

Gazeta Krakowska

Środa
13.08.2025

www.gazetakrakowska.pl

Nr 187 (23 527)
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Tarnów. Znany polski rzeźbiarz chce podarować miastu jedno ze swych dzieł **str. 5**



Coma i jej „Re:Start Tour”. Od grania za piwo do koncertów w największych halach Polski **str. 6**

W Wieczystej świętują wygraną, a w Puszczy są źli na sędziego. Był karny czy nie? **str. 16**



KRYNICA-ZDRÓJ
58. Festiwal im. Jana Kiepury. Publiczność zachwycona „Aidą” **str. 3**



PODHALE ZATORY SĄ GŁÓWNI NA PODEJŚCIACH NA GIEWONT I RYSY

Tłumy w Tatrach, tłok na szlakach

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

W Tatrach trwa szczyt sezonu turystycznego. W każdy pogodny dzień po popularnych szlakach wędrują tysiące osób. Tłok widać nie tylko na górskich ścieżkach, ale i przy dojazdach do najchętniej odwiedzanych miejsc.

Miniony weekend pokazał skalę zjawiska. Na Rysy, zarówno od strony polskiej, jak i słowackiej, ustawiały się długie kolejki. W sobotę tłum na podejściu od słowackiej strony pojawił

się już około godziny 10. Tatrzański Park Narodowy potwierdza, że problem dotyczy większości popularnych szczytów.

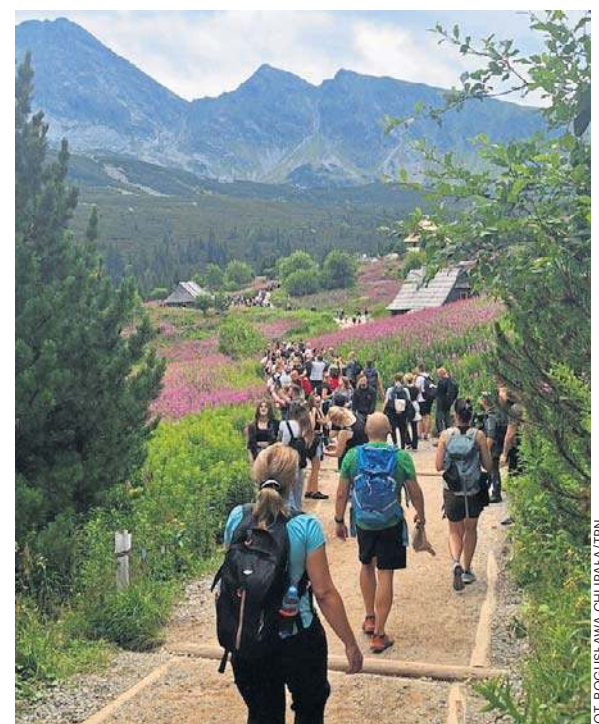
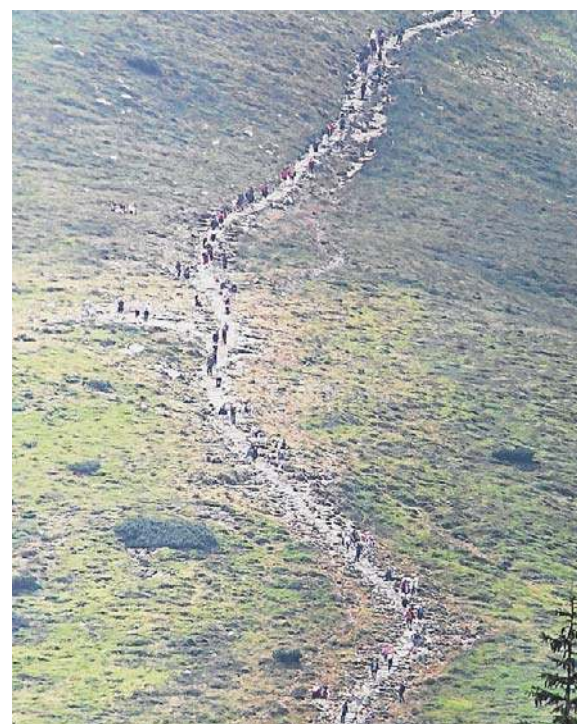
- Piękna pogoda, środek lata, długie dni - wszystko to skutkuje tym, że dużo turystów wybiera Tatry jako cel wypoczynku - mówi Tomasz Zając z TPN. - Nawet jeśli wyjdziemy w góry wcześniej rano, możemy spotkać już sporo osób. Najwięcej ludzi jest na szlakach między godziną 10 a 13.

Zatory tworzą się przede wszystkim na podejściach na Giewont, Rysy i na Orlej Perci. W sezonie zdarzają się tam nawet wielogodzinne przestoje.

Nie brakuje też tłumów na drodze do Morskiego Oka - jednego z najczęściej odwiedzanych miejsc w polskich Tatrach. Zdarza się, że przy parkingach w rejonie Palenicy Białczańskiej tworzą się kilkukilometrowe korki samochodowe. W tym roku w połowie czerwca korek przed wjazdem miał nawet 5 kilometrów długości, z czego przez trzy kilometry ruch był niemal sparaliżowany.

TPN radzi, aby planując ambitniejsze cele, wyruszać w góry wcześniej rano. Im później wyjdziemy, tym większe ryzyko, że utknemy na szlaku.

Czytaj str. 4



Po popularnych szlakach turystycznych w Tatrach wędrują każdego dnia tysiące osób. Miniony weekend pokazał skalę zjawiska. Na Rysy, i od polskiej, i od słowackiej strony, ustawiały się długie kolejki

Trzeba uważać na prowokacje. Służby rosyjskie działają

Premier Donald Tusk ostrzega, że antypolskie gesty Ukraińców i nakręcanie antyukraińskich nastrojów w Polsce to scenariusz Putina organizowany przez obcych agentów **str. 7**

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



Zdrowie. „Płynne złoto” nie dla każdego. Kto nie powinien jeść miodu? **str. 9**

Jutro w Gazecie Krakowskiej Magazyn Puls

● Miasto utkane z kobiecych opowieści. Alicja Ziolo i jej podróż po herstorii Krakowa. Od księżniczki Wandy po fryzjerkę ratującą Żydówki w czasie wojny

Leszek Waligóra
publicysta



TRUDNE ZASADY WSPÓŁŻYCIA

Ktoś kiedyś powiedział, że łobuzy kochają najmocniej. Sam uważam, że ludzi nie powinno się oceniać za grzechy młodości. Z łobuzerki się wyrasta, czasem silniejszym. To pocieszające myśli, wspierające złudną nadzieję, że w przeciwieństwie do poprzednika, Karol Nawrocki nie okaże się prezydentem tylko 10 mln Polaków, a wszystkich. Poprzednik pracował na tytuł męża stanu tylko wtedy, gdy wychodził z roli przypisanej mu przez jego koterię. Za mało wychodził, to i nie zapracował. Ale że zawetował nieszczęsne prawo edukacyjne spod ręki Czarnka, na plus historia mu zaliczy. Choć pewnie ktoś o innych poglądach powie, że to minus.

Itu nie chodzi o to, że rażą mnie poglądy tego środowiska, choć rażą. Najbardziej boli mnie jeden ich dogmat: że w Polsce nie ma miejsca dla innych poglądów, wrażliwości, religijności, sztuki, literatury, mediów, innego koloru skóry, innej seksualności, innych sympatii, innej pracy niż ta wskazana przez matkę partię. Ta tendencja mówienia, że jak się komuś nie podoba, to ma wyp... za granicę, jest przerażająca. Istotą demokracji nie jest to, żebyśmy wszyscy byli spod jednej linijki. Polska jest efektem wielu decyzji i wielu sporów. I wielu kompromisów. Żaden władca, premier, prezydent, Sejm, nie ukształtował jej tak, jak chciał. I może to dobrze.

Poza okresem, gdy każdy, nawet najgłupszy uczestnik Sejmu mógł zawetować, co mu tylko fantazja podpowiedziała - kształt Polski i jej praw był zawsze kompromisem, czasem totalnie przeciwnych koncepcji, poglądów, wierzeń i... interesów. I dobrze, bo w przeciwnym wypadku bylibyśmy narodem skrojonym jak chiński mundur. Polska nie jest skrojona tak, jak to sobie wymarzył Piłsudski, Dmowski, Paderewski, nie jest taka, jakiej chciał Bierut, Gomułka czy Gierek, nie jest z wyobraźni Wałęsy, Kaczyńskiego i Tuska. I oby w niej było miejsce dla kogoś, kto myśli, i dla kogoś, kto nie myśli jak Nawrocki. Bo co niektórym z trudem przechodzi przez usta i przez myśl, że z Nawrockiego taki sam Polak jak z Tuska, Wojtyły, Wałęsy, Szymborskiej, Kaczyńskiego, Tokarczuk. Nie każdy Polak kryształowy. Powiedziałbym nawet, że większość zupełnie nie...

TELEFONY

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

POGODA

DZIŚ

MAX
31°C



MIN
13°C

Wiatr wsch. 9 km/h
Bezczmurnie, słonecznie
i bardzo ciepło. Opady
nie są przewidywane

JUTRO

MAX
32°C



MIN
15°C

Wiatr wsch. 9 km/h
Upalnie i słonecznie
przez cały dzień.
Bez opadów

BEZPIECZNE KĄPIELISKO

Kąpielisko Zakrzówek jest bezpieczne. Brak siarkowodoru.

Przeprowadzone na zlecenie Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie specjalistyczne badania potwierdziły brak siarkowodoru i innych zanieczyszczeń w próbkach wody pobranych na różnych głębokościach kąpieliska (5, 15 i 25 metrów).

Przeprowadzone badania chemiczne nie wykazały również w próbkach wody obecności amoniaku, ołowiu lub lotnych węglowodorów aromatycznych.

Ewa Mickiewicz



FOT. ANNA KACZMARZ

ROZMOWA DNIA

Koty nie są społeczne ani udomowione, żyją swoim życiem

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmawiamy z Joanną Iracką, lekarzem weterynarii i behawiorystką.

Ma pani koty?

Mam, dwa. Chętnie miałabym więcej, ale koty generalnie nie lubią innych kotów, niestety - mieszkając razem - zaledwie się tolerują, ale ponieważ się nie biją, to opiekunowie nie zdają sobie sprawy z tego, że jest im źle razem.

A jeżeli zgodnie jedzą obok siebie z miseczek?

To o niczym nie świadczy, z wyjątkiem tego, że chcą jeść. I nie powinny tak naprawdę jeść obok siebie, bo koty nie jedzą w grupie - nie jest to zajęcie zespołowe.

Ludzie bywają uczuleni na koty, ale podobno koty też bywają uczulone na ludzi.

Ja nie miałam takiego pacjenta, ale oczywiście jest to możliwe, bo można się uczulić na każde obce białko.

Co powinien myśleć człowiek, kiedy kot przynosi mu upolowaną zdobycz? „Chce mnie nakarmić?”

Kot poluje niezależnie od tego, czy jest głodny, czy nie. I jeżeli czegoś nie zje, przynosi to do domu. Poza tym szuka kontaktu z człowiekiem, więc jeśli nie jest głodny, to być może przychodzi do niego także ze zdobyczą.

Na jakie kłopoty wychowawcze najczęściej skarżą się osoby, które przychodzą do pani z kotami?

Na załatwianie się poza kuwetą i na problemy w relacjach między kotami. Jak się ma kilka kotów, to należy się spodziewać, że takowe się pojawiają. W trzeciej kolejności ludzie skarżą się na agresywne zachowania wobec opiekunów, ale często okazuje się, że nie jest to agresja, lecz przeniesienie łowieckich zachowań.

Można w jakiś sposób skarcić kota, np. na niego krzyknąć?

Można, tylko najpierw należy go nauczyć skojarzenia konkretnego słowa z jakąś drobną przykrością, która ustaje, kiedy przestaje dana rzecz robić. Wtedy kot będzie wiedział, że takie hasło oznacza „przestań robić to, co robisz”. Ja wprowadzam takie słowo dla kota w ten sposób, że go leciutko pukam w nos, jak robi coś, czego ma nie robić - np. obgryza kwiatek - i mówię „psik”. On oczywiście obgryza dalej, więc powtarzam pukanie i „psikanie”. Wreszcie, za 15. razem mniej więcej, dochodzi do wniosku, że jednak już nie chce tego pukania.

Które zwierzę jest bardziej inteligentne: pies czy kot?

A jak chce to pani mierzyć? Pies jest zwierzęciem społecznym i udomowionym, w związku z czym współpracuje z człowiekiem. Bardzo łatwo się uczy. I jest w ogóle zainteresowany



FOT. ARCHIWUM

współpracą. Koty nie są społeczne ani udomowione, żyją swoim własnym życiem. Niemniej można je szkolić, co zresztą jest fajnym sposobem na zużycie kociej energii, zwłaszcza kotów niewychodzących, które mają życie pozabawione stymulacji. Uczenie takiego kota wykonywania poleceń na komendę jest dla niego rozrywką umysłową - musi odgadnąć, czego my chcemy, żeby uzyskać nagrodę. To musi być coś, na czym kotu zależy, bez tego nie będzie współdziałania, bo nie jest sam z siebie specjalnie zainteresowany współpracą - ani z człowiekiem, ani z innymi kotami, choć zdarza się, że kotki potrafią wspólnie odchowować dzieci.

OK, kot nie jest zwierzęciem stadnym, lecz pomimo tego lubi przebywać z człowiekiem.

To prawda, że jest zainteresowany byciem z nami, towarzyszeniem, ale niespecjalnie współpracą, świetnie też radzi sobie w pojedynkę. Kot wywieziony gdzieś daleko, w przeciwieństwie do psa będzie wracał do swojego terytorium, bezpiecznego miejsca, nie do ludzi - dla kota podstawą jego stabilizacji emocjonalnej jest terytorium, które ma oznakowane i je rozumie. Dla psa ważniejsze są relacje.

PRZYRODA

Modliszka już nie jest egzotyczna

Dwie-trzy dekady temu spotkanie w Polsce modliszki zwyczajnej byłoby wielkim wydarzeniem. I to nie tylko w sezonie ogórkowym. Dziś to żadna sensacja. Ale wprawdzie kilka słów o modliszce. Duży, mniej więcej sześciocentymetrowej długości owad rodem z tropików. Plus monstrualnie wielkie przednie odnóża służące chwytaniu ofiar. Przypominają rodzaj kolczastej kosi, którą można ofiarę przytrzymać czy zadać śmiertelny cios. Do tego dziwaczne obyczaje jak zjadanie samca przez samicę w trakcie miłosnych uścisków, co dało początek tzw. syndromowi modliszki. Zapewne owa nazwa przyczyniła się do lepszej rozpoznawalności owada, którego z niczym innym pomylić niepodobna. Samice są większe od samców i praktycznie nie latają, zaś panowie są zdolni do krótkiego lotu. Do niedawna modliszki były rarytasem. Owad był widywany w najcieplejszych zakątkach Lubelszczyzny. Zaś ludzie, którzy spotkali insekta w naturze, można było liczyć na palcach. Dziś modliszki powszechnie występują w Puszczy Białowieskiej i Knyszyńskiej. Znalaziono je w Białymstoku. Niewątpliwie przyczyną sukcesu są kolejne ciepłe lata. Modliszki mnożą się doskonale i zdobywają nowe tereny. Rozglądam się po miedzach i jestem zmartwiony, gdyż wciąż modliszki nie spotkać. Nie tracę nadziei.

Grzegorz Tabasz

nasz REGION

Wielki pożar w Bochni. Ogromne kłęby dymu nad sortownią śmieci

Andrzej Skórka
andrzej.skorka@polskapress.pl

Wczoraj nad ranem wybuchł duży pożar w Bochni. Ogień pojawił się w hali sortowni śmieci i składowiska opon na obrzeżach miasta. W akcji jego gaszenia udział brało ponad stu strażaków.

Informacja o pożarze dotarła na stanowisko kierowania komendanta powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Bochni o godzinie 3:51.

Alarm pochodził z ul. Krzyżanowickiej, gdzie ogień pojawił się w hali na terenie sortowni odpadów. Do akcji skierowano ponad stu strażaków, a także Specjalistyczną Grupę Ratownictwa Chemicznego „KRAKÓW 6”.

Biorący udział w akcji pracowali w aparatach ochrony dróg oddechowych.

– Pożar jest już zlokalizowany i nie rozprzestrzenia się – podawał wczoraj rano st. kpt. Artur Sroka, oficer prasowy Komendy Powiatowej PSP w Bochni. – Dogaszanie i przelewanie pożaru potrwa jeszcze wiele godzin – dodał.

Strażacy informują, że pożar nie stanowił zagrożenia dla mieszkańców Bochni, ale poprosili o unikanie okolicy działań. – Jeżeli przyrządy wykazą niebezpieczne stężenia, będziemy informować społeczeństwo – zapewnił st. kpt. Artur Sroka.

Strażacy podali również, że żadna osoba na terenie sortowni odpadów nie została poszkodowana.



Nad Bochnią unosiły się wczoraj nad ranem kłęby dymu znad hali sortowni odpadów

13 SIERPNIA - KALENDARIUM

Imieniny obchodzą: Diana, Helena, Hipolit, Jan, Kasjan.
1264 – Lokowano Nowe Miasto w Toruniu.
1772 – Konfederacja barska: wojska rosyjskie zdobyły Jasną Górę. Zdarzenie to jest przyjmowane za koniec walk.
1923 – Do portu w Gdyni zawiął pierwszy statek oceaniczny – SS „Kentucky” pod banderą francuską.
1930 – Utworzono archidiecezję wrocławską.



FOT. LUKASZ BOBEK

13 SIERPNIA 1935
Cała Państwowa Rada Ochrony Przyrody z prof. Władysławem Szaferem na czele podała się – w ramach protestu – do dymisji. Miało to związek z podjęciem decyzji o budowie kolejki linowej na Kasprowy Wierch w Tatrach.

„Aida” na Festiwalu im. Jana Kiepury w Krynicy-Zdroju

Alicja Fałek
alicia.falek@polskapress.pl

W Krynicy-Zdroju trwa 58. edycja Festiwalu im. Jana Kiepury. Kolejne dni dostarczą uczestnikom niezapomnianych wrażeń i muzycznych doznań na wysokim poziomie.

Serca melomanów skradł hit Opery Krakowskiej, czyli „Aida” skomponowana przez Giuseppe Verdiego na otwarcie Kanahu Sueskiego. W Krynicy-Zdroju w bohaterów opery wcielił się: Agnieszka Kuk jako Aida, Olga Maroszek w roli Amneris, Dominik Sutowski kreujący Radamesa, Wołodimir Pańkiw jako Faraon, Sebastian Marszałowicz – Ramfis, Adam Szerszeń – Amonasro, Karin Wiktor-Kałucka w roli Kapłanki i Michał Błocki jako Posłaniec. Artystyczny kunszt śpiewaków, kostiumy, gra świateł, reżyseria – to wszystko wywołało aplauz publiczności i niekończące się owacje.

W krynickim amfiteatrze objawił się nowy Kiepur? To pytanie zadawała sobie publiczność licznie zgromadzona na koncercie „Popołudnie ze Strausssem”. Oczarował ją swoim występem i nieprzeciętnymi zdolnościami wokalnymi tenor Michał Ryguła. Podobnie jak sopranistka Barbara Mościcka i baryton Jacek Jaskuła, którzy z zespołem Strauss Ensemble pod dyktando Artura Jaronia fenomenalnie wykonali interpretację repertu-



FOT. ANDRZEJ RAMS

„Aida” Opery Krakowskiej wzbudziła zachwyt wśród krynickiej publiczności

aru operetkowego i standardów musicalowych.

Podczas tegorocznej edycji Festiwalu im. Jana Kiepury Złotym Herbem Krynicy i Krynickim Aniołem Kultury została uhonorowana Grażyna Brodzińska. W tym roku artystka odwiedziła Festiwal Kiepury po raz 30., niezmiennie porywając publiczność swoim talentem i charyzmą.

Grażyna Brodzińska była jedną z gwiazd poniedziałkowego wieczornego koncertu „Zakochaj się z Kiepurą”. Na scenie w Pijalni Głównej artystce partnerowali: Ewelina Szybilska, Łukasz Gaj, Anna Sokołowska-Alabrudzińska, Jakub Milewski oraz Szymon Raczkowski i prowa-

dzący koncert Łukasz Lech, pomysłodawca, autor i reżyser widowiska. Solistom towarzyszyła Orkiestra Filharmonii Krakowskiej pod dyktando Sławomira Chrzanowskiego.

Widowisko „Zakochaj się z Kiepurą” przeniosło publiczność w świat najpiękniejszych piosenek i arii z repertuaru legendarnego Jana Kiepury, a także

Krynica-Zdrój jest nazywana śpiewającym miastem, a 58. Festiwal Jana Kiepury każdego dnia wpisuje się w ten śpiewający klimat

tych nieco rzadziej wykonywanych utworów.

W poniedziałkowe popołudnie krynicki amfiteatr wypełnił się po brzegi. Publiczność razem z Olgą Bończyk, Marcinem Jajkiewiczem i Jakubem Milewskim wyśpiewała takie przeboje, jak: „Chąłupy welcome to”, „Pszczółka Maję” czy „Zaczni od Bacha”. Krynicka Orkiestra Zdrojowa im. Adama Wrońskiego wraz z piosenkarzami na festiwalu Kiepury przypomniła muzykę Zbigniewa Wodeckiego.

Festiwal Kiepury to wielkie muzyczne świętowanie, ale ma też misję – nieść kolejnym pokoleniom fenomen „chłopa z Sosnowca” i krzewić miłość do muzyki klasycznej. Stąd trzeci dzień festiwalu zaczął się od spotkania z najmłodszymi, dla których Filharmonia Krakowska do Krynicy przywoziła muzyczną opowieść o Szewczyku Dratewce.

Gospodarzem 58. Festiwalu im. Jana Kiepury, który odbywa się w dniach 9-16 sierpnia, jest Gmina Krynica-Zdrój, zaś organizatorem wydarzenia – Centrum Kultury w Krynicy-Zdroju we współpracy z Filharmonią im. K. Szymanowskiego w Krakowie, Centrum Paderewskiego w Kaśnej Dolnej oraz Operą Krakowską.

Patronat nad festiwalem objęli: Marta Cienkowska, minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Łukasz Smółka, marszałek Województwa Małopolskiego oraz Piotr Ryba, burmistrz Krynicy-Zdroju.

Nowy Sącz nie do poznania. Inwestycja kolejowa zmienia miasto

Joanna Mrozek
joanna.mrozek@polskapress.pl

PKP Polskie Linie Kolejowe od 2023 r. modernizują linię kolejową Chabówka - Nowy Sącz. To ważna część dużej inwestycji Podłęże-Piekietko. W stolicy regionu prace zbliżają się już ku końcowi.

Ta inwestycja (koniec prac zapowiadany jest na grudzień tego roku) zmieniła oblicze miasta. Na ulicy Krakowskiej zlikwidowano przejazd kolejowy i wybudowano wiadukt, po którym

według planów w 2030 roku będą przejeżdżały pociągi. To rozwiązanie bezkolizyjne, tak jak w wielu częściach miasta objętych remontem. Zmieniły się okolice ulicy Szwedzkiej, a także Mickiewicza i Kościuszki – tam powstał nasyp, a droga obok Domu Brata Alberta prowadząca do rynku została przeniesiona na drugą stronę. Są też zmiany w okolicach ulic Węgierskiej i Kolejowej.

Przypomnijmy, modernizacja linii kolejowej nr 104 (Chabówka - Nowy Sącz) jest częścią projektu Podłęże-Pie-

kietko – największej inwestycji kolejowej na południu Polski. Obecnie prace budowlane toczą się na czterech fragmentach tego projektu (stacja Limanowa, Limanowa - bocznicą Kłęczany, bocznicą Kłęczany - Nowy Sącz, Chabówka - Rabka Zaryte). W Nowym Sączu, Limanowej, Marcinkowicach i Rabce-Zdroju wykonawcy budują nowe mosty, wiadukty, stacje i przystanki.

Inwestycja, oprócz modernizacji i elektryfikacji 75 km trasy Chabówka - Nowy Sącz, obejmuje również budowę



FOT. DAMIAN RADZIAK

Modernizacja linii kolejowej Nowy Sącz - Chabówka, wiadukt, Podłęże-Piekietko

58 km nowej linii łączącej Podłęże z Tymbarkiem i Mszaną Dolną. Dzięki temu stworzona zostanie nowa linia kolejowa, która połączy Kraków z Podhalem i Sądecczyzną. Najszybsze pociągi przejadą trasą Kraków - Nowy Sącz w ok. 60 minut. Natomiast podróż ze stolicy Małopolski do Zakopanego zajmie ok. 90 minut.

Inwestycja PKP Polskich Linii Kolejowych za przeszło 1,9 mld zł netto finansowana jest w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności.

Termomodernizacja budynku urzędu gminy w Chełmcu za 1,15 mln zł

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

1155 777,93 zł - tyle kosztować będzie trwająca od kilku tygodni termomodernizacja budynku urzędu gminy w Chełmcu.

Prace remontowe mają zakończyć się jesienią tego roku. Obejmują wymianę stolarki okiennej i drzwiowej, pokrycia dachowego wraz z jego ociepleniem i ociepleniem całego obiektu. Jak przekonują władze gminy, dzięki tej inwestycji budynek stanie się nie tylko energooszczędny i tańszy w utrzymaniu, ale zmieni się również jego estetyka. Elewacja ma być wzbogacona o elementy kamienia pochodzącego z Kopalni Surowców Skalnych w Kłęczanach.

- Chcemy, aby wygląd elewacji był spójny z działalnością przedsiębiorstwa, które należy do gminy, a tym samym wspierał wizerunek kopalni, ale również podkreślał charakter Chełmca jako miejsca otwartego na biznes - wyjaśnia wójt Chełmca Stanisław Kuzak.

Zmienić ma się także otoczenie budynku. Według planu powstaną tam nowe elementy architektury miejskiej, które wzbogacą kompozycję roślinną. Ścieżki wokół budynku, jak i teren parkingowy zyskają nowe nawierzchnie. Mają one być wykonane z trwałych i estetycznych materiałów. Gmina stawia też na efektywne podświetlenie i oświetlenie, które ma poprawić funkcjonalność i bezpieczeństwo przestrzeni, jednocześnie podkreślając jej walory wizualne.



Tak będzie wyglądał urząd gminy w Chełmcu po remoncie. Prace zakończą się w październiku

Szczyt sezonu w Tatrach. Na szlakach tworzą się zatory

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Szczyt sezonu turystycznego w Tatrach oznacza jedno: tłok na szlakach. Korki tworzą się też na drogach dojazdowych. Nawet bardzo wczesne wyjście w góry nie zawsze pozwala uniknąć zatorów.

W każdy pogodny dzień po popularnych tatrzańskich szlakach wędrują tysiące osób. Skalę zjawiska można było zaobserwować w miniony weekend. Na Rysy ustawiały się długie kolejki. Tatrzański Park Narodowy potwierdza, że problem dotyczy większości popularnych szczytów.

- Nawet jeśli wyjdziemy w góry wcześniej rano, możemy spotkać już sporo osób. Najwięcej ludzi jest na szlakach między godziną 10 a 13 - mówi Tomasz Zajac z TPN.

Zatory tworzą się głównie na podejściach na Giewont, Rysy i na Orlej Perci. Zdarzają się tam nawet wielogodzinne przestoje. Nie brakuje też tłumów na drodze do Morskiego Oka. Zdarza się, że przy parkingach w rejonie Palenicy Białczańskiej tworzą się kilkukilometrowe korki samochodowe. W tym roku w połowie czerwca korek przed wjazdem miał nawet 5 km, ruch był niemal sparaliżowany.

Tłok na szlakach to nie tylko dyskomfort, ale i zagrożenie. - Stanie w kolejce w górach to



W Tatrach trwa szczyt sezonu turystycznego. W każdy pogodny dzień po popularnych szlakach wędrują tysiące osób. Korki tworzą się też na drogach dojazdowych

strata cennego czasu, który w wysokich partiach może decydować o bezpieczeństwie. Godzina czy dwie spędzone w zatorze mogą sprawić, że nie zdążymy zejść przed burzą - ostrzega Tomasz Zajac. Ratownicy TOPR potwierdzają, że w ostatnich dniach pracy im nie brakuje. Od piątku do niedzieli pomogli aż 40 osobom.

Ruch turystyczny widać także w statystykach rezerwacji miejsc parkingowych. Na 11 sierpnia wszystkie miejsca na Palenicy Białczańskiej i Łysej Polanie (czyli tam, gdzie zaczyna się szlak do Morskiego Oka) były za-

jęte już od rana. Na 13 sierpnia miejsca zostały już wyprzedane. Kolejne dni zapełniają się również szybko. Jeszcze większy popyt widać przed długim weekendem sierpniowym - na 15 sierpnia zarezerwowano już wszystkie dostępne miejsca, a na sobotę, 16 sierpnia, większość

Tłok na szlakach to nie tylko dyskomfort, ale i zagrożenie. To strata cennego czasu, który może decydować o bezpieczeństwie

(z 1123 udostępnionych do rezerwacji).

Prognozy na najbliższe dni zapowiadają słoneczną pogodę, co niemal gwarantuje utrzymanie się dużego ruchu w Tatrach. Tomasz Zajac radzi, aby planując ambitniejsze cele, wyruszać w góry wcześniej rano.

- Im później wyjdziemy na szlak, tym większe ryzyko, że utkwimy w tłumie - przestrzega. Dodaje jednak, że wczesne wyjście nie zawsze rozwiązuje problem, dlatego warto rozważyć mniej popularne trasy, na przykład w Tatrach Zachodnich.

Kryta pływalnia w Bochni przed dużym remontem

Paulina Marcinek
paulina.marcinek@polskapress.pl

Zbliża się I etap modernizacji krytej pływalni w Bochni. Prace ruszą 25 sierpnia i będą się wiązały z ograniczeniami w korzystaniu z obiektu, a jesienią zostanie on wyłączony z użytku na dwa miesiące.

25 sierpnia ruszy I etap modernizacji basenu w Bochni. Ma on zapewnić wysoką jakość wody i niezawodność działania urządzeń. Na początek zaplanowano demontaż systemu obiegu jacuzzi i basenu rekreacyjnego.

- Prace polegają na zamontowaniu nowych filtrów, pomp, dodatkowych lamp UV uzdatniających wodę. Będzie rozdzielanie technologiczne obiegu wody jacuzzi od basenu rekreacyjnego na oddzielnych urządzeniach do dozowania środków chemicz-

nych - mówi Robert Hołda, dyrektor Krytej Pływalni w Bochni. W związku z rozpoczynającą się modernizacją czasowo zostaną wyłączone z użytkowania basen rekreacyjny (wraz z bieżniami wodnymi i gejzerami), jacuzzi oraz zjeżdżalnia. Do dyspozycji użytkowników pozostaną basen sportowy i sauna fińska (z wydłużonymi godzinami otwarcia sauny - od 9 do 21).

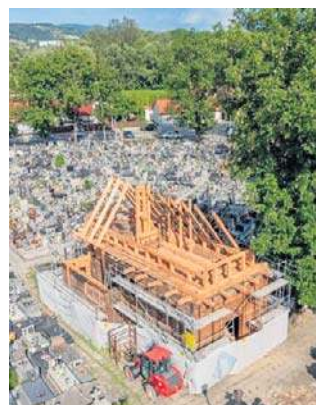
Z kolei od 25 września br. planowane jest rozpoczęcie demontażu urządzeń basenu sportowego. Od tego dnia aż do zakończenia przebudowy cała hala basenowa będzie nieczynna. Szacuje się, że przerwa na potrwali do drugiej połowy listopada.

Dyrekcja obiektu zapowiada, że ważność wszystkich kametów w formie kart magnetycznych zostanie automatycznie wydłużona o faktyczny czas trwania przerwy technicznej.

Joanna Mrozek
joanna.mrozek@polskapress.pl

Prokuratura w Nowym Sączu skierowała do Sądu Rejonowego akt oskarżenia wobec 24-letniego sprawcy podpalenia zabytkowego kościoła Świętej Heleny w Nowym Sączu z 1687 roku.

W wyniku pożaru zniszczeniu uległy elementy konstrukcyjne kościoła o wartości 2 123 517,88 zł oraz wyposażenie świątyni o wartości 1 689 650 zł w postaci m.in. barokowego ołtarza głównego Matki Bożej Pocieszenia, tabernakulum, wczesnobarokowych ołtarzy bocznych św. Antoniego i św. Józefa, krucyfiksów barokowo-ludowych, obrazu rzeźbionego ukazującego św. Jakuba Starszego, 15 obrazów olejnych, relikwiarza z XIX wieku,



Trwa odbudowa kościółka św. Heleny w Nowym Sączu

organ Johannus, czarnej kapy pogrzebowej, drzwi drewnianych z zabytkowym zamkiem, świeczników i żyrandoli, a także wyposażenia liturgicznego.

Minął już ponad rok od pożaru zabytkowego kościoła

św. Heleny na cmentarzu w Nowym Sączu. Odbudowa celowo podpalonej świątyni trwa. Są już ściany, a teraz powstaje konstrukcja dachu. To jednak bardzo duży koszt, ponieważ odbudowa pochłonie blisko 1,5 mln zł.

W toku prowadzonego śledztwa, dzięki wnikliwej i intensywnej pracy prokuratora oraz funkcjonariuszy Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu, ustalono przebieg i sprawcę zdarzenia.

- W szczególności zabezpieczono i poddano drobiazgowym analizom zapisy monitoringu wokół cmentarza i kościoła św. Heleny. Analizy te stanowiły punkt zwrotny śledztwa. W dniu 20 czerwca 2024 roku prokurator przeprowadził osobiście uzupełniające oględziny z udziałem inżyniera biegłego z zakresu pożar-

nictwa, który wskazał miejsce powstania pożaru i jego potencjalne źródła. Równolegle do czynności procesowych trwały czynności o charakterze wykrywczym. Powyższe czynności pozwoliły na ustalenie sprawcy podpalenia, który na polecenie prokuratora został zatrzymany i doprowadzony do prokuratury, gdzie przedstawiono mu zarzuty - poinformowała prokurator Justyna Rataj-Mykietyn, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej.

W toku postępowania, na wniosek prokuratora zastosowano wobec podejrzanego tymczasowe aresztowanie, następnie zmienione na wolnościowe środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji oraz zakazu opuszczania kraju. Oskarżony przyznał się do winy.

Rzeźbiarz chce podarować swoje dzieło miastu Tarnów

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

Znany polski rzeźbiarz Stanisław Słonina chce przekazać miastu jedno ze swoich najnowszych dzieł.

Postać Chrystusa - przepasana obozowym pasiakiem, z wyciągniętymi rękami - ma symbolizować martyrologię Polaków. Rzeźba ma ponad dwa metry wysokości i wykonana została z jednego kawałka drewna. - Stanisław rzeźbił ją blisko dwa lata. Jego życzeniem jest, aby znalazła godne miejsce w Tarnowie, czyli w miejscu, które tak bardzo związane jest z martyrologią Polaków w hitlerowskich obozach koncentracyjnych. To przecież stąd wyruszył pierwszy i blisko 50 innych transportów do KL Auschwitz. Tu był początek ich katongi, która dla z nich zakończyła się śmiercią - mówi Józef Kropiowski, tarnowianin, szwagier artysty.

Stanisław Słonina (rocznik 1936) uczył się w Państwowym Liceum Technik Plastycznych w Zakopanem, u wybitnego artysty i pedagoga prof. Antoniego



Artysta przedstawił Chrystusa jako więźnia obozu hitlerowskiego, nawiązując do zagłady tysięcy Polaków

Kenara. Studiował w warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych na Wydziale Rzeźby, gdzie następnie przez wiele lat uczył. Był prorektorem, wieloletnim dziekanem i kierownikiem Katedry Rzeźby. W 2015 r. odebrał złoty medal „Za zasługi dla kultury - GLORIA ARTIS”.

Wykonana przez artystę rzeźba Chrystusa posiada motto: „Boże, pamiętaj o zagładzie Polaków!”. - Chrystus jest na niej

przedstawiony jako więzień w obozie. Wychudzony, z gestem rozpacz na twarzy, owinięty chustą z „pasiaka”, do którego jest przyszyty czerwony trójkąt z literą P, oznaczający przynależność do narodowości polskiej i więźnia politycznego. Analogia nasuwa się jednoznacznie - mówi Ryszard Lis, prezes Tarnowskiego Oddziału Towarzystwa Opieki nad Oświęcimiem Pamięć o KL Auschwitz.

Jak dodaje, to zaszczyt, że znany i ceniony rzeźbiarz chce podarować swoje dzieło właśnie dla Tarnowa. - Naszym zadaniem jest znaleźć odpowiednie miejsce, w którym mogłoby ono zawisnąć i stanowić symbol tragedii obozowej oraz zachęcać do refleksji. Niekoniecznie powinno być to muzeum - mówi.

Takim miejscem - jak dodaje Ryszard Lis - mógłby być m.in. kościół księży filipinów przy ul. Piłsudskiego. - Rzeźba dobrze komponowałaby się z wyglądem świątyni, gdzie dodatkowo znajduje się wiele tablic poświęconych różnym tragicznym wydarzeniom, które miały miejsce w Tarnowie w czasie II wojny światowej. Chrystus upamiętniałby tych, którzy zginęli w obozach. Na ponad dwa tysiące tarnowian wywiezionych w różnych transportach do domów wróciło jedynie niespełna 600 z nich - zauważa Lis.

Prowadzone są w tej sprawie rozmowy z parafią, aby można było odsłonić rzeźbę jeszcze jesienią. Artysta już zapowiedział, że chce wziąć udział w tym wydarzeniu.

Są wyniki sekcji zwłok Tadeusza D. ze Starej Wsi. Nowe ustalenia prokuratury

Joanna Mrozek, PAP
joanna.mrozek@polskapress.pl

Sekcja zwłok Tadeusza D., podejrzanego o zastrzelenie członków swojej rodziny w Starej Wsi, potwierdziła, że najprawdopodobniej popełnił on samobójstwo.

Jak wskazali biegli, przyczyną śmierci były obrażenia mózgowia spowodowane postrzałem w okolicę skroniową z bliska.

Przypomnijmy, policjanci 1 lipca około 20.30 w Starej Wsi, kilkanaście metrów od drogi powiatowej Limanowa - Kamienica, znaleźli ciało poszukiwanego od 27 czerwca Tadeusza D. Obława na 57-latką została zorganizowana w związku z tym, że był on podejrzewany o śmiertelne postrzelenie swojej córki oraz zięcia i postrzelenie teściowej, która cudem uniknęła śmierci.

Ciało 57-latka zostało podane sekcji zwłok i na podstawie wstępnych informacji wykluczono, że ktoś mógł się przyczynić do jego zgonu. Policja już wtedy potwierdziła, że

na jego ciele znajdowała się rana postrzałowa głowy.

Jak powiedziała PAP rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Nowym Sączu Justyna Rataj-Mykietyn, z opinii biegłych wynika również, że zgon nastąpił niedługo przed odnalezieniem ciała przez policję, co - jak zaznaczono - dodatkowo uprawdopodobnia wersję o samobójstwie.

- W ostatnim czasie funkcjonariusze kontynuowali poszukiwania broni, z której podejrzany zastrzelił członków swojej rodziny. Broń znaleziona wcześniej przy zwłokach Tadeusza D. nie była tą, z której dokonano zabójstwa. Jednak policjanci odnaleźli ostatnio kolejną sztukę broni w wozie w maszywie leśnym w rejonie Starej Wsi - wyjaśniła rzeczniczka prokuratury.

Ze wstępnych ustaleń śledczych wynika, że to właśnie z tej broni 57-latek zastrzelił swoją córkę i zięcia, a także postrzelił teściową. Prokuratura nie ujawnia obecnie rodzaju zabezpieczonej broni, oczekując na wyniki dalszych ekspertyz.

AUTOPROMOCJA

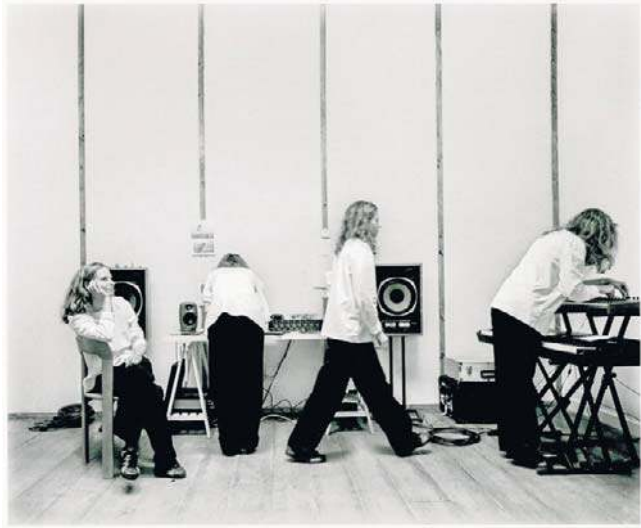
0011380534

Gazeta Krakowska

Kupisz w salonikach Kolportera



Krakowski festiwal Unsound we wrześniu zagości po raz pierwszy w Japonii



FOT. OLIVIA WUNSCH

Hania Rani wystąpi drugiego dnia festiwalu Unsound w Osace

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W dniach 5-7 września w Osace odbędzie się pierwsza japońska edycja festiwalu Unsound. Będzie połączona tematem z tegorocznymi edycjami imprezy w Krakowie i w Nowym Jorku.

Unsound to jeden z najbardziej wpływowych festiwali poświęconych muzyce elektronicznej i eksperymentalnej na świecie. Został powołany do życia w 2003 roku w Krakowie i jest organizowany przez fundację Tone. Jego edycje odbyły się w ponad trzydziestu miastach, promując progresywne brzmienia i budując ponadgraniczne współpracy.

Pierwsza w historii japońska edycja festiwalu odbędzie się w Osace w dniach 5-7 września. Poświęcona będzie prezentacji polskich oraz japońskich artystów i artystek, wśród których będą zarówno legendy, jak i młode talenty.

Unsound w Osace odbywa się dzięki zaproszeniu Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu, która poprosiła nas o zorganizowanie edycji festiwalu jako części programu Tygodnia Kultury Polskiej w Osace, towarzyszącemu programowi Pawilonowi Polski przy Expo 2025. Unsoundowe wydarzenia pojawiają się jednak nie w Pawilonie, ale w najciekawszych przestrzeniach Osaki, jak VS Centre i Creative Center Osaka w dawnych hali stoczni w dzielnicy Namura, Ohtsuki Noh Theatre i kultowe kluby CompuFunk, Circus czy Daphnia - mówi Małgorzata Płyś, prezeska fundacji Tone.

Japońska edycja Unsoundu wraz następującymi po niej wydarzeniami w Krakowie i Nowym Jorku połączona będzie wspólnym tematem wyrażo-

nym hasłem „WEB” czyli „Sieć”. Będzie to pierwsze w historii festiwalu tego rodzaju szeroko zakrojone przedsięwzięcie.

Mysząc o pierwszej japońskiej edycji Unsoundu, będącej blisko edycji krakowskiej (7-12 października) i nowojorskiej (26 października - 8 listopada) stwierdziliśmy, że programowo połączymy te edycje w płynną całość, pozwalając projektom specjalnym pojawić się w Osace, rozwiąć dalej w Krakowie i finalizować w Nowym Jorku - tłumaczy Małgorzata Płyś.

Podczas pierwszego wieczoru festiwalowego 5 września w hali VS Centre odbędą się trzy występy. Najpierw Jim O'Rourke i Eiko Ishibashi zremiksują utwory polskiego kompozytora Włodzimierza Kotońskiego. Potem japoński weteran muzyki eksperymentalnej Keiji Haino zagra na rzeźbach dźwiękowych braci Baschet. Z kolei Australijczyk Robin Fox zaprezentuje wykorzystującą lasery i dźwięk, pracę „Triptych”.

6 września w Creative Center Osaka występy odbędą się na trzech scenach. Polska pianistka i kompozytorka Hania Rani zagra nowy materiał „Chilling Bambino”. Wystąpi też Y z zespołu Boredoms, prawdziwa legenda sceny muzycznej Osaki. Z kolei polski producent 2K88 zagra set oparty materiale z albumu „SHAME”.

Zupełnie inny charakter będą miały koncerty trzeciego dnia festiwalu w zabytkowej sali Ohtsuki Noh Theatre. Wieczór otworzy Antonina Nowacka, której występy w niezwykle sposób skupiają się na jej głosie. Polski gitarzysta Raphael Roginski przedstawi muzykę z albumu „Plays Coltrane and Langston Hughes”. Z kolei multiinstrumentalista Piotr Kurek wystąpi z Jimem O'Rourkem oraz Eiko Ishibashi.

Coma wystąpi w Tauron Arenie w ramach „Re:Start Tour”

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Tylko pięć koncertów w największych halach widowiskowych w Polsce zagra tej jesieni grupa Coma w ramach trasy „Re:Start Tour”. Ostatni z nich odbędzie się 7 grudnia w krakowskiej Tauron Arenie.

Zespół Coma zaprasza na „Re:Start” i spełnia marzenia. Aktywujemy Grę o Wszystko z przekazem Koncertu Totalnego, łączącego elementy multimedialnego show na granicy nowoczesnego teatru z bezwzględną rockandrollową rozpierduchą, czyli to, co potrafimy najlepiej - zapraszają muzycy.

Występy za piwo

Coma narodziła się w Łodzi w 1998 roku. Wtedy ciągle żywa była muzyka grunge rodem z amerykańskiego Seattle, grana przez Pearl Jam, Soundgarden czy Alice In Chains. Inspirując się dokonaniem z oceanu, polscy muzycy zaczęli komponować wolne i ciężkie utwory, osadzone też w tradycji brytyjskiego hard rocka w stylu Led Zeppelin czy Black Sabbath. Trzon zespołu stanowili gitarzyści Dominik Witczak i Marcin Kobza, na basie grał Rafał Matuszak, a na perkusji Tomasz Stasiak. Przed mikrofonem stanął Piotr Rogucki, wówczas student krakowskiej PWST, który wcześniej próbował swych sił w poezji śpiewanej.



FOT. M. MURAWSKI

Coma pierwszy koncert w ramach „Re:Start Tour” dała w łódzkiej Atlas Arenie

Kiedy zaczęliśmy grać, występowałem za przysłowiowe piwo. W ciągu pięciu lat działalności na terenie Łodzi zdobyliśmy wiernie grono fanów, którzy gotowi byli pomagać nam przed każdym koncertem ustawiać scenografię czy podłączać światła. To sprawiło, że mieliśmy niesamowity związek z publicznością - mówi Piotr Rogucki.

Kiedy fama Comy dotarła do Warszawy, na jeden z koncertów zespołu przyjechali przedstawiciele wytwórni płytowych. Kiedy zobaczyli zespół grający dla tysiąca szalejących fanów, zaproponowali mu kontrakt. Debiutancki album grupy „Pierwsze wyjście z mroku” ukazał się w 2004 i stał się bestsellerem.

Dla studenta i profesora

Choć piosenek zespołu nie grały najpopularniejsze rozgłoszenie w Polsce, Coma szybko podbiła serca całej armii fanów rocka nad Wisłą. Ważna była nie tylko potężna muzyka grupy, ale także pisane przez Roguckiego teksty.

Wokalista tworzył poetyckie wersy pełne barokowego przepychu, wyszukanych metafor i karkołomnych porównań, a jego inspiracją była twórczość T.S. Eliota i filozofia Fryderyka Nietzschego. Choć niektórzy krytycy uznali to za grafomanię, fani byli przeciwnego zdania i z pasją próbowali odczytać zawarte w słowach Roguckiego znaczenia.

- Moje teksty nie są czystą poezją. To po prostu upoetyczone słowa do piosenek. Dzięki takiemu podejściu do rocka muzyka Comy może być atrakcyjna nie tylko dla studenta, ale też dla jego profesora - podkreśla Piotr Rogucki.

Ta sama energia

Na drugim albumie „Zaprzepaszczone siły wielkiej armii świętych znaków” muzycy Comy rozbudowali brzmienie, ocierając się o progresywny metal w stylu Toola. Formułę tę penetrowali z powodzeniem na kolejnych krążkach - „Hiper-trofia” i „Excess”. Dopiero „Czerwony album” z 2011 roku stanowił reset w twórczości formacji, przynosząc bardziej krótkie i zwięzłe nagrania, zawierające świadomie uproszczone teksty Roguckiego.

Przed pandemią Coma zaczęła zjadać swój ogon. Świadomości tego muzycy ogłosili zawieszenie działalności i pożegnali się z fanami trasą „Game Over”. Choć poświęcili się innemu projektowi, postanowili powrócić na scenę z zupełnie nowym show pod hasłem „Re:Start Tour”. Nic dziwnego: koncerty to żywioł zespołu - szczególnie dla Piotra Roguckiego, który w międzyczasie wyrósł na popularnego aktora, łączącego w trakcie występów teatralne interpretacje z rockową energią.

- Energia jest jedna. Objawia się tylko w różnych formach - podkreśla Piotr Rogucki.

Opowieść o... pasji do szycia. Film „Diamenty” na przedpremierowym pokazie Pod Baranami

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Obyczajowy film „Diamenty” Ferzana Özpetka - czuła opowieść o pasji do szycia we włoskim klimacie - będzie można zobaczyć przedpremierowo w Kinie Pod Baranami jutro, 14 sierpnia, o godz. 18.

Lata 70. XX wieku, Rzym. W pracowni krawieckiej prowadzonej przez dwie siostry powstają niezwykle piękne i dopracowane kostiumy filmowe. To tu, między śmiechem a łzami, poznajemy namiętności, tęsknoty i lęki głównych bohaterów oraz ich współpracowników dzielących tę samą pasję do szycia.

„Diamenty” to barwna, poruszająca opowieść o kobietach, ich marzeniach, sile i tajemnicach.



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Film Özpetka przypomina, że każda kobieta jest ważna

Ferzan Özpetek, jeden z najbardziej wrażliwych reżyserów współczesnego kina, ma na swoim koncie tak oryginalne filmy, jak „Sekret bogini fortuny”, „Neapol spowity tajemnicą” czy „Hamam - łaźnia tuńska”. I tym razem łączy osobi-

ste wspomnienia z szacunkiem i niezwykłą uważnością na doświadczenia kobiet. W „Diamentach” opowiada o ich sile, pasji, marzeniach i tajemnicach.

Do najnowszych filmów reżyser zaprosił ulubione aktorki - zarówno te, z którymi już pracował, jak i te, których talent od zawsze podziwiał. Jego film nie jest tylko twórczą obserwacją - to także swoisty hołd dla aktorskiego kunsztu i autentyczności Luisy Ranieri, Jasmine Trinca, Loredany Caccari czy Geppy Cucciari.

„Diamenty” to utkana ze wspomnień podróż, która pozwala dostrzec piękno ukryte w codziennych losach kobiet. Film Özpetka przypomina, że każda z nich jest ważna - niezależnie od tego, czy jest na scenie, czy za kulisami. Czuła opowieść o pracowni krawieckiej prowadzonej przez dwie siostry wy-

pełniają wyraziste kolory, intymne kadry i zachwycające stroje, a włoski klimat i łagodny humor dodają jej lekkości. Reżyser ukazuje tę historię przez pryzmat kostiumów, które są w niej nie tylko ubraniami, ale także nośnikami emocji i wspomnień.

Interesują mnie historie kobiet, szczególnie tych, które łączy pokrewieństwo, na przykład matek i córek lub siostr, jak to ma miejsce w tym przypadku. W tym filmie chciałem pokazać relacje łączące cudowne krawcowe z minionej epoki: wiedziałem, że kiedy kobiety pracują razem, łączy je ogromna sympatia i solidarność. Podobna relacja istniała na planie między aktorkami - mówi reżyser.

Po seansie przedpremierowym film „Diamenty” będzie w repertuarze Kina Pod Baranami od piątku 22 sierpnia. ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

MIŃSK

Będą ćwiczenia na Białorusi

Ministerstwo obrony w Mińsku poinformowało, że siły zbrojne Białorusi i Rosji przeprowadzą wspólne ćwiczenia w dniach 12-16 września. Manewry odbędą się na terytorium Białorusi. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski uprzedzał wcześniej - bez podawania szczegółów - że Rosja „szykuje coś” na Białorusi pod pretekstem rutynowych ćwiczeń wojskowych. W wywiadzie dla amerykańskiego magazynu „Time” w ubiegłym tygodniu białoruski przywódca Aleksander Łuka-

szenko oświadczył, że postanowił odsunąć ćwiczenia dalej od zachodnich granic, uzasadniając to zaniepokojeniem w Polsce i państwach bałtyckich. Podkreślił, że idea, jakoby Białoruś miała wykorzystać ćwiczenia do ataku na te państwa, jest „całkowitym nonsensem”. Rosja wykorzystała terytorium Białorusi do zaatakowania Ukrainy w 2022 roku. Dyslokacji wojsk dokonano pod pozorem rosyjsko-białoruskich ćwiczeń.
oprac. WS|PAP

ZAKOPANE

Święto folkloru górali świata



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Zespoły góralskie z kilkunastu krajów świata, w tym z Hiszpanii, Francji czy Grecji. Do tego występy instrumentalistów, dni narodowe, pokaz rękodzieła i regionalnej kuchni. W Zakopanem w piątek 15 sierpnia rozpoczyna się 56. Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich - wielkie święto folkloru górali świata.

WARSZAWA

Żołnierze gotowi do defilady

- Wszyscy żołnierze są przygotowani i zdeterminowani do działania i reprezentowania sił zbrojnych w tak ważnym dniu dla Polski - poinformował dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych gen. broni Marek Sokołowski, mówiąc o zbliżającej się defiladzie wojskowej z okazji Święta Wojska Polskiego. W piątek przez warszawską Wisłostradę ruszy

wojskowa defilada. Weźmie w niej udział ponad 4 tysiące żołnierzy, 300 sztuk sprzętu oraz 50 różnego typu statków powietrznych. Po raz pierwszy równolegle - na lądzie i w powietrzu - odbędzie się na wodach Bałtyku w okolicach Helu parada morska z udziałem około 20 okrętów Marynarki Wojennej.
oprac. WS|PAP

WARSZAWA

Rzecznik Karola Nawrockiego Rafał Leśkiewicz powiedział w TOK FM, że przed podróżą prezydenta do USA powinno dojść do jego spotkania z szefem MSZ, ale to Radosław Sikorski powinien o nie zabiegać. Dodał, że termin rozmowy zostanie wyznaczony, gdy minister wyśle sygnał, że chciałby się spotkać. W ubiegły piątek w Telewizji Republika Karol Nawrocki poinformował, że zaprosi ministra na rozmowę.

”

Powinno dojść do spotkania, tyle tylko, że to minister Sikorski powinien zabiegać o spotkanie z prezydentem Nawrockim

Rafał Leśkiewicz, rzecznik prezydenta RP

Trzeba uważać na prowokacje. Rosyjskie służby działają

oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Po koncercie białoruskiego rapera na Stadionie Narodowym wobec 63 osób wszczęte zostało postępowanie o opuszczeniu kraju - poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu przekazał, że sobotnie wydarzenia, które zbulwersowały opinię publiczną, mają swój finał.

- Mówię tu o zamieszkach i aktach agresji i pewnych prowokacjach na Stadionie Narodowym w czasie koncertu białoruskiego rapera. Doszło tam do zdarzeń absolutnie niepożądanych, które wymagały szybkiej reakcji - powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu.

- Otrzymałem właśnie informację, że wobec 63 osób jest wszczęte postępowanie o opuszczeniu kraju. Będą musiały opuścić kraj dobrowolnie lub pod przymusem - poinformował. Dodał, że w tej grupie jest 57 Ukraińców i sześciu Białorusinów.

Oceniał, że „sądy też zareagowały błyskawicznie” i w przypadkach, w których doszło do wykroczenia lub popełnienia przestępstwa, nałożone zostały odpowiednie kary.

Jednocześnie premier podkreślił, że „nie można dopuścić do rozpętania nastrojów antyukraińskich”. - Tak jak władze ukraińskie muszą dbać o to, aby



FOT. KRYSZTOF DOBUSZYŃSKI

Premier Tusk ostrzega, że „nakręcanie antyukraińskich nastrojów w Polsce to scenariusz Putina”

nikt nie wpadł na pomysł w Kijowie czy w Ukrainie, czy w Polsce, aby Ukraińcy wykonywali jakieś niepotrzebne, antypolskie gesty - zaznaczył.

Wcześniej szef rządu napisał na platformie X, że ze względu na zbliżające się rozstrzygnięcie wojny Rosja robi wszystko, by skłócić Kijów z Warszawą.

„Antypolskie gesty Ukraińców i nakręcanie antyukraińskich nastrojów w Polsce to scenariusz Putina organizowany przez obcych agentów i miej-

scowych idiotów. Zawsze tych samych” - napisał Tusk.

W miniony weekend na Stadionie Narodowym odbył się koncert białoruskiego rapera Maksa Korzha.

Wśród publiczności widać było między innymi flagi OUN-UPA, co nagłośnił m.in. poseł PiS Dariusz Matecki, który poinformował, że kieruje w tej sprawie zawiadomienie do Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Stołeczna policja podczas koncertu zatrzymała 109 osób

za liczne wykroczenia i przestępstwa, takie jak: posiadanie narkotyków, naruszenie nietykalności cielesnej pracowników ochrony, posiadanie i wnoszenie środków pirotechnicznych, a także wdarcie się na teren imprezy masowej.

Policjanci ukarali 50 osób mandatami na łączną kwotę ok. 11,5 tys. złotych. Do sądu skierowali 38 wniosków o ukaranie.

Do sprawy odnieśli się w poniedziałek szef Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji Marcin Kierwiński oraz szef Ministerstwa Sprawiedliwości Waldemar Żurek.

- Jeżeli były to osoby, które łamały prawo w ten sposób, że nie dają rękami niełamania prawa na terytorium Polski, z całą pewnością wdrożymy procedury odesłania tych osób do kraju, z którego przybyły - podkreślił Kierwiński.

Podobną ocenę w rozmowie z Polsat News przedstawił Żurek, który stwierdził, że każdy, kto jest w Polsce gościem i popełnia przestępstwo lub wykroczenie, powinien zostać jak najszybciej deportowany.

Stołeczna policja poinformowała, że przed koncertem i w jego trakcie wielokrotnie kontaktowała się z jego organizatorem, podejmując jednocześnie działania prewencyjne, aby nie doszło do eskalacji agresywnych zachowań osób na stadionie.
PAP

Sprawdzą, czy darczyńcy mogli być wprowadzani w błąd. Chodzi o fundację związaną z Robertem Bąkiewiczem

oprac. Karolina Wrońska
Wrocław

Prokuratura sprawdzi, czy fundacja Mieszko, przejęta w tym roku przez osoby związane z Bąkiewiczem, wprowadzała darczyńców w błąd co do przeznaczania środków uzyskanych z podatku.

Sprawę przejęcia niedużej świdnickiej fundacji Mieszko przez ludzi związanych z Robertem Bąkiewiczem opisała na po-

czątku sierpnia m.in. „Gazeta Wyborcza”. Po publikacjach medialnych sprawą zajęła się Prokuratura Rejonowa w Świdnicy. Wszczęto postępowanie sprawdzające, które - jak pisał rzecznik Prokuratury Okręgowej w Świdnicy prok. Mariusz Pindera - dotyczy przejęcia fundacji i wykorzystania jej numeru KRS do ogłaszania próśb o przekazywanie wsparcia 1,5 proc. podatku dochodowego na rzecz Marszu Niepodległości i Ruchu Obrony Granic.

Niewielką fundację prowadziła od 2012 r. świdniczaneczka Iwona Woźniak z synem. W jej ramach organizowała projekty wspierające m.in. domy dziecka. W tym roku Woźniak postanowiła zrezygnować z prowadzenia fundacji ze względu na jej pogarszający się stan zdrowia i poinformowała, że będzie ją musiała przekazać „osobom, które zachowają jej profil i będą działały zgodnie z jej statutem”. Prezesem fundacji został Dominik Dzierżanowski. „Zaangażowany

jest w budowanie Straży Narodowej, związany z Marszem Niepodległości, a od tego roku z Ruchem Obrony Granic. Jest blisko Bąkiewicza, organizuje m.in. zrzutkę pieniędzy w sieci na jego sądowo-prokuratorskie sprawy, a na granicy stoi z nim w jednym szeregu” - poinformowała „Gazeta Wyborcza”. Dziennik pisał, że powołując się na OKO Press, że pieniądze z 1,5 proc. na działalność ludzi związanych z Bąkiewiczem zbierane są przez fundację Mieszko. PAP

Grecja zaostreza przepisy azylowe. Po odrzuceniu wniosku będzie nadajnik

oprac. Anna Nagel
Ateny

Przebywający w Grecji migranci, których wnioski o azyl zostały odrzucone, będą musieli nosić opaski monitorujące na kostkach w ramach działań mających na celu przyspieszenie deportacji.

Grecki minister ds. migracji i azylu Thanos Plewris ogłosił, że środek ma zostać wdrożony przed końcem roku w ramach reform, które penalizują nieprzestrzeganie nakazów deportacji.

- Stosowanie monitoringu elektronicznego wyraźnie pokaże, że możliwości wyboru zostały zawężone - powiedział Plewris w państwowym radiu ERT.

Minister wyjaśnił, że monitoring elektroniczny będzie obowiązywał przez 30-dniowy okres, który przysługuje migrantom po odrzuceniu wniosków o azyl i wyczerpaniu możliwości odwołania. Dodał, że rząd rozważa również premię deportacyjną w wysokości 2000 euro dla tych, którzy dobrowolnie podporządkują się obowiązkowi deportacji.

Na początku lipca rząd w Atenach powiadomił, że zawiesi na trzy miesiące rozpatrywanie wniosków o azyl od migrantów przybywających na łodziach z Afryki Północnej.

Według greckich władz od początku roku na Kretę i Gwados przybyło ponad 7,3 tysiąca migrantów - w porównaniu do 4,9 tysiąca w 2024 roku. PAP



Władze w Atenach zniechęcają nielegalnych migrantów do prób docierania z Afryki Północnej do Grecji

Amerykańscy weterani chcą zniesienia kary śmierci

oprac. Karolina Wrońska
Nowy Jork

Weterani w USA zwrócili się do gubernatora Florydy Ron DeSantis z apelem o zaprzestanie wykonywania kary śmierci wobec byłych żołnierzy.

Floryda przygotowuje się do egzekucji Kyle'a Batesa, skazanego na śmierć weterana, która ma się odbyć 19 sierpnia i będzie czwartą egzekucją weterana oraz dziesiątą w tym roku w tym stanie. W związku z tym w środę delegacja ponad 130 weteranów, reprezentujących niemal każdy rodzaj służby wojskowej, zbierze się w Tallahassee w Centrum Obrony Weteranów.

Dyrektor Centrum Art Cody, prawnik i były kapitan Marynarki Wojennej, zaznaczył, że wojna niesie ze sobą „wymaga-

jące, a niekiedy makabryczne warunki”, codzienne zagrożenie życia i kontakt z przemocą, co „nie pozostawia nikogo bez szwanku”, a doświadczenie weteranów jest „zupełnie inne niż cywilów”.

W liście do 46-letniego DeSantis, byłego kandydata republikańców na prezydenta USA i weterana Marynarki Wojennej, przypomniano, że od objęcia przez niego urzędu w styczniu 2019 roku pięciu weteranów zostało skazanych na śmierć. „W celi śmierci pozostaje blisko 30 weteranów” - podkreślili autorzy listu.

Sierżant sztabowy armii USA Brent Schneider, zastępca obrońcy publicznego, oświadczył, że Floryda powinna „chronić naszych weteranów” i zapewnić im wsparcie, na jakie zasługują, zamiast narażać ich na egzekucję. PAP

Apel UE w sprawie Ukrainy. Węgry znów się wylamały

oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Liderzy 26 państw Unii Europejskiej zaznaczyli w opublikowanym we wtorek oświadczeniu, że „drogi do pokoju nie da się wyznaczyć bez Ukrainy”.

Oświadczenie, pod którym nie podpisały się jedynie Węgry, ma podkreślić spójne podejście Europy do kwestii wojny w Ukrainie przed zaplanowanym na piątek spotkaniem prezydenta Stanów Zjednoczonych Donalda Trumpa z rosyjskim przywódcą Władimirem Putinem.

„My, przywódcy UE, z zadowoleniem przyjmujemy wysiłki prezydenta Trumpa zmierzające do zakończenia rosyjskiej agresji na Ukrainę oraz osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju, a także bezpieczeństwa dla Ukrainy” - napisano.

Przywódcy unijni zapewnili też, że będą w dalszym ciągu wspierać Ukrainę na drodze do członkostwa w UE.

„Unia Europejska, we współpracy ze Stanami Zjednoczonymi i innymi podobnie myślącymi partnerami, będzie nadal udzielać Ukrainie wsparcia politycznego, finansowego, gospodarczego, humanitarnego, wojskowego i dyplomatycznego, ponieważ Ukraina korzysta ze swojego



Liderzy UE zaznaczają, że pokój musi respektować zasadę, że granic nie można zmieniać siłą, a „naród Ukrainy musi mieć swobodę decydowania o swojej przyszłości”

niezbymalnego prawa do samoobrony” - podkreślili liderzy.

„Unia Europejska powinna zorganizować swój własny szczyt z przywódcą Rosji Władimirem Putinem” - napisał tymczasem na Facebooku premier Węgier Viktor Orban.

„W oświadczeniu próbuje się przedstawić warunki przed spotkaniem, na które liderzy UE nie zostali nawet zaproszeni. Smutne jest już to, że UE zaciętrzewiła się w swoim stanowisku, a jedyną gorszą rzeczą byłoby, gdybyśmy zaczęli wydawać

instrukcje z tylnego siedzenia. Jedynym rozsądnym rozwiązaniem jest zorganizowanie własnego szczytu UE - Rosja, podążając za przykładem spotkania USA - Rosja” - oświadczył Orban. „Dajmy szansę pokojowi!” - zakończył premier Węgier.

Oświadczenie, pod którym nie podpisały się jedynie Węgry, ma podkreślić spójne podejście Europy do kwestii wojny w Ukrainie

Nadal nie wiadomo, czy na Alasce będzie obecny także prezydent Ukrainy. Ambascador USA przy NATO Matthew Whitaker stwierdził, że przyjazd Wołodymyra Zełenskigo jest możliwy, ale ostatecznie decyzję w tej sprawie podejmie Donald Trump, jeśli uzna, że przyczyni się to do rozwiązania konfliktu.

Kwestie te komentowała również ambasador Ukrainy w USA Oksana Markarowa, która jednak nie określiła jednoznacznie, czy Zełenski będzie na Alasce.

PAP

Kreml nie przestaje naciskać na Belgrad. Chodzi o dostawy broni dla Ukrainy

oprac. Anna Nagel
Belgrad

Ambasador Rosji w Serbii Aleksandr Bocan-Charczenko wyraził nadzieję, że serbski prezydent Aleksandar Vucić „rozwiązał” już problem eksportu amunicji.

W wywiadzie dla belgradzkiego dziennika „Politika” Bocan-Charczenko stwierdził, że jest to „niepokojąca sytuacja” w stosunkach między oboma krajami. Przypomniał, że stosunki między Belgradem a Moskwą są „ogólnie pozytywne”, ale zdarzały się momenty budzące zaniepokojenie, w tym oskarżenia o to, że serbska amunicja trafiała do ukraińskich sił zbrojnych.

- Pojawiły się problemy z serbską amunicją trafiającą do ukraińskich sił zbrojnych, które, mamy nadzieję, przy-



Serbia potępia agresję, ale utrzymuje relacje z Rosją

dent Vucić rozwiązał natychmiast - zaznaczył dyplomata.

Pod koniec czerwca ministerstwo obrony Serbii ogłosiło, że na mocy zarządzenia prezydenta Vucicia eksport broni i sprzętu wojskowego produkowanego w Serbii został wstrzy-

many. Decyzja zapadła po tym, jak Rosyjska Służba Wywiadu Zagranicznego (SWR) oskarżyła Belgrad o sprzedaż amunicji artyleryjskiej Ukrainie za pośrednictwem pośredników w Czechach i Bułgarii.

Wcześniej media informowały, że serbska firma Krusik wysłała na Ukrainę przez Turcję i Słowację 3500 rakiet. Zarówno przedsięwzięcie, jak i ówczesny minister obrony Serbii Milosz Vuczević zaprzeczyli tym doniesieniom.

Vucić zapewnił w czerwcu, że Serbia wstrzymała wszelką sprzedaż broni, nie odnosząc się jednak bezpośrednio do twierdzeń rosyjskiego wywiadu.

W wywiadzie dla „Politiki” Bocan-Charczenko przyznał, że istnieje problem z tzw. użytymi kownikami końcowymi eksportowanej broni. - Nie twierdząc,

że Serbia bezpośrednio dostarczała broń do Kijowa - wyjaśnił rosyjski ambasador.

Po wybuchu pełnowymiarowej wojny Rosji przeciwko Ukrainie Serbia przyjęła tysiące ukraińskich uchodźców, kilkakrotnie potępiła rosyjską agresję i wysłała Kijowowi pomoc humanitarną. Belgrad popiera też integralność terytorialną Ukrainy wraz z anektowanym przez Rosję Półwyspem Krymskim.

Jednocześnie rząd Serbii utrzymuje kontakty z Rosją i odmawia przyłączenia się do nakładanych na ten kraj sankcji. W maju tego roku Vucić pojechał do Moskwy na rocznicę zwycięstwa ZSRR w II wojnie światowej, gdzie po raz pierwszy od 2022 roku spotkał się oficjalnie z przywódcą Rosji Władimirem Putinem. PAP

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2025



Ewa Kościelniak, 1 miejsce w kategorii Fotograf Roku Amator w naszym województwie

Wielki plebiscyt fotograficzny MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2025 dobiegł końca! Zakończyło się głosowanie w finale ogólnopolskim na najlepszych fotografów - amatorów i profesjonalistów, a wcześniej poznaliśmy laureatów etapu wojewódzkiego, których dziś bliżej przedstawiamy w tym dodatku. Podczas trwania akcji swoimi najlepszymi zdjęciami mogli po-

chwalić ci, dla których fotografia to hobby i pasja. W konkursie dla amatorów sił mógł spróbować każdy. Można było przesłać nawet zdjęcia wykonane telefonem komórkowym. Liczyły się pomysłowe kadry, ciekawe kompozycje, emocje uchwycone w obiektywie. Po prostu kreatywność! Fotografem Roku Polski - Amatorom został Karol Mazur, który zachwyił zdjęciami ukazującymi tajemnicze piękno przy-

rody. Drugie miejsce zajęła Marta Ozga, a trzecie - Agata Ząbroń. W kategorii Fotograf Roku Polski - Profesjonalista triumfowała Monika Leszczyńska (LeMon Photography, Wilkowice). Jej prace były wyróżniane również w międzynarodowych konkursach fotograficznych, co jest dla Niej ogromnym zaszczytem i potwierdzeniem, że warto iść własną drogą - szczerze i twórczo. Drugie miejsce zdobyła Marzena Kosin

(Marzena Kosin w Oka mgnieniu, Szczecin), „a trzecie - Marta Krajniak (Trener w kadrze, Szczecin). Najpopularniejszych i najbardziej polecanych fotografów profesjonalistów do nagrody zgłaszali, a następnie w głosowaniu wybierali ci, którzy mają największe prawo, by to robić - czyli zadowoleni klienci. Ranking najpopularniejszych fotografów profesjonalistów - w skali poszczególnych województw i całej

Polski - znajdziecie na naszej stronie internetowej. Dzięki rankingowi Mistrzów Fotografii 2025 wspólnie z naszymi Czytelnikami i Internautami stworzyliśmy bazę najbardziej polecanych fotografów. Ranking, dzięki któremu każdy potrzebujący uchwycenia ważnych chwil w życiu - czy to narodzin dziecka, komunii, ślubu, czy po prostu pięknych, radosnych wspomnień - może szybko sięgnąć po fotografa

sprawdzonego i polecanego przez innych. Dziękujemy wszystkim uczestnikom naszej akcji za udział w niej, laureatom oraz tym, którzy oddali głosy na swoich ulubionych artystów. Zwycięzcy mogą się teraz cieszyć cennymi nagrodami, w tym fotograficzną wyprawą na Maderę! Pokazaliście, że fotografia towarzyszy nam na co dzień i potrafi uchwycić ulotne momenty. Zatrzymać je na dłużej.

FOTOGRAF ROKU AMATOR I miejsce w województwie

Chodzi o czystą emocję, zatrzymaną w ułamku sekundy

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Przygoda Ewy Kościelniak z aparatem zaczęła się w czasach gdy cyfrowe matryce były jeszcze tylko snem wynalazców, a każde zdjęcie wymagało kłiszy, czasu i cierpliwości.

- Fotografia interesowała mnie od dzieciństwa. Wtedy nikt nie marzył jeszcze o aparatach cyfrowych, a Rodzice, za co jestem im wdzięczna, pozwalali mi „psuć” kolejne kłisze - opowiada Ewa Kościelniak. Od tamtej pory minęło wiele lat, ale jedno się nie zmieniło - emocje. Gdy tylko bierze do rąk aparat, świat wokół przestaje istnieć. - Kiedy zaczynam fotografować, czas się dla mnie zatrzymuje. Zapominam o tym, gdzie jestem, gubię rzeczy osobiste, nie czuję kilkunastostopniowego mrozu... Nie liczy się nic poza aparatem i fotografowanym obiektem - podkreśla.

To, co dla innych może być tylko naciśnięciem migawki, dla Niej staje się głębokim



W fotografiach Ewy Kościelniak nie chodzi o perfekcję, ale o prawdę i emocje

przeżyciem. - Robienie zdjęć to dla mnie proces oczyszczenia umysłu niczym antyczne katharsis, ale też sposób, by zabrać ze sobą „na pamiątkę” niepowtarzalny fragment czasoprzestrzeni.

Najbliższe Jej sercu są góry. Fotografuje je z oddaniem - zarówno w kontekście krajobrazowym, jak i sportowym. Uprawia wspinaczkę górską, a każde wejście na szczyt to nowa opowieść światłem malowana. - Inspirują mnie wschody słońca, szczególnie te zimowe, kiedy po wielogodzinnej wspinaczce na szczyt pierwszy promień słońca pada na obiektyw, mróz wyciska łzy z oczu, a nieskazitelna biel śniegu zwielokrotnia i potęguje kolory - tłumaczy.

Jej oczy są jak obiektyw - nieustannie „skanują” otoczenie w poszukiwaniu idealnego kadru. Nawet kiedy nie ma aparatu przy sobie, instynktownie dostrzega kompozycje warte uchwycenia. - To już odruchowe i podświadome, często niecelowe. Bywa, że podczas innych aktywności, na przykład biegając w plene-

rze, nagle się zatrzymuję i odwracam, bo kątem oka dostrzegłam coś wartego uwiecznienia na fotografii. Mam w sobie natrętną potrzebę fotografowania - bywa to denerwujące - śmieje się.

Choć najczęściej fotografuje przyrodę, to właśnie górską fotografię krajobrazową sprawia, że serce bije Jej mocniej. Nie kolekcjonuje zdjęć, nie wraca do nich zbyt często. Liczy się dla Niej sam moment tworzenia - ta krótka chwila, w której światło, przestrzeń i emocje splatają się w jeden obraz. - Rzadko wracam do starych zdjęć, ponieważ to, co mnie cieszy, to sam moment tworzenia, wycinek czasu i przestrzeni złapany w kadrze, który mogę zabrać ze sobą z wyprawy niczym muszelkę z plaży. Wolę robić ciągle nowe zdjęcia niż wracać do nich po czasie - przyznaje.

W Jej fotografiach nie chodzi o perfekcję, ale o prawdę. O czystą emocję, zatrzymaną w ułamku sekundy. O zachwyt nad światem, który można dostrzec tylko wtedy, gdy patrzy się sercem.

FOTOGRAF ROKU AMATOR: II miejsce w województwie

To, co ulotne, fascynuje Ją najbardziej

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Fotografia zaczęła się dla Niej nie od techniki, nie od perfekcyjnego kadru czy ostrości - ale od emocji. Kinga Kurlit-Heller pamięta ten moment doskonale.

- Myślę, że tym symbolicznym momentem, w którym aparat stał się moim „okiem na świat”, było pierwsze zdjęcie, które naprawdę coś we mnie zostawiło - nie tylko dokumentowało, ale wywołało emocje. Pomyślałam, że fotografia może być czymś więcej niż rejestracją rzeczywistości - może być formą widzenia, rozumienia, odczuwania. Tym zdjęciem było ujęcie prostej ścieżki pomiędzy polami - opowiada Kinga Kurlit-Heller.

To był początek. Dziś aparat towarzyszy Jej niemal zawsze - czy to w codzienności, czy podczas celowych wypraw w poszukiwaniu kadrów, które - choć zatrzymane w czasie - żyją swoim własnym życiem. - Dla mnie robienie zdjęć to połączenie kilku rzeczy jednocześnie. Z jednej strony to sposób na zatrzymanie chwili, zapisanie wspomnień, do których mogę wracać - nie tylko tego, co widać, ale też emo-

cji, światła, atmosfery danego momentu. Z drugiej strony to również forma wyrażania siebie - przez kadr, kolor, wybór tematu opowiadam coś swojego, czasem bardziej, czasem mniej świadomie. Ale chyba najbardziej cenię w fotografii to, że mogę dowolnie kreować świat wokół mnie - przyznaje.

To, co ulotne, fascynuje Ją najbardziej. Światło, które pada pod niepowtarzalnym kątem. Mgła, która zaraz się rozwieje.

Uśmiech, który trwa zaledwie sekundę.

Jej zdjęcia niosą czułość. Lubi fotografować ludzi - bo są historią samą w sobie. Lubi też drzewa - bo są jak ramy dla opowieści, ciche tło, które daje obrazowi głębię. Często też fotografuje wschody i zachody słońca. - Mam kilka zdjęć, które są dla mnie szczególne - ze względu na niepowtarzalność, nieuchwytność chwili, emocje drugiego człowieka - zaznacza.



Lubi fotografować ludzi - bo są historią samą w sobie

FOTOGRAF ROKU AMATOR: III miejsce w województwie

Zwolnijcie, patrzcie - świat jest piękny

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Był początek lat 80., gdy młody Krzysztof Konieczny wziął do rąk swój pierwszy aparat. Wtedy jeszcze nie wiedział, że będzie to początkiem wieloletniej pasji.

- To było bardzo dawno, jeszcze lata 80. - wspomina swoje początki Krzysztof Konieczny. - Aparat Smiena, później przerwa - wojsko, a po wojsku trochę lepszy sprzęt: Zenit 13. Zdjęcia z niego były naprawdę wysokiej jakości. Mam je do dzisiaj.

Dziś, po latach, Jego miłość do fotografii ma nieco inną, dojrzałą twarz - to już nie tylko dokumentowanie chwil, ale forma refleksji i dialogu ze światem. Nie szuka sensacji, nie pędzi za najnowszymi trendami. On patrzy. Zatrzymuje się. I zaprasza innych, by zrobili to samo. - Fotografia to dla mnie forma pokazania chwili, piękna otaczającego nas świata. To sposób na powiedzenie ludziom: „Zwolnijcie, patrzcie - świat jest piękny”.

Jego obiektyw kocha naturę. Pan Krzysztof fotografuje pejzaże, ptaki, zwierzęta, a nawet

niebo nocą. Astrofotografia - choć trudna i wymagająca - daje Mu szczególną satysfakcję. Ale bez względu na temat, zawsze najważniejsze jest jedno: prawdziwość. - Natura, natura, natura - w każdej formie. To właśnie fotografuję. Dzięki obiektywowi dostrzegam to, czego bym nie widział. A może odwrotnie? Widzę to, co inni mijają - i staram się im to pokazać.

To nie są kadry robione pośpiesznie. Długo obserwuję,

czeka na światło, szuka kąta, który odda nie tylko kształt, ale i nastrój chwili. Fotografuje tak, jakby chciał nie tylko zatrzymać obraz - ale przekazać uczucie, myśl, zachwyt.

Wraca też do swoich archiwów, do dawnych zdjęć, by się uczyć - z własnych doświadczeń, z przegapionych szans. - Za każdym razem, gdy je oglądam, myślę: czy nie warto było zrobić kilku zdjęć więcej? Z innym światłem, czasem, kątem.



Fotografuje tak, ale przekazać uczucie, myśl, zachwyt

FOTOGRAF ROKU PROFESJONALISTA I miejsce w województwie

Radość? Kiedy ktoś patrzy na zdjęcie i nagle milknie

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

W Jej fotografiach tkwi niezwykła moc - moc bycia blisko, uchwycenia prawdy i piękna codzienności. To nie tylko zdjęcia, to historie ludzi opowiedziane światłem i emocją.

Od najmłodszych lat Anna Król (Brzezina) czuła, że światło i cień mają w sobie coś niezwykłego. Jeszcze jako studentka psychologii w Krakowie spędzała godziny w kawiarniach, obserwując ludzi. Układała w myślach kadry - choć wtedy jeszcze nie wiedziała, że fotografia stanie się Jej życiową drogą. - Pociągała mnie uważność na szczegóły i autentyczność chwil - to, co prawdziwe, niedostrzegalne dla innych - opowiada.

Z czasem zrozumiała, że to właśnie w spotkaniach z ludźmi i w próbie uchwycenia tego, co niewidoczne - emocji, gestów, ciszy - odnajduje swoje miejsce. - Potrzeba bycia blisko, poznawania i zatrzymywania prawdziwych historii stała się



Anna Król czuje satysfakcję tam, gdzie może być blisko ludzi i ich codziennych historii

moją codziennością. I to właśnie zostało ze mną do dziś - zaznacza.

Największą satysfakcję odnajduje w fotografii lifestylowej i reportażowej - tam, gdzie może być blisko ludzi i ich codziennych historii. Uwielbia obserwować, jak są ze sobą: jak patrzą, przytulają się, śmieją lub milczą. Interesuje ją to, co dzieje się między nimi. - Niezależnie od tego, czy to para, rodzina, dzieci, czy ktoś pogrążony w swojej pasji - interesuje mnie to, co między nimi, co niewidoczne na pierwszy rzut oka - podkreśla fotografa. Najpiękniejsze zdjęcia powstają, gdy wszystko dzieje się naturalnie - a Ona może po prostu być i patrzeć.

Największą radość daje Jej cisza - ten wyjątkowy moment, kiedy ktoś patrzy na zdjęcie i nagle milknie. - Uśmiecha się, czasem ma łzy w oczach, czasem tylko mówi cicho: „To naprawdę my”. To nie chodzi o perfekcyjny kadr ani o ładne światło, choć oczywiście je Kocham - chodzi o to, że udało się uchwycić coś prawdziwego. Ułamek sekundy, w którym

dzieje się emocja, więź, coś, co znika szybciej niż można to opisać - wspomina Anna Król.

Największą satysfakcję daje Jej świadomość, że uchwyczone chwile pozostaną ważne na lata. - Kiedy wiem, że to, co uchwyciłam, będzie dla kogoś ważne nie tylko dziś, ale za pięć, dziesięć czy trzydzieści lat. Że wśród tysięcy zdjęć w telefonie to jedno trafi na papier, do ramki, do serca. Że stanie się częścią ich historii - podkreśla.

Anna Król ma też swoje osobiste marzenie - własną sesję zdjęciową z rodziną. Chciałaby na chwilę znaleźć się po drugiej stronie obiektywu - nie jako fotografa, ale jako mama, partnerka, kobieta. Obecna, blisko, bez aparatu w ręce. I mieć te wspólne chwile zatrzymane tak, jak robi to dla innych - z czułością, uważnością i sercem. - Jak to mówią, szewc bez butów chodzi. Od lat zatrzymuję na zdjęciach relacje innych, a nasza własna - ta najbliższa, codzienna - wciąż czeka na swój moment.

FOTOGRAF ROKU PROFESJONALISTA: II miejsce Pragnie przekazywać pozytywne emocje

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

W zdjęciach Alicji Bolisęgi kryje się szczerza pasja i szacunek do chwil, które nie powtarzają się już nigdy.

Dla Alicji Bolisęgi, twórczyni Eternalfoto z Mszany Dolnej, fotografia to coś znacznie więcej niż tylko robienie zdjęć. To zatrzymanie tych najważniejszych chwil już na zawsze - momentów, które nigdy nie wrócą, a które warto zachować w pamięci i sercu. Od czterech lat oddaje się fotografii z pasją i zaangażowaniem, które przekraczają zwykły zawód.

Dla Alicji fotografia to sposób na życie - codziennie aparat staje się przedłużeniem Jej spojrzenia na świat. Zatrzymywanie ulotnych chwil daje Jej ogromną radość i poczucie spełnienia. To właśnie w tych momentach - gdy może uchwycić emocje, uśmiechy, spojrzenia - odnajduje sens swojej pracy i wie, że tworzy coś naprawdę ważnego. - Przez moje zdjęcia staram się przekazać same pozytywne momenty, chwilę zatrzymaną na obrazku - mówi.

Jednak dla Alicji fotografia to także relacja - najważniejszy jest komfort klienta. Wie, że wtedy, gdy ludzie czują się swobodnie i naturalnie, powstają te najpiękniejsze, prawdziwe fotografie. - Uwielbiam zatrzymywać w kadrach najważniejsze momenty moich klientów - ich emocje, uśmiechy i wspomnienia - mówi.

Radość klientów to dla Alicji Bolisęgi największa nagroda i motywacja do dalszej pracy.

Marzy Jej się, aby ludzie zaczęli doceniać wartość prawdziwej fotografii, a nie traktowali jej jedynie jako „pstrykanie w spust migawki”.

Fotografia dla Alicji Bolisęgi to nie tylko tworzenie obrazów, ale przede wszystkim opowiadanie historii, które zostają z ludźmi na zawsze. Dzięki temu może dzielić się pięknem życia i przypominać, jak cenne są chwile, które na pozór mijają tak szybko.



Gdy może uchwycić emocje, odnajduje sens swojej pracy

FOTOGRAF ROKU PROFESJONALISTA: III miejsce Eksperymentować i przekraczać granice

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Fotografia pokazała Pawłowi Druciakowi, właścicielowi SunnyStreetStation z Krakowa, w czym jest dobry. Jednak traktuje ją tylko jako przystanek na drodze do czegoś większego.

- Dążę do tego, aby być jak najlepszym operatorem kamery. Nakręcić hit kinowy i przełamać standardy, jakie są stosowane w polskich filmach - mówi Paweł Druciak. Jego krytyczne oko zwraca uwagę przede wszystkim na stronę techniczną filmów. Często podczas oglądania produkcji najpierw analizuje jakość ujęć, a dopiero w połowie zdaje sobie sprawę, czy twórcy naprawdę się przyłożyli. - Wtedy muszę obejrzeć film jeszcze raz, żeby wiedzieć, o czym tak naprawdę był - przyznaje.

W fotografii portretowej zależy Mu na jak najlepszej ostrości i jak najbardziej realistycznych kolorach. - Można zrobić dobrze kolorowe zdjęcia, ale można też przesadzić - zauważa.

Podkreśla, że kluczem do udanej sesji portretowej jest znalezienie wspólnych zainteresowań z osobą fotografo-

waną. Bardzo ważne jest dla Niego, aby osoba przed obiektywem nie czuła się skrępowana. - Często się zdarza, że ludzie się krępują. Wtedy mówię, żeby potraktowali to jako zabawę. Robię małe szkolenie z obsługi aparatu, żeby mogli się pobawić - opowiada. W ten sposób zabawa naturalnie przechodzi w naprawdę udaną sesję, o której fotograf i modelka nawet nie zdają sobie początkowo sprawy - wyjawia. Największą satysfak-

cję przynosi Mu sytuacja, gdy po udanej sesji On i klient chcą jeszcze bardziej eksperymentować, szukać nowych pomysłów i przekraczać granice.

Jego ulubionym gatunkiem jest jednak fotografia burzy - im więcej piorunów, tym lepiej. Zdjęcia robi najchętniej na wysokości i na otwartej przestrzeni, choć przyznaje, że przewidzenie, gdzie uderzy burza i z jaką siłą, jest ogromnym wyzwaniem.



Fotografia to przystanek na drodze do czegoś większego

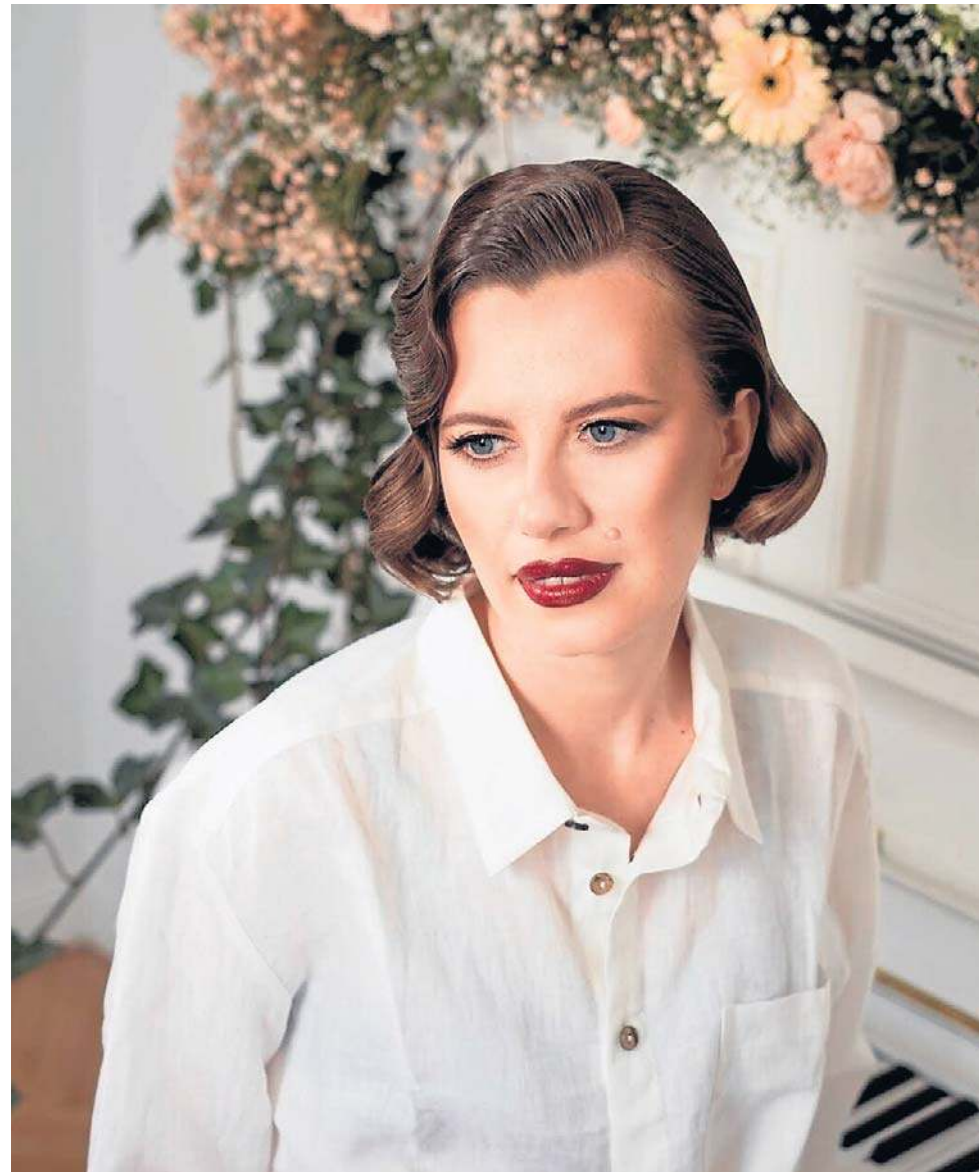
FOTOGRAF ROKU AMATOR Laureaci etapu powiatowego



Agnieszka Piekarska,
powiat miechowski i powiat proszowski



Artur Wałaszek,
powiat dąbrowski



Adrianna Bartman-Szwarc,
Kraków



Anna Wachla,
powiat suski

FOTOGRAF ROKU AMATOR Laureaci etapu powiatowego



Damian Kulpiński,
powiat gorlicki



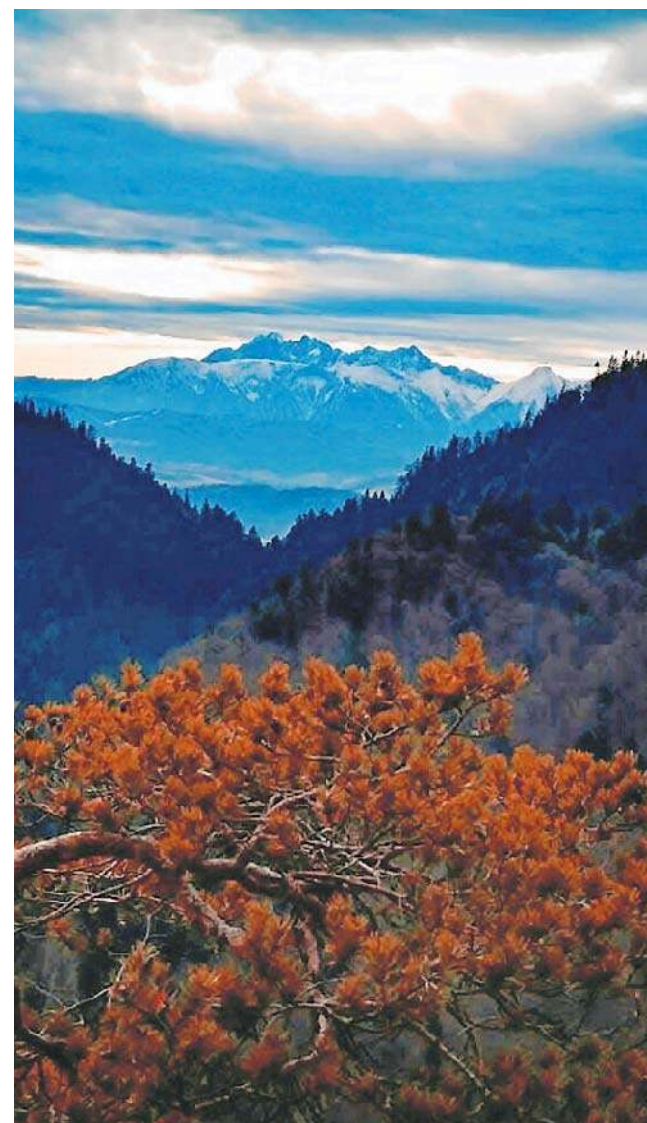
Ewelina Kołodziej,
powiat brzeski



Ewa Lau,
powiat tatrzański



Ewa Kościelniak,
powiat nowotarski



Faustyna Tudaj,
powiat nowosądecki

FOTOGRAF ROKU AMATOR Laureaci etapu powiatowego



Joanna Luzarowska,
powiat wadowicki



Kinga Kurlić-Heller,
powiat krakowski



Kamil Bulanda,
powiat limanowski



Krzysztof Konieczny,
powiat bocheński



Justyna Jochymek,
powiat olkuski

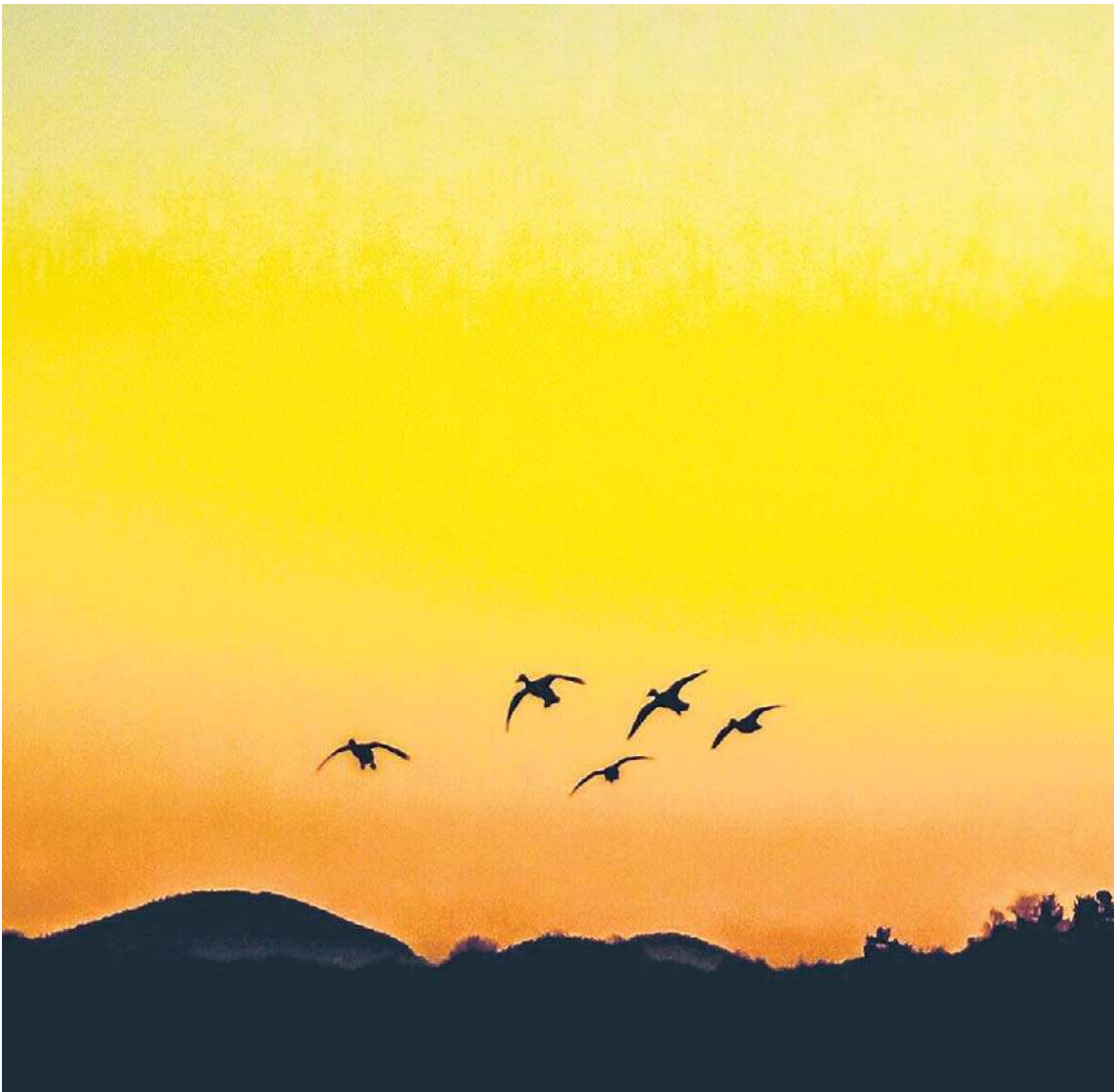
FOTOGRAF ROKU AMATOR Laureaci etapu powiatowego



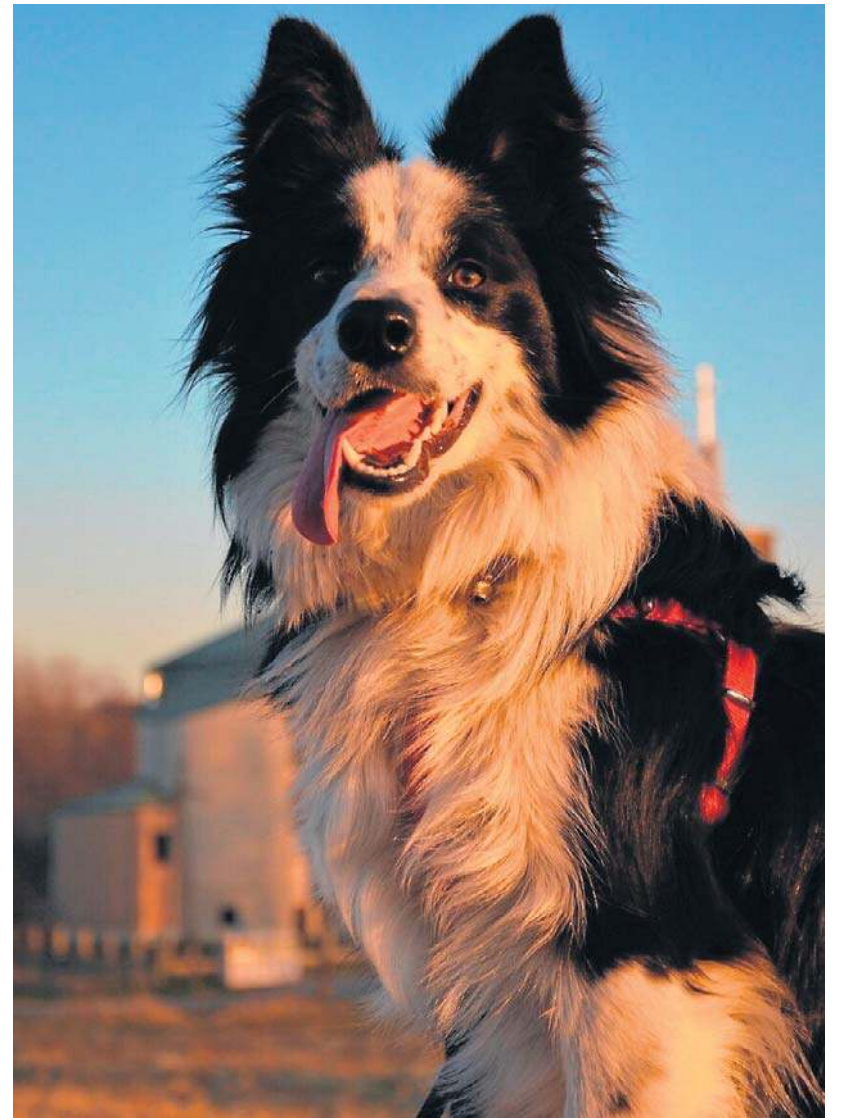
Krzysztof Mazur,
powiat wielicki



Małgorzata Rosenbajger,
Nowy Sącz



Marek Wrona,
powiat brzeski

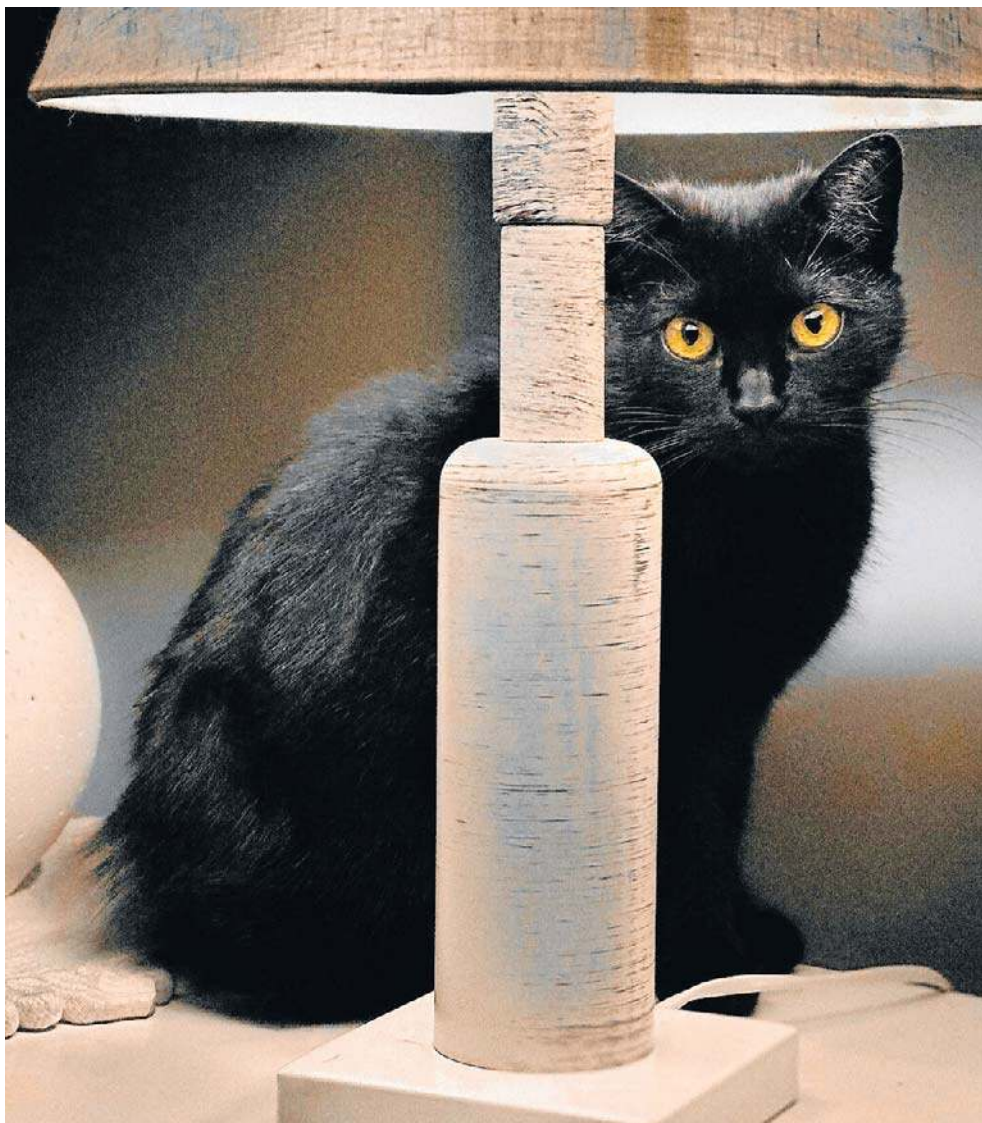


Nikoła Szymczyk,
powiat chrzanowski

FOTOGRAF ROKU AMATOR Laureaci etapu powiatowego



Stanisława Michalak,
powiat oświęcimski



Wiktoria Liro,
powiat tarnowski



Sylwia Dzieworiska-Kozubek,
powiat myślenicki



Zdzisława Kuciel,
Tarnów

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Leworęczni są wśród nas

Leworęczność jeszcze do niedawna piętnowana, dziś już nikogo nie dziwi. Z badań wynika, że osoby preferujące lewą rękę są bardziej kre-

atywne i spostrzegawcze od praworęcznych. Wśród nich jest także więcej osób o ponadprzeciętnym ilorazie inteligencji niż wśród osób posługujących się prawą ręką. Ale trudniej im funkcjonować w świecie zaprojektowanym przez i dla praworęcznych.

ZA TYDZIEŃ:

- Co jest lepsze na komary? Spray czy domowe sposoby – radzimy, co wybrać, by nie być narażonym na bolesne ukłucia.
- 5 powodów, dla których warto jeść grzyby.



FOT. GETTY IMAGES

„Płynne złoto” nie dla każdego. Kto nie powinien jeść miodu?

Monika Górska

monika.gorska@polskapress.pl

Łagodzi objawy przeziębienia i grypy, wspomaga pracę serca i wątroby, goi rany, wygładza i nawilża skórę. Jest zdrowym zamiennikiem cukru. Jednak niektóre osoby powinny go unikać.

Miód rzepakowy, spadiowy, gryczany, akacjowy, a nawet manuka czy faceliowy – istnieje ok. 320 różnych jego odmian, a każda z nich ma nieco inne właściwości zdrowotne oraz różni się smakiem, kolorem, konsystencją czy zapachem. Jednak każdy miód jest niezaprzeczalnie zdrowy, słodki i jest skarbnicą składników odżywczych. Skład każdego z miodów jest do siebie podobny i zawiera głównie aminokwasy, enzymy, witaminy, minerały, żelazo, cynk i przeciwutleniające, a także fenole, flawonoidy i karotenoidy.

Miód dobry na wszystko?

Miód ma szerokie zastosowanie od kuchni, poprzez kosmetykę, aż po medycynę. Ze względu na słodki smak używany jest głównie jako słodzik i zamiennik cukru do wypieków, kawy, herbaty czy sosów. Jednak jest on także skutecznym lekiem na wiele dolegliwości, ponieważ działa przeciwpalnie, przeciwutleniająco i przeciwbakteryjnie. Zwalcza więc bakterie i wirusy, ułatwia leczenie przeziębienia, czy grypy, kataru, kaszlu i bólu gardła.

Miód przyspiesza również gojenie ran, nawilża i regeneruje skórę, koi podrażnienia, wygładza zmarszczki i odmładza organizm.

Wspomaga także trawienie, pracę wątroby i serca, łagodzi stany zapalne, usprawnia krążenie krwi, a nawet koi nerwy i poprawia nastrój. Jednak w jedzeniu miodu należy zachować umiar, bo jak wszystko, w nadmiarze może szkodzić. Zalecana ilość miodu do spożycia w ciągu dnia to 60-100 g (3-5 łyżek stołowych dziennie).



FOT. PIXABAY

Choć jest smaczny i generalnie zdrowy, to jednak nie dla każdego. Kto powinien unikać miodu?

Kto powinien ograniczyć spożycie miodu?

Niektóre osoby powinny nie tylko ograniczyć jego ilość, ale nawet zupełnie zrezygnować z jedzenia miodu.

Cukrzycy powinni zachować ostrożność w jedzeniu miodu. Miód zawiera cukier i węglowodany w dużych ilościach.

Ma też wysoki indeks glikemiczny, a najwyższy ma miód wielokwiatowy, leśny czy rzepakowy (IG 60-90). Jego spożycie znacznie podwyższa poziom cukru we krwi, może też prowadzić do wystąpienia insulinooporności. Cukrzycy powinni więc kontrolować ilość spożywanego miodu oraz poziom glukozy we krwi.

Wprawdzie miód pozwala obniżyć ciśnienie krwi, ale nie jest on zalecany w przypadku

osób leczących się na nadciśnienie. W połączeniu z lekami może on doprowadzić do zbyt dużego obniżenia ciśnienia skurczowego, czyli niedociśnienia, inaczej hipotensji, co może być niebezpieczne dla zdrowia.

Czy miód jest dobry dla dzieci?

Ogólnie miód jest zdrowy dla dzieci, jednak nie mogą go spożywać maluchy poniżej 1. roku życia. Ze względu na to, że miód to produkt czynny biologicznie, może zawierać bakte-

rie Clostridium botulinum, które wytwarzają jad kiełbasiany, czyli toksynę botulinową. Jad kiełbasiany jest uznawany za najgroźniejszą poznaną dotychczas toksynę, wywołuje tzw. botulizm. Bakterie go wytwarzające znajdują się w miodzie mogą zacząć się namnażać w niedojrzałym przewodzie pokarmowym niemowlęcia.

Flora bakteryjna dziecka do ok. 1. roku życia nie jest jeszcze odpowiednio wykształcona, a jej równowaga mikrobiologiczna jest łatwa do zaburzenia. Z tego powodu groźne drobnoustroje mogą nie zostać zneutralizowane przez dobre bakterie tak jak się to dzieje u starszych dzieci i osób dorosłych.

Bezpieczniej więc miód i jego pochodne zacząć podawać dziecku w niewielkich ilo-

ściach w pokarmach dopiero po jego 1. urodzinach.

Kiedy lepiej zrezygnować z miodu?

Miód, choć niewątpliwie zdrowy i wartościowy produkt nie jest dla każdego. W określonych schorzeniach lepiej z niego zrezygnować.

Nie powinny spożywać miodu osoby z alergią na ten produkt, ale też na pyłki roślin, drzew, traw, chwastów. Pyłki obecne w miodzie mogą wywołać reakcję alergiczną, a nawet doprowadzić do wstrząsu anafilaktycznego.

Również białka obecne w miodzie mogą uczulać. Za najbardziej uczulające miody uznaje się miody spadiowe i wielokwiatowe.

Osoby z refluksiem żołądkowo-przełykowym często zauważają, że miód na czczo lub

w nadmiarze może nasilać pieczenie i cofanie treści żołądkowej. Dla jednych działa łagodząco, dla innych – drażniąco. Dlatego warto obserwować reakcję organizmu i testować małe ilości.

Kolejną grupą, która powinna ograniczyć jedzenie miodu, są osoby otyłe, z nadwagą i odchudzające się. „Płynne złoto” składa się głównie z węglowodanów i cukrów prostych i jest wysokokaloryczne – w 100 g miodu znajduje się ok. 340 kcal, a 1 łyżeczka to ok. 64 kcal.

Najbardziej kaloryczne są m.in. miód gryczany czy rzepakowy. Z tego powodu nadmierne spożywanie miodu tuczy. Nie powinny więc jeść go lub powinny ograniczyć jego jedzenie osoby z nadwagą, dbające o linię i będące na diecie odchudzającej.

Czy leworęczni są bardziej inteligentni? Inni – to nie znaczy, że gorsi

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Leworęczność była jeszcze do niedawna piętnowana. Z badań natomiast wynika, że osoby preferujące lewą rękę są bardziej kreatywne i spostrzegawcze od praworęcznych.

Leworęczność, dawniej nazywana mańkuctwem, to używanie do pisania, jedzenia czy wykonywania precyzyjnych czynności głównie lewej ręki. Większość osób na świecie jest praworęczna, leworęczni stanowią zaledwie 10-15 proc. całej populacji.

Skąd się bierze leworęczność?

Tendencja do używania lewej ręki wynika z silniejszego rozwoju prawej półkuli mózgu (ponieważ półkule odpowiadają za przeciwległe strony: lewa za prawą stronę ciała, a prawa za lewą). Osoby leworęczne częściej i sprawniej używają też całej lewej strony swojego ciała.

Naukowcy uważają, że leworęczność jest dziedziczna. Jednak większość leworęcznych dzieci (ok. 80 proc.) ma praworęcznych rodziców. Natomiast w przypadku, gdy oboje rodzice są leworęczni, prawdopodobieństwo, że ich dziecko będzie leworęczne wynosi aż 46 proc.

Ta skłonność ujawnia się już w życiu płodowym, nasila się stopniowo wraz z rozwojem dziecka i utrwała ok. drugiego roku życia.

Leworęczność wynika także z wpływu czynników kulturo-



Leworęczność to nie wada. Najnowsze badania naukowe są jednoznaczne

wych. Istniała bowiem od zawsze. Już w prehistorycznych jaskiniach archeolodzy odkryli malowidła wykonywane przez osoby leworęczne. Jednak przez wieki osoby preferujące lewą rękę były postrzegane inaczej niż praworęczne.

Dar od bogów czy wada?

W starożytności leworęczność uważano za dar od bogów. Natomiast w czasach średniowiecza uznawana była za domenę magów, czarownic, a nawet samego diabła, który miał chrzcić swoich wyznawców lewą ręką.

Jeszcze do lat 80. XX w. leworęczne dzieci były strofowane za pisanie lewą ręką i zmuszane do posługiwania się tylko ręką prawą. Wiem to z autopsji, bo wychowywałam się w tamtych czasach jako osoba leworęczna. Na szczęście moi rodzice nigdy nie „przestawiali” mnie na prawą rękę tak jak np. rodzice mojej koleżanki, która z tego powodu umie pisać teraz obiema rękoma, ale i tak preferuje lewą, bo tak jest jej znacznie wygodniej.

Sama jestem leworęczna

Musiałam jednak dostosować się, aby funkcjonować w świecie przystosowanym do osób praworęcznych, co nie było do końca łatwym zadaniem. To, co dla innych naturalne, mi początkowo sprawiało trudność. Wykonywanie niektórych czynności siłą rze-

czy musiałam opanować także za pomocą prawej ręki, np. obsługę skrzyni biegów w samochodzie czy myszki komputerowej. Do dziś mam jednak problem z jedzeniem sztucami (w której nóż, a w której widelec?), a czasem też mylą mi się strona prawa z lewą, chociaż nigdy za kierownicą, co jest zaskakujące.

Z badań wynika, że leworęczne dzieci, które były zmuszane do pisania prawą ręką, miały gorsze wyniki nauki w szkole, nie chciały do niej chodzić, a nawet miały zaburzenia nerwicowe, takie jak tiki, lęki i jąkanie.

Na szczęście obecnie nikt już nie uważa leworęczności za wadę i nie próbuje jej usilnie naprawiać. Można już kupić nożyczki, zeszyty czy inne przybory szkolne, a nawet narzędzia czy przybory kuchenne zaprojektowane specjalnie dla osób leworęcznych.

Najnowsze badania są jednoznaczne

Wbrew teorii z początku lat 80. XX w. nowsze badania udowodniły, że osoby leworęczne nie są pod żadnym względem „gorsze” od praworęcznych, a wręcz przeciwnie. W niektórych dziedzinach wyróżniają się nieprzeciętnymi umiejętnościami.

Może to wynikać z faktu, że leworęczność jest „trudniejsza” dla mózgu i wiąże się z większym wysiłkiem umysłowym. Leworęczni są bardziej spostrzegawczy i kreatywni, mają

większą zdolność do niesablonowego myślenia. Lepiej radzą sobie z rozwiązywaniem trudnych problemów, mają też większą zdolność do nauki języków obcych oraz większy zasób słownictwa niż osoby praworęczne.

Z badań neuropsychologów wynika, że połączenia między lewą i prawą półkulą mózgu działają u nich szybciej.

Dzięki temu leworęczni myślą szybciej, bo obie półkule mózgowie dzielą się zadaniami po równo. Szybciej też przetwarzają i interpretują dużą ilość informacji oraz większa liczba osób leworęcznych ma IQ (ilość inteligencji) znacznie powyżej przeciętnej.

Z innych badań natomiast wynika, że osoby posługujące się sprawniej lewą ręką częściej cierpią na alergię, choroby autoimmunologiczne i choroby tarczycy.

Oni też byli (są) leworęczni

Wśród znanych i wybitnych osób w historii znajduje się wielu leworęcznych, m.in. Arystoteles, Napoleon, Leonardo da Vinci, Maria Skłodowska-Curie, Newton, Charlie Chaplin, Steve Jobs, Bill Gates, Lady Gaga, Ronald Reagan, Barack Obama, Andrzej Wajda czy Albert Einstein.

Osoby leworęczne mają swoje święto, które zainicjowali obywatele Wielkiej Brytanii. Międzynarodowy Dzień Osób Leworęcznych przypada na 13. dzień sierpnia.

Ciemny mocz? To może być sygnał alarmowy

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Kolor moczu może bardzo dużo powiedzieć o twoim zdrowiu. Prawidłowo powinien on być jasnożółty lub słomkowy. Ciemny mocz może oznaczać, że cierpisz na poważną chorobę.

Mocz powstaje w nerkach i jest jednym z bardzo ważnych płynów ustrojowych, który odgrywa fundamentalną rolę w utrzymaniu homeostazy, czyli wewnętrznej równowagi organizmu.

Czym jest mocz?

Mocz jest roztworem wodnym, składającym się w 95 proc. z wody. Resztę stanowią produkty przemiany materii, które organizm musi wydalic. Należy do nich:

- mocznik, który jest końcowym produktem metabolizmu białek,
 - kwas moczowy - produkt rozpadu kwasów nukleinowych,
 - kreatynina - produkt przemiany kreatyny w mięśniach.
- Ponadto w moczu znajdują się różne sole mineralne (sodu, potasu, chloru), witaminy (w niewielkich ilościach) oraz inne substancje, których nadmiar musi zostać usunięty.

Funkcje moczu w organizmie

Główna funkcja moczu to usuwanie zbędnych produktów przemiany materii i toksyn. Jednak jego rola jest znacznie szersza:

- reguluje ciśnienie krwi
- reguluje równowagę kwasowo-zasadową

● wydalając leki, toksyny i alkohol

Mocz jest więc nie tylko odpadem, ale kluczowym wskaźnikiem zdrowia i narzędnikiem, za pomocą którego nerki utrzymują wewnętrzną równowagę organizmu. Kolor moczu może zatem w prosty sposób wskazywać na problemy ze zdrowiem. Ciemny mocz często jest pierwszym sygnałem, że coś jest nie tak.

Najczęstszym powodem, dla którego masz ciemny mocz, jest odwodnienie organizmu. Kiedy pijesz za mało wody, nerki muszą zagęścić mocz, aby zatrzymać płyny. W efekcie stężenie barwnika moczowego (urobiliny) wzrasta, a kolor staje się ciemnożółty lub bursztynowy.

Jaki kolor moczu jest niepokojący?

Chociaż ciemnożółty mocz jest zazwyczaj sygnałem odwodnienia, istnieją kolory, które zawsze powinny skłonić do konsultacji z lekarzem. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli zauważysz ciemny mocz w takim kolorze:

- czerwony lub różowy mocz - może oznaczać obecność krwi (krwiomocz), co jest objawem infekcji układu moczowego, kamicy nerkowej, chorób nerek,
- brązowy, „herbaciany” mocz - może to być symptom poważnej choroby wątroby lub nerek,
- niebieski lub zielony mocz - to rzadki objaw, który może być spowodowany przez niektóre leki, barwniki spożywcze,
- mętny mocz może świadczyć o infekcji dróg moczowych, kamicy nerkowej lub innych problemach. Towarzyszy mu często nieprzyjemny zapach.



Kolor moczu może wiele powiedzieć o naszym zdrowiu. Jaka jego barwa powinna być niepokojąca?

Dzwonienie w uszach. Nie lekceważ tego objawu! Może sygnalizować problem



Szumy uszne mogą być jednym z objawów nadciśnienia tętniczego. Wysokie ciśnienie krwi może powodować pulsowanie w uszach, które jest zsynchronizowane z rytmem serca

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

Dzwonienie w uszach dotyka milionów ludzi na całym świecie. Objaw ten może sygnalizować stanowiąc istotny problem zdrowotny. Nie lekceważ go.

Dla wielu osób dolegliwość ta nie ogranicza się jedynie do dyskomfortu. Potrafi wpływać na koncentrację, zaburzać sen, a nawet prowadzić do pogorszenia samopoczucia psychicznego, nasilając stres, lęk czy drażliwość.

Warto zdawać sobie sprawę, że takie szumy uszne mogą być powiązane z bardzo niebezpiecznym schorzeniem. Jakim?

Czy nadciśnienie powoduje szum w uszach i dzwonienie?

Nadciśnienie tętnicze jako choroba przewlekła może mieć wpływ na występowanie szumów lub dzwonienia w uszach.

Dzieje się tak dlatego, że ciśnienie krwi oddziałuje na naczynia krwionośne w całym ciele – także w okolicach ucha. Gdy ciśnienie jest zbyt wysokie, przepływ krwi przez tętnice i żyły może się zmienić, stając się bardziej turbulentny.

Ucho, szczególnie jego środkowa i zewnętrzna część, jest bardzo czułe na takie zmiany i może „rejestrować” ten nietypowy przepływ jako dźwięk –

np. pulsowanie, szum czy dzwonienie. Z tego powodu osoby z nadciśnieniem mogą częściej doświadczać tego rodzaju dolegliwości, zwłaszcza jeśli nadciśnienie nie jest dobrze kontrolowane.

Jeśli podejrzewasz, że dzwonienie może mieć związek z nadciśnieniem, zacznij regularnie mierzyć ciśnienie krwi i zapisuj wyniki. To najprostszy sposób, by zauważyć ewentualne nieprawidłowości.

Lekarze przypominają, że wysokie ciśnienie często nie daje wyraźnych objawów, dlatego jedyną pewną metodą jego wykrycia są regularne pomiary. W razie wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym.

Po tym rozpoznasz nadciśnienie tętnicze

Szumy uszne manifestujące się dziwnym dzwonieniem czy buczeniem to tylko jeden z objawów nadciśnienia. Jakie inne symptomy mogą świadczyć o nadciśnieniu? Niepokój powinny wzbudzić między innymi:

- pulsujący ból głowy, najczęściej odczuwany rano,
- przejściowe zaburzenia widzenia, np. zamglenie obrotu lub „mroczki”,
- nudności, czasem połączone z wymiotami,
- nawracające krwawienia z nosa bez wyraźnej przyczyny,

- uczucie niepokoju lub wewnętrznej napiętości,
- nadmierne pocenie się, nawet bez wysiłku,
- nerwowość i nadmierna pobudliwość,
- drgania powieki lub mięśni twarzy,
- bladej skóry twarzy lub kończyn,

WARTO WIEDZIEĆ

Nadciśnienie tętnicze inaczej hipertensja

To choroba charakteryzująca się podwyższonym ciśnieniem krwi w tętnicach. O nadciśnieniu mówimy, gdy ciśnienie skurczowe (górne) wynosi 140 mmHg lub więcej, a ciśnienie rozkurczowe (dolne) 90 mmHg lub więcej. Nielezione nadciśnienie może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak choroba wieńcowa, udar mózgu, niewydolność serca i uszkodzenie nerek. Często przebiega bezobjawowo, dlatego ważne są regularne pomiary ciśnienia. U niektórych osób mogą występować bóle głowy, zawroty głowy, uderzenia gorąca, zmęczenie, zaczerwienienie twarzy, problemy ze snem.

- wrażenie szybkiego, nieregularnego bicia serca (kołatanie),
- obniżony poziom potasu we krwi.

Do rozwoju nadciśnienia tętniczego krwi przyczyniają się przede wszystkim siedzący tryb życia i niezdrowa dieta, bogata w sól, tłuszcze nasycone i przetworzoną żywność. Jednak nie są to jedyne czynniki – nadciśnienie może być też wynikiem przewlekłego stresu, nadużywania alkoholu, palenia papierosów, a także niedoboru snu. U niektórych osób choroba ma również podłoże genetyczne lub towarzyszy innym schorzeniom, takim jak choroby nerek czy zaburzenia hormonalne.

Regularne mierzenie ciśnienia krwi

Osoba, u której stwierdzono nadciśnienie tętnicze, powinna się zaopatrzyć w aparat do pomiaru ciśnienia i nauczyć (pod kierunkiem lekarza lub wyszkolonej pielęgniarki) samodzielnie mierzyć ciśnienie krwi.

Samodzielne pomiary ciśnienia tętniczego są ważne, dlatego lekarz w przypadku jego podejrzenia zaleca pacjentowi prowadzenie dzienniczka pomiarów ciśnienia. Ważna jest także technika wykonania pomiaru. W niektórych przypadkach lekarz może zlecić 24-godzinny automatyczny pomiar ciśnienia tętniczego.

Rośnie teraz wszędzie.
Oczyszcza i łagodzi bóle.
Pij na nerki, stawy i skórę

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Nawłóć właśnie kwitnie, a jeśli zastanawiasz się, jak możesz ją wykorzystać, wypróbuj ją w formie herbatki. Napar z nawłoci sprawdzi się w przypadku wielu dolegliwości i schorzeń.

Napar z nawłoci, przygotowany z ziela nawłoci pospolitej (*Solidago virgaurea*), to środek cenny od wieków w ziołolecznictwie, głównie ze względu na swoje działanie moczopędne i przeciwzapalne.

Nawłóć zawiera szereg cennych składników aktywnych, takich jak antyoksydacyjne, przeciwzapalne i rozkurczowe flawonoidy, saponiny, które zwiększają wydalanie wody i toksyn z organizmu, garbniki o właściwościach ściągających i przeciwzapalnych oraz antybakteryjne i przeciwgrzybicze olejki eteryczne.

Napar z nawłoci to:

- wsparcie układu moczowego – to najpopularniejsze zastosowanie nawłoci. Działa moczopędnie, co pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych dróg moczowych, zapobiega osadzeniu się kamieni nerkowych i wspiera ich wydalanie,
- działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne – zawarte w nawłoci flawonoidy i saponiny mają właściwości przeciwzapalne, co pomaga w walce z infekcjami i stanami zapalnymi w obrębie całego organizmu,
- wsparcie układu trawienno – napar może usprawniać pracę jelit, pobudzać wydzielanie żółci i poprawiać trawienie, szczególnie po spożyciu ciężkostrawnych potraw,
- właściwości oczyszczające (detoksykacyjne) – dzięki sil-

nemu działaniu moczopędnemu, nawłóć wspiera oczyszczanie organizmu z toksyn i nadmiaru wody, wzmacnianie naczyń krwionośnych – flawonoidy zawarte w nawłoci wzmacniają ścianki naczyń włosowatych, co może wspierać układ krążenia, wspomaganie gojenia się ran – dzięki zawartości garbników o działaniu ściągającym i przeciwzapalnym.

Jak przygotować napar z nawłoci?

Napar z nawłoci pospolitej zrobisz z zaledwie dwóch składników. Potrzebujesz:

- 1-2 łyżeczki suszonego ziela nawłoci,
- 250 ml wody
- 1. Suszone ziele nawłoci do filiżanki.
- 2. Zalej je gorącą wodą (około 90 st. C), nie wrzątkiem.
- 3. Parz pod przykryciem przez 10-15 minut.
- 4. Przecedź i wypij.

Zaleca się picie naparu 2-3 razy dziennie. Przed rozpoczęciem regularnego stosowania nawłoci w celach leczniczych, szczególnie jeśli masz poważne problemy z nerkami lub przyjmujesz leki na stałe, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kto powinien unikać naparu z nawłoci?

Warto pamiętać, że napar z nawłoci nie zawsze może być stosowany. Istnieją pewne przeciwwskazania.

Nawłóć nie powinna być stosowana przez kobiety będące w ciąży, a także w okresie karmienia piersią. Ze stosowania ziela nawłoci kategorycznie powinny zrezygnować osoby, u których stwierdzono przewlekłą niewydolność nerek.

Kolejnym przeciwwskazaniem są obrzęki spowodowane niewydolnością serca.



Nawłóć pospolita to powszechnie występująca roślina. Napar z jej suszu ma wiele prozdrowotnych właściwości

Jeżyny zdrowe w każdej postaci

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

Jeżyny warto uprawiać w swoim ogródku i włączyć je do codziennego jadłospisu. Nie tylko ze względu na walory smakowe.

Jeżyna, nazywana także ożyną lub ostrężyną, to bliska krewna maliny. Dlaczego warto uprawiać ją w swoim ogródku i włączyć do codziennego jadłospisu? Nie tylko ze względu na walory smakowe, ale również dlatego, że może być pomocna przy leczeniu szeregu dolegliwości zdrowotnych.

Herbatki i napary z różnych części jeżyny mogą pomóc m.in. przy bolesnych miesiączkach, problemach żołądkowych i stanach zapalnych jamy ustnej. Stosowane zewnętrznie, wspierają gojenie się ran.

Bogactwo witamin
Owoce mogą być spożywane świeże lub przetwarzane, jako baza dżemów, deserów, lodów czy galaretek oraz napojów, takich jak nalewki, wina i herbatki. Pigment z owoców bywa stosowany jako naturalny barwnik w wypiekach, galaret-



FOT. PIXABAY

Jeżyny to popularne w Polsce owoce, które oprócz walorów smakowych mają także właściwości lecznicze. Mogą być spożywane świeże, prosto z krzaczka, ale także po przetworzeniu

WAŻNE

W Polsce mamy sto gatunków jeżyn
Uważa się, że jeżyna (*Rubus fruticosus* L.) pochodzi z Armenii, obecnie spotkać ją można w całej Europie, Azji, Oceanii oraz Ameryce Północnej i Południowej. W Polsce uprawia się aż 100 gatunków tej rośliny. Jak podaje Łukasz Łuczaj, największa różnorodność gatunków jeżyn występuje na zachodzie Polski, na Śląsku i Pogórzu Karpackim. W miejscach tych znaleźć można kilkanaście gatunków w jednej miejscowości, natomiast na północnym wschodzie Polski jeżyny są rzadkie i występują tam tylko dwa gatunki: jeżyna popielica i jeżyna wzniesiona.

kach, gumach do żucia i napojach.

W jeżynach znajdziemy m.in. garbniki, kwas galusowy, willozynę i żelazo (0,62 mg); owoce zawierają duże ilości witaminy C (21 mg), niacynę (kwas nikotynowy), pektyny, cukry i antocyjany, a także albuminę jagodową, kwas cytrynowy, kwas jabłkowy i pektyny.

Porcja 100 g jeżyn dostarcza niewiele, bo zaledwie 43 kcal i zawiera:

- węglowodany – 9,61 g,
 - tłuszcz całkowity – 0,49 g
 - białko – 1,39 g
 - błonnik – 5,3 g
- Spożycie stugramowej porcji jeżyn pokrywa aż 35 proc. dziennego za potrzebowania na kwas askorbinowy oraz:
- 18 proc. miedzi
 - 16,5 proc. witaminy K
 - 8 proc. witaminy E
 - 8 proc. żelaza
 - 7 proc. witaminy A
 - 5 proc. magnezu
 - 5 proc. cynku

Ich właściwości lecznicze znane są od dawna
Jeżyny zaliczają się do owoców o niskim indeksie glikemicznym, którego wartość wynosi 25.

Gazeta Krakowska
Środa, 13.08.2025

Charakteryzują się także niskim ładunkiem glikemicznym – garść jeżyn ma poziom ok. 1,44. W związku z tym są to owoce, które mogą być w bezpieczny sposób spożywane przez osoby z zaburzeniami glikemii. Właściwości lecznicze rośliny znane są od wieków. Już Hipokrates zalecał stosowanie łodygi i liści jeżyny nasączonych białym winem do łagodzenia trudności występujących podczas porodu i jako okład ściągający na rany.

Znalazło to potwierdzenie we współczesnej medycynie, która wykazuje, że dzięki zawartości garbników i taniny, jeżyny faktycznie wykazują działanie ściągające i zwężające naczynia krwionośne.

Dlatego przygotowane z niej okłady mogą być skuteczne w opatrywaniu drobnych ran.

Sok, wywar, a może nalewka?
Jak podaje dr Henryk Różański, wodne wyciągi z liści jeżyny obniżają poziom glukozy we krwi, działają ściągająco na błony śluzowe i hamują nieżyt przewodu pokarmowego. Posiadają właściwości antybakteryjne i fungistatyczne, ponadto przeciwwzapalne i krwiotamujące. Wywar z liści jeżyn stosowany jest także zewnętrznie, jako płukanka do gardła w leczeniu stanów zapalnych dziąseł, bólu gardła i owrzodzeń jamy ustnej.

Badania potwierdziły antybakteryjne działanie ekstraktu z jeżyn, co może być szczególnie przydatne w przypadku niektórych chorób przyzębia.

Jedzenie owoców i picie soku z jeżyn jest zalecane osobom cierpiącym z powodu niedokrwistości. Dżemy przygotowane bez cukru, są przepisywane w celu leczenia dolegliwości gardła u dzieci i jako środek przeciwbiegunkowy.

Tradycyjnie sok z jeżyn jest stosowany w leczeniu astmy i w zapaleniu okrężnicy. Herbatka z korzeni jest stosowana w celu złagodzenia bólu porodowego, a wywar z wierzchołków gałązek łagodzi bóle miesiączkowe i może być stosowany w leczeniu biegunki.

Nalewka z jeżyn stosowana jest w przypadku przeziębienia i innych infekcji oddechowych. Ma za zadanie łagodzenie objawów, takich jak gorączka, kaszel i osłabienie, głównie poprzez działanie przeciwwapalne i odżywcze. Przeciwwskazaniem do stosowania naparów i innych wyciągów z jeżyny jest pierwszy trymestr ciąży, ich działanie rozkurczające może doprowadzić do poronienia. Przed włączeniem ich do codziennej diety należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym ciążę. Jeżyny i ich przetworów powinny unikać także osoby uczulone na te owoce.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ
Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 782-300-200

Handlowe

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ
AUTA skupujemy 888-025-123

AUTOPROMOCJA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

Praca

ZATRUDNIĘ
OCHRONA z gr. niepełnosprawności Klucze tel. 668 085 925

Turystyka

KRAJ - MORZE
ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.
USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

Matrymonialne

KAWALER, 51 lat, rencista, majątny. Chcę poznać Pannę wieku 21-39 lat z którą mogę porozmawiać o swoim życiu. Czekam na miłość. Adam z Oświęcimia, tel.: 730-244-629.

REKLAMA0011380697



Minister
Rozwoju i Technologii

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 49 § 1 i 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 572, z późn. zm.) oraz art. 11f ust. 3 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311),

Minister Rozwoju i Technologii

zawiadamia, że Minister Rozwoju i Technologii wydał decyzję z dnia 23 lipca 2025 r., znak: DLI-II.7621.43.2024.JK.6, utrzymującą w mocy decyzję Wojewody Małopolskiego nr 16/2024 z dnia 30 sierpnia 2024 r., znak: WI-VI.7820.1.30.2023.MMo, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 975 poprzez budowę ścieżki pieszo-rowerowej wraz z budową i przebudową infrastruktury technicznej od odc. ref. 100 km 0+686,00 do odc. ref. 110 km 0+332,00, strona lewa, w miejscowości Wierzchosławice, w gminie Wierzchosławice, w powiecie tarnowskim, w województwie małopolskim”.

Strony w sprawie z treścią ww. decyzji z dnia 23 lipca 2025 r. oraz aktami sprawy mogą zapoznać się w Ministerstwie Rozwoju i Technologii w Warszawie, ul. Chałubińskiego 4/6, wewtorki, czwartki i piątki, w godzinach od 10:00 do 14:30, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod numerem 22 323 40 70 – od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-14:30, jak również z treścią ww. decyzji – w Urzędzie gminy właściwym ze względu na przebieg drogi, tj. w Urzędzie Gminy Wierzchosławice. Data publikacji obwieszczenia: 13 sierpnia 2025 r.

Jednocześnie informuję, że właściwym w przedmiotowej sprawie - stosownie do treści rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 25 lipca 2025 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Finansów i Gospodarki (Dz.U. z 2025 r. poz. 997) - jest obecnie Minister Finansów i Gospodarki. Natomiast zgodnie § 1 ust. 4 pkt 1 lit. a i b ww. rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 25 lipca 2025 r. obsługuje Ministra Finansów i Gospodarki zapewnia Ministerstwo Rozwoju i Technologii w zakresie działów administracji rządowej: budownictwo, planowanie i zagospodarowanie przestrzenne oraz mieszkalnictwo, gospodarka.

REKLAMA0011382003

KOMUNIKAT
Burmistrza Starego Sącza
Działając w oparciu o art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)
Burmistrz Starego Sącza
zawiadamia,
że w dniu 13 sierpnia 2025 r. na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Starym Sączu oraz na stronie internetowej www.starysacz.um.gov.pl został zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, oddania w najem i użyczenie.

REKLAMA0011374151

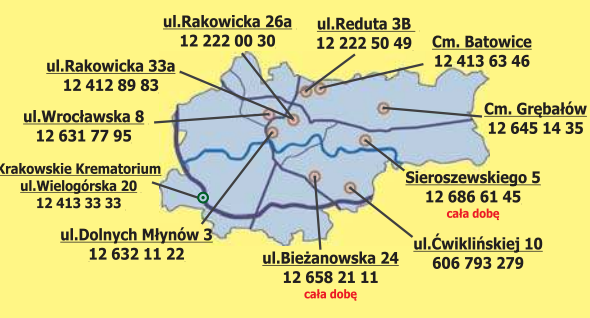
KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU



CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11
również w
Niedziele i Święta

www.karawan.pl

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 doba

ul. Dolnych Młynów 3
12 632 11 22

ul. Bieżanowska 24
12 658 21 11
cała doba

ul. Cwiklińskiej 10
606 793 279

REKLAMA0011382045

Ogłoszenie Burmistrza Bobowej
Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)
Burmistrz Bobowej informuje
że na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Bobowej oraz na stronie internetowej Urzędu www.bobowa.pl w terminie od 12.08.2025 roku do 3.09.2025 roku, jest wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Bobowa położonych w miejscowości Bobowa przeznaczonych do wynajmu. Szczegółowe informacje można uzyskać telefonicznie (18) 35-14-300 w. 40 w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Bobowej.

AUTOPROMOCJA

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

eprasa.pl b1ca12b4ba

Są dla zwierząt każdego dnia swojej pracy

Katarzyna Adamczyk

W największym plebiscycie dla miłośników zwierząt - Pupil Roku 2025 - nie mogło zabraknąć miejsca dla tych, którzy na co dzień troszczą się o zdrowie, dobre samopoczucie i komfort naszych mniejszych przyjaciół.

To właśnie dlatego obok kategorii dla właścicieli zwierząt (Pies, Kot, Inne zwierzątko), w tegorocznej edycji przyznajemy również tytuły: Weterynarza Roku, Groomera Roku, Behawiorysty/Trenera

Zwierząt Roku, a także Sklepu Zoologicznego Roku.

Dzięki temu nasza akcja to wyjątkowa okazja, aby docenić również tych, którzy swoją codzienną pracą zmieniają życie zwierząt i ich opiekunów na lepsze.

Doskonale wiemy przecież, że weterynarze to nie tylko lekarze, ale również prawdziwi przyjaciele wszystkich zwierząt. To często pierwsze osoby, do których zwracamy się kierowani troską i obawą o zdrowie naszego pupila. Wiedza, doświadczenie i empatia tych medyków

budują zaufanie właścicieli i spokój zwierząt.

Groomerzy, czyli specjaliści od pielęgnacji zwierząt, to osoby, które doskonale wiedzą, jak zadbać o wygląd i komfort naszych milusińskich. To dzięki nim sierść lśni, pazurki są przycięte, a każda wizyta staje się mniej stresująca, a bardziej... relaksująca.

W plebiscycie Pupil Roku 2025 przyznajemy również nagrody w kategorii Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku. Coraz więcej opiekunów korzysta z pomocy specjalistów,

którzy dbają o psychiczny dobrostan zwierząt i wspierają budowanie harmonijnych relacji między nimi a ich właścicielami.

W naszej akcji nie mogło zabraknąć również sklepów zoologicznych. To są prawdziwe centra zaopatrzenia każdego opiekuna. To właśnie tam szukamy karmy, smyczy czy zabawek, ale też wsparcia i fachowej porady. Dobrze zaopatrzony sklep z życzliwą obsługą bywa niezastąpiony w codziennym życiu z pupilem.

Głosując w plebiscycie, mamy realny wpływ na to,

kogo wyróżnimy za profesjonalizm, pasję i serce wkładane w codzienną pracę. To także świetna okazja, by podziękować ulubionemu lekarzowi weterynarii, groomerowi, sprzedawcy czy trenerowi - za ich zaangażowanie, cierpliwość i miłość do zwierząt.

Plebiscyt Pupil Roku 2025 to doskonała okazja, by wyróżnić najlepszych specjalistów i miejsca przyjazne zwierzętom w naszym regionie. Głosując, właściciele pupili polecają sprawdzone usługi i miejsca innym, a dla nagrodzonych weterynarzy, gro-

omerów i sklepów to świetna forma promocji i uznania ich pracy.

Pamiętajcie, akcja Pupil Roku 2025 to nie tylko zwierzęta - to również ludzie, którzy są dla nich każdego dnia.

Właśnie dlatego przez cały czas trwania akcji jej uczestników prezentujemy w internecie, a także w drukowanym wydaniu gazety. I dziś macie okazję poznać kolejnych uczestników z naszego regionu.

A po zakończeniu głosowania laureatów akcji przedstawimy w specjalnym dodatku do naszej gazety.

GROOMER



Katarzyna Niedźwiedzka,
Zakątek Pupila, Tarnów

Największą radość w pracy ze zwierzętami sprawia...

Największą radość w pracy ze zwierzętami sprawia mi ufność i zaufanie każdego zwierzęcia, jakie oddają mi w zamian za troskę, cierpliwość oraz werbalną i niewerbalną komunikację.

Czy ma Pani w pamięci jakąś szczególną historię związaną z podopiecznym?

Tak, jest to piesek w typie sznaucera miniaturowego. W ostatniej chwili jako ośmioletni szczenię został uratowany przed schroniskiem.

Dlaczego ta historia jest dla Pani wyjątkowa?

Patrząc na nią (bo to dziewczynka) za każdym razem przed oczyma mam jej historię. Swoją miłość oddaje po stokroć swoim wspaniałym właścicielom.

Co jest dla Pani priorytetem w pracy ze zwierzętami? Na co kładzie Pani szczególny nacisk? Czy do każdego z nich podchodzi Pani indywidualnie?

Cierpliwość i cicha rozmowa. Nic na siłę. Każdy psiak i kociak to inna książka.

BEHAVIORYSTA



Damian Bargieł,
Dog Father, Kraków

Które momenty w Pana pracy są tymi najpiękniejszymi?

Te, w których na początku było trudno, dużo lęku, niepewności a czasem nawet agresji. Kiedy pies zaczyna ufać, a opiekun się otwiera, wszystko się zmienia. Kiedy słyszę od właściciela „w końcu go rozumiem”, to przełom w relacji. Takie momenty zostają w głowie na długo.

Co ceni sobie Pan najbardziej w zawodzie behawiorysty?

To jeden z momentów, dla których kocham tę pracę. To wielka satysfakcja, kiedy pies zaczyna ufać, a opiekun rozu-

mieć zachowanie pupila.

Każdy krok do przodu to czysta radość i solidny zastrzyk motywacji do dalszej pracy.

Na co zwraca Pan szczególną uwagę w budowaniu więzi ze zwierzętami?

Na pewno ważne jest zaufanie i zrozumienie. Pies potrzebuje jasnych sygnałów i spokoju, a opiekun cierpliwości i konsekwencji.

A kiedy już uda się to osiągnąć?

Gdy obie strony zaczynają się słuchać, wtedy dzieje się magia.

GROOMER



Anna Stasik,
Cztery Łapy Salon Psiej Urody, Tarnów

Jak buduje Pani zaufanie u swoich podopiecznych?

Zaufanie można zbudować jedynie stopniowo, szczególnie gdy pupil jest w salonie po raz pierwszy. Jedne psiaki potrzebują więcej czasu na adaptację otoczenia niż inne, to bardzo indywidualna sprawa. Smaczki najczęściej kupują zaufanie, chociaż osobiście uważam, że trzeba mieć to coś, żeby pies poczuł się bezpiecznie i żeby zaufał. Na pewno nie można reagować nerwowo i impulsywnie, spokój wewnętrzny, opanowanie oraz cierpliwość są w stanie zdziałać cuda.

Czy wśród klientów, ma Pani jakiegoś faworyta?

Tak! Chociaż było ich wiele, to najbardziej zapadła mi w pamięci suczka o imieniu Luna. Zawsze wchodzi do salonu w ten sam sposób, zawsze rozdała mnóstwo buziaków, zawsze stoi grzecznie, nawiązałam z nią niesamowitą więź, wiem po prostu, że się lubimy, a praca z nią to czysta przyjemność.

Najlepsze w tej pracy jest...

Poczucie, że robię coś dla ich zdrowia, a tym samym sprawiam, że wychodzą ze salonu piękniejsze i radośniejsze.

Groomer Roku

1. Paulina Śmietana, Wyczesany Zwierz, Kraków
2. Anna Stasik, Cztery Łapy Salon Psiej Urody, Tarnów
3. Katarzyna Niedźwiedzka, Zakątek Pupila, Tarnów

Sklep Zoologiczny Roku

1. Psiedobre.pl, Kraków, Żelichowskich 3
2. Zoo Smaki, Wieliczka, Słowackiego 5B
3. Zwierz, Kraków, Lea 17A

Weterynarz Roku

1. Krzysztof Klimas, Gabinet Weterynaryjny Krzysztof Klimas, Kraków
2. Kinga Tokarz, Gabinet weterynaryjny, Podgórz
3. Diana Tarabula, Specjalistyczne Centrum Weterynaryjne, Kraków

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. Damian Bargieł, Dog Father, Kraków
2. Maciej Skop, Coco corso academy, Kraków
3. Wojciech Burzyński, Szkoła dla psów BiBi, Gorlice

Sprawdź aktualne wyniki we wszystkich kategoriach plebiscytu na www.gazetakrakowska.pl/pupil

Nigdy nie czułyśmy konkurencji względem siebie nawzajem



Magdalena Popławska w Plejadzie o swej siostrze Aleksandrze Popławskiej, która też jest aktorką, fot. Paweł Wiśniewski

Z ŻYCIA GWIAZD

Marta Manowska przyćmiła pannę młodą

Kolejny ślub wśród uczestników programu „Rolnik szuka żony” stał się faktem. Tym razem „tak” powiedzieli sobie Klaudia i Valentin. Ślub odbył się w cerkwi, a wesele w Białymstoku. Bawiła się na nim Marta Manowska, która ubrała się w długą i świecą suknię. „Przyćmiła pannę młodą” – zawyrokowali niektórzy internauci.

Blanka Lipińska nie ma czucia

Celebrytka od lat męczy swe ciało kolejnymi zabiegami medycyny estetycznej. Ostatnio poskarżyła się na komplikacje po liftingu twarzy. Podczas zabiegu usunięto jej niepotrzebne stały wypełniacz. W efekcie nie ma czucia w części twarzy. Pisarka zapowiedziała wyciągnięcie konsekwencji prawnych wobec lekarki.

Joanna Jabłczyńska ma swoje warzywa

Występuje w telenoweli „Na Wspólnej”, pracuje jako prawniczka i ma też czas na realizowanie swej ogrodniczej pasji. Kilka lat temu kupiła na wsi 100 km od Warszawy dom. Jest tam również ogród warzywny. Dzięki temu Jabłczyńska ma swoje ogórki, cebule, marchew, pomidory. Ostatnio porwała się też na hodowlę kur. „Z pewnością dużo pracy i nauki przede mną, ale już się cieszę z tego, co mam, a mam taaaak wiele” – napisała w internecie pod zdjęciami z ogrodu.

(GZL) fot. Adam Jankowski



W TELEWIZJI



Ponad horyzont TVN 7, 20:00

Teksas. Billy Johnson startuje w prestiżowych konkursach w kiteboardingu. Dzięki determinacji oraz uporowi zbliża się do upragnionego celu. Jednak jego dziewczyna namawia go, by rzucił sport i skupił się na rozwoju rodzinnej firmy. To wyzwanie dużo trudniejsze niż jakakolwiek sportowa rywalizacja...

Dzieci siostry Bernadetty CBS Reality, 21:00

Losy byłych wychowanków domu opieki siostr bormeuszek w Zabrze. Przez lata byli maltretowani przez zakonnice – czy jako dorośli mają szansę na dobre życie?

Cześć, Tereska!

TVP Kultura, 21:05

Przy Renacie (Karolina Sobczak) zahukana Teresa (Aleksandra Gietner) przechodzi przyspieszoną szkołę życia, jednocześnie zarażając się od niej cynizmem i złem. Boleśnie przez Renatę zawiedziona, okaże się potworem zdolnym do najokrutniejszego czynu...

Kin

Metro, 21:55

W irlandzkim serialu śledzimy losy rodziny Kinsella, jednego z lokalnych klanów w Dublinie, która zostaje wciągnięta w konflikt z potężnym karterem Cunninghamów. Przeciwnik, który chce podporządkować sobie wszystkie mniejsze gangi i żelazną ręką rządzić w mieście, wydaje się niepokonany, ale siłą Kinsellów są silne więzi krwi i lojalność.

KRZYŻÓWKA NR 124

Poziomo:

- miejski lub dalekobieżny,
- uniwersalna technika znakovania,
- palindromowe zabronienie,
- stan posiadania, bogactwo,
- ustawowa abolicja dla skazanych,
- świadectwo kontroli technicznej,
- kłótnia żona Sokratesa,
- Ryszard, wykonawca przeboju „Dary losu”,
- imię Piechniczka, trenera piłki nożnej,
- należy do najwyższej kasty indyjskiej,
- grupa społeczna, klasa,
- kanapa z miękkim oparciem,
- gwarowo o zalecaniu się,
- ozdobne ławy prezbiterium,
- krakowski dusigrosz, skąpiec,
- „... Monte Christo”, powieść Dumasa,
- „... do wzięcia”, serial komediowy,
- naczynie z kabląkiem,
- siarkowy lub pruski,
- konkurencja w lekkoatletyce,
- delikatność w zachowaniu.

Pionowo:

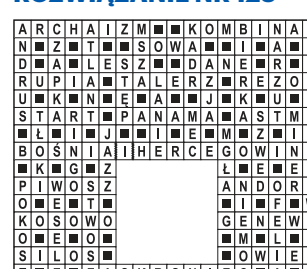
- jednostka administracyjna w Mongolii,
- las iglasty na Syberii,
- sprężysta siatka do skoków,
- „Nasza ...”, nowela Marii Konopnickiej,
- starogrecki szczyt rozwoju,
- mężczyzna o ciemnych włosach,
- popularna gra liczbowa,



- 8) mocne ścięcie piłki rakieta,
- 9) pionowa ściana grani,
- 14) „Takie ...”, piosenka Budki Suflera,
- 15) ptak z rodziny krukowatych,
- 17) afrykańska roślina zbożowa,
- 18) „Rzeźnia ... pięć”, powieść Kurta Vonneguta,
- 20) dziedzina ludzkiej działalności,
- 21) statek marynarki wojennej,

- 22) bezwietrzna pogoda na morzu,
- 23) imię Łęckiej z „Lalki”,
- 26) dawna nazwa Ameryki,
- 29) największy ocean na Ziemi,
- 30) pieniądze przekazane przez fundatora,
- 31) sekretne miejsce, skrytka,
- 32) odmiana czerwieni jak roślina,
- 35) niewiadoma w równaniu.

ROZWIĄZANIE NR 123



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważnie ruszysz naprzód. Horoskop dzienny mówi, że wyzwania Cię wzmocnią, a niespodziewana pomoc otworzy drzwi do marzeń.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zadbaj o spokój i komfort. Horoskop na dziś zapowiada, że Twoja cierpliwość przyniesie owoce, a ktoś bliiski podziękuje za wsparcie.

Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię dzisiaj fala nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę wróży, że otwartość na dialog pomoże Ci znaleźć sprzymierzeńców.

Byk (20.04 - 20.05)

Wzruszające spotkanie odmieni Twoje spojrzenie na kogoś z grona znajomych. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odzyskasz harmonię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Czas, by zabłysnąć. Horoskop dzienny wróży, że Twoja charyzma przyciągnie właściwe osoby, a śmiałe decyzje przyniosą uznanie.

Rak (22.06 - 22.07)

Organizacja oraz dbałość o szczegóły zaprowadzą Cię daleko. Horoskop dzienny na środę to wyraźna wskazówka, by unikać pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)

Znajdziesz równowagę między obowiązkami a odpowiedzialnością. Horoskop dzienny wróży, że dobre wieści poprawią Ci humor na długie dni.

Panna (23.08 - 22.09)

Pasja popchnie Cię w nowym kierunku. Horoskop na dziś radzi uważać jednak na impulsy – planowanie to Twój sprzymierzeniec.

Waga (23.09 - 22.10)

Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nie tylko Tobie uda się dzięki temu dużo osiągnąć.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Upór przyniesie efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś doceni Twoją pracę i otworzy przed tobą drogę do awansu lub sukcesu.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność zaprowadzi Cię w nieznane rejony. Nie bój się zmian. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że przyniosą one świeży powiew radości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Intuicja poprowadzi Cię do dobrych decyzji. Horoskop dzienny na środę mówi, że spotkasz osobę, która doceni to, co zrobisz.

PIŁKA NOŻNA NA STADION WISŁY PO DWUDZIESTU LATACH WRÓCI JUTRO PANATHINAIKOS ATENY

Drugi taki wieczór z Szachtarem

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

Jutro o godz. 20 Szachtar Donieck zagra na stadionie Wisły z Panathinaikosem w rewanżowym meczu III rundy Ligi Europy. To powrót ateńskich „Koniczynek” na Reymonta po dwudziestu latach!

Cofnijmy się w czasie, bo rok 2005 był wyjątkowy dla Wisły. Zdobywała wtedy pewnie mistrzostwo Polski i w walce o upragnioną Ligę Mistrzów trafiła właśnie na Panathinaikos. Dokładnie 9 sierpnia 2005 roku Panathinaikos przegrał w Krakowie 1:3. Dla greckiego zespołu gola strzelił wówczas reprezentant Polski Emmanuel Olisadebe, ale „Biała Gwiazda” odpowiedziała trafieniami Pawła Brożka, Kalu Uche i Tomasza Frankowskiego. W rewanżu, po dramatycznym meczu i dogrywce górą były „Koniczynki”, które wygrały 4:1.

To cała epoka w futbolu, bo wystarczy przypomnieć, że w tamtych czasie w Wiśle grali jeszcze wspomniany Tomasz Frankowski czy Radosław Majdan oraz Tomasz Kłos. Status podstawowego napastnika po odejściu niewiele wcześniej Macieja Żurawskiego wywalczył Paweł Brożek, a do wielkiej kariery startował Jakub Błaszczykowski, który w krakowskim meczu grał wtedy na prawej obronie przez kilka-

dziesiąt minut z piękniutką kosią w stopie.

Teraz Wisła gra jednak w Lidze, a jej piłkarze na meczu będą jedynie jako zaproszeni goście Szachtara. Już gdy ukraiński klub grał z Besiktasem, doszło do spotkania obecnych kapitanów, czyli Angela Rodado i Mykoły Matwijenki. Obaj wymienili się koszulkami. Piłkarze Wisły byli obecni na tym meczu, teraz będzie podobnie. Szachtar podszedł do tego poważnie, przygotował specjalny post w mediach społecznościowych.

Ukraińcy nie mają do Krakowa daleko. Generalnie jest tak, że ich baza na co dzień mieści się w Kijowie. Tam mieszkają zawodnicy, ich rodziny, sztab szkoleniowy, mieszczą się tam też biura klubu. Z uwagi jednak na fakt, że wybrali Kraków jako miejsce rozgrywania spotkań w europejskich pucharach, na ten moment stacjonują we Lwowie. To ułatwia sprawę logistyki, bo – jak wiadomo – Kraków od Lwowa dzieli zaledwie nieco ponad 300 km, dzięki czemu ukraiński zespół może tę trasę na mecze i po nich pokonywać klubowym autokarem.

Logistyka dla Szachtara to ważna sprawa, bowiem klub ten nie przekłada meczów w ukraińskiej lidze, jak to robią np. polskie kluby w ekstraklasie, które biorą udział w eliminacjach europejskich pucha-



W niedawnym meczu z Besiktasem piłkarze Szachtara Donieck pokazali w Krakowie futbol na wysokim, europejskim poziomie. Teraz znów będzie szansa na coś takiego

rów. Udało się jednak z ukraińską federacją tak ułożyć terminarz, żeby Szachtar pierwsze mecze w sezonie grał w swojej lidze na zachodzie Ukrainy. To pozwala ograniczać podróże, a tylko w ciągu jednego miesiąca Szachtar rozegra aż dziewięć meczów. Przykładowo zaraz po meczu z Panathinaikosem Szachtar wróci na Ukrainę, żeby w niedzielę zmierzyć się z Weresem Równe, a później znów przyjedzie do Krakowa. Jeśli Szachtar przejdzie Panathinaikos, to 21 sierpnia zagra pod Wawelem w IV rundzie eliminacji z Samsunsporem. Jeśli

rywalizację – w której mamy na razie 0:0 po pierwszym meczu – wygra Panathinaikos, to ukraiński zespół i tak zagra mecz w Krakowie. Tyle, że już w eliminacjach Ligi Konferencji. Rywalem w takiej sytuacji będzie tutaj przegrany z pary Servette Genewa – FC Utrecht.

Na razie jednak Szachtar ma szansę oczywiście wywalczyć promocję do kolejnej rundy Ligi Europy. W Krakowie ukraiński zespół ma zjawić się już we wtorek wieczorem. Zamieszka – tak jak to miało miejsce przy okazji meczu z Besiktasem – w Sheratonie.

Panathinaikos z kolei, tak jak Turcy, wybrał na swoją bazę AC Hotel by Marriott położony w bezpośredniej bliskości stadionu Wisły.

Ilu kibiców? Organizatorzy liczą na ponad 10 tysięcy

Na meczu Szachtara z Besiktasem zjawili się na trybunach stadionu przy ul. Reymonta blisko 13 tysięcy widzów, co było bardzo dobrym wynikiem. Szczególnie w porównaniu do frekwencji na meczach Dynama Kijów, które w Krakowie grało w europejskich pucha-

rach trzy lata wcześniej na stadionie Cracovii i tam tak dobrej frekwencji nie było. Ilu przyjdzie fanów na czwartkowy mecz? Jak informuje nas Oleg Barkow z biura prasowego Szachtara, w ukraińskim klubie spodziewają się frekwencji na poziomie ponad 10 tysięcy widzów.

– Klub koncentruje się zarówno na polskiej publiczności, jak i na licznej społeczności ukraińskiej w Krakowie. Dokładamy wszelkich starań, aby zapełnić stadion i stworzyć dobrą atmosferę – czego obecnie brakuje nam na Ukrainie ze względu na przepisy bezpieczeństwa. Ponieważ stadiony w naszej lidze muszą posiadać schrony przeciwbombowe, liczba kibiców jest znacznie mniejsza – informuje Oleg Barkow.

Początkowo spodziewano się, że do Krakowa bardzo licznie mogą przylecieć kibice Panathinaikosu. Miało to nawet mieć swój dodatkowy smaczek, bowiem fani „Koniczynek” żyją z zgodzie z kibicami Ajaksu Amsterdam, a ci ostatni mają dobre relacje z fanami Cracovii. Jak jednak się dowiedzieliśmy, Greków aż tak wielu pod Wawel nie dotrze. Ma ich być kilkuset, z czego całkiem sporo takich, którzy na co dzień mieszkają w Polsce i po prostu wykorzystują okazję, że tak popularny klub z ich ojczyzny zagra w naszym kraju. ©

REKLAMA

0011379559

Rekord frekwencji i sportowe emocje na ORLEN Tour de Pologne Amatorów

Ponad 2000 uczestników, wyjątkowa atmosfera i obecność sportowych gwiazd – tak w skrócie można opisać tegoroczną edycję ORLEN Tour de Pologne Amatorów – Memoriał Ryszarda Szurkowskiego. W kategorii OPEN triumfował Dawid Nytko, a wśród kobiet najlepsza okazała się Sandra Adamczyk-Stępień.

Kolarskie święto w Bukowinie Tatrzańskiej, organizowane równolegle z 82. Tour de Pologne UCI WorldTour, to hołd dla **Ryszarda Szurkowskiego** – czterokrotnego zwycięzcy Wyścigu Pokoju, trzykrotnego mistrza świata i dwukrotnego medalisty olimpijskiego. Na starcie pojawili się amatorzy kolarstwa z całej Polski, aby

zmierzyć się z wymagającą, 49-kilometrową rundą z legendarnymi podjazdami pod Ścianę Harnaś i Ścianę BUKOVINA. Meta znajdowała się przy Stacji Narciarskiej Rusin-Ski, a dodatkową atrakcją była Premia Górską Decathlon.

W rywalizacji mężczyzn za **Dawidem Nytką** uplasowali się **Marcin Karbowy** i **Wojciech**

Szczepanik, a wśród pań – **Kamila Wójcikiewicz-Płotkowiak** i **Sonia Cięciel**. Uczestników klasyfikowano w wielu kategoriach, m.in. w ramach ORLEN Team, Górskich Mistrzostw Polski Policji czy Mistrzostw Polski Strażaków PSP.

– Gdy zaczynaliśmy 16 lat temu, na starcie było 600 osób. Dziś jest nas ponad

2000 – to dowód, jak ten wyścig urosł razem z Tour de Pologne. To było piękne ściganie i zarazem okazja do zmierzenia się z trasą, na której później rywalizowali zawodowcy. Cieszę się, że po raz kolejny w wyścig zaangażowane były służby Policji i Straży Pożarnej, które profesjonalnie wspierają nas także przy zabezpieczeniu tras

ORLEN Tour de Pologne[®]
amatorów

Memoriał Ryszarda Szurkowskiego

– podkreśla **Elżbieta Lang**, dyrektor ORLEN Tour de Pologne Amatorów.

Wśród uczestników nie zabrakło znanych sportowców. Po raz pierwszy w imprezie wystartował **Robert Kubica**. – Jazda była krótka, ale intensywna. Brakowało mi formy, a wymiana roweru na dwa dni przed startem nie była najlepszym pomysłem – pojawiły się skurcze. Ale świetnie było spędzić dzień z tyloma pasjonatami kolarstwa i poczuć po-

zytywną atmosferę. Gratuluję organizatorom – jechało się naprawdę dobrze. Jeśli obowiązki zawodowego kierowcy pozwolą, chętnie wrócę za rok, tym razem lepiej przygotowany – powiedział **Kubica**.

Tego samego dnia kibice mogli obserwować start 6. etapu Tour de Pologne UCI WorldTour. Najlepsi kolarze świata ruszyli spod BUKOVINA Resort, trzykrotnie pokonując podjazdy, które wcześniej stały się wyzwaniem dla amatorów.

SPONSOR TYTULARNY



onet

PRZEGŁAD
SPORTOWY

CITYBOARD

POLSKIE
RADIO

TVP SPORT

SPORTOWY24

EKOI

Cofidis

CISOWIANKA

VITARADE

FA
Engineered nutrition

MHC MOBILITY
Powering the future of movement

GRUPA
TRANSPORTOWA

studios
advertising solutions

BRUNOX

17.05

ARŁAMÓW
HOTEL

09.08

BUKOVINA
RESORT

13.09

BYTÓW
MIASTO NA KASZUBACH

langteamrace.pl

SPORT

www.sportowy24.pl

W Puszczy są źli na sędziego. W Wieczystej świętują wygraną

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

ILIGA PIŁKARSKA. Tonie był piłkarsko wielki mecz, ale emocji nie brakowało. W poniedziałek wieczorem Puszcza Niepołomice uległa Wieczystej Kraków 0:1. Nie zabrakło bardzo dużej kontrowersji.

W tym spotkaniu sytuacji wiele nie było. Ani z jednej, ani z drugiej strony. W takiej sytuacji liczył się każdy moment, który mógł przechylić szalę w jedną lub drugą stronę. I m.in. dlatego, gdy mecz podsumowywał na pomeczowej konferencji prasowej trener Puszczy Tomasz Tułacz, mocno zdenerwował się, poproszony o ocenę sytuacji z 66. minuty, gdy piłkę głową zagrał Kacper Śmiglewski, a głową uderzył go, dosłownie ułamek sekundy później, lekko spóźniony Michał Pazdan.

Z perspektywy trybun wyglądało to na rzut kamry, z perspektywy telewizyjnych powtórek też. Prowadzący zawody Sebastian Krasny jedenastki jednak nie odgwiżdżał, VAR nie wezwał go do monitora i gra potoczyła się dalej. Dlatego zdenerwowany Tułacz dużo czasu poświęcił tej sytuacji. Żeby była jasność, nie zaczął tego tematu sam, ale gdy padło pytanie dziennikarza o tę sytuację, trener „Żubrów” odparł: - Czym się różni uderzenie bramkarza po interwencji i wtedy jest karny, a tutaj zawodnik trafia piłkę głową, dostaje w nią głową od przeciwnika i karnego nie ma. Graliśmy jeszcze w I lidze z Wisłą Kraków i w identycznej sytuacji karny był. Siedzą tam panowie, ja coś powiem i za chwilę będę miał problem. A dlaczego spadliśmy z ligi w jakimś stopniu? Z braku szczęścia przy podejmowaniu takich decyzji. Nie chcę już wylewać żali, ale przypomnijcie sobie. Gramy mecz na KGS-ie Katowice, wygrywamy 1:0 i jest ewidentnie stoper faulowany, pociągany za koszulkę. Cała Polska mówi, że jest karny. Sędzia międzynarodowy mówi, że karnego nie ma, a główny to już w ogóle tego nie zauważył. Tak samo było z kamry z Motorem. Cała Polska mówiła, że był rzut kamry, jeden człowiek mówił, że nie było. To są rzeczy, które później decydują o całości. To jest element piłki nożnej, ale myślałem, że VAR bę-



Carlitos gola w Niepołomicach nie strzelił, ale Wieczysta górą w derbach Małopolski

dzie pomagał! To proszę mi powiedzieć, dlaczego dzisiaj nie było rzutu karnego?! Pazdan uderzył w głowę zawodnika, który oddał strzał głową. Ja nie mam pretensji do przeciwników ani całego świata. To była decyzja sędziego. Te niezrozumiałe sytuacje się zapętłają.

Tomasz Tułacz mówił jednak nie tylko o sędziowaniu, ale też szczerze skrytykował grę swojej drużyny: - Nie zagraliśmy tak, jak chcieliśmy. Od początku źle weszliśmy w mecz. Właściwie to, w jaki sposób chcieliśmy zagrać, z jakim nastawieniem, to mało tego było. A ciężko oczekiwać pozytywnego wyniku, jak przeciwko tobie gra drużyna o odpowiedniej jakości.

Zapytaliśmy Tomasza Tułacza, czy bardziej zabrakło jego drużynie konsekwencji w grze obronnej, bo długo niepołomiczanie bronili się bardzo dobrze, czy jednak siły ognia w ataku? Trener Puszczy odparł: - Jednego i drugiego. O ile w pierwszej połowie w obronie byliśmy skuteczni, to w drugiej popełniliśmy błąd, zbiliśmy piłkę do środka i z tego zaczęła się cała akcja. Później nie utrzymaliśmy piłki i rywal to wykorzystał. Wieczysta to zbyt jakościowy zespół, żeby nie wykorzy-

SPORT W TV
The Worlds Games – Chengdu 2025 – transmisje na antenach Polsatu Sport od godz. 6.
13.30, TVP Sport, Eurosport 2, kolarstwo kobiet, Tour de Pologne; **17, 19, 21, 23, Polsat Sport 1**, tenis, turniej ATP

w Cincinnati; **18.50, Polsat Sport 2**, siatkówka, Słowacja – Łotwa (eliminacje mistrzostw Europy); **20.55, Canal Plus Sport**, piłka nożna, Paris Saint-Germain - Tottenham Hotspur (Superpuchar Europy).
(BK)

LOTTO
Poniedziałek, 11.08; Multi Multi (21.40): 8, 12, 17, 21, 23, 29, 30, 31, 33, 43, 50, 51, 53, 55, 58, 68, 69, 72, 73, 77; plus 58; **Kaskada (21.40):** 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 18, 23, 24; **Mini Lotto:** 6, 18, 22, 29, 39; **Ekstra**

Pensja: 13, 23, 29, 32, 33 – 1; **Ekstra Premia:** 1, 18, 25, 26, 34 – 4
Wtorek, 12.08; Multi Multi (14): 2, 12, 14, 19, 22, 23, 25, 26, 27, 39, 41, 50, 53, 59, 61, 62, 70, 72, 74, 75; plus 19; **Kaskada (14):** 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 18, 21, 22, 23, 24

Napastnik już z debiutem w Cracovii. Jego atutem jest nie tylko wzrost

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Kolejni zawodnicy pozyskani przez Cracovię pokazują się w ekstraklasie. Debiut w starciu z Jagiellonią Białystok w niedzielę zaliczył napastnik Kahveh Zahiroleslam.

Amerikanin, mający także irańskie obywatelstwo, pochodzi z Kalifornii, tam w klubie Da Anza Force Saratoga zbierał pierwsze piłkarskie szlify. W USA droga do większej kariery często wiedzie przez drużyny uniwersyteckie, Zahiroleslam grał w Yale Bulldogs (13 goli w 28 meczach). W Chicago FC United w 12 spotkaniach letniej półprofesjonalnej USL League Two zdobył 9 goli.

W 2023 r. przeniósł się do belgijskiego VV Sint-Truiden, gdzie łącznie przez dwa lata w 47 meczach zdobył 8 goli. Sytuacja skomplikowała się po kontuzji pod koniec listopada 2024 r., wiosną 2025 zaliczył już tylko dwa występy. A po sezonie nie przedłużono z nim kontraktu.

31 lipca oficjalnie związał się z Cracovią. Debiut w naszej ekstraklasie zaliczył w meczu w Białymstoku, 11 dni później. Wszedł na boisko w 79. minucie, gdy „Pas” były w osłabieniu liczebnym i przegrywały, więc solidnej szansy na pokazanie się nie miał.

Czy w Polsce zrobi karierę? Warunki fizyczne 23-letni piłkarz ma obiecujące – 193 cm wzrostu. Ale to raczej nie tylko zawodnik

do wygrywania pojedynków główekowych.

- Jest prawonożny, dysponuje niezłym uderzeniem, również z dystansu. Nie unika gry w kontakcie. Ze względu na swoją posturę i warunki fizyczne wydaje się wysoki, statyczny i mało mobilny, a mimo to lubi uczestniczyć w grze. Czuje moment pokazania się do gry, ustawienia się pomiędzy linią obrony a pomocy rywala – tak Przemysław Łagoźny, asystent trenera w belgijskim klubie Racing Genk, opisał Zahiroleslana dla portalu weszlo.com.

Teraz zawodnika o takich parametrach fizycznych w ofensywie „Pasów” nie ma. Niemniej o miejsce w składzie nie będzie łatwo, bo świetnie spisuje się inny nowy gracz na „szpicy” – Szwajcar Filip Stojilković.

- Cieszę się, że tu jestem. Wiem, że polska liga się rozwija, wielu zawodników trafia stąd do gry w Europie – tak w rozmowie z klubową telewizją zawodnik wyjaśnił okoliczności przejścia do „Pasów”.

Dodał też, że chce w Krakowie wykorzystać doświadczenie z wcześniejszych zespołów. - To były bardzo „fizyczne” ligi, z dużą intensywnością i jakością, zwłaszcza w Belgii, gdzie grało się przeciw zespołom z Ligi Mistrzów. Wiele się nauczyłem – mówił.

Dodał: - Jestem wysokim napastnikiem, lubię wychodzić do piłki w polu karnym i strzelać gole. Chciałbym pomóc drużynie w walce o miejsce w europejskich pucharach. ©



Kahveh Zahiroleslam do „Pasów” trafił z Belgii. Debiut ma za sobą, ale na jego ocenę trzeba jeszcze poczekać