augustów otacza Puszcza Augustowska z jej licznymi szlakami turystycznymi i słynną Doliną Rospudy. W samym mieście nie brakuje uznanych zakładów leczniczych. Dwa z nich znalazły się w moim rankingu najlepszych polskich sanatoriów nad jeziorami: Pałac na Wodzie Falkowski Medical & SPA oraz Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA BiaVita, które zajęło pierwsze miejsce na tej liście.

PROFILAKTYKA

Ten lek seniorzy mogą dostać w aptece za darmo. Zapobiega niedoborom witaminy D



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku seniorów niedobór witaminy D3 może przekładać się na większe ryzyko osteoporozy i na osłabienie odporności

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Witamina D3 to składnik diety niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Jesienią i zimą szczególnego znaczenia nabiera jej suplementacja.

Witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową, wspiera pracę serca i układu krwionośnego, a także przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego. Ale na tym nie koniec. Sugeruje się jej wpływ na stan psychiczny oraz zapobieganie licznym chorobom cywilizacyjnym.

Witamina D to nietypowa witamina, ponieważ nie ma możliwości, aby zapotrzebowanie na nią pokryć wraz z pokarmem. Nawet 90 procent potrzeb organizmu powinno pochodzić z tzw. syntezy endogennej, czyli z procesów pozwalających na wytworzenie tego związku w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego.

A ponieważ w chłodniejszych miesiącach ekspozycja na promienie słoneczne jest ograniczona, niedobory witaminy D są w naszym kraju niezwykle powszechne.

Juvit D3 jest refundowany dla seniorów

Warto wiedzieć, że seniorzy mogą skorzystać z refundowanego preparatu, który ma w składzie witaminę D3. Na liście leków dla osób po 65. roku życia znajdują się doustne krople Juvit D3, zawierające cholekalcyferol. Osoby starsze mogą otrzymać go za darmo.

Mogą otrzymać go pacjenci z przewlekłą chorobą nerek oraz osoby wymagające profilaktyki osteoporozy posterydowej. Lek refundowany z witaminą D stosuje się również wtedy, gdy istnieje ryzyko niedoboru witaminy D.

O jakiej porze przyjmować suplementy z witaminą D?

Wielu pacjentów ma wątpliwości nie tylko co do dawki witaminy D, ale także pory jej przyjmowania. Jedni są przekonani, że preparaty zawierające ten składnik powinno się stosować rano, inni twierdzą, że lepiej robić to wieczorem.

– Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać. Warto też sprawdzić skład innych przyjmowanych preparatów, na przykład multiwitamin, żeby nie sumować dawek nieświadomie – mówi lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED.

Na niedobór witaminy D3 w okresie jesienno-zimowym narażony jest każdy. Ryzyko jest wyższe również w innych miesiącach dla osób z chorobami skóry oraz amatorów niewychodzenia z domu w słoneczne dni. Rozpoczęcie suplementacji witaminy D każdorazowo powinno być poprzedzone badaniem stężenia witaminy D we krwi.

Poziom witaminy D w organizmie jest określany podczas badania krwi na podstawie stężenia kalcydiolu, który nazywany jest także w skrócie metabolitem 25(OH)D. Warto, by każdy zrobił sobie od czasu do czasu takie badanie.

DROBNE

Nieruchomości

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.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

POGOTOWIE dekarsko-blacharskie! Naprawa i remont dachów. Likwidacja przecieków. Szybko i solidnie. Atrakcyjne ceny, darmowa wycena. Zadzwoń! Tel. 880-821-746

Matrymonialne

KAWALER lat 52, rencista, majętny, pozna pannę z dzieckiem (studentkę) w wieku od 22 do 52 lat stanu wolnego. Adam z Oświęcimia. Tel. 732-799-854.

REKLAMA 0011613355

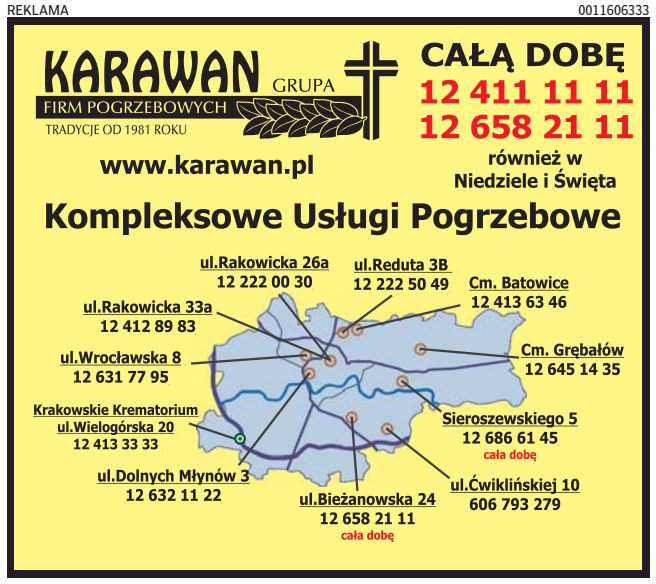
Prezydent Miasta Krakowa

informuje,

że na tablicach ogłoszeń w budynkach Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4 i przy ulicy Kasprowicza 29 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Krakowa i Biuletynie Informacji Publicznej Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie został podany do publicznej wiadomości w dniach **od 18.11.2026 r. do 9.12.2026 r.** wykaz nieruchomości gruntowych stanowiących własność Skarbu Państwa, przeznaczonych do oddania w dzierżawę:

- na czas oznaczony 3 lat, obejmujący części działek nr 357, 354, 34, 342/2 i 348/3, obr. 11 Podgórze, położonych w Krakowie przy ul. Rozdroże, z przeznaczeniem na cel: garaże, 6 pozycji na wykazie.

REKLAMA 0011606333



AUTOREKLAMA

Nekrologi

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

eprasa.pl 83a6e7f938

ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI

Patrzcie na te buzialki! Tak się zaczyna magia świąt

Po raz kolejny tworzymy wyjątkową galerię zdjęć dzieci. Zawsze jest pełna ciepła, uśmiechów i dobrej energii. Zresztą, sami zobaczcie!

Boże Narodzenie to czas wyjątkowy. Pachnie piernikami, rozbrzmiewa kolędami i przynosi mnóstwo radości. A najpiękniejszy jest wtedy, gdy patrzymy na niego oczami dzieci, które potrafią cieszyć się z najdrobniejszych rzeczy, z niecierpliwością wypatrywać pierwszej gwiazdki i sprawiać, że nawet zwyczajny dzień staje się magiczny. Choć do świąt zostało jeszcze trochę czasu, w naszej redakcji już nie możemy się ich doczekać. - Dlatego rozpoczęliśmy zbieranie zgłoszeń do akcji Świąteczne Gwiazdeczki. Dziś prezentujemy Wam pierwsze zdjęcia, które już do nas dotarły - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się plebiscytem Świąteczne Gwiazdeczki. To akcja, na którą co roku czekają rodzice i dziadkowie z całego naszego województwa. - Przesyłają zdjęcia pełne uśmiechów, radości i magicznej energii. Do akcji wciąż można dołączyć, dlatego zapraszamy do przesyłania fotografii najmłodszych mieszkańców regionu - zachęca dziennikarka. To właśnie te wybrane zdjęcia już po raz kolejny rozświetlą świąteczne wydanie naszej gazety. A to nie koniec niespodzianek, bo na laureatów akcji, jak zwykle, czeka mnóstwo atrakcyjnych nagród. Są to: zabawki, książki, sesje zdjęciowe, vouchery prezentowe, a nawet wyjazdy krajowe i zagraniczne. A w wielkim finale nagrodą główną będzie aż 40 tysięcy złotych na spełnienie dziecięcych marzeń!

Więcej o naszej akcji na:
www.gazetakrakoska.pl/gwiazdeczki

MALUSZKI do lat 2



Noel Lichosyt,
powiat nowotarski



Gabriela Trepa,
Kraków



Liwia Skowron,
powiat oświęcimski



Antoni Kowalik,
powiat krakowski



Amelia Pasoń,
powiat nowosądecki



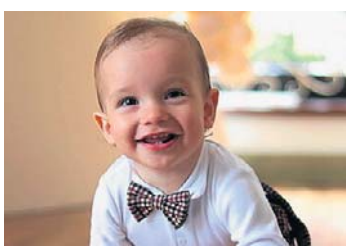
Marcel Antoszuk,
powiat chrzanowski



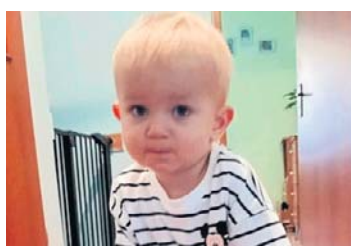
Jaś Pasiut,
Nowy Sącz



Zofia Potoniec,
powiat limanowski



Ksawery Budzik,
Tarnów



Wiktor Bolesław Słupski,
powiat wadowicki

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Franciszek Dominik,
powiaty brzeski i proszowicki



Antonina Świątnik,
Nowy Sącz



Nadia Oleksy,
powiat limanowski



Blanka Sobańska,
powiat oświęcimski



Laura Rajczyk,
powiat wielicki



Dawid Firszt,
powiat gorlicki



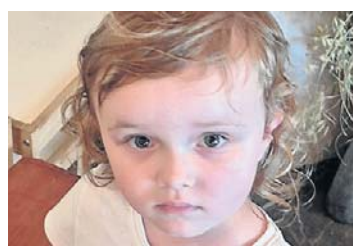
Róża Budek,
powiat bocheński



Lena Pałka,
powiat nowotarski



Alan Leja,
powiat olkuski



Zuzanna Brzegowa,
Kraków

eprasa.pl 83a6e7f938

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W bazie pogotowia lotniczego spotykają się Marta, Gośka i Sokół. Otrzymują wezwanie do dwóch mężczyzn, których burza zastała na szlaku w Ojcowie.

Łukasz Wroński mierzy się z widmem cięcia kosztów w szpitalu. Na to wszystko pojawia się Daniel z sądowym nakazem przywrócenia do pracy. Podczas wywiadu prasowego wyjaśnia, jak to się stało, że został posądzony o udział w handlu opioidami oraz oskarża szpital i dyrekcję. Na SOR trafia 70-latka z podejrzeniem zawału, która zasłabła w domu. Kobietę przejmuje dr Rogowski.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Biały jest załamany kłótnią z Angeliką i faktem, że dziewczyna się od niego wyprowadziła. Próbuje się do niej dodzwonić, ale zapiekła w swojej złości Angelika co chwilę go zrzuca. Nie chce też słuchać argumentów matki ani Melki, które próbują wyjaśnić postępowanie Kamila.

Marta dziękuje Ilonie, że powiedziała jej o problemach Emilki. Jest przygnębiona tym, że nie wie, jak pomóc przyjaciółce. Szymon ma pomysł.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Warska ma asystować Nalepie przy operacji – w planie zabiegu zauważa poważny błąd Lwa! Nalepa wyznaje Orianie, że sobie nie radzi – patrząc na Weronikę w śpiączce czuje się, jak wtedy, kiedy umierała jego żona... Warska jest bardzo poruszona. Niespodziewanie zjawia się jej mąż – jest zaskoczony serdeczną relacją Oriany z Lwem. Pyta żonę, czy wybaczyła mężczyźnie, który... zniszczył jej życie?!

Cieślikowie boją się zostawiać sąsiadkę samą – Żaneta podsyła do nich Andżelę. Pani Janina szybko ma dość jej gadaniny i... idzie sobie! Damian spotyka się z synem Janiny – uzmysławia Mirkowi, że jego matkę wyrzucono na bruk! Cieślik dowiaduje się przykrej prawdy o sąsiadce... Tymczasem Kajetan dopada Dianę Zylm, wnuczkę Janiny – wyjaśnia, że jej babcia żyje i mówi, co jej zrobił ojciec dziewczyny! Zięba zostanie opiekunem syna Eleny?! Włodek chce pomóc Elenie – przejmuje opiekę nad synem, żeby ona mogła w tym czasie pojechać pod Warszawę i wykonać zamówienie na ciasta. Kobieta jedzie i... nie wraca! Wieczorem Zięba zastanawia się, czy nie zgłosić zaginięcia Eleny... Tymczasem Roman zadręcza Dorotę pewny tego, że kobieta zabiła swojego męża!

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Radomir wytyka Weronice braki finansowe i kadrowe jej redakcji, a w biurze Ciesielskiej wybucha kolejna awantura, gdy Kornel wypowiada jej wojnę. Tymczasem wściekły Błażej robi Weronice wyrzuty za zatrudnienie Radomira. Z kolei Kasia spędza romantyczny poranek z Mariuszem, ale niepokoi ją pomoc Janki ukochanemu w sprzedaży jego gruntów. Podczas gdy Ksawery miło spędza czas z Celiną i zaprzyjaźnia się z nią. Co dalej wyniknie z tej sytuacji?

G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Lena Majewska i Dawid Sokołowski starają się rozpocząć nowe życie w Pułtusku, gdzie ich plan otwarcia kliniki psychoterapii spotyka się z chłodnym przyjęciem części mieszkańców. Mimo nieprzychylnych opinii przygotowują się do inauguracji placówki. Wydarzeniem interesuje się również Antoni Zawistowski, który liczy, że pojawienie się nowych mieszkańców przyciągnie uwagę mediów.

Serial opowiada o mieście, gdzie istnieją tematy tabu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Mała Nina dochodzi powoli do zdrowia, a Blanka tym razem nie opuszcza córki ani na krok. Mario postanawia załatwić rodzinie ochronę, korzystając z dawnych znajomości w środowisku mafijnym.

Uwagę policjantów prowadzących śledztwo przykuwa w końcu Zuza, która nie poddaje się i uparcie wraca do szpitala, udając pacjentkę, żeby jednak porwać malutką Ninę.

Tymczasem Wiktoria pracuje już z powrotem w Leśnej Górze. Stale pomaga córce przy małej Ninie. Ma też dla młodych pewną propozycję, czyli wyjazd na stałe do Hiszpanii. Tam mogliby zacząć pracę w szpitalu w Walencji. Wiktoria musi też pomóc starszemu mężczyźnie z silnym bólem brzucha. A gdy chory przechodzi badania, nagle znika w szpitalu jego niesforny wnuczek, który był pod opieką pielęgniarki... Agata czeka natomiast na kontrolną wizytę.



eprasa.pl 83a6e7f938

KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

1) francuski napój alkoholowy,
5) Piotr, aktor filmowy („Karol. Człowiek, który został papieżem"),
9) krótka charakterystyka postaci,
10) drzewo iglaste w herbie Libanu,
12) zespół trzech muzyków,
14) na nosie Ani z Zielonego Wzgórza,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) popularna gra podwórkowa,
17) japoński sport narodowy,
18) fryzura z drobnych loczków,
19) dawna gra w karty z siedmioma królami,
22) palma cukrowa z Azji, preambuła,
23) początek wyścigu kolarskiego,
28) krzykliwy ptak nadmorski,
29) szwedzka aktorka filmowa („Dziewiąte wrota"),
30) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych,
31) mały z dużej chmury,
34) człowiek o wielkiej sile fizycznej,
38) … Stone, aktorka z filmu „Nagi instynkt",
39) osesek w stadninie koni,
40) Nick, zagrał w filmie „Książę przypływów",
41) ryba z rodziny karpiowatych,
42) Jan, polski poeta („Księga ubogich").

Pionowo:

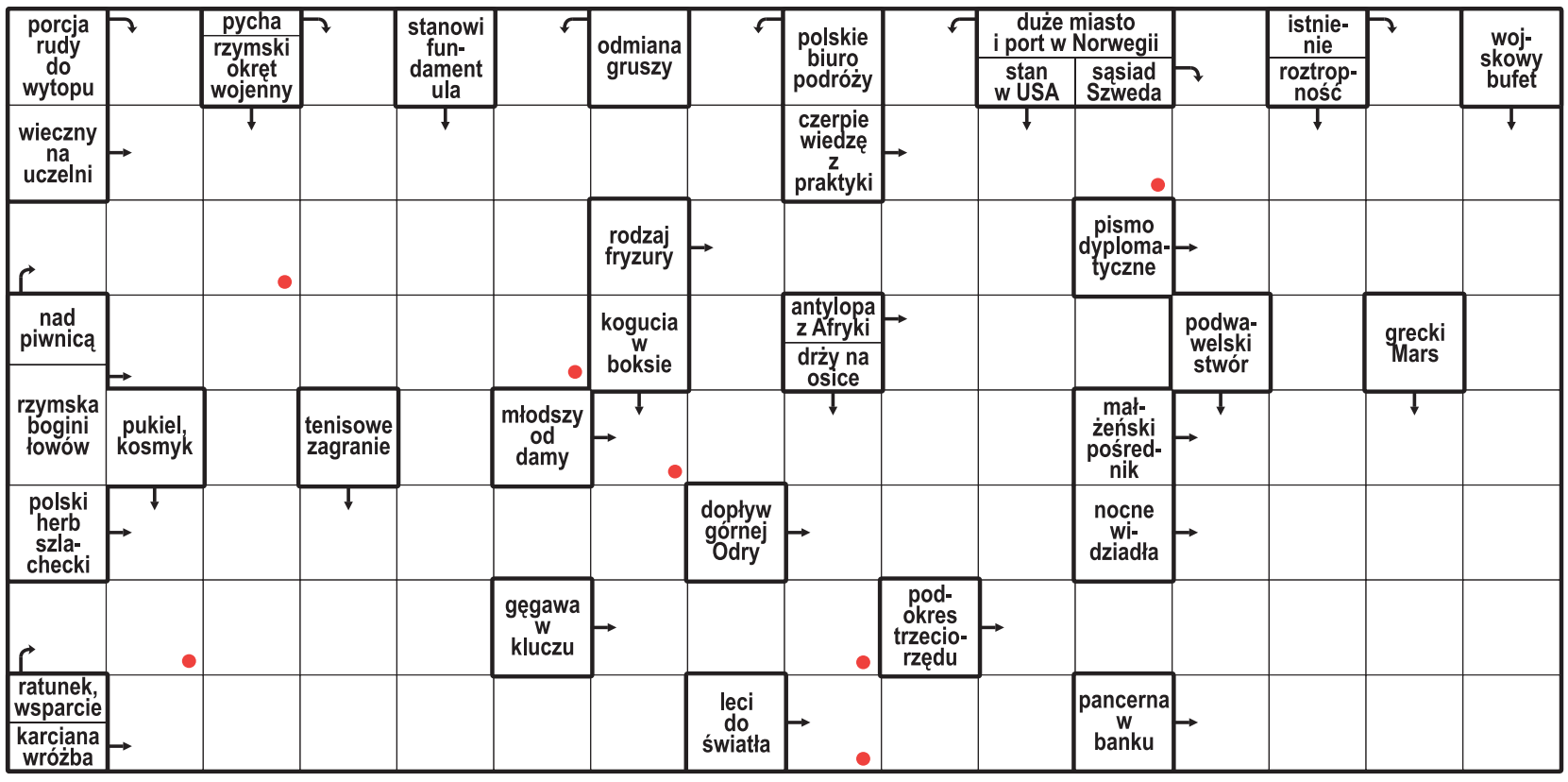
1) nowy fragment tekstu,
2) roszada na szachownicy,
3) wywierany przez lobby,
4) rybożerny ptak mazurski,
5) półwypukły ornament architektoniczny,
6) ma jeszcze mleko pod nosem,
7) przejście na stronę wroga,
8) portowe miasto w Grecji,
11) kobieta w talii kart,
13) podwodna skała koralowa,
20) Jerozolimskie w naszej stolicy,
21) na polu przed siewcą,
24) ostra choroba, zakaźna,
25) doskonały mówca, orator,
26) słodkowodna ryba denna,
27) karzeł, opiekun kopalni,
31) zrzut wojska na tyły wroga,
32) broń Andrzeja Kmicica,
33) roczny samiec jelenia lub daniela,
35) metalowe koło na beczce,
36) imię autora powieści „Dżuma",
37) zaczyn do produkcji chleba.

AUTOPROMOCJA 0110990500
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 177

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: PRAWOŚĆ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop dzienny radzi zaufać sercu, lecz pamiętać też o faktach.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś sugeruje nie bać się eksperymentów.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę radzi nie rezygnować tuż przed ważnym przełomem.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny zapowiada, że krótka podróż lub nowa znajomość wniesie świeżą energię do planów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Silne emocje wskażą kierunek zmian, horoskop na dziś sugeruje zachować jednak chłodny osąd.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia wróci tam, gdzie była niepewność. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by postawić na dialog.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach ułatwi decyzje. Horoskop dzienny mówi, że jeden szczegół okaże się kluczowy.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja charyzma przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać śmiało, ale słuchać też innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Domowe sprawy znajdą dobre rozwiązanie. Horoskop dzienny na środę wróży, że ciepły gest poprawi relacje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Niespodziewana wiadomość pobudzi pomysły. Horoskop dzienny radzi wykorzystać szansę bez zwłoki.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojne tempo przyniesie korzyści. Horoskop na dziś mówi, że rozmowa rozwieje ważne wątpliwości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważny krok otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

eprasa.pl 83a6e7f938

SKOKI NARCIARSKIE

Rusza sezon w skokach. Celem jest miejsce w Top 10

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu Polskiego Związku Narciarskiego, wiceprezesem Tatrzańskiego Związku Narciarskiego, byłym fizjoterapeutą m.in. Adama Małysza, Kamila Stocha i reprezentacji Polski.



FOT. HUANG WEI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Na ten moment liderem kadry jest Kacper Tomasiak

W piątek rusza Puchar Świata w skokach narciarskich. Jaki to będzie sezon dla Biało-Czerwonych?

Oczekujemy, że lepszy od poprzednich, bo mamy szerszą grupę zawodników, którzy mogą coś osiągnąć, ale balonika nie pompujemy. Pierwsze zawody Pucharu Świata są pewną niewiadomą, tym bardziej że w letniej Grand Prix nasi skoczkowie nie mieli okazji zmierzyć się z wieloma zawodnikami z czołówki, którzy w tych zawodach nie startowali, byli w różnych cyklach przygotowań lub testowali sprzęt. W Norwegii karty zostaną odkryte.

W jakiej formie są nasi skoczkowie?

Bardzo dobrze skaczą Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek czy Maciej Kot. Kadra na pierwsze zawody została wybrana na podstawie obecnej dyspozycji zawodników, a więc to, co nie zawsze funkcjonowało, teraz ma miejsce. Najlepsi w danej chwili dostają szanse startu w Pucharze Świata. Do kadry dołączył Klemens Joniak – jestem bardzo ciekawy, jak będzie sobie radził w zimie, bo na naszym krajowym podwórku błysnął.

Na pierwsze zawody w reprezentacji Polski znaleźli się – oprócz Tomasiaka, Wąska, Kota i Joniaka – także Dawid Kubacki i Jakub Wolny. Pierwszy z wymienionych będzie liderem kadry?

Dawno temu liderem kadry był Adam Małysz, potem nastała era Kamila Stocha, natomiast dziś liderem będzie ten, który będzie osiągał najlepsze wyniki. Na ten moment najbliższy tego jest faktycznie Kacper.

Ze słów trenera Maciusiaka wynika, że nie było żadnych wątpliwości, jeśli chodzi o udział w pierwszych konkursach pana syna Macieja. O dwa ostatnie miejsca na konkursy w Norwegii i fińskiej Ruce w następny weekend rywalizowali Kubacki i Wolny. W tym sezonie Maciej będzie ważnym ogniwem kadry?

Maciej bardzo chciałby wrócić do dobrego skakania i dobrych wyników. Jestem dobrej myśli, on sam jedzie na pierwsze konkursy, żeby udowodnić, że zasłużenie znalazł się w pierwszej reprezentacji. Treningi i okres przygotowawczy pokazały, że jego skoki są teraz powtarzalne. Skończyły się też pewne eksperymenty ze sprzętem.

Jakie cele zarząd związku stawia przed skoczkami na nowy sezon, w którym najważniejszą imprezą będą mistrzostwa świata w Falun na przełomie lutego i marca?

Właśnie pod mistrzostwa świata niemal wszystko jest przygotowywane. Bardzo ważny będzie też start w Turnieju Czterech Skoczni. Do tego dochodzą zawody już niedługo – w grudniu – w Wiśle oraz w styczniu w Zakopanem.

Polskiej kadrze może być trudno walczyć o miejsce w pierwszej piątce Pucharu Narodów. Jeden skoczek na koniec Pucharu Świata w czołowej dziesiątce to realny cel?

Liczymy na dobrą pozycję w tej pierwszej klasyfikacji, a także co najmniej na jednego skoczka w Top 10 na koniec sezonu. Chcemy, aby polscy kibice mieli powody do zadowolenia w najbliższym sezonie. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Niemcy zbili Holandię w Lidze Narodów. Oranje przeszli z nieba do piekła

Jakub Jabłoński

Reprezentacja Niemiec rozniosła Holandię 5:0 w ostatniej kolejce Ligi Narodów i był to pierwszy aż tak przekonujący mecz za Jürgena Kloppa, który objął kadrę naszych zachodnich sąsiadów zaraz po mistrzostwach świata, gdy odpadli w 1/16 finału z Paragwajem.

Die Mannschaft tym samym po dość niemrawym początku wygrała grupę dzięki lepszemu bilansowi bramek. Na Stadionie Olimpijskim w Berlinie dwa gole dla podopiecznych Kloppa zdobył Florian Wirtz – w 60. i 71. minucie, a po jednej Derry Scherhant (41.), Nico Schlotterbeck (65.) i świetnie spisujący się ostatnio Brajan Gruda z RB Lipsk (78.), który zaliczył także dwie asysty.

– Mamy dobre przeczucia, ale pewności nigdy nie ma. W idealnym scenariuszu strzelimy pięć goli – powiedział Klopp z uśmiechem krótko przed pierwszym gwizdkiem poniedziałkowego spotkania w wywiadzie dla ARD, który szybko zyskał wielką popularność. Zaraz potem, już na poważnie, doceniając klasę rywala, dodał, iż „już zdobycie jednej bramki będzie trudne". Po meczu zapytano Kloppa o jego śmiałą prognozę i czy przeczuwał właśnie taki wynik, a trener odparł krótko: „No tak, tak".

Dla Holandii to najwyższa porażka od października 1959 roku, gdy w meczu towarzyskim przegrała z RFN 0:7. Przypomnijmy, że podopieczni Xaviego Hernandeza przed kilkoma dniami wysoko pokonali Grecję (7:0) i byli o krok od wygrania grupy.

– Jestem bardzo rozczarowany. Jest mi przykro, ponieważ wcześniej byłem bardzo dumny z tych zawodników. To, co dziś się wydarzyło, było niewiarygodne. Jako trener przeżyłem szok. To było żenujące. W 99 proc. za ten wynik odpowiada brak odpowiednich wartości, których zawodnicy dzisiaj nie pokazali. Powiedziałem im, że musimy zmienić mentalność. Nie byliśmy w stanie rywalizować, ponieważ nie pozostaliśmy wierni naszym zasadom. Rozmawiałem z zawodnikami, bo próbuję zrozumieć, co się wydarzyło – mówił po meczu selekcjoner Oranje Xavi Hernandez.

W drugim spotkaniu tej grupy Grecja, dzięki bramce w 69. minucie wprowadzonego krótko wcześniej z ławki Giorgosa Masourasa, pokonała u siebie pozostającą bez żadnego punktu Serbię 1:0.

Do 1/4 finału LN wchodzą po dwie najlepsze ekipy z czterech grup najwyższej dywizji (A).

Niemcy, Holandia i Grecja zakończyły rywalizację z taką samą liczbą punktów (po 11) oraz identycznym bilansem w bezpośrednich starciach – każda z drużyn zdobyła w nich po 5 pkt.

Dzięki okazałemu zwycięstwu zespół Kloppa zajął pierwsze miejsce w grupie A2, wyprzedzając Holendrów, którzy również awansowali do ćwierćfinałów, lepszym bilansem bramkowym. Grecja zakończyła zmagania z ujemną różnicą goli, na co znaczący wpływ miała porażka 0:7 w Amsterdamie, poniesiona w miniony piątek.

W rezultacie Niemcy będą rozstawieni w piątkowym losowaniu ćwierćfinałów, a także zyskają przywilej rozegrania rewanżowego spotkania na własnym boisku pod koniec marca.

KOSZYKÓWKA

Zmiany w Wiśle. Mają poprawić grę drużyny po rozczarowującym starcie

Bartosz Karcz

W koszykarskiej Wiśle Kraków mamy zmiany. Klub rozstał się z Dunką Laurą Erikstrup, a w jej miejsce zatrudnił Amerykankę Serah Williams. Te ruchy nie dziwią, bowiem Krakowianki wystartowały w nowym sezonie znacznie poniżej oczekiwań.

Wisła Kraków przystępowała do sezonu w ekstraklasie koszykarek ze sporymi planami. Pozyskanie kilku sponsorów, w tym tytularnego, przebudowanie drużyny - to wszystko miało sprawić, że zespół będzie bił się o wysokie lokaty. Początek sezonu jednak mocno rozczarował, a na dzisiaj wiślaczki zajmują miejsce poza pierwszą ósemką.

Taka sytuacja spowodowała zmiany, czego nie kryje wiceprezes TS Wisła Kraków, odpowiedzialna przy ul. Reymonta za koszykówkę, Dorota Gburczyk-Sikora: - To, że podjęliśmy takie decyzje, wynika z analizy, jaką przeprowadziliśmy po pierwszej fazie sezonu. To nie były proste decyzje. Laura Erikstrup nie była zadowolona z informacji, że chcemy się rozstać. To naturalne. Ona dobrze się czuła w Krakowie, w zespole. Generalnie w drużynie mamy bardzo dobrą atmosferę i rozumiem zawodniczkę. Zawsze jednak na pierwszym miejscu musimy postawić dobro drużyny, a naszym zdaniem pozyskania Serah w miejsce Laury powinno nam pomóc.

Serah Williams to zawodniczka, która mierzy aż 193 cm. Gra na pozycji silnej skrzydłowej. Potrafi skutecznie walczyć pod koszem, a trzeba przyznać, że tego elementu Wiśle w wielu meczach brakowało. Williams potrafi być też skuteczna w grze obronnej. Nowa koszykarka Wisły występowała na najwyższym poziomie NCAA. Ma dodać krakowskiej drużynie jakość. Czy nastąpi to już od najbliższego meczu z Artego Bydgoszcz? Być może, ale najpierw Amerykanka musi dolecieć do Polski, a z tym jest problem, bo w ostatnim czasie loty ze Stanów Zjednoczonych były wstrzymane. W szerszej perspektywie Serah Williams powinna być dla drużyny PGE Wisły Kraków wzmocnieniem. Czy ostatnim?

- Zobaczymy. Okno transferowe otwarte jest do połowy stycznia. Nie wykluczamy, że jeszcze jakieś ruchy wykonamy. Będziemy przyglądać się sytuacji w zespole i w lidze. Na razie mamy nadzieję, że Serah wprowadzi trochę zamieszania na parkiecie i będzie trudna do zatrzymania dla rywalek - kończy Dorota Gburczyk-Sikora. ©℗

eprasa.pl 83a6e7f938

SPORT

• **W najbliższej kolejce ekstraklasy:** Cracovia - Jagiellonia (s. 14.45), Radomiak - Wisła (s. 20.15), Wieczysta - Motor (pn. 19)

ROZMOWA

Wierzę, że dzięki pracy w Wieczystej powrócę, jak Feniks z popiołów

Artur Bogacki

Łukasz Tomczyk w ekstraklasie był pierwszym trenerem, a teraz w Wieczystej Kraków jest asystentem Jacka Zielińskiego.

Jakie były okoliczności pana angażu w Wieczystej?

To trener Zieliński chciał, żebym dołączył do sztabu, był pierwszym asystentem. Ja świadomie wybrałem teraz taką drogę. Trener zaproponował mnie dyrektorowi sportowemu i właścicielowi. Potem już był kontakt ze strony klubu. Z trenerem Zielińskim wcześniej nie pracowałem, mieliśmy kontakt po meczach, ostatnio po moim odejściu z Odry.

Chyba poczuł się pan doceniany, skoro szkoleniowiec z takim doświadczeniem chce z panem współpracować w tym trudnym projekcie.

Cieszę się, na pewno jest to dla mnie fajna sprawa. Mam nadzieję, że ta współpraca będzie bardzo dobrze się układać, będą wyniki, a ja będę czerpał z wiedzy trenera Zielińskiego. Mam być takim klasycznym pierwszym asystentem, odpowiedzialnym za proces treningowy, analizę przeciwnika, rozdanie kompetencji dla członków sztabu, nadzorowanie tej pracy.

A nie jest to krok w tył? Bo pana kariera szybko się rozwijała, po Polonii Bytom był pan pierwszym trenerem w ekstraklasowym Rakowie Częstochowa, później w I lidze w Odrze Opole.

Czasami warto zmienić perspektywę, nawet zrobić krok w tył, poobserwować sobie to wszystko trochę z innej strony, wyciągnąć wnioski, popracować z takim trenerem. Myślę, że to będzie dla mnie na plus.

Czy ta przeprowadzka minionej zimy z Polonii do Rakowa, czołowej drużyny w kraju, to nie było rzucenie pana na zbyt głęboką wodę?

Na początku tej pracy to faktycznie była głęboka woda. Z każdym dniem, tygodniem adaptowałem się do tego. Oczywiście każdy może



FOT. MATERIAŁY PRASOWE WIECZYSTEJ KRAKÓW

Łukasz Tomczyk był pierwszym trenerem w Polonii Bytom, Odrze Opole i Rakowie Częstochowa

oceniać, co w mojej pracy było dobre, co było złe. Bo łatwo przyczepić łatkę, że wszystko było złe, wyników nie było, a ja przecież zrobiłem też rzeczy dobre. Uważam, że dla mnie indywidualnie to był ważny etap w rozwoju. Wybierając mnie, ktoś chyba wiedział, na jakim jestem poziomie, co mogę dzisiaj dać, a czego mogę nie dać. Wiadomo - jeśli możesz wykonać duży skok, to go wykonujesz. Zdawałem sobie sprawę, że przejęcie drużyny trenerze Papszunie jest trudną sprawą.

W Częstochowie pracował pan tylko przez kilka miesięcy, później w Opolu też krótko. Ktoś może pomyśleć, że jako trener nie sprawdził się pan na wyższym poziomie. Do pana takie głosy też pewnie dotarły.

Oczywiście łatwo jest kogoś „zakopać" i powiedzieć, że nie się nadaje. My tak szybko te łatki przypinamy i wydajemy opinię. Nie do końca zgadzam się z oceną mojej pracy w Opolu. Uważam, że po prostu czasu powinno być więcej. Trenerzy muszą mieć czas, żeby przez coś przejść, wygrać, przegrać, zremisować, pomylić się. Ja cały czas walczę i chcę się rozwijać jako trener.

No, a przyszedł pan do klubu, gdzie stołek trenerski jest bardzo gorący. Tu zmiany szkoleniowców są częste, jedna była nawet wtedy, gdy zespół był wiceliderem pierwszej ligi.

Mam tego świadomość. Tylko że, jak widzimy, podobnie jest chyba we wszystkich klubach, nie tylko tutaj. W tej pracy mało kto daje ci więcej czasu. Ja wierzę w siebie, jestem młody i jeśli mam możliwość takiej pracy, to co, mam siedzieć w domu i w sufit patrzeć? A tak mogę prowadzić treningi, rozmawiać z zawodnikami. Mnie cieszy proces, taka trenerska codzienność. Wierzę, że po pobycie w Wieczystej będę jeszcze lepszym trenerem. Jestem też w stanie dać coś tej grupie i pierwszemu trenerowi.

To proszę się zareklamować - co ma pan do zaoferowania jako trener-asystent?

Kompleksowo mogę pomóc w rozmowach z zawodnikami, z treningiem, zajęciami indywidualnymi. Mogę pomóc w dobrej analizie przeciwnika, w procesie szkoleniowym, codziennym treningu, w przygotowaniu zawodników do meczu. Myślę, że ćwiczenia i formy, które jestem w stanie zaproponować, mikrocykl treningowy opracowany z trenerem, mogą dać też taki impuls piłkarzom w tym trudnym momencie, w którym są. Ekstraklasa jest mocną ligą, wyrzeźbioną w detalach na każdym poziomie - motoryka, taktyka, przeciwnik. Inne kluby rozwijały się tu przez lata. Przed nami trudne zadanie, ale uważam, że jesteśmy w stanie z tych wszystkich rzeczy dać zawodnikom coś, co do nich przemówi.

Patrząc na ten materiał osobowy, na którym będziecie pracować, to pole do popisu jest ogromne, bo są zawodnicy i z umiejętnościami, i z doświadczeniem. Tylko czegoś brakowało, aby to ułożyć tak, by działało lepiej niż na miarę ostatniego miejsca w tabeli.

Trzeba zawodnikom wskazać jeden kierunek. I oni też to muszą realizować. Należy pamiętać, że w ekstraklasie każdy zespół ma dobrych zawodników. Jest tyle jakości, że ty musisz dać coś więcej, by funkcjonować na dobrym poziomie.

Pewnie Pan jakoś śledził, co w tej Wieczystej się dzieje, bo to głośny medialnie klub, który jednak oczekiwanych wyników nie ma. Czego mu brakuje?

Oglądam polską ligę, może nie wszystkie mecze, ale to nasz rynek i trzeba się orientować. Co mogę powiedzieć? Ostatnio byłem na meczu Wieczystej z Górnikiem Zabrze. Pewnie można tutaj wskazać jedno ustawienie, jeden kierunek, jedną organizację gry, jeden pomysł na przeciwnika. Uważam na przykład, że trzeba poprawić coś przy stałych fragmentach gry, bo rywal kreuje to xG (współczynnik oczekiwanych goli - przyp.) w tych sytuacjach. Może nie zawsze jest bramka, ale są groźne okazje. Myślę, że w każdym obszarze można coś dać drużynie.

Wygląda na to, że nie przychodzi pan do Krakowa po naukę, tylko już z jakimiś konkretnymi pomysłami.

Uważam, że to jest inne wejście niż do Rakowa, bo jednak tam tej nauki trzeba było trochę pobrać. Już byłem w tej ekstraklasie, grałem w europejskich pucharach, miałem epizod w Odrze Opole, gdzie poszło, jak poszło. To też była dla mnie szkoła życia. Ja przez te ostatnie siedem miesięcy więcej się nauczyłem niż przez całą wcześniejszą karierę i myślę, że jestem zdecydowanie innym trenerem.

Może pan coś o swoim życiu prywatnym powiedzieć? Jakieś pozapiłkarskie zainteresowania?

Zawsze interesowałem się szeroko pojętą psychologią człowieka. Zarzuca mi się jakieś rzeczy w relacjach, a uważam, że to jest moja największa siła. Jeśli ktoś nie był w środku, albo szukał prostych rzeczy, które mają odpowiedzieć, dlaczego wyniku nie było albo był, to jest to dopowiadanie historii pod tezę, a z tym kompletnie się nie zgadzam. Bardzo dbam o życie rodzinne w godzinach popołudniowych, mam córkę i partnerkę. Uważam, że nauczyłem się takiego zdrowego balansu. Do tego film, zwierzęta. To wszystko to jest taka moja odskocznia od piłki, która jest częścią mnie, zawsze była dużą pasją. Wierzę, że dzięki pracy w Wieczystej jeszcze powrócę jak Feniks z popiołów. ©℗

eprasa.pl 83a6e7f938