



DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROŹNY SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

GROZI OSTRY BÓL, ZWYRODNIENIE I DYSKOPATIA

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



www.gazetakrakowska.pl

Nr 191 (23 832) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 19.08.2026

77
lat

Gazeta Krakowska

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

**Mszana Dolna**

Po referendum wójt gminy zostaje na stanowisku, radni do wymiany

W Mszanie Dolnej odbyło się w niedzielę podwójne referendum. Wzięła w nim udział wystarczająca liczba głosujących. Wyniki są wiążące.
– Str. 4

Gmina Nowy Targ

Horror. Pijana kobieta ciągnęła za samochodem psa na łańcuchu

Śmierci zwierzęcia zapobiegli świadkowie. Kobieta zatrzymała policja. Po odbiór jej samochodu zgłosił się mężczyzna – też był pijany.
– Str. 5

Paweł Zegarek, były napastnik Cracovii, cieszy się ze zwycięstwa nad Rakowem, ale o stylu gry mówi: Nie wiem, czy śmiać się, czy płakać – Str. 15

Janek Frycz był jedyny i niepowtarzalny. Kiedy to mówię, to płaczę. Wiadomość o śmierci Janka kompletnie mnie rozwalila – wspomina przyjaciela Maria Pakulnis – Str. 6



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Nowy Sącz

Mieszkańcy Zabełcza protestują. Nie chcą magazynu energii o wysokości 200 metrów

Klaudia Kulak

Budowa magazynu energii na Zabełczu budzi ogromne emocje. Skala przedsięwzięcia, ilość pytań i obaw potęguje sprzeciw. Po stronie protestujących stanął poseł Arkadiusz Mularczyk. Stanowisko przedstawiły też władze miasta. Komunikat władz głosi, że postępowanie nadal trwa, a inwestor musi uzupełnić dokumentację.

O budowie magazynu energii na Górze Zabełckiej w Nowym Sączu, tuż obok znanego obiektu Miasteczka Multimedialnego, głośno zrobiło się w maju tego roku.

Kolos za 400 milionów złotych

To właśnie wtedy, podczas sesji Rady Miasta, mieszkańcy dowiedzieli się o planie wybudowania magazynu kolosa o wartości 400 milionów złotych, który miałby mieć ponad 200 metrów wysokości – byłby porównywalny z warszaw-



FOT. PIN3 STV

Przeciwnicy inwestycji mają wiele pytań

skim Pałacem Kultury i Nauki. I choć w tej sprawie wypowiedział się inwestor, przedstawiając inwestycję w licznych superlatywach, plan budowy wzbudził wśród mieszkańców mnóstwo pytań. Powstała też grupa mieszkańców jednoznacznie wypowiadających się przeciwko realizacji tego planu.

Protest na Zabełczu

13 sierpnia w miejscu, gdzie planowana jest inwestycja, spotkali się mieszkańcy zrzeszeni w grupie przeciwników, a na ich czele stanął poseł Arkadiusz Mularczyk. Podkreślił, że wraz z mieszkańcami jest mocno zaniepokojony sytuacją, a ilość pytań dotyczących inwestycji jest tak duża, że nie sposób sprawy przemilczeć.

– Ani władze miasta, ani inwestor nie przedstawili, jak ma ta inwestycja wyglądać. Nie ma żadnych informacji, nie ma żadnych analiz, nie ma żadnych projektów, co do których mieszkańcy mieliby prawo wglądu – mówił podczas konferencji prasowej Mularczyk.

– Str. 3

Tarnów

Ryk silników nie pozwala spać. Czy to nielegalne wyścigi?

Paulina Marcinek-Kozioł

Utrapieniem dla mieszkańców okolic dwupasmowej ul. Słonecznej jest hałas. W nocy ryk silników i pisk opon nie pozwalają spokojnie spać.

Amatorzy czterech kółek uciążliwi są – według relacji mieszkańców – zwłaszcza w nocy i weekendy.

Na ulicach wówczas słychać piski opon i ryk silników.

Rajdowcy swoje auta zaczynają rozpędzać od razu, wjeżdżając od Alei Jana Pawła II na ulicę Słoneczną. Potem – jak mówią mieszkańcy – pędzą jak po torze wyścigowym aż do pierwszych progów zwalniających umieszczonych na drodze. Niektórych rajdowców nawet te progi zwalniające nie zmu-

sują do naciśnięcia pedału hamulca.

– Nie da się spokojnie spać, zwłaszcza przy otwartym oknie. Hałas tych „ulepszonych” samochodów, często z dwoma rurami wydechowymi, słychać zwłaszcza wieczorami i w nocy – twierdzi pan Marian, mieszkający w pobliżu ulicy Słonecznej. Ludzie podejrzewają, że na Słonecznej nocami urządzane

są nielegalne wyścigi samochodowe.

Funkcjonariusze policji regularnie patrolują tę ruchliwą arterię, mierzą prędkość pojazdów i starają się zapobiec drogowej patologii, ale pogłoski o nielegalnych wyścigach nie potwierdzają. Apelują do mieszkańców o niezwłoczne zgłaszanie łamania przepisów.

– Str. 4

POLECAMY

JUTRO: Świadczenie honorowe z ZUS i KRUS PIĄTEK: Wakacje podwyższonego ryzyka

19.08.2026

Środa

Dziś imieniny obchodzą: Bolesław, Emilia, Jan
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś



Jakub Guder: Super mecz, super obciach. Granica jest cienka

publicysta

Manchester United przegrał 2:4 z AC Milan we Wrocławiu. A Super Mecz był naprawdę super. Zgadzało się tam prawie wszystko. Zwłaszcza finansowo. Bilety, najtańsze po 400 zł, rozeszły się właściwie wszystkie. Na reklamowych bandach mocne marki: Adidas, Emirates, Drutex. Transmisja na żywo w telewizji, strefa kibica, w której niczego nie brakowało. Mnóstwo fanów Manchesteru United, mniej kibiców Milanu. Między nimi od czasu do czasu przemknął ktoś w koszulce Śląska Wrocław. Nikt nikomu nie wadził. Do tego lał się złoty trunek, a kibice United zaprezentowali nam kilka przyspiewek wprost z Premier League. Przed meczem, bo już na stadionie był piknik zamiast dopingu – tu zdecydowanie wygrywa nasza Ekstraklasa. Wielka piłka, prawdziwy futbolowy klimat. Podobało mi się. Organizatorzy też chyba są zadowoleni z zysków.

Zadowoleni byli też ci, którzy chcieli się ogrzać przy gwiazdach futbolu, zrobić selfie, wrzucić na Instagram. Nie musieli wcale znać się na piłce. Ilu influencerów dostało akredytację? Ilu miejskich urzędników kręciło się, by tylko uścisnąć dłoń Luce Modricowi! Bylibyście zdziwieni, gdybyście zobaczyli te znane twarze.

Dla grupy internetowych twórców zorganizowano przed meczem specjalną wycieczkę po stadionie. Wśród nich była m.in. Marysia Jeleniewska, którą na Tik Toku obserwuje ponad 13 mln ludzi. „Żeby nie było – to nie jest mój pierwszy mecz piłki nożnej! Czy wiem, co to spalony? Tak, ale wolałabym nie tłumaczyć, bo jeszcze się pogubię” – mówi Marysia w krótkim wideo o olbrzymim zasięgu, a na końcu prosi Modricia z Milanu o autograf na koszulce... Manchesteru. I jak widać – niekiedy Super Mecz niewiele dzieliło od super obciachu.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Gazetę
Krakowską”

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

POGODA



dziś
25°C/16°C



jutro
29°C/17°C



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

www.gazetakrakowska.pl

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



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



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

LOKALNE PIĘKNO

Z tą mozaiką fotografują się gwiazdy. Zdobi dom handlowy w Starym Sączu

Klaudia Kulak

To miejsce znają nie tylko mieszkańcy, ale także wszyscy ci, którzy odwiedzili Stary Sącz w poszukiwaniu najpiękniejszych zakątków. Mowa o wyjątkowej ceramicznej mozaice autorstwa Jerzego Sacy, która od 1971 roku zdobi lokalny dom handlowy. Budynek ten został jednak sprzedany. Czy mozaika się zachowa?

Dom handlowy „Spółdzielca” znajduje się przy ulicy Kazimierza Morawskiego 2 w centrum Starego Sącza. Jego fasadę od lat zdobi niezwykle mozaika – praca absolwenta Wydziału Rzeźby Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie Jerzego Sacy.

Artysta swoim oryginalnym dziełem ozdobił widoczny fragment elewacji, która od lat upiększa jedno z najchętniej odwiedzanych dawniej miejsc handlu na mapie Starego Sącza. Na mozaice można dostrzec góry, owce, namioty, mostek, przyrodę oraz postacie kajakarzy i rowerzystów.



FOT. KLAUDIA KULAK

Mozaika na domu handlowym

Całość nawiązuje do elementów charakterystycznych dla regionu i przypomina swego rodzaju pocztówkę z wakacji. Dzieło sztuki wykonane z płytek ceramicznych spodobało się również gwiazdom, które chętnie się przy nim fotografowały. Ostatnio w mediach społecznościowych swoje zdjęcie z mozaiką opublikowała Katarzyna Zielińska, aktorka rodem ze Starego Sącza.

Jaki los czeka mozaikę?

Dawny dom handlowy położony w samym sercu Starego Sącza – około 350 metrów od rynku – od lat pozostaje pusty. Rozwój hipermar-

ketów odebrał temu miejscu szansę na rentowne funkcjonowanie, co spowodowało, że budynek wystawiony został na sprzedaż.

I choć wiadomo, że od kilku lat budynek ma nowego właściciela, teraz w mediach społecznościowych rozgorzała dyskusja o bezpieczeństwie mozaiki. Czy nowy właściciel zamierza o nią zadbać i czy przypadkiem nie ma planu jej likwidacji?

Mozaika jest w rejestrze konserwatora zabytków

Próbowaliśmy dowiedzieć się, kto jest nabywcą budynku, ale na razie nie udało nam się do niego dotrzeć. Mamy jednak dobre wiadomości, które przekazał nam zastępca burmistrza Starego Sącza Kazimierz Gizicki. Wszyscy, którzy obawiali się o los mozaiki, mogą być spokojni.

– Mozaika jest bardzo interesująca i warto ją chronić. W tym temacie nie ma zresztą powodu do zmartwienia. O jej istnieniu wie konserwator zabytków, została zgłoszona do rejestru jako ciekawy element krajobrazu Starego Sącza. Zatem mozaika jest bezpieczna – uspokaja Kazimierz Gizicki. ©©

PRZYRODA

Samce ćmy barczatki napójki wpadły z nocną wizytą

Grzegorz Tabasz

To była najbardziej zwariowana ćma, jaka wpadła w nocy do mieszkania. I żeby tylko jedna! W upalną noc zamknąć okna niepodobna i starczy zaświecić, choćby jedną lampę, by wszystko co lata i reaguje na światło wleciało do domu. Jednym z licznych gości był samiec ćmy zwanej barczatką napójką. Fruwał jak oszalały nawet po zgaszeniu światła. Uderzał z wyraźnym furko-

tem w ściany i meble. Jeśli nawet przysiadł na chwilę w jakimś zakamarku, to szybko wracał do zwariowanego tańca. Ot, szalony motyl. Zasnąć przy nim się nie dało, więc złapałem owada w dłonie i wyrzuciłem za okno. Potem następnego. I jeszcze ze dwa. Krótko mówiąc, miałem pracowitą noc.

Rano znalazłem jeszcze jedną zaspianą ćmę na firance. Nie powiem, ładna była. Złożone na grzbiecie skrzydła miały odcień pastelowych

brązów z delikatnymi przepaskami. I jeszcze to włochate ciało, z fantastycznie rozbudowanymi czułkami! Wyglądały niczym dwustronne grzebyki długości półtora centymetra. Poznałem po nich samca. Czułki służą mu do lokalizowania samicy.

Pani napójkowa jest dwa razy większa i podobnie ubarwiona. Opasły odwłok pełen jaj jest tak ciężki, iż samica nie lata wcale lub na niewielkie odległości. Samce przywabia nieodpartym zapachem. Gdzieś blisko domu musiała siedzieć na trawie i kusić panów, którzy wyczuwali ją z dużej odległości. Stąd też moi nocni goście, którzy rozrabiali w domu.

TARNÓW

Ryk silników na ul. Słonecznej. Czy to nielegalne wyścigi?

Paulina Marcinek-Kozioł

Ryk silników i hałas pędzących samochodów uprzykrza życie Tarnowianom mieszkającym w pobliżu ulicy Słonecznej. Niektórzy nawet twierdzą, że ruchliwa dwupasmówka nocami zamienia się w tor wyścigowy.

– Warunki do ścigania rajdowcy mają idealne, dwa pasy ruchu w każdą stronę. Nie patrzą na to, że są niebezpieczni dla innych kierowców czy pieszych – mówi pani Anna z Tarnowa.

Nocne wyścigi czy przekroczenia prędkości?

Ulica Słoneczna to jedna z najbardziej ruchliwych arterii komunikacyjnych w północno-wschodniej części miasta. Oprócz samochodów, jest także uczęszczana przez pieszych, stąd na ulicy sporo pasów, przed którymi postawione są progi zwalniające, mające wymu-



Ul. Słoneczna jest miejscem, gdzie regularnie pojawiają się patrole

sić na kierowcach wolniejszą jazdę. Co jakiś czas na dwupasmówce są jednak wypadki, potrącenia pieszych.

Mieszkańcy czują się zagrożeni i problem nocnych wyścigów samochodowych zgłosili radnym z Rady Osiedla Jasna. Społecznicy przekazali sprawę policjantom.

Ulica Słoneczna pod ścisłym nadzorem policjantów

Ulica Słoneczna – jak przekonują funkcjonariusze – jest miejscem, gdzie regularnie pojawiają się patrole. W ciągu pięciu ostatnich lat na Krajową Mapę Zagrożeń Bezpieczeństwa wpłynęło ponad 100 zgłoszeń dotyczących nielegalnych wyścigów. Nie zostało one jednak potwierdzone przez policjantów. – Wiele osób myli nielegalne wyścigi czy rajdy z przekroczeniem prędkości – mówi asp. Kamil Wójcik, oficer prasowy KMP w Tarnowie. – Na Słoneczną kierujemy regularnie policjantów, którzy dokonuje pomiaru prędkości i dążą do wyeliminowania zagrożenia – podkreśla asp. Kamil Wójcik.

Policjanci apelują do mieszkańców, żeby w razie niebezpiecznej sytuacji na drodze dzwonili od razu na numer alarmowy. Akcja policji będzie wtedy szybsza niż po zgłoszeniu zdarzenia na Krajową Mapę Zagrożeń Bezpieczeństwa. Z kolei nagrania można przysłać na adres: kmp@tarnow.policja.gov.pl

MSZANA DOLNA, POWIAT LIMANOWSKI

Mieszkańcy zdecydowali. Referendum ważne, wójt zostaje, rada do wymiany

Alicja Falek

Są oficjalne wyniki referendum gminnego w sprawie odwołania wójta gminy Mszana Dolna oraz Rady Gminy Mszana Dolna. W obu przypadkach referenda były ważne, a frekwencja wyniosła ponad 34 proc. Mirosław Cichorz pozostaje na stanowisku wójta. Mieszkańcy ponownie będą wybierać przedstawicieli do rady gminy.

Krajowe Biuro Wyborcze Delegatura w Nowym Sączu opublikowała protokoły z przeprowadzonego 16 sierpnia na terenie gminy Mszana Dolna podwójnego referendum. W przypadku obu głosowań frekwencja wyniosła ponad 34 procent.

W sprawie odwołania Mirosława Cichorza z funkcji wójta gminy Mszana Dolna wypowiedziało się 4687 uprawnionych do głosowania osób. 1540 z nich opowiedziało się za odwołaniem wójta ze stanowi-

ska. Przeciwno odwołaniu zagłosowało 3118 mieszkańców, czyli 66,94 proc. głosujących. Frekwencja wyniosła 34,72 procent. Dla ważności referendum wymagany był udział co najmniej 3 920 osób, w związku z czym wymagany próg został osiągnięty i referendum było ważne.

W drugim głosowaniu, które dotyczyło odwołania Rady Gminy Mszana Dolna udział wzięły 4683 osoby. Za odwołaniem radnych opowiedziało się 3572 mieszkańców, a przeciw było 1058 osób. Za odwołaniem zagłosowało więc aż 77,15 proc. W konsekwencji wyniku referendum Rada Gminy Mszana Dolna została odwołana przed upływem kadencji.

– Dziękuję wam za to, że jesteście za tymi wszystkimi inwestycjami, które chcemy wspólnie zrealizować – mówił m.in. w nagraniu na Facebooku Mirosław Cichorz. – Dziękuję wam za to, że daliście mi wotum zaufania i pokazaliście, jak powinna wyglądać samorządność.

©©

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny
Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

 WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544962



GMINA NOWY TARG

Horror. Pijana kobieta ciągnęła za autem psa na łańcuchu

Marcin Szkodziński

Pijana kobieta przywiązała psa na łańcuchu do haka holowniczego samochodu Audi i ciągnęła zwierzę za jadącym autem przez 400 metrów. Zatrzymali ją świadkowie zajścia. Do kuriozalnej sytuacji doszło też chwilę później, gdy po pojeździe zatrzymanej przyjechał inny nietrzeźwy kierowca.

Do zatrważającego zdarzenia doszło w weekend na terenie gminy Nowy Targ. Na szczęście reakcja świadków była błyskawiczna. Zanim na miejsce dotarł patrol policji, świadkowie zdarzenia ujęli kobietę, uniemożliwiając jej dalszą jazdę.

Policjanci po przybyciu na miejsce potwierdzili przerażający przebieg wypadków: nietrzeźwa kobieta przywiązała czworonoga do haka holowniczego swojego auta. Według ustaleń śledczych, pojazd przejechał ze zwierzęciem uwiązany na łańcuchu odcinek około 400 m.



Policja nie publikuje innych zdjęć z tego przerażającego zajścia

Na drodze widoczne były ślady krwi i części naskórka zwierzęcia. Ranym psem zajął się wezwany na miejsce weterynarz. Obrażenia były poważne i rozległe.

Badanie alkometrem wykazało, że kierująca Audi miała blisko 3 promile alkoholu w organizmie. W trak-

cie obsługi zdarzenia doszło do kolejnego, nieprawdopodobnego incydentu. Po odbiór samochodu zatrzymanej kobiety przyjechał mężczyzna, który też prowadził pojazd będąc pod wpływem alkoholu.

Sprawcy zostali zatrzymani i wkrótce usłyszą zarzuty. Odpowiedzi za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, za co grozi jej kara do 3 lat pozbawienia wolności, wieloletni zakaz prowadzenia pojazdów oraz przepadek samochodu (lub jego równowartości) z racji przekroczenia limitu 1,5 promila.

Osobny zarzut dotyczy będzie znęcania się nad zwierzęciem. Za taki czyn grozi do 3 lat więzienia, a w przypadku działania ze szczególnym okrucieństwem – od 3 miesięcy do 5 lat. Sąd może również orzec zakaz posiadania zwierząt.

Mężczyzna, który przyjechał odebrać auto zatrzymanej, również odpowie przed sądem za kierowanie pojazdem pod wpływem alkoholu.

©©

WADOWICE

Śmierć na weselu. Co się stało na przyjęciu? Siedem osób zatrzymanych

Redakcja Kraków

W poniedziałek w południe, czyli kilkanaście godzin po przyjęciu, na którym zmarł mężczyzna, w areszcie policyjnym w Wadowicach wciąż pozostawało siedem osób. Co wydarzyło się na przyjęciu? Sprawa jest dość zagmatwana.

Hotel w Wadowicach, w którym rozegrała się tragedia, leży przy DK52, w kierunku na Kalwarię Zebrzydowską i Kraków. 15 sierpnia podczas przyjęcia weselnego zmarł tam mężczyzna, który zakłócił uroczystość.

Obecnie hotel działa normalnie. W recepcji gości wita uśmiechnięta pani, która jednak po usłyszeniu pytania o możliwość rozmowy z właścicielem na temat feralnego przyjęcia zmienia postawę i stanowczo informuje, że właściciel jest w terenie i nie wiadomo, kiedy wróci.

Przypomnijmy, że podczas przyjęcia weselnego pojawił się jeden z gości hotelowych, który jednak nie był

zaproszony na wesele. – 38-letni mieszkaniec powiatu wyszkowskiego (woj. mazowieckie) był bardzo agresywny. Został wyproszony z przyjęcia weselnego, ale wrócił tam, nie zmieniając swojej postawy. Wywiązała się bójka – informuje Agnieszka Petek, rzeczniczka wadowickiej KPP.

Mężczyzna był także agresywny wobec wezwanych policjantów. – Funkcjonariusze obezwładnili agresora, który wtedy stracił przytomność. Policjanci reanimowali go do przyjazdu medyków. 38-latek został przewieziony do szpitala, ale nie udało się go uratować – dodaje rzeczniczka wadowickiej policji.

Śledztwo trwa. Policjanci zatrzymali siedem osób biorących udział w bójce. Są to mężczyźni w wieku od 29 do 44 lat. Przebywają w policyjnym areszcie, gdzie są przesłuchiwać. Nikomu nie postawiono zarzutu. Kluczowe w tej sprawie będą wyniki sekcji zwłok, która powinna dać odpowiedź czy zmarły był pod wpływem środków odurzających. ©©

KĘTY

Kulisy sprawy ataku nożownika. Policja zatrzymała trzy osoby

Atak zdarzył się na stacji paliw w nocy z 15 na 16 sierpnia. Po między kilkoma nietrzeźwymi osobami doszło tam do awantury. Jeden z mężczyzn zranił nożem czterech innych.

Do szpitala przewieziono czterech mężczyzn. Byli to mieszkańcy Kęt w wieku 33-42 lata. Trzech odniosło rany powierzchowne, jeden miał ranę kłutą klatki piersiowej.

Po pościgu policjanci zatrzymali w Osieku 23-latkę. Zabezpieczono też nóż. Zatrzymano jeszcze dwie inne osoby, które brały udział w zajściu.

Policjanci wstępnie ustalili, że powodem bójki były niestosowne komentarze pod adresem kobiety. Śledztwo trwa.

Jerzy Zaborski

REKLAMA

DOŻYNKI GMINY TARNÓW

23.08.2026

STADION ZBYLITOWSKA GÓRA

14⁰⁰ • MSZA ŚWIĘTA POŁOWA

• UROCZYSTOŚCI DOŻYNKOWE

GODZ. 18⁰⁰

Liber i InoRos

GODZ. 20⁰⁰

EDYTA GÓRNIAK

AKCJA CHARYTATYWNA



1954 – 2026. MIAŁ 72 LATA

Był gigantem aktorstwa. Gwiazdy teatru i kina wspominają specjalnie dla nas Jana Frycza

Paweł Gzyl

Zagrał w niezliczonej ilości spektakli, filmów i seriali. Jego ścieżki przecięły się z wieloma aktorami i aktorkami. Czoro z nich zgodziło się specjalnie dla nas powiedzieć kilka zdań o zmarłym Janie Fryczu.

Anna Radwan:

Graliśmy razem choćby w „Damie kameliowej” Jerzego Antczaka, ale też wcześniej w Starym Teatrze w „Wujaszku Wania” Rudolfa Ziolo, gdzie on wcielił się w Astrowa, a ja w Helenę. To był też taki śmieszny kabaretowy spektakl, który inicjował dyrektora Mikołaja Grabowskiego w Starym Teatrze i Janek występował w części poświęconej Piwnicy pod Baranami. Był wspaniałym kolegą i aktorem, ale jako człowiek – szorstki i czasami okrutny. Ale niezwykle uczciwy i prawdziwy.

Bardzo mocno odczułam i zapamiętałam zdanie, które powiedział mi pewnego razu. Nie dotyczyło ono na-



FOT. ANNA KACZMARZ

Stworzył niemal 200 aktorskich kreacji, zarówno na deskach scenicznych, jak i w Teatrach Telewizji oraz Polskiego Radia

szej wspólnej pracy, tylko czegoś z moim skromnym udziałem, co akurat obejrzał. Powiedział wtedy do mnie: „Ty nigdy nie bądź taka pewna”. Dzisiaj siedzę i beczę i to jego zdanie szczególnie do mnie powraca. Że nigdy nie należy być pewnym. W kontekście tego dnia ma ono jakieś jeszcze inne znaczenie. Niestety.

Edyta Olszówka:

Pracowaliśmy z Janem w Teatrze Narodowym w Warszawie, zrobiliśmy też razem kilka teatrów telewizji. Od kiedy go poznałam, był dla mnie aktorskim azymutem, wyznacznikiem tego, w którym kierunku podążać w naszym zawodzie. Był dla mnie bardzo ważny. Nie

chcę powiedzieć „mistrz”, bo od takich słów uciekam. Swoim podejściem do pracy pokazywał mi na czym polega etyka zawodu aktora, która niestety powoli dzisiaj zaczyna zanikać.

Jacek Braciak:

Spotkałem się z Jankiem zawodowo dwukrotnie. Mogę mówić „Janek”, bo byliśmy na ty. To była „Różyczka” Jana Kidawy Błońskiego i niskobudżetowy „Nie ten człowiek” Pawła Wendorffa. Podczas tego drugiego spędziłyśmy tylko dwa dni na planie, ale przypadliśmy sobie prywatnie do gustu. Potem widzieliśmy się kilka razy i ilekroć się spotykaliśmy, Janek wzbudzał zawsze moją ogromną sympatię.

Był ciepłym, dowcipnym, prostolinijnym człowiekiem, w najlepszym tego słowa sensie. W ogóle nie miał w sobie nic z tego, jak ludzie wyobrażają sobie wielkiego artystę. Jakkolwiek to, co tworzył na ekranie czy na scenie było wręcz nieprawdopodobne. Choćby w serialu

„Ślepnąc od świateł”, gdzie wcielił się w gangstera Dario. Jego umiejętności i gama możliwości była niesamowita. Grał fenomenalnie dramat i komedię. Ta biegłość w zmienianiu gatunków była wprost zadziwiająca.

Maria Pakulnis:

Janek Frycz był jedyny i niepowtarzalny. Kiedy to mówię, to płaczę. Jest mi strasznie smutno z każdym dniem, bo moje pokolenie odchodzi. Dzisiaj jest apogeum tego wszystkiego. Wiadomość o śmierci Janka kompletnie mnie rozwaliła. Wiedzieliśmy, że ma pewne problemy zdrowotne, ale nie spodziewaliśmy się, że kogoś tak wybitnego, utalentowanego i mądrego w tym zawodzie może nagle zabraknąć. Tymczasem wystarczy chwila – i odchodzi na zawsze grać na tamtej scenie.

Nie chcę mówić banalnych rzeczy, że był jedyny i niepowtarzalny. Ale taki był naprawdę. Nie ma takiego drugiego Janka.

zAWODY rowerkowe

→ Kraków

29.

SIERPNI 2026

od 9.30

Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon w Krakowie

Ekscytująca przygoda na dwóch kółkach!

ZAPISZ SWOJE DZIECKO

na zawody rowerkowe w Krakowie dla dzieci w wieku 3-9 lat.

Poza sportową rywalizacją czeka na Was piknik Bezpieczna Rodzina z mnóstwem atrakcji

Wejdź na www.gazetakrakowska.pl/rowerkikrakow lub skorzystaj z QR kodu i wypełnij formularz zgłoszeniowy.



PATRONAT HONOROWY Łukasz Smółka Marszałek Województwa Małopolskiego	ORGANIZATOR GAZETA KRAKOWSKA MAŁOPOLSKIE CENTRUM NAUKI COGITEON	PARTNER STRATEGICZNY MAŁOPOLSKA velo Małopolska Sieć Tras Rowerowych	PARTNER GŁÓWNY WODOCIĄGI Miasta Krakowa 125 lat! Jesteśmy z Wami. Każdego dnia. W KRAKOWIE DOBRA WODA prosto z kranu	PARTNER WSPIERAJĄCY 40 LAT Małopolska SUBARU PZU	PARTNERZY OSHEE ale frajda Nowy Wiśnicz Szubryt SERENADA GÓRAŁKI	OFICJALNY PRODUCENT MEDALI modern forms
--	--	--	---	--	---	---

FOKUS

• Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo”. Poseł Tomasz Treła stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby”, aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw” kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu” – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem”, Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka”. – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz” do „człowieka,

który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował”.

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania”.

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności” znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym”.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka”, uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcył” rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzi nie jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czuźna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stułotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.



MAŁGORZATA GENÇA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK, premier RP

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpra-

cuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc.” w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentary. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe”

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę ro-

dzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutersa.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów” – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wyrzucano 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon” na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych

centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojсковymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP



Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać po-

trąconym przez tę bestię – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratuśza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph”. Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymanie rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób



Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

na „piractwo i rozbój” ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych” krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga”.

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce

Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył

rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutersa. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik praw-

dopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

STRONA ZDROWIA

● **Za tydzień:** Twarz ferrytynowa podbija się. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

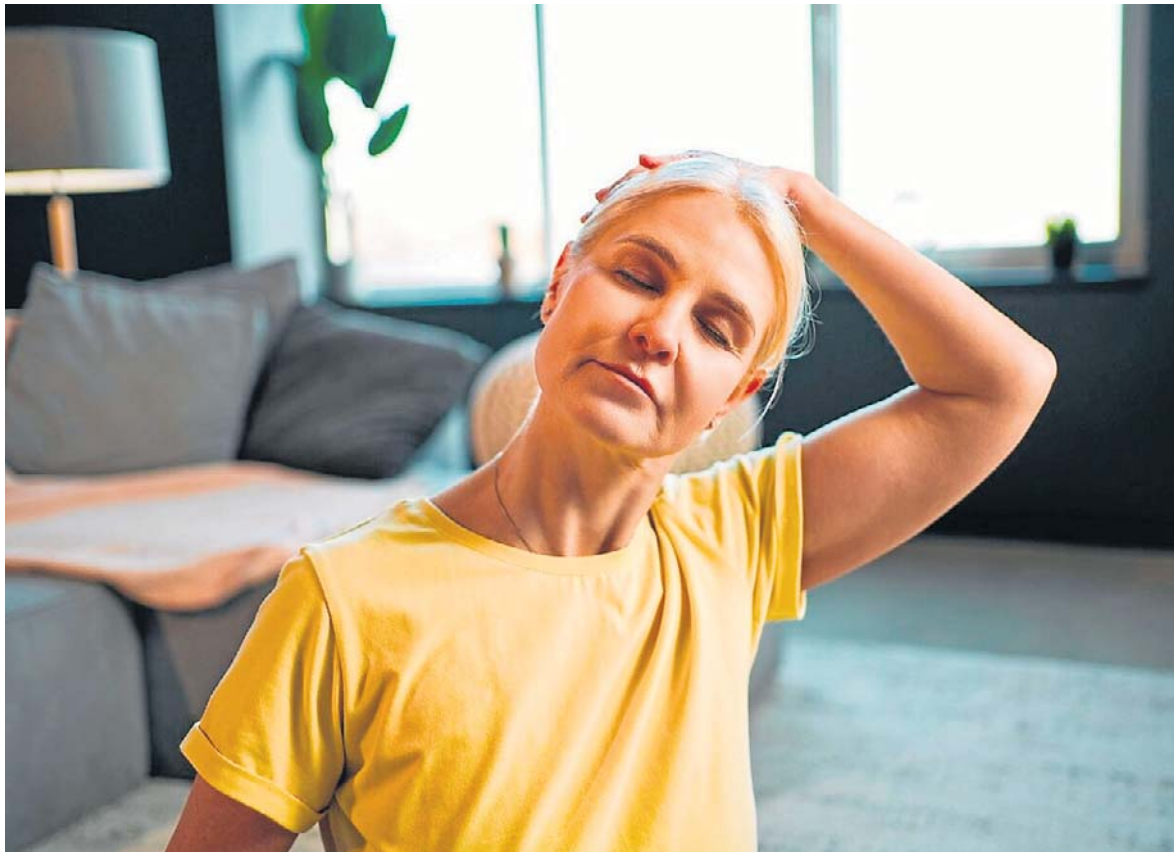
Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących z biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę



Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

- Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne.

Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwnego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwną stronę, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrajką na ławeczce, dłońmi oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują wolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmagają się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżycza czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ułożone były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Do-

raznie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protezytyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

ŚRODY
z małopolskim

NFZ

Koniec klasycznej cytologii. Teraz bezpłatny test na HPV

Od 1 sierpnia test HPV HR jest już podstawowym badaniem diagnostycznym w programie profilaktyki raka szyjki macicy i całkowicie zastąpi klasyczną cytologię. U kobiet, u których test da dodatni wynik, zostanie wykonana cytologia płynna z tej samej próbki – bez konieczności ponownej wizyty w placówce.

Od sierpnia w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje jeden schemat badań oparty o nowoczesny test HPV HR z genotypowaniem. Takie badanie wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym. Diagnozowanie zakażenia HPV ma kluczowe znaczenie, to wirus odpowiada bowiem za rozwój nowotworów szyjki macicy.

Jeśli wynik testu HPV HR wykonanego w programie jest negatywny, diagnostykę wystarczy powtórzyć po upływie pięciu lat. W przypadku wyniku dodatniego, z tej samej próbki jest wykonywana cytologia płynna. W sytuacji, gdy potwierdzi ona niepokojące zmiany, lekarz kieruje pacjentkę na dalszą diagnostykę – badanie kolposkopowe lub badanie kolposkopowe z pobraniem wycinka do oceny histopatologicznej.

Klasyczna cytologia, która do końca lipca była alternatywą dla testu HPV HR w programie, od sierpnia przestała być jego elementem. Będzie wykonywana jedynie w przypadku wskazań medycznych, w ramach konsultacji ginekologicznej.

Bezpłatnie, bez kolejek

– Profilaktyka oparta o test HPV HR i cytologię płynną to dziś standard diagnostyczny, zgodny z wytycznymi Komisji Europejskiej. Dzięki programowi finansowanemu przez Narodowy Fundusz Zdrowia Małopolanki mają realną szansę, by wyprzedzić nowotwór szyjki macicy i nie pozwolić na jego rozwój. Diagnostyka nie wymaga skierowania, jest bezpłatna, bez kolejek. Mam nadzieję, że jak najwięcej mieszanek naszego województwa skorzysta z tej możliwości – mówi Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie.

Program profilaktyki raka szyjki macicy jest skierowany do kobiet w wieku od 25 do 64 lat. W przypadku negatywnego wyniku testu HPV HR badanie można powtórzyć po upływie pięciu lat. W sytuacji, gdy test da wynik dodatni, o terminie kolejnych kontroli zdecyduje lekarz.

Bez skierowania, 40 tysięcy terminów!

Żeby skorzystać z programu, nie jest potrzebne skierowanie. Wystarczy umówić wizytę w jednej z placówek, które realizują program. To wszystkie poradnie ginekologiczne współpracujące z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz niektóre gabinety położnych POZ. Dogodny termin wizyty można zarezerwować wygodnie, bez wychodzenia z domu, za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta albo aplikacji mojeIKP. Wszystkie placówki, które realizują program profilaktyki raka szyjki macicy zgłaszają wolne terminy do centralnej e-rejestracji. Pod koniec lipca małopolskie pacjentki miały do dyspozycji ok. 40 tysięcy wolnych terminów.

Bezpłatna infolinia

Badanie można umówić także kontaktując się bezpośrednio z wybraną poradnią. Adresy i numery wszystkich lecznic realizujących program są dostępne na stronie internetowej małopolskiego NFZ: www.nfz-krakow.pl zakładce Profilaktyka z NFZ. Zapytać o nie można także konsultantów Telefonicznej Informacji Pacjenta, która działa całonocowo pod numerem telefonu: 800-190-590.

Test HPV HR jest elementem programu profilaktyki raka szyjki macicy od lipca ub.r. Dotychczas wykonało go 50 tys. Małopolanek. 3,6 tys. testów dało wynik dodatni.

Badaj się i zaszczep się

W profilaktyce zachorowań na raka szyjki macicy oprócz regularnych badań kluczowe znaczenie mają szczepienia ochronne. Przeciwciała HPV bezpłatnie mogą zaszczepić się dzieci i nastolatki w wieku 9-18 lat. Szczepienia są zalecane także dorosłym. Ci za preparat płacą 50 proc. ceny, resztę pokrywa NFZ. Dzieci szczepią się w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej, dorośli mogą to zrobić w przychodni POZ albo jednej z 218 małopolskich aptek, które wykonują profilaktyczne ułknięcia.



FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

ZDROWE NOGI



Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków?

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajączków naczyniowych. Często występują one razem z grubszyimi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGFL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajączków.

Czym różnią się pajączki naczyniowe od żylaków?

Pajączki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około

trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajączki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

– Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciężenia. – Tak zwane zastawki żyłne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastojów krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły – stają się one widocznie uwypuklone.

Najważniejsze wskazówki na co dzień

Osoby mające żylaki lub skłonność do nich powinny dużo się ruszać. Należy też co jakiś czas poruszać stopami, aby krew nie zalegała w nogach.

Pływanie czy gimnastyka także wspierają żyły nóg. I jeszcze jedno: lepiej unikać nadwagi.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żyłne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapalení żył czy zakrzepicy.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu

i drewna. Tel.: 782-592-790.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

POGOTOWIE dekarstwo-błacharskie!

Naprawa i remont dachów. Likwidacja przecieków. Szybko i solidnie.

Atrakcyjne ceny, darmowa wycena.

Zadzwoń! Tel. 880-821-746

Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

USTKA - Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

REKLAMA

0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

12 6 888 444, 508 26 26 84

Kraków, ul. Zabłocie 43 A

reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA

0011560191

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

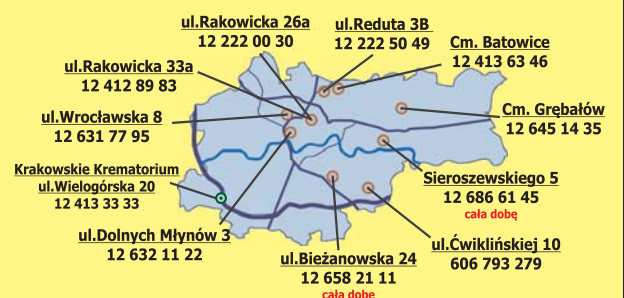


CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



PUPIL ROKU 2026

Dzięki nim pupile są zdrowe, zadbane i szczęśliwe!

(ka)

Każdy opiekun słodkiego czworonoga, przyjaznego gada, małego płaża czy kolorowego ptaka wie, że troska o pupila nie kończy się na codziennym karmieniu, spacerze czy sprzątaniu klatki. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty - gdy zwierzę choruje, gdy sierść zakrywa mu oczy albo zaczyna być niesforny. W takich sytuacjach z pomocą przychodzą ludzie, którzy na co dzień pracują ze zwierzętami -

ludzie, którzy rozumieją ich potrzeby. Pies nagle zaczyna szczekać bez powodu. Kot drapie meble i nie daje się dotknąć. Papuga przestaje śpiewać, a długowłosa pupila nie pozwala rozczesać swojej sierści. W takich sytuacjach sama miłość do zwierzęcia czasem nie wystarcza. Potrzebny jest ktoś, kto potrafi zrozumieć problem i wie, jak pomóc.

Weterynarz dba o zdrowie, behawiorysta pomaga zrozumieć zachowanie, trener uczy zwierzę i jego opiekuna lepszej

komunikacji, a groomer troszczy się o komfort i wygląd pupila. Choć każdy z tych zawodów wymaga innych umiejętności, łączy je jedno - praca z żywymi, czującymi stworzeniami, które nie potrafią powiedzieć, co im dolega. Weterynarz niejednokrotnie musi działać szybko, by uratować zdrowie, a nawet życie zwierzęcia. Behawiorysta pomaga wtedy, gdy za trudnym zachowaniem kryje się lęk, stres albo niezaspokojone potrzeby. Dobry trener nie tylko uczy psa ko-

mend, ale przede wszystkim pomaga opiekunowi lepiej się z nim porozumieć. Groomer z kolei wie, że pielęgnacja to coś więcej niż lśniąca sierść czy krótkie pazury. To także wygodą, bezpieczeństwem i spokojem podczas każdego zabiegu.

W poprzednich publikacjach poznawaliśmy historie wyjątkowej więzi między zwierzętami a ich opiekunami. Tym razem chcemy spojrzeć na tę relację z drugiej strony. - Bo za chwilę, w której pies znów spokojnie wychodzi

na spacer, kot przychodzi się łączyć, papuga zaczyna śpiewać, a pupila bez lęku pozwala się pielęgnować, często stoi ktoś, kto wiedział, jak mu pomóc. Czasem wystarczy właściwa diagnoza. Innym razem potrzebna jest praca nad zachowaniem, cierpliwość podczas treningu albo odpowiednia pielęgnacja. Niezależnie od tego, z jakim problemem przychodzi opiekun, najważniejsze jest jedno - żeby jego zwierzę czuło się dobrze i bezpiecznie - mówi Katarzyna

Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku. Dlatego dziś chcemy przedstawić ludzi, którzy każdego dnia robią coś ważnego dla naszych zwierząt.

Poznajmy więc specjalistów, których wiedza i doświadczenie mają realny wpływ na zdrowie, zachowanie i komfort pupila. To opowieści o ludziach, którzy troską pomagają zwierzętom wracać do zdrowia, odzyskiwać spokój i znów cieszyć się tym, co najprostsze.

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT



Matylda Niemczura
Behawiorystka z Osiedla, Tarnów

Miłość do zwierząt towarzyszy Matyldzie Niemczurze od dzieciństwa. Wszystko zaczęło się od fascynacji psami, którą rozbudziły animacje Disneya, a szczególnie „101 dalmatyńczyków”. Z czasem pojawiły się książki o szkoleniu i rasach psów, a później studia na Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie. W 2021 roku uzyskała uprawnienia mgr. inż. behawiorysty zwierząt, a rok później rozpoczęła pracę zawodową.

W swojej pracy stawia przede wszystkim na na-

ukowe rozumienie zachowania. Interesuje ją nie tylko to, co robi pies czy kot, ale przede wszystkim - dlaczego tak się zachowuje. Pomaga opiekunom lepiej rozumieć swoich podopiecznych i uczy ich, jak skutecznie pracować nad trudnymi zachowaniami. - Największą satysfakcję daje mi moment, gdy opiekun odzyskuje poczucie kontroli nad swoim psem - nie poprzez przymus, ale dzięki zrozumieniu jego potrzeb i właściwej pracy - przyznaje.

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT

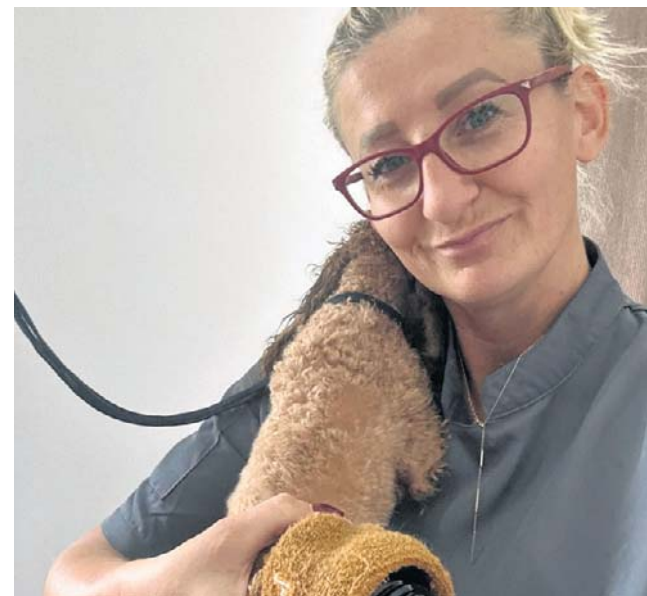


Natalia Moczyróg-Mikoś
Kocia Logika - koci behawiorysta, Tarnów

Natalia Moczyróg-Mikoś od ponad roku pracuje jako behawiorystka zwierząt, specjalizując się w pracy z kotami. Jej zainteresowanie kocim światem zaczęło się od pierwszego kota - Niunia. To właśnie dzięki niemu zaczęła zgłębiać wiedzę na temat zdrowia i dobrostanu kotów. - Z czasem zainteresowania te zaczęły się od pierwszego koty - Niunia. To właśnie dzięki niemu zaczęła zgłębiać wiedzę na temat zdrowia i dobrostanu kotów. - Z czasem zainteresowania te zaczęły się od pierwszego koty - Niunia. To właśnie dzięki niemu zaczęła zgłębiać wiedzę na temat zdrowia i dobrostanu kotów. - Z czasem zainteresowania te zaczęły się od pierwszego koty - Niunia. To właśnie dzięki niemu zaczęła zgłębiać wiedzę na temat zdrowia i dobrostanu kotów.

z zakresu kociej diety, a wkrótce rozpocznie studia z zootechniki. W swojej pracy podkreśla, że pomoc zwierzęciu w dużej mierze opiera się na współpracy z jego opiekunem. Największą satysfakcję daje jej obserwowanie poprawy funkcjonowania kota, ale także moment, w którym opiekun odzyskuje spokój i pewność, że wprowadzone zmiany przynoszą efekty. Ceni również możliwość poznawania różnych kotów i obserwowania ich zachowania w naturalnym środowisku.

GROOMER



Majka Faron
Loki Look Psi Fryzjer, Krzywaczka

Dla Majki Faron, właścicielki salonu Loki Look w Krzywaczce, praca groomera to zdecydowanie coś więcej niż nożyczki, szampon i efektowna fryzura. Każdy pies, który trafia na jej stół, ma własną historię, charakter i emocje. - Praca z psami nauczyła mnie przede wszystkim cierpliwości i uważności. Każdy pies jest inny i każdy potrzebuje indywidualnego podejścia. Nie da się niczego przyspieszyć na siłę - zaufanie trzeba zbudować

spokojem i empatią - mówi Majka Faron. Praca ze zwierzętami nauczyła ją także pokory. Ponieważ psy nie mówią, nauczyła się odczytywać ich mowę ciała, zauważać sygnały stresu i respektować potrzebę odpoczynku. Wie, że zaufania nie można wymusić - trzeba na nie zapracować spokojem, cierpliwością i ciepłym podejściem. Jak podkreśla, psy każdego dnia pokazują jej, jak wiele miłości i bezinteresownego dobra mogą wnieść w ludzkie życie.

Groomer Roku

1. **Nikoła Bzducha**, Salon Pielęgnacji Psów Shelbys, Chrzanów
2. **Agata Rocznik-Wiorek**, Piękny Pies Salon Groomerski, Kraków
3. **Anna Leńczowska**, Dog Paradise - Salon Groomerski, Bęczyn

Sklep Zoologiczny Roku

1. **Zwierzy**, Kraków, Lea 17A
2. **Ale Animale**, Skawina, Krakowska 12
3. **Aquael Zoo**, Kraków, Galicyjska 18

Weterynarz Roku

1. **Piotr Kluz**, Gabinet weterynaryjny PAN Vet, Wola Filipowska
2. **Magdalena Jędraszak**, Nasze Zwierzątka, Kraków
3. **Diana Tarabula**, Specjalistyczne Centrum Weterynaryjne, Kraków

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Renata Kudła-Rajca**, Renata Kudła-Rajca FunRenword, Leksandrowa
2. **Zuzanna Jamrozowicz**, Pies w Łapki, Nowy Sącz
3. **Matylda Niemczura**, Behawiorystka z Osiedla, Tarnów

Czytaj więcej o akcji na gazetakrakowska.pl/pupil

PROGRAMOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacer, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Marię Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinię w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretnie czuwanie ku czci donii Pfi.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwaniania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słyszając to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 18:25

Akacyjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonito, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamentie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwana rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliołu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin z za grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

- 1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wystaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokolowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „... braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

Pionowo:

- 2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) ... Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlanka,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
11) ptak inaczej nazywany rudziem,
12) gęsty, wiekowy las iglasty,

1	2		3		4		5		6		7		8		9		10
			11										12				
13									14								
			15	16													
17									18				19				
				20	21								22				
23		24											25				
				26													
27													28			29	
31	32		33										34	35			
36													37				
38					39									40			

AUTOPROMOCJA 0110990500

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

12 312 53 88

- 22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.

ROZWIĄZANIE NR 126

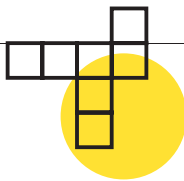
Z	F	G	R	A	B	D	A	C	H	G	D
A	R	I	E	L	P	A	R	T	E	R	R
K	O	I	M	A	K	T	E	Z	A	R	D
W	E	L	O	N	S	L	U	P	E	K	B
A	K	K	O	Z	A	K	A	M	I	M	N
S	Z	A	M	A	N	Z	A	R	T	L	A
W	I	U	A	A	O	O	A	A	Y		
S	A	K	S	O	F	O	N	B	A	R	Y
D	J	R								E	Y
Z	A	P	A	S						K	R
A	E	Z								Y	L
K	U	R	H	A						S	C
U	K	F								E	T
S	K	O	K	I						R	Y
Y	Z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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

doskonały ukipera	główna rzeka Mjanmy	auto terenowe dział mechaniki	wdzięk myśli przewodnia	odmiana jabłoni	zanik głosek na końcu wyrazu	nocny motyl	chodź w śnie	gouda lub brie unikat
ojciec Bolesława Chrobrego				w parze z Benzem				
powóz magnata			konkurencja w strzelectwie			klimat, atmosfera		
roślina przyprawowa z tropiku	gatunek muzyki	himalajski pustorożec	miasto i port we Włoszech	12 miesięcy kopalnia soli		Czerwona Planeta	złote lub leśne	
nalot na miedzi ziomek			czczony przez pogan			nocne zwidy		
				powyżej kolana		argument w dyskusji		
			ryba słodkowodna, boleń		związek chemiczny			
film Romana Polańskiego			postać z „Chaty za wsią”			nie pion i nie poziom		

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

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przecuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

ROZMOWA

Zegarek: Właściciel powinien być na każdym meczu

Jacek Żukowski

– Trzeba zaryzykować, wejść w pole karne. Bojaźń gry jeden na jeden u ofensywnych graczy mnie przeraża – mówi były napastnik Cracovii Paweł Zegarek.

Po wygranej Cracovii z Rakowem Częstochowa 2:1 spadł panu kamień z serca?
Nie wiem, czy się śmiać, czy płakać.

Plakać? Dlaczego?
Punkty cieszą, natomiast styl w jakim gramy nie napawa mnie optymizmem na ten sezon. Strasznie mi się nie podoba to, że chłopaki boją się podejmować ryzyko w sytuacjach jeden na jeden w ofensywnym sektorze boiska. Trzeba zaryzykować, wejść w pole karne. Na przykład w meczu z Pogonią Minczew zrobił dwie akcje po lewej stronie, wprowadził piłkę w pole karne, dośrodkował. Coś z tego można było stworzyć. Nato-

miał bojaźń gry jeden na jeden u ofensywnych graczy mnie przeraża.

Myśli pan, że ten mecz z Rakowem nie będzie przełomem?
Chciałbym się mylić, miejmy nadzieję, że jak nie napastnik, to nasi ofensywni pomocnicy się przebudzą i zaczną tworzyć te sytuacje. Powtarzam, musi być więcej ryzyka w polu karnym. Ofensywny pomocnik, napastnik musi podejmować ryzyko. Ja, jako trener, swoim ofensywnym pomocnikom, napastnikom, zawsze polecam, by tworzyli sytuacje.

Cracovia nie ma fighterów, jakimi byli np. Filip Różga, który często przegrywał pojedynki, ale właśnie nie bał się wnieść, czy Michał Rakocy, jak był w formie.

Jeszcze raz powtarzam, zawodnik ofensywny musi podejmować ryzyko. Niech podejmie dziesięć prób, wygra z tego cztery, stworzy trzy sytuacje bramkowe. A jak nie podejmie żadnej próby, to nie ma szans.

Można powiedzieć, że nie ma napastnika, choć ktoś jest na boisku, na tej pozycji. Natomiast, to nie jest napastnik.

To pan powiedział... Ale ja nie zaprzeczę. Uważam, że ten zawodnik, o którym myślimy, nie ma jeszcze poziomu na tę klasę rozgrywkową. Jeszcze mu trochę brakuje, ale jednak trener stawia konsekwentnie na niego.

Zbliżają się derby Krakowa Cracovia - Wieczysta. Mówi się, że w derbach nie ma faworyta, ale Cracovii chyba będzie ciężko z Wieczystą, która chyba zapałała rytm.

Wygrywając 4:0 po 71 minutach w Gliwicach pokazała, że jest to drużyna z dużym potencjałem ofensywnym. Cracovia faktycznie może mieć problem w derbach. To będzie na pewno ciekawy mecz z perspektywy i zarządu, i kibiców. Cracovia powinna walczyć o trzy punkty. Każdy punkt jest nam potrzebny, liczę na dobry mecz ze



Paweł Zegarek grał w Cracovii w latach 1990 - 2002

zawodnik, który robi różnicę. Robił ją w Cracovii, robi też w Wieczystej. Cracovię czeka trudne spotkanie, może zagrać na zero z tyłu, solidnie w obronie, a jak zagra odważnie w przodzie, to może będzie dobrze. Dopóki nie było bramek, to każdy bał się wziąć odpowiedzialność na siebie, żeby piłki nie stracić.

Niepokój jest. Kibice zresztą dali temu wyraz na ostatnim meczu wywieszając transparenty, skandując słowa do właściciela klubu.

Kibice Cracovii są bardzo wymagającymi kibicami i zasługują na to, żeby oglądać dobre mecze i żeby Cracovia była dobrze zorganizowana i na boisku, i poza boiskiem.

Myśli pan, że właściciel, który nie bywa na meczach, tylko ma relacje od prezesa np. przejmie się takim przekazem?

Nie wiem. Naprawdę ciężko mi powiedzieć, co zrobi pan Platek. Uważam, że właściciel powinien być na meczu. Wspierać chłopaków, przyjść do szatni po meczu, przegrany, wygrany. Wsparcie chłopaków, a nie tylko do wiadywać się o wszystkim z relacji.

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Wieczysta przed derbami musi coś poprawić. Moskal: Takich sytuacji nie mogę zaakceptować

Artur Bogacki

Po meczu 4. kolejki ekstraklasy z Piastem Gliwice (4:3) trener Wieczystej Kraków Kazimierz Moskal mógł się cieszyć z pierwszych punktów i pierwszego zwycięstwa na tym szczeblu. Z drugiej strony - końcówka spotkania dostarczyła negatywnych emocji.

Wieczysta prowadziła już 4:0, ale między 87 i 90+2 min zespół z Gliwic strzelił trzy gole, nadal naciskał. Do remisu jednak nie doprowadził.

– Od osiemdziesiątej minuty chyba wkradło się rozluźnienie i pozwoliliśmy Piastowi wrócić do gry. Nie wiadomo, jak ten mecz by się zakończył, gdyby jeszcze dłużej trwał – nie krył Moskal. – To są sytuacje, których ja, jako trener, nie mogę zaakceptować. Mając 4:0, nie można doprowadzić do tego, że drżymy, jak się skończy ten mecz, więc nad tym będziemy musieli

pracować. Dla mnie ważne jest to, że niezależnie od tego, jaki jest wynik, mamy swój plan na grę i chcemy przez cały mecz grać to samo.

Wiadomo, że stołek trenerski w Wieczystej jest gorący. Zespół przegrał dwa pierwsze mecze a niepowodzenie w Gliwicach, przed derbami Krakowa, mogło zwiększyć spekulacje. Czy Moskalowi spadł kamień z serca po wygranej?

– Jeśli w Polsce przegrywa się jeden mecz, to trzeba być już ostrożnym. Jak się przegrywa drugi, to zaczyna się robić nerwowo – zauważył trener Wieczystej. – Na pewno byliśmy w trudnej sytuacji, bo, co by nie mówić, to Piast w tych trzech poprzednich spotkaniach prezentował się dobrze, szczególnie patrząc na pierwsze połowy z Lechem czy z Wisłą. Spodziewaliśmy się trudnego meczu. Myślę, że solidnie wykorzystaliśmy ten czas, który mieliśmy (starcie z GKS-em Katowice z 3. kolejki przełożono – przyp.), aby się przy-

gotować na Piast i to się nam udało. A czy spadł mi kamień z serca? Pewnie, że to zawsze są trudne momenty, ale najważniejsze jest, aby zachować spokój i być sobą, robić swoje.

Pierwsze punkty pozwolą piłkarzom Wieczystej w lepszych nastrojach przystąpić do „podwójnych” derbów Krakowa: 21 sierpnia zagrają na stadionie Cracovii, 29 sierpnia będą gośćmi Wisły. Nie ma co ukrywać, że przełom beniaminkowi był potrzebny.

– Niezależnie od tego, czy przed nami są derby, czy nie, każdy mecz to kolejne wyzwanie. Sytuacja była trudna – dwie pierwsze porażki, później w trzeciej kolejce nie graliśmy, więc na pewno ta presja na nas była duża. Zawodnicy pokazali, że mają sporo jakości – zaznaczył szkoleniowiec.

Dodał: – Nastawienie będzie zupełnie inne niż po tych dwóch przegranych. Inaczej się pracuje w sytuacji, kiedy wygrywa się mecz, atmosfera jest dużo lepsza. Pomimo tych porażek widziałem przez te dwa tygodnie, że zespół dobrze pracował i był zmobilizowany przed spotkaniem z Piastem, więc myślę, że nie inaczej będzie przed derbami. ©©

REKLAMA

0111564002

CRACOVIA

X WIECZYSTA KRAKÓW

STADION
CRACOVII

PIATEK
21.08.2026

GODZINA
20:30

SPORT

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Jakość skrzydłowych w I lidze i ekstraklasie to jest przepaść

Bartosz Karcz

Jakub Krzyżanowski od początku sezonu ma pewne miejsce na lewej obronie w Wiśle Kraków. Z zawodnikiem rozmawialiśmy po przegranym przez „Białą Gwiazdę” 1:2 meczu z Górnikiem w Zabrzu.

Pomecz z Górnikiem jest niedosyt czy raczej poczucie, że z przebiegu całego spotkania Zabrzanie zasłużyli na wygranej?

Jest na pewno niedosyt, bo w drugiej połowie, w szczególności po czerwonej kartce, gdy graliśmy w przewadze, mieliśmy chrapkę na coś więcej.

Usiebie same wygrane, na wyjazdach porażki. Niby tylko cztery kolejki, ale czy można już powiedzieć, że to jest jakiś problem Wisły?

Myszę, że nie możemy tak na to patrzeć. Nie zapominajmy również, że są rywale, a drużyna Górnika zagrała z nami dobry mecz. Pokazali dużą dojrzałość w defensywie i też należą się Zabrzanom gratulacje.

Dla was to może być lekcja, jak np. ustawiać się w takiej niskiej obronie, jak Górnik po czerwonej kartce? Borze, czywiście byli bardzo szczeni, a wiadomo, że przyjdą mecze, kiedy wy będziecie musieli się bronić w taki sposób.

Na pewno wiadomo, jak to wyglądało w I lidze. W większości przypadków różnica między Wisłą i innymi drużynami była dość duża. W ekstraklasie poziom jest dużo bardziej wyrównany i widać dużą jakość techniczną oraz taktyczną u przeciwnika. To duże doświadczenie. Ja cieszę się, że mogę je zbierać.

Iz perspektywy boiska aż tak bardzo czuć różnicę w porównaniu do I ligi?

Czuć, bardzo czuć.

A w czym to się objawia tak już bardziej szczegółowo?

W jakości skrzydłowych, na których gram teraz. To jest po prostu przepaść, jeśli porównać do I ligi. Tutaj zawodnicy są szybcy, ale też świetnie wyszkoleni technicznie, do brzo grają jeden na jeden. A w I lidze



Obronca Wisły Kraków Jakub Krzyżanowski (przy piłce) w Zabrzu stoczył wiele twardych pojedynków z Peterem Federico

byli po prostu szybcy i tyle... Teraz muszę mieć oczy dookoła głowy, bo rywal każdy błąd, nawet najmniejszy, może wykorzystać błyskawicznie.

Trochę pan swoją wypowiedź podprowadził pod następne pytanie. Pańskie pojedynki w Zabrzu z Peterem Federico były ozdobą tego meczu. Widać, że to piłkarz z bardzo dużą jakością, ale jednak dotrzymał pan mu kroku.

Świetny piłkarz! Na dzisiaj chyba jeden z najlepszych skrzydłowych w ekstraklasie. Cieszę się, że mogłem zagrać na niego, sprawdzić się na jego tle. Myszę, że toczyliśmy twarde boje między sobą, ale fair. Było dużo walki, ale to dobrze, o to w piłce chodzi. Cały czas się rozwijam, a dla mnie gra na takiego piłkarza to bardzo cenne doświadczenie. To bardzo dynamiczny zawodnik, ma taką - jak to mówimy - szybką nogę.

Nie tylko w Krakowie, ale teraz też na wyjazdach przychodzi wam grać na dużych stadionach, pełnych kibiców i bardzo głośnych. Trzeba się typu sytuacji przyzwyczajać w jakiś specjalny sposób?

Dla mnie to jest bardzo pozytywne doświadczenie. Bardzo lubię grać

przed taką publicznością. Człowiek ma poczucie, że jest częścią piłkarskiego święta. Stadion się wypełnia, zapalają się reflektory. Dla mnie to jest super sprawa!

Noto w następną niedzielę będziecie częścią kolejnego takiego piłkarskiego święta, gdy zagracie z Pogonią w Szczecinie. Czy w związku z tym, że w Zabrzu nie zdobyliście nawet punktu, ciśnienie przed konfrontacją z „Portowcami” będzie większe?

Nie, nie, spokojnie. Musimy zachować chłodną głowę w tym wszystkim. Trzeba cały czas pracować. Uważam, że mamy wystarczającą jakość, żeby przed meczem z każdym przeciwnikiem w tej lidze móc myśleć o wygranej.

To, co trzeba będzie poprawić w pierwszym rzędzie, żeby w Szczecinie zapunktować?

Mimo wszystko potrzebny będzie większy spokój w grze z piłką. Tego nam trochę w Zabrzu brakowało, szczególnie przed przerwą. A zatem spokojne utrzymywanie się przy piłce, częstsze zmiany strony, przyspieszenie rozgrywania i sytuacji z tego się zrodzą. Tak bym to chyba ujął najlepiej. ©©

I LIGA PIŁKARSKA

• **Dziś w III lidze:** Wieczysta II - Sokół Kolbuszowa D. (17), Wiślanie Skawina - KSZO (19:46), Pogoń-Sokół Lubaczów - Wisła II (16:30)

Trener Puszczy Niepołomice Tomasz Tułacz: Złamaliśmy wszelkie swoje zasady

Jacek Żukowski

Niepocieszony po meczu z Arką Gdynia był trener Puszczy Niepołomice Tomasz Tułacz. Trudno się temu dziwić, jego podopieczni przegrali 0:3.

- Arka w pełni zasłużyła na wygraną, nam jest trochę wstyd, za to, jak zaprezentowaliśmy się przed przerwą - ocenia. - Mieliliśmy inne pomysły, ale nie da rady się przeciwstawić takiemu zespołowi, jak się popełnia takie błędy. Arka strzeliła dwa gole po stałych fragmentach gry, trzeciego po kuriozalnym błędzie obrońcy. Po przerwie już nie stworzyła okazji, my też nie. Zrobimy wszystko, by z tego meczu wyciągnąć wnioski. W tym meczu złamaliśmy wszystkie swoje zasady, które wiedzieliśmy, że musimy wdrożyć, by powalczyć o zdobycie punktu. To jest rozczarujące. Nie będę szukał złej energii, przeprowadzimy analizę i spróbujemy powalczyć o punkty w następnych meczach.

Arka była zdecydowanie lepsza w stałych fragmentach gry, zdobyła w ten sposób dwa gole. - Nie lubię deprecjonowania zespołu przeciwnika, gdy zdobywa gole ze stałych fragmentów - mówi trener. - To nie jest proste. Popełniliśmy błędy, przy autach dawaliśmy się ogrywać w sytuacjach dwa na jeden. Było po dośrodkowaniu trochę nieszczęścia, gdy nasz zawodnik zgrywał piłkę. Arka zdecydowanie lepiej wykonywała stałe fragmenty. Zwracamy uwagę w treningu na pewne elementy, których nie było. Arka dobrze broniła. Nie chcę narzekać, ale jeśli chodzi o dośrodkowania, to musimy lepiej wyglądać. Gdy wpro-

wadzamy drugiego napastnika musimy lepiej wprowadzać piłkę w pole karne. Arka załatwiła nas naszą bronią jaką są stałe fragmenty.

Dość szybko z boiska został ściągnięty Kacper Przybyłko, bo już w 32 min. - Zawodnik popełnił kuriozalny błąd, łamiący nasze zasady funkcjonowania - mówi opiekun „Żubrów”. - Nie mam zamiaru zwać na niego winy za porażkę. Jestem mocno niezadowolony, ale nie mam się o co gniewać na niego. Mam odesłać go do „klubu kokosa”? Nie, on będzie walczyć o pierwszy skład, tak to powinno wyglądać. Mieliliśmy słaby dzień, nie byliśmy tym zespołem, jakim chciałbym, byśmy byli.

W II połowie Puszcza otrząsnęła się, ale nawet szans na honorowego gola nie miała. - Nie mieliśmy nic do stracenia - mówi szkoleniowiec Puszczy. - Ale rozumiem, że przeciwnik, który wygrywa 3:0 to inaczej funkcjonuje. Arka się trochę wycofała, by zamknąć mecz po kontratakach. To jest I liga nie można nie dojechać na mecz, a pierwsze minuty były słabe przy stałych fragmentach. Nie przypominam sobie byśmy tak szybko stracili bramki i ak słabo wyglądali w pierwszej fazie meczu.

ARKA GDYNIA - PUSZCZA NIEPOŁOMICZ 3:0 (3:0)

Bramki: 1:0 Gutkovskis 6, 2:0 Szota 17, 3:0 Waluś 31

Arka: Arndt - Gruszkowski, Szota (64 Dominguez), Komenda, Gojny - Kun, Ambrosiewicz (78 Lewkot) - Sołdecki (85 Demirović), Waluś (78 Krefft), Milewski (64 Dziegielewski) - Gutkovskis.

Puszcza: Andrzejczak - Przybyłko (32 Szabaciuk), Wołowicz, Kasolik, Kocar - Iwao (58 Gjoni), Trubeha (73 Pieprzyc), Piekarski (46 Strajnar), Nascimento, Cholewiak (58 Korczakowski) - Barkouski.

Sędziował: Tomasz Marciniak (Płock). ©©



Tomasz Tułacz pracuje w Puszczy Niepołomice już 11 lat. Przechodził z drużyną różne koleje losu, teraz musi ją scalić