

Przeziębienie czy grypa – jak odróżnić te dwie choroby i jak się leczyć? **str. 14**



FOT. PIXABAY

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta. Szybka pomoc ratuje życie i zdrowie, trzeba jednak umieć rozpoznać symptomy **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

Gazeta Krakowska

Środa
30.10.2024

www.gazetakrakowska.pl

Nr 254 (23 291)
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Lewica złożyła w Sejmie projekt dotyczący wolnej od pracy Wigilii **str. 7**



FOT. MAGDALENA BLACHUTA

Lor to żeński kwartet z Krakowa, który podbija polską scenę alternatywnego popu **str. 6**

Nie żyje Elżbieta Zajączówna, znana aktorka i prezenterka telewizyjna. Miała 66 lat **str. 7**



FOT. PAWEŁ MATYKA



PARYŻ

Hiszpan Rodri ze Złotą Piłką **str. 19**

FOT. PARYŻ/ALMOHAMMED BADRA

NOWY SĄCZ WZGÓRZE JEST PRZESZUKIWANE WZDŁUŻ I WSZERZ

Odbudowa zamku coraz bardziej realna

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

W ostatnim czasie sądeckie wzgórze zamkowe przeżywa oblężenie. Trwają intensywne prace, które mają na celu zebranie jak największej liczby pamiątek i artefaktów ukrytych pod ziemią, ale także zdobycie wiedzy na temat zamku.

To ważny etap poprzedzający odbudowę zabytku, która staje się coraz bardziej realna. Sądecka Agencja Rozwoju Regionalnego (SARR) wybrała już wykonawcę dokumentacji niezbędnej dla

odbudowy królewskiego zamku w Nowym Sączu. Wiadomo też, kto zajmie się pracami konserwatorskimi murów oraz Baszty Kowalskiej.

Temat sądeckiego zamku co jakiś czas powraca jak bumerang. Czy w końcu uda się go odbudować? To nic pewnego, ale z całą pewnością kroki w tym kierunku są podejmowane. We wrześniu miasto ogłosiło przetarg na „Renowację konserwatorską Zamku Królewskiego w Nowym Sączu etap I - opracowanie dokumentacji”.

Firmę, która zrealizuje to zadanie, udało się już wyłonić. Dla SARR wykona je F-Projekt z Nowego Sącza

za kwotę 130 tysięcy złotych. W ramach zadania wykonawca będzie odpowiedzialny za przygotowanie ekspertyz i dokumentacji niezbędnej do opracowania koncepcji architektonicznej i projektu budowlanego odbudowy zamku.

Konieczna do tego będzie dokumentacja geologiczna wzgórza zamkowego ze szczególnym uwzględnieniem skarpy od strony Dunajca i inwentaryzacja geodezyjna. Ważne będzie także opracowanie badań konserwatorsko-architektonicznych fundamentów zabytku.

Czytaj str. 3

Wokół spalarni śmieci w Chrzanowie jest ciepło, a nawet gorąco

Spółka Veolia Południe planuje budowę Zakładu Odzysku Energii w miejscu, gdzie działa ciepłownia zasilana węglem. Przeciwno temu protestuje kilka tysięcy mieszkańców **str. 5**

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



Wszedł na Rysy z rowerem na plecach. Taka wyprawa miała swój cel **str. 3**



FOT. SHES

Dzisiaj z dawnej budowli zachowały się resztki murów obwodowych oraz zrekonstruowana Baszta Kowalska. W przeszukiwanie sądeckiego wzgórza zamkowego zaangażowana jest mocna ekipa

Jutro w Gazecie Krakowskiej Magazyn PULS

● W Apostolskim Wyznaniu Wiary stoi: „Wierzę (...) w świętych obcowanie, grzechów odpuszczenie, ciała zmartwychwstanie, żywot wieczny”. Czym jest owo „świętych obcowanie”?

Marek Mazurkiewicz
publicysta



CHINA MADE IN POLAND

Polska nie słynie z produkcji własnych samochodów. Fiaty 125 i 126 nie zostały skonstruowane u nas, choć „p” na końcu nazwy modelu mogło wskazywać, że oba modele były dumą i filarami polskiego przemysłu motoryzacyjnego. Rodzime konstrukcje jak polonez, syrena, nysa czy żuk nie podbiły świata, ale wspominamy je z sentymentem, a ich posiadacze mogą je obecnie traktować jako lokatę kapitału.

Rodzime marki motoryzacyjne w Polsce to przeszłość, ale rocznie w kraju z taśm montażowych zjeżdża kilkaset tysięcy pojazdów (612,9 tys. w 2023 r.). Fabryki w Gliwicach, Tychach, Wrześni czy Poznaniu należą do motoryzacyjnych gigantów.

Od dwóch tygodni w Tychach – które były miejscem produkcji hitów sprzedażowych Fiata, powstaje Leapmotor, rodem z Chin. Ten mały, miejski, elektryczny samochód ma kosztować 2/3 ceny jego włosko(polskiego) odpowiednika – Fiata 500e, którego produkcję, z uwagi na niską sprzedaż wstrzymano. Może zmiany w jednym z koncernów samochodowych, który ma fabrykę w Polsce, nie powinny nas interesować czy nawet niepokoić, ale warto spojrzeć na to szerzej. Na naszych oczach Chiny prowadzą wielką motoryzacyjną ofensywę w Europie. Wchodzą szturmem na nasz rynek, proponując samochody, których jakość nie odstaje już od rodzimych standardów. Przede wszystkim jednak oferują nowe samochody w cenach, które są często o kilkadziesiąt procent niższe od znanych marek. Stellantis „ratuje się”, rozpoczynając współpracę z Chińczykami. Ci zaś przy okazji omijają cła nakładane na nich przez Unię. Leapmotor z Tychów będzie wszak made in Europe.

Państwo Środka już od dawna nie jest wyłącznie centrum taniej siły roboczej, dzięki której przedsiębiorstwa bogatego Zachodu mogły zwiększać swoje zyski. To kraj dążący do przejęcia roli globalnego lidera. A ich walka o światowe przywództwo wcale nie musi polegać na prowadzeniu wojen, wystarczy im ekonomiczna kolonizacja. Na ulicach naszych miast coraz więcej egzotycznych BAICów, omod czy jaecoo. Ich posiadacze zapewne cieszą się z „dobrego interesu” i zaoszczędzonych pieniędzy, ale niestety dokładają się do rosnącej potęgi Chin.

TELEFONY

- Numer alarmowy 112
- Pogotowie ratunkowe 999
- Całodobowa Informacja Medyczna 12 661-22-40
- Telefon zaufania 12 413 71 33
- Pogotowie energetyczne - 991, gazowe 992, ciepłownicze 993, wod-kan. 994
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej 12 421 92 82
- Całodobowa Informacja Pacjenta 800 190 590
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
- Straż Miejska Kraków 986
- Całodobowa linia wsparcia 800 702 222
- Biuro numerów 118 913

POGODA

DZIŚ

MAX 15°C MIN 10°C



Wiatr zach. 10-15 km/h
Uwaga: Rano pogodnie, w ciągu dnia wzrost zachmurzenia

JUTRO

MAX 13°C MIN 7°C



Wiatr zach. 15-25 km/h
Uwaga: W ciągu dnia pochmurnie i niestety bez większych przejaśnień

PIERZYNA Z CHMUR

Tegoroczna jesień rozpieszcza wspaniałą pogodą i niesamowitymi widokami. Tatrzy zachwycają. Piękne czerwono-złote barwy drzew liściastych, krzewów i traw, a wyżej skaliste szczyty, nad którymi rozpościera się lazur. Poniedziałkowe niebo podarowało miłośnikom górskich wędrówek takie wspaniałe widoki. Z chmur, które spowiły Zakopane i doliny wyłoniły się górskie szczyty, jak wyspy na białym morzu. Pamiętajmy jednak, że słońce szybko zachodzi i robi się chłodno. MS



FOT. PAWEŁ DUTKA

SPACERY, HOBBY I BLISCY

DOBRE „LEKARSTWA” NA JESIENNĄ CHANDRĘ

Grażyna Rakowicz
grazyna.rakowicz@polskapress.pl

Co trzeciego badanego Polaka dotknęła jesienna chandra - wynika z sondażu. Stan ten objawia się niską motywacją, brakiem koncentracji i energii, często przygnębieniem.

O to „Jakie aktywności pomagają Polakom radzić sobie z jesienną chandrą?” zapytano online i bezpośrednio - we wrześniu tego roku - 1243 respondentów. - Zbadania wynika, że jesienna chandra dotyka dużą część społeczeństwa - ocenia Michał Krasoń z serwisu Prezentmarzeń, który tę sondę przeprowadził.

Spacery, ćwiczenia fizyczne

Przyjęło się, że jesienna chandra to po prostu spadek samopoczucia spowodowany głównie ograniczeniem dostępu do światła słonecznego, co zakłóca nasz naturalny rytm dnia.

Z przeprowadzonej sondy wynika, że niską motywację i problemy z koncentracją odczuwało aż 38 proc. badanych. Z kolei przygnębienie i brak energii - niewiele mniej, bo 31 proc. Jednocześnie 33 proc. respondentów przyznało, że z jesienną chandrą zmaga się każdego roku. Natomiast 44 proc., że spadku samopoczucia doświadczają okresowo.

W sondażu zapytano też, jak Polacy radzą sobie z jesienną chandrą. Tu nie było jednoznacznych odpowiedzi. I tak 37 proc. badanych wskazało, że mając chandrę - kilka razy w tygodniu -

podejmowało działania, które miały poprawić ich nastrój. Przede wszystkim były to spacery na świeżym powietrzu (29 proc.), poprzez ćwiczenia fizyczne (21 proc.) oraz poprzez uprawianie kreatywnego hobby (27 proc.). Tu przede wszystkim badani wskazywali na warsztaty (33 proc.) - takie jak ceramika, które były dla nich idealnym sposobem na radzenie sobie z chandrą czy na escape roomy (26 proc.).

Przyjemności, kreatywne hobby

Z sondy wynika również, że Polacy - aby poradzić sobie z jesiennym spadkiem energii - stosują jeszcze inne strategie. Aż 43 proc. badanych przyznało, że nastrój poprawiało im sprawianie sobie drobnych przyjemności. Natomiast 24 proc. respondentów starało się uczyć nowych umiejętności, a 19 proc. poszukiwało specjalistycznej pomocy u psychologa czy psychiatry. Z kolei 14 proc. angażowało się w wolontariat, co - jak wskazywano - stanowiło dla badanych źródło satysfakcji i wsparcia emocjonalnego.

Wśród hobby związanych z kulinariami, badani najchętniej wybierali lekcje sushi (31 proc.), degustację piwa lub wina (26 proc.) oraz „wyjątkowe doświadczenia” jak kolacja w restauracji, ale w ciemności (24 proc.).

W kategorii „relaks” preferowali głównie pobyt w SPA (34 proc.), następnie masaże relaksacyjne (29 proc.), które - według badanych - pomagały im odzyskać wewnętrzną harmonię.



FOT. PIKABAY

W ogóle w „walce” z chandrą respondenci stawiali bardziej na niestandardowe, nowe i kreatywne formy spędzania czasu (63 proc.) jak choćby wspomniane już escape roomy. Tradycyjne formy odzyskiwania formy psychicznej, cieszyły się stosunkowo mniejszym powodzeniem (37 proc.).

- W dobie rosnącej świadomości o zdrowiu psychicznym widać, że Polacy odchodzą od tradycyjnych form rozrywki takich jak telewizja czy książka, na rzecz bardziej kreatywnych i aktywnych działań. Taki wybór staje się coraz bardziej popularny - podsumowuje Michał Krasoń z serwisu Prezentmarzeń.

Rodzina, przyjaciele, wsparcie

Z sondy wynika też, że kluczową rolę w walce z chandrą odgrywają kontakty społeczne. Aż dla 82 proc. badanych spędzanie czasu z rodziną było najskuteczniejszym sposobem na poprawę nastroju. Badani wskazywali, że mając jesienną chandrę najbardziej lubili też spędzać czas z partnerem lub partnerką (36 proc.) oraz z przyjaciółmi (24 proc.).

Z sondażu wynika, że te społeczne więzi przynosiły respondentom poczucie przynależności (31 proc.), emocjonalne wsparcie (15 proc.), a także motywację i inspirację (21 proc.). ©©

PRZYRODA

Muchomory z popytem

Usłyszałem, że jest popyt na suszone muchomory czerwone, a chętni płacą za grzyby nieźle ceny. To, co wziąłem za plotki z kategorii fejkowych informacji, okazało się prawdą. Dwa, dwa i pół tysiąca złotych za kilogram suszonych kapeluszów muchomora czerwonego. Pomijam fakt, że handel gatunkiem grzyba uznanego za trujący jest u nas zakazany przez prawo, bo jakby nie patrzeć, muchomor czerwony jest trujący. W skali toksyczności jest mniej morderczy niż zabójcze sromotniki, muchomory jadowite czy wiosenne, ale jednak szkodzi. Po co komu eksperymenty z urodziwym grzybem, który w lesie jest doskonale rozpoznawalny nawet przez lalkę? Jedni przerobią grzyba na alkoholowe wyciągi, które ponoć łagodzą bóle reumatyczne. Ot, wiara czyni cuda. Inni uwielbiają kuchenne doznania z trujakiem pozbawionym toksycznych składników. Muchomorki ma ponoć pysznie smakować na talerzu... Nie ma to jak porcja adrenaliny. Zdecydowana większość chce jednak wejść w rolę syberyjskich szamanów, którzy używali halucynogennego grzyba do kontaktów z zaświatami. Można i tak, choć płytka nawet lektura informacji o toksykologii muchomora czerwonego ostrzega przed uszkodzeniami wątroby. Mnie zaś fascynuje coś innego. Muchomor czerwony o tej porze roku jest najpospolitszym grzybem w lesie. Rozpoznaj go nawet przed-szkolaki. To skąd bająńska cena za towar łatwo dostępny i do tego za darmo? **Grzegorz Tabasz**

nasz REGION

Z rowerem na Rysy. Tym razem miłośnik dwóch kółek nie złamał przepisów

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Mężczyzna wniósł przymocowany do pleców rower na Rysy od strony polskiej i zszedł na stronę słowacką. Dopiero tam wsiadł na rower i wrócił na nim do Polski.

W internecie pojawiła się już ostra krytyka, ale mężczyzna w ten sposób chciał zwrócić uwagę na problem braku szlaków rowerowych w Tatrach nawet w miejscach, gdzie mogłyby one funkcjonować.

Po niedawnej próbie zdobycia Giewontu przez innego rowerzystę, w internecie wylała się fala krytyki na mężczyznę, który złamał przepisy obowiązujące na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego i poruszał

się po szlakach, gdzie obowiązuje zakaz jazdy na rowerze. Dodatkowo sprawdził także zagrożenie na innych turystów, którzy schodzili z Giewontu.

Chwilę po tym wydarzeniu kolejny miłośnik dwóch kółek i górskich wędrówek postanowił zdobyć wraz ze swoim jednośladem Rysy od polskiej strony. Mężczyzna niósł rower na plecach.

- Dojechałem na Palenicę Białczańską i niosę rower. Po drodze zatrzymał się strażnik parku i pyta mnie, dokąd idę. Odpowiedziałem, że na Słowację się wybieram przez Rysy. Usłyszałem, że to rzadki widok, żeby ktoś z rowerem się wybiegał. Życzył mi powodzenia, kazał być ostrożnym, bo jest obłożenie do strony północnej i tyle - opowiada turysta. ©©



Mężczyzna chciał zwrócić uwagę na problem braku szlaków rowerowych w Tatrach

30 PAŹDZIERNIKA - KALENDARIUM

Imieniny obchodzą: Angela, Edmund, Przemysław, Zenobia
30.10.1813 Gen. Jan Henryk Dąbrowski został naczelnym woźdźdźem wojsk polskich Księstwa Warszawskiego
30.10.1951 Założono Polską Akademię Nauk
30.10.1954 Utworzono parki narodowe: Babiogórski, Tatrzański i Pieniński
30.10.2008 Grzegorz Lato został wybrany na prezesa PZPN



FOT. WIKIPEDIA

1984 ROK

Ze zbiornika na Wiśle pod Włocławkiem wyłowiono ciało zamordowanego ks. Jerzego Popiełuszki. Ręce skrupowano mu tak, by próby poruszania nimi zaciskały pętlę na szyi. W czasie sekcji wykazano, że był okrutnie torturowany.

Odbudowa zamku w Nowym Sączu wydaje się możliwa

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

W ostatnim czasie sądeckie wzgórze zamkowe przeżywa oblężenie. To może oznaczać, że odbudowa zamku staje się realna.

We wrześniu miasto ogłosiło przetarg na „Renowację konserwatorską Zamku Królewskiego w Nowym Sączu etap I - opracowanie dokumentacji”.

Firmę, która zrealizuje to zadanie, wybrała już Sądecka Agencja Rozwoju Regionalnego. SARR wybrała również wykonawcę prac mających na celu zabezpieczenie istniejących murów Baszty Kowalskiej. Zadaniem tym zajmie się PPH Budmex z Nowego Sącza.



FOT. SHES

Przeszukiwanie sądeckiego wzgórza zamkowego przynosi efekty. Znajdowane są różne artefakty

szacunków wynika, że odbudowa będzie kosztowała ponad 30 mln złotych.

Jak przekonuje prezydent Nowego Sącza, wszystko aktualnie jest na dobrej drodze. - Staramy się pozyskiwać kolejne środki zewnętrzne i mamy nadzieję, że krok po kroku dojdziemy do upragnionego celu i odbudujemy zamek. Teraz pracujemy nad tym, żeby mieć gotowe dokumenty, aby potem móc składać wnioski o właściwe środki - wyjaśnia Handzel. Wiadomo, że miasto otrzymało z Rządowego Programu Ochrony Zabytków dotację na budowę zamku. Wynosi 650 tys. złotych.

Historia tego miejsca liczy setki lat

Zamek Królewski w Nowym Sączu wzniesiony przez Kazimierza Wielkiego w połowie XIV w. to ważne miejsce na mapie miasta.

W przeszłości posiadał dwie baszty narożne, wieżę, budynek mieszkalny i przedzamcze. Niestety, w 1945 r. wysadzili go

Staramy się pozyskiwać kolejne środki zewnętrzne i mamy nadzieję, że krok po kroku dojdziemy do upragnionego celu

partyzanci pod dowództwem Tadeusza Dymela, bo w twierdzy znajdował się skład z niemiecką amunicją. Dziś z dawnej budowli zachowały się resztki murów obwodowych oraz zrekonstruowana Baszta Kowalska.

Nie spodobały się szklane konstrukcje

W ostatnich latach tematem odbudowy zamku zajmuje się SARR, który prowadził na wzgórzu zamkowym badania archeologiczne, aby móc po ich zakończeniu przystąpić do prac związanych z przywróceniem zamku do dawnej świetności. Na to, jak ma wyglądać, było już kilka różnych koncepcji.

Po zaprezentowaniu jednej z nich stworzonej własnym sumptem w mieście rozgorzała burzliwa dyskusja, bo pomysł był... odważny. Sama sylwetka zamku miała się opierać na planach z drugiej połowy XVIII wieku, zaś fragmenty budowli, co do których nie ma pewności, jak przed laty wyglądały, chciano uzupełnić szklanymi konstrukcjami.

W środku miała się znajdować m.in.: informacja turystyczna, kawiarnia, pokoje hotelowe, a także sala bankietowa. Futurystyczna wizja jednak nie spodobała się wszystkim, stąd nowy - zaprezentowany właśnie - bardziej tradycyjny pomysł, który ma być już tym ostatecznym. ©©

Nowa strefa gospodarcza niedaleko Tarnowa. Jeden inwestor już buduje

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Pierwszy inwestor rozpoczął budowę zakładu w Strefie Aktywności Gospodarczej w Morzychnie między Żabną a Dąbrową Tarnowską.

Na kilkunastohektarowym obszarze, na którym ma się rozwijać biznes, budowana jest przez lokalny samorząd droga dojazdowa oraz sieć wodociągowa i kanalizacyjna.

Strefa Aktywności Gospodarczej (SAG) przy granicy powiatu

dąbrowskiego i tarnowskiego powstała formalnie jeszcze w 2013 roku. Obejmuje tereny byłego ładowiska i sąsiednich działek w miejscowości Morzychna - łącznie 12 hektarów.

Już w 2014 roku 2 hektary ziemi w SAG kupił przedsiębiorca z Żabna, który chciał tam wybudować zakład tapicerski. Przez lata nie udało mu się jednak zrealizować zamierzeń, ponieważ, jak się okazało, strefa nie była do tego przygotowana.

Przez kolejne lata gmina Dąbrowa Tarnowska nie posiadała funduszy, aby przygotować od-

powiednio teren, uzbroić go w niezbędną infrastrukturę i wybudować drogi dojazdowe. Zaczęto to realizować dopiero w tym roku.

Dzięki dofinansowaniu z Polskiego Ładu, które wyniosło ponad 3 mln złotych, samorząd Dąbrowy Tarnowskiej przystąpił do koniecznych inwestycji. Obecnie trwa budowa kilometrowego odcinka drogi, która połączy SAG z drogą wojewódzką nr 975. Dodatkowo Związek Gmin ds. Wodociągów i Kanalizacji w Dąbrowie Tarnowskiej kończy uzbrajanie



FOT. GMINA DĄBROWA TARNOWSKA

W SAG w miejscowości Morzychna w końcu coś się dzieje. Budują m.in. drogę dojazdową i nowy zakład

strefy w sieć wodociągową i kanalizacyjną. Równocześnie budowę swojego zakładu rozpoczęła spółka „Alpha Interior” z Żabna, która czekała na to całą dekadę. W SAG wznoszona jest m.in. hala produkcyjna o pow. 5 tys. mkw. oraz budynek socjalny i biurowy, a także duży parking z miejscem na 100 pojazdów. W zakładzie ma się odbywać produkcja elementów z branży meblowej.

Cały czas poszukiwani są też nowi inwestorzy, którzy byliby zainteresowani terenami SAG w Morzychnie. ©©

Efekt mocy otwartych serc. Podczas charytatywnego meczu hokejowego w Oświęcimiu zebrano ponad III tysięcy złotych

Bogusław Kwiecień
boguslaw.kwiecien@polskapress.pl

Kwotę ponad 111 tys. zł przyniósł 10. Wielki Charytatywny Mecz Hokejowy z udziałem Drużyny Przyjaciół Małej Orkiestry Wielkiej Pomocy (MOWP) i Hokejowej Reprezentacji Artystów Polskich.

Cały dochód trafi do podopiecznych Fundacji MOWP: 4-letniego Kubusia i 13-letniego Artura.

Prezes fundacji Monika Bartosz podkreśla, że była to bardzo udana impreza pod każdym względem, a szczególnie zebranej kwoty. Z kolei Bernadeta Sędrak-Legut, odpowiedzialna za sprawy finansowe fundacji, dodaje, że rozmach tegorocznego wydarzenia był związany z jubileuszową edycją.

W fundacji podkreślają ogromny wkład wolontariuszy i wszystkich ludzi zaangażowanych w przedsięwzięcie oraz oczywiście uczestników meczu. Jak zwykle dopisała Hokejowa Reprezentacja Artystów

Polskich, w której wystąpili aktorzy, dziennikarze i muzycy. Część z nich w meczach charytatywnych w Oświęcimiu bierze udział od początku.

Nie zawiodła także publiczność, która świetnie się bawiła na trybunach i hojnie otworzyła portfele, aby wesprzeć chore dzieci. Organizatorzy podkreślają ponadto, że przeprowadzenie imprezy było możliwe dzięki wsparciu szeregu darczyńców.

©P



Dała o sobie znać wielka moc otwartych serc

Świętowali 150 lat transportu konnego do Morskiego Oka

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Transport konny do Morskiego Oka ma już 150 lat. By upamiętnić tę rocznicę, na Palenicy Białczańskiej odprawiono uroczystą mszę świętą.

Przy ołtarzu przygotowanym na wozie mszę odprawili ks. prałat Władysław Zazel z ks. Janem Leśniakiem - proboszczem parafii w Bukowinie Tatrzańskiej oraz ks. Stanisławem Migasem - proboszczem z Białki Tatrzańskiej. W nabożeństwie wzięli udział członkowie Stowarzyszenia Przewoźników do Morskiego Oka, sympatycy, a także władze samorządowe - powiatu tatrzańskiego i gminy Bukowina Tatrzańska. Był także wojewoda małopolski Jan Kłęczar.

- Te 150 lat pokazuje, że jest to duża tradycja, że konie są ważnym elementem tej góralskiej kultury. Konie pewnie tutaj jeździły wcześniej. Jednak 150 lat temu po raz pierwszy została udokumentowana obecność zaprzęgu konnego przy schronisku



Na Palenicy Białczańskiej uroczystość świętowano 150-lecie transportu konnego do Morskiego Oka

- mówił Władysław Nowobilski, prezes Stowarzyszenia Przewoźników do Morskiego Oka.

W trakcie uroczystości padły ważne deklaracje dla fiaków ze strony przedstawicieli władz. - Jestem też rolnikiem, doktorem nauk rolniczych i mam pełną świadomość, że każdy dobry gospodarz dba o swoje zwierzęta. Wystarczy popatrzeć na te konie i to najlepsze dowody na to, że tutaj

gospodarze dbają o nie - mówił wojewoda małopolski.

Dodał, że obecny rząd bardzo stanowczo walczy o los zwierząt. - Nie dostrzegamy tutaj, by te konie, by ich dobrostan był w jakikolwiek sposób naruszony. Stoimy na stanowisku, że ci ludzie nadal powinni mieć prawo do pracy na tej ziemi.

Wcześniej już starosta tatrzański Andrzej Skupień bronił górali, gdyż pokazują oni re-

gionalną tradycję i góralską kulturę. - Tutaj w Tatrach udało nam się utrzymać żywą tradycję. A to, że nasze wesela, chrzciny czy inne uroczystości są w tak pięknej, tradycyjnej oprawie to zasługa właśnie koni i tego transportu. Dlatego apelujemy do wszystkich decydentów, aby to uszanować - mówił starosta tatrzański.

O likwidację transportu konnego na szlaku do Morskiego Oka od lat walczy Fundacja VIVA. Dowodzi, że trasa ta dla koni jest zbyt ciężka i domaga się całkowitego zakazania pracy koni w tej części Tatr. Innego zdania są przewoźnicy. Podnoszą, że ich konie są w dobrej kondycji, co mają dowodzić roczne badania. Jak poinformowało kilka dni temu Stowarzyszenie Przewoźników do Morskiego Oka, w tegorocznych badaniach na 275 koni, tylko dwa zostały wycofane z pracy na szlaku.

W ostatnich miesiącach TPN zaczął testować elektrycznebusy na szlaku. Ponadto ogłoszono przetarg na zakup czterech takich pojazdów. ©P

Remont schroniska w Dolinie Kościeliskiej

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

W schronisku PTTK „Ornak” w Dolinie Kościeliskiej od piątku 1 listopada nieczynna będzie część hotelowa. Turysty będą mogli korzystać z części gastronomicznej. Remont potrwa miesiąc.

Dolina Kościeliska to najliczniej odwiedzana przez turystów dolina w Tatrach zaraz po Dolinie Rybiego Potoku, którą poprowadzony jest szlak do Mor-

skiego Oka. To z niej wielu turystów zaczyna swoją wyprawę na Czerwone Wierchy. Dolina prowadzi także do największej liczby dostępnych dla turystów jaskiń: Mroźna, Mylna, Raptawicka i Smocza Jama co roku odwiedzane są przez tysiące turystów. Dolina kończy się Halą Ornak, skąd zaczerpnięta została nazwa dla schroniska Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego.

Drewniany budynek z elementami kamiennych murów na stałe wpisał się w krajobraz.

W parterowej części schroniska zlokalizowane zostały drewniana sala jadalna, bufet, recepcja oraz kuchnia połączona z wydawaniem posiłków.

- Kominiek rozpalany drewnem obok stylizowany barek, który pomoże turystom poczuć niezwykły nastrój, klimat i dzieje dawnej Doliny Kościeliskiej, kopalni srebra i rudy metali oraz poszukiwaczy skarbów - opisują wnętrza tatrzańskiego schroniska jego gospodarze.

Wewnątrz budynku schronienia na nocny odpoczynek

znaleźć może 48 osób. Miejsca noclegowe przygotowane zostały w pokojach 2-, 3-, 4-, 6- i 8-osobowych. Łazienki z natryskami i WC znajdują się w części podziemnej budynku.

To właśnie część hotelowa od 1 listopada zostanie wyłączona z użytkowania. Powodem są prace remontowe, które potrwać do 1 grudnia 2024 r.

- Pozostaje wciąż czynna nasza kuchnia z pełnym wyżywieniem - informują prowadzący schronisko w mediach społecznościowych. ©P



Prace remontowe w schronisku PTTK „Ornak” w Dolinie Kościeliskiej potrwać do 1 grudnia

REKLAMA

0011198863

A gdyby tak

**wygrać
250 000 zł!**



**włącz się do gry
i wygraj!**

**WYŚLIJ: GRAM
POD: 7375**

loteria. TELEMAGAZYN.pl

Loteria +18. Organizatorem loterii jest Peakmake Sp. z o.o. KOSZT SMS: 3,69 zł

Sprawa budowy spalarni odpadów w Chrzanowie to opowieść na lata...

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Veolia Południe, póki co, nie zamierza rezygnować ze swoich planów budowy Zakładu Odzysku Energii przy ul. Pogorskiej w Chrzanowie.

Spółka złożyła zażalenie do Sądowego Kolegium Odwoławczego w Krakowie na decyzję burmistrza Chrzanowa, który „zamroził” postępowanie zmierzające do wydania warunków zabudowy.

Niekończąca się saga związana z planami budowy spalarni odpadów przy ul. Pogorskiej w Chrzanowie trwa. Obecnie działa tam ciepłownia zasilana węglem kamiennym. Spółka Veolia Południe planuje budowę Zakładu Odzysku Energii. Ma to pozwolić na zastąpienie węgla kamiennego paliwem alternatywnym, w tym wypadku pre-RDF/RDF, czyli frakcjami kalorycznych odpadów komunalnych, które z uwagi na swoją łatwopalność nie nadają się do recyklingu.



Veolia Południe nie rezygnuje z planów budowy Zakładu Odzysku Energii w Chrzanowie

Problem tym, że w sąsiedztwie ciepłowni znajdują się domy jednorodzinne oraz ogródki działkowe, a od najbliższych bloków dzieli ją zaledwie 350 metrów. To właśnie lokalizacja zakładu budzi największe obawy i protesty mieszkańców. Petycje sprzeciwiające się planom inwestycyjnym Veoli Południe wpłynęły do Urzędu Miejskiego w Chrzanowie. Podpisało je kilka tysięcy mieszkańców.

Rada Miejska w Chrzanowie 15 października przyjęła studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Chrzanów, które jest podstawą do sporządzenia planu zagospodarowania przestrzennego. Radni powiedzieli „nie” dla lokalizacji na tym terenie spalarni odpadów.

Obecnie dla tego terenu nie ma planu zagospodarowania przestrzennego, więc tego typu

inwestycje realizowane są na podstawie decyzji o warunkach zabudowy. Veolia Południe rozpoczęła procedurę zmierzającą do wydania takiej decyzji. W związku z prowadzonymi pracami nad planem zagospodarowania przestrzennego burmistrz Chrzanowa skorzystał z przysługującego mu prawa i zawiesił postępowanie na 12 miesięcy. Spółka nie zamierza jednak rezygnować ze swoich planów.

Spółka złożyła do Sądowego Kolegium Odwoławczego zażalenie na decyzję burmistrza - informuje Aleksandra Grabarczuk z biura prasowego Veoli. Jak tłumaczy spółka, budowa Zakładu Odzysku Energii w Chrzanowie jest strategicznym elementem transformacji energetycznej i dekarbonizacji. Ma to kluczowy wpływ na utrzymanie na stabilnym poziomie taryfy za ciepło dla mieszkańców. Dalsze wykorzystywanie paliw kopalnianych przy braku zmiany polityki energetycznej Unii Europejskiej wiązać się będzie z wyższymi rachunkami.

©

Od listopada nowe ceny na tarnowskich basenach i boiskach sportowych

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Prezydent Tarnowa podpisał zarządzenie w sprawie zmian opłat za korzystanie z obiektów należących do Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Nowe opłaty będą dotyczyły basenów przy ul. Piłsudskiego i Traugutta, a także boiska sportowego ze sztuczną nawierzchnią przy ul. Wojska Polskiego oraz sal sportowych w Miejskim Domu Sportu w Mościcach.

Zostały obniżone stawki na wynajem boisk dla stowarzyszeń z Tarnowa, które grają w kategorii junior i senior. Obniżona została także dopłata do oświetlenia - mówi Arkadiusz Marszałek, dyrektor TOSiR.

I tak opłata za korzystanie z boiska ze sztuczną nawierzchnią przy ul. Wojska Polskiego za 1 godzinę zegarową przy zakontraktowaniu powyżej 20 godzin miesięcznie będzie wynosiła od listopada 330 zł (w tej chwili jest to 380 zł) dla stowarzyszeń

i fundacji sportowych mających siedzibę w Tarnowie i organizujących treningi dla seniorów oraz 100 zł w przypadku treningów dla juniorów (obecnie to koszt 125 zł). Natomiast dopłata za korzystanie ze sztucznego oświetlenia zostanie zmniejszona z 260 zł za godzinę do 130 zł.

Zmiany w opłatach dotyczą również dwóch miejskich krytych pływalni. Od listopada uczniowie tarnowskich szkół niepublicznych w ramach lekcji wychowania fizycznego będą mogli korzystać z basenów za 6 zł. Wprowadzono również nowe rodzaje biletów, które będą obowiązywały na basenie przy ul. Traugutta. W każdą niedzielę mieszkańcy mogą skorzystać z biletu rodzinnego 2 plus 1, który będzie kosztował 34 zł. Każde kolejne dziecko to opłata w wysokości 10 zł.

Ważna zmiana będzie dotyczyła też korzystania ze strefy saun w Parku Wodnym przy ul. Piłsudskiego. Od listopada za wejście do sauny trzeba zapłacić dodatkowe 5 zł bez limitu czasowego.

©

REKLAMA

0011197725

TAURON NOWA energia

Energia
z odnawialnych
źródeł TAURONA
z certyfikatem


TAURON



Zagwarantuj sobie cenę prądu na lata

Wejdź na tauron.pl/nowaenergia

Sprawdź ofertę

KRÓTKO

19 LUTEGO 2025 R. W ICE KRAKÓW

25-lecie słynnego chóru Gregorian



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Popularny chór Gregorian zaprasza w przyszłym roku na swoją jubileuszową trasę koncertową – „25 lat Masters Of Chant”. Na sześciu polskich scenach zabrzmia największe jego przeboje, wzbogacone o wyjątkowe efekty sceniczne. 19 lutego 2025 r. zobaczymy zespół w ICE Kraków. (GZL)

W KINIE AGRAFKA

Przedpremierowe „Konklawe”

„Konklawe” to ekranizacja powieści Roberta Harrisa, która przenosi widzów w samo serce Watykanu. Przedpremierowo thriller pojawi się 2 i 5 listopada o godz. 20.15 na ekranie kina Agrafka w Krakowie. Po śmierci znanawidzonego w Watykanie papieża, kardynałowie z całego świata zjeżdżają się na konklawe, by wybrać nowego przywódcę Kościoła. Obradom przewodzi kardynał Lawrence, który ma za zada-

nie jedynie czuwać nad ich sprawnym przebiegiem.

Jednak gdy zaostrza się walka dwóch wrogich frakcji, a na jaw zaczynają wychodzić ich kandydatów, Lawrence staje przed dylematem. Zachować bezstronność i pozwolić wybrać osobę niegodną? Czy wbrew zasadom zaangażować się po jednej ze stron? A może poszukać trzeciego rozwiązania? (GZL)

OD 3 DO 9 LISTOPADA W KRAKOWIE

Siedem dni festiwalu Trakl-Tat



FOT. KRZYSZTOF MACKOWSKI

Już po raz jedenasty odbędzie się w Krakowie Festiwal Literacko-Artystyczny Trakl-Tat. Na program festiwalu złożą się spotkania literackie z Małgorzatą Lebdą i Marcinem Baranem, wykłady w języku niemieckim prof. Ulrike Tanzer z Innsbrucka, wystawa rysunków z I wojny światowej z kolekcji Artura Pałasiewicza, prelekcja dr. Piotra Kletowskiego

i pokaz filmu „Lekcja martwego języka” Janusza Majewskiego, czytanie dramatu „Noc Trakla” Pawła Bitki Zapendowskiego, a w finale gala, podczas której poznamy laureatów X Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Georga Trakla. Na zdjęciu jurorzy konkursu: Marcin Baran, Małgorzata Lebda i Wojciech Bonowicz. (GZL)

Zespół Lor z Krakowa: Przejście od panien do żon sygnalizuje nasz rozwój

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Lor to żeński kwartet z Krakowa, który podbija polską scenę alternatywnego popu. Właśnie ukazała się jego nowa płyta – „Żony Hollywood”. Pochodzących z niej piosenek można będzie posłuchać na żywo 12 grudnia w klubie Studio. Jagoda Kudlińska, Julia Skiba, Julia Błachuta i Paulina Sumera opowiadają nam o tym, co się kryje za filmowym tytułem ich nowego albumu.

Wasza poprzednia płyta „Panien młode” okazała się znacznie większym sukcesem niż dwie wcześniejsze. Co o tym zdecydowało?

Na pewno zmiana języka z angielskiego na polski. To był główny faktor, który nam poszerzył grono odbiorców. Ale też swoje znaczenie miało to, że otworzyłyśmy się brzmieniowo. To część drogi, na której jesteśmy: żeby bardziej zaufać producentom i nie bać się elektroniki i popu. Bo kiedy zaczynałyśmy, miałyśmy zasadę, by grać tylko na żywych instrumentach. A teraz wrzucamy wszystko, co nam wpadnie w ręce. (śmiej)

Zagrałyście po „Pannach młodych” dwie spore trasy, występując w dużo większych salach niż wcześniej. Jak wam się podobało?

Było wspaniale. Po raz pierwszy w naszej karierze wystąpiłyśmy w krakowskim klubie Studio, co było dla nas trochę skokiem na wyższy pułap. Teraz będziemy grać w warszawskiej Stodole, która też jest wielka. To była trasa odmieniająca życie. Wróciliśmy z niej zmęczone, ale mocno zmotywowane do napisania nowych piosenek. Widzieliśmy, że ludzie przychodzą, że jest dobry odbiór. To nas mocno nakręciło do napisania nowej płyty.

No właśnie: postanowiłyście kuć żelazo, póki gorące?

Tak. Po koncercie w klubie Niebo, który był w marcu, uznałam, że musimy szybko zrobić coś nowego, żeby podtrzymać ten moment.

Zaczęłyśmy tworzyć nowe piosenki już po wydaniu cyfrowej wersji „Panien młodych”. Czuliśmy jednak, że piszemy cały czas to samo. Musiałyśmy więc dać sobie trochę oddechu, żeby wymyślić coś nowego. I wydaje



FOT. MAGDALENA BŁACHUTA

Zespół Lor

mi się, że nam się to udało. Część „Żon Hollywood” mogłaby się znaleźć na „Pannach”, ale część nie.

Czuliście na sobie presję, żeby powtórzyć sukces „Panien” a nawet go jeszcze przeskoczyć?

Czuliśmy i czujemy. Na pewno chcielibyśmy, żeby nowa płyta została co najmniej tak samo dobrze przyjęta jak ta poprzednia. Ale może być z tym różnie. Jesteśmy gotowe na obie wersje wydarzeń.

W tytule nowego albumu jesteście już żonami, a nie pannami. Naprawdę któraś z was zmieniła stan cywilny?

Przeciwnie. Prawie każda z nas oddaliła się od zostania żoną. (śmiej)

Skąd więc „Żony Hollywood”?

Zrobiliśmy dwie piosenki do filmu „Drużyna AA”, wzięłyśmy udział w nagraniach ścieżki dźwiękowej do „Chłopów”, wydałyśmy piosenkę „Shrek 2”. Stwierdziłyśmy więc, że mamy dużo wspólnego ze światem kina – stąd ten Hollywood. A to przejście od panien do żon wydało nam się naturalnym znakiem, sygnalizującym nasz muzyczny i życiowy rozwój.

Pierwsza część płyty jest bardziej folkowa, a druga – bardziej popowa. Z czego to wynika?

Nad produkcją tej płyty pracowały aż cztery osoby. I rezultaty tego były bardzo zróżnicowane. Chcielibyśmy więc to jakoś usystematyzować. Wynika to też z tekstów. Te z pierwszej części opowiadają o relacjach, są bardziej domowe, a te drugie – po-

wstały jakby z perspektywy lotu ptaka, mówią o kulisach sławy, są raczej z dystansu.

Która estetyka muzycznie okazała się wam bliższa?

Trudno powiedzieć. Same jeszcze nie wiemy, w którą stronę pójść. Czy w folkową, jak na „Shreku 2”, czy w popową, jak na „Uciekaj”.

Pierwsza część „Żon” przypomina mi trochę Kwiat Jabłoni, a druga – sanah. Co wy na to? (śmiej) Chyba tak jest. Bierzemy to na klatę.

Pierwsza część płyty powstała z braćmi Sarapatą, a druga z Kubą Dąbrowskim. Z kim znaleźcie lepsze porozumienie?

To było totalnie coś innego. Nie da się tego porównać. Z braćmi Sarapatą przyjaźnimy się od lat. Z Kubą pracowaliśmy po raz pierwszy. Były to więc bardzo różne doświadczenia. Efekty są jednak dla nas super i żadnej z piosenek na pewno byśmy dziś nie zmieniły. I żadna nie powstałaby w takim kształcie z nikim innym. Każdy z tych producentów jest bardzo utalentowany i każdy wniósł do naszej muzyki i tego, jak ją widzimy, coś innego.

A jak doszło do powstania wspólnej piosenki z Golec u Orkiestrą?

Kiedy byliśmy w liceum, „Ściernisko” było wręcz wiralowym przebojem. Dla naszego pokolenia jest to więc ikoniczny utwór. Kiedy grałyśmy trasę po wydaniu „Panien”, stworzyłyśmy weselną playlistę, którą puszczaliśmy przed naszymi występami. Zamieściłyśmy

na niej „Ściernisko” i ludzie tańczyli przy nim na całego. „Super by było zrobić piosenkę z Golec u Orkiestrą” – powiedzieliśmy kiedyś na głos i nasza menedżerka Magda wzięła to sobie do serca. Pojawiła się więc taka opcja i nie sposób było z niej nie skorzystać.

Teksty waszych piosenek były kiedyś bardziej introwertyczne, a teraz stały się ekstrawertyczne. Z czego to wynika?

Zależało mi, żeby na tej płycie teksty były trochę lżejsze. Bo choć na „Pannach” są też weselsze muzycznie piosenki, to tekstowo jest to dość ciężki album. Dlatego w naturalny sposób tym razem sięgnęłam po bardziej odległe tematy – zarówno w czasie, bo dotyczą dzieciństwa, jak i ze względu na to, że dotyczą innych, a nie mnie. To było ciekawe doświadczenie: postawić się w roli obserwatorki tego, co na zewnątrz, a nie narratorki swego własnego życia. Wygodnie jest nie pisać o sobie.

Dużą siłą waszych piosenek było to, że ich słuchaczki mogły się w nich odnaleźć. Teraz też tak będzie?

Nie wiem. Trochę się tego boję. Na pewno te nowe teksty trochę straciły i zyskały na tej zmianie. Piosenek z „Panien” nikt chyba nie puszczał sobie za dnia, żeby sobie poprawić humor. Na „Żonach” są takie, które się do tego nadają. Zobaczymy: jeśli ludzie powiedzą, że to nie jest to, to się uspokoję. A jeśli powiedzą, że to jest to – to pójdę dalej tym tropem.

Przed wami kolejna trasa. Jeszcze chwila, a klub Studio okaże się za mały i trzeba będzie wynajmować Tauron Arenę.

(śmiej) Mniejmy nadzieję. Na razie klub Studio wystarczy. Postaramy się go znów wypełnić.

Co będziecie grały?

Wszystkie piosenki z „Panien młodych” i „Żon Hollywood”, ale przemieszane ze sobą.

W którą stronę planujecie skierować Lor w najbliższej przyszłości?

Pytanie powinno brzmieć: gdzie Lor skieruje nas. Bo Lor to żywy organizm, za którym podążamy od dziesięciu lat. Zobaczymy: może nas skieruje w disco-polo albo może zaczniemy rapować? (śmiej) Jesteśmy otwarte na wszystkie opcje. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POŻEGNANIE

Nie żyje Elżbieta Zajączówna

Nie żyje Elżbieta Zajączówna, znana aktorka, prezenterka telewizyjna. Dużą popularność przyniosła jej rola w serialu „Matki, żony i kochanki” oraz filmach „Vabank” i „Vabank II”. Zajączówna odeszła w wieku 66 lat, zmagając się z chorobą von Willebranda.

O śmierci aktorki poinformował Związek Artystów Scen Polskich. - Z wielkim smutkiem i niedowierzaniem żegnamy naszą koleżankę Elżbietę Zajączównę, członkinię ZASP-u, absolwentkę krakowskiej PWST, którą ukończyła grając Dziewczynę i Bajaderę w przedstawieniu dyplomowym „Pieszko” Mrożka. Wielką popularność przyniosły jej role Natalii z filmu „Vabank” i „Vabank II” czy Hanki Trzebuchowskiej w serialu „Matki, żony i kochanki” Juliusza Machulskiego, u którego zagrała też Aktorkę Krystynę w obrazie „V.I.P” czy

Strażniczkę w blokhauzie w „Seksmisji” - napisano.

Elżbieta Zajączówna urodziła się 14 lipca 1958 r. w Krakowie. Krakowską Państwową Wyższą Szkołę Teatralną skończyła w 1981 r.

Oprócz kariery filmowej i telewizyjnej, miała też na koncie wiele występów teatralnych. Zobaczyć ją można było na deskach stołecznych teatrów Syrena, Na Targówku, Komedia i Bajka, występowała również między innymi w Łodzi (Teatr Nowy) czy w Lesznie (Teatr Miejski).

Po roku 2000 dużo mniej grała i występowała publicznie, skupiła się na rodzinie. Jej mężem był reżyser i satyryk Krzysztof Jaroszyński. Kiedy zdiagnozowano u niej ciężką chorobę, uznała, że „nie będzie umierać na scenie”. W latach 2010-2013 była wiceprezeską Fundacji Polsat. Adam Kielar i.pl



Aktorka urodziła się w Krakowie, skończyła tutejszą PWST

WARSZAWA

Od 2027 r. paczka papierosów będzie kosztowała 26-27 zł

- W 2027 r. paczka papierosów będzie kosztować 26-27 zł - powiedział wiceminister finansów Jarosław Neneman podczas obrad senackiej komisji, która omawiała nowelizację ustawy o akcyzie, podnoszącą opodatkowanie wyrobów tytoniowych oraz e-papierosów.

Znowelizowana ustawa zakłada, że w 2025 r. stawka akcyzy w części kwotowej w przypadku papierosów wzrośnie o 25 proc., w roku 2026 - o 20 proc., a w roku 2027 - o 15 proc.

Ustawa trafi teraz pod obrady Senatu. Marcin Koziestański | PAP

REYKJAVIK

Wołodimir Zełenski na konferencji prasowej w Reykjavíku z premierami krajów nordyckich podkreślił, że „największym niebezpieczeństwem byłaby zmiana polityki USA”. Przypomniał, że organem władzy w Stanach Zjednoczonych jest również Kongres. Na pytanie dziennikarzy o możliwe zwycięstwo Donalda Trumpa odparł, że „liczymy się z każdym ryzykiem”. | PAP

”

Nie wiemy, kto wygra wybory prezydenckie w USA, ale liczymy się z każdym ryzykiem

Wołodimir Zełenski prezydent Ukrainy

Wigilia dniem wolnym od pracy? Prezydent popiera ten pomysł

Lidia Lemaniak
Warszawa

Lewica złożyła w Sejmie projekt dotyczący wolnej od pracy Wigilii. Do sprawy odniósł się prezydent Andrzej Duda, który podkreślił, że popiera ten pomysł i podpisze taką ustawę.

Lewica złożyła w miniony piątek w Sejmie projekt nowelizacji, zakładający, że Wigilia będzie dniem wolnym od pracy. Minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk tłumaczyła, że to, czy wolny od pracy będzie już tegoroczny 24 grudnia, zależy od tego, kiedy i w jakim tempie projekt ustawy będzie procedowany przez parlamentarzystów. Z informacji na stronie Sejmu wynika, że projekt został skierowany do opinii m.in. Biura Legislacyjnego.

We wtorek do sprawy odniósł się prezydent Andrzej Duda, który w Radiu Zet powiedział, że zgadza się z tym pomysłem, dlatego podpisałby ustawę przygotowaną przez posłów Lewicy.

- Myślę, że zwłaszcza dla kobiet, które (...) mają tutaj swoją rolę, jeżeli chodzi o przygotowanie w wielu domach potraw wigilijnych, więc na pewno paniom byłoby łatwiej, a i mężczyznom byłoby łatwiej, bo przecież mnóstwo zakupów trzeba zrobić i przygotować też dom - powiedział prezydent.



Andrzej Duda stwierdził, że Wigilia powinna być wolna, by ludzie mieli czas na przygotowanie się do świąt

Andrzej Duda stwierdził, że nie przejmie się kosztami tego pomysłu, ponieważ „ludziom też się coś należy”.

- Powiedzmy sobie szczerze: w większości przypadków to jest już taka praca „na pół gwizdka”. Ludzie wychodzą z pracy, bo muszą załatwić sprawę, więc to jest taki dzień, który w istocie bardzo umiarkowanie jest dniem przepracowanym. Są zawody, które muszą przepracować solidnie (ten dzień - Wigilię), jednak w większości przypadków ludzie podchodzą do tego z lekkim przyzwyczajeniem oka - wyjaśnił.

Macierewicz zostanie pozbawiony Orderu Orła Białego?

Kolejną sprawą, do której odniósł się Andrzej Duda, była sprawa ewentualnego odebrania Orderu Orła Białego Antoniowi Macierewiczowi.

Po przedstawieniu w ubiegłym tygodniu przez MON raportu zespołu badającego prace podkomisji smoleńskiej, którą w 2016 roku powołał Antoni Macierewicz, współprzewodniczący Nowej Lewicy, wicemarszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zapowiedział wniosek do prezydenta o odebranie

politykowi PiS Orderu Orła Białego.

Prezydent oświadczył, że nie widzi żadnego powodu do odebrania mu orderu.

- Antoni Macierewicz należy do absolutnych bohaterów walki z komunizmem i ostatecznego zwycięstwa nad komunizmem. Za to dostał Order Orła Białego, położył ważne zasługi dla Polski przez udział w likwidacji WSI czy stworzenie Wojsk Obrony Terytorialnej. A pan Czarzasty mało istnieje w polityce i chyba w ten sposób postanowił zaistnieć, występując z taką inicjatywą. Można się uśmiechnąć - wyjaśnił.

Podkreślił, że Antoni Macierewicz otrzymał Order Orła Białego przede wszystkim za „wielkie zasługi dla polskiej wolności, gdy był jednym ze współtwórców Komitetu Obrony Robotników”.

Prezydent odniósł się też do raportu MON o podkomisji smoleńskiej. Jak stwierdził, „w raporcie można napisać sobie wszystko, zwłaszcza w ostatnim czasie, gdy mamy do czynienia z kuriozalnymi sytuacjami typu przetrzymywanie pół roku czy więcej księdza w areszcie za rzekome malwersacje finansowane”.

Raport zespołu badającego prace podkomisji smoleńskiej wraz z 41 zawiadomieniami o możliwości popełnienia przestępstwa MON złożyło do Prokuratury Krajowej. PAP

Nieznane dotąd dzieło Fryderyka Chopina odkryte w muzeum w Nowym Jorku. To walc a-moll

Oprac. Adam Kielar
Nowy Jork

Nieznany walc Fryderyka Chopina został najprawdopodobniej znaleziony w jednym z muzeów w Nowym Jorku - poinformował dziennik „New York Times”.

Według dziennika znaleziska dokonał kurator Morgan Library & Museum na Manhattanie Robinson McClellan, gdy przeszukiwał pamiątki po

znanych twórcach, takie jak pocztówki podpisane przez Pabla Picassa czy listy Johanna Brahmsa i Piotra Czajkowskiego.

„Kiedy McClellan natrafił na przedmiot nr 147, zamarł. Był to podniszczony zapis nutowy wielkości karty z katalogu z drobną notatką i wyraźnie widocznym nazwiskiem” - podał dziennik.

Adnotacja brzmiała „Valse”, zaś u góry widniało nazwisko Fryderyka Chopina.

Kurator, który sam jest kompozytorem, zagrał utwór w domu, ale miał wątpliwości, gdyż był on „nietypowo gorący”. Wysłał więc zdjęcie zapisu nutowego czołowemu znawcy muzyki Chopina na Uniwersytecie Pensylwanii - Jeffreyowi Kallbergowi.

- Szczeka mi opadła. Byłem pewien, że nigdy tego nie widziałem - powiedział Kallberg.

Po przeanalizowaniu papieru i atramentu, a także charakteru pisma i stylu muzycznego rękopisu, oraz po konsultacjach z zewnętrznymi ekspertami Morgan Library & Museum doszło do wniosku, że jest to prawdopodobnie nieznany walc Chopina.

Natrafianie na nieznane utwory Chopina zdarza się rzadko, gdyż był on mniej płodny niż inni kompozytorzy - podkreślił „NYT”.

Chociaż znaleziony utwór w tonacji A-moll stanowi pełną całość, jest on krótszy niż inne walece Chopina - trwa około 80 sekund.

PAP

Rosja ma problemy gospodarcze. Przyznał to po raz pierwszy sam Putin

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin, przemawiając za pośrednictwem łącza wideo na posiedzeniu rządu, powiedział, że w rosyjskiej gospodarce występują „trudności”. Wskazał główne przyczyny tej sytuacji.

Według Putina głównymi przyczynami kłopotów gospodarczych są „sankcje zewnętrzne” i „własne ograniczenia strukturalne Rosji, w tym niedobór personelu i technologii, a także logistyki”. Wszystkie te czynniki, zdaniem Putina, wpływają na poziom inflacji, która według rosyjskiego prezydenta wzrosła prawie czterokrotnie w ciągu ostatniego roku.

Wcześniej Putin publicznie nie przyznawał się do poważnych problemów gospodarczych w Rosji. Wręcz przeciwnie - zgodnie z jego przemówieniami gospodarka kraju radziła sobie z presją sankcji i wraz z dobrobytem obywateli tylko rosła.

Według oficjalnych danych Rosstatu pod koniec października roczna inflacja w Rosji wyniosła 8,5%. Agencja odnotowuje również gwałtowny wzrost cen żywności: od początku roku, według oficjalnych statystyk, ziemniaki podrożały o 50%, masło o 23,4%, baranina o 21,1%, mleko o 11,8%, śmietana o 11,9%, a chleb o 11,2%. Ponadto ceny materiałów budowlanych wzrosły o prawie 20%, a koszt podróży transportem publicznym o ponad 10%.

PAP



Na trudną sytuację w Rosji wpływa głównie przestawienie gospodarki przez Putina na tryb wojenny

Wybory w Gruzji sfalszowane przez głosowanie elektroniczne?

Oprac. Karolina Wrońska
Tbilisi

Prezydent Gruzji Salome Zurbiszwili powiedziała agencji AFP, że podczas wyborów parlamentarnych wykorzystane zostało do fałszerstw głosowanie elektroniczne.

Zurbiszwili powiedziała, że są przykłady wielokrotnego oddawania głosu z użyciem tych samych numerów dowodów tożsamości. Identyczne numery dowodu tożsamości odpowiadały niekiedy kilku-nastu czy dwudziestu głosom oddanym w różnych regionach Gruzji.

Zdaniem gruzińskiej prezydent wykorzystano też „klasyczne” metody, jak „kupowanie głosów, naciski na pracowników sektora publicznego”, jak również na rodziny więźniów, którym można obiecać zwolnienie. Zurbiszwili powiedziała też, że „w minibusach przy wyjściu z lokali do głosowania jawnie rozdzielano pieniądze”.

Ponadto, jej zdaniem, wykorzystano w systemie fałszowania głosów mniejszości etniczne, które są „łatwe do kontrolowania”. W tym kontekście Zurbiszwili podawała rezultaty sięgające 97 procent dla partii rządzącej, jakie padły „w pewnych” miastach i wsiach zamieszkałych przez mniejszości.



FOT. PAP/EPA/DAVID MIZINARISHVILI

Gruzijka prezydent Salome Zurbiszwili stwierdziła, że takiej skali fałszerstw przy okazji wyborów nie odnotowano w Gruzji od czasów stalinowskich

- Myślę, że nie widzieliśmy tego od czasów stalinowskich - dodała.

Oceńnię, że chodzi o „wyrafinowany” system fałszerstw według „metodologii rosyjskiej”. Oświadczyła także, że specjaliści ds. public relations przybyli z Rosji.

Według gruzińskiej Centralnej Komisji Wyborczej wybory parlamentarne wygrała rządząca od 2012 r. partia Gruzijskie Marzenie, oskarżana o oddalanie się od standardów demokratycznych. Opozycja i prezydent nie uznają tych wyników, a międzynarodowi obserwatorzy stwier-

dziili nadużycia. W niedzielę Zurbiszwili oceniła, że wyborcy padli ofiarą „rosyjskiej operacji specjalnej” i mają do czynienia z „nową formą wojny hybrydowej, wypróbowaną na gruzińskim narodzie”. USA i UE wezwały do wszczęcia dochodzenia w sprawie doniesień o naru-

Siły opozycyjne będą domagały się powtórzenia wyborów i przeprowadzenia ich pod zwierzchnictwem międzynarodowym

szeniach prawa w trakcie głosowania.

Jeden z liderów opozycji w Gruzji Giorgi Wasadze ogłosił podczas manifestacji przed parlamentem, że siły opozycyjne będą domagać się powtórzenia wyborów parlamentarnych. Miałyby się one odbyć pod zwierzchnictwem „międzynarodowej administracji”.

Przemawiająca do protestujących w Tbilisi prezydent Salome Zurbiszwili oświadczyła, że wyborcy „nie przegrali wyborów”, lecz ich głos „został skradziony”.

PAP

W izraelskim ataku zginęło wiele kobiet i dzieci

Grzegorz Kuczyński
Strefa Gazy

Liczba ofiar izraelskiego ostrzału budynku mieszkalnego w Bajt Lahija na północy Strefy Gazy wzrosła do 93 - donosi Al Jazeera. Pod gruzami domu może być nadal uwięzionych wiele osób.

Wśród ofiar - jak donoszą media - znajduje się wiele kobiet i 25 dzieci. Około 40 osób może znajdować się wciąż pod gruzami. W zburzonym budynku chronili się uchodźcy z innych obszarów Strefy - przekazała we wtorek agencja AP.

W poniedziałek palestyńska służba ratunkowa podała, że około 100 tys. ludzi zostało uwięzionych na północy Strefy Gazy bez dostępu do opieki medycznej i żywno-

ści - przypomniała agencja Reutersa. Działalność służb została wstrzymana z powodu trzytygodniowego izraelskiego ataku na północną Gazę. Armia deklaruje, że jej celem jest niedopuszczenie do przegrupowania się sił terrorystycznego Hamasu.

Izraelska armia wielokrotnie atakowała budynki zamieszkałe przez uchodźców, twierdząc, że przeprowadza precyzyjne ataki na zgrupowania palestyńskich organizacji terrorystycznych i że stara się unikać szkód wśród ludności cywilnej. Jednak w wyniku ataków często ginęły również kobiety i dzieci.

Według wielu niezależnych obserwatorów, sytuacja humanitarna w Strefie Gazy w ostatnim czasie jest katastrofalna.

PAP

Prezydent Joe Biden zagłosował już na Kamalę Harris w wyborach prezydenckich

Oprac. Anna Nagel
Wilmington

Prezydent USA Joe Biden w poniedziałek wieczorem czasu polskiego zagłosował na Kamalę Harris w wyborach prezydenckich w swojej rodzinnej miejscowości w Wilmington w Delaware.

W rodzinnym stanie Bidena, Delaware, oddanie głosu w wyborach przed ich terminem (5 listopada) jest możliwe od kilku dni. Urzędujący prezydent stawiał się w urzędzie w Wilmington przed południem i ustawił się w kolejce liczącej około 50 osób. W tłumie głosujących był mężczyzna w czerwonej czapce z wulgarnym napisem wzywającym do głosowania na Trumpa.

Po oddaniu głosu Biden został przywitany oklaskami i odpowiadał na pytania mediów.



FOT. PAP/EPA/JIM LO SCALZO

Biden oddał swój głos i zebrał burzę oklasków

Pytany o rozdawanie przez wspierającego Trumpa miliardera Elona Muska milionów dolarów dla wyborców w klubowych stanach podpisujących jego polityczną petycję Biden ocenił, że jest to „zupełnie nieodpowiednie”. W ponie-

dzialek pozw w tej sprawie złożyła prokuratura okręgowa w Filadelfii, a wcześniej prokuratura federalna ostrzegła Muskę, że proceder może łamać prawo wyborcze.

Został też zapytany o wysłanie przez Koreę Północną tysięcy żołnierzy do Rosji, prawdopodobnie w celu walki z Ukrainą. Biden ocenił, że jest to „bardzo niebezpieczne”, i zdawał się krytykować domniemane ukryte kontakty Trumpa z Putinem.

- Sam pomysł, że oponent Kamali (Harris) rozmawia z Putinem i dyskutuje o tym, co powinno się zrobić... - powiedział z niedowierzaniem Biden, nie kończąc zdania.

O tym, że Trump kilkakrotnie potajemnie rozmawiał z Putinem po opuszczeniu Białego Domu, napisał w swojej książce „War” dziennikarz Bob Wood-

ward. Sztab Trumpa i Kreml zaprzeczają, by takie rozmowy miały miejsce, lecz sam Trump powiedział jedynie, że nie będzie tego komentował, dodając, że gdyby rozmawiał z Putinem, to byłaby „mądra rzecz”.

Biden jest jednym z ponad 44 mln Amerykanów, którzy zrzekli się możliwości wcześniejszego głosowania. Wniosek o skorzystanie z takiej możliwości - osobiście lub korespondencyjnie - złożyło 60 mln osób. W rekordowym 2020 roku, gdy trwała pandemia COVID-19, w ten sposób zagłosowało 101 mln z ponad 150 mln uczestników wyborów. Tym razem proporcja ta prawdopodobnie będzie mniejsza, mimo że do wcześniejszego głosowania zachęcały obie partie. Cztery lata wcześniej republikanie zniechęcali swoich wyborców do tej metody.

PAP

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2024. Zobacz, kto jest na czele rankingów i poznaj wspaniałych uczestników

Katarzyna Borek
katarzyna.borek@polskapress.pl

Po raz kolejny głosami naszych Czytelników zostaną wybrane placówki edukacyjne i nauczyciele cieszący się największym szacunkiem oraz uznaniem uczniów i ich rodziców.

Trwa kolejna edycja największego plebiscytu edukacyjnego w Polsce. Odbywa się równocześnie we wszystkich województwach. - Co roku w Plebiscybie Edukacyjnym nagradzani są nauczyciele z prawdziwym powołaniem. Tacy, którzy nie tylko doskonale przekazują wiedzę, ale także motywują, inspirują i wspierają swoich

uczniów, pozostając w ich pamięci na całe życie - wyjaśnia Daria Kaczmarek, menedżer plebiscytów. Jak dodaje: - Wyróżnienia zdobyte w plebiscybie są szczególnie wartościowe, ponieważ są przyznawane głosami mieszkańców naszego regionu. Każdy głos jest dowodem uznania i wdzięczności.

Uczestników plebiscytu najpierw nominują do nagród ci, którzy mają do tego największe prawo - uczniowie i ich rodzice. Zaszczytne tytuły zostaną przyznane w powiecie, później w województwie, a następnie w skali całego kraju. Laureatów wyłoni głosowanie, które będzie prowadzone na każdym szczeblu edukacji - od przedszkola, przez szkoły, licea i tech-

nika, aż po szkoły językowe. Nagrodzeni zostaną nie tylko nauczyciele, lecz także placówki edukacyjne, a także ich dyrektorzy.

Nagrody zostaną wręczone podczas uroczystej wojewódzkiej gali, natomiast wiosną przyszłego roku przyjdzie czas na wielkie podsumowanie całego plebiscytu. Na ogólnopolską galę zostaną zaproszeni laureaci w każdej kategorii z każdego województwa. Odbędzie się ona w Sali Wielkiej na Zamku Królewskim w Warszawie!

Już sama nominacja nauczyciela, dyrektora czy placówki edukacyjnej do nagrody w plebiscybie jest wyróżnieniem i powodem do dumy.

Tym bardziej, że uczestników akcji będziemy regularnie prezentować w naszym serwisie internetowym, Facebooku, serwisie www.naszemiasto.pl, a także w gazecie. I właśnie dziś możecie poznać bliżej pierwszych bohaterów tej prestiżowej akcji. - Naszym dziennikarskim zadaniem jest pokazanie wyjątkowej roli, jaką w lokalnych społecznościach pełnią nauczyciele. Plebiscyt edukacyjny jest do tego idealną okazją - mówi Daria Kaczmarek. Warto podkreślić, że tę wyjątkową rolę pięknie widać już na etapie zbierania nominacji nauczycieli wśród naszych Czytelników. Są one naprawdę wyjątkowe. Pełne wdzięczności i sympatii!

POZNAJ LIDERÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 10 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Dominika Tokarz**, Przedszkole Niepubliczne I Żłobek Misiek Karolina Gurba Berowska, Nowy Sącz
2. **Joanna Breńska**, Niepubliczne Przedszkole Przedszkolinek, Tarnów
3. **Mieczysława Lenda**, Przedszkole Samorządowe nr 11 im. Misia Uszatka, Kraków
4. **Katarzyna Bednarz**, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II, Olszyny
5. **Monika Gut**, Przedszkole Publiczne im. Kornela Makuszyńskiego, Dąbrowka Tuchowska

NAUCZYCIEL KLAS O-III

1. **Anna Bębenek**, Szkoła Podstawowa nr 3 im. Komisji Edukacji Narodowej, Skawina
2. **Anna Jesionka-Chabinka**, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy, Kraków
3. **Renata Anna Szatan**, Szkoła Podstawowa, Zarzeczce
4. **Katarzyna Rapacz-Morawska**, Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 1 im. Heleny Marusarzówny, Zakopane
5. **Joanna Tryk**, Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. Polskiej Marynarki Handlowej, Tarnów

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Anna Madej-Nowosadzka**, Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 148 im. Polskich Noblistów, Kraków
2. **Ewa Gawel**, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Wieprz
3. **Stanisława Krzyżak**, Katolicka Szkoła Podstawowa im. ks. Franciszka Blachnickiego, Nowy Sącz
4. **Anna Ramza**, Szkoła Podstawowa im. Kornela Makuszyńskiego, Ładna
5. **Elżbieta Zegar**, Szkoła Podstawowa im. 100-lecia Ruchu Ludowego, Wierchosławice

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Maciej Czaja**, Zespół Szkół Zawodowych i Placówek, Krościenko nad Dunajcem
2. **Mateusz Gawlik**, Technikum TEB Edukacja, Kraków
3. **Krzysztof Cegliński**, XVI Liceum Ogólnokształcące im. Armii Krajowej, Tarnów
4. **Agnieszka Gacek**, Zespół Szkół im. bł. ks. Piotra Dańkowskiego, Jordanów
5. **Stanisław Jamróz**, Powiatowe Centrum Kształcenia Technicznego i Branżowego, Oświęcim

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **Konrad Grybel**, Akademia WSB, Kraków
2. **dr Katarzyna Cymbranowicz**, Uniwersytet Ekonomiczny, Kraków
3. **dr Dominika Salamon**, Uniwersytet Jagielloński, Kraków
4. **dr Renata Rusek-Kowalska**, Uniwersytet Jagielloński, Kraków
5. **Magdalena Kaleta-Gałwa**, Uniwersytet SWPS filia im. ks. J. Tischnera, Kraków

PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY

1. **Monika Trybulska**, Szkoła Podstawowa im. Wojska Polskiego, Bodzanów
2. **Michał Kisiel**, Szkoła Podstawowa nr 20, Kraków
3. **Paulina Piwosz**, Zespół Szkół Specjalnych nr 2, Kraków
4. **Patrycja Zagórska**, Liceum Ogólnokształcące im. Artura Grottgera, Grybów
5. **Beata Bobek**, Szkoła Podstawowa im. Oskara Kolberga, Buków

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Monika Gumółka**, Przedszkole Samorządowe, Mogilany
2. **Anna Wysogład**, Przedszkole Niepubliczne Akademia Dziecka, Naprawa
3. **Danuta Rusin**, Przedszkole Niepubliczne Tęczowa Kraina, Jordanów
4. **Izabela Toczek**, Miejskie Przedszkole Samorządowe, Sucha Beskidzka
5. **Anita Pytel**, Publiczna Szkoła Podstawowa, Płoki

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Przedszkole Publiczne im. Kornela Makuszyńskiego**, Dąbrowka Tuchowska 145 A
2. **Przedszkole Niepubliczne Akademia Dziecka**, Naprawa 541
3. **Przedszkole Niepubliczne Muzyczno-Taneczne Wesołe Nutki**, Stary Sącz, Bazieliha 10

SZKOŁA ROKU

1. **Szkoła Podstawowa Specjalna nr 71**, Kraków, os. Sportowe 28
2. **Szkoła Podstawowa**, Stadła 30
3. **Szkoła Podstawowa im. mjr Józefa Ryłko**, Czerna 274

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **SJO Prymus - Linguist**, Kraków, Lipska 63
2. **ProfilLingua Szkoła Języków Obcych**, Kraków, Podwale 6
3. **SayYes**, Łapanów 23A

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.gazetakrakowska.pl/nauczyciel

Uczeń to diament, który nauczyciele szlifują



Ewa Gawel, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Wieprz

Dla Niej nauczyciel to jest ktoś, kto jest dla uczniów. Służy radą, uśmiechem, dobrym słowem.

Pięknych momentów w Jej pracy było wiele - co ważne, nadal się zdarzają - jednak mocno utkwiła Jej w pamięci sytuacja, kiedy na początku przygody z nauczaniem po raz pierwszy zabrała młodzież do teatru. Wybór padł na Scenę STU w Krakowie i musical „Pani Twardowska”. - Wieczorny spektakl oznaczał wyprawę na całe popołudnie i późny powrót do domu. Jednak radość i zachwyt na twarzach młodzieży utwierdziły mnie w przekonaniu, że to właśnie będę robić - uczyć i propagować kulturę. Zachęcać do obcowania z nią poprzez rozumienie w uczniach pasji do te-

atru. I rzeczywiście, po kilku latach założyłam koło teatralne, gdzie z cudowną młodzieżą wystawialiśmy różne spektakle. Sięgaliśmy zarówno po klasyki, jak i sztuki mojego autorstwa, które wystawialiśmy przed społecznością lokalną, a także na przeglądach artystycznych, gdzie nawet zdarzało nam się zdobywać nagrody - mówi.

Dla Niej nauczyciel to ktoś, kto jest dla uczniów, a sam proces nauczania to, ponieważ, służenie radą, uśmiechem, dobrym słowem oraz życzliwością. Mówi, że uczeń to diament, który nauczyciele szlifują. Szlify te muszą być zatem subtelne, ale i zdecydowane, aby powstał właściwie ukształtowany młody człowiek wyposażony w najistotniejsze wartości.

Zależy od ogrodnika i gruntu, jaki przygotowuje



Aneta Gajer, Przedszkole nr 4 im. Marii Kownackiej, Olkusz

Odkąd pamiętam, zawsze chciałam być nauczycielką... Marzenia się spełniły.

Opisuje, że widząc radość w oczach dziecka, obserwując, jak się rozwija, jak z dnia na dzień pokonuje różne bariery - w sferze emocjonalnej, umysłowej, społecznej, a my dorośli im w tym pomagamy, dajemy miłość, poczucie bezpieczeństwa, umożliwiając tym samym prawidłowy rozwój w każdej płaszczyźnie ich życia - to wszystko przynosi wiele pozytywnych emocji. - Zatem największą satysfakcją w mojej pracy jest uśmiech dziecka, które czuje się bezpieczne i szczęśliwe. - mówi. Podkreśla, że należy pamiętać, że wszelkie dobro, które czynimy dzieciom, dla dzieci i z dziećmi, przenosi się na kolejne pokole-

nia: - „Ziarno”, które zasiejemy i jak o nie zadamy, da „owoce”, a one kolejne. Jakże one będą? Zależy od ogrodnika i gruntu, jaki przygotowuje.

Czas, który spędza w pracy z dziećmi, nauczył ją cierpliwości, umiejętności słuchania, radzenia sobie z porażkami. Nawiązywania dobrych relacji interpersonalnych z ludźmi. Inspirują ją inni nauczyciele, pogłębia swoją wiedzę, uważa bowiem, że kto się nie rozwija, ten się cofa.

Jako dziecko często bawiła się w nauczycielkę. Pamięta, jak z notosu alfabetycznego taty zrobiła dziennik. Jej uczniami były zabawki. W szkole podstawowej był zwyczaj, że na zajęciach z matematyki setną lekcję mógł prowadzić uczeń. Na jedną z nich pani Ją wybrała...

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Przeziębienie a grypa

Gdy męczy cię złe samopoczucie, ból gardła i katar, to może być przeziębienie. Według statystyk przeziębienie jest pospolitą infekcją górnych dróg oddechowych,

na którą osoby dorosłe zapadają średnio 2-4 razy w roku. Charakteryzuje się typowym i schematycznym przebiegiem. Ta infekcja, powodowana w sumie przez dwieście różnych wirusów, przebiega inaczej niż grypa.

ZA TYDZIEŃ:

- Męskie nowotwory – te rodzaje raka zagrażają mężczyznom. Nie lekceważ objawów i rozpoznaj je, zanim będzie za późno
- Co jesień robi z naszymi oczami?



FOT. SLASNY123RF.COM

Czy to udar? Wczesne objawy powinny znać nawet osoby młode

Artur Białek, Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Udar mózgu prowadzi do obumierania komórek tego narządu. Zniszczenia są nieodwracalne. Liczy się każda minuta. Szybka pomoc ratuje życie i zdrowie, trzeba jednak umieć rozpoznać symptomy.

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

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze.

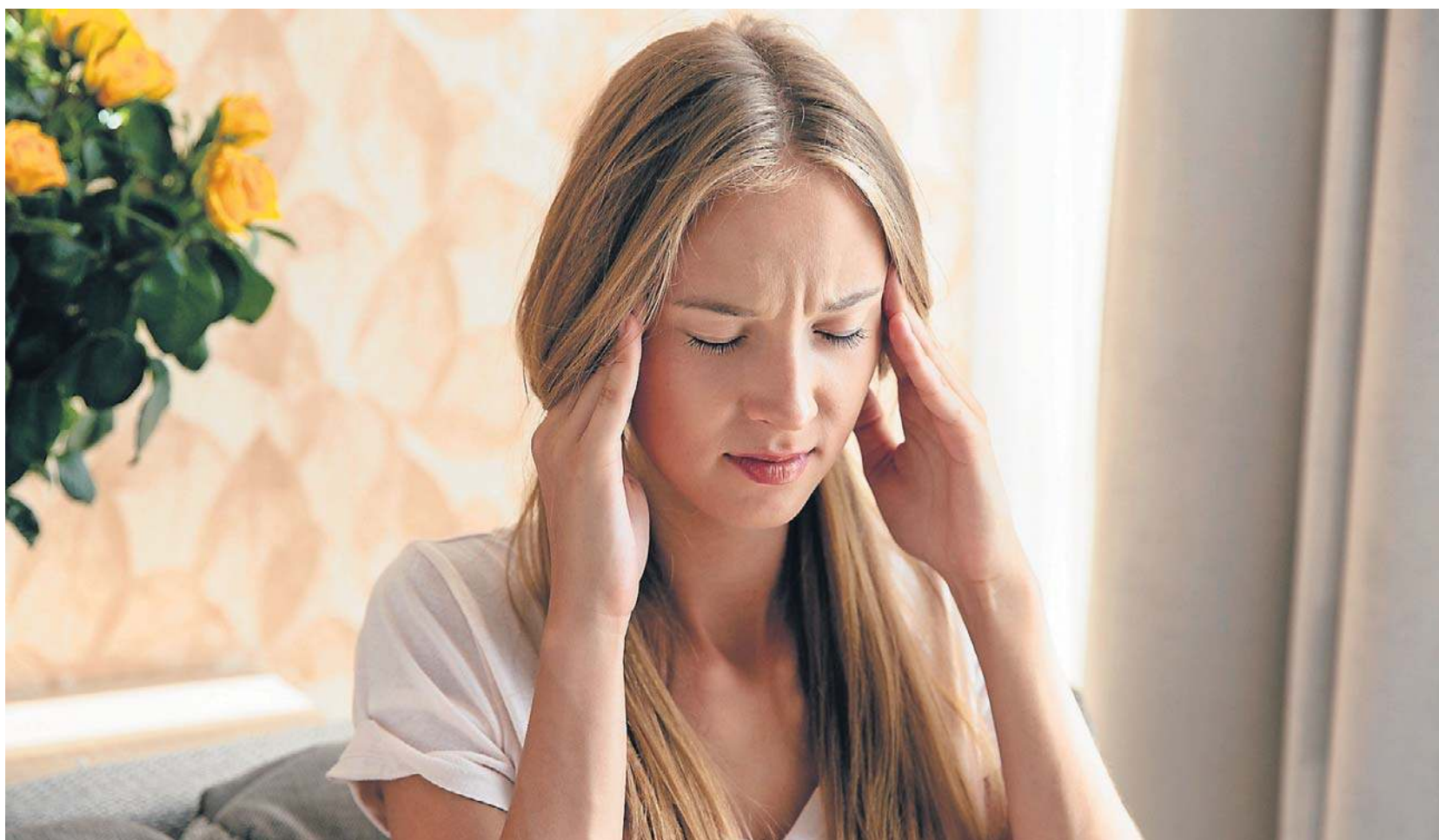
Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia.

Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki. Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory myli je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

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

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie



FOT. FREEPIK

W pierwszej kolejności u osoby, która ma udar mózgu, pojawia się mrowienie głowy i twarzy, w niektórych przypadkach – całego ciała

w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Wczesne objawy powinny zwrócić uwagę:

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, w niektórych przypadkach – całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała. W niektórych przypadkach dochodzi do paraliżu.
- Pojawiają się również problemy z widzeniem. Chory może dostrzec tylko jedną stronę w polu widzenia (prawą albo lewą). Taki stan to niedowidzenie połowiczne. W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

Alarmowe objawy udaru mózgu

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi.

Żeby zminimalizować prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, w pierwszej kolejności należy obniżyć ciśnienie tętnicze

nowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać, jak chód człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności.

Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z równowagą, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi. Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane – początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu? Zrób test

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy, wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test:

- Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.
- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniżone nadciśnienie tętnicze. Ryzyko wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości.

W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się trzykrotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń).

Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.



Osobowość Roku 2023

Małopolski

Środa, 30 października, 2024

Gazeta Krakowska

SPOŁECZNIICY, PRZEDSIĘBIORCY, SAMORZĄDOWCY, NAUKOWCY, LUDZIE KULTURY... TO WŁAŚNIE ONI ZWYCIĘŻYLI W NASZYM PLEBISCYCIE, ZDOBYWAJĄC PRESTIŻOWE TYTUŁY

Poznaj bohaterów naszej akcji, którzy zmieniają region na lepsze

Osobowość Roku to wielki plebiscyt prowadzony w całej Polsce przez dzienniki regionalne i serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press. W naszym województwie to my prowadzimy tę akcję - i dziś mamy zaszczyt przedstawić w specjalnym dodatku sylwetki zwycięzców z naszego regionu. Osobowości Roku 2023!

Laureaci tytułu Osobowość Roku 2023 to wyjątkowe postacie, które inspirują i kształtują naszą rzeczywistość, przynosząc wartość i zmiany w różnych dziedzinach życia. Są to osoby, które swoją działalnością społeczną, wkładem w rozwój kultury, osiągnięciami w biznesie, nauce i zaangażowaniem w politykę oraz samorządność nieustannie podnoszą jakość życia lokalnych społeczności. Każda z nich wnosi do naszego regionu nieocenioną wartość, przyczyniając się do jego dynamicznego rozwoju. Wspierają różnorodne inicjatywy,

edukują, rozwijają przedsiębiorczość, wspierają potrzebujących i promują kulturę, zasługując na uznanie i naszą wspólną wdzięczność.

Laureaci to wspaniali ludzie, których działania motywują i pokazują, że zaangażowanie i pasja mogą realnie zmieniać świat wokół nas.

Kandydatów do tytułów Osobowości Roku 2023 nominowało kolegium naszej redakcji pod przewodnictwem redaktora naczelnego. Każda nominacja była starannie uzasadniona, wskazując konkretne osiągnięcia lub zasługi danej osoby w mijającym roku. Mieszkańcy naszego województwa mieli również możliwość zgłaszania propozycji tych, którzy ich zdaniem zasługiwali na wyróżnienie.

Głosowanie obejmowało pięć kategorii: Kultura, Działalność Społeczna i Charytatywna, Biznes, Polityka, Samorządność i Społeczność Lokalna oraz Nauka. W pierwszych czterech kategoriach nagrody zostały najpierw

przyznane na poziomie lokalnym - w miastach i powiatach naszego województwa. Zwycięzcy z tego etapu awansowali do wojewódzkiego finału, a spośród nich zostali wyłonieni laureaci. Dodajmy, że w kategorii Nauka głosowanie było prowadzone w jednym etapie w skali całego regionu.

Nasi Czytelnicy oddając swoje głosy, wybierali osoby, które szczególnie zasłużyły się dla społeczności lokalnych w minionym roku w każdej z pięciu dziedzin. Dzięki Ich zaangażowaniu mogliśmy uhonorować te inspirujące postacie i docenić ich wkład w rozwój właśnie naszego województwa.

Podobnie jak w poprzednich latach podsumowaniu plebiscytu będzie albumowe wydawnictwo „Osobowość Roku 2023”. Na kilkuset stronach przedstawimy laureatów, prezentując bliżej zwycięzców pierwszych trzech miejsc w każdej kategorii z każdego województwa. Bę-

dzie to wyjątkowa kronika upamiętniająca dokonania osób działających na rzecz kultury, nauki, biznesu, polityki oraz działalności społecznej, jak zapowiada Anna Geisler, koordynatorka naszego plebiscytu.

Zaznaczaliśmy, że w czasie trwania plebiscytu do gazety zostaną dołączone także dwa specjalne dodatki. W pierwszym z nich, który już się ukazał, przedstawiliśmy wszystkie nominowane osoby oraz uzasadnienia nominacji. Drugi dodatek zapowiadaliśmy już po zakończeniu wojewódzkiego etapu plebiscytu - i właśnie to pamiątkowe wydawnictwo trzymacie dziś Państwo w dłoniach. Zamieściliśmy w nim sylwetki zwycięzców oraz prezentacje laureatów plebiscytu z każdego powiatu.

Poznajcie więc Państwo bohaterów naszej akcji, którzy zmieniają region na lepsze w wielu dziedzinach życia. Poznajcie Osobowości Roku 2023!



Osobowości Roku Polski 2023 - tytuły w wielkim finale przyznane!

Ogólnopolski finał to zwieńczenie plebiscytu, w którym nagrody zostały przyznane w pięciu kategoriach. Poniżej prezentujemy zwycięzców każdej z nich.

Tytuły Osobowości Roku mają charakter nie tylko lokalny, lecz także ogólnopolski, co znacząco podnosi prestiż plebiscytu i świadczy o jego reno-

mie. Wyłonienie laureatów z całego kraju sprawia, że na podium trafiają wybitne osoby, które swoją działalnością wykraczają poza lokalne środowiska, wywierając wpływ na społeczeństwo w skali kraju.

Z dumą informujemy, że laureatem w kategorii Biznes w skali całej Polski został Tomasz Rychłowski, prezes Zarządu Defero, Sieradz.

W kategorii Działalność Społeczna i Charytatywna zwyciężyła Renata Kopacz, prezes Fundacji 21 z Krosna. Andrzej Marcysiak, lider i założyciel zespołu Andre z Tczewa, zdobył główny tytuł w kategorii Kultura. W kategorii Nauka triumfował prof. dr hab. inż. Dariusz J. Gwiazdowicz, przewodniczący Komitetu Naukowego

Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, a tytuł w kategorii Polityka, Samorządność i Społeczność Lokalna przypadł doktor Renacie Franke, lekarce pulmonolog z Prudnika.

Podsumowaniem plebiscytu była wielka ogólnopolska gala na Zamku Królewskim w Warszawie, z której relację mogą Państwo zobaczyć na następnych stronach niniej-

szego dodatku. Na uroczystości zostali zaproszeni wszyscy finaliści, czyli zwycięzcy w każdej kategorii z każdego województwa. I to podczas gali laureaci ogólnopolskiego finału odebrali główne nagrody - statuetki Osobowości Roku Polski 2023 w każdej kategorii.

To nie koniec! Zwycięzcy ogólnopolskiego finału plebiscytu będą głównymi bohaterami książki „Osobowość Roku 2023”, której wydanie będzie podsumowaniem plebiscytu. Ta książka będzie doskonałym uwiecznieniem działalności i dokonań osobowości świata kultury i nauki, biznesmenów, polityków i społeczników. Laureaci otrzymają oczywiście pamiątkowe egzemplarze wydawnictwa.

BIZNES



I MIEJSCE: Tomasz Rychłowski, prezes Zarządu Defero, Sieradz

Nominacja za: stworzenie firmy budowlanej realizującej zlecenia na terenie całego kraju - w tym Sieradzkie Centrum Kultury, największą obecnie, sztandarową, inwestycję w mieście.

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



I MIEJSCE: Renata Kopacz, prezes Fundacji 21, Krosno

Nominacja za: profesjonalne wsparcie i zapewnienie edukacji szkolnej i przedszkolnej oraz terapii dzieciom niepełnosprawnym.

KULTURA



I MIEJSCE: Andrzej Marcysiak, założyciel zespołu Andre, Tczew
Nominacja za: wkład w rozwój muzyki rozrywkowej i tanecznej, za przeboje, które uwielbia publiczność oraz hity takie jak: „Ale Ale Aleksandra”, za milionowe wyświetlenia w serwisach You Tube oraz Spotify.

NAUKA



I MIEJSCE: prof. dr hab. inż. Dariusz J. Gwiazdowicz, przewodniczący Komitetu Naukowego Uniwersytetu Przyrodniczego, Poznań
Nominacja za: współczesne dylematy ochrony przyrody, związek między działaniami w zakresie ochrony przyrody, a zmianami klimatycznymi.

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



I MIEJSCE: dr Renata Franke, lekarz pulmonolog, Prudnik

Nominacja za: inicjatywę powołania w prudnickim szpitalu Ośrodka Diagnostyki i Leczenia Niewydolności Oddechowej.

ZOBACZ RELACJĘ Z GALI NA STRONIE www.gazetakrakowska.pl/gala_osobowosc_roku

W Warszawie uhonorowaliśmy Osobowości Roku 2023

W sobotni wieczór, 19 października, na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się ogólnopolska gala wręczenia nagród plebiscytu Osobowość Roku 2023.

Celem plebiscytu Osobowość Roku było docenienie ludzi o niezwykłych talentach, pełnych pomysłów i aktywnych, którzy nie tylko realizują swoje cele, ale także motywują innych, oraz wyróżnienie tych, którzy działają z prawdziwą pasją i chęcią wspierania społeczności lokalnej.

Podczas ogólnopolskiej gali wręczenia nagród Plebiscytu Osobowość Roku 2023 wyróżniono najlepszych w poszczególnych województwach a także tych, którzy uzyskali najwięcej głosów w całej Polsce.

Kultura. Aktorzy, malarze, muzycy, pisarze, twórcy multimedialni - dosłownie każdy bez względu na to, na jakim etapie kariery jest - mógł zaważać o tytuł w tej kategorii.

Nauka. W tej kategorii szukaliśmy znanych i cenionych naukowców, którzy od lat rozświecają nasz region w świecie wiedzy i nauki; innowatorów i pionierów badań wszelakich.

Trzecia kategoria to ta niezwykle bliska każdej osobie

potrzebującej, ale też mającej potrzebę dzielenia się z innymi swoim sercem i czasem, czyli kategoria Działalność społeczna i charytatywna.

Nasze codzienne życie toczy się w lokalnych społecznościach. Tworzą je mieszkańcy sołectw, gmin i miast, a w dużych miastach dzielnic, dlatego nasza czwarta kategoria poświęcona była działaczom pracującym także na ich rzecz.

I na koniec to, co w życiu równie ważne, czyli pieniądze, a więc kategoria Biznes.

Laureaci tych pięciu kategorii spotkali się na uroczystej gali wręczenia nagród na Zamku Królewskim w Warszawie. Statuetki wręczyli im przedstawiciele Polska Press.

Wieczór wszystkim zaproszonym uświetliła muzyka. Uczestnicy gali mogli bowiem posłuchać koncertu na żywo - pianisty, kompozytora, aranżera i producenta muzycznego - Tomasza Wielechowskiego.

Zwycięzcy ogólnopolskiego finału plebiscytu będą głównymi bohaterami książki „Osobowość Roku 2023”, której wydanie będzie podsumowaniem plebiscytu. W książce ukażą się obszernie rozmowy z nimi oraz prezentacje ich dokonań.



Ogólnopolska gala wręczenia nagród plebiscytu Osobowość Roku 2023 na Zamku Królewskim w Warszawie



Laureaci otrzymali dyplomy i statuetki



Uczestnicy gali mogli posłuchać koncertu na żywo



Zwycięzcy plebiscytu Osobowość Roku 2023 w kategorii Nauka



Laureaci mieli możliwość podziękować za zdobyte wyróżnienia



Andrzej Marcysiak to ogólnopolski zwycięzca kategorii Kultura



Oni pomagają potrzebującym - laureaci kategorii Działalność Społeczna i Charytatywna

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Podkreśla, że reprezentowała zespół redakcyjny biuletynu

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Jadwiga Banach to redaktor, koordynator Zespołu Dziennikarzy Obywatelskich w Stowarzyszeniu Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, wiceprezes zarządu (Nowy Sącz).

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku (SUTW) powstał w październiku 2004 roku jako stowarzyszenie seniorów przy wsparciu samorządu miasta i powiatu oraz uczelni wyższych, w dużej mierze pragnących m.in. kontynuować swoją pracę na rzecz innych, rozwijać zainteresowania. To można było wyczuć już przy pierwszych spotkaniach organizacyjnych, czy to przy wyborach do zarządu SUTW, samorządów i rad programowych sekcji, czy też innych działań. Powstała potrzeba informowania słuchaczy (w pierwszym roku zapisało się około 450 osób) o planach programowych, wykładach i innych działaniach, jak również dokumentowania działalności. I tak w roku 2005

powstało czasopismo - kwartalnik o nazwie Biuletyn SUTW. - Uczestniczyłam w pracach zespołu redakcyjnego od szóstego numeru, którego trzon przetrwał do dzisiaj. Wydaliśmy 76 numerów - opisuje nasza zwyciężczyni. Jak była Jej reakcja na fakt zajęcia tak szczytnego miejsca w akcji Osobowość Roku? Poczuła namacalnie, że idea tworzenia uniwersytetów trzeciego wieku ma głęboki sens, jest zauważona i doceniona. I ten fakt sprawił Jej największą satysfakcję z osiągniętego wyniku. Potwierdza, że „uczenie się na każdym etapie życia jest wartością dodaną”: - W akcji Osobowość Roku reprezentowałam zespół redakcyjny Biuletynu SUTW. Traktuję to wyróżnienie jako nagrodę również dla słuchaczy SUTW, którzy zaangażowali się w tworzenie Biuletynu SUTW. W tym: dziennikarzy obywatelskich, fotografów, grafików, młodych współpracowników, jak i tych, którzy działając prężnie na rzecz SUTW, promują środowisko sądeckich seniorów. W całości - od tekstów, fotogra-



fii, redakcji po skład - jest dziełem wolontariuszy.

To zgrany, uzupełniający się, pełen pomysłów i przede wszystkim odpowiedzialny za słowo pisane zespół. Doskonali swoje umiejętności, uczestnicząc w warsztatach dziennikarskich prowadzo-

nych przez sądeckich dziennikarzy „Gazety Krakowskiej” czy „Dobrego Tygodnika Sądeckiego”, warsztatach dotyczących edycji tekstu, prezentacji, mediów organizowanych przez SUTW. Zachęciło to wielu słuchaczy do dzielenia się swoimi umiejętnościami nie tylko

na łamach Biuletynu SUTW. Obecnie w skład jego zespołu redakcyjnego wchodzi: Wiesława Borchy, Jadwiga Banach, Maria Harcuła, Elżbieta Pachon, Maria Baran, Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk, Irena Cepielik, Rozalia Kulasik, Krystyna Słaby, Teresa Barbara Kopczyńska, Krystyna Stendera, Elżbieta Cholewa. Współpracują: Katarzyna Borchy, Zofia Mółka, Katarzyna Zygmunt, Mariusz Szewczuk, Krystyna Jagodzińska-Kohmann. Korekta: Maria Magdalena Kroh, Zdjęcia: Elżbieta Cabak, Józef Bartkowski, Władysław Szewnik.

- Działamy dalej. Przed nami kolejny rok akademicki 2024/2025 SUTW. Praca w zarządzie stowarzyszenia, przygotowania programu edukacyjnego obejmującego wykłady, różnorodne warsztaty dla zainteresowanych, zajęcia aktywności fizycznej na sali, na basenie, wspólne wyjazdy turystyczne i wiele innych. Piszemy projekty na dofinansowanie tych działań. To będzie też rok jubileuszu 50-lecia uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce.

Pierwszy UTW powstał w 1975 roku w Warszawie, a obecnie to jest już duża społeczność UTW w kraju - opisuje. Podkreśla, że ich wspólna praca ma głęboki sens. Podobnie jak uniwersytet powstał z zapotrzebowania społecznego, tak i to czasopismo narodziło się z potrzeby utrzymywania stałego kontaktu ze słuchaczami, ich integracji i dania możliwości ponownego sięgania do treści edukacyjnych, jak i wydarzeń kulturalnych i artystycznych, jakie mają miejsce w Nowym Sączu i w regionie. - Jestem przekonana, że to jest mój wkład w budowanie społeczeństwa obywatelskiego w wymiarze lokalnym, a także szerszym z aktywnym udziałem osób w wieku emerytalnym - wyjaśnia.

Biuletyn jest w pliku PDF zamieszczany na stronie Stowarzyszenia Sądecki UTW www.sutw.pl, mogą go czytać seniorzy (i nie tylko) w kraju i za granicą. Wie, że dociera i do seniorów w Ukrainie, Białorusi, Litwie, gdzie działają polskie UTW. To naprawdę daje satysfakcję i zadowolenie.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA II MIEJSCE

Sama w życiu też przeszła trudne chwile

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Justyna Leszczyńska (działaczka społeczna, Bukowno) całe swoje życie pomaga innym.

- Pomysł na działanie na rzecz innych, który zyskał tak duże uznanie czytelników, ma swoje korzenie w moim życiu dziecięcym i nastoletnim. Już jako uczennica szkoły podstawowej angażowałam się w różne inicjatywy charytatywne i społeczne. Moją kreatywność i zamiłowanie do organizowania wydarzeń od zawsze były motorem napędowym mojej działalności - wspomina. Opisuje, że w dorosłym życiu przeszła przez trudne chwile - zmagania z traumą, depresją i poczuciem utraty wartości. To właśnie między innymi dzięki pomocy innym udało Jej się odzyskać wiarę w siebie i odnaleźć nowe cele. - Planuję kontynuować swoją działalność, koncentrując się na pomocy dzieciom, osobom starszym oraz zwierzętom. Moim celem jest założenie komitetu społecznego lub fundacji, która wesprze tych, którzy najbardziej tego potrzebują. W ciągu ostatnich lat miałam



szczęście otaczać się wspaniałymi, oddanymi ludźmi, gotowymi do działania. Obecnie jako przewodnicząca jednego z największych samorządów osiedli w Bukownie mam możliwość wspierania i integrowania lokalnej społeczności. Wierzę, że to dopiero początek mojej działalności i jestem gotowa na kolejne wyzwania - dodaje.

Do działania motywuje Ją chęć niesienia pomocy i wpływu na poprawę życia innych. Satysfakcja płynąca z pozytywnego oddziaływania na dzieci, osoby starsze i zwierzęta napędza Ją do podejmowa-

wania nowych wyzwań. - Wiodok realnych zmian i wdzięczność ludzi, którym mogę pomóc, są dla mnie największym źródłem motywacji. Dodatkowo, współpraca z zaangażowanymi, pełnymi empatii osobami, również inspiruje mnie do dalszej pracy. Całkiem osobiście - pomóc to mój motor napędowy do życia i lek na depresję. Wszelkie organizowane przeze mnie akcje sprawiają, że czuję się potrzebna i pokazuje jak wiele wspaniałych osób mnie otacza - wyjaśnia.

Praca społeczna daje Jej satysfakcję, ponieważ pozwala Jej bezpośrednio wpływać na poprawę życia innych. Wiodok realnych zmian, jakie wprowadza w codzienności dzieci, osób starszych i zwierząt jest dla Niej źródłem ogromnej radości. Działalność ta daje Jej poczucie, że Jej praca ma sens i przyczynia się do budowania lepszego społeczeństwa. Dodatkowo, współpraca z ludźmi o podobnych wartościach, którzy dzielą Jej pasję do pomagania, potwierdza, że to, co robi, ma realne znaczenie.

Gdy tylko nadarza się okazja, angażuje się w działania, gdzie może pomóc lub wykrzystać swoje umiejętności.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA III MIEJSCE

Oto człowiek z wielkim sercem na dłoni

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Paulina Woźniczka (działaczka społeczna, Dobczyce) najpierw wygrała w swoim powiecie, a potem zajęła III miejsce w województwie.

Nominację do naszej akcji Osobowość Roku 2023 Paulina Woźniczka (działaczka społeczna, Dobczyce) otrzymała za swoje wielkie i bezinteresowne serce oraz pomoc potrzebującym.

„Pani Paulina Woźniczka - Osobowością Roku w kategorii Działalność społeczna i charytatywna. Miło nam poinformować, że nasza koleżanka pani Paulina Woźniczka - pracownik Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dobczycach, zdobyła I miejsce w powiecie myślenickim, w Plebiscycie Gazety Krakowskiej Osobowość Roku 2023, w kategorii działalność społeczna i charytatywna. Wielkie i bezinteresowne serce oraz pomoc potrzebującym zostały docenione! Serdeczne gratulacje!” - mogliśmy przeczytać na stronie ośrodka na Facebooku. A pod postem zaroziło się od gratulacji dla pani Pauliny. Można było z nich wyczytać, że zdaniem komentujących Ona



zasłużyła na to wyróżnienie w naszej akcji, bo jest człowiekiem z sercem na dłoni.

Paulina Woźniczka to wyjątkowa osoba o wielkim sercu, zaangażowana w działania społeczne i charytatywne na terenie Dobczyc i okolic. Jest członkinią Ochotniczej Straży Pożarnej w Brzączowicach, gdzie w sześćdziesięciopięcioposobowej drużynie, liczącej jedenaście kobiet, pełni funkcję drużyny oraz gospodarza. Zasiada również w zarządzie OSP, aktywnie uczestnicząc w organizacji ważnych wydarzeń i inicjatyw.

Pani Paulina jest niezwykle zaangażowana w życie swojej społeczności, zawsze gotowa do pomocy potrzebującym. Jej

aktywność obejmuje m.in. współorganizację imprez takich jak akcje oddawania krwi przy wsparciu OSP, Piknik Rodzinny czy Jarmark Świąteczny. W czasie takich wydarzeń, na stoiskach można nabyć domowe ciasta oraz ręcznie wykonane ozdoby świąteczne, które nie tylko cieszą oko, ale także mają na celu wspieranie potrzebujących.

Paulina Woźniczka uczestniczy także w zbiórkach rzeczy dla osób rozpoczynających nowe życie po opuszczeniu ośrodków opiekuńczo-wychowawczych. To właśnie takie działania pokazują, jak wielkie ma serce i jak bardzo jest oddana pomocy innym.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Mąż, ojciec, przedsiębiorca i człowiek wielkiego serca

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Nominację do akcji otrzymał za przyjęcie kilkuset uchodźców z Ukrainy. Oto Józef Pasek (właściciel Ostoi Górskiej, Koninki).

Szczęśliwy mąż, ojciec dwojga dzieci oraz przedsiębiorca. To bowiem właściciel Ośrodka Wypoczynkowego Ostoja Górską Koninki, Stacji Narciarskiej Koninki oraz twórca Centrum Wspinaczkowego Forteca. To także pomysłodawca projektu Ostoja Dobra w Koninkach, wiceprezes Stowarzyszenia Koninki.

Absolwent Wydziału Mechanicznego Politechniki Krakowskiej.

„Aby dojść do sukcesu, należy w kolejności: być, robić, mieć”

W swojej pracy, a pewnie i w życiu na co dzień, jak pokazuje to Jego biografia, Józef Pasek wyznaje zasadę, że nie ma rzeczy niemożliwych do zrealizowania.

Motywuje i inspiruje innych do działania, dowiadujemy się o Nim.

Wulkan energii, mistrz networkingu, błyskawicznie podejmujący strategiczne decyzje. Niezależnie od stopnia trudności zadań zawsze pracujący z uśmiechem, mogliśmy o Nim przeczytać.

Jego partnerzy biznesowi mówią o Nim Józef Pozytywny

Nasz zwycięzca w skali całego województwa to również uczestnik dwóch misji humanitarnych z Lekarzami Nadziei. Jako ratownik w Maltańskiej Służbie Medycznej spotkał się z Ojcem świętym Janem Pawłem II na Placu świętego Piotra.

Lubi nie tylko pomaganie, ale i prędkość

Tak, nasz bohater uwielbia pomagać ludziom. Jest zasłużonym honorowym dawcą krwi I stopnia, a także organizatorem 13 akcji krwiodawstwa oraz pomysłodawcą



trzydziestodniowej akcji Prezent dla Prezenta.

Jak się dowiadujemy, lubi również prędkość. Pasjonują Go sporty ekstremalne, uprawia skoki spadochronowe i startuje w wyścigach motocyklowych. Jest praktykiem rozwoju osobistego.

Błyskawiczna pomoc
Józef Pasek wraz z żoną, jako jedna z pierwszych osób w powiecie limanowskim, podjął decyzję o pomocy osobom uciekającym przed wojną w Ukrainie. Od początku wojny pomógł prawie trzem tysiącom osób.

Przekształcił ośrodek w Koninkach z typowego miejsca zakwaterowania zbiorowego na ośrodek opiekuńczo-wychowawczy, prowadząc szereg dodatkowych aktywności i edukacji wśród ludności uciekających przed wojną.

Zaufały Mu największe organizacje międzynarodowe, takie jak: IOM, Fundacja Hope, Fundacja Vela, UNHCR, UNICEF, Freedom Space, Fundacja Vela, PCK, Fundacja Biedronki, Fundacja Nidaros, Caritas Archidiecezji Krakowskiej, Fundacja Wolno Nam, Fundacja Jaw Dikh, Wydawnictwo Rafael, Fundacja romska Savore, Jududoro, Harangos, Stowarzyszenie Salam Lab, Fundacja w Stronę Dialogu, Dom Ukraiński.

W ramach własnego projektu „Ostoją Dobra” organizuje warsztaty dla dzieci z Ukrainy pochodzenia romskiego z zakresu plastyki, gotowania, pisania, czytania, malowania, tańca, śpiewu, warsztatów plenerowych w Gorczańskim Parku Narodowym oraz nauki jazdy

na nartach, zajęć sportowych w parku linowym.

Osobiście wspiera

Uchodźców z Ukrainy wspiera we wszystkich sprawach urzędowych, socjalnych oraz zdrowotnych. Zorganizował kilkanaście wycieczek autokarowych dla dzieci ukraińskich i romskich do Krakowa, na termny w Białce Tatrzańskiej czy to do Rabki-Zdroju do Parku Rozrywki Rabkoland. Pomógł 75-letniemu Konstantemu w operacjach zaćmy oczu w szpitalu w Nowym Targu, przemierzając około 600 kilometrów. Pomógł 71-letniej Marii w operacji założenia endoprotezy biodrowej w szpitalu w Krakowie. Udostępnił dla dzieci Magiczną Krainę, salę zabaw, gdzie znajdują się automaty, bujaki, koparka i inne. Udostępnił w każdy weekend możliwość przejazdu koleją linową Tobałów. W sezonach zimowych 2022/2023 i 2023/2024 wraz z instruktorami narciarstwa realizował lekcje z jazdy na nartach i snowboardem dzieci ukraińskich i romskich. Jest pomysłodawcą i twórcą sali komputerowej w ośrodku.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA II MIEJSCE

Nie potrafi zostawić na pastwę losu

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Gerard Wolski (działacz społeczny, Kościelisko) lubi swoją pracę. Gdyby nie była satysfakcjonująca, to nie byłoby Go dziś tu, gdzie jest.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna nie do końca jest Jego dziedziną, ponieważ zajmuje się bezdomnością wśród zwierząt, ale wpisuje się w jej działania, a powód jest oczywisty... - Nie potrafię przejść obok cierpiącego zwierzęcia i zostawić go na pastwę losu. To nie leży w moim charakterze i biłoby się z moim sumieniem... Nieraz jadąc samochodem, widzę rozjechane na jezdni zwierzęta i gdzieś z tyłu głowy siedzi mi myśl, że mogłem się zatrzymać, aby chociaż ściągnąć truchło z jezdni... - mówi zdobywca drugiego miejsca.

Jaka sytuacja związana z pracą zapadła Mu najbardziej w pamięć? Niestety, tragiczna. - Kotka o imieniu Gubałówka, który umierała kilka dni w środku sezonu na Gubałówce, wśród tysięcy turystów i tubylców tam prowadzących swoje interesy... Kot przez kilka



dni błąkał się w śniegu po deptaku, objijając się o stoły restauracyjnych ogródków... Umierała w męczarniach, z licznymi odmrożeniami z głodu, ponieważ nie była w stanie samodzielnie jeść... Nie udało nam się jej uratować, mimo dwutygodniowej walki lekarzy w klinice, do której ją zabrałem... Podała się... Ale w międzyczasie okazywała w niesamowity sposób wdzięczność... Do dziś łączy kręca się w oku... Takich biedaków miałem w swoim życiu wielu, ale ta historia pokazuje bezduszość ludzką i obłąd - wspomina.

Co jest dla Niego przepisem na sukces? Walczyć do końca, ale z zasadami, ponieważ trzeba pamiętać o tym, że szacunek należy się tym, którzy na niego zasługują, a nie tym, którzy go wymagają. Trzeba dążyć do celu, ale nie po trupach, nie za wszelką cenę. Czasami warto odpuścić.

Co daje Mu największą radość z tego, co robi? - Ratowanie życia. Wdzięczność tych naszych czworonożnych przyjaciół, wyciąganie z bezdomności. Dawanie szansy na lepsze życie - wyjaśnia.

To kiedy i jak narodził się pomysł na to, czym teraz się zajmuje? Mówi, że od zawsze kochał zwierzęta. Za dziecka nie mógł ich mieć. Z powodów rodzinnych zwierzęta nie były tolerowane w domu: - Teraz to nadrabiam.

Czy swoje działania uważa za swój sukces zawodowy? Okazuje się, że nie. - Robię to, co serce podpowiada i nie jest to miarą żadnego sukcesu - uważa nasz laureat. W działaniach, których się podejmuje, za kluczowe uważa, empatię, współczucie, miłość do zwierząt oraz chęć walki o ich lepsze jutro i walkę z przeciwnościami losu.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA III MIEJSCE

Nie każdy ma ten dar, a także cierpliwość

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Paweł Plinta (działacz lokalny, Oświęcim) jest przekonany, że uczciwie, z zaangażowaniem wykonywana działalność społeczna czy publiczna mają wartość.

Uważa, że w polityce i wszelkiej dyskusji na tematy publiczne różnice zdań są rzeczą naturalną: - Na tym to też polega. Tak ma być. To jest przecież burza mózgów, w trakcie której szukamy najlepszych rozwiązań. Natomiast temperatura tych dyskusji i związane z nimi emocje są, jak pewnie wiemy, niekiedy zbyt wysokie. To są rzeczy, które człowieka denerwują. Dlatego pewnie warto czasami ugryźć się w język. Dlatego pewnie nie zaszkodziłoby też od czasu do czasu samemu krytyczniej spojrzeć w lustro. W tej branży chodzi o przekonanie do siebie i swojej wizji drugiego człowieka. Nie każdy ma ten dar i cierpliwość. To nie jest taka prosta sprawa.

Dużą satysfakcję z tego, co robi, daje Mu wspólne działanie, gdy okazuje się, że obok są jeszcze osoby, które mają podobny pogląd na daną sprawę.



To motywuje i - przede wszystkim - realnie pomaga w rozwiązywaniu problemów. - Cieszy każdy skończony i opublikowany polemiczny tekst. Cieszy każdy kolejny gotowy odcinek internetowego programu „Porozmawiajmy o”, który nagrywamy z kolegami Waldkiem Łozińskim i Kubą Przewoźnikiem. Jest radość, gdy po takiej publikacji coś się dzieje, gdy jest społeczny odzew. Jest super, gdy udaje się komuś w czymś pomóc. Cieszę się także teraz, bo mamy pomysł na kolejny odcinek naszego programu - wyjaśnia. Nominację

do naszej akcji otrzymał właśnie za prowadzenie, wraz z kolegami radnymi, programu „Porozmawiajmy o”; aktywizację mieszkańców Oświęcimia, a także za zainicjowanie mapy potrzeb Oświęcimia (mieszkańcy zgłaszają problemy przekazywane do weryfikacji i ewentualnego zrealizowania).

Pracuje w samorządzie. Jest też od niedawna oświęcimskim radnym. - Dziękuję przy tej okazji wszystkim, którzy mi zaufali i wszystkim, którzy oddali na mnie swój głos. Mogę chyba nieśmiało powiedzieć, że moja praca jest też moją pasją. Robię to, co lubię. Uważam, że to mój sukces - mówi. Pomysł współpracy w koleżeńskim gronie i w tej społeczno-samorządowej materii jest stosunkowo młody, narodził się przed paroma laty. - Może młodzieńszkami to już wszyscy nie jesteśmy, ale nadal staramy się rozwijać warsztat. Teraz myślimy nad rozwinięciem skrzydła Stowarzyszenia Instytut Spraw Obywatelskich „Nowy Oświęcim”, które zainicjowaliśmy przed kilkoma miesiącami. To taka suma przemyśleń i często wspólnych doświadczeń. Krok po kroku, wierzę, że jesteśmy na dobrej drodze - mówi.

KATEGORIA: KULTURA | MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Fotografia to jedna z form Jego posługi duszpasterskiej

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Ksiądz Zbigniew Pytel to miłośnik fotografii, taternik, propagator turystyki górskiej (Chrzanów), a także zwycięzca kategorii Kultura w całym województwie.

Nominację otrzymał za: propagowanie turystyki górskiej oraz zarażanie pasją do fotografii. Albumy o tematyce górskiej i wyróżnienie medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.

Działalnością na rzecz kultury zajmuje się od 1997 roku. - Rozpoczynając w 1997 roku pracę duszpasterską w Jordanowie, pozostawiłem dzieło - stowarzyszenie twórców jordanowskich „Pasja”. Środowisko artystyczne: malarze, rzeźbiarze, poeci... To było cudowne, że pomimo przeniesienia księdza na inną parafię dzieło przetrwało do dnia dzisiejszego. I tak to się zaczęło i trwa nadal.... - wspomina.

Opisuje, że fotografia i turystyka pomagają Mu w pracy duszpasterskiej - trafić

do współczesnego człowieka i otworzyć go na przyjęcie i poznanie Boga. Poprzez dokumentowanie fotograficzne obiektów sakralnych, między innymi kościołów, kapliczek, cmentarzy, chciał pokazać piękno i bogatą historię duchową sztuki sakralnej. - Ta działalność już od najmłodszych lat towarzyszyła mi w życiu i dawała wielką satysfakcję i spotykała się raczej z pozytywnym odbiorem - dodaje nasz zwycięzca.

Jest autor licznych wystaw krajowych (Kraków, Zakopane, Warszawa, Rzeszów) i zagranicznych (Austria, Włochy, USA, Chiny). Organizatorem pokazów multimedialnych o tematyce górskiej, sakralnej i przyrodniczej oraz plenerów i warsztatów fotograficznych dla dzieci, młodzieży i dorosłych. - Wszelka działalność artystyczna i naukowa była dla mnie formą pracy duszpasterskiej dla dobra Kościoła powszechnego i możliwością ciągłego rozwoju osobowościowego, aby lepiej służyć innym jako kapłan - podkreśla.



Obecnie planuje zająć się tematyką krakowską. Chce przygotować serię albumów związanych z Krakowem,

w tym nastrojowe zdjęcia miasta, album związany z pozycją oraz album o kościołach krakowskich. W tym ostatnim

znajdzie się tekst profesora Józefa Szymona Wrońskiego, który jest ekspertem w tej dziedzinie. W poetyckim al-

bumie zostaną zaprezentowane wiersze Moniki Partyk znanej w środowisku krakowskim. Te projekty mają na celu ukazanie różnorodności i piękna Krakowa.

Nasz zwycięzca uważa, że człowiek powinien mieć pasję i zwracać uwagę na otaczające go piękno, aby lepiej żyć i być lepszym dla drugiego człowieka. - Skoro tyle piękna wokół nas, to po co się zatrzymywać nad tym, co brudzi i rani. Piękno wyzwala to, co szlachetne w człowieku - wyjaśnia.

Uważa, że fotografia bardziej niż słowo trafia do wyobraźni młodego człowieka (ewangelizacja wizualna), a to powoduje, że człowiek łatwiej i szybciej otwiera się na piękno, dobro i prawdę. - Fotografia to jedna z form posługi duszpasterskiej. Jest to jeden ze sposobów dotarcia do współczesnego człowieka - mówi.

Ma w życiu taką zasadę, że czas wolny należy dobrze i twórczo wykorzystać. - Każda praca i czas wolny wymaga przede wszystkim systematyczności i planowania - dodaje.

KATEGORIA: KULTURA | MIEJSCE

Bardzo lubi pracować z młodzieżą

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Łukasz Fuczek (kierownik Gminnej Biblioteki Publicznej, Przeciszów) dostał zastrzyk dodatkowej energii po naszej akcji!

Z zaskoczeniem i radością przyjął już sam fakt nominacji. A liczba oddanych na Niego głosów była dla Niego dowodem, że to, co robi, ma sens - te wszystkie Jego działania związane z rozwojem i promocją kultury dostrzegane są przez wielu ludzi i Jego działaniom nadają sens. Że w świecie zdominowanym przez szeroko pojętą cyfryzację znajduje się jeszcze wiele przestrzeni do działań manualnych i takich, które mobilizują młodych ludzi do alternatywnego spędzania czasu wolnego twarzą w twarz. - Moje pierwsze działania w zakresie modelarstwa kartonowego sięgają czasów dzieciństwa, a zawodowo swoje doświadczenie przekazuję od 2001 roku, kiedy założyłem klub modelarski „Orzeł” w Przeciszowie. Sferą kultury zająłem się w 2012 roku jako instruktor do spraw kultury w bibliotece publicznej w Przeciszowie. Zajmowałem



się wówczas organizacją wydarzeń, koncertów, zajęć dla dzieci i młodzieży - wspomina. Zawsze był społecznikiem, a praca z ludźmi i dla ludzi była Jego misją. - Moja pierwsza zawodowa praca na stanowisku terapeuty zajęciowego uświadomiła mi, jak wiele satysfakcji może przynieść pomoc drugiemu. Tę misję realizuję do dziś - wyjawia. Ogromną przyjemność sprawia Mu praca z młodymi ludźmi. Dostrzeganie, jak rozwijają umiejętności, ile szczęścia daje im zdobywanie wyników na konkursach

modelarskich. Kiedy widzi radość uczestników organizowanych przez siebie wydarzeń kulturalnych, czuje, że to dobry kierunek. - Największą satysfakcję sprawia mi ten niepisany feedback, który dostaję od odbiorców kultury - dodaje. Szczególnie dumny jest z tego, że już po raz 23. odbywa się u nich największy w Polsce konkurs modeli kartonowych, na który przyjeżdżają modelarze z kraju, ale i całego świata. Ponadto jest niezwykle dumny, że zmienia się obraz samej Jego placówki, a udział w projektach unijnych sprawia, że staje się coraz nowocześniejsza i przyjazna dla odbiorców kultury, czytelników. Do tej pory została wyremontowana część budynku, a przed nimi kolejne wyzwania. Ma to szczególne znaczenie dla jakości organizowanych wydarzeń, a pochwalić mogą się wieloma. Nie może nie wspomnieć o założonym niespełna dwa lata temu Dziecięc-Młodzieżowym Zespole Pieśni i Tańca „PrzeCisza”, który kształtuje tradycję ludową wśród młodego pokolenia, a za swoją pracę jest nagradzany podczas udziału w konkursach i przeglądach artystycznych.

KATEGORIA: KULTURA | MIEJSCE

Każdą wolną chwilę poświęca sztuce

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Roman Fleszar (malarz, Tarnów) nominację otrzymał za wernisaż „Notatki z Podróży”.

Artysta malarz, kompozytor muzyki elektronicznej, wykładowca w Akademii Tarnowskiej - Instytucie Sztuki.

Ten doświadczony działacz na rzecz kultury i sztuki mówi, że udział w naszej akcji był dla Niego dużym wyróżnieniem a zarazem zaskoczeniem: - Pozytywne doświadczenie a szczególnie, że tak duża liczba osób zgłaszała moją działalność na niwie sztuki.

W dziedzinie kultury i sztuki działa od ponad 30 lat. - Zamiłowanie do sztuki rozpoczęło się jeszcze w liceum plastycznym, kontynuowane na studiach ASP w Poznaniu, ukończonych doktoratem na ASP w Krakowie, a trwające do dnia dzisiejszego - wylicza.

Co daje Mu największą satysfakcję z pracy w dziedzinie kultury? - Dzielnie się z innymi swoim widzeniem świata, a zarazem poznawaniem go poprzez malarstwo - wyjawia.



Czy są jakieś projekty, z których jest szczególnie zadowolony, dumny? Okazuje się, że jest tego dość dużo, bo wziął udział w ponad 50 wystawach indywidualnych i ponad 70 wystawach zbiorowych w Polsce i poza jej granicami. - Zrealizowałem projekty artystyczne w Chinach i USA. Moje obrazy znajdują się w kolekcjach muzeów oraz galerii w Polsce i za granicą. Jestem laureatem wielu nagród i wyróżnień. Obecnie - wykładowcą w Instytucie Sztuki w Tarnowie - opisuje. Trudno jest Mu więc wyróżnić jakieś jedno dokonanie

przy tylu działaniach. - Cały czas pracuję nad nowymi wystawami i projektami, a wyróżnienie w akcji Osobowość Roku będzie motywacją do dalszych działań - dodaje.

Gdy się z Nim kontaktowaliśmy, przygotowywał się do dużej wystawy swojego malarstwa w kilku galeriach znajdujących się w Polsce i za granicą.

- Moją inspiracją jest wszystko, co mnie otacza, a zarazem interakcja z innymi ludźmi, z czego czerpię energię i pomysły, które realizuję w moich obrazach - opisuje.

Malarstwo jest Jego i pasją, i zawodową pracą. Każdy wolny czas spędza na wyjazdach w plener, malując lub pracując w swojej pracowni.

- Również od wielu lat komponuję muzykę elektroniczną pod pseudonimem Drom66. Moje dokonania muzyczne również są dość owocne, bo wydałem kilka płyt w kooperacji z innymi muzykami. W 2022 roku wydałem płytę „Graviter”, która jest moją solową płytą. Reasumując każdą wolną chwilę poświęcam na tworzenie muzyki lub malowanie. Dlatego sztuka jest tak ważna w moim życiu - kwituje laureat kategorii Kultura. .

KATEGORIA: NAUKA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Otworzyły się drzwi, stał w nich Jej opiekun naukowy

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Nasza zwyciężczyni to dr hab. Katarzyna Stachowicz (adiunkt w Zakładzie Neurobiologii Polskiej Akademii Nauk, Kraków).

Doktor habilitowana Katarzyna Stachowicz pracuje jako adiunkt w Zakładzie Neurobiologii Polskiej Akademii Nauk imienia Jerzego Maja w Krakowie. Doktorat w zakresie nauk medycznych uzyskała w 2010 roku, zaś habilitację w 2022 roku.

Jej zainteresowania badawcze to poszukiwanie mechanizmów i skutecznej terapii depresji i lęku.

Doświadczenie naukowe zdobyła na stażu na Uniwersytecie Vanderbilt, USA.

Jest stypendystką L'Oreal dla Kobiet i Nauki. Pasjonuje się popularyzacją nauki i wiedzy o mózgu oraz emocjach, jak również fizykochemicznych mechanizmach powstawania emocji. Jest czynnym członkiem redakcji pisma popularnonaukowego „Wszech-

świat” oraz autorką książeczki dla dzieci. Popularyzuje naukę na licznych wydarzeniach.

- Nauka interesowała mnie, odkąd pamiętam: biologia, medycyna, dociekanie, rozwiązywanie problemów naukowych - wspomina. Pierwszy kontakt z eksperymentalną pracą badawczą miała po maturze i na studiach. - Badałam między innymi wpływ zmiany podstawników w związkach chemicznych o działaniu hipotensyjnym, podczas pisanie pracy magisterskiej - wyjaśnia.

Przeprowadziła dociekania, samodzielną dyskusję w pracy magisterskiej, która tak się spodobała pani promotor na UJ na Wydziale Farmacji, iż gdy otworzyły się drzwi po Jej obronie, w drzwiach stał Jej opiekun naukowy z propozycją pracy w IF PAN w Krakowie!

- Oprócz zaspokojenia ciekawości, naukowego dociekania najbardziej cieszę się gdy efekty mojej pracy pomagają innym, dlatego też dużą wagę przykładam do popularyzacji nauki. Napisałam też książ-



żeczki dla dzieci i aktualnie poszukuję wydawcy - opisuje.

Do działania motywuje Ją najbardziej radość, którą zgłaszają Jej słuchacze - czy to dorośli, czy dzieci - gdy dostrzegają w nauce coś ciekawego, coś dla siebie, inspirację lub sposób na poprawę własnego

zdrowia po wysłuchaniu Jej wykładów.

- Jestem szczególnie dumna z odkrycia interakcji pomiędzy receptorem serotonergicznym a glutaminergicznym w lęku, za co zostałam nagrodzona stypendium doktorskim L'Oreal dla

Kobiet i Nauki. Drugim dokonaniem jest szeroka popularyzacja nauki - zarówno na łamach czasopisma „Wszechświat”, którego jestem członkiem redakcji, jak i na licznych festiwalach, Nocy Naukowców czy Dniu Mózgu, oraz oczywiście książeczki dla dzieci, które są tak napisane, aby pomagać malutkim ludziom w zmaganiach z emocjami - wyjaśnia.

Planuje rozwijać się jako naukowiec i popularyzator. Zapowiada, że na pewno nie spocznie na laurach.

Uważa, że kluczem do sukcesu w świecie nauki jest pracowitość i konsekwencja działania. - Nie należy się zniechęcać, gdyż większość pracy naukowej to porażki eksperymentalne - mówi.

Od zawsze wiedziała, że chce myśleć samodzielnie, a nie szablonowo.

- Sukces dla mnie jest synonimem pomocy innym - wyjaśnia Katarzyna Stachowicz.

Nasza akcja Osobowość Roku to okazja, aby nominować do nagrody znanych i cenionych naukowców, którzy od lat rozsławiają nasz region

w świecie wiedzy i nauki. Można uhonorować ich nie tylko tegoroczne prace i sukcesy, lecz także całokształt wieloletniej działalności. W tej kategorii można docenić także młodych ludzi, którzy są jeszcze na początku swojej kariery, ale już teraz mogą pochwalić się innowacyjnością, pionierskimi wynalazkami i badaniami, które pozwalają nam lepiej poznać nasz świat.

- Ogromna radość, zdziwienie i wdzięczność dla znajomych, rodziny i osób które na mnie głosowały. Taka akcja z pewnością poszerza horyzonty. Poznałam wielu wspaniałych osobowości które w różnych dziedzinach - kultury, nauki, biznesu i innych - wychodzą poza utarte szlaki i pomagają innym. To jest naprawdę wspaniałe i budujące doświadczenie - mówi o swoim udziale w naszej akcji Doktor habilitowana Katarzyna Stachowicz.

Wolny czas spędza na swoim motocyklu, podróżując i poznając naszą kochaną Polskę oraz pisząc artykuły popularnonaukowe.

KATEGORIA: NAUKA II MIEJSCE

A kolejne odkrycia jeszcze przed Nią

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Iwona Fischer to starszy kustosz w Archiwum Narodowym w Krakowie (Kraków).

Pierwszy artykuł naukowy opublikowała w 1999 roku. Zastrzega, że de facto nie wybrała drogi kariery naukowej, a urzędniczą. - Mnie zamiast tytułów, pociągała praca naukowa i tak, przy okazji pracy archiwisty, powstawały kolejne artykuły - i te naukowe, jak i popularne, prasowe, dotyczące historii Krakowa, źródeł archiwalnych czy problemów archiwistyki. I uzbierało się ich już kilkadziesiąt - dodaje. Zawsze pasjonowała Ją historia i historia sztuki. Na początku najbardziej je najstarsze epoki starożytności i średniowiecze, potem XIX i XX w. Szczególną atencją darzy historię Krakowa. Jeszcze przed studiami wyższymi ukończyła licencję przewodnika po Krakowie. Zaraz potem rozpoczęła pracę w ówczesnym Archiwum Państwowym w Krakowie (obecnie Archiwum Narodowe w Krakowie), więc nie było Jej dane pójść w tę stronę, ale sentyment pozostał.



Nawet więcej, wzmógł się z uwagi na przechowywane w tej instytucji źródła do historii, przede wszystkim miasta Krakowa. Wszystkie podejmowane przez Nią tematy badawcze związane są z tym miastem, jego zabytkami czy osobami, które się w nim pojawiły. No i oczywiście z archiwaliai, które przechowuje instytucja, w której pracuje. - Największą radość przynosi odkrywanie tajemnic historii, a w moim zawodzie także popularyzacją przechowywanych w Archiwum Narodowym w Krakowie materiałów archiwalnych, bo to

tu właśnie do tych tajemnic najszybciej można dotrzeć. Udało się odszukać takie, o których nikt nie miał wiedzy, więc była z tego ogromna satysfakcja. I mam nadzieję, że kolejne odkrycia jeszcze przede mną - mówi. Największą inspiracją do działania jest dla Niej zmieniający się wokół nas świat. Motywacją - możliwości, które te zmiany niosą. I koniecznie trzeba z nich korzystać, podkreśla nasza laureatka.

Są projekty, dokonania, z których jest szczególnie dumna. Kilka z pewnością: - Zaczęło się od Ignacego Jana Paderewskiego i jego związków z Krakowem. Powiedzieć można, że odkryliśmy w Krakowie na nowo Paderewskiego, usuwanego w cień w czasach słusznie minionych. Współpraca z panią Małgorzatą Perkowską - Waszek, muzykologiem i znawczynią wszelkich tematów związanych z tym artystą, była fantastyczną przygodą na początku mojego życia zawodowego. Niezwykle ciekawa była i nadal jest praca przy dwóch innych tematach: międzynarodowym torze wyścigów konnych w Krakowie, tak, mieliśmy taki, i kopcu Marszałka Józefa Piłsudskiego.

KATEGORIA: NAUKA III MIEJSCE

Wybitny badacz drzew i tematyki lasu

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Profesor dr hab. inż. Jarosław Socha to kierownik Katedry Zarządzania Zasobami Leśnymi - Wydział Leśny UR (Kraków).

Nominację do naszej akcji Osobowość Roku otrzymał za: badania drzew i wpływ zmian klimatu na lasy, a także liczne publikacje naukowe.

Nasz laureat to kierownik Katedry Zarządzania Zasobami Leśnymi na Wydziale Leśnym Uniwersytetu Rolniczego imienia H. Kołłątaja w Krakowie. Pełni funkcję koordynatora dyscypliny nauki leśnej oraz przewodniczącego Rady Dyscypliny nauki leśnej.

Jest zastępcą przewodniczącego Komitetu Nauk Leśnych i Technologii Drewna PAN oraz członkiem Komitetu Ewaluacji Nauki.

W wakacje prof. dr hab. inż. Jarosław Socha został wybrany na przewodniczącego Komitetu Nauk Leśnych i Technologii Drewna PAN na kadencję 2024-2028.

Komitet Nauk Leśnych i Technologii Drewna jest stałym organem PAN (Polskiej



Akademii Nauk), będącym samorządną reprezentacją nauk leśnych i drzewnych, służącą integracji uczonych. KNLiTD powołano w 2016 roku w ramach Wydziału II Nauk Biologicznych i Rolniczych PAN. Powstał on z połączenia dwóch komitetów: Komitetu Nauk Leśnych istniejącego od 1956 roku oraz Komitetu Technologii Drewna istniejącego od 1961 roku.

W skład Komitetu Nauk Leśnych i Technologii Drewna wchodzi członkowie PAN oraz wybierani co 5 lat wybitni pracownicy nauki reprezentujący

szkoły wyższe, placówki PAN oraz instytucje naukowo-badawcze. Komitety naukowe Polskiej Akademii Nauk są samorządną, współpracującą z Wydziałami PAN, ogólnokrajową reprezentacją poszczególnych dyscyplin naukowych oraz międzydyscyplinarnych problemów naukowych, służącą integrowaniu uczonych całego kraju. W skład komitetów naukowych wchodzi krajowi członkowie Polskiej Akademii Nauk odpowiednich specjalności, pracownicy nauki reprezentujący szkoły wyższe, placówki Polskiej Akademii Nauk i instytucje zaplecza naukowo-badawczego resortów, a także przedstawiciele instytucji oraz organizacji gospodarczych i społecznych. Z racji ich składu, grupujących wybitnych przedstawicieli całego środowiska naukowego, komitety naukowe Polskiej Akademii Nauk stanowią najbardziej reprezentatywne grono specjalistów w danej dyscyplinie naukowej, informowała rodzima uczelnia naszego laureata. Znalazł się również na liście 2 proc. najbardziej wpływowych, najczęściej cytowanych w ostatnim roku naukowców na świecie!

KATEGORIA: BIZNES | MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Dla świata jest... „Polakiem, który uratował Teslę”

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl**Adam Drewniany (właściciel SBS Technology, Żelichów) nominację otrzymał za: budowę zakładu wytwarzającego m.in. magazyny energii oraz nowoczesne wiązki kablowe.**

Adam Drewniany nazywany jest „Polakiem, który uratował Teslę”. Po zdobyciu sukcesu za oceanem, postanowił zainwestować dziesiątki milionów dolarów w rodzinnych stronach - w Żelichowie w gminie Gręboszów.

Firma SBS Technology Poland sp. z o.o. powstała w 2023 roku w odpowiedzi na rosnące potrzeby spółki matki znajdującej się w Kalifornii, w Stanach Zjednoczonych. South Bay Solutions Inc USA jest liderem precyzyjnej i wysokowydajnej obróbki i montażu części do urządzeń medycznych, gdzie większość jest wysyłana do Intuitive Surgical, firmy produkującej roboty chirurgiczne oraz firmy Lasik, producenta urządzeń do korekcji wzroku

przy keratotomie. Wzrost portfela klientów oraz rosnące wymagania sektora medycznego i półprzewodnikowego zmotywowały właścicieli do zainwestowania w zakład produkcyjny w Żelichowie. „Jesteśmy przekonani, że doświadczona kadra inżynierska, produkcyjna oraz inwestowanie w nowoczesne technologie generacji 4.0 przyczynią się do szybkiego rozwoju obu Spółek” - dowiadujemy się ze strony firmy.

Znajdziemy tam również informację o naszym zwycięzcy. Możemy przeczytać, że prowadzi od 40 lat wiele działań biznesowych w USA, Polsce i kilku innych krajach. Ponad 22 lata temu w Kalifornii stworzył firmę South Bay Solutions. Aktualnie pracuje tam ponad 200 osób.

Dojrzałość i stabilizacja SBS pozwoliły na to, aby w roku 2012 podjąć największe wyzwanie, którego nikt nie mógł zrealizować.

Tym wyzwaniem było zaprojektowanie i masowa produkcja nowej baterii pack dla Tesli. Tak krótki czas wynikał



z faktu ogłoszenia na wrzesień 2012 roku daty wejścia Tesli na giełdę oraz premierę nowego modelu samochodu.

„Podjęcie tego zadania mogło skończyć się dwoma scenariuszami. Albo dużym sukcesem, albo utratą firmy, oszczędności całej Rodziny, sprzeda-

niem domu... i po 50 latach życia rozpoczęciem wszystkiego od początku. Mimo takiego ryzyka nastąpiło „zakontraktowanie” wyzwania przez podanie ręki pomiędzy Adamem Drewnianym a Peterem Carlsson i Elonem Musk” - czytamy. Dzięki utworzeniu nowej fa-

bryki SBS w Teksasie, pracy 24 godziny przez 7 dni w tygodniu, zakupowi maszyn w Kalifornii sprowadzeniu i ich uruchomieniu, zadanie zostało wykonane z sukcesem!

To właśnie od tej pory w przestrzeni medialnej o Adamie Drewnianym zaczęto pisać: „Polak, który uratował Teslę”.

Współpraca z Peterem Carlsson z czasów Tesli zaowocowała dalszymi projektami.

W 2018 roku Adam Drewniany założył Northvolt Gdańsk. Sukces polskiej filii Northvolt pozwolił na to, aby w trzy lata od założenia została ona włączona do całej firmy Northvolt, która dziś zatrudnia 6 tysięcy pracowników pochodzących z 115 krajów.

W roku 2022 Adam Drewniany zakłada firmę Voltbank, której zadaniem jest projektowanie i produkcja przydomowych magazynów energii oraz pojazdów elektrycznych typu skuter czy motocykl.

Rok 2023 to powrót do korzeni, czyli utworzenie w rodzinnym Żelichowie SBS Technology. Motywacją utworzenia firmy w rodzinnej wsi i gminie

wyływa z chęci rozwoju miejsca, z którego nasz zwycięzca pochodzi, do którego tak chętnie wraca.

Wysoka jakość, niezawodne produkty, punktualne dostawy i konkurencyjne ceny - to standard South Bay Solutions, niezależnie od branży i wielkości zlecenia. SBS wierzy w spełnianie specyficznych potrzeb każdego klienta.

South Bay Solutions stawia na prawdziwość i zaufanie, a także ma moralną odwagę i obowiązek bycia otwartym, uczciwym i etycznym we wszystkim, co robi.

Misją firmy jest dostarczanie wysokiej jakości produktów i kompleksowych rozwiązań po najniższych kosztach, a jej doświadczenie w obróbce skrawaniem w ramach szybkiego prototypowania czyni ją wyjątkową.

SBS Technology Poland sp. z o.o. oferuje wysokiej jakości, precyzyjną obróbkę wszystkich rodzajów materiałów, w tym aluminium, tytanu, stali nierdzewnej, miedzi, brązu, mosiądzu i tworzyw sztucznych.

KATEGORIA: BIZNES II MIEJSCE

Po zakończonym celu wyznacza kolejny

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl**Damian Jarosz (prezes Zarządu TST Group Polska Sp. z o.o., Kraków) nominację otrzymał m.in. za aktywny wkład w rozwój nowej huty.**

- W 2012 roku podjąłem decyzję, aby rozwijać swoje dalsze doświadczenie jako przedsiębiorca, jednak już wcześniej je zbierałem od moich mentorów, którzy wprowadzali mnie do tego świata - mówi. Od zawsze interesował się nowościami technologicznymi. Był to jeden z czynników decyzji, by pójść w tym kierunku. Dzięki znajomościom w środowisku budowlanym, deweloperskim szybko zaczął wdrażać te technologie w praktyce, aż w końcu zajął się ogólnopolską dystrybucją elektroniki z branży security oraz IT.

Największą radość z tego, co robi daje Mu świadomość, że to, co sobie założył dawno temu, sprawdza się w praktyce i nasycia rynek. Inspiruje Go wiedza z pierwszej ręki o najnowszych technologiach na świecie, przekazywanie jej partnerom i klientom. - Najlepszą formą motywacji jest dla



nas zadowolony klient. Utwierdza, że idziemy w dobrą stronę. Nasi partnerzy technologiczni, którzy nas wspierają i szkolą - wylicza. Sam jest osobą ambitną i swoim motywatorem. Po jednym zakończonym celu wyznacza kolejny. Dumny jest ze swojej platformy zakupowej (TST.pl): - W branży security jest na chwilę obecną największą platformą zakupową z tej dziedziny w Polsce. Dystrybuujemy nasz asortyment już w całej Polsce. Sieć francyz to jest to, na czym się skupiamy w przyszłości, a także utrzymaniu pozycji lidera największej

platformy zakupowej dla branży security dla firm.

Uważa, że kluczem do sukcesu w prowadzeniu biznesu są odpowiedni ludzie, zgrany zespół, chęć rozwoju, dążenie do celu, optymizm, kreatywny pomysł, konsekwencja. A tym, którzy właśnie teraz wkraczają na ścieżkę kariery w biznesie, radzi, by zapytali samych siebie, czy są gotowi pracować więcej niż 8 godzin dziennie.

Czy od zawsze wiedział, że chce robić to, co teraz? - Nie powinno się mówić, że od zawsze się wiedziało, bo to nieprawda. To doświadczenie, które zbieramy po drodze kształtuje każdego z nas i ono sprawia, że czujemy, czym się chcemy zajmować i w czym rozwijać - uważa. Jego zdaniem sukces można rozumieć jako kilka definicji na różnych płaszczyznach. Sukcesem biznesowym jest satysfakcja klienta z produktu lub usługi, którą on nabywa. Gdy wraca po kolejne produkty, można rzec, że jest to sukces. Sukcesem jest również świetnie skomunikowany zespół ludzi, którzy podnoszą swoje kwalifikacje po to, aby być lepszymi specjalistami oraz przyczyniają się do dalszego rozwoju firmy.

KATEGORIA: BIZNES III MIEJSCE

Z zamiłowania do książek i historii

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl**Bogdan Wróbel (wydawca, właściciel księgarni, Ciężkowice) nominację otrzymał za działania na rzecz ukończonych Ciężkowic.**

Nominacja otrzymał za swoją pasję i miłość do Ciężkowic, która przejawia się między innymi kolekcjonowaniem starych zdjęć, widokówek, cennych dokumentów oraz wydawaniem publikacji na temat miejscowości i Pogorza.

Nasz laureat od 1994 roku prowadzi w Ciężkowicach księgarnię. Sam również działa jednak na niwie literatury. W 2020 roku wydał książkę pod tytułem „Historia koszykarskiej Spółdzielni Pracy Grunwald w Ciężkowicach, natomiast w 2024 roku wydał album o Ciężkowicach „Ciężkowice od lotniska do uzdrowiska”.

Nasz laureat od 2021 roku jest również wydawcą regionalnej gazety „Echo Gminy Ciężkowice”.

W styczniu 2024 roku założył Towarzystwo Miłośników Ziemi Ciężkowickiej, którego jest przewodniczącym.



Biznesem zajmuje się od 1991 roku. Skąd taki właśnie wybór realizowania się zawodowo? - Największą radość z tego, co robi, daje Mu zdobycie nowego eksponatu pocztówki czy dokumentów związanych z Ciężkowicami. A inspirowanie Go, motywuje do działania współpraca z ludźmi. Oczywiście, są projekty, inwestycje, dokonania biznesowe, z których jest szczególnie zadowolony, dumny. Na tej liście znajduje się wydanie albumu o Ciężkowicach oraz wydawanie regionalnej gazetki.

Plany na dalszą przyszłość związaną ze swoją działalnością zawodową ma takie: - Robić to, co robię oraz rozwijać

działalność Towarzystwa Miłośników Ziemi Ciężkowickiej.

Co jest, Jego zdaniem, kluczem do sukcesu w prowadzeniu biznesu? - Dobra współpraca z klientami - wyjaśnia.

Co może doradzić tym, którzy właśnie teraz wkraczają na ścieżkę kariery w biznesie? - Cierpliwości w działaniu - uważa.

Czy od zawsze wiedział, że chce robić to, co teraz? - Myślę że to, co robię teraz, jest moim hobby - wyjawia uhonorowany w akcji Osobowość Roku 2023 Bogdan Wróbel, wydawca i właściciel księgarni z Ciężkowic.

Sukces jest dla Niego tym, co chce się osiągnąć. A Jego sposób na to, aby osiągnąć sukces w pracy to cierpliwość w działaniu.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: KRAKÓW



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Piotr Kucharczyk**
- Prezes Fundacji To ja - dziecko, Kraków

Nominacja za determinację w budowaniu środowiska ludzi wrażliwych na przemoc wobec dzieci, za wielkie serce i pomoc domowi dziecku, za walkę o sprawiedliwość w sprawie skatowanego przez ojczyńnię Kamilka Mrozka z Częstochowy i inicjowanie procesów, petycji oraz działań zmierzających do zaostrzenia kar wobec katów zabitych dzieci.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Tomasz Fiszer**
- Wiceprezes Stowarzyszenia Nasza Olszanica, Kraków

Nominacja za walkę o Potok Olszanicki, o zabezpieczenie wód i zaprzestanie zrzutu do potoku toksycznych ścieków z lotniska w Balicach.



- Kultura
- **Justyna Mazur-Kiwer**
- Właścicielka Litograf Studio, Kraków

Nominacja za szerzenie bliskości ze sztuką poprzez prowadzenie warsztatów i pokazów najstarszych technik druku.



- Biznes
- **Damian Jarosz**
- Prezes Zarządu TST Group Polska Sp. z o.o., Kraków

Nominacja za aktywny wkład w rozwój nowej huty, wspieranie wydarzeń publicznych oraz prywatnych, wspieranie sportu, wkład w wiele akcji charytatywnych w przeciągu ostatnich lat.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: NOWY SĄCZ



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Jadwiga Banach**
- Redaktor, koordynator Zespołu Dziennikarzy Obywatelskich w Stowarzyszeniu Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, wiceprezes zarządu, Nowy Sącz

Nominacja za pracę społeczną, aktywizującą sądeckich seniorów - słuchaczy Sądeckiego UTW, w ramach Zespołu Dziennikarzy Obywatelskich, który przygotowuje kwartalnik „Biuletyn Sądeckiego UTW” wydawany przez Sądecki UTW.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Michał Kądziołka**
- Radny, Nowy Sącz

Nominacja za aktywność społeczną dla mieszkańców Dąbrówki.



- Kultura
- **Piotr Bolanowski**
- Pianista, Nowy Sącz

Nominacja za wszechstronną działalność artystyczną - współpracę z Michałem Szpakiem, spektaklem 1989, Marzeną Rogalską w TV Style oraz z Kaliber 44.



- Biznes
- **Katarzyna Krzeszowska**
- Prezes i właścicielka marek Jomu i Jomu Skin, Nowy Sącz

Nominacja za rozwój firmy poprzez ekspansję ubrań szytych w Nowym Sączu na rynek zagraniczny oraz poszerzenie portfolio o kosmetyki.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT BOCHEŃSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Marcin Basiński**
- Bochnia

Nominacja za zasługi w ratowaniu zdrowia i życia dzieci.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Paweł Mej**
- Sportowiec, Bączków

Nominacja za promowanie Bochni poprzez bieganie boso w różnych biegach w kraju i za granicą.



- Kultura
- **Mariola Pilch**
- Prezes Stowarzyszenia Artystyczna Dolina Raby, Siedlec

Nominacja za wkład w rozwój kulturalny gminy Bochnia poprzez organizowanie wydarzeń kulturalnych.



- Biznes
- **Dariusz Kucz**
- Prezes zarządu Bączówka, Rajbrot

Nominacja za wkład w rozwój marki, popularyzację produktów tradycyjnych oraz rozwój gospodarczy regionu.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT BRZESKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Ewa Chmielarz-Żwawa**
- Dyrektor ds. pielęgniarstwa SPZOZ, Mokrzeska

Nominacja za pomoc drugiemu człowiekowi. Za społeczną akcję, dzięki której wyremontowano oddział położniczy w Brzesku.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Waldemar Stós**
- Działacz lokalny, Brzesko

Nominacja za wkład w życie społeczności lokalnej Brzeska poprzez czynne interweniowanie w 2023 roku podczas sesji rady miejskiej i zabieranie głosu w imieniu mieszkańców miasta oraz przyjeżdżających do miasta osób.



- Kultura
- **Bogusław Żytniewski**
- Muzyk, Brzesko

Nominacja za twórczość muzyczną.



- Kultura
- **Katarzyna Kielan**
- Organizator wydarzeń muzycznych, Brzesko

Nominacja za organizowanie w Brzesku, m.in. w Pałacu Goetza, cyklu wartościowych koncertów.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT CHRZANOWSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Ernest Ciepałowicz**
- Opiekun medyczny, organizator akcji społecznych, Chrzanów

Nominacja za zaangażowanie w pomoc osobom starszym i potrzebującym oraz organizowanie akcji charytatywnych na rzecz mieszkańców.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Jacek Latko**
- Burmistrz, Libiąż

Nominacja za działalność na rzecz rozwoju miasta i gminy oraz budownictwa mieszkaniowego, przystąpienie do projektu SIM. Realizację wycekiwanych od lat inwestycji. m.in. remont świetlic w Gromcu i Kosówkach.



- Kultura
- **ks. Zbigniew Pytel**
- Ksiądz, miłośnik fotografii, taternik, propagator turystyki górskiej, Chrzanów

Nominacja za propagowanie turystyki górskiej oraz zarażanie pasją do fotografii. Albumy o tematyce górskiej i wyróżnienie medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”.



- Biznes
- **Marcin Rej**
- Były prezes Zarządu Orlen Południe, Trzebinia

Nominacja za uruchomienie nowej instalacji produkującej biokomponenty z olejów wykorzystywanych w procesie smażenia oraz z tłuszczów zwierzęcych.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT DĄBROWSKI



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Krzysztof Korzec**
- Wójt, Mędrzechów

Nominacja za rozpoczęcie inwestycji związanej z budową kanalizacji w miejscowościach gminy Mędrzechów.



- Kultura
- **Bartłomiej Ruta**
- Twórca ludowy, Świebodzin

Nominacja za kultywowanie tradycji zdobienia domostwa wzorami zalipiańskimi (choć jest to domena przede wszystkim pań) oraz aktywny udział w różnych inicjatywach kulturalnych i artystycznych.



- Biznes
- **Adam Drewniany**
- Właściciel SBS Technology, Żelichów

Nominacja za budowę zakładu wytwarzającego m.in. magazyny energii oraz nowoczesne wiązki kablowe.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT GORLIICKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Anna Bąk**
- Opiekun, animator, nauczyciel, Gorlice

Nominacja za pomoc dzieciom z klubu „Hallerówka” w Gorlicach i z Domu Dziecka w Zagórzach poprzez zaangażowanie w ich wychowanie i wpajanie wartości; łączenie zajęć artystycznych z pracą teatralną oraz nauką umiejętności życiowych; za pracę z seniorami z osiedla Korczak w Gorlicach i Ich aktywizację poprzez zajęcia manualne i potańcówki.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Rafał Kukła**
- Burmistrz, Gorlice

Nominacja za odnowę sportowego kompleksu miasta, dzięki czemu po dekadach mieszkańcy mogą korzystać ze zmodernizowanej i rozbudowanej o SPA krytej pływalni, odnowionego stadionu, krytego lodowiska, nowego pełnowymiarowego boiska ze sztuczną trawą. Na finale prac jest też otwarty basen, który gruntownego remontu doczekał się po blisko półwieczu od otwarcia.



- Kultura
- **Barbara Rudzińska**
- Artystka, Biecz

Nominacja za promocję Bieczy o każdej porze roku, dnia i nocy. Za liczne wystawy w w 2023 r. m.in. w hotelu w Szczyrku, w Radio Kraków, jak również w kwartalniku DOM.



- Biznes
- **Dariusz Brach**
- Dyrektor dywizji i zakładu produkcyjnego firmy Rockfin, Gorlice

Nominacja za stworzenie nowych miejsc pracy w Gorlicach przez budowę nowej hali produkcyjnej. Pracę w firmie, która jest wiodącą na świecie firmą inżynierską, specjalizującą się w projektowaniu, produkcji, testowaniu oraz serwisowaniu urządzeń pomocniczych dla przemysłu energetycznego oraz naftowo-gazowego.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KRAKOWSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Piotr Pątko**
- Prezes Fundacja Brama 1934, działacz społeczny, Bibice

Nominacja za organizację wydarzeń społecznych, patriotycznych, sportowych. Zainicjowanie Biegu Tropem Wilczym w Bibicach, a ostatnio z ramienia Fundacji Brama 1934 organizowanie biegu sztafetowego z podkrakowskich Bibic na Monte Cassino, aby godnie uczcić 80. rocznicę Bitwy o Monte Cassino.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Jerzy Kłępa**
- Sołtys, Jurczyce

Nominacja za bezinteresowną pomoc oraz działania dla społeczności lokalnej.



- Kultura
- **Mirosław Warcholek**
- Dyrektor Centrum Kultury i Promocji, Michałowice

Nominacja za promowanie lokalnych talentów, wspieranie chórów i innych grup muzycznych, szerokie działania w zakresie szerzenia kultury jako takiej, fizycznej także, mnóstwo atrakcyjnych zajęć dla wszystkich, szczególnie dla dzieci i seniorów; zapraszanie ludzi kultury na spotkania z mieszkańcami, dbanie o repertuar Kina za Rogiem.



- Biznes
- **Beata i Michał Czekaj**
- Właściciele firmy VANTA Business Center, Skawina

Nominacja za przebudowę, modernizację obiektów dawnej Huty Aluminium na biurowiec z nowoczesnymi wnętrzami i przestronnymi pomieszczeniami, a także zagospodarowanie powierzchni i zorganizowanie parkingów zewnętrznych.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT LIMANOWSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Iwona Kuzak-Stachowicz**
- Prezes Stowarzyszenia Dla Męciny, Męcina

Nominacja za działania na rzecz potrzebujących z okolic Męciny.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Józef Pasek**
- Właściciel Ostoi Górskiej, Koninki

Nominacja za przyjęcie kilkuset uchodźców z Ukrainy.



- Kultura
- **Michał Wójcik**
- Historyk, regionalista, Mszana Dolna

Nominacja za książkę „C.k. Sąd Powiatowy w Mszanie Dolnej w latach 1883-1914. Instytucja i ludzie”.



- Biznes
- **Stanisław Gągała**
- Prezes zarządu firmy Gold Drop, Limanowa

Nominacja za dynamiczne powiększanie wartości przedsiębiorstwa Gold Drop oraz znalezienie się w rankingu „Diamentów Forbesa 2023”.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT MIECHOWSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Hubert Chrzęstek**
- Komendant Straży Ochrony Przyrody, Kalina Mała

Nominacja za współorganizację Święta Storczyka w Kalinie Małej.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Adam Samborski**
- Wójt, Raclawice

Nominacja za zainstalowanie na polach bitwy pod Raclawicami kopii Panoramy Raclawickiej.



- Kultura
- **Marcin Florek**
- Dyrektor Muzeum Ziemi Miechowskiej, Miechów

Nominacja za powstanie muralu poświęconego bohaterom Bitwy Miechowskiej 1863 roku.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT MYŚLENICKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Paulina Woźniczka**
- Działaczka społeczna, Dobczyce

Nominacja za wielkie i bezinteresowne serce oraz pomoc potrzebującym.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Tomasz Suś**
- Burmistrz, Dobczyce

Nominacja za efektywne zarządzanie gminą oraz zaangażowanie w realizację projektów, które poprawiają jakość życia mieszkańców.



- Kultura
- **dr Łukasz Malinowski**
- Dyrektor Muzeum Niepodległości, Myślenice

Nominacja za pomysły i organizację turniejów rycerskich w Myślenicach, jako formę popularyzacji wiedzy historycznej. Turniej Myślimira stał się nie tylko jednorazowym wydarzeniem, ale imprezą cykliczną. Bycie aktywnym organizatorem, przyjaznym zewnętrznym inicjatywom służącym propagowaniu historii i kultury.



- Biznes
- **Natalia Olszyniak i Agnieszka Góral**
- Właścicielki Pracowni Florystycznej Coś Pięknego, Myślenice

Nominacja za stworzenie od podstaw firmy i autorskie projekty, które inspirują, przyczyniając się do rozwoju firmy i piękna wokół nas.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT NOWOSĄDECKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Tomasz Kowal**
- Strongman, Krynica-Zdrój

Nominacja za działalność społeczną, m.in. współorganizację Międzynarodowych Mistrzostw Polski Strongman Team Poland w Podgrodziu.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Paweł Jan Nalepa**
- Radny, Stary Sącz

Nominacja za pomoc mieszkańcom m.in. Woli Kroguleckiej w obronie swoich własności i walkę o bezpieczeństwo mieszkańców i dzieci.



- Kultura
- **Tomasz Walczyk**
- Wiceprezes Stowarzyszenia Miłośników Krynicy, Krynica-Zdrój

Nominacja za prelekcję historyczną pt. „Wojenne losy Krynicy i jej mieszkańców. Krynica 1939 - 1945”.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT NOWOTARSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Mateusz Cyrwus**
- Biegacz, Waksmund

Nominacja za włączenie się w akcję pomocy chorej Kamili Gil poprzez przebiegnięcie całej Polski - od Bałtyku po Rysy, by pomóc zebrać 10 mln złotych na Jej leczenie.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Łukasz Worwa**
- Właściciel firmy Worwa, Nowy Targ

Nominacja za plany i wstępne porozumienie w sprawie budowy w mieście największej stacji ładowania pojazdów elektrycznych, z której chce korzystać Miejski Zakład Komunikacji, gdy zakupi elektryczne autobusy.



- Kultura
- **Piotr Szewczyk**
- Muzyk, artysta, Pyzówka

Nominacja za edukację młodzieży w zakresie muzyki, propagowanie kultury podhalańskiej w kraju i za granicą oraz za promowanie regionu Podtatrz w mediach.



- Biznes
- **Damian Marmul**
- Właściciel firmy Greencars, Nowy Targ

Nominacja za stworzenie w Nowym Targu pierwszej w stolicy Podhala wypożyczalni samochodów elektrycznych. W swojej ofercie ma najnowsze tesle. Jak mówi w wywiadach, zależy mu na tym, by w mieście, które ma problem ze smogiem, promować ekologiczne samochody.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT OLKUSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Justyna Leszczyńska**
- Działaczka społeczna, Bukowno

Nominacja za wielkie serce, szczerą pomoc każdemu, kto tego potrzebuje, oraz ogrom inicjatyw społecznych. Za przeprowadzenie w Bukowinie akcji: "Bukowno dla Ukrainy", zbiórka na rzecz Domu Dziecka w Sarnowie, pomoc dla Schroniska w Bolesławiu, a także "Kartka dla Mateusza".



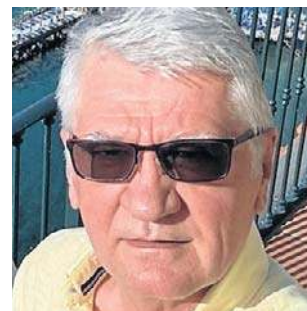
- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Piotr Grabarczyk**
- Olkusz

Nominacja za wieloletnią działalność społeczno-samorządową na rzecz powiatu olkuskiego, a także za działalność na rzecz rozwoju sportu, turystyki i rekreacji w tym powiecie Olkuskim.



- Kultura
- **Marek Mocny**
- Właściciel Bistra u Mocnych, Klucze

Nominacja za prowadzenie fundacji, która pomaga sierotom wojennym; organizację wydarzeń kulturalnych.



- Biznes
- **Józef Sarecki**
- Prezes zarządu Boltech sp. z o.o., Olkusz

Nominacja za wspieranie licznych inicjatyw lokalnych w charakterze sponsora.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT OŚWIĘCIMSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Wojciech Nowicki**
- Uczeń Powiatowego Centrum Kształcenia Technicznego i Branżowego, Oświęcim

Nominacja za organizowanie - dzięki swojej pasji do autobusów - wesołych autobusów w komunikacji miejskiej. Mieszkańcom podoba się ta niecodzienna forma podróży wystrojonym balonami pojazdem z muzyką. W trakcie podróży dzieci otrzymują słodkie upominki.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Paweł Plinta**
- Działacz lokalny, Oświęcim

Nominacja za prowadzenie, wraz z kolegami radnymi, programu „Porozmawiajmy o”; aktywizację mieszkańców Oświęcimia; zainicjowanie „mapy potrzeb Oświęcimia”, gdzie mieszkańcy zgłaszają problemy, które będą przekazywane do weryfikacji i do ewentualnego zrealizowania.



- Kultura
- **Łukasz Fuczek**
- Kierownik Gminnej Biblioteki Publicznej, Przeciszów

Nominacja za organizację Ogólnopolskiego Konkursu Modeli Kartonowych w Przeciszowie, który pobił rekord frekwencji uczestników z Polski i zagranicy oraz odwiedzających.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT PROSZOWICKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Agnieszka Łanecka**
- Działaczka społeczna, Proszowice

Nominacja za doprowadzenie do powstania pierwszej lodówki społecznej w Proszowicach.



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Elżbieta Belska**
- Współzałożycielka jadłodani, społecznik, Proszowice

Nominacja za współtworzenie i dbanie na bieżąco o jadłodzielnię - lodówkę, założoną wspólnie z Agnieszką Łanecką i innymi ludźmi, gdzie przynoszona jest żywność dla ludzi potrzebujących.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Ireneusz Świeca**
- Sołtys, Ostrów

Nominacja za współorganizację tradycyjnego festiwalu żniwnego w Ostrowie.



- Kultura
- **Anna Łakomy**
- Pianistka, prezes Stowarzyszenia Arte Musica, Proszowice

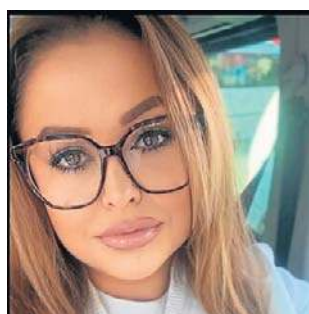
Nominacja za szczególne osiągnięcia artystyczne, zasłużoną postawę patriotyczną, organizację wydarzeń artystycznych i edukacyjnych, krzewienie kultury wojskowej oraz działalność na rzecz osób chorych i niepełnosprawnych.



- Biznes
- **Zbigniew Torbus**
- Dyrektor Szpitalu - Samodzielnego Publicznego Zespołu Opieki Zdrowotnej, Proszowice

Nominacja za umiejętność podejmowania trudnych decyzji i stabilizację finansów zadłużonej placówki.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SUSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Aneta Tempka**
- Właścicielka przedszkoli integracyjnych, Naprawa

Nominacja za działalność społeczną na rzecz dzieci niepełnosprawnych, dawanie wiary i nadziei tym, którzy tego najbardziej potrzebują.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Andrzej Malczewski**
- Burmistrz, Jordanów

Nominacja za skuteczne pozyskiwanie środków zewnętrznych na inwestycje realizowane na terenie Jordanowa.



- Kultura
- **Sylwia Kopacz**
- Pomysłodawczyni i opiekunka amatorskiego teatru Street Art, Sucha Beskidzka

Nominacja za stworzenie dzieciom miejsca, gdzie wszystko jest możliwe, gdzie można być, kim się chce; za zaczarowany świat, do którego można przenieść się, gdy tylko uniesie się kurtyna.



- Biznes
- **Jan Żurek**
- Właściciel firmy Szachy Żurek, Zawoja

Nominacja za perfekcję w wyrobie drewnianych szachów i to nie tylko dla dwóch graczy.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT TARNOWSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Grzegorz Panek**
- Zakliczyn

Nominacja za skuteczne zarządzanie Placówkami Wsparcia Dziennego dla dzieci i młodzieży w gminie Zakliczyn, tworząc bezpieczne i rozwijające środowisko, za integrowanie pokoleń, umożliwiając seniorom dzielenie się mądrością z młodszymi. Promuje wartości solidarności, współpracy i empatii, ożywiając lokalne inicjatywy społeczne i charytatywne.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Łukasz Łach**
- Prezes Oddziału Powiatowego Związku OSP, Zakliczyn

Nominacja za wydanie monografii orkiestr dętych OSP z terenu powiatu tarnowskiego.



- Kultura
- **Stanisław Deś**
- Założyciel, kierownik zespołu Mali Jastrzębianie, Jastrzębia

Nominacja za szerzenie folkloru Pogórza Ciężkowickiego poprzez taniec, pieśni, kolędy oraz przyśpiewki w dziecięcym zespole „Mali Jastrzębianie”.



- Biznes
- **Bogdan Wróbel**
- Wydawca, właściciel księgarni, Ciężkowice

Nominacja za pasję i miłość do Ciężkowic, która przejawia się m.in. kolekcjonowaniem starych zdjęć, widokówek, cennych dokumentów oraz wydawaniem publikacji na temat miejscowości i Pogórza.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT TATRZAŃSKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Maciej Gąsienica Walczak**
- Prezes Podhalańskiego Klubu Karpiowego, Zakopane

Nominacja za reaktywację Podhalańskiego Klubu Karpiowego skupiającego wędkarzy z pow. tatrzańskiego i nowotarskiego.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Gerard Wolski**
- Działacz społeczny, Kościelisko

Nominacja za zaangażowanie w ratowanie bezdomnych kotów na Podhalu, w opiekę nad nimi oraz leczenie i przygotowywanie zwierząt do adopcji.



- Kultura
- **Michał Murzyn**
- Dyrektor Muzeum Tatrzańskiego, Zakopane

Nominacja za to, że Muzeum Tatrzańskie w Zakopanem w 2023 roku uhonorowane zostało nagrodą „Giganci Kultury”, w kategorii Przestrzeń Kultury.



- Biznes
- **Monika Jagłowska**
- Właścicielka firmy Eco-Cafe Zieleń, Zakopane

Nominacja za stworzenie kawiarni dla diabetyków ECO-CAFE ZIELEŃ.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WADOWICKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Łukasz Dragan**
- Radny, Kalwaria Zebrzydowska

Nominacja za nagłośnienie sprawy remontu Szkoły Podstawowej w Kalwarii Zebrzydowskiej, który był zrobiony niewłaściwie, przez co zalało budynek.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Filip Kaczyński**
- Poseł na Sejm RP, Wadowice

Nominacja za aktywne wspieranie inicjatyw lokalnych jako parlamentarzysta z Wadowic.



- Kultura
- **Karolina Fryt**
- Artystka, Andrychów

Nominacja za zwycięstwo w programie Szansa na Sukces Opole 2023. Karolina, czyli Lola, to wokalistka, kompozytorka i autorka tekstów, pochodząca z Andrychowa. W swojej twórczości łączy poezję śpiewaną z piosenką aktorską i nowoczesnymi brzmieniami muzyki popularnej.



- Biznes
- **Barbara Łyson**
- Prezes Apilandii, Klecza Dolna

Nominacja za stworzenie marki, która z Kleczy Dolnej poszła w świat oraz za Apikulturę, czyli pokazywanie, jak ważne są pszczoły.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WIELICKI



- Działalność społeczna i charytatywna
- **Marek Świeży**
- Właściciel firmy Chomik, Gdów

Nominacja za działalność Fundacji „Chomik - ku dobru”, która wspiera chorych - i dzieci, i dorosłych - z powiatu wielickiego. Rozpoczęcie, w 2023 roku, budowy Centrum Rehabilitacyjnego Fundacji Chomik, które nie tylko zapewni opiekę podopiecznym fundacji, ale poprawi ogólną dostępność do usług rehabilitacyjnych w powiecie wielickim.



- Polityka, samorządność i społeczność lokalna
- **Joanna Kordula**
- Działaczka społeczna, Wieliczka

Nominacja za działania na rzecz rozwoju Wieliczki i powiatu wielickiego, a także angażowanie się w sprawy społeczności.



- Kultura
- **Maciej Ziemiński**
- Artysta, muzyk, Wieliczka

Nominacja za muzyczną pasję, rozwijanie działalności artystycznej i wspieranie utalentowanych młodych ludzi z rejonu Wieliczki; za wiarę w klasyczną odmianę gatunku i konsekwentne trzymanie się zasady, że ważna jest muzyczna szczerłość, a nie kariera oraz za 10-lecie działalności artystycznej.



- Biznes
- **Anna Zastawniak-Dufresne**
- Właściciel, manager Hotelu Oriza, Gdów

Nominacja za pomocną dłoń i dobre słowo dla każdego, kto potrzebuje pomocy, doradztwa w organizacji imprez i nie tylko.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WIELICKI



● Działalność społeczna i charytatywna
● **Joanna Ciurkot**
● Działaczka społeczna, Tarnów

Nominacja za działania na rzecz fundacji - ośrodka aktywizacji osób dorosłych ze spektrum autyzmu.



● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
● **Robert Barys**
● Założyciel Fundacji Prodriver, Tarnów

Nominacja za organizację licznych akcji propagujących bezpieczeństwo w ruchu drogowym.



● Kultura
● **Roman Fleszar**
● Malarz, Tarnów

Nominacja za wernisaż pt. „Notatki z Podróży”.



● Biznes
● **Damian Łasak**
● Prezes PB Dental, Tarnów

Nominacja za rozwijanie biznesu w Tarnowie, poszerzanie oferty oferowanych usług oraz kolejne, nowe inwestycje. Ciągły rozwój, a także działalność na rzecz lokalnego sportu i kultury.

AUTOPROMOCJA Q404462948A

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia



czytaj
stronazdrowia.pl

Męczą cię zaparcia? Dietetyk radzi, co jeść, a czego unikać, żeby pozbyć się problemu

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zaburzony harmonogram wypróżnień może się odbić na twoim samopoczuciu. Dietetyk kliniczna Karolina Łukaszewicz-Marszał podpowiada, jak zapobiegać zaparciom.

Większość zdrowych osób dorosłych wypróżnia się trzy razy dziennie do trzech razy w tygodniu. Zaparcia odnoszą się do wypróżnień, które występują rzadziej, niż się tego oczekuje lub gdy stolec jest twarde, suchy i trudny do oddania. Co może powodować zaparcia?

Okazuje się, że wiele czynników ma bezpośredni wpływ na to, czy regularnie się wypróżniamy - mówi Karolina Łukaszewicz-Marszał, dietetyk kliniczna z Fundacji Nutricia. - Nieprawidłowy sposób odżywiania, niska aktywność fizyczna, niedostateczna podaż płynów, a także niektóre leki, to czynniki, które zwiększają ryzyko występowania zaparć.

Ekspertka podkreśla, że najczęściej występujące zaparcia to tzw. zaparcia idiopatyczne, czyli takie, które nie są związane z żadną chorobą. Zaparcia, które są związane z chorobami i przyjmowanymi lekami, stanowią mniejszą część.

Choroby, które wiążą się z zaparciami, to m.in.:

- choroby jelit (uchyłkowość, choroba Leśniowskiego-Crohna),
- niektóre nowotwory,
- choroby związane z ośrodkowym układem nerwowym,
- cukrzyca,
- niedoczynność tarczycy.

WARTO WIEDZIEĆ

Zioła na zaparcia

Warto wprowadzić do diety napary z odpowiednich roślin, które działają oczyszczająco i pobudzająco na jelita. Należy jednak pamiętać, że domowe sposoby to tylko środek wspomagający kurację. Nie wyleczą one zaparć, jeśli ich przyczyną jest choroba przewlekła.

Zioła, po które warto sięgnąć, to: babka płesznik, babka jajowata, liście senesu, kora kruszyny, kłaczce rzewienia, czyli rabarbaru lekarskiego, a także woda z aloesem.



W problemach z zaparciami mogą pomóc domowe sposoby, np. picie większej ilości wody

Jak szybko pozbyć się zaparcia? Rady dietetyczki

W radzeniu sobie z zaparciami mogą pomóc różne domowe sposoby, takie jak picie większej ilości wody, spożywanie błonnika i aktywność fizyczna. Jeśli domowe środki zaradcze nie pomagają, dostępne są leki bez recepty i na receptę. Warto też skonsultować się w tej kwestii z lekarzem.

By zmniejszyć ryzyko nieregularnych wypróżnień, warto do diety włączyć produkty bogate w błonnik, który znajdziemy w owocach, warzywach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, a także nasionach - mówi dietetyk kliniczna Karolina Łukaszewicz-Marszał.

Ekspertka zwraca uwagę, że jeśli twoja dieta zazwyczaj nie zawiera dużej ilości błonnika, to jego ilość należy stopniowo zwiększać.

Niezbędnym czynnikiem w leczeniu zaparć są płyny - głównie woda, napary, herbaty niesłodzone, a ich ilość powinna wynosić od 2-2,5 litra dziennie. Coraz więcej korzyści na funkcjonowanie jelit przypisuje się produktom fermentowanym, tj. kefir, jogurt naturalny, dlatego jeśli są one dobrze tolerowane, to warto je włączyć do codziennego menu. Oprócz powyższych zmian w diecie warto uwzględnić produkty, które szczególnie sprawdzają się przy zaparciach, a są to nasiona babki płesznik czy siemię lniane, których przyjmowanie powinno się wiązać ze zwiększoną ilością płynów

w diecie - dodaje ekspertka żywienia.

Produkty, które powodują zaparcia

Niektóre produkty mogą pomóc w pozbyciu się zaparcia, inne zaś mogą przyczynić się do zatwardzenia. Po jakich produktach są zaparcia?

Karolina Łukaszewicz-Marszał zaleca, aby ze swojego jadłospisu wykluczyć produkty, które zwiększają predyspozycję do zaparć.

Są to głównie produkty wysoko przetworzone, przetwory tłuste, produkty zbożowe niskobłonnikowe oraz słodzone na bazie kakao - mówi dietetyk.

Blisko 75 proc. ludzi wypróżnia się 5-7 razy w tygodniu. Pozostałe 25 proc. robi to częściej niż raz dziennie. Harmonogram wypróżnień jest kwestią indywidualną, przez co definicję zaparć należy dopasować do danej osoby.

Zaparciem możemy nazwać zbyt małą częstotliwość wypróżnień (poniżej dwóch na tydzień; zaparcie ciężkie to poniżej dwóch wypróżnień na miesiąc) lub stolce twarde, oddawane z wysiłkiem, często z towarzyszącym uczuciem niepełnego wypróżnienia. Wraz z wiekiem predyspozycja do zaparć może się zwiększać - seniorzy z uwagi na opóźniony pasaż jelitowy, zmiany w diecie i zmniejszone uczucie pragnienia często borykają się z zaparciami - podkreśla Karolina Łukaszewicz-Marszał.

Naturalne produkty na zaparcia

• Suszone śliwki - to naturalny środek przeczyszczający. Zjadając pięć suszonych śliwek, dostarczamy organizmowi 3,8 g błonnika oraz pektyny i sorbitolu.

• Kefir - ten sfermentowany napój mleczny zawiera probiotyki, które mogą pomóc w regularnych wypróżnieniach.

• Siemię lniane - 10 g siemienia lnianego dziennie przez 12 tygodni może zmniejszyć zaparcia, poprawić poziom cukru i tłuszczu we krwi oraz przyczynić się do utraty wagi.

• Jabłka - to doskonałe źródło błonnika, również jego specyficznego rodzaju - pektynę - który znany jest ze swojego działania przeczyszczającego.

• Otręby owsiane - choć nie są tak powszechnie spożywane jak płatki owsiane, to zawierają od nich znacznie więcej błonnika.

• Gruszki - są bogate w błonnik, sorbitol i fruktozę. Niewchłonięta fruktoza może rozluźniać stolec, ułatwiając wypróżnianie.

• Kiwi - dzięki właściwościom nawadniającym może stymulować perystaltykę jelit i zwiększać objętość stolca.

• Suszone figi - zawierają błonnik, który może pomóc w zmniejszeniu i zwiększeniu objętości stolca oraz zmniejszeniu zaparć.

• Nasiona chia - są dobrym źródłem rozpuszczalnego błonnika, który wchłania wodę, tworząc żel zwiększający i nawilżający stolec.

ŚRODY
z małopolskim

NFZ

Gdzie po pomoc medyczną 1 listopada?

Choroba nie wybiera. Możesz poczuć się gorzej w nocy, w weekend lub w czasie świąt, gdy twój lekarz rodzinny nie przyjmuje. Dowiedz się, gdzie skorzystać z pomocy medycznej.

Podczas świąt oraz dni wolnych od pracy pomocy medycznej udzielają punkty nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna to świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej, udzielane od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz przez całą dobę w weekendy i święta.

Dyżurujący lekarz udziela porad:

- w warunkach ambulatoryjnych,
- w domu pacjenta (w przypadkach medycznie uzasadnionych),
- telefonicznie.

Możesz udać się po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, niezależnie od tego, gdzie mieszkasz, w punktach nie obowiązuje rejonizacja.

Kiedy skorzystać?

Z pomocy lekarza i pielęgniarki w nocy, w dni wolne od pracy i w święta możesz skorzystać, gdy:

- nagle zachorujesz
- nagle pogorszy się twój stan zdrowia, ale nie masz objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia
- zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy
- obawiasz, że czekanie na otwarcie przychodni POZ sprawi, że twój stan zdrowia bardzo się pogorszy.

Pomoc dentysty w stanach nagłych

Do gabinetu doraźnej pomocy stomatologicznej można zgłosić się w razie nagłego bólu zęba czy powikłań związanych z wcześniejszym leczeniem. Podczas dyżurów stomatologicznych są udzielane wyłącznie pilne świadczenia doraźne, z usuwaniem zębów włącznie. W gabinecie są przyjmowani pacjenci, którzy nie mogą czekać na pomoc.

Doraźna opieka stomatologiczna nie obejmuje wyleczenia wszystkich zębów, zakładania wypełnienia, usuwania ka-

mienia. W Krakowie gabinet działa przy ul. Oboźnej 4 (Krowodrza). Drugi jest w Trzebuni (Centrum Medyczne WIK Siepraw, Trzebunia 444, tel. 12 312 77 06). Pracują od poniedziałku do piątku w godz. 19-7 rano następnego dnia i całonocowo w weekendy i święta.

Szpitalne Oddziały Ratunkowe i izby przyjęć

W sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia lub życia pomocy udzielają izby przyjęć oraz SOR-y. W takich przypadkach zostaniesz przyjęty bez skierowania. Dyżurujący lekarze mogą skierować cię wyłącznie na badania i konsultacje bezpośrednio związane z powodem twojego zgłoszenia. W przypadku SOR i izby przyjęć o kolejności przyjęcia pacjentów nie decyduje kolejność zgłoszenia, lecz stan zdrowia. Szpitalne Oddziały Ratunkowe nie zastępują lekarza podstawowej opieki zdrowotnej ani lekarza specjalisty. Na SOR nie idziesz w razie przeziębienia czy niestrawności. Nie jest to też miejsce, do którego przychodzisz po receptę na leki lub skierowanie na badania.

Ratownictwo medyczne

W sytuacjach bezpośredniego nagłego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń pod numer 112 lub 999 i wezwij zespół ratownictwa medycznego. Zespoły ratownictwa medycznego udzielają pomocy osobom, które wymagają natychmiastowego podjęcia medycznych czynności ratunkowych.

Telefoniczna Informacja Pacjenta

Pod numerem infolinii NFZ 800 190 590 bezpłatnie i przez całą dobę można uzyskać wszelkie, niezbędne informacje na temat pomocy medycznej w czasie świąt.

Konsultanci odpowiedzą również, gdzie jest najbliższy szpital, punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub dyżurująca apteka.

Adresy i dane kontaktowe do punktów nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (w tym również punkty, które zapewniają konsultacje pediatry) do SOR i izb przyjęć znajdziesz też na stronie internetowej swojego małopolskiego NFZ: www.nfz-krakow.pl.

ZNAJDŹ PROGRAM PROFILAKTYCZNY DLA SIEBIE

NFZ

sprawdź szczegóły

WWW.NFZ-KRAKOW.PL

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (Dz.U.2024.311 – zwanej dalej *specustawą*), oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (Dz.U.2024.572)

WOJEWODA MAŁOPOLSKI

zawiadamia, że w dniu 16 października 2024 r. została wydana decyzja Wojewody Małopolskiego Nr 21/2024, znak: WI-VI.7820.1.9.2024.NP, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, pn.: „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 933 z drogami gminnymi: ul. Dąbrowskiego i ul. Przecieszyńska wraz z budową i przebudową niezbędnej infrastruktury technicznej w mieście Brzeszcze, gm. Brzeszcze, powiat oświęcimski, województwo małopolskie”, na wniosek inwestora – Zarządu Województwa Małopolskiego.

Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji na terenie województwa małopolskiego, w powiecie oświęcimskim, w gminie Brzeszcze, **w mieście Brzeszcze** na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych, które znajdują się:

- 1) między liniami rozgraniczającymi, w projektowanym pasie drogowym drogi wojewódzkiej nr 933, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 2 *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i jest przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
 - jednostka ewidencyjna: 121302 4 Brzeszcze – miasto, obręb ewidencyjny 0001 Brzeszcze: 1104/3, 1106/2 (1106/1), 1107/2 (1107/1), 1109/3, 1109/6, 1111/58, 1118/70 (1118/31), 1118/72 (1118/33), 1118/74 (1118/35), 11 18/76 (1118/36), 1118/67 (1118/29), 3328/6 (3328/1) oraz na części działki nr 3333/1;
- 2) między liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, w granicach pasów drogowych innych dróg publicznych, tj. drogi gminnej nr 510510K (ul. Dąbrowskiego), objętych obowiązkiem budowy innych dróg publicznych, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 2 oraz pkt 8 lit. g *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i jest przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
 - jednostka ewidencyjna: 121302 4 Brzeszcze – miasto, obręb ewidencyjny 0001 Brzeszcze: 1111/95 (1111/46), 1111/97 (1111/59), 1111/99 (1111/61), 3328/7 (3328/1);
- 3) między liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, w granicach pasów drogowych innych dróg publicznych, tj. drogi gminnej nr 510512K (ul. Przecieszyńska), objętych obowiązkiem budowy innych dróg publicznych, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 2 oraz pkt 8 lit. g *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i jest przeznaczona pod drogę, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
 - jednostka ewidencyjna: 121302 4 Brzeszcze – miasto, obręb ewidencyjny 0001 Brzeszcze: 1107/3 (1107/1), 1118/68 (1118/29);
- 4) w terenie objętym obowiązkiem przebudowy innych dróg publicznych, drogi gminnej nr 510512K (ul. Przecieszyńska), zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit g *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i pozostaje w dotychczasowym użytkowaniu, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem):
 - jednostka ewidencyjna: 121302 4 Brzeszcze – miasto, obręb ewidencyjny 0001 Brzeszcze: 3337/4;
- 5) w terenie objętym obowiązkiem budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. e *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i pozostaje w dotychczasowym użytkowaniu, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
 - jednostka ewidencyjna: 121302 4 Brzeszcze – miasto, obręb ewidencyjny 0001 Brzeszcze: 1107/4 (1107/1), 1111/98 (1111/59), 1111/100 (1111/61), 1111/41, 1118/71 (1118/31), 1118/73 (1118/33), 1118/75 (1118/35), 1118/77 (1118/36), 1118/69 (1118/29), 3328/8 (3328/1), 3333/1;
- 6) w terenie objętym obowiązkiem i terminem rozbiórki istniejących obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. c *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i pozostaje w dotychczasowym użytkowaniu, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
 - jednostka ewidencyjna: 121302 4 Brzeszcze – miasto, obręb ewidencyjny 0001 Brzeszcze: 1107/4 (1107/1), 1111/98 (1111/59), 1111/100 (1111/61), 1111/41, 1118/71 (1118/31), 1118/73 (1118/33), 1118/75 (1118/35), 1118/77 (1118/36), 1118/69 (1118/29), 3328/8 (3328/1);
- 7) w terenie objętym obowiązkiem budowy zjazdów, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. h *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i pozostaje w dotychczasowym użytkowaniu, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
 - jednostka ewidencyjna: 121302 4 Brzeszcze – miasto, obręb ewidencyjny 0001 Brzeszcze: 1118/77 (1118/36), 1118/73 (1118/33);
- 8) w terenie objętym obowiązkiem przebudowy urządzeń wodnych, zgodnie z art. 11f ust. 1 pkt 8 lit. f) *specustawy* (w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi – przed nawiasem podano numer działki, która powstaje w wyniku zatwierdzenia podziału i pozostaje w dotychczasowym użytkowaniu, a jej część zostaje objęta ww. obowiązkiem, w nawiasie podano numer działki przed podziałem):
 - jednostka ewidencyjna: 121302 4 Brzeszcze – miasto, obręb ewidencyjny 0001 Brzeszcze: 1118/69 (1118/29), 1118/73 (1118/33).

Decyzja zawiera rozstrzygnięcia w zakresie udzielenia zezwolenia na realizację ww. inwestycji drogowej, w tym w szczególności dotyczące ustalenia: linii rozgraniczających teren projektowanego pasa drogowego drogi wojewódzkiej nr 933; linii rozgraniczających teren, w granic pasów drogowych innych dróg publicznych (drogi gminnej nr 510510K i drogi gminnej nr 510512K), objętych obowiązkiem budowy innych dróg publicznych; obowiązku przebudowy innych dróg publicznych; obowiązku budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu; obowiązku rozbiórki istniejących obiektów budowlanych nieprzewidzianych do dalszego użytkowania; obowiązku budowy zjazdów; obowiązku przebudowy urządzeń wodnych zatwierdzenia podziału nieruchomości; oznaczenia nieruchomości, które stają się własnością Województwa Małopolskiego; zatwierdzenia projektu zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlanego; określenia szczególnych warunków zabezpieczenia terenu budowy i prowadzenia robót budowlanych; określenia szczegółowych wymagań dotyczących nadzoru na budowie oraz określenia terminu wydania nieruchomości lub wydania nieruchomości i opróżnienia lokali i innych pomieszczeń położonych w liniach rozgraniczających teren planowanej inwestycji na 121 dzień od dnia, w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanie się ostateczna.

Ww. decyzji został nadany rygor natychmiastowej wykonalności.

Decyzja, której został nadany rygor natychmiastowej wykonalności, zgodnie z art. 17 ust. 3 *specustawy*, zobowiązuje do niezwłocznego wydania nieruchomości, opróżnienia lokali i innych pomieszczeń, uprawnia do faktycznego objęcia nieruchomości w posiadanie przez właściwego zarządcę drogi, uprawnia do rozpoczęcia robót budowlanych oraz uprawnia do wydania przez właściwy organ dziennika budowy.

Strony postępowania mogą zapoznać się z treścią decyzji w Oddziale Zezwoleń na Realizację Inwestycji Wydziału Infrastruktury Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie przy ul. Basztowej 22, 31156 Kraków, pokój nr 347 (III piętro), od poniedziałku do piątku, w godzinach pracy Urzędu. Zaleca się wcześniejsze uzgodnienie terminu spotkania telefonicznie pod numerem telefonu 12 392 19 23.

Od ww. decyzji służy stronie prawo wniesienia odwołania do Ministra Rozwoju i Technologii za pośrednictwem organu wydającego decyzję, tj. Wojewody Małopolskiego (ul. Basztowa 22, 31156 Kraków).

Zgodnie z art. 11g ust. 1a *specustawy* odwołanie strony od decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej zawiera zarzuty odnoszące się do tej decyzji, określa istotę i zakres żądania będącego przedmiotem odwołania oraz wskazuje dowody uzasadniające to żądanie.

Nadmienia się, że zgodnie z art. 63 ustawy *Kodeks postępowania administracyjnego* podania (żądania, wyjaśnienia, odwołania, zażalenia) wnosi się na piśmie, za pomocą telefaksu lub ustnie do protokołu. Podania utrwalone w postaci elektronicznej wnosi się na adres do doręczeń elektronicznych lub za pośrednictwem konta w systemie teleinformatycznym organu administracji publicznej. Jeżeli przepisy odrębne nie stanowią inaczej, podania wniesione na adres poczty elektronicznej organu administracji publicznej pozostawia się bez rozpoznania.

Wyjaśnia się, że doręczenie ww. decyzji uważa się za dokonane w dniu odbioru decyzji przez wnioskodawcę, a dla pozostałych stron po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się niniejszego obwieszczenia o wydaniu ww. decyzji, zgodnie z art. 49 ustawy *Kodeks postępowania administracyjnego*.

W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania. Z dniem doręczenia Wojewodzie Małopolskiemu oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 *specustawy* decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej doręcza się wnioskodawcy oraz zawiadamia o jej wydaniu pozostałe strony w drodze obwieszczeń odpowiednio w urzędzie wojewódzkim oraz w urzędzie gminy właściwym ze względu na przebieg drogi, w urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów, a także w prasie lokalnej.

Informuje się, że obwieszczenie Wojewody Małopolskiego podlega zamieszczeniu na tablicy ogłoszeń urzędowych w Małopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Krakowie, Urzędzie Gminy Brzeszcze, oraz w urzędowych publikatorach teleinformatycznych – Biuletynie Informacji Publicznej Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowi i Urzędu Gminy Brzeszcze, a także w prasie lokalnej.

Ww. przepis zobowiązuje także organ wydający decyzję do przesłania zawiadomienia o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dotychczasowemu właścicielowi lub użytkownikowi wieczystemu na adres określony w katastrze nieruchomości. Doręczenie zawiadomienia na adres wskazany w katastrze nieruchomości jest skuteczne.

Informacje dotyczące odszkodowań można uzyskać w Wydziale Skarbu Państwa i Nieruchomości Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie, ul. Basztowa 22, 31156 Kraków, tel.: 12 39 21 432, 12 39 21 441, który w imieniu Wojewody Małopolskiego będzie prowadził postępowania odszkodowawcze.

Ten suplement pozbędzie się bakterii z układu moczowego. Koniec nawracających infekcji

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Pacjenci coraz częściej uodpaminiają się na leki stosowane przy infekcji pęcherza moczowego. Na szczęście są naturalne rozwiązania. D-mannoza sprawdzi się profilaktycznie i leczniczo, nawet u dzieci.

D-mannoza to cukier prosty podobny do glukozy, ale o unikatowym działaniu w organizmie. Ponieważ zapobiega przyleganiu bakterii do ścian pęcherza moczowego, pomaga w leczeniu zwłaszcza nawracających zapaleń. Na zapalenie pęcherza moczowego stosuje się suplement lub wyrób medyczny (podlega przepisom jak lek) zawierający D-mannozę. Litera przed nazwą oznacza określony, aktywny biologicznie rodzaj konfiguracji przestrzennej cząsteczek tego związku.

Leczenie D-mannożą stosuje się ją jako alternatywę dla terapii antybiotykami lub jej uzupełnienie. Jest przeznaczona dla pacjentów z niepowikłanym zapa-

leniem pęcherza. Aby jednak D-mannoza była skuteczna, konieczne jest ściśle przestrzeganie zaleceń dotyczących jej przyjmowania zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

D-mannoza ma właściwości mechanicznego usuwania bakterii powodujących zapalenie pęcherza, do których w większości przypadków należy *Escherichia coli*. Cukier ten jest wchłaniany w całości z układu pokarmowego, ale przemianom metabolicznym ulega najwyżej 10 proc., natomiast reszta jest wydalana w dużej ilości wraz z moczem. Określone stężenie tego cukru w pęcherzu moczowym powoduje jego wiązanie się z białkiem znajdującym się na rzęskach bakterii *coli*. Wówczas nie mogą one zakotwiczyć się w nabłonku i są wypłukiwane z dróg moczowych.

Skuteczność D-mannozy potwierdzono w badaniach.

- Działanie profilaktyczne związku przewyższa efekty podania placebo i nie było słabsze niż ciągła terapia nitrofuranami (nitrofurantoiną), wywołując znacznie mniej działań niepożądanych i w węższym zakresie.



FOT. FREEPIK

Leczenie infekcji pęcherza moczowego D-mannożą stosuje się jako alternatywę dla terapii antybiotykami lub jej uzupełnienie. Jest przeznaczona dla pacjentów z niepowikłanym zapaleniem pęcherza

Potwierdzono to także w toku analizy badań.

- Skuteczność codziennego stosowania D-mannozy była 4 razy większa niż stosowany raz w tygodniu kotrimoksazol, co obserwowano na podstawie czasu bez nawrotu infekcji.

- D-mannoza podawana u osób z aktywnym, ostrym zapaleniem pęcherza moczowego zamiast antybiotykoterapii u 95 procent kobiet powodowała ustąpienie objawów, a u 91 proc. negatywny wynik posiewu mo-

czu po 15 dniach leczenia. Redukcja objawów następuje już po pierwszej dobie terapii.

- Uzupełnienie antybiotykoterapii kotrimoksazolem (sulfametoksazol + trimetoprim) D-mannożą powoduje szybkie zmniejszenie nasilenia objawów infekcji i ich ustąpienie.

- Sama D-mannoza już po 3 dobach leczenia działała nie gorzej niż w połączeniu z antybiotykiem oraz sam antybiotyk.

Terapia D-mannożą jest bezpieczna dla dzieci, jednak warto

wybrać dedykowany preparat i trzymać się zaleceń, jeśli dotychczas dawkowano w przeliczeniu na aktualną masę ciała.

Niektórzy producenci mają w swojej ofercie preparaty z D-mannożą dla dzieci w wieku 0-3, jednak zwykle zaleca się ją od 3. roku życia.

Badania tego związku prowadzono w większości na dorosłych kobietach, jednak skuteczność w charakterze profilaktyki wśród pacjentów pediatrycznych potwierdziła niewielka praca. Dotyczyła dzieci ze złożonymi problemami urologicznymi, które wcześniej stosowały zapobiegawczo antybiotyk. Terapia zmniejszała ryzyko zakażeń układu moczowego o 53 procent z bardzo wieloma działaniami niepożądanymi.

Zapalenia pęcherza aż 50 razy częściej dotyczą kobiety, a przy tym często są trudne do wyleczenia i nawracają. Przyczyną są nie tylko czynniki takie jak odwodnienie organizmu i zagęszczenie moczu, utrudnienie jego odpływu, kamica nerkowa, obniżenie odporności, cukrzyca, cewnikowanie, kontakty seksualne czy ciąża, ale też niewrażli-

wość bakterii na stosowane leki. Problemy z leczeniem wynikają z kilku faktów. Z trzech antybiotyków zalecanych przez Europejskie Towarzystwo Urologiczne polscy pacjenci mają dostęp tylko do jednego z nich - fosfomycyny. Ponadto zbyt często są leczeni innymi nieodpowiednio dobranymi antybiotykami.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy D-mannoza jest bezpieczna? Skutki uboczne

D-mannoza jest bezpieczna do stosowania w długim czasie, nawet 6 miesięcy, przy czym kuracja powinna trwać co najmniej miesiąc. Może być powtarzana w zależności od potrzeby, a także łączona z podawaniem innych leków na zapalenie pęcherza. Konieczne jest jednak zachowanie 2-godzinnej przerwy, by nie zmniejszać ich skuteczności. Skutki uboczne stosowania tej substancji mogą obejmować zaburzenia jelitowe, takie jak wzdęcia i gazy oraz luźne stolce, a także senność, bóle i zawroty głowy. Wysokie dawki mogą natomiast uszkadzać nerki. Może być stosowana przez diabetyków pod kontrolą poziomu cukru.

MATERIAŁ PROMOCYJNY TELEWIZJI POLSKIEJ

0011199465

Stało się! Kultowa seria „U Pana Boga...” powraca! Cykl filmów i seriali, uwielbianych przez wszystkich Polaków, doczekał się nowej odsłony pt. „U Pana Boga w Królowym Moście”.

„U Pana Boga za piecem”

Był listopad 1998 roku, gdy na ekranach kin w całej Polsce pojawił się film absolutnie wyjątkowy i z dzisiejszej perspektywy wręcz legendarny, czyli „U Pana Boga za piecem”. To właśnie wtedy reżyser Jacek Bromski, wraz ze scenarzystą Tadeuszem Chmielewskim, który napisał takie filmy, jak m.in. „Ewa chce spać” czy „Nie lubię poniedziałku”, zaprosili widzów po raz pierwszy do Królowego Mostu.

Dzisiaj tamten film to barwny portret Polski lat 90. XX wieku, gdzie na chodnikach zaczęło królować disco polo, a prości ludzie walczyli o godne życie. Jednocześnie był to film, który bawił do dziś za sprawą obrazu starcia Kościoła z władzą (doskonały duet Krzysztof Dzierma i Andrzej Zaborski), ale też wzruszał do łez, jako romantyczna historia zakazanej polskorosyjskiej miłości. Trochę taki „Romeo i Julia” w Królowym Moście, gdzie Jan Wierczkowski i Irina Lachina mieli w sobie tak wielki urok i energię, że aż chciało się ich chłonać! Ten film działa do dzisiaj.



„U Pana Boga w ogródku” i „za miedzą”

„U Pana Boga za piecem” szybko zyskało status kultowego, jednak na jego kontynuację widzowie musieli czekać aż 9 lat! W sierpniu 2007 roku do kin trafił film „U Pana Boga w ogródku”, który przedstawiał dalsze losy mieszkańców Królowego Mostu. Tym razem Jacek Bromski sam napisał scenariusz i stworzył nowych bohaterów, którzy musieli mierzyć się z problemami Polski początku XXI wieku. Do uwielbianego księdza oraz policjanta dołączyli: młody, lecz ciut niezdar, policjant oraz były gangster, będący obecnie świadkiem koronnym. Jacek Bromski po raz kolejny udowodnił, że ma rękę do aktorów, bo w roli pierwszego obsadził doskonałego Woj-

ciecha Solarza, natomiast skruszonego gangstera zagrał nieodżałowany Emilian Kamiński.

Polaków portret własny Nie da się ukryć, że Jacek Bromski, za sprawą serii „U Pana Boga”, przygląda się Polsce i Polakom. Jest to spojrzenie na współczesność w krzywym zwierciadle, ale jednocześnie jak patrzy

się na te filmy po latach, to aż można przecierać oczy ze zdumienia, jak wiele obserwacji okazało się trafnych. O ile „U Pana Boga za piecem” było barwnym, doskonale dostosowanym do postkomunistycznej epoki, portretem lat 90. XX wieku, tak dwie kolejne części to spojrzenie na Polskę początku lat dwutysięcznych, gdzie teoretycznie szalone i bezwzględne lata 90. minęły, ale z drugiej strony - stare układy trzymają się mocno, a walka o władzę okazuje się bezwzględniejsza niż dawniej.

O czym jest nowa część cyklu?

Za sprawą prac archeologicznych, które prowadzi piękna i zdolna Marta (Aleksandra Grabowska), szybko się okazuje, że lata temu... Królowy Most uzyskał prawo do... niepodległości! Szybkie referendum pokazuje, że mieszkańcy Królowego Mostu nie chcą dłużej mieszkać w skonfliktowanej i podzielonej na dwa obozy Polsce, tylko chcą być obywatelami niepodległego oraz neutralnego Królowego Mostu, co stworzy wiele zabawnych sytuacji na ekranie.

Ale jednocześnie to też film, który zadaje pytania; czy cierpliwość zwykłych Polaków kiedyś się skończy? Czy polityka tak mocno wszystkich spacyta?

„U Pana Boga w Królowym Moście” to oczywiście koncert największej gwiazdy cyklu, czyli bezbłędnego księdza Antoniego, w którego od lat wciela się Krzysztof Dzierma. Z każdą kolejną częścią jest lepszy! Do tego oczywiście nie mogło zabraknąć komendanta, którego naturalnie zagrał Andrzej Zaborski. Co to jest za duet! Jednak „U Pana Boga w Królowym Moście” widzowie zapamiętają przede wszystkim jako pożegnanie z ekranem Emiliana Kamińskiego. W momencie, gdy realizowane były zdjęcia do filmu, był już ciężko chory, ale pojawił się na planie i zrealizował większość z zaplanowanych scen ze swoim udziałem. Był dumny z tego, co udało mu się nagrać.

Zastanawiacie się, czy warto iść do kina na „U Pana Boga w Królowym Moście”? Jeżeli lubicie tę serię, to dajcie się zaskoczyć nowej częścią, która odkryje przed Wami tajemnice Królowego Mostu!

Przeziębienie a grypa – jak odróżnić te dwie choroby?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Gdy męczy cię złe samopoczucie, ból gardła i katar, to może być przeziębienie. Ta infekcja, powodowana w sumie przez dwieście różnych wirusów, przebiega inaczej niż grypa.

Przeziębienie jest infekcją wirusową, której towarzyszą objawy związane z zapaleniem błony śluzowej nosa, gardła, tchawicy i zatok. Najbardziej powszechne

objawy przeziębienia to: złe samopoczucie i poczucie ogólnego osłabienia organizmu, niedrożność nosa, katar, ból gardła, uczucie swędzenia i „drapania” w gardle, suchy kaszel, ból głowy, podwyższona temperatura ciała(37-38 °C). Bezpośrednią przyczyną przeziębienia jest zakażenie górnych dróg oddechowych wirusami. Przeziębienie bardzo często i błędnie bywa utożsamiane z gripą. Tymczasem są to nazwy określające dwa różne schorze-

nia. Przy czym zarówno za przeziębienie, jak i za gripę odpowiadają wirusy - w przypadku grypy: A, B i C, natomiast w przypadku przeziębienia nawet 200 różnych wirusów. Zasadnicza różnica między gripą a przeziębieniem dotyczy objawów tych infekcji wirusowych. Grypa jest chorobą, która rozwija się bardzo szybko - już po dwóch dniach od zakażenia pojawiają się pierwsze symptomy i utrzymują się one od 7 do 14 dni. Charakterystyczne objawy grypy to wysoka temperatura

ciała (38 °C i wyższa) oraz bóle mięśniowe. W przebiegu grypy bardzo rzadko pojawia się katar. Tymczasem przeziębienie rozwija się równie szybko, jak grypa, jednakże charakteryzuje się znacznie łagodniejszym przebiegiem. Nie towarzyszy mu bardzo wysoka temperatura czy bóle mięśniowe, nie trzeba więc obniżać gorączki. Pojawiają się natomiast katar, kaszel i niedrożność górnych dróg oddechowych. Przeziębienie zwykle trwa maksymalnie 7 dni (przy odpowiednim postępowania

ni można skrócić czas infekcji o dwa dni). Bez leczenia infekcja może się natomiast rozprzestrzenić, wywołując stan zapalny oskrzeli czy płuc. Najczęściej rekomendowane przez lekarzy środki to paracetamol, który działa przeciwbólowo, ale nie przeciwzapalnie, oraz niesteroidowe leki przeciwzapalne (np. ibuprofen). Warto mieć świadomość, że wszelkie dostępne leki na przeziębienie zmniejszają dotkliwość objawów, jednak nie wpływają na przebieg choroby.



FOT. PIXABAY

Przeziębienie jest pospolitą infekcją górnych dróg oddechowych, na którą dorośli zapadają 2-4 razy w roku

REKLAMA0011200296

OBWIESZCZENIE O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA

Na podstawie art. 9o ust. 6 i 6a ustawy z dnia 28 marca 2003 r. o transporcie kolejowym (Dz.U.2024.697) – dalej: *utk* oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks postępowania administracyjnego* (Dz.U.2024.572) – dalej: *Kpa*,

WOJEWODA MAŁOPOLSKI

zawiadamia, że 8 października 2024 r. zostało wszczęte postępowanie administracyjne (znak: WI-IV.747.2.11.2024), w sprawie wydania decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej dla inwestycji pn.: Budowa peronu dwukrawędziowego wraz z dojściem do peronu i wyposażeniem, urządzeń odwadniających, sieci trakcyjnej, sieci i urządzeń elektroenergetycznych, urządzeń telekomunikacyjnych i sterowania ruchem kolejowym wraz z rozbiórką obiektów w kilometrze od 20,665 do 20,953 linii kolejowej nr 96 w ramach zadania „Zaprojektowanie i wykonanie robót dla zadania pn.: „Modernizacja przystanku Tuchów na linii kolejowej nr 96 w ramach „Rządowego programu budowy lub modernizacji przystanków kolejowych na lata 2021-2025”, na wniosek inwestora: PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., (ul. Targowa 74, 03-734 Warszawa), działającego przez pełnomocników.

Inwestycją objęte są niżej wymienione nieruchomości (lub ich części) położone w granicach terenu wskazanego we wniosku, zlokalizowane w województwie małopolskim, w powiecie tarnowskim:

jednostka ewidencyjna Tuchów-miasto, obręb 0001 Tuchów: 6/11.

Zgodnie z art. 49 *Kpa* – w przypadku zawiadomienia przez obwieszczenie – doręczenie uważa się za dokonane po upływie czterech dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się obwieszczenia o wszczęciu postępowania.

Zainteresowane strony lub ich pełnomocnicy, legitymujący się pełnomocnictwem sporządzonym zgodnie z art. 32 i 33 *Kpa*, mogą na każdym etapie postępowania, zapoznać się z materiałem dowodowym oraz dokumentacją przedłożoną przez inwestora w siedzibie Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego i w tym przedmiocie wnieść ewentualne uwagi lub zastrzeżenia, powołując się na znak sprawy: WI-IV.747.2.11.2024.

Kontakt z organem zapewniony jest:

- za pośrednictwem wszelkich środków komunikacji zdalnej, w tym komunikacji elektronicznej (np. za pośrednictwem skrzynki ePUAP - /ag9300lhke/skrytka, faksem - 12 422 72 08);
- pocztą tradycyjną - uwagi i wnioski należy kierować na adres Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie (ul. Basztowa 22, 31-156 Kraków);
- osobiście wyłącznie po wcześniejszym uzgodnieniu terminu drogą telefoniczną (12 39 21 225).

Na stronie BIP Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie, opublikowano mapy z przebiegiem inwestycji. Są one dostępne w menu podmiotowym w zakładce: Urząd Wojewódzki/ Wydziały/ Infrastruktury/ Repozytorium plików/ WI-IV.747.2.11.2024 mapa z przebiegiem inwestycji (...)

<https://bip.malopolska.pl/muw.a.2545396,wi-iv7472112024-mapa-z-przebiegiem-inwestycji-budowa-peronu-tuchow.html>

POUCZENIA

Informuje się, że zgodnie z przepisami *utk*:

Wojewoda zawiadamia o wszczęciu postępowania o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej:

- wnioskodawcę – na adres wskazany we wniosku;
- właścicieli lub użytkowników wieczystych nieruchomości objętych wnioskiem – na adres określony w katastrze nieruchomości (którego funkcję pełni ewidencja gruntów i budynków) ze skutkiem doręczenia;
- Prezesa Urzędu Transportu Kolejowego;
- pozostałe strony, w drodze obwieszczenia w urzędzie wojewódzkim i urzędach gmin właściwych ze względu na lokalizację linii kolejowej, na stronach internetowych tych urzędów, a także w prasie lokalnej.

W przypadku nieuregulowanego stanu prawnego nieruchomości objętych wnioskiem o wydanie decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej lub braku w katastrze nieruchomości danych pozwalających na ustalenie danych osobowych, w szczególności adresu zamieszkania, właściciela lub użytkownika wieczystego nieruchomości albo w sytuacji, gdy właściciel lub użytkownik wieczysty nie żyją, a ich spadkobiercy nie wykazali prawa do spadku, zawiadomienie właściciela lub użytkownika wieczystego o wszczęciu postępowania o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej dokonuje się w drodze obwieszczenia w urzędzie wojewódzkim i urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg linii kolejowej, w Biuletynie Informacji Publicznej na stronach podmiotowych tych gmin oraz urzędu wojewódzkiego, a także w prasie lokalnej.

Z dniem doręczenia niniejszego zawiadomienia:

- nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa lub jednostki samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o ustaleniu lokalizacji inwestycji linii kolejowej, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów ustawy o gospodarce nieruchomościami (przepisu tego nie stosuje się do:
 - nieruchomości wnoszonych przez Polskie Koleje Państwowe Spółkę Akcyjną, zwane dalej „PKP S.A.”, w formie wkładu niepieniężnego do PLK S.A. na podstawie art. 17 ust. 1 ustawy z dnia 8 września 2000 r. o komercjalizacji i restrukturyzacji przedsiębiorstwa państwowego „Polskie Koleje Państwowe” (Dz.U. z 2022 r. poz. 2542 oraz z 2023 r. poz. 1720);
 - obrotu nieruchomościami, dokonywanego przez PLK S.A., CPK albo jednostkę samorządu terytorialnego, na rzecz których została wydana decyzja o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej, albo dokonywanego za ich zgodą wydaną nie wcześniej niż po upływie dnia, w którym decyzja o pozwoleniu na budowę dotycząca nieruchomości stała się ostateczna;
 - obrotu nieruchomościami, o których mowa w art. 9s ust. 9, który jest dokonywany z dniem, w którym decyzja o pozwoleniu na budowę dotycząca tej nieruchomości stała się ostateczna).

Czynność prawna dokonana z naruszeniem ww. wymogu jest nieważna;

- w odniesieniu do nieruchomości objętych wnioskiem o wydanie decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej do czasu ostatecznego zakończenia postępowania w sprawie wydania takiej decyzji, nie wydaje się decyzji o pozwoleniu na budowę dla innych inwestycji, a toczące się postępowania w tych sprawach podlegają zawieszeniu z mocy prawa do czasu ostatecznego zakończenia postępowania w sprawie wydania decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej (chyba że postępowanie dotyczy inwestycji celu publicznego, których przygotowanie i realizacja następuje za zgodą podmiotu, na wniosek którego wszczęto postępowanie w przedmiocie wydania decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej);
- w przypadku zgłoszenia zamiaru wykonywania robót budowlanych wszczęcie postępowania w przedmiocie wydania decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej zobowiązuje właściwy organ administracji architektoniczno-budowlanej do wniesienia sprzeciwu od zgłoszenia (chyba że postępowanie dotyczy inwestycji celu publicznego, których przygotowanie i realizacja następuje za zgodą podmiotu, na wniosek którego wszczęto postępowanie w przedmiocie wydania decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej).

W przypadku, gdy po doręczeniu niniejszego zawiadomienia nastąpi:

- zbycie własności lub prawa użytkowania wieczystego nieruchomości nie będącej własnością Skarbu Państwa i jednostki samorządu terytorialnego objętej wnioskiem o wydanie decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej,
- przeniesienie własności lub prawa użytkowania wieczystego nieruchomości objętej wnioskiem, o którym mowa w pkt 1, wskutek innego zdarzenia prawnego,
 - nabywca, a w przypadku, o którym mowa w pkt 1, nabywca i zbywca, są zobowiązani do zgłoszenia właściwemu wojewodzie danych nowego właściciela lub użytkownika wieczystego w terminie 7 dni od dnia zbycia.

Niedokonanie ww. zgłoszenia i prowadzenie postępowania bez udziału nowego właściciela lub użytkownika wieczystego nie stanowi podstawy do wznowienia postępowania.

Natomiast zgodnie z przepisami *Kpa* informuje się w szczególności, że:

- Strona może działać przez pełnomocnika (art. 32 *Kpa*).
- Pełnomocnikiem strony może być osoba fizyczna posiadająca zdolność do czynności prawnych (art. 33 § 1 *Kpa*).
- Pełnomocnictwo powinno być udzielone na piśmie lub zgłoszone do protokołu (art. 33 § 2 *Kpa*).
- Pełnomocnik dołącza do akt oryginał lub urzędowo poświadczony odpis pełnomocnictwa (art. 33 § 3 *Kpa*).
- Pisma doręcza się stronie, a gdy strona działa przez przedstawiciela - temu przedstawicielowi (art. 40 § 1 *Kpa*).
- Jeżeli strona ustanowiła pełnomocnika, pisma doręcza się pełnomocnikowi. Jeżeli ustanowiono kilku pełnomocników, doręcza się pisma tylko jednemu pełnomocnikowi. Strona może wskazać takiego pełnomocnika (art. 40 § 2 *Kpa*).
- Strona, która nie ma miejsca zamieszkania lub zwykłego pobytu albo siedziby w Rzeczypospolitej Polskiej, innym państwie członkowskim Unii Europejskiej, Konfederacji Szwajcarskiej albo państwie członkowskim Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) - stronie umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym, jeżeli nie ustanowiła pełnomocnika do prowadzenia sprawy zamieszkałego w Rzeczypospolitej Polskiej i nie działa za pośrednictwem konsula Rzeczypospolitej Polskiej, jest obowiązana wskazać w Rzeczypospolitej Polskiej pełnomocnika do doręczeń, chyba że doręczenie następuje usługą rejestrowanego doręczenia elektronicznego(art. 40 § 4 *Kpa*).
- W razie niewskazania pełnomocnika do doręczeń, przeznaczone dla tej strony pisma pozostawia się w aktach sprawy ze skutkiem doręczenia (art. 40 § 5 *Kpa*).
- W toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić organ administracji publicznej o każdej zmianie swojego adresu (art. 41 § 1 *Kpa*).
- W razie zaniedbania ww. obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny (art. 41 § 2 *Kpa*).

Obwieszczenie podlega publikacji (art. 9o ust. 6 i 6a *utk*):

- w prasie lokalnej,
- na tablicy ogłoszeń, na stronie internetowej i w Biuletynie Informacji Publicznej Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie oraz Urzędu Miejskiego w Tuchowie.

REKLAMA

0011200794

Starosta Oświęcimski

informuje o możliwości skorzystania z nieodpłatnych porad prawnych
na terenie Powiatu Oświęcimskiego.

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługuje osobom fizycznym, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobom fizycznym prowadzącym jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającym innych osób w ciągu ostatniego roku, a także osobom chcącym dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z dnia 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów (Dz. U. poz. 928).

Szczegółowe informacje można uzyskać na stronie BIP Starostwa Powiatowego w Oświęcimiu – <https://bip.malopolska.pl/oswiecimski,m,344311,nieodplatna-pomoc-prawna.html>

Zapisy do skorzystania z porady prawnej są dokonywane pod nr 502 691 995 lub online:

<https://np.ms.gov.pl/>

Lista jednostek nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego:

<https://bip.malopolska.pl/oswiecimski,m,428496,lista-jednostek-nieodplatnego-poradnictwa.html>

Harmonogram działalności punktów pomocy prawnej:

<https://bip.malopolska.pl/oswiecimski,m,344357,wyzkaz-punktow.html>

REKLAMA

0011200311

OBWIESZCZENIE

Stosownie do wymogów art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r.
Kodeks postępowania administracyjnego
(tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 572) oraz art. 9ac ust. 1 ustawy
z dnia 28 marca 2003 r. o *transporcie kolejowym* (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 697),

WOJEWODA MAŁOPOLSKI

zawiadamia

o wydaniu 18 października 2024 r. decyzji nr 14/BK/2024, znak: WI-II.7840.11.3.2024.MT o zatwierdzeniu projektu zagospodarowania terenu oraz projektu architektoniczno-budowlanego i udzieleniu pozwolenia na budowę inwestycji pn.: **Budowa nowej Podstacji Trakcyjnej Limanowa** realizowanej w ramach projektu pn.: „Budowa nowej linii kolejowej Podtęże - Szczyrzyc - Tymbark/ Mszana Dolna oraz modernizacja istniejącej linii kolejowej nr 104 Chabówka – Nowy Sącz” na odcinku linii kolejowej nr 104 od km 47 252,961 (km istn. 48,322) do km 47 502,623 (km istn. 48,573). **Dane nieruchomości (miejsce wykonywania robót budowlanych): powiat limanowski, gmina Limanowa Miasto, miejscowość Limanowa, identyfikator działki ewidencyjnej: 120701_1.0006.812/20 (812/26), 120701_1.0006.812/21 (812/28), 120701_1.0006.812/22 (812/30)** w nawiasie podano numery działek po podziale decyzją o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej, na wniosek złożony 1 lipca 2024 r. przez inwestora PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., ul. Targowa 74, 03-734 Warszawa, działającego przez pełnomocnika Waldemara Więckowskiego

o wydaniu 18 października 2024 r. postanowienia nr 34/R/2024, znak: WI-II.7840.11.3.2024.MT o nadaniu rygoru natychmiastowej wykonalności nieostatecznej decyzji Wojewody Małopolskiego z 18 października, nr 14/BK/2024 znak: WI-II.7840.11.3.2024.MT na wniosek złożony 1 lipca 2024 r. przez inwestora: PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., ul. Targowa 74, 03-734 Warszawa, działającego przez pełnomocnika Waldemara Więckowskiego.

Od decyzji przysługuje odwołanie do Głównego Inspektora Nadzoru Budowlanego, ul. Krucza 38/42, 00-926 Warszawa, za pośrednictwem Wojewody Małopolskiego, w terminie czternastu dni od dnia jej doręczenia.

Na postanowienie służy zażalenie do Głównego Inspektora Nadzoru Budowlanego w Warszawie, ul. Krucza 38/42, 00-926 Warszawa, za pośrednictwem Wojewody Małopolskiego w terminie siedmiu dni od dnia jego doręczenia.

W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania lub wniesienia zażalenia strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania lub zażalenia wobec Wojewody Małopolskiego. Z dniem doręczenia Wojewodzie Małopolskiemu oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania lub zażalenia przez ostatnią ze stron postępowania, decyzja lub postanowienie stają się ostateczne i prawomocne.

Zgodnie z art. 49 *Kodeksu postępowania administracyjnego* doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się niniejszego obwieszczenia. Zainteresowane strony lub ich pełnomocnicy legitymujący się pełnomocnictwem sporządzonym zgodnie z art. 32 i 33 *Kodeksu postępowania administracyjnego* mogą zapoznać się z treścią ww. decyzji i postanowienia w Wydziale Infrastruktury Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie, ul. Basztowa 22, pokój 68 (od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00), po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym – tel. 12 39 21 681.

Obwieszczenie Wojewody Małopolskiego podlega zamieszczeniu w Małopolskim Urzędzie Wojewódzkim – na tablicy ogłoszeń i na stronie internetowej, w Urzędzie Miasta Limanowa – na tablicy ogłoszeń i na stronie internetowej oraz w prasie lokalnej.

nasze
komunikaty.pl

aktualne z całej Polski
przetargi

REKLAMA

0011201298

Syndyk masy upadłości w postępowaniu upadłościowym o sygn. akt KR1S/GUp/37/2024 **ogłasza konkurs na sprzedaż z wolnej ręki prawa własności nieruchomości stanowiącej lokal mieszkalny nr 2 zlokalizowany w budynku przy ul. Xawerego Dunikowskiego 10F w Nowym Sączu**, opisany księgą wieczystą nr NS1S/00130011/3 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Nowym Sączu, VI Wydział Ksiąg Wieczystych za cenę najwyższą z zaoferowanych, nie niższą niż **411 000,00 zł**.

Szczegółowy opis przedmiotu konkursu i jego wycena zawarte są w operacie szacunkowym, który znajduje się do wglądu w kancelarii syndyka przy ul. Goldhammera 10/4 w Tarnowie (tel.: 606876456, adres mailowy: konkursofertsjz@op.pl). Lokal można oglądać po uprzednim uzgodnieniu terminu z syndykiem.

Sprzedaż przedmiotowego prawa do lokalu odbędzie się w formie konkursu ofert, za cenę nie niższą niż **411 000,00 zł** (czterysta jedenaście tysięcy złotych, zero groszy). Warunkiem przystąpienia do konkursu jest **złożenie oferty** w języku polskim, w terminie **do dnia 25 listopada 2024 r. do godziny 17.00** w kancelarii syndyka przy ul. Goldhammera 10/4 w Tarnowie i wpłacenie w tym terminie wadium w wysokości **41 100,00 zł** (czterdzieści jeden tysięcy sto złotych, zero groszy) na konto funduszy masy upadłości.

Szczegółowy regulamin konkursu ofert znajduje się w kancelarii syndyka.

Oferty można też przesłać listem poleconym na adres kancelarii syndyka, z tym że o ważności dotrzymania terminu złożenia oferty decyduje data wpływu oferty do kancelarii, a nie data jej nadania.

O ważności wpłaty wadium decyduje data uznania konta funduszy masy upadłości.

Otwarcie i rozpoznanie ofert nastąpi w dniu **26 listopada 2024 o godz. 10.00** w Kancelarii Notarialnej Michała Zbořila, ul. Rynek 7, 33-300 Nowy Sącz.

Syndyk zastrzega sobie prawo do odstąpienia od konkursu ofert lub unieważnienia konkursu ofert bez podawania przyczyn na każdym etapie postępowania, tj. do momentu podpisania notarialnej umowy sprzedaży przedmiotu konkursu.

REKLAMA

0011202008

Syndycy sprzedadzą spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu mieszkalnego w Krakowie
Syndycy masy upadłości zapraszają do negocjacji w sprawie sprzedaży z wolnej ręki mienia w postaci spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu mieszkalnego, oznaczonego numerem 3, o powierzchni użytkowej 52,50 m², położonego w budynku wielorodzinnym, w Krakowie przy ul. Zielińskiej 20, wraz z przynależną do niego piwnicą o powierzchni użytkowej 8,02 m², dla którego Sąd Rejonowy dla Krakowa-Podgórze w Krakowie, IV Wydział Ksiąg Wieczystych, prowadzi księgę wieczystą nr KR1P/00278610/9 (dwa udziały w wysokości 1/2 części każdy, tj. łącznie 100%).

Oferta musi dotyczyć zakupu łącznie obu udziałów w nieruchomości. Oferty zakupu wyłącznie jednego z udziałów nie będą brane pod uwagę.

Minimalna cena sprzedaży wynosi: osobno dla udziału nr 1 kwotę **315.000,00 zł** (słownie: trzysta piętnaście tysięcy złotych i 00/100) i osobno dla udziału nr 2 kwotę **315.000,00 zł** (słownie: trzysta piętnaście tysięcy złotych i 00/100) – **razem nie mniej niż 630.000,00 zł** (słownie: sześćset trzydzieści tysięcy złotych i 00/100).

W celu przystąpienia do negocjacji należy:

- złożyć pisemną ofertę w zamkniętej, zapieczętowanej kopercie z napisem „Przetarg Urszula Brzeżańska i Bogusław Brzeżański – osoby fizyczne nieprowadzące działalności gospodarczej w upadłości” oraz dopiskiem „Nie otwierać” w terminie do dnia **9 grudnia 2024 r.**, do godz. 16:00, na adres **Kancelarii Notarialnej Z. Truszkiewicz, J. Truszkiewicz s.c., ul. Rtm. Dunin-Wąsowicza 8/5, 30-112 Kraków**, przy czym decyzje data wpływu oferty do kancelarii notarialnej, a także
- wpłacić wadium:
 - w wysokości 10% ceny minimalnej, tj. w kwocie **31.500,00 zł** (słownie: trzydzieści jeden tysięcy pięćset złotych i 00/100), na rachunek bankowy masy upadłości Urszuli Brzeżańskiej, prowadzony w Krakowskim Banku Spółdzielczym nr **97 8591 0007 6101 0457 5889 0001**, najpóźniej do dnia **9 grudnia 2024 r.**, do godziny 16:00 (**decyduje data wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy**), z dopiskiem „Wadium U. Brzeżańska”;
 - w wysokości 10% ceny minimalnej, tj. w kwocie **31.500,00 zł** (słownie: trzydzieści jeden tysięcy pięćset złotych i 00/100), na rachunek bankowy masy upadłości Bogusława Brzeżańskiego, prowadzony w mBank S.A., nr **16 1140 2004 0000 3102 7863 4757**, najpóźniej do dnia **9 grudnia 2024 r.**, do godziny 16:00 (**decyduje data wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy**), z dopiskiem „Wadium B. Brzeżański”.

Oferta winna zawierać:

- dokładne oznaczenie oferenta – imię i nazwisko (firmę), adres zamieszkania (siedzibę), adres do korespondencji, nr telefonu, adres email (jeśli oferent go posiada), numeru KRS, REGON oraz NIP (w zależności od formy prawnej oferenta), a w przypadku osoby fizycznej nr PESEL. W przypadku ich braku – inne dane umożliwiający jego jednoznaczną identyfikację w szczególności numer paszportu i oznaczenie państwa wystawiającego paszport albo numer karty pobytu w Rzeczypospolitej Polskiej, albo numer w zagranicznym rejestrze, albo zagraniczny numer identyfikacji lub identyfikacji podatkowej,
- wypis z właściwego rejestru przedsiębiorców (w przypadku oferenta będącego przedsiębiorcą),
- nr rachunku bankowego, na który winno być zwrócone wadium w przypadku nieprzyjęcia oferty,
- propozycję zakupu Udziałów, zawierającą oferowaną cenę nabycia, nie niższą niż cenę wywoławczą, wyrażoną cyframi i słownie (w przypadku rozbieżności decyduje cena wyrażona słownie),
- dowody wpłaty wadium,
- oświadczenie, że oferent zobowiązuje się do poniesienia kosztów związanych z zawarciem umowy w formie aktu notarialnego i innych opłat związanych z zawarciem umowy,
- oświadczenie, że oferent zapoznał się ze statem prawnym i faktycznym Udziałów oraz że przyjmuje go bez zastrzeżeń i nie będzie dochodził w przyszłości żadnych roszczeń z tego tytułu,
- oświadczenie oferenta o zapoznaniu się z Regulaminem i przyjęciu Regulaminu bez zastrzeżeń,
- oświadczenie oferenta, że nie istnieją żadne przyczyny tak faktyczne jak i prawne, które ograniczałyby lub uniemożliwiły zawarcie umowy sprzedaży w przypadku wyboru jego oferty,
- podpis oferenta lub osób uprawnionych do składania oświadczeń woli w imieniu oferenta wraz z dokumentami potwierdzającymi uprawnienie do podpisania oferty (w tym pełnomocnictwem (oryginałem dokumentu) obejmującym umocowanie do złożenia oferty),
- wszelkie zezwolenia (promesy) lub zgody, jeżeli ze względu na osobę czy firmę nabywcę są one wymagane według stanu prawnego na dzień składania oferty.

Rozpatrzenie ofert nastąpi najdalej w dniu 16 grudnia 2024 r., w Kancelarii Notarialnej Z. Truszkiewicz, J. Truszkiewicz s.c., ul. Rtm. Dunin-Wąsowicza 8/5, 30-112 Kraków.

Szczegółowe informacje dotyczące sprzedaży można uzyskać w kancelarii Syndyków:

- ul. Bułwarowa 33a, 31-751 Kraków (w dni powszednie, od godziny 10:00–15:00) lub za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres: biuro@insolventio.pl;
- ul. Dietla 27/4, 31-070 Kraków (w dni powszednie, od godziny 10:00–16:00) lub za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres: jan@hambura.pl.

Ogłędziny są możliwe po uprzednim uzgodnieniu terminu z co najmniej trzydniowym wyprzedzeniem.

Syndycy zastrzegają sobie prawo do odwołania lub zamknięcia negocjacji bez wybrania oferty, swobodnego wyboru oferty, jak również unieważnienia negocjacji bez podania przyczyn.

REKLAMA

0011178552

KARAWAN

FIRM POGRZEBOWYCH

TRADYCJE OD 1981 ROKU

GRUPA

CAŁĄ DOBĘ

12 411 11 11

12 658 21 11

www.karawan.pl

również w

Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

ul.Rakowicka 26a

12 222 00 30

ul.Reduta 3B

12 222 50 49

Cm. Batowice

12 413 63 46

ul.Rakowicka 33a

12 412 89 83

ul.Wrocławska 8

12 631 77 95

Krakowskie Krematorium

ul.Wielogórska 20

12 352 22 55

ul.Dolnych Młynów 3

12 632 11 22

ul.Marii Orwid

606 793 276

ul.Bieżanowska 24

12 658 21 11

Cm. Grębałów

12 645 14 35

Sieroszewskiego 5

12 686 61 45

ul.Ćwiklińskiej 10

606 793 279

cała doba

REKLAMA

0011201038

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

PREZYDENTA MIASTA TARNOWA

o II przetargu ustnym nieograniczonym

na sprzedaż nieruchomości położonej

przy ul. Chemicznej w Tarnowie.

1. Do sprzedaży przeznaczają się nieruchomości położoną przy ul. Chemicznej w Tarnowie stanowiącą własność Gminy Miasta Tarnowa, oznaczoną numerem działki 16 o pow. 1046 m² obręb 193 objętą księgą wieczystą TR1T/00078299/5 prowadzoną przez Sąd Rejonowy w Tarnowie.

2. Nieruchomość przeznaczona jest do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.

3. Cena wywoławcza dla nieruchomości wynosi: **255 000,00 zł brutto (słownie: dwieście pięćdziesiąt pięć tysięcy złotych)**, w tym podatek od towarów i usług według stawki 23%.

4. Przetarg odbędzie się w dniu **2 grudnia 2024 r.** w budynku Urzędu Miasta Tarnowa, przy **ul. Wałowa 10, I piętro Sala Boczna przy Sali Lustrzanej o godz. 9⁰⁰.**

5. W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne i prawne, które wpłacą **wadium** w pieniądzu w wysokości **38 250,00 zł (słownie: trzydzieści osiem tysięcy dwieście pięćdziesiąt złotych)** na konto Urzędu Miasta Tarnowa Bank PKO Bank Polski Nr **15 1020 2892 0000 5002 0765 9693** w taki sposób, **aby najpóźniej w dniu 25 listopada 2024 roku wadium znajdowało się na rachunku bankowym organizującego przetarg ustny nieograniczony. Za dokonanie wpłaty uważa się dzień wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy tut. Urzędu.**

6. Ogłoszenie o przetargu wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Tarnowa ul. Nowa 3 i 4, a także opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnowa oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.

7. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta Tarnowa, Wydziale Geodezji i Nieruchomości ul. Nowa 3, 33-100 Tarnów, pok. nr 204, II piętro, tel. (14) 68 82 754.

REKLAMA

0011200731

BURMISTRZ

GMINY ALWERNIA

Zawiadamia,

iż w siedzibie Urzędu Miejskiego w Alwerni, ul. Zbigniewa Gęsikowskiego 7, działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity: Dz.U. z 2024 r. poz. 1145) w dniach **od 30.10.2024 r. do 20.11.2024 r.** wyklada się do publicznego wglądu wykaz nieruchomości przeznaczonej do zbycia.

Burmistrz Gminy Alwernia

Beata Nadzieja-Szpila

REKLAMA

0011199864

BURMISTRZ BIECZA

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Bieczu – ul. Rynek 20 – został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Biecz, położonych w miejscowości Biecz, przeznaczonych do najmu.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SYNDYK w drodze przetargu
pisemnego sprzed lokal
mieszkalny położony w Krakowie
przy ul. Słomczyńskiego 18 lp
o łącznej powierzchni 46,3 m²
przy zachowaniu ceny minimalnej
546.000 zł. Termin składania ofert do
26.11.2024 r. Szczegóły, regulamin,
opis i oszacowanie drogą mailową:
biuro@syndyktarnow.pl

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIMY mieszkania, udziały,
nieruchomości zadłużone w Krakowie.
GRUPA KRAKOWIAK tel. 602-402-802.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DĘBNIKI pokój tel. 604-300-910

DOMY - KUPIĘ

KUPIMY domy, działki na terenie
Krakowa i okolic. GRUPA KRAKOWIAK
tel. 602-402-802.

KUPIMY kamienice, udziały i działki
inwestycyjne w Krakowie. GRUPA
KRAKOWIAK tel. 602-402-802.

Handlowe

ANTYKI

ANTYK kraljalnice Kupie 576-948-827

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA skupujemy 888-025-123

Praca

ZATRUDNIĘ

DO rozkładania stoiska, przyjmę.
Tel. 696-300-005.

MURARZ - cieśla praca
w Niemczech. Firma TOP BUD
2 w Nowym Sączu zatrudni do
pracy na budowach. Zapewniamy
umowy o pracę, ubezpieczenie
społeczne w Niemczech, dojazd
i zakwaterowanie. Wymagamy
potwierdzenie posiadanych
kwalifikacji.Kontakt 18 449 08 30,
513-764-303 /e-mail biuro@topbud2.pl
lub przy ul.1 Maja 5 w Nowym Sącz

NIEMCY, cieśla, murarz, malarz, hydr.,
spaw., tokarz CMC, ślus. el. 601218955

OCHRONA Kraków z gr.
niepełnosprawności- 784-074-035

OCHRONA Skawina, Chrzanów z gr.
niepełnosprawności- 784-074-035

SERWIS sprzątający
Modlnica-784-074-035

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus świąt Bożego
Narodzenia, pyszne, tradycyjne
wyżyw. 1400 zł. Tel.: 501-642-492

Matrymonialne

KAWALER 50 lat rencista, majątny.
Szukam rencistki, dziewczyny wiek
20-40 lat, może być z dzieckiem. Mile
widziana fryzjerka, sprzedawczyni,
masażystka. Tel. 730-244-629 Adam
z Oświęcimia

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

REKLAMA

0011201334

BURMISTRZA MIASTA BUKOWNO

o drugim przetargu ustnym nieograniczonym

na sprzedaż nieruchomości składającej się z działek o numerach:

249/5, 250/5, 252/5, 253/5,

o łącznej powierzchni 0,4059 ha, położonej w Bukownie,

obręb ewidencyjny Wodąca.

1. Drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości składającej się z działek o numerach: **249/5** (KR1O/00072413/7), **250/5** (KR1O/00042753/3), **252/5** (KR1O/00042753/3), **253/5** (KR1O/00072413/7) o łącznej powierzchni 0,4059 ha położonej w Bukownie, obręb ewidencyjny Wodąca, będącej własnością Gminy Bukowno odbędzie się dnia **3.12.2024 r.** o godz. **10⁰⁰**, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bukownie przy ul. Kolejowej 16 (sala narad). Cena wywoławcza netto: **400 000,00 zł**. Wysokość wadium: **79 000,00 zł**.

2. W przetargu mogą brać udział osoby, które wpłacą wadium w pieniądzu, w terminie **do dnia 27.11.2024 r.** na konto Urzędu Miejskiego w Bukownie nr 59 1240 4748 1111 0000 4874 8719 BANK PEKAO S.A. (decyduje data uznania rachunku bankowego Urzędu Miejskiego w Bukownie).

3. Cena uzyskana w przetargu zostanie powiększona o należny podatek VAT.

4. Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Bukownie, ul. Kolejowa 16, opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Miejskiego w Bukownie i na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Bukownie www.miestobukowno.pl oraz rozplakatowane na tablicach informacyjnych Miasta Bukowno.

5. Ze stanem faktycznym i prawnym ww. nieruchomości oraz szczegółowymi warunkami przetargu zawartymi w Regulaminie przeprowadzenia przetargu należy zapoznać się przed terminem przetargu w Referacie Gospodarki Przestrzennej, Nieruchomości i Budownictwa Urzędu Miejskiego w Bukownie przy ul. Kolejowej 16 (pok. nr 20) tel. 32 626 18 55 oraz na stronie internetowej www.miestobukowno.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Miejskiego w Bukownie.

eprasa.pl 92cbac6f3a



BANK SPÓŁDZIELCZY W DĄBROWIE TARNOWSKIEJ

W OFERCIE:

- RACHUNKI ROR I BIEŻĄCE
- KREDYTY GOTÓWKOWE I MIESZKANIOWE
- KREDYTY OBROTOWE I INWESTYCYJNE
- LOKATY
- BLIK, UBEZPIECZENIA, OBSŁUGA KASOWA, WPLATOMATY, RACHUNKI POWIERNICZE

dla Klientów indywidualnych,
przedsiębiorców i rolników

KREDYT SEZONOWY



KREDYT SEZONOWY „ZŁOTA JESIEŃ”

- oprocentowanie stałe od 8%
- kwota kredytu od 5 tys. zł do 100 tys. zł
- dla nowych i obecnych Klientów

RRSO od 9,12 %
prowizja 0 %

Znajdziesz nas tu:

Dąbrowa Tarnowska
ul. Jagiellońska 1A
14 642 21 78, w. 23

Tarnów
ul. Widok 29
14 627 21 09

Radgoszcz
14 641 41 06

Olesno
14 641 10 17

Gręboszów
14 641 60 13

www.bsdaabrowatarnowska.pl

**Ponad 154 lat tradycji
i zaufania !**

MATERIAŁ INFORMACYJNY SZPITALA WOJEWÓDZKIEGO IM. ŚW. ŁUKASZA SP ZOZ W TARNOWIE

0011195451



Każdy z nas może być pacjentem onkologicznym



Nowotwory złośliwe stanowią, po chorobach układu krążenia, drugą co do częstości przyczynę zgonów w Europie. Zachorowalność na nowotwory dynamicznie wzrasta. Szacuje się, że w najbliższym czasie w Polsce choroby nowotworowe będą głównym problemem zdrowotnym. Każdy z nas może być pacjentem. Spowoduje to obciążenie lekarza POZ koniecznością nie tylko wychwytywania, ale także prowadzenia tych pacjentów w trakcie i po leczeniu onkologicznym.

Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza w Tarnobw jest największą placówką lecznictwa zamkniętego we wschodniej części województwa małopolskiego. Kompleksowe leczenie pacjentów ze schorzeniami onkologicznymi jest prowadzone w ramach Tarnobwskiego Centrum Onkologicznego. W ostatnich latach wprowadzony został system szybkiej ścieżki diagnostycznej dla pacjentów onkologicznych. Specjalnie oznaczone przez lekarza kierujące skierowania pozwalają na skrócenie czasu oczekiwania pacjenta na rozpoczęcie terapii. W zależności od postawionego rozpoznania lekarz planuje oraz wyznacza termin jej rozpoczęcia. Kompleksowe wielospecjalistyczne leczenie wszystkich typów nowotworów prowadzone jest w naszym szpitalu w oparciu o najnowsze standardy diagnostyczne i współczesne metody leczenia.

TARNOWSKI OŚRODEK ONKOLOGICZNY

Tarnowski Ośrodek Onkologiczny Szpitala im. Św. Łukasza funkcjonuje od 2003 roku, a kompleksowym leczeniem onkologicznym zajmuje się od 2008 roku. W tym czasie hospitalizowanych było ponad 50 000 pacjentów oraz udzielono ponad 415 000 porad. Ośrodek stale się rozwija, prowadząc kompleksowe wielospecjalistyczne leczenie wszystkich typów nowotworów w oparciu o najnowsze standardy diagnostyczne

i współczesne metody leczenia:
» chirurgia (w tym małoinwazyjna)
» radioterapia (tele- i brachyterapia) oraz
» leczenie systemowe (chemioterapia, immunoterapia)

Kojarzenie tych metod zgodnie ze światowymi standardami wpływa na uzyskiwanie wyników leczenia w naszym Ośrodku na poziomie wiodących ośrodków onkologicznych w Polsce.

Dorobek Tarnobwskiego Ośrodka Onkologicznego, świadczącego usługi, został doceniony i uznany zarówno przez towarzystwa naukowe (PTChO) jak NFZ – co skutkuje m.in. przyznaniem kompetencji w zakresie leczenia nowotworów jelita grubego, jest jednym z dwóch w województwie małopolskim oraz referencyjności w zakresie leczenia czerniaka i raka piersi.

Szpital prowadzi także leczenie w zakresie podstawowych specjalności onkologicznych: urologii, ginekologii, laryngologii, hematologii, neurochirurgii, której osiągnięcia w zakresie chirurgii kręgosłupa są powszechnie znane.

Więcej na www.lukasz.med.pl

Jeżeli podejmuję jakiekolwiek treningi, to najczęściej staram się też zaangażować moje córki

Anna Lewandowska w „Pytaniu na śniadanie” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Margaret musi popracować nad dykcją
Podczas „Tańca z gwiazdami” piosenkarka zaśpiewała na żywo swój przebój „Miłego lata”. Telewidzom nie spodobało się to wykonanie, czemu dali wyraz w komentarzach w internecie. „Ja nie słyszałam, co śpiewała” – brzmiał jeden z wpisów. „Margaret, popracuj nad dykcją, bo nie wiadomo, o czym była ta piosenka” – sugerował drugi.



Maciej Dowbor przekonany honorarium
Od niedawna prezenter pracuje w TVN. Portal ShowNews dowiedział się, że zostanie jednym z prowadzących talent-show „You Can Dance”. Dowbor nie jest zachwycony tym wyborem nowych szefów, bo będzie musiał tańczyć w programie. Przekonało go jednak astronomiczne honorarium – 250 tys. zł za sezon.

Natalia Niemen doradza wszystkim kobietom
Piosenkarka odwołała niedawno koncert i przeprasza fannów, napisała, że powodem były kłopoty ze zdrowiem. Obecnie znajduje się w szpitalu i czeka na wyniki badań. Przy okazji zwróciła się w Instagramie z apelem do wszystkich kobiet. „Kochane, odpuszczajcie jak najwięcej spraw. Rezygnujcie z nadmiarów odpowiedzialności. Inwestujcie w relaks, odpoczynek, realizowanie pasji. Pokażcie figę z makiem wszystkim wampirom energetycznym. Zbyt wiele nosimy, wytrzymujemy”. (GZL) Fot. Bartek Syta



Gliniarze Polsat, 17:00
W jubileuszowym odcinku spotkają się wszystkie pary detektywów, kiedy na komendę wtargnie uzbrojony zamachowiec, który grozi, że wysadzi komendę i kilka celów w mieście, jeśli nie zostaną spełnione jego żądania. Pod kierownictwem Szwarca wszyscy działają wspólnie, żeby nie dopuścić do tragedii. A zegar tyka...

Zjawa TV Puls, 20:00
Rok 1822. Hugh Glass (Leonardo DiCaprio) wyrusza z Kompanią Futrzarską Gór Skalistych na polowanie. Zraniony przez niedźwiedzia, zostaje pozostawiony bez nadziei na ratunek. Chęć zemsty dodaje mu sił.

Bez powrotu Ale Kino+ HD, 20:10
Sześć nieznanych sobie osób zostaje zaproszonych do domu miliardera. Lecą razem helikopterem, który awaryjnie ląduje na odludziu. Zaczynają się tajemnicze zaginięcia i wypadki. Co wszyscy mają ze sobą wspólnego i czy są ofiarami okrutnej gry?

Skandal w królewskim stylu HBO, 20:10
Osia fabuły jest wywiad, którego książkę Andrew udzielił Emily Maitlis. Wywiad dotyczył znajomości księcia z Jeffreyem Epsteinem, który był pedofilem. Publikacja sprawiła, że książkę ogłosił rezygnację z pełnienia wszystkich publicznych funkcji.

KRZYŻÓWKA NR 169

Poziomo:
3) młodzi ludzie wchodzący do polityki,
10) najpospolitszy minerał skorupy ziemskiej,
11) gatunek sardyni z Oceanu Spokojnego,
12) osadniczka w obcym kraju,
14) figura akrobacji lotniczej,
15) potocznie o człowieku bardzo zmęczonym,
16) ... Stenka, aktorka z filmu „Nigdy w życiu”,
19) aktywny wulkan w Indonezji,
23) imię Krzysztoń, piosenkarki,
27) zaskakujący chwyt filmowy,
28) włoski napój alkoholowy,
29) klasyczny sposób lądowania skoczka narciarskiego,
30) sprawka kawalarza, psota,
33) „... większa niż życie”, serial szpiegowski,
37) świetnie przemawia, krasomówca,
38) „... do przyszłości”, film przygodowy,
39) Anna, gra w serialu „Na Wspólnej”,
40) figura na szachownicy,
41) wyprawa naukowa lub wojskowa.

Pionowo:
1) drewniane wiaderko z klepek,
2) pożywienie dzikich zwierząt,
3) prawie pionowe skaliste zbocze górskie,
4) epos Homera o wojnie trojańskiej,
5) węgiel lub drewno rozpalone do czerwoności,
6) starszy flisak na rzece,



7) duże naczynie na płyny,
8) wyrwane z kalendarza,
9) ażurowa ozdoba okna,
13) uprzywilejowany kolor w kartach,
17) Renault Clio lub Fiat Uno,
18) delikatność w zachowaniu,
20) bliźniaczy brat Romulusa,
21) Bartosz, reprezentacyjny siatkarz,
22) przyjaciel Romka i Atomka,

24) filozof i matematyk z Miletu,
25) boginka z greckiej mitologii,
26) wykonuje podwodne prace,
30) mała ryba słodkowodna,
31) niewolnica z brazylijskiego serialu,
32) spokojne miejsce oddalone od osiedli ludzkich,
34) opiekuńcze skrzydła, piecza,
35) miasto Romea i Julii,
36) sklep realizujący recepty.

ROZWIĄZANIE NR 168

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień upłynie Ci w miłej i przyjaznej atmosferze. Horoskop dzienny zapowiada, że uśmiech będzie Twoim nieodłącznym towarzyszem.
Ryby (19.02 - 20.03)
Staniesz przed koniecznością podjęcia ważnej decyzji. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by skonsultować ją z bliską osobą.
Baran (21.03 - 19.04)
Wszelkie wątpliwości będą rozstrzygane na Twoją korzyść. Horoskop dzienny na środę wróży, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

Byk (20.04 - 20.05)
Zajmuj się dzisiaj tylko sprawami ważnymi dla Ciebie i Twoich bliskich. Horoskop dzienny radzi wszystkie inne odłożyć na kolejne dni.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Zrobi się wokół Ciebie nerwowo. Horoskop na dziś mówi, że emocjonalnie zareagujesz nawet w sytuacjach, które nie będą tego wymagać.
Rak (22.06 - 22.07)
Ludzie będą pozytywnie reagować na Twoje propozycje. Horoskop dzienny na środę mówi, że relacje z otoczeniem znacznie się poprawią.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie wierz dzisiaj we wszystko, co usłyszysz. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nie wszyscy wokół Ciebie będą mówić prawdę.
Panna (23.08 - 22.09)
Wykażesz się wyjątkowym zmysłem organizacyjnym. Horoskop na dziś pisze Ci rolę lidera wspólnych z innymi osobami przedsięwzięć.
Waga (23.09 - 22.10)
Nie przejmuj się dzisiaj drobnymi niepowodzeniami. Horoskop dzienny na środę uspokaja, że będzie to tylko chwilowy spadek formy.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Końcówka miesiąca zapowiada się pracowicie, ale horoskop dzienny mówi, że dzięki temu uda Ci się nadrobić trochę zaległości.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Dobry dzień na łagodzenie sporów i napięć. Horoskop na dziś mówi, że ręka wyciągnięta do zgody przez nikogo nie zostanie odtrącona.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Musisz podjąć się zadania, które pierwotnie miał wykonać ktoś inny. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze sobie z nim poradzisz.

Rodri laureatem Złotej Piłki, choć nie był faworytem

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

Nagrodę Złotej Piłki 2024 za poprzedni sezon otrzymał hiszpański pomocnik Rodri, który sięgnął z Manchesterem City po zwycięstwo w Premier League, a z reprezentacją wygrał Euro 2024.

Kto zakładał taki scenariusz przed sezonem? Większość typowała zapewne Kyliana Mbappe, Erlinga Haalanda,

a może Viniciusa Juniora. Francuz, Norweg i Brazylijczyk musieli ustąpić tym razem Hiszpanowi. Piłkarz Manchesteru City miał rewelacyjny sezon. Zdobył mistrzostwo Anglii, sięgnął po triumf na Euro 2024 ze swoją reprezentacją. W Lidze Mistrzów jego drużyna musiała uznać wyższość Realu Madryt już na etapie ćwierćfinału. Dwa puchary jednak przeważały, choć tyle samo wygrał Vinicius Junior. W tym Brazylijczyk może pochwalić się najcenniej-

szym - za wygranę elitarnych klubowych rozgrywek spod szyldu UEFA.

- To nagroda dla całej hiszpańskiej piłki nożnej. Jest tak wielu moich rodaków, którzy zasłużyli na to trofeum, a go nie otrzymali - powiedział triumfator, wymieniając między innymi Xavię Hernándezę, Andresa Iniestę czy Sergio Busquetsa.

Na gali Rodri pojawił się o kulach. W tym sezonie piłkarz Manchesteru City już nie zagra, wszystko przez potworną kon-

tuzję. 28-latek zerwał więzadło krzyżowe i czekać będzie go długa rekonwalescencja.

Vinicius Junior wraz ze swoimi kolegami z Realu Madryt nie zjawili się w Paryżu. Dlaczego? Miał być to pewnego rodzaju bojkot za ich niedocenie i brak nagrodzenia za sezon, w którym sięgali po Ligę Mistrzów.

Po ogłoszeniu ostatecznych wyników klubowi koledzy Viniciusa pospieszili ze słowami wsparcia. Nie zabrakło czułości między innymi ze strony Fran-

cuza Eduardo Camavingi. „Piłkarska polityka. Bracie, jesteś najlepszym zawodnikiem na świecie i żadna nagroda nie może powiedzieć inaczej. Kocham Cię” - napisał Eduardo Camavinga.

Najlepszą piłkarką po raz drugi z rzędu została Hiszpanka Aitana Bonmati, która na co dzień reprezentuje barwy klubu FC Barcelona. Z drużyny męskiej katalońskiej drużyny został wyróżniony Lamine Yamal jako najlepszy zawodnik młodego poko-

lenia. FC Barcelona została też ogłoszona najlepszym kobiecym zespołem sezonu. W kategorii męskiej triumfował Real Madryt.

Najlepszym bramkarzem został Argentyńczyk Emiliano Martínez z Aston Villo, najlepszym trenerem drużyny męskiej Carlo Ancelotti prowadzący Królewskich, natomiast najlepszą trenerką drużyny kobiecej - Angielka Emma Hayes, która w zeszłym sezonie prowadziła Chelsea FC, a potem objęła stery w reprezentacji USA.

Dublet Musiolika rozwiąże worek z bramkami?

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

Kibice Śląska liczyli, że Sebastian Musiolik wejdzie w buty Erika Expósito. Zastąpienie króla strzelców poprzedniego sezonu to jednak nie lada wyzwanie.

Śląsk w ostatnich latach zarówno bronił się przed spadkiem, jak i walczył o mistrzostwo Polski. Przez pięć sezonów najrowniejszą formę spośród piłkarzy WKS-u prezentował Erik Expósito. Hiszpan w 164 meczach w barwach „Wojskowych” zdobył 58 bramek i dorzucił do swojego dorobku 24 asysty. Zdecydowanie najlepszy w wykonaniu 28-latek był sezon 2024/25, w którym Śląsk wywalczył wicemistrzostwo Polski, a Expósito sięgnął po tytuł króla strzelców.



Sebastian Musiolik (z prawej) zapewni Śląskowi pierwsze od pięciu miesięcy ligowe zwycięstwo

Hiszpan kilkakrotnie robił podchody pod odejście z wrocławskiego klubu. Jego transfery do Chin, Turcji i Zjednoczonych Emiratów Arabskich ostatecznie zakończyły się fiaskiem. Dopiero tego lata Hisz-

pan przeniósł się do katarskiego Al-Ahli Doha.

Najważniejszą misją dyrektora sportowego Śląska w letnim okienku transferowym było sprowadzenie do Wrocławia godnego następcy

Expósito. Do WKS-u dołączyli 23-letni Szwajcar z Young Boys Junior Eyamba i Sebastian Musiolik, który ostatnio występował w Górniku Zabrze. Ten pierwszy szybko został zweryfikowany przez polską ligę i został zesłany do rezerw. Pierwszym wyborem trenera Jacka Magiera na pozycji napastnika jest więc Musiolik.

- Ogranie Sebastiana na polskich oraz europejskich boiskach z pewnością pomoże nam w kontynuowaniu tego, na co jako klub pracowaliśmy przez cały ubiegły sezon. Chcemy być konkurencyjni w lidze i pucharach, a do tego potrzebujemy konkurencji w zespole. Taką zdrową rywalizację ma właśnie wnieść do drużyny Sebastian Musiolik. Jestem szczęśliwy, że mogę powitać go w zespole - powiedział prezes Śląska Patryk Załęczny.

Musiolik chwalił także dyrektora sportowego David Balda. - Sebastian to bardzo niedoceniany zawodnik. Jest świetny fizycznie, szybki, wykonuje dużo sprintów, potrafi zagrać dobre podanie, dać asystę. Oczywiście od napastnika oczekujemy goli i nie inaczej będzie w tym przypadku. Liczymy, że „Musiol” pokaże wysoką skuteczność. Mamy w klubie specyficzny profil napastnika, jakiego poszukujemy i nie ukrywam, że Sebastian był na naszej liście już rok temu. Cieszę się, że jest już z nami - powiedział Balda.

Musiolik nie miał łatwego wejścia do zespołu Śląska. Na pierwsze ligowe trafienie czekał do 7. kolejki i wyjazdowego meczu z Pogonią Szczecin. Jego gol na niewiele się jednak zdał - wrocławska ekipa przegrała 3:5.

Musiolik od początku sezonu jest regularnie krytykowany przez fanów WKS-u, ale fakty są takie, że to właśnie jego trafienia dały Śląskowi pierwsze ligowe zwycięstwo w tym sezonie („Wojskowi” na wygraną w PKO Bank Polski Ekstraklasie czekali pięć miesięcy!). Wychowanek Piasta Leszczyny w zaległym spotkaniu ze Stalą Mielec dwukrotnie wpisał się na listę strzelców, a Śląsk wygrał 2:1.

„Musiol” w tym sezonie PKO BP Ekstraklasy ma na koncie trzy bramki - skuteczniejszymi Polakami są jedynie Damian Rasak i Bartosz Kapustka (po cztery gole). Napastnik Śląska najsukuteczniejszy był w kampanii 2017/18 i 2018/19, gdy dla ROW-u Rybnik i Rakowa zanotował po siedem trafień. Taki wynik w pierwszym sezonie w Śląsku byłby sporym rozczarowaniem. ©P



RANKING

PATRONAT
HONOROWYPARTNER
MERYTORYCZNY

REKLAMA

0111198683

WISŁA vs **GKS**
Kraków Tychy

Poniedziałek, 4 listopada **19:00**

bilety.wislakrakow.com

Mateusz Bochnak z Cracovii: Walczę o swoją przyszłość

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA.

Mateusz Bochnak jest piłkarzem Cracovii od wiosny 2023. Dotychczas był zwykle rezerwowym

Jedynie 18 spośród 49 meczów w ekstraklasie rozpoczynał w pierwszym składzie. W tym sezonie jeszcze ani razu. Na koncie ma 4 gole, w tych rozgrywkach 2. W ostatnim meczu z Motorem Lublin to po jego wejściu Cracovia zaczęła dobrze grać, a udany występ zwieńczył golem na 6:2. Bochnak wszedł na boisko w 70 min przy stanie 2:2.

- Wspomnienia z tego meczu mam bardzo dobre, bo wszedłem na 20 minut i skończyło się wysokim naszym zwycięstwem - mówi ofensywny pomocnik „Pasów”. - Jestem zadowolony, że udało mi się „dorzucić” bramkę do tego dorobku i mam nadzieję, że będę dostawał jeszcze więcej szans od trenera.

- Mateusz wszedł na boisko i po jego zmianie był rzut różny po którym padł gol. Mati zasłużył na słowa uznania za ten występ - skwitował jego grę Dawid Kroczyk, trener Cracovii.

Bochnak zdobył piękną bramkę soczystym strzałem, a miał jeszcze szansę na drugie trafienie, ale skończyło się tylko na jęku zawodu trybun, bo piłka odbiła się od splota.



Mateusz Bochnak miał się z czego cieszyć w meczu z Motorem Lublin - zdobył bramkę. Trafił też w splot

- Po ostatnim gwizdku sędziego od razu żałowałem tej sytuacji - mówi Bochnak. - Nawet bardziej niż cieszyłem się z pierwszej bramki, bo to był ładny strzał i szkoda, że piłka nie wpadła do siatki. Gdyby się powiodło, byłaby to chyba moja najładniejsza bramka w życiu.

Bochnak mógł mieć nadzieję, że w meczu Motorem wystąpi, bo kontuzji doznał Mick van Buren i krakowianie zostali z jednym napastnikiem - Benjminem Kallmanem.

- Myślałem przed meczem, że ławka jest wąska - mówi Bochnak. - Spodziewałem się, że mogę dostać jakieś minuty.

SPORT W TV

12.50 TVP Sport, p. nożna, PP: Lech II - Korona; **17.20 TVP Sport**, p. nożna, PP: Chojniczanka - Jagiellonia; **17.55 Eleven Sports 2**, p. nożna, Puchar Niemiec: Eintracht - Borussia M.; **17.55 Eleven Sports 3**, p. nożna, P. Niemiec: Freiburg -

HSV; **18.25 Eleven Sports 1**, p. nożna, liga włoska: Empoli - Inter; **18.40 Eurosport 1**, p. ręczna, Liga Mistrzów: Pick Szeged - Industria; **20.20 TVP Sport**, p. nożna, PP: Arka - Piast; **20.40 Eleven Sports 1**, p. nożna, P. Niemiec: Mainz - Bayern; **20.40 Eleven Sports 2**, p. nożna, liga

Gazeta Krakowska
Środa, 30.10.2024

włoska: Juventus - Parma; **20.45 Eurosport 1**, p. ręczna, LM: Wisła - Veszprem. (ŻUK) **LOTTO** **Poniedziałek, 28.10, Multi Multi (22):** [2], 5, 7, 12, 15, 20, 22, 32, 37, 38, 40, 50, 54, 56, 59, 60, 61, 65, 67, 71; **Mini Lotto:** 4, 25, 30, 32, 40; **Ekstra Pensja:** 2, 3,

12, 18, 35+1; **Ekstra Premia:** 9, 21, 24, 29, 34+4; **Kaskada (22):** 1, 2, 5, 6, 8, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22; **Wtorek, 29.10, Multi Multi (14):** 2, 3, 4, [13], 16, 17, 31, 33, 36, 38, 49, 53, 54, 58, 66, 68, 70, 71, 72, 76; **Kaskada (14):** 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 22, 23, 24.

Mariusz Kutwa z Wisły: Wysłałem trenerowi sygnał, że może na mnie liczyć

Bartosz Karcz

bartosz.karcz@polskapress.pl

Dobry występ w Płocku i z automatu, po rozegraniu odpowiedniej liczby spotkań, przedłużony kontrakt Mariusza Kutwy do 30 czerwca 2027 roku. Młody piłkarz Wisły Kraków ma za sobą udane dni.

Kiedy ostatecznie dowiedział się pan, że zagra w meczu z Wisłą Płock?

Dzień przed meczem dostałem już taki sygnał. Ostatecznie dowiedziałem się w niedzielę na odprawie.

Nie gra pan może za dużo, ale w tej drużynie już trochę jest. Chyba teraz nie jest panu specjalnie trudno przygotować się do występu w I lidze?

Nie, już nie, już podchodzę do tego spokojnie. Najtrudniej było na początku, bo wszystko było nowe. Jestem już trochę w tej drużynie i gdy pojawia się taka sytuacja, że trzeba kogoś zastąpić, to wychodzę na boisko i gram najlepiej jak potrafię. Jestem na to gotowy.

Mecz w Płocku pokazał, że jeśli ktoś narzekał na małą liczbę stoperów w Wiśle Kraków, to wysłał pan taką wiadomość, halo, ja tutaj jestem... Jak w ogóle ocenia pan swój występ w tym spotkaniu?

Powiem szczerze, że jestem ze swojej gry w tym meczu zadowolony. Oczywiście, nie zawsze wszystko jest idealne i jeden, dwa błędy na pewno były w drugiej połowie, ale generalnie uważam, że jako linia defensywna zagramy w Płocku naprawdę solidnie.

Kto ogląda np. mecze rezerwy Wisły Kraków, ten nie był zdziwiony faktem, że tak dobrze wyprowadza pan piłkę spod swojej bramki. W meczu z „Nafciarzami” takie były zadania od trenerów czy to pańska charakterystyka?

Grając na tej pozycji jestem przyzwyczajony do takich zadań. Taki mam styl gry i nie boję się tego robić, bo wiem, że robię to dobrze. To jest mój atut.

W Płocku zdecydowały stałe fragmenty gry, ale generalnie

wygraliśmy zasłużenie. Z perspektywy boiska też tak pan to widział?

Tak, myślę, że dość szybko przejeżdżaliśmy w tym meczu inicjatywę, mieliśmy dłuższą piłkę. Zmieniło się to dopiero od momentu, gdy po czerwonej kartce dla Jamesa Igbekeme zaczęliśmy grać w dziesiątkę. Dopiero wtedy Wisła Płock zaczęła dochodzić do jakichś sytuacji. Jeśli jednak przychodzi mecz, który trzeba wygrać stałymi fragmentami, to trzeba to zrobić.

Po dobrym występie apetyt pewnie rośnie, ale za moment wróci Alan Uryga po kartkowej pauzie, Igor Łasicki po kontuzji i znów trzeba będzie pewnie czekać na swoją szansę...

W tym momencie dla mnie najważniejsze jest, że wysłałem trenerowi sygnał, że w razie potrzeby może na mnie liczyć. Mam oczywiście świadomość, że utrzymanie miejsca w składzie prostą sprawą nie będzie, ale postaram się to zrobić, powalczyć o nie.

Wygrana w Płocku przyszła po porażce w Łęcznej. Chcieliście pokazać, że ta ostatnia, to był wypadek przy pracy?

Mecz w Łęcznej to była dla nas lekcja. Nie zagramy tam dobrze. W Płocku wyglądało to już lepiej, dużo lepiej. Niech zatem mecz z Górnikiem będzie dobrą nauką, a gra i skuteczność z Płocka stanie się dla nas normą. ©©



Wychodzę na boisko i gram najlepiej jak potrafię

Puszcz gra dalej. Zdecydował jeden gol

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

PIŁKARSKI PUCHAR POLSKI.

W meczu 1/16 finału „Żubry” pokonały I-ligowca. Na kogo trafią w 1/8 finału? To okaże się 4 listopada podczas losowania kolejnej rundy PP.

KOTWICA KOŁOBRZEG - PUSZCZA

NIEPOŁOMICE 0:1 (0:0)

Bramka: 0:1 Siemaszko 53.

Kotwica: Krzepisz - Kosakiewicz, Kozajda, Welna, Kostewycz (70 Biegański) - Bykowski, Ramos, Petrović, Cywiński, Rajsel - Junior.

Puszcza: Perchel - Craciun, Sołowiej, Jakub

ba, Abramowicz - Mroziński, Serafin, Radec - ki (46 Kosidis), Lee (75 Walski), Tomalski (46 Błagać) - Siemaszko (70 Cholewiak).

Sędziował: Sylwester Rasmus (Toruń).

Widzów: 300.

Puszcza w ekstraklasie spisyuje się słabo, zajmując ostatnie miejsce w tabeli. Mecz pucharowy miał być odskocznią od szarej rzeczywistości. Podopieczni trenera Tomasza Tułacza mieli już przeżyłki lepszej gry w ostatnim meczu ligowym w Szczecinie, ale ulegli Pogoni 1:2. Na szczęście nie musieli wracać do Niepołomic, tylko zostali na Pomorzu Zachodnim

w Sianozętach. Wypoczęci przystąpili więc do meczu.

W starciu z beniaminkiem I ligi, który też dość cienko przedzie (12. lokata), okazali się lepsi. Gospodarze mają kłopoty natury organizacyjnej, piłkarze od blisko trzech miesięcy nie otrzymują wynagrodzeń. O premiach mogą zapomnieć, także tych z PP.

Trener Tułacz zdecydował się na pewne rotacje w składzie, wystawiając do gry m.in. Michała Perchela w bramce. Nie było w podstawowej „11” Szymonowicza, M. Stępnia, Hajdy, Walskiego, Cholewiaka i Kosidisa. Zastąpili

ich: Sołowiej, Mroziński, Radecki, Tomalski, Lee oraz Siemaszko, który zagrał już jako zmiennik w końcówce meczu w Szczecinie, ale od 1 minuty po raz pierwszy od 25 lutego i meczu z Zagłębiem Lubin. I ukoronował swój powrót do gry golem. Bramkę zdobył po dograniu z rzutu różnego prawą nogą. Wreszcie zadziałał więc stały fragment gry, z czego Puszcza słynęła w zeszłym sezonie.

W ostatniej akcji meczu bramkarz gospodarzy był w polu karnym rywali, ale nie trafił do siatki. ©©