DZIŚ STRONA ZDROWIA

PIERWSZE OBJAWY OSTEOPOROZY

CICHY WRÓG KOŚCI ROZWIJA SIĘ LATAMI

Nr ISSN 0137-9089
Nr indeksu 350052

www.dziennikpolski24.pl

Nr 245 (25 022) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 21.10.2026

81 lat

DZIENNIK POLSKI



FOT. ANNA KACZMARZ

Czeka go wiele wyzwań

Łukasz Gibała zaprzysiężony na prezydenta Krakowa – Str. 3

Tenis

– Wierzę, że będzie kiedyś numerem 1 na świecie – mówi menedżer Mai Chwalińskiej – Str. 15

9 czerwca Tauron Arena

Będzie kolejny koncert Stinga w Krakowie. Już wkrótce można kupować bilety – Str. 6



FOT. REDAKCJA POLSKA PRESS

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kraków

W tunelach można jechać szybciej, ale zachowajmy zdrowy rozsądek

W tunelach na północnej obwodnicy Krakowa od dziś maksymalna dopuszczalna prędkość to 100 km/h. Dotychczas było 80 km/h – Str. 4

Był tu jeden z najsłynniejszych biurowców Krakowa. Teraz rośnie potężny apartamentowiec. Nie tego chcieli ludzie w okolicy – Str. 4

Trwają prace przy zalewie Chechło. Po modernizacji będzie wyższy poziom wody, co stworzy lepsze warunki do uprawiania sportów – Str. 5

Pierwsze uwagi mieszkańców

Ławka krakowska, słupek krakowski i barierki też – katalog miejskich mebli

Małgorzata Mrowiec

Katalog Krakowskich Mebli Miejskich zaprezentowała w mediach społecznościowych Katarzyna Opałka, miejska ogrodniczka. Ten zbiór zaprojektowanych i ze szczegółami opisanych wzorcowych ławek, ogrodzeń, koszy, słupków czy stojaków dla rowerów przygotował jej zespół.

– To projekt, nad którym pracowaliśmy od dłuższego czasu i który, mam nadzieję, pozwoli nam uporządkować wygląd krakowskich przestrzeni publicznych – kwituje miejska ogrodniczka.

Stworzony przez krakowskich urzędników katalog ma być odpowiedzią, po pierwsze, na – jak wyjaśnia miejska ogrodniczka – chaos przestrzenny. „Przez lata niemal każda inwestycja była projektowana osobno, a projektanci dobierali meble miejskie według własnego uznania. Efekt? Wystarczy przejść się ulicą Monte Cassino, gdzie w ramach inwestycji realizowanych w ciągu ostatnich kilkunastu lat pojawiło się kilka zupełnie różnych modeli ławek. A przecież takich przykładów w Krakowie jest znacznie więcej" – pisze na Facebooku Katarzyna Opałka.

Miejska ogrodniczka dodaje, że osobnym problemem jest „morze czerwono-białych słupków i barierek, które spotykamy niemal w całym mieście i które niepotrzebnie wprowadzają wizualny chaos". Katalog Krakowskich Mebli Miejskich ma to zmienić, wprowadzić spójne standardy wyposażenia przestrzeni publicznych, a tam, gdzie przepisy na to pozwalają, stosować słupki i barierki w stonowanej, ciemnej kolorystyce.

Chciano też stworzyć zestaw uniwersalnych, ponadczasowych mebli, które będą charakterystyczne dla Krakowa. Inspirację stanowiły wzory znane np. z Parku Jordana albo z Nowej Huty, przy czym nie zostały one wprost odtworzone. Ławek dokładnie takich jak dawniej już się ustawiać nie będzie.

„Punktem wyjścia stała się dobrze znana Krakowianom ławka z ubiegłych lat – nawiązaliśmy do jej tradycyjnej formy, nadając jej bardziej współczesny wygląd" – opisuje Katarzyna Opałka.

Ta opracowana nowa ławka krakowska jeszcze nie pojawiła się w przestrzeni publicznej, ale niedługo planowane jest jej ustawienie w mieście, by mieszkańcy mogli ją przetestować. Prototyp jest gotowy.

„Zależało nam też na tym, żeby nie projektować przestrzeni publicznej wyłącznie przez pryzmat odporności na wandalizm. Krakowianie zasługują na wygodne, estetyczne i dobrej jakości meble miejskie" – kontynuuje miejska ogrodniczka.

Krakowianie przeglądają i oceniają

Na swoim profilu na Facebooku Katarzyna Opałka udostępniła wszystkie strony katalogu, można więc już ocenić zaproponowane rozwiązania. Część oglądających chwali, inni zgłaszają uwagi. Dotyczą one m.in. wygody w użytkowaniu ławek czy stojaków rowerowych, pojawia się też pytanie związane z gorącym w ostatnim czasie tematem dzików. – Str. 4

eprasa.pl a8ff86e784

POLECAMY

JUTRO: Ile komornik może zabrać z emerytury PIĄTEK: Czy oddamy AI nasze myśli i uczucia?

21.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Urszula, Celina i Elżbieta
Telefon alarmowy: 112

DZIENNIK POLSKI24

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

www.dziennikpolski24.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz na dziś



Alicja Polewska: Co Ty zrobisz, żeby świat Cię zauważył?

publicystka

Patrzę na nóż. Ten, którym zwykle rozkrawam bochenek żytniego. Wyjęłam go z drewnianego bloku, w którym stoi obok innych; tego małego do warzyw i większego do porcjowania na przykład pieczeni na niedzielny obiad.

Nóż. Może służyć do otwarcia koperty lub przycięcia tapety w czasie remontu. Albo ścięcia kwiatów w ogrodzie, kiedy zapodział się gdzieś sekator. Zwykłe czynności, a nóż po prostu jest pod ręką. Jest łatwy do użycia. Schowania, na przykład w rękawie albo między kajetami w plecaku z Myszką Miki. Jeszcze do niedawna nawet przez myśl by mi nie przeszło, że tak można. Ale lawina ruszyła. A lawina ma to do siebie, że nabiera rozpędu, bo żywi się energią, którą wchłania po drodze. W poniedziałek kolega napisał: W sobotę wieczorem tylko przez pół godziny spotkałem dwóch „nożowników". Pod rondem okrzyki i na płycie rynku to samo. Młodzi kręcą z tego tzw. bekę i jeszcze straszą ludzi. Żartownisie się znaleźli!

A teraz przejdźcie na drugą stronę. Macie kilkanaście lat. W domu - standard albo i nie, ale generalnie wieje nudą : obiad, telewizor, co tam w szkole, pogadamy później, głowa mnie boli, muszę zdążyć z tym raportem... Mówicie sobie: moje życie będzie inne. (Co, nie pamiętacie, że tak właśnie myśleliście kiedyś? No proszę! To przecież naturalne, kiedy wchodzi się w dorosłość). Inność to kumple, ale już nie ci na boisku, podwórku czy z sekcji judo. W sieci. Mają dziwne fotki czy avatary i nicki; im bardziej pojechane, tym lepiej. Ty też tak robisz. Społeczność zobowiązuje. Zaczynają wrzucać coś dla śmiechu, ot wyzwanie, jakiś przerobiony filmik, cytat, mroczny tekst. Czujesz się wyróżniony, że możesz to oglądać. Jesteś wybrany. Potrzebujesz tej uwagi jak tlenu.

A co Ty zrobisz, żeby świat Cię zauważył?

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Polski"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikpolski24.pl

POGODA

dziś
22°C/10°C

jutro
12°C/3°C

BESKID WYSPOWY

Turyści ignorują zakazy i rozpalają ogniska na Mogielicy. Nie wolno, to rezerwat!

Joanna Mrozek

Mogielica ma 1170 metrów - to najwyższy szczyt Beskidu Wyspowego (pow. limanowski). Dzięki wieży widokowej odsłoniły się tam wspaniałe widoki na pobliskie szczyty, a nawet na Tatry. Turystów tam nie brakuje, niestety część z nich nadal ignoruje zakazy i rozpala ogniska. A tam jest rezerwat!



FOT. NADLEŚNICTWO LIMANOWA

Udogodnienia na Mogielicy

Na szczycie Mogielicy Nadleśnictwo Limanowa postawiło dwie wiaty dla turystów, w których można odpocząć. Są tam też tablice z przypomnieniem, czego w rezerwacie robić nie wolno. Leśnicy apelują, aby nie rozpalać ognisk na szczycie Mogielicy ani w innych miejscach rezerwatu. Panuje susza!

Rozpalają nagminnie

- Niestety, wciąż obserwujemy niepokojące zachowania turystów. Mimo, że Mogielica jest rezerwatem przyrody, ogniska są rozpalane nagminnie. Ślady palenisk, nadpalone drewno i śmieci to nie tylko problem estetyczny. Ogień w górskim lesie stanowi realne zagrożenie pożarowe, a hałas i obecność ludzi poza wyznaczonymi miejscami mogą niepokoić dzikie zwierzęta - informuje Nadleśnictwo Limanowa. W 2011 r. utworzono rezerwat „Mogielica". Ochroną objęto 50,44 ha cennych terenów.

Wieża widokowa

Stalowa, trwała konstrukcja zastąpiła zniszczoną, drewnianą wieżę widokową na najwyższym szczycie Beskidu Wyspowego. Inwestycja powstała dzięki porozumieniu gmin Dobra, Kamienica i Słopnice, Powiatu Limanowskiego oraz wsparciu finansowemu samorządu województwa. Nowa wieża ma 23 m wysokości. Koszt inwestycji to niemal 1 mln złotych. Z różnych punktów widokowych rozpościerają się szerokie widoki na Beskid Wyspowy, Beskid Sądecki, Pieniny, Gorce, Tatry, ale to dzięki wieży można zobaczyć piękno natury ponad koronami drzew.

Szlaki na Mogielicę

- zielony – z przełęczy Ostrej przez Cichoń, Przełęcz Słopnicką na szczyt Mogielicy (3:15 godz. w górę, 2:20 godz. w dół);
- zielony z Dobrej, przez Łopień i Przełęcz Rydza-Śmigłego (w górę 4:45 godz., w dół 4 godz.);
- niebieski z Jurkowa (2:45 godz. w górę, 2 godz. w dół);
- niebieski ze Szczawy przez przełęcz między Mogielicą a Krzystonowem i Stumorgową (w górę 4:50 godz., w dół 3:30 godz.);
- żółty – z Tymbarku, północnym podnóżem Łopienia, przez Zaświercze (5 godz. w górę, 4 godz. w dół);
- żółty i niebieski - z Rzek przez Jasień, Polanę Wały (4 godz. w górę, 3.20 w dół);
- zielony z Półrzeczek na Pol. Wały (1.30 min w górę, 050 min w dół) potem na Mogielicę żółtym i niebieckim (patrz wyżej).

PRZYRODA

Najgorzej w tej całej historii mają myszki. Wszyscy je lubią

Grzegorz Tabasz

Czy jest związek między urodzajem na bukowe orzeszki a kleszczami? Jest. Otóż pod bukami w lasach zalegają stosy owoców buka, nazywanych bukwią. Można je zbierać garściami. Teraz coś o złych skutkach. Otóż urodzaj jedzenia sprawi, że zjadające bukiew gryzonie urosną w liczbę. I to jest pewne: dużo pokarmu, więcej młodych. Zaś gryzonie, szczególnie żyjące na ziemi i w ziemi myszy, nornice czy polniki są żywicielami pośrednimi kleszczy. Zarówno larw, nimf czy okazów dorosłych. Bilans jest prosty: im więcej orzeszków, tym więcej kleszczy, ale... nie tak szybko. Po pierwsze szczyt mysiego urodzaju nastąpi kilka tygodni po wysypie bukwią. Na początku listopada, kiedy aktywność krwiopijnych pajęczaków spada wraz z ochłodzeniem. Chyba, że będzie ciepło. Zadziała też łańcuch pokarmowy. Tak się dobrze składa, że gryzonie mają bardzo wielu amatorów. Lisy, borsuki i wilki. Nawet niedźwiedź myszką nie pogardzi. Zaś największymi zjadaczami gryzoni wszelkiej maści są sowy. Pospolity puszczyk poluje na nie przez okrągły rok. Liczbę złożonych na przełomie stycznia i lutego jaj płynnie dostosowuje do mysich zasobów. Im więcej myszy, tym liczniejsze potomstwo puszczyka. Potomstwo jest wiecznie głodne i nienasycone. Na końcu zostawiam najbardziej żarłoczne łasice i kuny. Żadnemu gryzoniowi nie przepuszczą. Tym sposobem kleszczowy Armagedon nie powinien mieć miejsca.

eprasa.pl a8ff86e784

KRONIKA KRAKOWSKA

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

ŁUKASZ GIBAŁA ZAPRZYSIĘŻONY

10 największych wyzwań przed nowym prezydentem

Kraków tonie w długach, które sięgają dziewięciu miliardów zł. Zmniejszenie zobowiązań miasta jest jednym z kluczowych wyzwań, jakie stoją przed nowym prezydentem. Jaki pomysł na poprawę finansów ma Łukasz Gibała?

Piotr Tymczak

Łukasz Gibała złożył wczoraj uroczyste ślubowanie i formalnie wprowadza się do gabinetu prezydenta Krakowa. Przedstawiamy listę 10 największych wyzwań jakie przed nim stoją. Urząd będzie sprawował do kolejnych wyborów (wiosną 2029 r.).



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Łukasz Gibała będzie rządził Krakowem do wiosny 2029 roku

1. Pozyskanie większości w Radzie Miasta Krakowa

Wszelkie plany prezydenta Łukasza Gibały, w tym wydatków i wpływów w ramach budżetów na poszczególne lata są zależne od tego, czy zostaną przegłosowane przez Radę Miasta Krakowa. Aby tak się stało, nowy prezydent musi mieć większość głosów w RMK. Jego klub Kraków dla Mieszkańców, liczący obecnie 5 radnych tego nie zapewni. Wyzwaniem dla nowego prezydenta jest więc przekonanie większości radnych do swoich pomysłów. O tyle czeka go trudne zadnie, że w RMK większość mają kluby z przeciwnego politycznego bieguna.

2. Oddłużenie Krakowa

Kraków tonie w długach, które sięgają 9 mld zł. Zmniejszenie zobowiązań miasta jest jednym z kluczowych wyzwań, jakie stoją przed nowym prezydentem. Przedstawiając budżet Krakowa na 2027 rok (do 15 listopada) i propozycje zmian w strukturach urzędu oraz miejskich jednostek będą pierwszym ważnym sprawdzianem na to, jaki pomysł na poprawę finansów miasta ma Łukasz Gibała.

3. Nowa taryfa biletowa

Łukasz Gibała zapowiedział, że jedną z pierwszych decyzji jakie podejmie, będzie przywrócenie biletu 20-minutowego na przejazdy tramwajami i autobusami. W tym przypadku może liczyć na poparcie radnych z różnych opcji. Wyzwaniem będzie ułożenie nowej taryfy, decyzje dotyczące wprowadzenia biletów odcinkowych (są postulaty, aby zamiast liczenia przejechanych kilometrów liczyć przystanki). Osiągnięciem, jakiego nie udało się wprowadzić poprzednikom, byłby też bilet w jednej cenie na podróże tramwajami, autobusami, ale też pociągami, tak jak to jest np. w Warszawie czy innych europejskich metropoliach.

4. Budowa linii tramwajowych

W swoim programie wyborczym Łukasz Gibała zapowiedział rozbudowę sieci tramwajowej, w pierwszej kolejności na os. Azory, Kliny, do przystanku Szybkiej Kolei Aglomeracyjnej w Opatkowicach, Złocienia i Bronowic Wielkich. Z tych zapowiedzi nowy prezydent będzie rozliczany.

5. Decyzje w sprawie metra

Prezydent będzie musiał podjąć decyzje w sprawie dalszych prac związanych z budową metra. To inwestycja możliwa do zrealizowania w przypadku zewnętrznego finansowania. W kampanii zaznaczał, że obecnie pozyskanie środków z budżetu centralnego jest mało realne. Mieszkańcy jednak w referendum wypowiedzieli się za budową metra. Ta inwestycja będzie więc sprawdzianem możliwości Łukasza Gibały w szukaniu zewnętrznych funduszy na realizację kluczowych zadań.

6. Dotrzymanie zapowiedzi dotyczących SCT

W kampanii wyborczej Łukasz Gibała zapowiedział: „O przyszłości SCT mieszkańcy zadecydują demokratycznie w lokalnym referendum".

7. Przyjęcie Planu Ogólnego dla Krakowa

Plan Ogólny to najważniejszy dokument planistyczny, który ma wskazać m.in. gdzie może powstać zabudowa mieszkaniowa, przemysłowa, nowe połączenia komunikacyjne, a gdzie będzie miejsce na zieleń, obiekty sportu i rekreacji. Kraków miał być liderem, jeżeli chodzi o duże miasta wprowadzające ten dokument, a rzeczywistość sprawiła, że jest na szarym końcu. Prezydent Łukasz Gibała zapowiedział upublicznienie tajemnic, jakie skrywa projekt planu i przygotowanie dokumentu satysfakcjonującego Krakowian. Wyzwaniem będzie pogodzenie interesów mieszkańców planujących budowę domów na obrzeżach na tzw. ojcowiźnie, zwolenników terenów zielonych jak i oczekujących większej liczby nowych mieszkań.

8. Ograniczenie negatywnych skutków turystyki

Kraków bije rekordy pod względem liczby turystów, ale wiążą się z tym też problemy związane z hałasem, zakłócaniem porządku, wyludnianiem się centrum. Łukasz Gibała w programie wyborczym zapowiedział ograniczenie najmu krótkoterminowego, wprowadzenie opłaty turystycznej, czy burmistrza nocnego, który będzie aktywnie pracował w nocy, a nie w dzień w godzinach funkcjonowania urzędu. W tym przypadku już najbliższy sezon turystyczny powinien dać odpowiedź, czy nowy prezydent wykaże się skutecznością w działaniu.

9. Czy Kraków będzie miał dzielnicę wieżowców?

Nowy prezydent powinien też ostatecznie zweryfikować czy Płaszów i Rybitwy mają pozostać miejscem, gdzie rozwija się przemysł, czy też będą w przyszłości realizowane tam koncepcje dotyczące utworzenia dzielnicy biznesowej z wieżowcami, a także budynkami mieszkalnymi i częścią parkową.

10. Czy powstaną nowe, duże obiekty sportowe?

Kraków ma koncepcje nowych, dużych obiektów sportowych, hali Wandy, stadionów Hutnika i Wieczystej, czy też basenu o wymiarach olimpijskich. O realizacji tych zadań i szukaniu finansowania decydował będzie nowy prezydent Krakowa.

INWESTYCJE W BEZPIECZEŃSTWO

Powstaną nowe zbiorniki retencyjne. Mają chronić przed powodziami gminę Wielka Wieś

Barbara Ciryt

Trzy zbiorniki retencyjne planuje wybudować gmina Wielka Wieś. Dwa będą w Modlnicy, w tym jeden na granicy z Krakowem (właściwie na terenach miasta), a kolejny w Bęble.

Samorząd pozyskał dofinansowanie na to zadanie z Funduszy Europejskich dla Małopolski 2021–2027. Wraz z dotacją na budową zbiorników gmina otrzyma dotację na budowę punktu odbioru odpadów. Łącznie to ponad 11 mln zł dofinansowania.

Na zbiorniki „łapiące" wodę przeznaczono dofinansowanie w wysokości ponad 9,3 mln zł. Jak informują urzędnicy, projekt obejmuje również budowę nowej sieci odwadniającej, która zwiększy bezpieczeństwo mieszkańców i pomoże chronić nieruchomości prywatne oraz teren gminy przed skutkami intensywnych opadów.

– W ramach zapobiegania podtopieniom zaplanowaliśmy trzy zbiorniki retencyjne. Jeden z nich jest w Bęble przy ul. Leśnej, a dwa w Modlnicy. Jeden z modlnickich znajduje się przy ul. Bursztynowej. Drugi właściwie na terenie Krakowa w okolicy ulic Wierzbowej i Bukowej, ale jego rolą będzie zbieranie wody z terenów Modlnicy i zabezpieczania mieszkańców z osiedli w naszej gminie – mówi Krzysztof Wołos, wójt gminy Wielka Wieś.

Gmina już przygotowuje realizację tych zadań. Na inwestycję w Bęble gmina przeznaczy ponad 2,1 mln zł. Umowa z wykonawcą została podpisana w sierpniu tego roku. To zadanie ma się zakończyć z początkiem 2027 roku.

Natomiast na zbiorniki w Modlnicy trzeba poczekać nieco dłużej. Na ten przy ul. Bursztynowej przetarg został rozstrzygnięty w lipcu 2026, ale w formule „zaprojektuj i wybuduj", więc wykonawca zaczął projektowanie. Całość tej inwestycji ma kosztować ponad 3,3 mln zł.

Drugi zbiornik w Modlnicy przy ulicach Bukowej ma być budowany w ramach przebudowy i budowy ulic na granicy Wielka Wieś i Kraków (budowa dróg, chodników i zjazdów oraz oświetlenia ulicznego). Zbiornik powstanie tam wraz z systemem odwodnienia.

– Miejsca, w których zaprojektowaliśmy zbiorniki retencyjne zostały wybrane po analizach sytuacji po ulewach i podtopieniach. Zbiorniki retencyjne będą tam, gdzie zbierała się woda podczas powodzi i podtopień – mówi wójt Krzysztof Wołos.

eprasa.pl a8ff86e784

INICJATYWA

Katalog mebli to odpowiedź na chaos przestrzenny w mieście

Małgorzata Mrowiec

Katalog Krakowskich Mebli Miejskich zaprezentowała w mediach społecznościowych Katarzyna Opałka, miejska ogrodniczka.

Jednym z powodów przygotowania katalogu mają być względy finansowe. Urzędniczka wskazuje, że w Krakowie ceny ławek czy koszy na śmieci od lat budzą ogromne emocje. A stworzony katalog - w założeniu - pozwoli lepiej kontrolować koszty i wprowadzać rozwiązania o znanej, porównywalnej cenie.

„Co ważne, nie chcemy uzależniać miasta od jednego producenta. Każda firma będzie mogła produkować meble zgodne z katalogiem, pod warunkiem spełnienia określonych wymagań technicznych i jakościowych. Dzięki temu otwieramy rynek na konkurencję, która powinna przełożyć się na rozsądne, rynkowe ceny, bez rezygnowania z jakości i estetyki" - tłumaczy miejska ogrodniczka.



FOT. OGRODNICZKA MIASTA KRAKOWA / FB

Opracowane wzory mebli miejskich mają zapobiegać chaosowi

Opracowany katalog zawiera propozycje wyposażenia krakowskich przestrzeni publicznych, do którego należą: ławki z oparciami i bez, siedziska, ławki modułowe i po łuku, stoły piknikowe, kosze na śmieci, stojaki rowerowe, słupki oraz barierki. Katalog obejmuje różne warianty tych elementów, które można dobierać do charakteru ulic, placów, skwerów i parków, w tym np. do przestrzeni zabytkowych. Jak się okazuje, w oparciu o wzory z katalogu odmieniona już została jedna przestrzeń w Krakowie - parking przed budynkiem magistratu.

Katalog zawiera też wzory układu krakowskich nawierzchni - kamiennej i betonowej.

A oto niektóre z komentarzy Krakowian:

„Jestem za ujednoliceniem, bo w Krakowie jest ogromny chaos i słupkolandia. Natomiast ławki bez oparć to jakaś zmora, ciężkie i dla mamy z dzieckiem i dla seniora"

„Czy temat koszy był omówiony w kontekście dzików? Jeśli ten okrągły kosz z daszkiem jest ruchomy (tak jak te niebieskie, które mamy obecnie) to dziki radzą sobie z nimi bez najmniejszego problemu. Są na to liczne dowody zdjęciowe"

„Kosze w tym kształcie, z wyjątkiem ostatniego, niemalże na pewno będą dewastowane. Natomiast faktem jest, że w mieście panuje ogromny bałagan wizualny w stojakach, ławkach, lampach i koszach na śmieci. A zwłaszcza w słupkach".

„Wszystko super, jednak z wyjątkiem nowoczesnego stojaka rowerowego. Ten projekt jest zupełnie beznadziejny użytkowo, odpadnie przy zapinaniu rowerów np. krótkim u-lockiem. Do tego zapewne będzie obijał ramy. Na równi z estetyką powinna decydować wartość użytkowa".

KONTROWERSJE

W miejscu biurowca rośnie potężny apartamentowiec. Nie tego chcieli ludzie w okolicy

Jolanta Białek

Miejsce, gdzie przez pięć dekad królował dziesięciopiętrowy biurowiec Energoprojektu, jest wielkim placem budowy. Ogromny apartamentowiec - o gabarytach znacznie większych niż wcześniejsza zabudowa - który będzie pod adresem Mazowiecka 21 na terenie Krowodrzy zaczyna już wychodzić z ziemi.



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Jeszcze niedawno był tu biurowiec Energoprojektu

W pierwszej w Krakowie tzw. czerwonej mieszkaniówce przewidziano ponad 170 lokali. Przybędą setki mieszkańców, a tym samym masa samochodów. Na ulicach Krowodrzy będzie jeszcze ciaśniej. Wszystko wskazuje na to, że już w 2028 roku.

Wznoszony od kilku tygodni obiekt będzie miał osiem kondygnacji, a maksymalną wysokość budynku określono na 27,5 metra.

Apartamentowiec na skrzyżowaniu dróg przy Rondzie Żołnierzy Wyklętych będzie prawdziwym kolosem. Zaprojektowano go na planie czworokąta (zbliżonym do kwadratu) z wewnętrznym dziedzińcem (ma być zielony), fotowoltaiką na dachu, podziemnym garażem na 90 miejsc i lokalami usługowymi (w sumie siedmioma) na najniższej kondygnacji.

„Podobnie jak Warszawa, Poznań a nawet Lublin, Kraków również będzie miał czerwoną mieszkaniówkę. Elewacje Mazowieckiej 21 pokryte zostaną betonem o czerwonej barwie coraz popularniejszej w polskiej architekturze. Poza rozrzeźbionymi prefabrykatami oddzielającymi loggie i okna (...) najbardziej charakterystycznym elementem zwróconej na południowy zachód fasady będą łuki zaprojektowane w dwóch najniższych kondygnacjach" – pisze Przemysław Ciępka w serwisie branżowym architekturaibiznes.pl.

Pół wieku królowania

Charakterystyczny, modernistyczny biurowiec Energoprojektu powstał przy ul. Mazowieckiej w latach 1969-1974. Pracowały tu kiedyś setki ludzi, a sam obiekt uchodził wręcz za perłę architektury PRL-u. W późniejszym czasie wysoka budowla miała zarówno swych fanów (uważających obiekt za wartościowy), jak i przeciwników, krytykujących modernistyczną bryłę. Natomiast wszyscy z sentymentem wspominali kawiarnię, która przez lata działała na najniższej kondygnacji biurowca.

Społeczność Krowodrzy protestowała przeciwko wyburzeniu obiektu, gdyż gigantyczny apartamentowiec w tym miejscu oznacza bardzo duże zwiększenie ruchu samochodowego oraz zmianę charakteru dzielnicy.

SZYBCIEJ NA PÓŁNOCNEJ OBWODNICY KRAKOWA

GDDKiA podniosła limit prędkości w tunelach

Piotr Rąpalski

GDDKiA w tunelach na północnej obwodnicy Krakowa podniesie maksymalną dopuszczalną prędkość do 100 km/h. Dotychczas obowiązywało tu ograniczenie do 80 km/h, podobnie jak w innym miejskim tunelu, czyli na S2 pod Ursynowem w Warszawie. Podobne ograniczenie mamy na zakopiance w tunelu pod Luboniem Małym.

Przypomnijmy też, ze północna obwodnica Krakowa jest powiązana z budowaną w mieście trasą S7 i Węzłem Mistrzejowice. Inwestycja ma zostać ukończona w tym roku. Budowana jest po to, by szybciej wyjeżdżać z miasta i je objeżdżać, ale pamiętajmy o bezpieczeństwie.

Zmiana prędkości maksymalnej została wprowadzona w nocy z wtorku na środę. Tunele w Zielonkach i Dziekanowicach to część północnej obwodnicy krakowa, którą GDDKiA udostępniła do ruchu w grudniu 2024 r. Ograniczenie prędkości wprowadzono z uwagi na specyficzną budowę obu tych obiektów. W Zielonkach kierowcy jadą trasą o dużym spadku, a w tunelu jest również zakręt. W Dziekanowicach wewnątrz tunelu są zjazd i wjazd na węzeł Batowice.

Dodatkowym argumentem przemawiającym za wprowadzeniem w tunelach niższej prędkości niż na pozostałej części obwodnicy był ruch aglomeracyjny. Na S52 spotyka się ze sobą ruch lokalny,



FOT. GDDKiA

Zmiany prędkości w tunelech na północnej obwodnicy miasta

aglomeracyjny i tranzytowy. Wielu kierowców przejeżdża nią tylko krótki odcinek pomiędzy kilkoma węzłami.

Od chwili otwarcia obu tuneli przejechało nimi łącznie ponad 60 milionów samochodów. W tym czasie doszło tam do sześciu zdarzeń. Dwa były spowodowane nadmierną prędkością.

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Cmentarz Rakowicki
11:00 - Eugeniusz Białas (lat 94)
12:20 - Teresa Czarnecka (lat 77)
13:00 - Marek Michalik (lat 66)
13:40 - Marek Podrzucki (lat 73)

Cmentarz Prokocim
13:00 - Michał Pietraszek (lat 37)

Cmentarz Wola Duchacka
14:00 - Olga Burek (lat 91)

Cmentarz Prądnik Czerwony
10:20 - Wacław Drapczuk (lat 81)
11:00 - Janina Pawlik (lat 76)
11:00 - Kinga Zgała (lat 80)
11:40 - Urszula Ziółkowska (lat 86)
12:00 - Ryszard Mirowski (lat 63)

DZIŚ ŻEGNAMY

12:20 - Halina Micek (lat 79)
13:00 - Paweł Wąsik (lat 52)
13:40 - Bronisław Goleń (lat 73)

Cmentarz Grębałów
9:40 - Stanisława Lewandowska (lat 100)
11:30 - Marianna Wójcik (lat 94)
12:20 - Stanisław Kopyt (lat 93)
13:00 - Wiktoria Nowak (lat 87)
13:40 - Stefania Żmudzka (lat 94)

Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich
8:30 - Waldemar Pieczonka (lat 53)
8:45 - Maria Miśkiewicz (lat 87)
9:00 - NN Mężczyzna ujawn.6.10.2026 (lat 40)

eprasa.pl a8ff86e784

INWESTYCJE

Zalew Chechło zyska nowe możliwości po remoncie

Sławomir Bromboszcz

Zalew Chechło, położony na granicy Chrzanowa i Trzebini, jest nie tylko miejscem wypoczynku, ale również ważnym elementem lokalnego systemu retencji. Zbiornik pełni funkcje przeciwpowodziowe i przeciwpożarowe, a zgromadzona w nim woda ma znaczenie w obliczu coraz częstszych okresów suszy oraz gwałtownych opadów.



FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

Na zalewie Chechło będzie druga plaża, żaglówki i więcej wody

Jednocześnie remont może mieć duże znaczenie dla rozwoju turystycznego tego miejsca.

Prace już trwają. Wały niedostępne dla spacerowiczów

Od kilku lat poziom wody w Chechle pozostaje obniżony między innymi ze względu na stan techniczny wałów. Ogranicza to możliwości wykorzystania zbiornika do celów rekreacyjnych. Po zakończeniu modernizacji ma być możliwe bezpieczniejsze piętrzenie wody, co stworzy lepsze warunki do uprawiania sportów wodnych, w tym żeglowania i pływania łodziami.

Wyższy poziom wody może także umożliwić pełniejsze wykorzystanie infrastruktury przy Galenie. Znajdują się tam druga plaża oraz pomosty, których funkcjonowanie jest obecnie ograniczone z powodu niskiego poziomu wody. W tej części zbiornika obowiązuje zakaz kąpieli.

Po zakończeniu prac i uzyskaniu odpowiednich warunków do korzystania z tej części zalewu może ona stać się dodatkowym miejscem wypoczynku dla mieszkańców i turystów.

Inwestycja za 8,5 mln zł

Przypomnijmy, że 11 sierpnia Wodociągi Chrzanowskie oficjalnie przekazały plac budowy firmie RAPID. W ten sposób rozpoczęła się realizacja jednej z najważniejszych inwestycji hydrotechnicznych w regionie.

Zakres prac obejmuje przede wszystkim wzmocnienie wałów, przebudowę jazu, poprawę szczelności zapory oraz usprawnienie systemu odprowadzania wody. Istotną zmianą będzie również automatyzacja jazu, który obecnie wymaga obsługi przy regulowaniu ilości zrzucanej wody.

Całkowita wartość projektu wynosi około 8,5 mln zł, z czego ponad 7,2 mln zł pochodzi z Funduszy Europejskich dla Małopolski w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych. Jak podkreślał prezes Wodociągów Chrzanowskich Łukasz Brzózka, modernizacja jest niezbędna, aby zbiornik mógł bezpiecznie służyć mieszkańcom przez kolejne lata. ©℗

SZKOLNICTWO

W Bochni za 13,6 mln zł powstaje nowoczesne Centrum Kształcenia dla branży chłodniczej i klimatyzacyjnej przy Zespole Szkół nr 1

Paweł Michalczyk

Przy Zespole Szkół nr 1 w Bochni rozpoczęła się budowa nowego gmachu, w którym uczniowie będą zdobywać wiedzę z zakresu chłodnictwa i klimatyzacji. Inwestycja pochłonie 13,6 mln zł, z czego większość pochodzi z funduszy unijnych.

Centrum Kształcenia na terenie Zespołu Szkół nr 1 powstaje w miejscu dotychczasowego budynku warsztatu. 16 października miało miejsce wmurowanie aktu erekcyjnego.

- Przywróciliśmy w naszym procesie edukacyjnym klasy chłodnictwa i klimatyzacji. Wnioskowali o to przedsiębiorcy z tej branży. Wprowadzamy kształcenie dualne, które umożliwia zdobywanie wiedzy praktycznej na miejscu u pracodawcy - mówił starosta Adam Korta.

W nowym budynku uczniowie będą mieli lepsze warunki do nauki i pracy. Będzie tam sześć w pełni wyposażonych pracowni dydaktycznych i trzy klasopracownie warsztatowe. Znajdzie się w nich również zaplecze sanitarne i gospodarcze, budynek będzie w pełni dostosowany dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

- Nowe sale pozwolą prowadzić zajęcia teoretyczne i zawodowe nie tylko dla chłodników, ale też dla uczniów z różnych kierunków, których kształcimy - powiedziała Sylwia Zajt, dyrektor Zespołu Szkół nr 1 w Bochni.

Wartością dodaną nowej placówki będą klasopracownie warsztatowe wyposażone w specjalistyczny sprzęt. Nowoczesne stanowiska do diagnozowania usterek np. elektrycznych pozwolą młodzieży rozwijać umiejętności w innych dziedzinach, np. elektryki, elektroniki czy mechatroniki. - Te dziedziny wzajemnie się przenikają, a współczesne urządzenia coraz częściej wymagają wiedzy łączącej kilka specjalności - podsumowała dyr. Zajt.

Nowe Centrum Kształcenia ma być gotowe za rok. Inwestycja pochłonie 13,6 mln zł, z czego ponad 11,5 mln zł stanowi dofinansowanie z funduszy europejskich. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY IMAGO CENTRUM SZTUKI LUDOWEJ

22. Kiermasz Pogranicza Kultur zaprasza

Na Małym Rynku w Krakowie czekają na Was rękodzieło, koncerty, warsztaty – rzemiosło i kultura różnych regionów z całego świata

Poznawanie tradycji poprzez muzykę, rozmowy z twórcami i wspólne tworzenie na Małym Rynku w Krakowie! Trwa 22. Kiermasz Pogranicza Kultur, który łączy prezentację tradycyjnego rzemiosła i rękodzieła z programem artystycznym, koncertami, występami zespołów folklorystycznych oraz warsztatami twórczymi.

Spotkajmy się w Krakowie

Mały Rynek w Krakowie ponownie stał się miejscem spotkania twórców, rzemieślników i artystów z Polski oraz zagranicy. 22. Kiermasz Pogranicza Kultur prezentuje tradycje i rzemiosło różnych regionów, jednocześnie udowadniając, jak żywe jest nasze dziedzictwo kulturowe.

W kiermaszu biorą udział wystawcy prezentujący m.in. ceramikę, wyroby z drewna i skóry, tkaniny, haft, koronki, plecionkarstwo i biżuterię. Na scenie pojawią się artyści z Polski oraz innych krajów, m.in. Litwy, Austrii, Estonii, Chorwacji, Cypru, Bułgarii i Izraela. Tegoroczna edycja była także znakomitą okazją do poznania kultury Meksyku.

– Chcemy pokazywać różnorodność tradycji, ale również to, jak wiele nas łączy. Kiermasz daje możliwość zobaczenia tego w jednym miejscu, poprzez konkretnych ludzi i ich pracę – mówi Michał Czerski, prezes zarządu IMAGO Centrum Sztuki Ludowej, organizatora wydarzenia.

Dla mieszkańców i turystów

W kramach nie brakuje również współczesnego wzornictwa inspirowanego tradycją.

Wstęp na kiermasz jest wolny, a program kulturalno-edukacyjny bezpłatny i otwarty dla wszystkich. Posiadacze Karty Krakowskiej mogą skorzystać z 35-procentowej zniżki na ofertę gastronomiczno-spożywczą dostępną podczas wydarzenia (z wyłączeniem alkoholu).

Kiermasz Pogranicza Kultur to jedno z najważniejszych wydarzeń jesieni. Zorganizowało go, z wielką wprawą, IMAGO Centrum Sztuki Ludowej.

Agnieszka Aulich



FOT. IMAGO CSL



FOT. IMAGO CSL



FOT. IMAGO CSL



FOT. ANDRZEJ BANAS

22. Kiermasz Pogranicza Kultur zaprasza na wspólne świętowanie w Krakowie do 25 października

eprasa.pl a8ff86e784

OD 23 PAŹDZIERNIKA W KRAKOWSKICH KINACH

„Syrenka Picassa" to film o potrzebie bliskich i szczerych relacji między ludźmi



FOT. TVP

Andrzej Seweryn i Maciej Musiał jako ten sam bohater „Syrenki Picassa". Reżyserem filmu jest Janusz Zaorski

Paweł Gzyl

„Syrenka Picassa" to nowa polska komedia obyczajowa, której kanwą jest autentyczna historia sprzed niemal ośmiu dekad. W rolach głównych – Andrzej Seweryn i Maciej Musiał. Film trafi do krakowskich kin w najbliższy piątek.

We wrześniu 1948 roku Pablo Picasso przyjechał do Wrocławia na Światowy Kongres Intelektualistów w Obronie Pokoju. Jako zaangażowany politycznie artysta chętnie uczestniczył w podobnych inicjatywach. Odwiedził również Warszawę, gdzie oglądał budujące się osiedla robotnicze na Woli – jeden z symboli odradzającej się po wojnie stolicy. Podczas wizyty w jednym z mieszkań Picasso spontanicznie narysował na ścianie warszawską Syrenkę.

Z pozoru zwykły gest światowej sławy artysty szybko urósł do rangi sensacji. Mieszkanie stało się celem nieustannych odwiedzin, a jego lokatorzy znaleźli się w niezwykle trudnym położeniu. Władze PRL zobowiązały ich do udostępniania mieszkania zwiedzającym, przez co przez ich dom przewijały się setki osób, które chciały zobaczyć słynny rysunek. Codzienne życie rodziny zostało całkowicie podporządkowane zainteresowaniu, jakie wzbudzało dzieło Picassa. W 1953 roku, na prośbę wyczerpanych sytuacją mieszkańców, podjęto decyzję o zamalowaniu rysunku.

Na ślady tej historii natrafił kilka lat temu scenarzysta Roman Jarosz. Zainspirowała go ona do stworzenia opowieści, łączącej wydarzenia współczesne i te sprzed niemal ośmiu dekad. Początkowo planował zrealizować swój debiutancki film na podstawie tegoż scenariusza i zwrócił się z prośbą o opiekę artystyczną do nestora polskiego kina – Janusza Zaorskiego, mającego w swym dorobku takie dzieła, jak „Matka Królów", „Jezioro Bodeńskie", „Piłkarski poker" czy „Szczęśliwego Nowego Jorku". Ten zainteresował się tą historią i obaj panowie zaczęli zbierać fundusze. W międzyczasie Jarosz postanowił pozostać przy roli scenarzysty i producenta, a poprosił Zaorskiego o wyreżyserowanie projektu. W efekcie Zaorski zrealizował pierwszy swój nowy film fabularny od czasu „Syberiady" z 2013 roku.

W „Syrence Picassa" akcja toczy się na dwóch płaszczyznach czasowych. Współcześnie oglądamy młodą dziennikarkę Mary Becker, która bierze duży kredyt i kupuje mieszkanie na warszawskiej Woli. Tam przypadkowo odkrywa na ścianie dawny rysunek Picassa. Powiadamia o tym media – i robi się sensacja. Nie jest ona w smak sąsiadowi Mery. Stanisław Radomski to starszy pan, który był świadkiem wizyty Picassa na osiedlu w 1948 roku. Mery zaprasza go na kolację, aby więcej dowiedzieć się o tej historii. Co z tego wyniknie?

- „Syrenka Picassa" to film o wielkiej potrzebie bliskich i szczerych relacji między ludźmi, którzy mogą być razem niezależnie od różnicy wieku, odmiennych doświadczeń i potrzeb. To film o dwuznacznym oddziaływaniu sztuki, która w zależności od tego, kto się z nią styka, może być inspiracją lub ubezwłasnowolnieniem, błogosławieństwem lub fatum, życiowym drogowskazem lub ślepą uliczką. Humor i dystans do poruszanych tematów dał tu szansę na afirmujące kino, które może trafić do szerokiej widowni – tłumaczy reżyser.

„Syrenkę Picassa" można oglądać od piątku w krakowskich kinach Cinema City Bonarka, Galeria Kazimierz i Zakopianka oraz w Multikinie.

KRAKÓW

Rozpoczął się Festiwal Conrada. Będzie nieposłusznie

Anna Piątkowska

Pasmo filmowe, wystawy, piętnaście rozmów w kameralnych księgarniach, warsztaty i spacery literackie wzbogacą program główny Festiwalu Conrada. Tegoroczna edycja potrwa od 19 do 25 października.



FOT. AP

Festiwal Conrada to spotkania poświęcone nie tylko literaturze

- Nieposłuszeństwo jest zamknięciem cyklu rozpoczętego trzy lata temu, którym podejmujemy rozmowy o ważnych ideach na poziomie cywilizacyjnym. Biorąc pod uwagę to, co dzieje się na świecie, dziś o nieposłuszeństwie powinniśmy rozmawiać dużo na różnych poziomach - literatura przynosi konteksty do takiej rozmowy, czy to jest nieposłuszeństwo młodzieży, czy bunt przeciwko ostracyzmowi - mówi Carolina Pietyra, dyrektorka KBF i dyrektorka wykonawcza Festiwalu Conrada.

Festiwal Conrada organizowany jest od 2009 roku przez Miasto Kraków, KBF oraz Fundację Tygodnika Powszechnego – to największe międzynarodowe wydarzenie literackie w Polsce i jedno z największych w Europie.

Gwiazdy literatury w Krakowie

Jak co roku ważną część programu stanowią spotkania z czołowymi postaciami kultury anglojęzycznej. Czytelnicy spotkają się z tak znakomitymi pisarkami i pisarzami jak Cristina Rivera Garza, Sophie Gilbert, Rene Karabasz, Christoph Ransmayr, Becca Rothfeld, Olga Tokarczuk, Szczepan Twardoch czy Juan Gabriel Vásquez. Jak zaznaczają organizatorzy, rozmowy prowadzone na Scenie MOS będą tłumaczone zarówno na język polski, jak i angielski, by w wydarzeniu mogła uczestniczyć międzynarodowa społeczność osób zamieszkujących i odwiedzających Kraków.

Festiwal Conrada oprócz spotkań autorskich i dyskusji obejmuje także spotkania branżowe w ramach „Kongresu książki" oraz „Lekcje czytania", czyli cykl warsztatów prowadzonych przez znawców i znawczynie literatury. Po kilkuletniej przerwie wróciło także pasmo „Word2Picture", które łączy branżę książki z branżą audiowizualną i zaprasza do poznawania dzieł tworzonych na podstawie literatury – takich jak filmy, gry czy animacje. Częścią wydarzenia będą również aktywności dla dzieci i rodzin oraz pasmo filmowe.

Nagroda Conrada za najlepszy debiut

Już po raz dwunasty w Krakowie wręczona zostanie Nagroda Conrada za najlepszy debiut prozatorski. Celem Nagrody jest wspieranie nowych głosów w polskiej prozie. Laureatkę bądź laureata konkursu poznamy podczas uroczystej gali kończącej Festiwal Conrada. W ubiegłym roku statuetkę otrzymała Marta Hermanowicz autorka powieści „Koniec".

- Wyłonienie z niemal trzystu zgłoszeń finałowej piątki autorów jest dużym wyzwaniem. To oznacza jednak, że dużo piszemy, a co za tym idzie, że dużo czytamy - mówi Carolina Pietyra.

W tym roku o Nagrodę ubiegają się: Emilia Konwerska, Arek Kowalik, Zofia Lorek, Maja Mozga-Górecka i Zofia Zaleska.

Tegoroczna 18. edycja Festiwalu Conrada będzie się odbywała w ponad trzydziestu lokalizacjach, m.in. na Targach Książki, w Małopolskim Ogrodzie Sztuki, w Pałacu Potockich, kawiarni Hevre, Aptece Designu oraz księgarniach kameralnych. Spotkanie z Olgą Tokarczuk odbędzie się w Auditorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego. „Mapa Conrada" dostępna w miejscach, gdzie odbywają się wydarzenia festiwalowe pozwoli odszukać lokalizacje na mapie miasta.

LUBI TU PRZYJEŻDŻAĆ

Sting po raz kolejny wystąpi w Krakowie w przyszłym roku

Paweł Gzyl

Euforyczne przyjęcie każdego koncertu przez krakowskich widzów sprawiło, że brytyjski piosenkarz w 2027 roku ponownie zawita pod Wawel. Zobaczymy go 9 czerwca w Tauron Arenie.

Po serii wyprzedanych koncertów i entuzjastycznych recenzjach w Europie, Ameryce Północnej, Azji, Afryce, Ameryce Południowej i nie tylko, 17-krotny laureat nagrody Grammy, ogłosił cztery dodatkowe koncerty „STING 3.0" w Polsce. Te nowo dodane wydarzenia są częścią cieszącej się uznaniem europejskiej części trasy koncertowej, organizowanej przez Cherrytree Music Company i Live Nation.

Wraz z wieloletnim gitarzystą Dominikiem Millerem i pełnym energii perkusistą Chrisem Maasem (Mumford & Sons, Maggie Rogers), Sting na nowo interpretuje swoje najbardziej lubiane hity, przekształcając każdy z nich w zwięzłą, pełną energii kompozycję w wykonaniu trio, która w pełni wykorzystuje potęgę jego głosu i talentu kompozytorskiego.

Polska część trasy rozpocznie się 6 czerwca w PreZero Arenie Gliwice, a następnego dnia odbędzie się koncert w Ergo Arenie w Gdańsku. Po jednodniowej przerwie Sting wraz ze swoim zespołem powróci na scenę 9 czerwca w Tauron Arenie Kraków. Artysta polską część trasy zakończy 10 czerwca w Atlas Arenie w Łodzi.

Sprzedaż rozpocznie się w piątek 23 października o godz. 10 na stronach sting.com i na livenation.pl.

eprasa.pl a8ff86e784

FOKUS

• **51 procent badanych** przez CBOS pozytywnie oceniło pracę prezydenta Karola Nawrockiego, a 39 proc. krytycznie

BEZPIECZEŃSTWO

Wzmocnienie wschodniej flanki NATO wspólnym priorytetem Polski i Litwy

Karol Nawrocki podkreślił we wtorek, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa państw regionu pozostaje agresywna polityka Rosji

oprac. Karolina Wrońska

Karol Nawrocki spotkał się w Pałacu Prezydenckim z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą. – Polskę i Litwę łączą nie tylko wielkowiekowa historia i bliskie sąsiedztwo, ale przede wszystkim wspólne interesy, strategiczne partnerstwo i odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszej części Europy i całej wschodniej flanki NATO – powiedział Nawrocki na wspólnej konferencji z Nausedą.

Prezydent podkreślił wspólną perspektywę Polski i Litwy na sprawy międzynarodowe i kwestie bezpieczeństwa.

– Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego regionu pozostaje agresywna polityka Federacji Rosyjskiej. Dlatego naszym wspólnym priorytetem musi być wzmacnianie wschodniej flanki NATO – podkreślił Nawrocki.

Jak mówił, Rosja prowadzi przeciwko państwom naszego regionu działania hybrydowe, wykorzystując cyberataki, dezinformację, sabotaż i presję na granicach. – To doświadczenie niestety dzielimy z Litwą. Odpowiedzią musi być ścisła współpraca sojusznicza i konsekwentne wzmacnianie odporności naszych państw – podkreślił Nawrocki.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Prezydent RP Karol Nawrocki i prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu w Pałacu Prezydenckim

Dodał, że „wspólnej refleksji wymaga również kwestia porozumienia Stanów Zjednoczonych z Rosją dotyczącego dostaw rosyjskiego oleju napędowe na światowe rynki". – Stabilizacja sytuacji energetycznej nie powinna prowadzić do osłabienia presji na Rosję ani podważania bezpieczeństw państw naszego regionu – dodał prezydent.

– Dziś Litwa i Polska wspólnie działają na rzecz bezpiecznej, wolnej i zjednoczonej Europy – powiedział prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu z Karolem Nawrockim.

– Po raz kolejny z satysfakcją potwierdzam, że jesteśmy nie tylko partnerami strategicznymi i sąsiadami, lecz także prawdziwymi, bliskimi przyjaciółmi – mówił Nauseda.

Nauseda poinformował, że podczas spotkania poruszono też kwestię bezpieczeństwa i obronności. Jak zauważył, oba państwa są celem ataków hybrydowych, kampanii sabotażowych, dezinformacyjnych i „powtarzających się naruszeń przestrzeni powietrznej". Nauseda podkreślił konieczność przeciwdziałania wspomnianym zagrożeniom i zwiększenia presji na Rosję przez m.in. sankcje.

Premier w sprawie incydentu z dronem

Premier Donald Tusk przekazał wczoraj przed posiedzeniem rządu, że podczas planowanego po południu spotkania z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą omówi ostatnim incydent z ukraińskim dronem.

– Chcę potwierdzić, że będziemy współpracowali bardzo blisko z Litwą i na pewno wyjaśnimy cały ten incydent z dronem, który eksplodował blisko granicy litewsko-łotewskiej – podkreślił szef rządu. Zapewnił, że zbadane zostaną wszystkie okoliczności.

Szef rządu zaznaczył, że liczy w tej sprawie na „pełną współpracę strony ukraińskiej, tak żeby naprawdę precyzyjnie wyjaśnić sobie, co się stało". Premier przekazał też, że „niezależnie od wyników tego wyjaśnienia chce podkreślić bardzo mocno, że Polska nie zezwala na prowadzenie operacji na swoim terytorium czy nad naszym terytorium bez wyraźnej zgody państwa polskiego". – I to się nie zmieni niezależnie od tego, kto te operacje miałby przeprowadzać – zaznaczył Tusk. **PAP**

SEJM

Prezes NBP przed Trybunałem Stanu?

oprac. Karolina Wrońska

Głosowanie Sejmu ws. wniosku o postawienie prezesa NBP Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu zaplanowane jest na drugą połowę listopada – poinformował we wtorek marszałek Sejmu.

– Planujemy to głosowanie w drugiej połowie listopada. W związku z tym do tego momentu wszystkie sprawy zostaną wyjaśniane i przedstawię na konferencji prasowej w stosownym czasie wszystkie odpowiedzi na wszystkie rodzące się pytania. (...) Pod koniec listopada wstępnie planujemy to głosowanie – powiedział Włodzimierz Czarzasty.

W październiku sejmowa Komisja Odpowiedzialności Konstytucyjnej przyjęła sprawozdanie ws. wstępnego wniosku o pociągnięcie do odpowiedzialności konstytucyjnej przed Trybunałem Stanu prezesa NBP Adama Glapińskiego.

Prezes NBP ocenił w październiku, że postępowanie komisji nie ma żadnych podstaw. **PAP**

POLITYKA

Sikorski o bazach wojsk amerykańskich

oprac. Karolina Wrońska

– Decyzja w sprawie powstania stałej bazy amerykańskiej w Polsce jest po stronie USA – powiedział szef MSZ Radosław Sikorski.

Radosław Sikorski został zapytany przez PAP, czy niepokoi go brak ostatecznej decyzji ze strony USA w sprawie powstania nowej, stałej amerykańskiej bazy w Polsce. – Decyzja w tej sprawie jest po stronie USA i wolałbym, żeby zapadła przed wyborami połówkowymi, bo wiadomo, że politycy mają większą skłonność do dawania przed wyborami. Żebyśmy nie skończyli jak Karol Rozmarek (prezes Kongresu Polonii Amerykańskiej, za sprawą którego jesienią 1944 roku zdecydowana większość Polaków mieszkających w USA zagłosowała na Roosevelta, zapewniając mu reelekcję. Prezydent, mimo wcześniejszych sugestii, nie odwdzięczył się Polonii i poparł forsowaną przez Stalina zmianę granic przedwojennej Polski – PAP) – powiedział Sikorski. **PAP**

KRÓTKO

Łódź

Trzy gigantyczne kominy zostały wyburzone

Z krajobrazu Łodzi we wtorek zniknęły trzy charakterystyczne i mierzące ponad 100 metrów kominy dawnej elektrociepłowni EC-2 przy ul. Wróblewskiego. Obiekty wyburzono przy użyciu materiałów wybuchowych. Na poprzemysłowym terenie ma powstać osiedle mieszkaniowe. – To był wielomiesięczny proces przygotowań i zaangażowania dziesiątek specjalistów. W trzech kominach zrobiono ponad 1,5 tys. odwiertów, w których umieszczono 120 kg dynamitu – powiedziała Kaja Mirgos-Kwiatkowska, prezes firmy JHM Development, do której należy teren dawnej elektrociepłowni.

Lubuskie

Najpierw sprzedał auto, a potem je ukradł

Policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Mężczyzna miał najpierw sprzedać swoje auto mieszkance pow. sulęcińskiego, a dwa dni później ukraść je, korzystając z zapasowego kluczyka. Zgodnie z Kodeksem karnym użycie bezprawnie zatrzymanego, oryginalnego kluczyka do zaboru auta stanowi przełamanie zabezpieczenia. Tym samym za kradzież z włamaniem grozi mu od roku do 10 lat więzienia – poinformowała policja.

Elbląg

We krwi noworodka odkryto narkotyki

Szpital w Elblągu poinformował śledczych, że 33-letnia matka urodziła dziecko, w którego krwi lekarze stwierdzili obecność narkotyków. Prokuratura wyjaśnia, czy matka naraziła dziecko na niebezpieczeństwo. Sąd rodzinny zdecyduje o dalszych losach noworodka.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie jest w stanie mnie obrazić pan Przemysław Czarnek. Rozumiem jego frustrację, która wynika z tego, że jest jak kamień u szyi dla Prawa i Sprawiedliwości

MIŁOSZ MOTYKA,
minister energii

eprasa.pl a8ff86e784

KENIA

Przywódca sekty głoszącej koniec świata oskarżony o 191 morderstw

Kazimierz Sikorski

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie stanął przed sądem wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o dokonanie masakry w kenijskim lesie, w wyniku której zginęły setki ludzi.

Lider sekty głoszącej koniec świata stanął przed sądem i usłyszał zarzuty zamordowania 191 osób – po tym jak w Kenii odkryto masowe groby.

Paul Mackenzie jest sądzony wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o zmuszanie swoich wyznawców – w większości dzieci – do zagłodzenia się na śmierć, aby mogli „spotkać Jezusa".

Do tych tragicznych wydarzeń dochodziło latami na terenie jego rancza położonego w lesie Shakahola, w głębi lądu od nadmorskiego kurortu Malindi w Kenii.

Śledczy nazwali to zdarzenie „masakrą w lesie Shakahola" i podają, że od 2023 roku odnaleziono tam setki ciał. Na terenie posiadłości odkopano szczątki 191 osób; większość z nich stanowiły dzieci.

Mackenzie pojawił się w sądzie w kajdankach. Samozwańczy pastor nie przyznał się do zarzutów popełnienia 191 morderstw. Krewni ofiar przybyli do sądu, aby śledzić przebieg procesu. Jeden z nich, 62-letni Francis Wanje, przekazał, że w Shakahola stracił ośmioro członków rodziny, w tym córkę i dwoje wnucząt. – Dla mnie to niezwykle ważny dzień – powiedział przed rozpoczęciem rozprawy.

Mackenzie zainicjował i nadzorował praktykę skrajnego postu na terenie posiadłości. Stworzył „hierarchię śmierci", zgodnie z którą w pierwszej kolejności miały umierać dzieci,potem nastolatki, kobiety i mężczyźni. Dzieci zmarły na skutek głodu, uduszenia, ucisku na szyję i urazów głowy.

Obrońcy Mackenziego utrzymują, że jest on niewinny, wskazując na luki w materiale dowodowym i twierdząc, że sprawa opiera się na „poszlakach, relacjach ze słyszenia oraz niejednoznacznych wynikach badań sądowo-medycznych".



FOT. SIMON MAINA/AFP/EAST NEWS

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie podczas rozprawy w sądzie w Mombasie

SUDAN

Atak dronów na targowisko. 73 zabitych i wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 73 osoby zginęły, a 19 zostało rannych w wyniku ataku dronów na targowisko w spornym regionie Abyei na granicy Sudanu i Sudanu Południowego.

Pełniący obowiązki ministra informacji tego wspólnie administrowanego obszaru, Yohana Akol Ngor, powiadomił, że do ataku doszło w poniedziałek. O przeprowadzenie tego ostrzału oskarżył armię Sudanu, lecz nie przedstawił dowodów na poparcie swoich zarzutów.

Ministerstwo spraw zagranicznych Sudanu Południowego podało w poniedziałek późnym wieczorem, że celem ataku było targowisko położone na północ od miasta Abyei. Resort nie podał bilansu ofiar. Władze w Dżubie wezwały na rozmowę ambasadora Sudanu, wyrażając „stanowczy protest i głębokie zaniepokojenie" skutkami ataku dla bezpieczeństwa ludności cywilnej i stabilności regionu.

Organizacja pomocowa Lekarze bez Granic (MSF) poinformowała, że do pobliskiego szpitala Ameth Bek trafiło ponad 20 rannych, w tym osoby w stanie krytycznym oraz z oparzeniami.

Bogaty w ropę region Abyei pozostaje przedmiotem sporu między Sudanem i Sudanem Południowym. Obszar ten jest wspólnie administrowany przez oba państwa. Regularnie dochodzi tam do aktów przemocy, najczęściej związanych ze starciami między grupami etnicznymi lub ugrupowaniami zbrojnymi. Wojna domowa w Sudanie trwa od kwietnia 2023 r. **PAP**

USA – UKRAINA

Vance: Ukraina nie powinna wstępować do NATO

oprac. Anna Nagel

Wiceprezydent USA J. D. Vance powiedział w rozmowie z kanałem telewizyjnym 2WAY TONIGHT, że Ukraina nie powinna wstępować do NATO – przekazał we wtorek rano portal Ukrainska Prawda.

– O ile wiem, nie mamy oficjalnej umowy sojuszniczej z Ukrainą. (...) Ukraina nie powinna wstępować do NATO – oświadczył amerykański wiceprezydent. Dodał, że w pewnych kwestiach współpraca z Kijowem będzie rozwijana, ale w innych sprawach „stanowiska będą rozbieżne".

Vance powtórzył także wcześniejsze postulaty administracji w Waszyngtonie, że Ukraina „musi wstrzymać ataki na rosyjskie obiekty energetyczne".

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział w niedzielę Bloombergowi, że – według niego – administracja przywódcy USA Donalda Trumpa podjęła działania, które mają skłonić Ukrainę do kapitulacji. Zaproponował, że Ukraina przestanie atakować rafinerie w Rosji, jeśli otrzyma więcej pocisków do wyrzutni Patriot.



FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Wołodymyr Zełenski podczas wrześniowego spotkania z Donaldem Trumpem na sesji ONZ w Nowym Jorku

Ograniczenia ze strony USA są niesprawiedliwe

Zełenski udzielił wywiadu włoskiej gazecie „Corriere della Sera" tuż po poniedziałkowej rozmowie telefonicznej z papieżem Leonem XIV.

– Ograniczenia w dzieleniu się informacjami wywiadowczymi oraz zmniejszenie prędkości Starlinka to już nie tylko zwykłe groźby, ale rzeczywistość. To niesprawiedliwe wobec nas. Pozostajemy wdzięczni narodowi amerykańskiemu i drużynie (prezydenta Donalda) Trumpa, jednak między partnerami musi panować uczciwość – oznajmił Zełenski w opublikowanym we wtorek wywiadzie.

– Naród amerykański, administracje i obie partie (Demokraci i Republikanie – PAP) nas wspierały. Jestem za to wdzięczny. Zawsze chcieliśmy relacji opartych na uczciwości, sprawiedliwości i przejrzystości. Nie chcę niczego ukrywać przed amerykańskim prezydentem. Możemy mieć różne opinie i interesy, ale nasze narody mają ze sobą o wiele więcej wspólnego niż Ameryka i Rosja – ocenił ukraiński przywódca.

Rozmówca dziennika podkreślił jednak, że współpraca Ukrainy z USA wciąż jest kontynuowana.

– Otrzymujemy amerykańską broń w ramach programów finansowanych przez Europejczyków. Dziś za tę broń płacimy. Chcemy nadal utrzymywać otwarte, uczciwe i pragmatyczne relacje – zadeklarował Zełenski.

Prezydent zrelacjonował przebieg swoich rozmów z zespołem negocjacyjnym Trumpa. – Powiedziałem, że jesteśmy gotowi. Jeśli chcą rozmawiać o rokowaniach i porozumieniu pokojowym z Putinem, zawsze jesteśmy otwarci; mimo wszystko, ponieważ pokój jest priorytetem – oświadczył ukraiński polityk.

Rozmowy w Oslo

We wtorek w Oslo odbyły się rozmowy dotyczące zakończenia wojny. Gospodarzem spotkania był norweski premier Jonas Gahr Stoere. Według agencji Reutera do Norwegii przybył też specjalny wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa Steve Witkoff. W spotkaniu brali też udział przedstawiciele grupy E4, do której należą Polska, UE i NATO. **PAP**

AUSTRALIA

Posłanka staranowana przez auto w stanie krytycznym

oprac. Anna Nagel

Premier Australii Anthony Albanese przekazał, że deputowana Helen Haines jest w stanie krytycznym, ale stabilnym. W poniedziałek została ona celowo staranowana samochodem przed biurem w Wangaratta. Motyw ataku nie został na razie ustalony.

Albanese potwierdził, że podejrzany przebywa w areszcie, a dochodzenie prowadzą australijska policja federalna i policja stanu Wiktoria oraz wywiad.

– Pozwólmy policji przeprowadzić śledztwo. Ważne jest, aby ludzie pozwolili na ten proces, abyśmy opierali się na faktach, a nie na spekulacjach – powiedział we wtorek premier cytowany przez 7News. – Na tym etapie nie jest jasne, jaki był motyw tego ataku – dodał Albanese.

Do ataku na polityczkę doszło w poniedziałek przed biurem poselskim Haines w miejscowości Wangaratta w stanie Wiktoria na południu kraju. Kiedy zaparkowała samochód i pochyliła się nad otwartym bagażnikiem, napastnik dwukrotnie wjechał w nią samochodem, dociskając ją z impetem do jej własnego pojazdu. Następnie lokalny fryzjer wyciągnął mężczyznę z samochodu, obezwładnił go i zatrzymał do czasu przybycia policji. Albanese podziękował mu za odważną postawę.

Policja poinformowała później, że w pojeździe napastnika – zidentyfikowanego przez media jako działacz ekologiczny Brendan Nugent – znaleziono nóż. **PAP**

eprasa.pl a8ff86e784

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

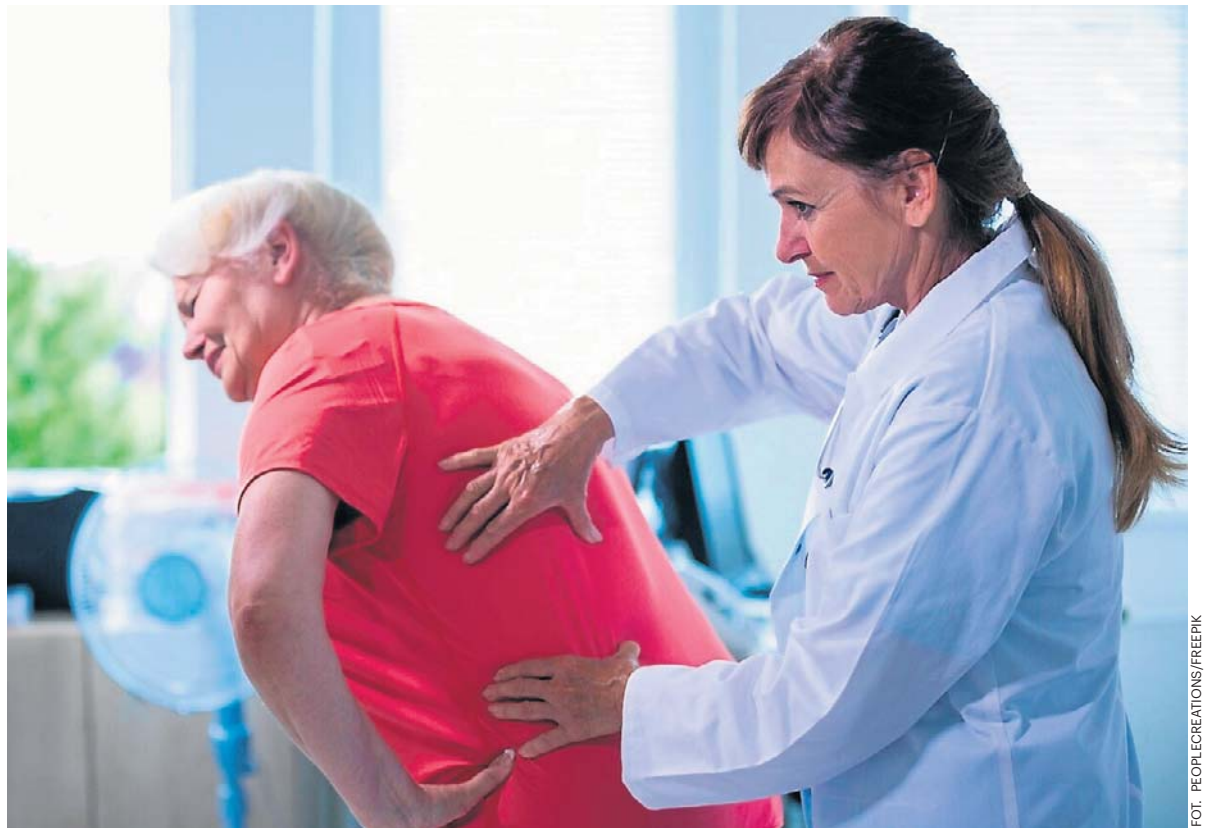
Anna Rokicka-Żuk

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

Pierwsze objawy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza gęstości kości, nazywana densytometrią

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występuję w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl a8ff86e784

PIENIĄDZE

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

Pobyt w domu opieki społecznej może kosztować prawdziwą fortunę. Ale niektórzy mogą zwolnić się z opłat, o ile złożą wniosek

Emil Hoff

Polskie społeczeństwo starzeje się, a zarazem średnia długość życia stale wzrasta. Oznacza to, że coraz więcej z nas dożywa późnej starości, co niestety wiąże się często z utratą samodzielności. W takich przypadkach rodziny często decydują się – lub bywają zmuszone – powierzyć niesamodzielnego członka rodziny do domu pomocy społecznej (DPS). To dobre rozwiązanie w wielu sytuacjach: osoba niesamodzielna, przewlekle chora fizycznie lub psychicznie, niepełnosprawna fizycznie lub intelektualnie (głównie takie trafią do DPS-ów) otrzymuje dobrą opiekę, a rodzina w tym czasie może normalnie funkcjonować.

Problemem są jednak pieniądze.

Ile kosztuje pobyt w domu opieki społecznej?

Koszty pobytu bliskiej osoby w DPS-ie mogą być niebagatelne. Aktualnie wynoszą średnio od 6 do nawet 30 tys. zł za miesiąc, w zależności od standardu, zakresu świadczonej opieki i lokalizacji.

Nic dziwnego, że perspektywa płacenia takich pieniędzy budzi grozę. Kto dokładnie płaci za pobyt w DPS-ie? Reguluje to art. 64 Ustawy o pomocy społecznej. Kolejność płatników jest taka: sam mieszkaniec DPS opłaca koszty do poziomu 70 proc. swojego dochodu dochodu. Następnie w razie potrzeby resztę opłacają małżonek, dzieci, wnuki i rodzice mieszkańca. W ostatniej kolejności dokłada się gmina.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie aż 85 proc. kosztów pobytu w DPS-ach opłacają właśnie gminy, co oznacza, że koszty te znacząco przekraczają możliwości finansowe większości mieszkańców DPS-ów i ich rodzin.

W planach są dwie istotne zmiany prawa w tym zakresie: po pierwsze, do ustawy ma zostać dodana klauzula wskazująca, że osoby niepełnoletnie nigdy nie są zobowiązane do opłacania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie (teraz teoretycznie może dochodzić do takich sytuacji i rzeczywiście zdarzało się, że np. dziecko musiało płacić ze swojej renty za pobyt dziadka w DPS-ie). Po drugie, ma zostać dodana nowa kategoria płatników za DPS. W pierwszej kolejności po samym mieszkańcu do płacenia zobowiązani będą pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego przez tego mieszkańca, czyli osoby, które w ciągu ostatnich 10 lat przejęły jego dom lub mieszkanie. Zmiany na razie są jeszcze na etapie konsultacji i nie wiadomo, czy i kiedy mogłyby wejść w życie.



FOT. PEOPLEIMAGES12, 123RF.COM

Niektóre osoby mogą zwolnić się z opłat za opiekę nad krewnym w Domu Pomocy Społecznej

Kto jest zwolniony z płacenia za DPS?

Ustawa przewiduje wyłączenia z obowiązku pokrywania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie.

Automatycznie zwolnieni z opłat są ci, których dochód nie przekracza obecnie 3030 zł w przypadku osoby samotnej i 2469 zł w przypadku osoby w rodzinie. Wynika to z zapisu o kryterium dochodowym: jeśli twój dochód po opłaceniu pobytu w DPS nie przekroczyłby 300 proc. tego kryterium, nie musisz płacić za DPS.

Niektóre osoby mogą też zostać zwolnione z opłat na własny wniosek. Dotyczy to:

- członków Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej,
- działaczy opozycji antykomunistycznej,
- osób represjonowanych z powodów politycznych.

Także na własny wniosek, ale po dodatkowym wywiadzie środowiskowym, z opłat za DPS mogą zostać zwolnione również:

- osoby w trudnej sytuacji życiowej, borykające się z niepełnosprawnością lub bezrobociem,
- ofiary przemocy w rodzinie – po przedstawieniu dowodów,
- osoby, które już opłacają pobyt w DPS-ie innego członka rodziny,
- kobiety w ciąży lub samotne wychowujące dziecko,
- osoby, które przedstawią wyrok sądu oddalający powództwo o alimenty na rzecz osoby kierowanej do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które wykażą rażące naruszenia obowiązku alimentacyjnego przez osobę kierowaną do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu osoby kierowanej do DPS władzy rodzicielskiej nad nimi,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o skazaniu osoby kierowanej do DPS za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego na szkodę ich, ich zstępnych, ich małoletniego rodzeństwa lub ich rodziców. Także zstępni tych osób są zwolnieni z obowiązku płacenia za pobyt w DPS-ie.

ZATRUCIA

Te grzyby są uznane za jadalne, ale zatrucie może wystąpić nawet po latach

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zatrucia grzybami najczęściej kojarzą się z bólem brzucha, nudnościami czy wymiotami. Niektóre gatunki mogą jednak wywoływać znacznie mniej oczywiste, a przy tym bardzo groźne powikłania. Do czego może doprowadzić spożycie olszówki lub gąski zielonej?

Przez lata gąska zielonka uchodziła za jeden z najbardziej cenionych jesiennych grzybów. W wielu regionach Polski była zbierana masowo, trafiała na stoły w postaci sosów, marynat czy dań obiadowych, a doświadczeni grzybiarze traktowali ją jak pewny i wartościowy łup. Tym większe było zaskoczenie, gdy zaczęły pojawiać się doniesienia o ciężkich zatruciach związanych właśnie z tym gatunkiem.

Nie tak dawno prof. Bożena Muszyńska ujawniła, że przypadki zatruć gąską zielonką odnotowywano w krajach europejskich. Między 1992 a 2000 r. do placówki medycznej we Francji trafiło 12 osób, siedem kobiet i pięciu mężczyzn, którzy wcześniej jedli gąskę zielonkę przez kilka dni z rzędu.

Grzyby, o których mowa, pojawiały się w jadłospisie przynajmniej podczas trzech następujących po sobie posiłków. Około tygodnia później rozwinęła się ciężka rabdomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych.

Wyniki badań były alarmujące. U wszystkich pacjentów stwierdzono bardzo wysokie stężenie kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu, który pojawia się we krwi, gdy dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Większość chorych wróciła do zdrowia w ciągu około dwóch tygodni, jednak u trzech osób zatrucie doprowadziło do niewydolności serca zakończonej zgonem.

Podobne przypadki opisano także w Polsce. Głośna była historia matki i syna, którzy przez kilka dni regularnie jedli gąskę zielonkę. W sumie spożyli od 100 do 300 gramów tych grzybów.

Dwa dni po ostatnim posiłku zaczęły pojawiać się niepokojące dolegliwości: silne osłabienie, bóle mięśni, brak apetytu, nudności i obfite poty. Lekarze wykluczyli inne możliwe przyczyny rabdomiolizy, takie jak infekcja, uraz, choroby autoimmunologiczne czy działanie leków.

Jeszcze poważniejsze konsekwencje odnotowano u czterech innych osób. Pacjenci spożywali od 100 do 400 gramów gąski zielonki w kilku kolejnych posiłkach.

U dwóch chorych stan był na tyle ciężki, że konieczne było podłączenie do respiratora. Najtragiczniej zakończył się przypadek 72-letniego mężczyzny, który zmarł już drugiego dnia hospitalizacji. Pozostali pacjenci dochodzili do siebie przez następne dwa do trzech tygodni.

Współczesna medycyna nie ma jednak wątpliwości: olszówka, czyli krowiak podwinięty, jest grzybem trującym.

O tym, jak niebezpieczny może być ten gatunek, świadczy historia niemieckiego mykologa Juliusa Schäffera. Naukowiec przez lata spożywał olszówki bez widocznych konsekwencji.

W 1944 r., po zjedzeniu kolejnego posiłku z tych grzybów, trafił jednak do szpitala i zmarł. Jego przypadek przeszedł do historii toksykologii grzybów i przyczynił się do rozpoznania zjawiska określanego dziś jako zespół Paxillusa.

Największym zagrożeniem nie są wcale nudności czy bóle brzucha. U części osób olszówka może wywołać niebezpieczną reakcję immunologiczną, w której organizm zaczyna niszczyć własne krwinki czerwone.

Dochodzi wtedy do hemolizy, czyli ich rozpadu. Skutkiem mogą być ciężka niedokrwistość, uszkodzenie nerek, a w skrajnych przypadkach niewydolność wielonarządowa.

Najbardziej zdradliwe w przypadku olszówki jest to, że przez lata może nie dawać żadnych powodów do niepokoju. Ktoś zbiera ją, gotuje i je od dawna, nie odczuwając żadnych dolegliwości.

Tymczasem zagrożenie może narastać po cichu. W pewnym momencie kolejny, pozornie niczym nieróżniący się posiłek może uruchomić gwałtowną reakcję organizmu, której skutki bywają dramatyczne.



FOT. JERZY OPIOŁA/WIKIPEDIA

Gąska zielonka wcale nie jest „niewinna"

eprasa.pl a8ff86e784

DIETA



FOT. ARCHIWUM REDAKCJA POLSKA PRESS

Analiza naukowców wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą

Ten wieczorny nawyk może odbijać się na zdrowiu. Naukowcy mają nowe dowody

Naukowcy przeanalizowali dane blisko 200 tys. osób. Wykazali, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby

Mateusz Zelek

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology". Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali dane z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

Zegar biologiczny może odgrywać kluczową rolę

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca.

Naukowcy przypominają,

że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego.

Czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – ma kluczowe znaczenie.

Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek.

– Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu – podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

Potrzebne są dalsze badania

Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach.

Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

– Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne – podsumował ekspert.

Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZ_OPERATOR. Tel. 669025229

KONSERWATORÓW na budynki mieszkalne elektrycy hydraulicy ślusarze. 795 187 949.

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato Jesienne pobyty lecznicze i wypoczynkowe w promocyjnych cenach. Tel: 41/378-19-48, 696958319 www.sanato.com.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

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

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

ŁAZIENKI kompleksowo 500-003-103

Matrymonialne

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

KULTURALNY, wykształcony, wysoki i aktywny 70-latek, zmotoryzowany krakowianin, pozna miłą, pogodną Panią 60+, lubiącą teatr, kino, taniec i podróże. Szukam serdecznej przyjaźni, wspólnych radości i bliskości, a może z czasem przerodzi się w piękne uczucie. Oferta nr 11598406, Biuro Ogłoszeń, ul. Zabłocie 43a, 30-701 Kraków.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHORÓB SERCA
PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW
♦ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
♦ EKG ♦ EKG wysiłkowe ♦ Holter ♦ Holter ciśnieniowy
Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (12.00–17.00)
012 636 44 22

eprasa.pl a8ff86e784

PROGRAMOWO

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.





G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl a8ff86e784

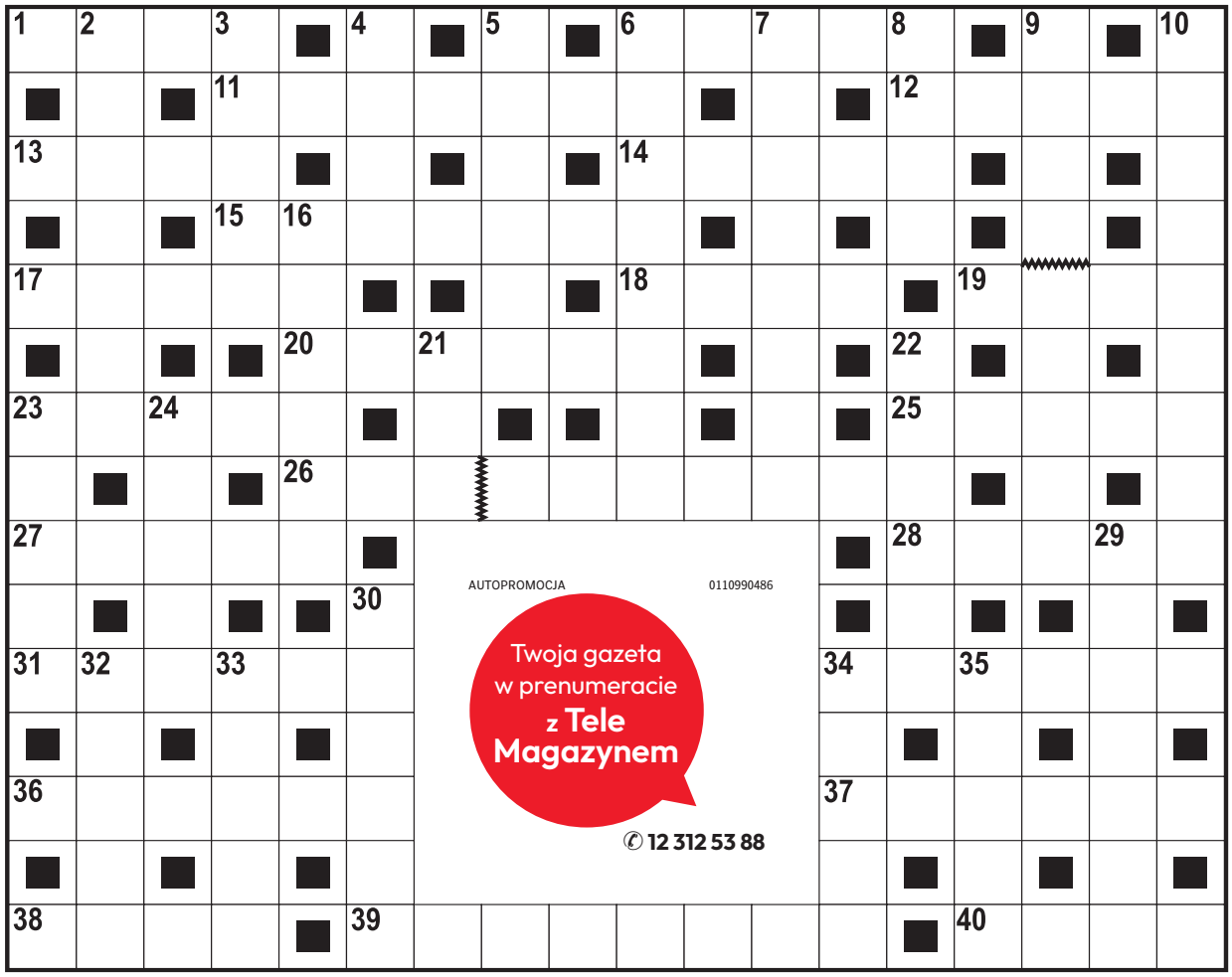
KRZYŻÓWKA NR 163

Poziomo:

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

Pionowo:

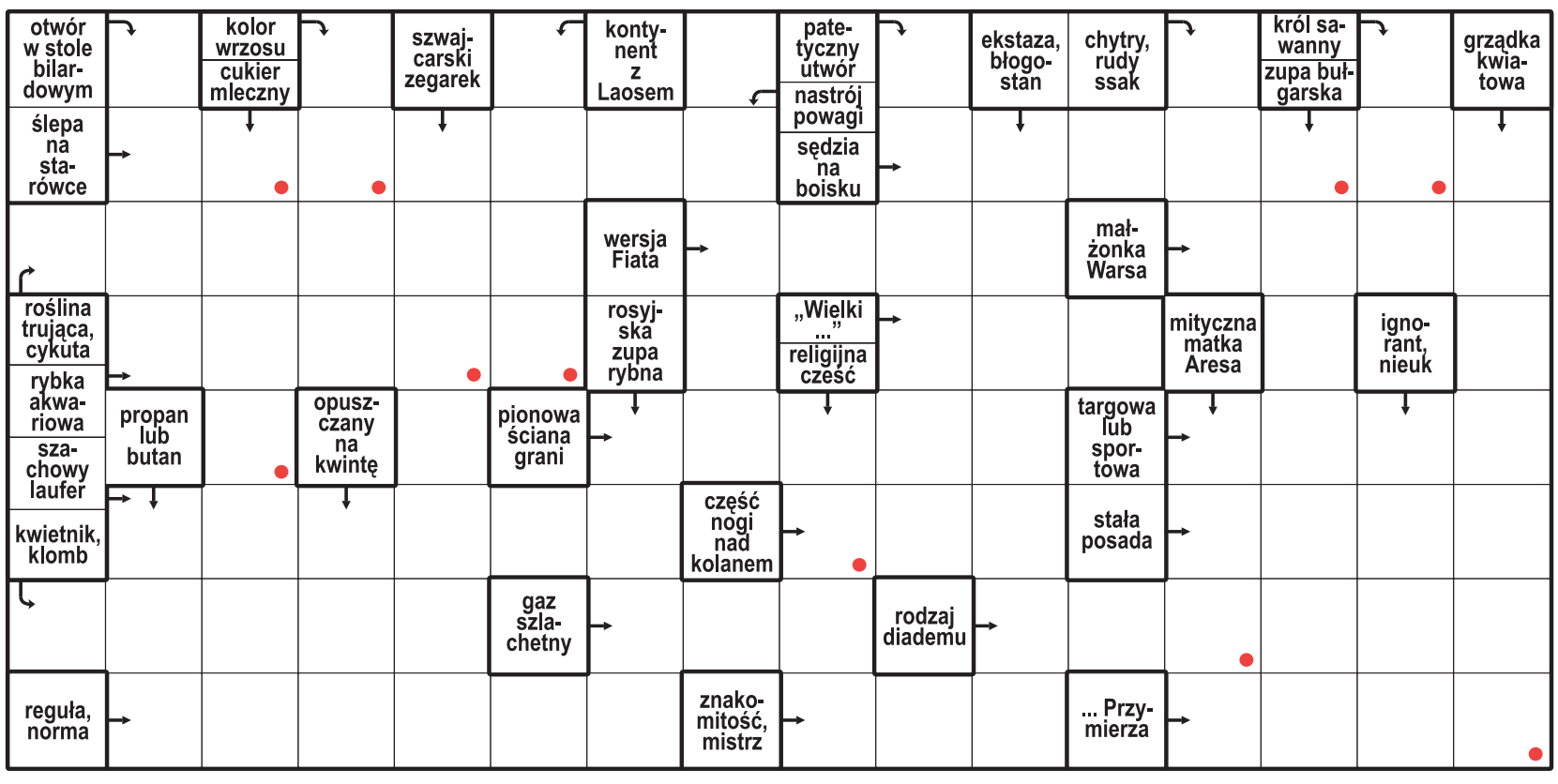
2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.



ROZWIĄZANIE NR 162

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

Byk (20.04 - 20.05)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl a8ff86e784

0011600758

mgr inż.

Ryszard Kiewrel

Absolwent II LO im. Króla Jana III Sobieskiego w Krakowie,
Państwowej Szkoły Muzycznej II stopnia,
Wydziału Elektrotechniki, Automatyki i Elektroniki
Akademii Górniczo-Hutniczej
im. Stanisława Staszica w Krakowie,

Dyrektor PPH AGROCHEM w Krakowie,
Wieloletni pracownik
PRE ELEKTROMONTAŻ–2 Nowa Huta
i STACO Polska Spółka z o.o. Niepołomice

Zmarł po ciężkiej chorobie w wieku 80 lat.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
w piątek, dnia 23 października 2026 roku o godzinie 11.00
w kaplicy świeckiej na Cmentarzu Batowice
przy ul. Powstańców.

Zawiadamiają
pogrążeni w głębokim smutku
Żona z Dziećmi i Wnukami

0011601063

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Barbary Gawryluk

pisarki, dziennikarki, tłumaczki,
wspaniałego, ciepłego człowieka.

Dzięki Niej młodzi czytelnicy
wchodzili w świat literatury z radością i zaciekawieniem,
obdarzeni Jej szacunkiem
i zawsze życzliwym uśmiechem.
Praca z Nią była piękną przygodą,
inspiracją, przyjemnością.

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia.
Zespół Wydawnictwa Literackiego

0011601187

Z głębokim żalem żegnamy

Barbarę Gawryluk

wybitną Dziennikarkę Radia Kraków
i naszą Drogą Przyjaciółkę.
Przez blisko 35 lat Basia była jedną
z najważniejszych Redaktorek naszej rozgłośni.
Kierowała Redakcją Informacji i Kultury,
tworzyła programy i audycje,
które na stałe wpisały się w historię Radia
– na czele z uwielbianym przez pokolenia słuchaczy
magazynem „Alfabet”.

Łącząc się w smutku,
składamy
najszczersze kondolencje i wyrazy współczucia

Rodzinie i Najbliższym

Dziękujemy Ci, Basiu.

Zespół Radia Kraków

0011601031

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 14 października 2026 roku zmarł

prof. dr hab.

Jan Drabina

emerytowany profesor Wydziału Filozoficznego
Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Wybitny historyk mediewista i religioznawca,
specjalizujący się w historii chrześcijaństwa, historii
wyznań w Polsce oraz historii Śląska.

Związany z Instytutem Religioznawstwa UJ
od momentu jego powstania w 1980 roku.
Kierownik Zakładu Historii Religii,
a następnie dyrektor Instytutu Religioznawstwa UJ
(1999-2005 i 2006-2008).

Długoletni redaktor naczelny
czasopisma „Studia Religiologica”,
zasłużony pracownik Muzeum Górnośląskiego
w Bytomiu.

Redaktor i autor ponad 120 prac naukowych,
w tym studiów specjalistycznych
z zakresu historii relacji między Polską a papiestwem
oraz historii wyznań w Polsce.

Znawca i miłośnik historii Śląska,
autor licznych artykułów oraz prac
dotyczących historii Śląska, Bytomia i Chorzowa.
Jego wybitny wkład w badania nad historią i kulturą Śląska
został doceniony licznymi nagrodami i odznaczeniami:
nagrodą im. J. Ligonia
za badania naukowe przeszłości Śląska,
nagrodami prezydentów miast Bytomia i Chorzowa,
nagrodą im. Wojciecha Korfantego.

Honorowy Obywatel Miasta Bytomia.

Odznaczony m.in. Złotym Krzyżem Zasługi
oraz odznaką honorową
„Zasłużony dla Kultury Polskiej”.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia składają

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

REKLAMA 0011589718

EPITAFIUM ®
Kompleksowa Obsługa Pogrzebów
DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10
Cmentarz RAKOWICE
ul. Rakowicka 31a
tel. 12 411 67 58
Cmentarz BATOWICE
ul. Reduta 3c
tel. 12 452 31 10
ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10
ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53
www.epitafium.krakow.pl

REKLAMA 0011600584

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KROWODRZA”
z siedzibą w Krakowie, ul. Opolska 37 ogłasza:
PRZETARG OFERTOWY
na ustalenie pierwszeństwa do zawarcia umowy ustanowienia
odrębnej własności lokalu mieszkalnego,
położonego w Krakowie
w budynku przy ul. Opolskiej 57/178

* powierzchnia użytkowa lokalu - 45,00 m²
* trzy pokoje, kuchnia, przedpokój, łazienka i wc
* parter
* wartość rynkowa określona w operacie szacunkowym 566 000,00 zł
* cena wywoławcza 12 580,00 zł za 1m²
* postąpienie: 50 zł/m²
* wadium wynosi 20 000 zł
* umowa zostanie zawarta w trybie art. 11 ust. 2 Ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych i nie będzie objęta podatkiem PCC (2%)

Wadium należy wpłacić na konto: 62 1320 1465 2897 4071 2000 0008
Oferty w zaklejonych kopertach z opisem: „Przetarg na mieszkanie przy ul. Opolskiej 57/178 w Krakowie” należy składać w sekretariacie Spółdzielni do 5 listopada 2026 r. (czwartek) do godziny 9.00.
Oferta powinna zawierać następujące informacje:
1) imię i nazwisko
2) numer PESEL
3) adres korespondencyjny
4) numer telefonu
5) dowód wpłaty wadium
6) proponowaną cenę za 1 m²
7) klauzulę: "Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez SM „Krowodrza”, ul. Opolska 37, 31-276 Kraków dla potrzeb niezbędnych do przeprowadzenia przetargu ofertowego"
Do oglądania lokalu zapraszamy w dniu 27 października 2026 r. (wtorek) w godzinach od 10.00 do 14.00 lub po wcześniejszym umówieniu się.
Otwarcie ofert, bez udziału oferentów, odbędzie się 5 listopada br. o godzinie 10.00 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Opolskiej 37 w Krakowie.
O wyborze oferty decydować będzie cena.
Przetarg może zostać odwołany lub unieważniony w przypadkach określonych w regulaminie przetargowym oraz przepisach prawa.
Dodatkowe informacje
tel: (12)415 85 09, 502 504 004 w godzinach pracy Spółdzielni,
606 664 700 w godzinach od 8.00 do 17.00.

REKLAMA 0011589776

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU
CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11
www.karawan.pl
również w Niedziele i Święta
Kompleksowe Usługi Pogrzebowe
ul.Rakowicka 26a 12 222 00 30
ul.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
Cm. Grębałów 12 645 14 35
Krakowskie Krematorium ul.Wielogórska 20 12 413 33 33
Sieroszewskiego 5 12 686 61 45 cała dobę
ul.Dolnych Młynów 3 12 632 11 22
ul.Bieżanowska 24 12 658 21 11 cała dobę
ul.Ćwiklińskiej 10 606 793 279

REKLAMA 0011589677

Lilia
zakład pogrzebowy
- kompleksowa organizacja uroczystości pogrzebowych
- rozliczenie bezgotówkowe
- całodobowy transport zmarłych
- szeroki wybór trumien i urn
- kwiaty, tabliczki, klepsydry, nekrologi
- kremacje
KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80
KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07
KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121
CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130
CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456
www.liliakrakow.pl
DYŻUR CAŁODOBOWY 507 111 211

eprasa.pl a8ff86e784

TENIS

Polka chce być najlepsza na świecie

– Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem 1 na świecie. A jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem 1 w Polsce – mówi Piotr Szczypka, menedżer triumfatorki turnieju tenisowego WTA 1000 w Wuhan, Mai Chwalińskiej

Zbigniew Czyż



Czasami i Maja Chwalińska nie może uwierzyć, co się dzieje... Właśnie potwierdziła, że jest wielką tenisistką

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Maja Chwalińska wygrała pierwszy w karierze turniej rangi WTA 1000 w Wuhan, zaraz potem wycofała się z turnieju w Ningbo. Jakie są tego powody?

To był dla Mai bardzo ciężki turniej, w którym rozegrała aż sześć meczów. Kosztowało ją to wiele wysiłku, pod względem fizycznym musi dojść do siebie. Jest prawie niemożliwe, żeby za dwa dni grać w takim tempie kolejne spotkanie. Lepiej, aby przepracowała najbliższe dni z fizjoterapeutą i w pełni gotowa przystąpiła do turnieju w Tokio.

Kiedy Maja przenosi się do Tokio?

Turniej zaczyna się 26 października. Organizujemy teraz Mai transport do stolicy Japonii. Możliwe, że dotrze tam już w środę.

Co potem?

Po Tokio zakończy sezon. Planujemy spotkanie z Mają 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zagra z Lindą Noskovą w ramach LOTTO Tenis Show. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf, porozmawiać z Mają. Aktualnie nie gra w Polsce, nie ma takich turniejów, w których mogłaby się zaprezentować polskiej publiczności. Teraz chcemy, żeby odpoczęła, zregenerowała się i przygotowała w spokoju do nowego sezonu.

W tym roku Chwalińska zanotowała gigantyczny skok w rankingu WTA. Na początku sezonu pomyślałby pan, że to jest możliwe?

Przed sezonem zakładałem, że Maja awansuje do pierwszej setki zestawienia. Taki zresztą był jej plan. A docelowo, to marzyłem, że będzie kiedyś tak wysoko, jak jest dzisiaj, choć myślałem, że bardziej będą to stopniowe awanse, na 100., potem 50. pozycję i tak dalej. Jak wiadomo, ostatnich sezonów Maja ze względu na kontuzje nie kończyła i nie mogła pokazać swojego całego potencjału, więc z drugiej strony, jej awans byłby możliwy już znacznie wcześniej, ale nie ma co gdybać. Nadrobiła te ostatnie lata z nawiązką. Bardzo się cieszymy, że jest tam, gdzie sobie wymarzyła.

Po zwycięstwie w Wuhan zgłaszają się kolejne firmy, które są zainteresowane współpracą reklamową?

Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas.

Dopływ gotówki spowoduje, że sztab Mai się powiększy?

Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym, Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej, myślę, że jest tak samo.

W półfinale turnieju w Wuhan Maja pokonała Igę Świątek w dwóch setach...

Marzeniem Mai od zawsze było wygrywanie wielkich szlemów i największych turniejów, więc dalej będzie do tego dążyć. Gdy jeszcze niedawno temu mówiłem, że wkrótce znajdzie się w pierwszej setce, to niektórzy ludzie klepali się po głowie. Kariera Mai praktycznie nikogo nie interesowała. Ale nieważne, jak mnie ludzie odbierają. Ja mam swoje wizje, Maja ma swoje. W tym jesteśmy zgodni, ona chce być najlepsza na świecie i będzie robiła wszystko, żeby tak się stało.

Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie, a jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce. Marzeniem Mai jest być numerem 1.

Iga Świątek będzie zatem już wkrótce musiała przełknąć gorzką pigułkę?

Iga jest wielką tenisistką, jest legendą, fantastyczną dziewczyną i to wszystko i tak, jakby nic nie powiedzieć. Wygrała sześć wielkich szlemów, jest inspiracją dla Mai, o czym sama Maja zawsze mówiła. W gorszym czasie Maja zawsze to powtarzała i wierzyła, że może grać tak jak Iga, gdy tylko będzie zdrowa. Znają się, lubią i myślę, że teraz obie będą się mogły tylko pozytywnie nakręcać. Między nimi od zawsze była tylko i wyłącznie zdrowa rywalizacja. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środowe mecze LM: sentymentalny mecz Michała Skórasia

Jakub Jabłoński

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów również będą ciekawe dla polskiego kibica, którego oczy zostaną zwrócone na Mediolan, gdzie Piotr Zieliński podejmie Szachtar Donieck, a także na Brugię, gdzie do byłego klubu wróci Michał Skóraś.

Największymi hitami będą spotkania Bayernu Monachium z finalistą poprzedniej edycji rozgrywek Arsenalem oraz Realu Madryt z RB Lipsk. Oba spotkania zaplanowano na godz. 21.00. Pierwsze z nich będzie można śledzić za darmo na antenach TVP 1 oraz TVP Sport. Skomentuje legendarny Dariusz Szpakowski, a obok niego zasiądzie Grzegorz Mielcarski.

W żadnym z tych meczów nie zobaczymy oczywiście polskiego piłkarza ani sędziego. Dzień wcześniej europejska centrala doceniła jednak Szymona Marciniaka, powierzając mu spotkanie Liverpoolu z Villarrealem na Anfield. Nie oznacza to, że w pozostałych meczach zabraknie polskich akcentów. W starciu Interu Mediolan z Szachtarem Donieck powinniśmy zobaczyć Piotra Zielińskiego, który jest jednym z podstawowych wyborów trenera. Polak we włoskiej Serie A tylko raz przesiedział całe spotkanie na ławce, a raz pojawił się dopiero na końcówkę. Transmisja meczu Interu z Szachtarem w telewizji naziemnej (Canal+ 360) i za opłatą w Canal+ Sport 6 od godz. 21.00.

Do sentymentalnego meczu przygotowuje się natomiast inny reprezentant Polski – Michał Skóraś. Jego RC Lens wybierze się do Brugii, gdzie skrzydłowy zmierzy się z byłym klubem – Club Brugge, w którym stawiał pierwsze kroki w zagranicznej karierze. Początek meczu od godz. 21.00 wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 5. Przypomnijmy, że w Belgii 26-latek nie zawsze mógł liczyć na miejsce w składzie, ale mimo to uzbierał aż 90 występów. Sześć razy wpisywał się na listę strzelców i zanotował osiem asyst. Dwa lata później zdecydował się na przeprowadzkę do KAA Gent, a od lata broni barw francuskiego RC Lens, w którym gra regularnie.

Wymagające zadanie czeka Matty'ego Casha, którego Aston Villa podejmie debiutującego Vikinga Stavanger. Norwegowie przed tygodniem zremisowali sensacyjnie u siebie 3:3 z Bayernem. Początek już od godz. 21.00 na płatnym kanale Canal+Extra 3. ©℗

eprasa.pl a8ff86e784

SPORT

• **Cracovia pisze do Kolegium Sędziów PZPN** o wyjaśnienie spornych decyzji sędziowskich w meczu z Legią Warszawa

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Zimny Norweg zaczyna rozgrzewać kibiców Cracovii

Jacek Żukowski

Lasse Nordas, napastnik Cracovii, był autorem jedynej bramki dla „Pasów" w meczu z Legią Warszawa (1:1).

Jego gol był na wagę remisu, a akcja przednia. Świetnie minął rywali i zakończył atak precyzyjnym strzałem.

- Nordas ma jakość, ma dobry strzał, jest silny, mógłby częściej to robić, odwrócić się - mówi trener Cracovii Bartosz Grzelak. - Cieszę się, że zdobył gola, bo dobrze pracuje na treningach.

To drugie trafienie napastnika w ekstraklasie. Pierwszego gola zdobył w meczu z GKS-em Katowice (2:3).

W Krakowie jest od 1,5 miesiąca, zagrał w pięciu meczach w lidze.

- Z marszu wszedłem do gry. Uważam, że forma rośnie, przez lepsze zrozumienie z pomocnikami, skrzydłowymi, chodzi o to, by stwarzać coraz lepsze szanse bramkowe. Jestem najlepszy, gdy jestem w polu karnym, licząc na wrzutki z boku.

W polskiej lidze zadebiutował w meczu z Górnikiem (0:1), potem był występ przeciwko Wiśle Płock (1:3), mecz z GKS-em w Katowicach (2:3, ale gol), następnie konfrontacja z Zagłębiem (3:1) i wreszcie ta ostatnia z Legią. Początki więc miał trudne.

- Przyjechałem na dwa dni przed pierwszym meczem - mówi. - W moim poprzednim klubie nie grałem w meczach kontrolnych. Wszystko było dla mnie nowe, starałem się jak najlepiej, ale czułem, że nie jestem w najlepszej dyspozycji. Teraz z każdym tygodniem będzie lepiej.

Czy Nordas będzie podstawową dziewiątką w zespole?

- To zawsze jest trudne pytanie - mówi. - Jest grupa napastników, pracujemy dla siebie i dla drużyny zarazem. Każdy chce grać. Trzeba się nakręcać nawzajem, rywalizacja jest dobra. Mam nadzieję jednak, że to ja będę te kilka procent przed konkurencją.

A może częściej będzie grał razem z Mohamedem Berte? Tak było w ostatnim meczu, ale tylko przez 15 minut. - Nie moja decyzja, jak będziemy grali. Było próbowanych kilka rozwiązań w ataku, by wykorzystać nas obu, bo on też może grać na kilku pozycjach - mówi.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Lasse Nordas zdobył bardzo ładną bramkę w spotkaniu z Legią Warszawa. To jego drugie trafienie w polskiej ekstraklasie

Zawodnik jest wypożyczony do Cracovii do czerwca 2027 r. Co będzie dalej? Opcje są zależne od klubu. A jaka jest jego wymarzona liga w przyszłości?

- Jest kilka lig, w których chciałbym grać - mówi. - Chcę się rozwijać, patrzę na Bundesligę czy Serie A, to jest marzenie.

Do Cracovii przyszedł dość późno, pod koniec okienka transferowego. - Były inne opcje, w Luton pojawił się nowy trener, finalnie powiedziałem, że będę odchodził - relacjonuje sytuację. - Niektóre oferty były odrzucane przez klub, inne przeze mnie.

Pierwszy profesjonalny kontrakt podpisał z Bodo Glimt. - To najlepszy klub Norwegii, daleko od miejsca mojego zamieszkania - opowiada. - To było dla mnie duże doświadczenie tam pojechać. Była okazja do gry w Lidze Konferencji czy w Lidze Europy. Nie przebiłem się, bo byłem ustawiany jako skrzydłowy. Byłem na wypożyczeniu do Tromsoe i tam chciałem się rozwijać już na stałe. Czas w obu klubach był bardzo dobry pod kątem rozwoju.

A jak wypada porównanie ekstraklasy z innymi ligami, w których grał?

- Są podobieństwa i różnice – mówi. - Polska liga to takie połączenie lig w Holandii czy Anglii. Jest sporo drużyn, które stawiają wyzwanie. Polska liga jest bardzo fizyczna, w Holandii więcej się stawia na atak. Polska jest podobna do norweskiej, ale ja robię duży krok w porównaniu z Norwegią, ekstraklasa jest półkę wyżej.

Co bardzo zaskakujące, Lasse był mistrzem Norwegii w skoku wzwyż.

- Futbol zawsze był dla mnie numerem 1 - opowiada. - Miałem dużo energii jako młody człowiek, po treningu piłkarskim szedłem na lekkoatletyczny, potem jeszcze na piłkę ręczną. Szkoda mi było porzucać skok wzwyż, gdy miałem 18 lat występowałem w mistrzostwach Norwegii i zdobyłem mistrzostwo. Wtedy dostałem pierwszy kontrakt profesjonalny. To nie był wybór, musiałem postawić na piłkę. Lubię sobie rekreacyjnie pograć w tenisa czy golfa. Rodzina lubiła być aktywna, rodzice lubili sport, ale nie na poziomie zawodowym. Mama lubiła gimnastykę, ojciec był dobry w siatkówkę, dużo czasu spędzaliśmy na nartach czy wspinając się, zresztą z tatą nadal wspinam się czy gram w hokeja, to doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu. ©℗

I LIGA PIŁKARSKA

„Słonie" przepchały „Żubry" – wskoczyły na 3. miejsce, a Puszcza nadal na dnie

Piotr Pietras

W meczu kończącym 11. kolejkę doszło do starcia małopolskich drużyn. Niespodzianki nie było, faworyt, Bruk-Bet Termalica Nieciecza, wygrał z Puszczą Niepołomice.

Bruk-Bet Termalica Nieciecza	2 (0)
Puszcza Niepołomice	0

Bramki: 1:0 Durdov 45, 2:0 Hilbrycht 73.
Bruk-Bet Termalica: Chovan - Jaroszewski, Masoero, Putiwcew, Kozik (84 Synoś) - Hilbrycht (82 Zarówny), Kurzawa, Kubica, Dąbrowski (46 Zapolnik) - Jakubik (71 Boboc), Durdov (71 Biniek).
Puszcza: Andrzejczak - Szabaciuk, Kasolik, Kocar, Strajnar (77 Wołowiec) - Kamiński (46 Trubeha), Piekarski (77 Pieprzyca), Nascimento, Gerstenstein (64 Iwao), Korczakowski (46 Cholewiak) - Gjoni.
Sędziował: Patryk Świerczek (Brzesko). **Widzów**: 2371.

Mecz dwóch zespołów z Małopolski był dla „Słoni" pierwszą okazją do rewanżu za pamiętny, przegrany trzy lata temu mecz barażowy o awans do ekstraklasy. Obie drużyny rozpoczęły mecz bardzo ostrożnie w defensywie, ale z czasem zaczęły coraz odważniej atakować bramkę rywala. Zdecydowanie korzystniej w ofensywie prezentowali się Niecieczanie, którzy wypracowali sobie kilka doskonałych okazji do zdobycia bramki.

W 30 min piłkę do siatki Puszczy posłał Wojciech Jakubik, wykorzystując podanie Damiana Hilbrychta. Napastnik „Słoni", będąc w sytuacji sam na sam z Filipem Andrzejczakiem, trafił do siatki. Sędzia asystent podniósł jednak chorągiewkę i po sprawdzeniu w/w sytuacji przez VAR gol nie został uznany, gdyż Jakubik był na spalonym.

W 40 min goście mogli objąć prowadzenie, gdy po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Ivan Durdov, próbując wybić „główką" piłkę na kolejny rzut rożny, trafił w słupek.

Gdy wydawało się, że oba zespoły zejdą na przerwę przy wyniku remisowym, Miłosz Kozik wrzucił piłkę na pole karne do Durdova, który wygrał walkę o pozycję z Omarem Kocarem i oddał strzał głową. Andrzejczak zdołał odbić piłkę, jednak ta wylądowała pod nogami Chorwata, który dobił futbolówkę do siatki.

Po zmianie stron zdecydowanie aktywniejsi byli zawodnicy z Niepołomic, ale mimo kilku sytuacji bramkowych nadal nie mogli wstrzelić się w bramkę rywali. Dwukrotnie bliski szczęścia był Mateusz Cholewiak, strzelał jednak niecelnie. Gospodarze wyprowadzali groźne kontry. Po jednej z nich w 73 min lewą stroną ruszył Radu Boboc, odważnie wbiegł w pole karne i oddał strzał z ostrego kąta. Andrzejczak znów odbił piłkę, ale uczynił to tak niefortunnie, że ta znalazła się pod nogami nadbiegającego Damiana Hilbrychta, który z bliska wpakował futbolówkę do siatki.

W doliczonym czasie gry miejscowi mieli okazję na podwyższenie wyniku, gdy po faulu Filipe Nascimento na Macieju Jaroszewskim sędzia podyktował rzut karny dla „Słoni". Sędziowie VAR długo analizowali wspomnianą sytuację, wezwali nawet sędziego głównego do monitora, ale ten po obejrzeniu starcia Portugalczyka z Jaroszewskim podtrzymał swoją decyzję. Do piłki podszedł Kamil Zapolnik, ale bramkarz Puszczy wyczuł jego intencje i obronił „jedenastkę". ©℗



FOT. TOMASZ MADEJSKI/BRUK-BET TERMALICA

Mecz w Niecieczy był pełen walki. Była ona bardzo wyrównana, ale gospodarze potrafili być skuteczniejsi pod bramką rywala

eprasa.pl a8ff86e784