



DZIŚ SPECJALNY DODATEK

MISTRZOWIE MOTORYZACJI

A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



www.gazetakrakowska.pl

Nr 162 (23 803) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 15.07.2026

77
lat

Gazeta Krakowska

OLKUSZ

Trwa wielki remont drogi krajowej nr 94. Większość prac ma się skończyć w tym roku, ale nie wszystkie – Str. 4



Strona Zdrowia

Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Obrzęki nie zawsze są skutkiem upału – Str. 9

Szykuje się wielka budowa

Koło zapory w Rożnowie Tauron chce budować elektrownię szczytowo-pompową – Str. 5



FOT. EKOENERGIA TAURON.PL

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV



Fizyka dramatu

Analiza tragicznej burzy na Giewoncie. Wybuchwały buty, eksplodowały skały

Łukasz Bobek

Po uderzeniu pioruna eksplodowały skały; ich odłamki jak pociski latały we wszystkie strony i raniły ludzi. Połowa rannych ucierpiała właśnie w ten sposób. Ludziom eksplodowały buty, doznawali paraliżu kończyn. Niektórzy mieli problemy sercowe. Naukowcy pod kierunkiem dr. Sylwiusza Kosińskiego zakończyli analizę burzy sprzed 7 lat.

Ustalenia opublikowali w prestiżowym czasopiśmie „Communications Medicine”. Wynika z nich jedno: tatrzańska burza to zjawisko o niszczącej sile, o wiele groźniejsze niż na nizinach. Badacze zyskali unikalne w skali świata dane, analizując przypadki ponad 100 osób poszkodowa-

nym przez jedno wyładowanie. Chodzi o zdarzenie z 22 sierpnia 2019 r. Potężne wyładowania atmosferyczne zamieniły szczyt Giewontu w strefę wojny. Bilans był straszny: 4 ofiary śmiertelne, ponad 100 rannych.

Piekło zaczęło się po godz. 13

Pierwsze zgłoszenie o rażeniu piorunem w okolicach Chudej Przełęczki pod Ciemniakiem dotarło do centrali TOPR o 13.06. Dziesięć minut później potężny piorun uderzył w kopułę szczytową Giewontu, na której tłoczyli się turyści. Dzisiaj wiemy, że to wyładowanie miało rzadko spotykane natężenie aż 153 tysięcy amperów.

Na miejscu wybuchł chaos. Ludzie leżeli na dużej powierzchni, wielu było nieprzytomnych, ubrania poszarpane, bez butów. Zła pogoda uniemożliwiła start śmigłowca, więc pierwsza grupa ratowników ruszyła

na Giewont pieszo z Hali Kondratowej. Dopiero o 14.00 piloci podjęli skrajnie ryzykowne wyzwanie i poderwali maszynę w powietrze. W trakcie akcji ratunkowej uderzyły jeszcze dwa, choć już słabsze pioruny.

W akcji wzięło udział 180 osób i 5 śmigłowców (TOPR i LPR). W schronisku na Hali Kondratowej zorganizowano szpital polowy. Ostateczny bilans tego dnia to cztery ofiary śmiertelne w rejonie Giewontu (w tym dwójka dzieci) i pięta osoba winnej części Tatr. Łącznie po polskiej stronie porażenia doznało 131 osób.

Analiza kopuły szczytowej

Badanie zajęło kilka lat. Lekarze zebrali ogromną ilość danych. Zaczęli od danych meteorologicznych. Wynikło z nich, że w kopułę uderzyły trzy pioruny, przy czym ten pierwszy był wyjątkowo silny. Dodatkowo od każ-

dego pioruna odchodziły odgałęzienia, które również miały niszczycielską siłę.

W trakcie prac lekarze przesłuchali wszystkich poszkodowanych. Analizowali zdjęcia zrobione przez turystów, nagrania wideo ze śmigłowca, nagrania mediów z akcji ratunkowej. Chodziło o to, by odtworzyć obraz kopuły szczytowej tuż przed uderzeniem pioruna i miejsce na szlaku każdego z rannych turystów. Dzięki temu powstała mapa, na której udało się ustalić lokalizację każdego z turystów w chwili uderzenia. Na mapę naniesiono także miejsca, gdzie uderzały pioruny lub odnogi. To z kolei, w połączeniu z obrażeniami poszczególnych osób, pozwoliło lepiej zrozumieć, co właściwie stało się na Giewoncie siedem lat temu i jak można się na to w przyszłości przygotować. – Str. 3

Zakopane

Sezon turystyczny w pełni, więc czas na remonty ulic. Korek na pół miasta

Miejscowi i przyjezdni kierowcy złością się na taki harmonogram prac. Trwa remont ulicy Nowotarskiej, jednej z najbardziej ruchliwych – Str. 5

Nowy Sącz. Generał Józef Giza, żołnierz niezłomny, w 1965 r. pochowany został w Londynie. Teraz spocnie w rodzinnym grobowcu – Str. 4

Wieczysta ostro transferuje. Obrońca beniaminka ekstraklasy wzmocni dwóch Chorwatów: bramkarz Cavlina i stoper Milić – Str. 16

POLECAMY

JUTRO: Emerytura minimalna ZUS PIĄTEK: Polska prowincja pustoszeje. Uciekają młodzi

15.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Henryk, Włodzimierz, Dawid
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś

**Tomasz Rusek.**

Przyznaję z radością: pomyliłem się!

publicysta

Gdy nieco ponad miesiąc temu wchodziło w życie prawo, które nakazywało dzieciakom na rowerach i hulajnogach jeździć w kaskach, byłem przekonany, że będzie to taka sama fikcja jak zakaz palenia śmieci albo zakaz jeżdżenia autem po chodniku. W duchu myślałem więc o zabawnych porównaniach, których użyję. Szykowałem się też do komentarza w stylu: i co? I jajco, dalej młodzież jeździ bez ochrony głowy.

Ale... z radością przyznaję, że się pomyliłem. W moim mieście odsetek dzieci i nastolatków, którzy śmigają w kaskach, wzrósł gigantycznie. A piszę to jako gość, który niemal codziennie spaceruje po okolicy i mija za każdym razem kilkadziesiąt rowerzystów albo użytkowników hulajnóg.

Nie, to oczywiście nie jest tak, że stu na stu dzieciaków od czasu czerwcowych zmian w przepisach jeździ w kasku. Ale ci BEZ kasków stali się wyjątkami, a nie niebezpieczną regułą, jak było wcześniej.

Co ciekawe, przybyło też dorosłych, którzy chronią głowę. To cieszy! Ale zastanawiam się, z czego to wynika. Może chcą dawać przykład dzieciom i wnukom? Nie wiem. I szczerze mówiąc... chyba to nieważne. Ważne, że coraz więcej osób do jazdy na rowerze czy hulajnodze podchodzi - nomen omen - z głową.

A do nieprzekonanych mam wielką prośbę: wrzucicie w google kilka pytań o obrażenia czaszki, która uderza w krawężnik czy chodnik. Może to was przekona.

GK GAZETA KRAKOWSKA

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 Kolacz
Dyrektor sprzedaży
 Wojciech Cekiera
Biuro reklamy oddziału
 tel. 12 688 84 44
Druk
 Polska Press Oddział Poligrafia,
 41-203 Sosnowiec Miłowice,
 ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
 ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
 tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
 Zenon Nowak
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

PBC POLSKIE BUREAU CENY PRACY

© - 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.

ROZMOWA

Rosja musi wiedzieć, że w przypadku ataku odpowiemy, uderzając głęboko w jej terytorium

Jacek Pawlicki (PAP)

Rozmowa z generałem Jarosławem Gromadzińskim, prezesem Defence Institute

Wywiad USA ostrzegł Polskę przed rosyjskimi prowokacjami. Te groźby są realne?

Chodzi o groźbę zdestabilizowania krajów wschodniej flanki NATO. Uważam, że w ślad za tymi groźbami nie pójdą konkretne działania, bo dziś Rosja nie może sobie pozwolić na konfrontację zbrojną z NATO.

A sabotaż? Co poza infrastrukturą krytyczną może paść ofiarą sabotażu?

System społeczno-polityczny. Rosja może spróbować zdestabilizować sytuację poprzez zachwianie zaufania do rządu czy państwa. Obawiam się, że Rosjanie będą próbowali doprowadzić do masowego „zdarzenia”, np. wielkiego wypadku czy potężnej awarii, by zademonstrować, że państwo polskie sobie nie radzi.

Rosjanie obawiają się blokady obwołu królewieckiego.



FOT. WIKIPEDIA

Gen. Jarosław Gromadziński

Boją się i słusznie. Jeżeli Rosja zaatakuje NATO, to dlaczego nie mielibyśmy pójść na Królewiec? Rosja musi być świadoma, że w przypadku wtargnięcia do kraju NATO, siły Sojuszu odpowiedzą, uderzając głęboko na terytorium Rosji, wykorzystując do tego celu pociski rakietowe czy lotnictwo. Jasno komunikujemy, że gdyby doszło do ataku na NATO, Królewiec należy „wyłączyć” z gry - „wyłączyć”, nie zajmować, ale pozbawić znajdujące się tam siły zdolności do działania.

Nie obawia się pan, że w odpowiedzi na „obezwładnie-

nie” Królewca, Rosja przeprowadzi atak dronowy i rakietowy na miasta - Gdańsk, Warszawę, Kraków? Tak wygląda dziś wojna w Ukrainie.

Duże miasta zawsze będą celem Rosjan, więc musimy być do tego przygotowani. Dlatego za usadnione uważam przeniesienie działań na stronę przeciwnika. Mamy do tego zdolności - wyrzutnie rakietowe M142 HIMARS, wyrzutnie K239 Chunmoo o zasięgu 300 km, nasze F-16 mogą przenosić pociski rakietowe AGM-158 JASSM-ER o zasięgu 900-1000 km. Mamy jedną z największych i najlepiej wyposażonych armii w Europie. Polskie wojska lądowe są potęgą w tej części świata. Rosja musi być świadoma, że - w przypadku ataku - odpowiemy, uderzając gdzieś głęboko na jej terytorium, wykorzystując do tego celu pociski rakietowe czy lotnictwo. Nie po to kupowaliśmy tego typu uzbrojenie, żeby trzymać je w magazynach. Bierzmy przykład z Ukrainy, która przeprowadza uderzenia dronowe w głąb rosyjskiego terytorium. Rosja nie jest zdolna do obrony całego swego terytorium przed atakami z powietrza.

PRZYRODA

Nasze sympatyczne mróweczki

Grzegorz Tabasz

Biję się w piersi, gdyż zachwalając pożytki z obecności szerszenia w domu czy ogrodzie, zapomniałem o mrówkach. Toż to najpospolitsze sprawczynie niemiłych wspomnień z wakacji.

Drobne, wszędobylskie i wścibskie owady mogą zadać nieco bólu podczas sjeisty na łonie natury. Szczególnie, jeśli człowiek nie zachowa uwagi. Proszę wspomnieć przygody Mickiewiczowskiego pana Tadeusza, który z takim za-

pałem bronił powabną Telimenę przed zakusami wrażliwych owadów...

Na szczęście rodzime hurtnice, wściekllice (proszę nie sugerować się nazwą) czy inne gmachówki, nawet doprowadzone do szału, wpiętych nacinają skórę ostrymi żuwaczkami i później przyskają na ranę kwasem mrówkowym z gruczołów na odwłoku. Skomplikowana gimnastyka absorbuje owada na tyle długo, że mamy czas na obronę.

Co innego tropiki, gdzie coraz częściej spędzamy wakacje. Egzo-

tyczne kuzynki naszych mróweczek są uzbrojone w żądła podobne do osiego, których używają chętnie i z dużą wprawą. Plus silny jad. Skutki takiego ukąszenia, nawet przez jedną mrówkę, są bardzo bolesne. Do tego owady żyjące w gorącym klimacie atakują szybko, bez wahania i rzadko kiedy chadzą w pojedynkę. Jest takie powiedzenie, że w tropikach na każdym kwiatku siedzi motyl, a pod każdym liściem mrówka. W deszczowym lesie trzeba unikać potrząsania gałęziami.

Reasumując, podtrzymuję jak na wstępie: nasze sympatyczne mróweczki krzywdy nie robią.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
 „Gazetę
 Krakowską”

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

POGODA



dziś
 25°C/16°C



jutro
 28°C/17°C

REGION

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

NAUKA

Analiza uderzenia pioruna na kopule Giewontu

Dane zebrane przez zespół badawczy pokazują, że energia wyładowania wywołała zjawiska, które świadkowie opisywali jako strefę działań wojennych. Z uwagi na liczbę rannych na myśl przychodziły ludziom obrazy zamachu terrorystycznego

Łukasz Bobek

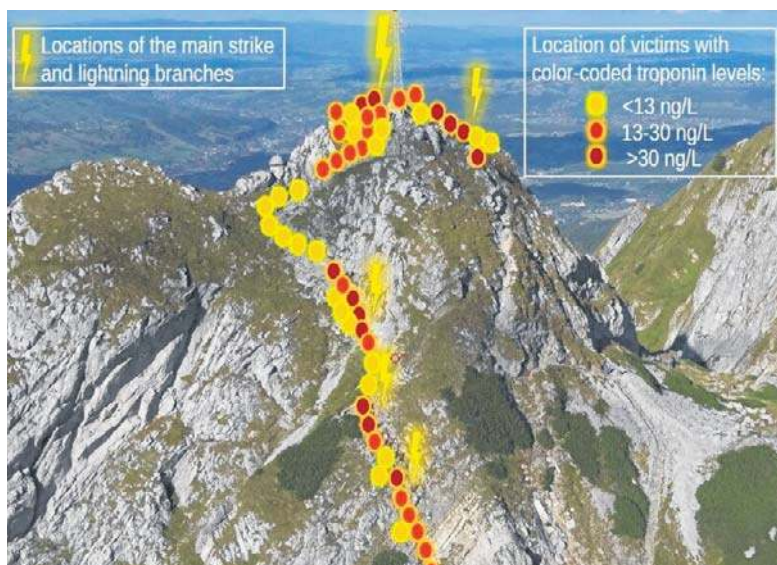
Dr Sylwiusz Kosiński, który 22 sierpnia 2019 r. koordynował akcją ratunkową ze szpitala w Zakopanem, przytacza porażające szczegóły: ubrania na ludziach paliły się, a buty eksplodowały na ich nogach. Dlaczego tak się działo?

Dr Kosiński wyjaśnia to prawami fizyki i gwałtownym skokiem temperatury. Wewnątrz pioruna jest ona porównywalna z temperaturą powierzchni Słońca. W cholewkach butów turystycznych naturalnie gromadzi się wilgoć (m.in. od potu).

Gdy doszło do uderzenia pioruna i jego energia rozeszła się po okolicy, woda w butach w ułamku sekundy gwałtownie zamieniła się w parę. Ciśnienie powstałego w ten sposób gazu drastycznie wzrosło, powodując eksplozję obuwia. – Po akcji pod Giewontem zebraliśmy całą kolekcję spalonych telefonów, zegarków i rozerwanych butów – wspomina dr Kosiński.

Poza samą energią elektryczną potężnym czynnikiem niszczącym była fala uderzeniowa, która odrzucała ludzi na znaczne odległości. A to oczywiście generowało kolejne urazy.

Trzecim elementem były tzw. urazy balistyczne, których na Giewontcie odnotowano bardzo dużo. I ten element powoduje, że burza w górach jest bardziej niszcząca niż w skutkach niż ta na nizinach.



FOT. Z ARCHIWUM SYLWUSZA KOSIŃSKIEGO

Kropki to turyści. Naukowcy ustalili stan ich zdrowia po uderzeniu

Skały eksplodowały

– Piorun, który ma ogromną temperaturę, powoduje gwałtowne odparowanie wilgoci znajdującej się w szczelinach, w głąbie. To spowodowało wybuchy. Te skały eksplodowały. Wszystko wyglądało jak po wybuchu bomby. Odłamki skał jak pociski rażyły wszystkich naokoło. To właśnie spowodowało, że zasięg oddziaływania tego pioruna był dużo większy niż na nizinach, tam gdzie skał nie ma. Ponad połowa osób rannych doznała urazów właśnie na skutek tych latających skał – mówi dr Kosiński.

Uderzenie w serce i paraliż nóg

Praca zespołu dr. Kosińskiego zapelnia lukę w światowej literaturze me-

dycznej, ponieważ dane dotyczące masowych porażen piorunem są rzadkie. – Część osób ginie, a wiele innych, które doznały porażenia, nie zgłasza się do szpitala, przez co trudno jednoznacznie stwierdzić wpływ rażenia piorunem na organizm. Do nas trafiło ponad 100 osób rannych tym samym piorunem, dysponowaliśmy więc unikalnymi w skali świata danymi – zauważa dr Kosiński.

Najgroźniejszym powikłaniem po takim zdarzeniu jest uszkodzenie serca. Silny prąd działa jak impuls defibrylatora, ale zamiast pomóc – zatrzymuje akcję serca. – U pacjentów z Giewontu, u których podejrzewaliśmy możliwość powikłań kardiologicznych, wykonywaliśmy badania enzy-

mów sercowych, których poziom wzrasta w sytuacji uszkodzenia mięśnia sercowego – mówi dr Kosiński.

U blisko połowy (46 procent) badanych pacjentów odnotowano podwyższone stężenie wysokoczułej troponiny sercowej (hs-cTnT). Co najbardziej zdradliwe, u większości z nich zapis EKG nie wykazywał anomalii. Jeden z poszkodowanych początkowo w ogóle nie był pewien, czy został porażony, ponieważ stracił przytomność. Dopiero po badaniach laboratoryjnych okazało się, że jego serce ucierpiało.

Naukowcy precyzyjnie sklasyfikowali rodzaje porażen, jakie wystąpiły na Giewontcie. Najbardziej zabójcze jest porażenie bezpośrednie, jednak na szczycie dominowało uderzenie boczne (gdy prąd przeskakuje na człowieka) oraz porażenie krokowe – gdy prąd po uderzeniu w ziemię rozchodzi się po podłożu. Jeśli turysta w górach opiera się o mokrą skałę, prąd przechodzi przez rękę, bezpośrednio przez klatkę piersiową i serce, drastycznie zwiększając ryzyko śmierci.

Równie częste były urazy neurologiczne. Naukowcy zaobserwowali u wielu osób przemijające porażenie kończyn dolnych. Stan ten ustępuje zwykle po kilku godzinach, ale zaraz po uderzeniu pioruna uniemożliwia ucieczkę.

Revolucja w ratownictwie i medyczne wytyczne

Tragedia z 2019 roku pokazała, że dotychczasowe procedury ratownicze

obejmowały zdarzenia do 10 poszkodowanych, a nie ponad 100 osób jednocześnie. Na bazie wniosków dr. Kosińskiego TOPR we współpracy z UJ i LPR opracował nowy system „triażu zdalnego” (segregacji medycznej) z powietrza za pomocą śmigłowców i dronów. – Genezą tego systemu były nasze analizy po burzy na Giewontcie. Wtedy zadziałaliśmy intuicyjnie, ale skutecznie. Chcieliśmy wyciągnąć z tego wnioski i zbudować gotowe narzędzie na przyszłość – tłumaczy Kosiński. Z pokładu maszyny ratownicy oceniają ruchy poszkodowanych, ich reakcję na helikopter czy widoczne krwawienia. – To pozwala już z pierwszego oblotu określić, kto potrzebuje natychmiastowej pomocy, a kto może poczekać lub ewakuować się samodzielnie – wyjaśnia lekarz. System ten zyskał już uznanie na międzynarodowych zjazdach ICAR w Alpach i Pirenejach.

Przełomowe są także wnioski dotyczące reanimacji. Na nizinach u porażonego należy bezwzględnie i bardzo długo prowadzić masaż serca, bo tacy pacjenci mają większe szanse na przeżycie. Jednak w górach, w warunkach wypadku masowego, ratownicy muszą dokonać trudnej kalkulacji. – Należy ocenić możliwe przyczyny zatrzymania akcji serca. Jeśli przyczyną zatrzymania krążenia nie był prąd, lecz urazy mechaniczne – upadek czy fala uderzeniowa – trzeba zdać sobie sprawę, że czynności życiowych może się już nie dać przywrócić – zaznacza dr Kosiński. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544991



OLKUSZ

Tak przebiega remont drogi nr 94 z Krakowa na Śląsk

Paweł Mocny

DK 94 to droga alternatywna dla wciąż płatnej autostrady A4. Drogowcy cały czas prowadzą roboty między innymi przy przebudowach sieci, budowie przejść podziemnych, ekranów akustycznych czy zatłaczaniu pustek krasowych. Większość prac - ale nie wszystkie - ma dobiec końca jeszcze w tym roku.

Prace przy wielkiej przebudowie olkuskiego odcinka DK 94 cały czas postępują. Roboty obejmują całą ponad 4-kilometrową część „starej czwórki” przebiegającą przez miasto.

- Wykonawca kontynuuje roboty związane z zatłaczaniem pustek krasowych w rejonie obiektu WD-03 oraz dojazdów do obiektu. Wykonawca kontynuuje prace przy przebudowie sieci teletechnicznych, energetycznych i oświetlenia. Kontynuowane są roboty ziemne, w tym



FOT. GDDKiA KRAKÓW

Olkusz. Oprócz tunelu wszystko ma być gotowe w tym roku

przy budowie kanalizacji deszczowej, a także przy budowie przejścia podziemnego PPO5 - relacjonują przedstawiciele GDDKiA w Krakowie. Trzeba dodać, że tajemniczy obiekt WD-03 to wiadukt drogowy w miejscu dawnego skrzyżowania DK94 z ulicami Kościuszki i Rabsztyńską.

Cały czas kontynuowane są też prace przy budowie kładki oraz wycekiwanych przez część mieszkańców ekranów akustycznych.

Zgodnie z danymi prezentowanymi przez inwestora postęp prac prezentuje się następująco: ● zaawansowanie finansowe – 62,29 % ● postęp robót branża drogowa – 59,30 % ● branża konstrukcyjno-inżynierska – 51,09 % ● branża sanitarna – 80,47 % ● branża elektrotechniczna – 44,74 % ● branża zielon – 40,19 %

Przypomnijmy - początkowo deklarowanym terminem zakończenia wszystkich prac był wrzesień tego roku. Tak się jednak nie stanie. Najpierw termin został przełożony na listopad. Później zadeklarowano, że wszystkie prace oprócz tych, które skupiają się na budowie tunelu przy Rabsztyńskiej i Kościuszki zostaną ukończone jeszcze w 2026 roku. Sam tunel natomiast ma być gotowy... ponad rok później.

©©

NA STRAŻY PAMIĘCI

Generał Józef Giza wróci do Nowego Sącza. Bohater spocznie w rodzinnym grobie

Joanna Mrozek

Po niemal 90 latach do ojczyny powróci generał Józef Giza. Znana jest już data ekshumacji. Trumna z prochami zostanie sprowadzona z Anglii, a pochówek nastąpi na cmentarzu św. Heleny, w rodzinnym grobowcu. Rodzina przez lata zabiegała o to, aby wybitny Polak spoczął wśród bliskich.

Prezydent Ludomir Handzel podkreśla, że to ważny moment dla Nowego Sącza i dla całej Polski

- Z wielkim wzruszeniem informuję, że 18 sierpnia na londyńskim cmentarzu Gunnersbury odbędzie się ekshumacja prochów gen. bryg. Józefa Gizy. Po latach tułaczki bohater walk o niepodległość Polski, żołnierz niezłomny, wraca wreszcie do swoich. Wkrótce prochy Generała spoczną na cmentarzu na Osiedlu Heleny w Nowym Sączu, w ziemi, za którą walczył i którą kochał - napisał prezydent Handzel.

Józef Giza urodził się 3 marca 1887 r. w Dąbrowce Polskiej (to obecnie część Nowego Sącza). Podczas nauki w gimnazjum działał w Polskich Drużynach Strzeleckich.

Pod koniec I wojny światowej brał udział w organizowaniu antyaustriackiego wystąpienia w Tarnowie. Walczył w wojnie polsko-bolszewickiej jako kapitan. W 1939 roku, już jako pułkownik w Armii „Kraków”, uczestniczył w walkach, które zakończyły się bitwą pod Tomaszowem Lubelskim. Po kampanii wrześniowej przedostał się na Zachód. W 1944 został mianowany generałem brygady

Po zakończeniu II wojny światowej pozostał na emigracji w Londynie, gdzie angażował się w działalność środowisk kombatanckich. Zmarł 16 sierpnia 1965 roku.

Józef Giza był dziadkiem prof. Jerzego Gizy - Honorowego Obywatela Miasta Nowego Sącza, historyka, pedagoga i niestrudzonego strażnika pamięci narodowej oraz dr. Tomasza Podgórskiego - egiptologa i archeologa. ©©

REKLAMA0011554273

Znak: GPI-GP.6721.2.2026
GPI-GP.6721.5.2026
GPI-GP.6721.7.2026

Nowy Targ, dnia 13 lipca 2026 r.

OGŁOSZENIE / ZAWIADOMIENIE WÓJTA GMINY NOWY TARG

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 11, art. 8h ust. 1, art. 8i ust. 1 i 2 oraz art. 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) Wójt Gminy Nowy Targ ogłasza rozpoczęcie konsultacji społecznych dotyczących następujących projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego:

1. miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego dla obszaru „Morawczyna – obszar sportu i rekreacji” w gminie Nowy Targ, sporządzanego na podstawie Uchwały Nr XI/121/2025 Rady Gminy Nowy Targ z dnia 26 lutego 2025 r.;
2. miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego dla obszaru „Gronków - 1” w gminie Nowy Targ, sporządzanego na podstawie Uchwały Nr XI/119/2025 Rady Gminy Nowy Targ z dnia 26 lutego 2025 r.;
3. miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego dla obszaru „Dębno-szkola” w gminie Nowy Targ, sporządzanego na podstawie Uchwały Nr XI/117/2025 Rady Gminy Nowy Targ z dnia 26 lutego 2025 r..

Termin prowadzenia konsultacji społecznych: od dnia 15 lipca 2026 r. do dnia 17 sierpnia 2026 r.
Termin składania uwag: do dnia 17 sierpnia 2026 r.

Projekty planów miejscowych wraz z dokumentacją udostępnione będą:

- w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Nowy Targ oraz na stronie internetowej gminy;
- w siedzibie Urzędu Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ, w godzinach pracy urzędu.

Formy konsultacji społecznych
Konsultacje społeczne przeprowadzone zostaną w następujących formach:

Forma konsultacji	Termin	Miejsce/sposób przeprowadzenia
Zbieranie uwag do projektów planów	od 15.07.2026 r. do 17.08.2026 r.	Uwagi składa się na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, osobno dla każdego projektu planu.
Dyżur projektanta / punkt konsultacyjny online	dnia 27.07.2026 r. w godz. 16:00 – 16:30	Platforma Teams – link do spotkania: https://teams.live.com/join/9321578013789?p=7tpJWRy7u5Qj0RTNh
Spotkanie otwarte stacjonarne, poprzedzone prezentacją projektów planów	dnia 23.07.2026 r. w godz. 15:00 – 16:00	Miejsce: w siedzibie Urzędu Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ

Sposób składania uwag
Uwagi do projektów planów miejscowych należy składać do Wójta Gminy Nowy Targ na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, zaznaczając w formularzu:

- pkt 2.2 – „uwaga do konsultowanego projektu aktu”;
- pkt 3.2 – „miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego”.

Zaleca się składanie odrębnego formularza dla każdego projektu planu miejscowego: Morawczyna, Gronków i Dębno. Formularze są dostępne w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Nowy Targ oraz na stronie internetowej gminy oraz w siedzibie Urzędu Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ.

Uwagi można wnieść:

- w postaci papierowej: w siedzibie Urzędu Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ;
- za pośrednictwem operatora pocztowego na adres: Urząd Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ;
- elektronicznie na adres e-mail: planowanie@ugnowyartarg.pl albo sekretariat@ugnowyartarg.pl;
- na adres do doręczeń elektronicznych: AE:PL-21854-57435-FEJRJRU-33.

Uwagi złożone po upływie wskazanego terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

- Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ.
- Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych: iod@ugnowyartarg.pl.
- Dane osobowe będą przetwarzane w celu prowadzenia procedury planistycznej oraz rozpatrzenia uwag zgłoszonych w toku konsultacji społecznych, na podstawie przepisów ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 6 ust. 1 lit. c i e RODO.
- Dane mogą być udostępniane podmiotom uprawnionym na podstawie przepisów prawa. Dane będą przechowywane przez okres wynikający z przepisów o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz instrukcji kancelaryjnej.
- Osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo dostępu do danych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania oraz wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, z uwzględnieniem ograniczenia wynikającego z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
- Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym w zakresie niezbędnym do złożenia uwagi do projektu aktu planowania przestrzennego.

Wójt Gminy Nowy Targ
mgr Wiesław Parzygnat

REKLAMA0011552672

STAROSTA NOWOTARSKI

INFORMUJE

o wywieszeniu w siedzibie Starostwa Powiatowego w Nowym Targu przy ul. Bolesława Wstydliwego 14 oraz umieszczeniu na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Powiatu Nowotarskiego i stronie Biuletynu Informacji Publicznej Wojewody Małopolskiego – wykazów nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczonych do bezprzetargowej sprzedaży w trybie art. 198g ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399), na rzecz jej użytkownika wieczystego obejmującego nieruchomość gruntową ozn. jako działki ewid. nr

- 5/1, 14 i 15 poł. w Sromowcach Niżnych;
- 4387 poł. w Rabce-Zdroju;
- 11660 poł. w Nowym Targu.

REKLAMA0011552612

BURMISTRZ GMINY ALWERNIA

zawiadamia,

iż w siedzibie Urzędu Miejskiego w Alwerni, ul. Zbigniewa Gęsikowskiego 7, działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity: Dz.U. z 2026 r. poz. 399)

od dnia **15.07.2026 r. - 5.08.2026 r.**

wykłada się do publicznego wglądu wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Zastępca Burmistrza Gminy Alwernia
Danuta Głównia

eprasa.pl e234325024

INWESTYCJE

Niedaleko zapory w Rożnowie Tauron chce wybudować wielką elektrownię szczytowo-pompową

Alicja Falek

Plan dotyczy elektrowni wartej 7 mld zł. List intencyjny na rzecz wsparcia przedsięwzięcia podpisali w Rożnowie: minister energii Miłosz Motyka, prezes Zarządu Tauron Polska Energia Grzegorz Lot i Michał Orłowski - wiceprezes Zarządu Tauron Polska Energia.

Podpisany 13 lipca list intencyjny ma przyspieszyć realizację projektu Elektrowni Szczytowo-Pompowej Rożnów II - inwestycji wzmacniającej bezpieczeństwo energetyczne kraju. W wydarzeniu brał również udział Władysław Kosiniak-Kamysz, wicepremier, minister obrony narodowej.

- Obronność to nie tylko armia, sprzęt, wyszkoleni żołnierze i sojusze. Bezpieczeństwo to też dostęp do energii niezależnej od łańcucha dostaw ze Wschodu czy Zachodu - mówił podczas konferencji w Rożnowie wicepremier Kosiniak-Kamysz.

Współpraca Ministerstwa Energii z Tauronem obejmie m.in.: • przygotowanie rozwiązań regulacyjnych wspierających rozwój magazynów energii, • identyfikację mechanizmów finansowania strategicznych inwestycji, • wsparcie polskich przedsiębiorstw uczestniczących w realizacji inwestycji, • budowę krajowego łańcucha dostaw, • prowadzenie dialogu z samorządami, środowiskiem naukowym, przedsiębiorcami oraz społecznościami lokalnymi na etapie przygotowania inwestycji.

Rożnów II - co to takiego?

Budowa elektrowni szczytowo-pompowej w bezpośrednim sąsiedztwie istniejącej Elektrowni Wodnej Rożnów to strategiczna inwestycja Tauronu, który zamierza ją realizować w latach 2028-2033. - To przedsięwzięcie zwiększy możliwości bilansowania energii i integracji odnawialnych źródeł, ale będzie też silnym impulsem rozwojowym dla gospodarki i regionu. Zakładamy, że około 80 procent wartości inwestycji pozostanie w kraju, dzięki



W Rożnowie, w obecności wicepremiera Kosiniaka-Kamysza, minister Miłosz Motyka (na zdj. z prawej) i prezes Tauronu Grzegorz Lot (z lewej) podpisali list intencyjny

zaangażowaniu polskich firm, wykonawców i zaplecza inżynierskiego - podkreślił prezes Tauronu Grzegorz Lot.

Elektrownia ma powstać na terenie gminy Łososina Dolna, na południowym brzegu Jeziora Rożnowskiego. Z jednej z gór blisko istniejącej zapory zostanie wydobyta masa urobku - skał, gliny, ziemi. W ten sposób powstaną miejsca na zbiornik o pojemności prawie ośmiu milionów metrów sześć. wody. Wewnątrz góry będą wydrążone otwory, którymi będzie zasykana i spuszczana woda, a turbiny będą produkować energię. - Ta elektrownia będzie też magazynować energię elektryczną. Będziemy pompowali wodę do zbiornika górnego w momencie, kiedy cena energii jest niska. To znaczy, kiedy jest nadpodaż energii z fotowoltaiki, z OZE czy z innych źródeł. Natomiast będziemy spuszczać energię w momentach, kiedy jej cena na rynku jest wysoka. Dzięki temu będziemy mogli klientom oferować np. tanie godziny czy taryfy dynamiczne - wyjaśniał prezes Lot.

Elektrownia Szczytowo-Pompowa Rożnów II będzie drugą co do wielkości w Polsce. Planowana moc wyniesie 767 MW, a pojemność magazynowa około 3,1 GWh. Nowy zbiornik wzmocni też ochronę przeciwpowodziową regionu, bo będzie mógł przyjąć do 10 proc. fali powodziowej Dunajca.

Wycinka drzew, wyburzenia i wysiedlenia

Opracowano już projekt i uzyskano warunki przyłączenia do Krajowego Systemu Elektroenergetycznego. Tauron zabezpieczył też już większość terenów niezbędnych do realizacji inwestycji oraz rozpoczął procedurę uzyskania decyzji środowiskowej.

- Realizacja, która może potrwać pięć lat, będzie wiązała się z uciążliwościami. Będziemy musieli zbudować nowe drogi, ściec i wydrążyć górę na zbiornik, wyciąć drzewa - podkreślał prezes Tauronu. - Deklarujemy jednak, że będziemy tak projektowali tę inwestycję, żeby jak najmniej wpływała na mieszkańców miejscowości. To co zniszczymy, zostanie odbudowane. Roślinność w dwóch nasób.

Prezes Lot nie ukrywał, że realizacja wiąże się z wyburzeniami i wysiedleniami. Mowa tutaj o 12 obiektach, z czego sześć jest na stałe zamieszkałych. - Przygotujemy dla tych mieszkańców propozycję. Chcemy w odpowiedni sposób wycenić nieruchomości i zaproponować bonus za współpracę - dodał Grzegorz Lot.

Władze Tauronu szacują, że kiedy elektrownia zacznie działać, to rocznie spółka będzie płacić podatek lokalny na poziomie 40-50 mln zł.

ZAKOPANE, UL. NOWOTARSKA

Komunikacyjny paraliż pod Giewontem. Ruszył wakacyjny remont

Marcin Szkodziński

Początek wakacji przyniósł kierowcom drogowy koszmar. Na ulicy Nowotarskiej - jednej z najważniejszych i najbardziej obciążonych arterii w mieście, drogowcy rozpoczęli właśnie zapowiadany remont. Efekt był natychmiastowy: północna część miasta stanęła w korku.

Ciężki sprzęt zdążył już sfrezować asfalt, pozostawiając na jezdni ostre, proste

uskoki. Zdezorientowani kierowcy, którzy tak poruszają się w żółtym tempie, przed każdą taką przeszkodą niemal całkowicie zatrzymują pojazdy. Paraliż z Nowotarskiej błyskawicznie rozlał się na przyległe ulice, blokując pół miasta.

Turyści, jak i mieszkańcy Zakopanego nie kryją oburzenia i ze zdziwieniem pytają, jak można było podjąć decyzję o rozkopaniu głównej arterii w szczycie letniego sezonu.

- To nie pierwszy raz - deenerwuje się jeden z kierowców. - Kilka lat temu sytuacja wyglądała identycznie: zaczęły się

wakacje i na Nowotarską wjechały ekipy remontowe. Ktoś, kto zatwierdza harmonogramy takich prac, nie ma zielonego pojęcia o specyfice życia w miejscowości turystycznej - mówi rozgoryczony staniem w korku kierowca.

Obecne utrudnienia to za ledwie przedsmak. Prawdziwy paraliż nadejdzie, gdy drogowcy przystąpią do układania nowego asfaltu, co wymusi całkowite zamknięcie ruchu na jednym z pasów.

Na wyłączonym z ruchu fragmencie drogi, pomiędzy ul. Nowotarską a Alejami 3 Maja, stacjonują już maszyny.

Jeśli ruch zostanie zwężony do jednego pasa, Zakopane czeka kompletny paraliż, przy którym istniejące zatoki mogą okazać się jedynie drobną niedogodnością.

© P

REKLAMA

0011554294

Nowy Targ, dnia 13 lipca 2026 r.

Znak: GPI-GP.6721.1.2026

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY NOWY TARG

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego

Na podstawie art. 37ec ust. 2 pkt 5, art. 8h ust. 1, art. 8i ust. 1 i 2 oraz art. 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) Wójt Gminy Nowy Targ ogłasza rozpoczęcie konsultacji społecznych dotyczących projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego obszaru „Harkłowa – ul. Wspólna” w Gminie Nowy Targ. Projekt ZPI sporządzany jest dla obszaru położonego w miejscowości Harkłowa, w rejonie ul. Jana Pawła II i ul. Wspólnej. Powierzchnia obszaru objętego projektem wynosi około 0,63 ha.

Termin prowadzenia konsultacji społecznych: od dnia 15 lipca 2026 r. do dnia 17 sierpnia 2026 r.

Termin składania uwag: do dnia 17 sierpnia 2026 r.

Projekt ZPI wraz z dokumentacją udostępniony będzie:

- w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Nowy Targ oraz na stronie internetowej gminy;
- w siedzibie Urzędu Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ, w godzinach pracy urzędu.

Formy konsultacji społecznych

Konsultacje społeczne przeprowadzone zostaną w następujących formach:

Forma konsultacji	Termin	Miejsce/sposób przeprowadzenia
Zbieranie uwag do projektu ZPI	od 15.07.2026 r. do 17.08.2026 r.	Uwagi składa się na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego.
Dyżur projektanta/ punkt konsultacyjny online	dnia 27.07.2026 r. w godz. 16:00 – 16:30	Platforma Teams – link do spotkania: https://teams.live.com/join/9321578013789?p=7tpJWRy7u5Qit0RTNh
Spotkanie otwarte stacjonarne, poprzedzone prezentacją projektu ZPI	dnia 23.07.2026 r. w godz. 15:00 – 16:00	Miejsce: w siedzibie Urzędu Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ

Sposób składania uwag

Uwagi do projektu ZPI należy składać do Wójta Gminy Nowy Targ na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, zaznaczając w formularzu:

- pkt 2.2 – „uwaga do konsultowanego projektu aktu”;
- pkt 3.2 – „miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego, w tym zintegrowany plan inwestycyjny lub miejscowy plan rewitalizacji”.

Uwagi można wnieść:

- w postaci papierowej: w siedzibie Urzędu Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ;
- za pośrednictwem operatora pocztowego na adres: Urząd Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ;
- elektronicznie na adres e-mail: planowanie@ugnowytarg.pl albo sekretariat@ugnowytarg.pl;
- na adres do doręczeń elektronicznych: AE:PL-21854-57435-FEJRJ-33.

Formularze pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego są dostępne w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Nowy Targ oraz na stronie internetowej gminy oraz w siedzibie Urzędu Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ.

Uwagi złożone po upływie wskazanego terminu pozostawia się bez rozpatrzenia.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych

- Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Nowy Targ, ul. Bulwarowa 9, 34-400 Nowy Targ.
- Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych: iod@ugnowytarg.pl.
- Dane osobowe będą przetwarzane w celu prowadzenia procedury planistycznej oraz rozpatrzenia uwag zgłoszonych w toku konsultacji społecznych, na podstawie przepisów ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 6 ust. 1 lit. c i e RODO.
- Dane mogą być udostępniane podmiotom uprawnionym na podstawie przepisów prawa. Dane będą przechowywane przez okres wynikający z przepisów o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz instrukcji kancelaryjnej.
- Osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo dostępu do danych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania oraz wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, z uwzględnieniem ograniczenia wynikającego z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
- Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym w zakresie niezbędnym do złożenia uwagi do projektu aktu planowania przestrzennego.

Wójt Gminy Nowy Targ
mgr Wiesław Parzygnat

FESTIWAL MUZYKI POLSKIEJ

KRAKÓW

Trzy letnie krakowskie weekendy z utworami polskich kompozytorów



Festiwal Muzyki Polskiej gościć będzie w najważniejszych przestrzeniach koncertowych Krakowa

Anna Piątkowska

Przez trzy najbliższe weekendy w Krakowie rozbrzmiewać będzie muzyka polskich kompozytorów za sprawą 22. edycji Festiwalu Muzyki Polskiej.

Wydarzenie rozpocznie w najbliższy piątek. W programie siedmiu koncertów, m.in. utwory organowe epoki romantyzmu, najpiękniejsze polskie pieśni i arie operowe oraz muzyczny hołd dla Mieczysława Karłowicza z okazji 150. rocznicy urodzin kompozytora. Festiwal potrwa do 2 sierpnia.

Misją wydarzenia jest przywoływanie najlepszych polskich kompozytorów i ich dzieł, odkrywanie zapomnianej muzyki, a także przełamywanie stereotypów narosłych wokół tej twórczości. Przez trzy letnie weekendy muzyka klasyczna brzmieć będzie w najważniejszych przestrzeniach koncertowych Krakowa, takich jak Filharmonia Krakowska, Collegium Novum UJ czy bazylika Najświętszego Serca Pana Jezusa.

Tegoroczna edycja rozpocznie się koncertem „Poland Abroad” w Filharmonii Krakowskiej w piątek, 17 lipca (godz. 19). Sinfonietta Cracovia pod batutą Jürgena Brunsza wykona kompozycje Aleksandra Tansmana „Triptyque”, „Sinfonietę na orkiestrę smyczkową” Szymona Lakesa, „Concerto” Jerzego Fitelberga oraz Serenadę op. 2 Mieczysława Karłowicza.

W najbliższy weekend melomani usłyszą także prawykonanie świa-

towe „Vier Abschieds Lieder” Krzysztofa Słowińskiego oraz „Ballady polskie” op. 50 Carla Loewe w wykonaniu solisty Krzysztofa Szumańskiego z towarzyszeniem Bojana Dimkovića na fortepianie. Ten występ odbędzie się w sobotę, 19 lipca w Auli Collegium Novum UJ.

Muzycznym portretem kompozytora i pianisty Zygmunta Stojowskiego zakończy się pierwszy weekend 22. edycji Festiwalu Muzyki Polskiej.

Kolejna odsłona przyniesie recital organowy Marcina Armańskiego w Bazylice Najświętszego Serca Pana Jezusa w Krakowie. W programie m.in. Felix Mendelssohn, Mieczysław Surzyński oraz Jan Adam Maklakiewicz. W niedzielę, 26 lipca, w koncercie „Europa w połowie wieku” melomani usłyszą kompozycje Ralpa Vaughana Williamsa, Geralda Finzi, Tadeusza Kasserna oraz Aleksandra Tansmana w wykonaniu oboistki Justyny Stanek, kłarnecisty Oleha Malovichko z towarzyszeniem Sinfonietty Cracovii pod batutą Grzegorza Brajnera.

Ostatni weekend z Festiwalem Muzyki Polskiej w Krakowie to recital mistrzowski sopranistki Mariany Poltorak, zwyciężczyni Międzynarodowego Konkursu Sztuki Wokalnej im. Ady Sari w Nowym Sączu, która wykona polskie pieśni i arie operowe z towarzyszeniem Dominiki Peszko na fortepianie (1 sierpnia).

Koncert finałowy to muzyczny hołd dla Mieczysława Karłowicza w Filharmonii Krakowskiej.

Anna Piątkowska

W najbliższą sobotę cały Kraków będzie rozbrzmiewał jazzem za sprawą tegorocznej edycji Nocy Jazzu. Na plenerowych scenach i w klubach muzycznych wybrzmiać różne oblicza jazzu w wykonaniu krakowskich artystów oraz zaproszonych gości.

Od Nowej Huty, przez Podgórze, Wesołą aż po Krowodrzę, w klubach i w plenerze rozegra się dwudziesta edycja Nocy Jazzu.

Sercem tegorocznych wydarzeń będzie Mały Rynek z przygotowaną przez Krakowskie Forum Kultury sceną, z której popłyną najrozmaitsze odmiany współczesnego jazzu. Tu Noc Jazzu rozpocznie się już o godz. 15.30 występem Brume Trio. Ich muzyka to otwarta improwizowana forma zakorzeniona w jazzie, poszerzona o elementy ambientu i elektroniki. O 16.30 scenę przejmie Heartbeats - debiutancki projekt cenionego na rynku europejskim perkusisty Grzegorza Pałki. Na Małym Rynku zagrają także: Mateusz Gawęda Trio (godz. 17.30), Sławek Pezda Quartet (godz. 18.30) oraz Mika/Wajdzik/Borgiel - Projekt „Unbound” (godz. 19.30). Na zakończenie Big Band Małopolski & Goście Specjalni: Lora Szafran - uznawana za jedną z najwybitniejszych polskich wokalistek jazzowych, Bryan Corbett - światowej klasy brytyjski trębacz i aranżer oraz Andy Ninvalle - holenderski raper i beatboxer o niezwyklej scenicznej energii.

KRAKÓW

Nie będzie kontrowersyjnego muralu na kamienicy przy ulicy Kościuszki

Anna Piątkowska

Zwycięski projekt muralu „Konik zwierzyński”, który wzbudził sprzeciw mieszkańców Zwierzyńca, ostatecznie nie zostanie zrealizowany. Kamienica pozostanie bez malunku, choć zabiegano o niego.

„Biorąc pod uwagę argumenty oraz opinie wyrażone w przestrzeni me-



Mały Rynek będzie największą sceną jazzową Krakowa

Mały Rynek będzie największą sceną jazzową Krakowa

Wieczorny jazz na Wesołej

Plener przy Wesoła Immersive to kolejne miejsce, które w Noc Jazzu będzie rozbrzmiewało muzyką. Tu o godz. 21.30 zaplanowano występy Mr Krime'a i Tomasza Nowaka.

Mr Krime to już legenda polskiego DJ-ingu i mistrz groove'u, Tomasz Nowak to doskonały trębacz, obydwa zaś to artyści, którzy nie boją się zarówno eksperymentować, jak i bawić muzyką.

Anna Maria Jopek i muzyka z gier komputerowych

Koncertem „Gaming Music Meets Jazz” o godz. 18 rozpocznie się jazzowa noc w Nowohuckim Centrum Kultury. Wydarzenie w oryginalny sposób łączy dwa pozornie odległe światy - wirtualną rozrywkę i wyrafinowaną muzykę jazzową. Jest to jedyna w swoim rodzaju okazja, aby usłyszeć kultowe kompozycje z gier komputerowych w nowej odsłonie.

O godz. 19.30 plenerową scenę przed NCK przejmą Anna Maria Jopek i Piotr Wojtasik Quintet. Jazzowy wieczór zwieńczy Kuba Banaszek Trio 2020 (godz. 21).

Dworek Białoprądnicki na jazzowo

Plenerowa scena stanie w ogrodzie centrum kultury. Wystąpią na niej Jaromir Rusnak Milano Quartet (godz. 17) łącząc perspektywę Europy Środkowej i regionu śródziemnomorskiego, Hilarius Disasters feat. Ida Zielińska (godz. 18) oraz LU-NA-ME (godz. 19) - odważne połączenie jazzu, indie-funku, elektro i polskich motywów ludowych, owinięte w transowe, hipnotyzujące struktury balansujące między światem muzyki elektronicznej a intuicyjną improwizacją. Gwiazdą wieczoru będzie Paulina Przybysz (godz. 20.30) i muzyka z najnowszego albumu „Insides”.

Inne atrakcje wieczoru znajdziesz na naszej stronie internetowej.



FOKUS

• „Człowiek na granicy” to hasło 15. edycji Festiwalu Filmowego Hommage a Kieślowski, który odbędzie się w dniach 27-30.08

SEJM

Kandydaci na Rzecznika Praw Obywatelskich przedstawili swoje plany

Wczoraj w Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich. O wybór ubiega się mec. Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

Anna Nagel

Ta sama osoba nie może być rzecznikiem więcej niż przez dwie kadencje – jedna trwa pięć lat. Kadencja obecnego RPO prof. Marcina Wiącka, który objął urząd w 2021 roku, kończy się 23 lipca. Termin zgłaszania kandydatur na następcę upłynął 23 czerwca. O objęcie stanowiska ubiega się dwoje kandydatów.

Sylwia Gregorczyk-Abram

Grupa posłów z Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska i Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy zgłosiła mec. Sylwię Gregorczyk-Abram.

Urodzona w 1982 r. absolwentka prawa na Uniwersytecie Warszawskim, adwokatka i obrończyni praw człowieka jest współzałożycielką inicjatywy Wolne Sądy, Komitetu Obrony Sprawiedliwości oraz członkinią zarządu Stowarzyszenia im. Prof. Zbigniewa Hołdy. W maju



Sylwia Gregorczyk-Abram z poparciem KO i Lewicy

2025 r. została przewodniczącą komisji do spraw wyjaśnienia mechanizmów represji wobec organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz działaczy społecznych w latach 2015-2023, działającej przy Ministerstwie Sprawiedliwości.



Adam Borowski kandydatem Prawa i Sprawiedliwości

Jak zwrócili uwagę zgłaszający jej kandydaturę, mec. Gregorczyk-Abram ma doświadczenie w prowadzeniu strategicznych postępowań przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka oraz Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

Adam Borowski

Zgłoszony przez PiS Adam Borowski (ur. w 1955 r.) to działacz opozycji demokratycznej, represjonowany przez aparat bezpieczeństwa PRL. Studiował historię na Uniwersytecie Warszawskim, po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. został relegowany.

Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce odznaczony w 2006 roku przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W III RP związany ze środowiskiem PiS, szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”.

Kandydat był w 1995 r. założycielem, a w latach 2000-2006 przewodniczącym Komitetu Polska-Czeczenia. W latach 2008-2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. W 2014 r. zasiadł w komitecie honorowym Fundacji „Łączka”, sprawującej opiekę i działalność wobec Kwatery na Łączce – miejsca po-

chówku ofiar terroru komunistycznego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Wnioskodawcy zwrócili uwagę w uzasadnieniu kandydatury również na obecność Borowskiego na protestach po 13 grudnia 2023 r. (data zaprzysiężenia rządu Donalda Tuska przez prezydenta Andrzeja Dudę).

Powołanie rzecznika

Zgodnie z ustawą o RPO rzecznikiem może być obywatel polski wyróżniający się wiedzą prawniczą, doświadczeniem zawodowym oraz wysokim autorytetem ze względu na swe walory moralne i wrażliwość społeczną. RPO powołuje Sejm za zgodą Senatu na wniosek marszałka Sejmu albo grupy 35 posłów. Kandydatura przyjmowana jest bezwzględnie większością głosów przy obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Senat nie dokonuje samodzielnego wyboru Rzecznika Praw Obywatelskich, lecz wyraża zgodę (bądź jej odmawia) na kandydata wybranego wcześniej przez Sejm. Senatorowie głosują nad kandydaturą większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby senatorów.

Powołanie RPO znalazło się w porządku obrad obecnego posiedzenia Sejmu – w bloku głosowań przewidzianych na piątek. PAP

OBRONNOŚĆ

Polska weźmie udział w koalicji obrony

Adam Kielar

Premier Donald Tusk ogłosił, że Polska jest gotowa do przystąpienia do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Pierwsze ćwiczenia koalicji obrony antybalistycznej odbędą się w Polsce jesienią tego roku. Premier Donald Tusk

podkreślił, że Polska będzie pełniła rolę gospodarza tych manewrów. Ćwiczenia będą miały charakter wspólny i wielonarodowy, z udziałem wojsk francuskich i brytyjskich. Tusk zapowiedział, że Polska przystąpi do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową. Tusk został też zapytany, czy Polska przekaze Ukrainie pociski do systemu Patriot. Szef rządu w odpowiedzi wskazał, że Polska w tej chwili nie przewiduje tego typu donacji. Podkreślił jednak, że on sam „nie akceptuje antyukraińskiej licytacji w Polsce”.

GIS

Dzieci mogą sprzedawać soki, lemoniadę i owoce

Alina Mazurska

Okazjonalna lub jednorazowa sprzedaż lemoniady, soków, owoców i wypieków nie podlega przepisom żywnościowym i kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej – poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Wskazania opublikowane przez GIS dotyczą dzieci, które pod opieką rodziców przygotowują i sprzedają np.

lemoniade czy owoce. Instrukcje dotyczą żywności oferowanej przez dzieci podczas pikników czy festynów lub w ramach wakacyjnego zarobku. Inspektorat zaznaczył, że taka okazjonalna działalność nie wymaga rejestracji i zezwoleń, ale powinna się odbywać w określonych warunkach.

Do wymogów bezpieczeństwa zaliczono m.in. dbanie o czystość rąk, odzieży i naczyń, ochronę wyrobów przed kurzem i owadami, korzystanie ze świeżych i czystych produktów, używanie wyłącznie wody pitnej czy unikanie bezpośredniego dotyknięcia żywności dłońmi. PAP

KRÓTKO

Wyrok

Spowodował wypadek. Zginęły dwie osoby

Sąd Rejonowy w Wejherowie skazał na 5 lat więzienia 18-letniego Michała G., który odpowiadał za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym niedaleko Kurowa w woj. pomorskim. W wypadku zginęły dwie pasażerki. Nastolatek otrzymał też, jako środek karny, 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. W chwili wypadku nastolatek miał 17 lat i był po użyciu alkoholu. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545626



TAJLANDIA

Pożar w barze muzycznym w Bangkoku. 30 osób zginęło. Wiele jest poparzonych

Alina Mazurska

30 osób zginęło w wyniku pożaru w barze muzycznym w stolicy Tajlandii, Bangkoku. Większość ofiar odnaleziono w toaletach bez okien. Wstępne ustalenia wskazują na to, że do tragedii przyczyniły się zablokowane drogi ewakuacyjne i brak materiałów ognioodpornych.

Jak przekazały władze metropolii, rannych zostało łącznie ponad 70 osób, z czego 24 wciąż znajdują się w stanie krytycznym.

Pożar wybuchł w popularnym lokalu Rong Beer Na Ladprao w niedzielę w nocy podczas koncertu na żywo. Na nagraniach publikowanych w mediach widać ogień, intensywnie wydobywający się przez okna i drzwi budynku. Strażacy opanowali sytuację po misji ratunkowej trwającej blisko pół godziny.

Trwa dochodzenie w celu dokładnego wyjaśnienia przyczyn tragedii. Według władz do zaproszenia ognia mogło dojść w wyniku spięcia w klimatyzatorze sufitowym. Śledczy weryfikują też informacje, według których pracownicy lokalu celowo zamknęli wyjścia z baru, aby uniemożliwić gościom jego opuszczenie bez uregulowania rachunku. Jak przekazano, ostatnią kontrolę bezpieczeństwa

w Na Ladprao przeprowadzono w kwietniu.

– Jedno z wyjść było zastawione stoiskiem ze słodczykami, a kolejne nie miało klamki i dodatkowo blokowały je regały. Uciekającym osobom pozostało zaledwie wąskie przejście – przekazał szef miejscowej policji Kittharath Punpetch.

Jak podała AP, lokal mógł pomieścić około 600 osób, jednak nie wiadomo, ilu gości znajdowało się w nim w niedzielę wieczorem.

W ubiegłych latach w Tajlandii wielokrotnie dochodziło do podobnych wypadków. W 2022 r. w pożarze we wschodniej części państwa zginęło 14 osób. W 2009 r. w klubie Santika w Bangkoku śmierć poniosło 66 osób. PAP



W tym miejscu doszło do tragicznego w skutkach pożaru

FRANCJA

Defilada z okazji narodowego święta. Były polskie akcenty

Anna Nagel

W Paryżu odbyła się wczoraj defilada z okazji święta narodowego Francji 14 lipca z udziałem ok. 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych, w tym Polski. Obserwowali ją szefowie państw i rządów krajów koalicji. W defiladzie uczestniczyło 6,7 tys. żołnierzy, 98 samolotów, 31 śmigłowców i 315 pojazdów.

Pałac Elizejski akcentował, że wydarzenie będzie „symbolem silnej Europy, która zdaje sobie sprawę z zagrożeń na świecie”.

Defilada odbyła się dzień po spotkaniu w Paryżu koalicji chętnych i obecni byli przywódcy państw tego formatu. Polskę reprezentował premier Donald Tusk. Obecni byli też m.in.: premierka Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Friedrich Merz, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, szef NATO Mark Rutte i przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. Na Pola Elizejskie przybył też prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który został powitany oklaskami z trybuny publiczności.

Około 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych to wojskowi m.in. z Australii, Kanady, Niemiec, Rumunii i Wielkiej Brytanii. Z Polski przybyła reprezentacja Wojska Polskiego wystawiona przez Pułk Reprezentacyjny Dowództwa Garnizonu Warszawa, a w części lotniczej defilady wzięły udział dwa polskie samoloty F-16. W części pieszej w ślad za żołnierzami z koalicji chętnych na Polach Elizejskich pojawiło się 25 żołnierzy z Ukrainy.

Najpierw jednak odbyła się część lotnicza, którą otworzyła grupa



Prezydent Francji Emmanuel Macron był obecny na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni

akrobacyjna francuskiego lotnictwa wojskowego Patrouille de France. Jej dziewięć samolotów Alphajet przeleciało nad Polami Elizejskimi, pozostawiając w niebie kolorowe smugi w barwach francuskiej flagi państwowej: niebieskim, białym i czerwonym. Wcześniej zapowiedziano, że na pokładzie towarzyszących tej grupie dwóch francuskich samolotów Mirage 2000 znajdują się – jako drużby piloci – ukraińscy piloci szkoleni we Francji.

Następnie rozpoczęła się część piesza. Polami Elizejskimi przemaszcerowali żołnierze koalicji chętnych, w tym Polacy. Za 500-osobową grupą koalicji pojawiło się 25 żołnierzy ukraińskich. W trakcie tej najdłuższej części defilady zaprezentowały się rozmaite jednostki sił zbrojnych Francji i inne formacje, jak również szkoły wojskowe i oddziały żandarmerii. Oklaskami przyjęto przemarsz straży pożarnej Paryża.

Przez Pola Elizejskie przejechały następnie konwoje zmotoryzowane, w tym najcięższy sprzęt francuskich sił zbrojnych, jak czołgi Leclerc, a także baterie obrony powietrznej SAMP/T. Defiladę zamknęli kawalerzyści z Gwardii Republikańskiej w kawalkadzie 193 koni. Uroczystość zakończyła się animacją poświęconą francuskiej marynarce wojennej.

Prezydent Francji Emmanuel Macron obecny był na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni. Jego druga kadencja dobiega końca wiosną 2027 roku. Wybory prezydenckie we Francji odbędą się na przełomie kwietnia i maja 2027 roku.

Najważniejsze święto narodowe Francji obchodzone jest 14 lipca w rocznicę zburzenia Bastylii, które zapoczątkowało rewolucję francuską. Dzień ten jest oficjalnym świętem we Francji od 1880 roku. PAP

UNIA EUROPEJSKA

UE otworzyła drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą

Anna Nagel

Unia Europejska otworzyła we wtorek kolejny, drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą; dotyczy on polityki zagranicznej i obronnej UE.

Zaledwie miesiąc wcześniej otwarty został pierwszy, kluczowy klaster w obszarze spraw fundamentalnych.

Kijów liczył na otwarcie w lipcu wszystkich sześciu obszarów negocjacyjnych, zwanych klastrami. Kraje UE zgodziły się jednak na otwarcie tylko klastra szóstego, dotyczącego polityki zagranicznej i obronnej.

Wicepremier ds. integracji Ukrainy z UE i NATO Taras Kaczka powiedział dziennikarzom, że proces akcesji Ukrainy do UE przebiega

bez zakłóceń. – To naprawdę dobra wiadomość. Oczywiście, oczekiwania były duże, co wynikało z ogólnego poczucia pędu – podkreślił. – Cieszymy się jednak, że wszystkie państwa członkowskie są zaangażowane w ten proces i że nie widzimy żadnych poważnych przeszkód – dodał.

Wyraził oczekiwanie, że państwa członkowskie rozpoczną rozmowy o otwarciu pozostałych czterech klastrow jeszcze w tym tygodniu. Dotyczą one: rynku wewnętrznego, konkurencyjności, klimatu i rolnictwa.

Kaczka zapewnił, że zmiany w rządzie w Kijowie nie wpłyną na proces akcesyjny kraju. – (Przystąpienie do UE – PAP) to absolutny priorytet dla ukraińskiego rządu. Negocjacje będą więc przebiegać pomyślnie, podobnie jak proces reform – podkreślił. PAP

WENEZUELA

Terrorysta ścigany od 47 lat, odnaleziony pod gruzami

Marcin Koziestański

Wśród osób uratowanych w podwójnym trzęsieniu ziemi, które nawiedziło Wenezuelę 24 czerwca, jest poszukiwany przez hiszpański wymiar sprawiedliwości od 47 lat członek byłej baskijskiej organizacji terrorystycznej ETA, Luis Maria Olalde.

Baskijski separatysta, znany pod pseudonimem „Txistu”, ukrywał się w Ameryce Południowej

po dokonaniu zamachu terrorystycznego w 1979 r. w Kraju Basków, na północy Hiszpanii. Zginęło w nim dwóch hiszpańskich żandarmerów.

Według portalu 24 Noticias na trop Olalde hiszpańska policja natrafiła po wydobyciu go nazajutrz po trzęsieniu ziemi spod jednego ze zniszczonych budynków w Caracas, stolicy Wenezueli. W kataklizmie zginęły jego żona oraz wnuczka.

Hiszpański wymiar sprawiedliwości, jak wynika z poniedziałkowych ustaleń dziennika „El País”, będzie domagał się ekstradycji Olalde.

Terrorystyczna organizacja ETA, walcząca od dekady lat 60. o utworzenie niezależnego od Hiszpanii i Francji państwa Basków, ogłosiła samorozwiązanie w 2018 r. Z szacunków hiszpańskiego MSW wynika, że separatysty z ETA zabili łącznie 853 osoby.

Według opublikowanych w poniedziałek przez władze Wenezueli statystyk w podwójnym trzęsieniu ziemi o magnitudzie 7,2 i 7,5 zginęło 4561 osób. Oznacza to, że liczba ofiar wzrosła o 71 w porównaniu z danymi z niedzieli.

**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**



Mercedes c215, 2002, Piotr Tekiela, Kraków



YAMAHA XJR 1300, 2003, Tomasz Frasik, Kraków

 **Targi Kielce**
exhibition & congress centre

DUBIT

MOTO SALON

motofakty.pl

PLEBISCYT ZA NAMI GALA OGÓLNOPOLSKA PODCZAS WIELKIEJ IMPREZY - ROTINGER DUB IT FESTIVAL

Nagrodziliśmy Mistrzów Motoryzacji 2026



ZDJĘCIA: MIKOŁAJ OPATOWSKI

11 lipca w Targach Kielce nagrodziliśmy laureatów plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, organizowanego przez Polska Press Grupę.

Ogólnopolska gala finałowa odbyła się podczas wielkiej imprezy w Targach Kielce - Rotinger Dub It Festival, która przyciągnęła tysiące pasjonatów luksusowych, stuningowanych samochodów, klasyków i motocykli.

Wśród nich znaleźli się laureaci plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, którzy odebrali swoje nagrody i tytuły na scenie.

- To pasja, która wymaga dużo pracy i środków finansowych, ale przynosi dużo satysfakcji - mówił podczas wydarzenia Przemysław Milczarek, właściciel Porsche 911 z 1985 roku, które wygrał w kategorii Fura Roku.

Oto laureaci ogólnopolskiej akcji Mistrzowie Motoryzacji 2026

Mistrz Motoryzacji: I miejsce: Kacper Kozicki - Chery G&G Auto, Lublin (woj. lubelskie), II miejsce: Łukasz Szyjka - Nauka Jazdy Moto Szkoła, Oświęcim (woj. małopolskie), III miejsce: Paweł Bondar - Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok (woj. podlaskie), IV miejsce: Bernadeta Ohs - PKM, Gdynia (woj. pomorskie), V miejsce: Mariusz Piechowski - M - AUTO

Service, Opole (woj. opolskie), VI miejsce: Wojciech Jarnot - KIA Patecki, Kraków (woj. małopolskie), VII miejsce: Przemysław Koziorzemski - Auto Mechanik Koziorzemski, Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie), VIII miejsce: Adrian Żemojcin - Volkswagen Chyliński, Warszawa (woj. mazowieckie), IX miejsce: Albert Tarnawski - OSK Magic Ride, Jarosław (woj. podkarpackie), X miejsce: Robert Koźlakowski - Auto Serwis Bartodzieje, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie).

Mistrz Motoryzacji Roku otrzymał nagrodę finansową w wysokości 40 tysięcy złotych, natomiast laureaci, którzy zajęli miejsca od 10. do 2., oprócz pamiątkowego dyplomu, otrzymali voucher na wakacje o wartości 5 tysięcy złotych do wykorzystania w biurze podróży Itaka.

Warsztat Samochodowy Roku: I miejsce: F.U. Auto-Kolor - Nowy Sącz (woj. małopolskie), II miejsce: T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych - Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), III miejsce: Auto Mechanik Koziorzemski - Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie).

Szkoła Jazdy Roku: I miejsce: Nauka Jazdy Moto Szkoła - Oświęcim (woj. małopolskie), II miejsce: Safe Driving Kowalczyk & Tajsiak - Wro-

claw (woj. dolnośląskie), III miejsce: OSK Artur - Dąbrowa Górnicza (woj. śląskie).

Firma Transportowa Roku: I miejsce: CTaxi - Gdańsk (woj. pomorskie), II miejsce: KOSPI PRZEMYSŁAW KOTLIŃSKI - Tuszyn (woj. łódzkie), III miejsce: InMotion Daria Jabłońska - Mysłowice, ks. kard. (woj. śląskie).

Auto Detailing Roku: I miejsce: AutoZadbania.pl - Nasiegniewo (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Deja Vu Auto Detailing - Cisek (woj. opolskie), III miejsce: Pinkstar Detailing - Działdowo (woj. warmińsko-mazurskie)

ALE FURA!: I miejsce: Porsche 911, 1985 - Przemysław Milczarek (woj. łódzkie), II

miejsce: Nissan Micra, 2000 - Wojciech Rzeźniczek (woj. opolskie), III miejsce: Ford Ranchero, 1978 - Mariusz Trawiński (woj. podlaskie).

ALE MOTOR!: I miejsce: Yamaha XV1600, 1999 - Jacek Orwat (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Iron horse, 2006 - Stanisław Kolnierowicz (woj. podlaskie), III miejsce:

Triumph Rocket 3GT Storm, 2025 - Agnieszka Pałczyńska, Opole (woj. opolskie).

Na stronie motofakty.pl znajdziesz wykaz zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026 w poszczególnych kategoriach we wszystkich województwach, a także bardzo obszerną fotorelację z tej wielkiej ogólnopolskiej gali.

Rotinger Dub It Festival to wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz miłośników motoryzacji. Targi Kielce, gospodarz tego festiwalu, przyciągnęły tłumy pasjonatów, którzy zjechali z różnych zakątków kraju. Można było podziwiać ponad 800 wyjątkowych samochodów, światowe legendy tuningu, drift, tysiące koni mechanicznych i projekty sprowadzone z różnych stron Europy, Stanów Zjednoczonych oraz Japonii.

Podczas festiwalu można było zobaczyć zarówno klasyczne modele samochodów, jak i nowoczesne maszyny, które zachwycaly swoimi unikalnymi modyfikacjami. Wśród ponad 800 prezentowanych aut były spektakularne projekty tuningowe, supersamochody, klasyki, auta wyścigowe, driftowe oraz terenowe. Wiele z nich powstało przez lata i było budowanych od podstaw przez właścicieli, dla których motoryzacja jest sposobem na życie.



GALA OGÓLNOPOLSKA WSZYSTKIE ZDJĘCIA Z WYDARZENIA ZNAJDZIECIE NA STRONIE MOTOFAKTY.PL

Oto najlepsi z najlepszych w Polsce!





Przypadkiem trafił do branży, dziś pomaga spełniać marzenia

Wojciech Jarnot (KIA Patecki, Kraków) udowadnia, że czasem najlepsze zawodowe decyzje rodzą się przez przypadek. Oto nasz Doradca ds. sprzedaży samochodów Roku.

Choć z branżą motoryzacyjną zawodowo związany jest od zaledwie dwóch i pół roku, Wojciech Jarnot z KIA Patecki w Krakowie szybko odnalazł się w roli doradcy ds. sprze-

daży nowych samochodów. Jak sam przyznaje, jego przygoda z tym zawodem rozpoczęła się zupełnie niespodziewanie. - Szukałem pracy i usłyszałem: „a spróbuj, może się rozkręci”, i faktycznie się rozkręciło - wspomina Wojciech Jarnot. Największą satysfakcję daje mu kontakt z ludźmi oraz możliwość pomagania klientom w podejmowaniu jednej z ważniejszych motoryzacyjnych decyzji. Jak podkreśla, każdy klient ma

inne potrzeby i oczekiwania, dlatego kluczowe jest odpowiednie dopasowanie samochodu do konkretnej osoby. Szczególnie lubi moment wydania nowego auta. To właśnie wtedy może zobaczyć autentyczne emocje i radość klientów odbierających wymarzony samochód. Takie chwile są dla niego najlepszą motywacją do dalszej pracy. W codziennych kontaktach stawia przede wszystkim na słuchanie i budowanie relacji. -

Sprzedaż nie polega tylko na przedstawieniu parametrów auta czy oferty, ale przede wszystkim na dokładnym poznaniu potrzeb drugiej osoby i zbudowaniu zaufania - podkreśla. Jego zdaniem najważniejsze są szczerść, naturalność i indywidualne podejście. Dzięki temu klienci mogą mieć pewność, że otrzymają nie tylko ofertę, ale również fachowe wsparcie w wyborze samochodu odpowiadającego ich potrzebom.



Motocykle skradły Jego serce, a nauczanie stało się powołaniem

Łukasz Szyjka z Nauki Jazdy Moto Szkoła w Oświęcimiu połączył dwie rzeczy, które są dla niego szczególnie ważne - motoryzację i pracę z ludźmi. Dziś pomaga kursantom bezpiecznie poruszać się po drogach.

- Zostałem instruktorem nauki jazdy, ponieważ od zawsze moją największą pasją była motoryzacja. Szczegółne miejsce w moim sercu zajmują

motocykle - ich wolność, dynamika i emocje, które towarzyszą każdej jeździe - mówi nasz Instruktor Jazdy Roku. Równie ważny jak sama motoryzacja jest dla niego kontakt z ludźmi. Jak podkreśla, ogromną satysfakcję daje mu możliwość przekazywania wiedzy i obserwowania postępów kursantów. - Ogromną satysfakcję daje mi moment, w którym ktoś dzięki mojej pomocy osiąga swój cel i zdaje egzamin na prawo

jazdy - zaznacza. Instruktor cieszy się szczególnie wtedy, gdy jego podopieczni zdają egzamin za pierwszym razem. Traktuje to jako potwierdzenie skuteczności swojej pracy oraz dowód na to, że odpowiednio przygotowany kierowca może przyczynić się do poprawy bezpieczeństwa na drogach. W swojej pracy stawia przede wszystkim na cierpliwość, spokój i dobrą atmosferę. - Chcę być dla swoich kursan-

tów instruktorem spokojnym, cierpliwym i koleżeńskim. Zależy mi na tym, aby każda osoba czuła się swobodnie za kierownicą i nie bała się popełniać błędów, bo to właśnie na nich człowiek najlepiej się uczy - podkreśla. Jego celem jest nie tylko przygotowanie do egzaminu, ale także pokazanie, że nauka jazdy może być ciekawą przygodą, która buduje pewność siebie i odpowiedzialność za kierownicą.



Za sukcesem, który osiągnął, stoją lata pracy i doświadczenia

Motoryzacja od lat jest jego pasją, a zawodowa droga pokazuje, że konsekwencja i ciężka praca mogą prowadzić do realizacji ambitnych celów. Damian Wójcik został zwycięzcą plebiscytu w kategorii Kierowca Roku.

Jego zawodowa droga od początku związana była z branżą transportową. - Motoryzacja od zawsze była moją pasją. Zaczynałem jako kie-

rowca ciężarówki, a później, krok po kroku, zdobywałem doświadczenie, które pozwoliło mi założyć firmę transportową DKM Partner w powiecie olkuskim, w gminie Wolbrom - mówi Damian Wójcik.

Jak zaznacza, kluczem do osiągnięcia celów jest systematyczne działanie i konsekwencja oraz wiara we własne możliwości. To właśnie te wartości pomagają przekuć marzenia w rzeczywistość.

- Na co dzień pokazuję, że dzięki zaangażowaniu, wytrwałości i pozytywnemu podejściu można konsekwentnie realizować swoje marzenia i osiągać kolejne cele, nawet te, które na początku wydają się bardzo odległe, trudne do osiągnięcia i wymagające wielu wyrzeczeń - podkreśla.

Tytuł Kierowcy Roku w plebiscycie Mistrzowie Moto jest dowodem uznania dla jego pracy, do-

świadczenia oraz pasji związanej z motoryzacją. To także przykład na to, że wytrwałość i konsekwentne dążenie do celu mogą przynosić wymierne efekty zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Jego przykład dowodzi, że warto konsekwentnie podążać za swoją pasją, nawet jeśli droga do celu wydaje się długa i wymagająca.



Od lat pomaga kierowcom dbać o sprawność ich pojazdów

Grzegorz Rusnarczyk od lat związany jest z branżą motoryzacyjną, pomagając kierowcom dbać o sprawność i bezpieczeństwo ich pojazdów.

Grzegorz Rusnarczyk prowadzi warsztat Grzegorz Rusnarczyk Mechanika, Wulkanizacja, Klimatyzacja w Jazowsku. To miejsce, w którym doświadczenie i praktyczna wiedza idą w parze z indywidual-

nym podejściem do klienta. Nasz Mechanik Roku województwa małopolskiego na co dzień zajmuje się diagnostyką, naprawami mechanicznymi, serwisem ogumienia oraz obsługą układów klimatyzacji, pomagając kierowcom dbać o sprawność i bezpieczeństwo ich pojazdów.

Jego praca wymaga nie tylko wiedzy technicznej, ale również doświadczenia, dokładności

i umiejętności rozwiązywania problemów. Każdy samochód i każda usterka mogą stanowić nowe wyzwanie, dlatego w tym zawodzie niezwykle ważne są ciągłe doskonalenie umiejętności oraz śledzenie zmian zachodzących w motoryzacji.

Istotnym elementem jest również budowanie zaufania i długotrwałych relacji z klientami. Wielu kierowców wraca do sprawdzo-

nego warsztatu przez lata, ceniąc fachową obsługę, uczciwość i profesjonalne podejście. To właśnie zaufanie klientów jest jednym z najważniejszych wyznaczników jakości pracy każdego mechanika.

Zwycięstwo w kategorii Mechanik Roku jest wyrazem uznania dla codziennego zaangażowania, wiedzy oraz pracy wykonywanej na rzecz kierowców i lokalnej społeczności.



Największa satysfakcja? To reakcja klienta przy odbiorze auta

HotPoint PPF & Auto Detailing Kraków powstało z pasji do motoryzacji i dbałości o najdrobniejsze szczegóły. Studio stawia na indywidualne podejście do każdego pojazdu, łącząc nowoczesne technologie z rzemieślniczą precyzją.

HotPoint PPF & Auto Detailing Kraków to miejsce stworzone dla właścicieli samochodów, którzy oczekują czegoś więcej niż standardowej

usługi. Firma specjalizuje się w detailingu, zabezpieczaniu lakieru folią PPF oraz kompleksowej pielęgnacji pojazdów, stawiając na jakość i indywidualne podejście do każdego projektu. Jak podkreśla właściciel studia Rafał Prokocki, pasja do samochodów towarzyszyła mu od najmłodszych lat. - Już jako młody chłopak dbałem o samochody mojego dziadka i mamy. Na początku było to zwykłe mycie, czyszczenie, porząd-

kowanie wnętrza. Z czasem jednak zacząłem zwracać uwagę na coraz więcej detali - wspomina. To właśnie dążenie do perfekcji i przekonanie, że na rynku jest miejsce dla butikowego studia detailingowego, doprowadziły do powstania HotPoint PPF & Auto Detailing Kraków. Jak mówi właściciel, celem było stworzenie miejsca, „w którym samochód traktowany jest indywidualnie, a klient ma poczucie, że oddaje auto nie

tylko do wykonania usługi, ale pod realną opiekę”. Największą satysfakcję przynosi moment odbioru samochodu przez klienta. - Czasem jest zaskoczenie, czasem uśmiech, czasem krótki komentarz w stylu: „nie spodziewałem się, że będzie aż tak dobrze”. I właśnie to jest dla mnie najlepsze potwierdzenie, że ta praca ma sens - podkreśla Rafał Prokocki, właściciel studia, które zwyciężyło w kategorii Auto Detailing Roku.



Chciał zrobić coś dla swojego miasta, a przy tym odniósł sukces

TT-TAXI z Wieliczki to firma, która powstała z połączenia przedsiębiorczości, znajomości lokalnych potrzeb i zamiłowania do motoryzacji. Dziś marka rozwija się dzięki wysokiej jakości usług oraz zaufaniu klientów.

Inspiracją do stworzenia firmy było samo miasto - Wieliczka, odwiedzana każdego roku przez tysiące turystów przyjeżdżających do słynnej

Kopalni Soli wpisanej na listę światowego dziedzictwa UNESCO. - Moja droga do stworzenia firmy zaczęła się od pomysłu i chęci zrobienia czegoś w kierunku miasta, w którym mieszkam, i kopalni soli UNESCO, gdzie jest masa turystów z całego świata - mówi Tomasz Tofin. Jak podkreśla właściciel, nie bez znaczenia była również jego pasja. - Dodatkowo uwielbiam jeździć samochodem, co pozwoliło mi przekształcić pasję

w biznes. Dziś prowadzi firmę, która stale się rozwija i daje mi dużą satysfakcję - dodaje. Od początku działalności TT-TAXI stawia na wartości, które są fundamentem dobrych relacji z klientami. Uczciwość, profesjonalizm i zaufanie to zasady, którymi firma kieruje się każdego dnia. Ważne są także indywidualne podejście do pasażerów oraz ciągłe doskonalenie jakości świadczonych usług. Największą dumę właściciel czerpie

z rozwoju firmy i zaufania, jakie udało się zbudować wśród klientów oraz partnerów. Jak podkreśla, ogromne znaczenie ma również dobra atmosfera współpracy oraz możliwość realizowania coraz ambitniejszych celów. To właśnie zaangażowanie i konsekwencja sprawiają, że TT-TAXI z powodzeniem rozwija swoją działalność i umacnia swoją pozycję na lokalnym rynku. Dzięki temu zdobyli tytuł Firmy Transportowej Roku.



Budują kierowców pewnych siebie oraz swoich umiejętności

OSK Stach (Kraków) stawia nie tylko na skuteczne przygotowanie do egzaminu, ale także na budowanie pewności siebie przyszłych kierowców. Oto nasza Szkoła Jazdy Roku.

W OSK Stach w Krakowie nauka jazdy to coś więcej niż przygotowanie do egzaminu. Jak podkreślają przedstawiciele szkoły, najważniejsze jest budowanie pew-

ności siebie za kierownicą oraz wspieranie kursantów na każdym etapie nauki. Celem jest pokazanie, że zdobywanie nowych umiejętności może być ciekawe, przyjemne i przydatne nie tylko podczas egzaminu, ale także w codziennym życiu. Znakiem rozpoznawczym OSK Stach jest indywidualne podejście do każdej osoby. - Wyróżnia nas przede wszystkim serdeczna atmosfera i indywidu-

alne podejście do każdego kursanta. Tworzymy miejsce, w którym można czuć się swobodnie, zadawać pytania bez stresu i rozwijać się we własnym tempie - podkreślają przedstawiciele ośrodka.

Szkoła stawia na zaangażowanie i partnerskie relacje z kursantami, wierząc, że najlepsze efekty osiąga się wtedy, gdy nauce towarzyszy wzajemne zaufanie. Ważne jest

także stworzenie środowiska, w którym każdy może rozwijać swoje umiejętności bez presji i obaw przed popełnianiem błędów. Największą dumą OSK Stach są sukcesy kursantów. Jak podkreślają przedstawiciele szkoły, to właśnie ich postępy, rosnąca pewność siebie za kierownicą i zaufanie, którym obdarzają instruktorów, stanowią najlepsze potwierdzenie, że obrana droga jest właściwa.



Stworzyli warsztat, do którego z chęcią sami chcieliby wracać

G&T Lab z Krakowa to warsztat zbudowany na pasji do motoryzacji, zaufaniu i dobrej komunikacji z klientami. Jego twórcy chcieli stworzyć miejsce, w którym kierowcy będą czuć się pewnie, a ich samochody trafią w dobre ręce.

- Nasz warsztat powstał z pasji do motoryzacji i chęci stworzenia miejsca, do którego sami chcielibyśmy wracać jako klienci - podkreśla

Valeria Stradayeva ze zwycięskiego Warsztatu Mechanicznego Roku. Droga do realizacji tego celu nie była jednak prosta. Początkowo nie istniała jedna, gotowa wizja warsztatu. Właściciele stopniowo budowali jego charakter, czerpiąc inspirację z codziennej pracy, doświadczeń oraz rozmów z klientami. Dzięki temu krok po kroku stworzyli miejsce odpowiadające ich oczekiwaniom i potrzebom kie-

rowców. Szczególną wagę przykładają do relacji z klientami. - Stawiamy na szczerość i dobrą komunikację - zawsze staramy się dokładnie wyjaśnić, jakie prace zostały wykonane przy samochodzie. Pokazujemy wszystko krok po kroku i w przejrzysty sposób tłumaczymy, co zostało wymienione lub naprawione - zaznaczają. W G&T Lab wierzą, że zaufanie buduje się poprzez otwartość i uczci-

wość. Dzięki temu klienci wiedzą, za co płacą i mogą mieć pewność, że ich samochód jest właściwie obsługiwany. Największą dumą zespołu jest dziś nie tylko rozwój warsztatu, ale przede wszystkim ludzie. Właściciele podkreślają, że stworzenie zgranego zespołu, przyjaznej atmosfery oraz zdobycie zaufania klientów daje im motywację do dalszej pracy i ciągłego podnoszenia jakości usług.

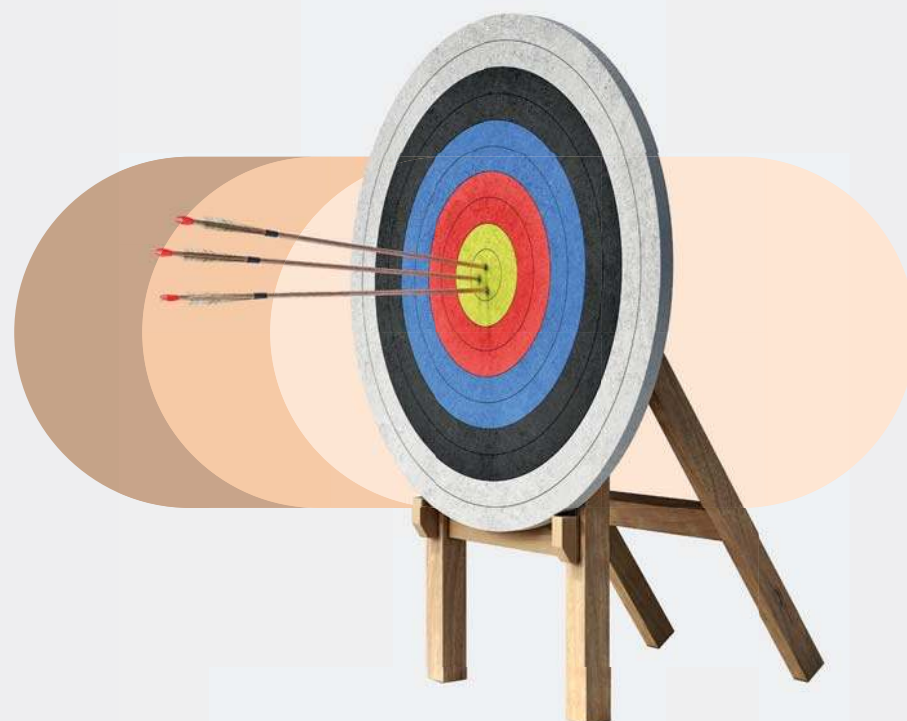
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Daj się wkręcić w motoryzację!



- Czy będą jeździć Polacy za kilka, kilkanaście lat?
- Do kogo należą marki samochodowe?
- Ferrari. Emocje, styl, dźwięk i szybkość
- Porsche 911. Samochód ma zachwycać tym jak jedzie, a nie jak jest skonstruowany

A także testy, wrażenia z jazdy, porównania, porady, fascynacje i historia motoryzacji.

Zapraszamy do lektury!

MOTO SALON

Magazyn do nabycia w salonach prasowych

LAUREACI AKCJI ALE FURA! I ALE MOTOR!

MIEJSCE I



Mercedes c215, 2002. Piotr Tekiel, Kraków



YAMAHA XJR 1300, 2003. Tomasz Frasik, Kraków

MIEJSCE II



Dodge Durango 5.7L HEMI V8, 2014. Marcin Markiewicz, Radocza



Suzuki gsxr 1000, 2013. Marcin Przybyła, Kraków

MIEJSCE III



FSO Warszawa Polonez Caro Plus, 1999. Grzegorz Ryńca, Filipowice



Harley Davidson Low Rider, 2021. Łukasz Mazur

LAUREACI PLEBISCYTU

MECHANIK ROKU	
Kraków	Jakub Papaj , JD Garage, Kraków
powiat dąbrowski	Artur Andrzejczak , Auto Elektro mechanika Artur Andrzejczak, Zalipie
powiat gorlicki	Mateusz Rolak , Mat-Cars, Zagórzany
powiat krakowski	Mateusz Kutermak , Mechanika pojazdowa i wulkanizacja Mateusz Kutermak, Rusocice
powiat limanowski	Krzysztof Cepielik , Auto Akcent Garage, Kamienica
powiat nowosądecki	Grzegorz Rusnarczyk , Grzegorz Rusnarczyk Mechanika, Wulkanizacja, Klimatyzacja, Jazowsko
powiat olkuski	Michał Pilch , Empi Mechanika Pojazdowa, Olkusz
powiat oświęcimski	Daniel Koćwin , Auto Fix Daniel Koćwin, Przecieszyn
powiat tatrzański	Norbert Różak , Autoserwis Różak, Kościelisko
powiat wadowicki	Łukasz Karpala , LUKAS Auto-Serwis, Zawadka
powiat wielicki	Paweł Jaglarz , Auto Service Paweł Jaglarz, Wieliczka
INSTRUKTOR JAZDY ROKU	
Kraków	Robert Bursa , SIGMA Szkoła Nauki Jazdy, Kraków
Podhale	Mateusz Gromala , OSK Elka, Tylmanowa
Region krakowski	Oskar Kościelniak , OSK Dominik Stasiak, Myślenice
Tarnów	Michał Tyka , OSK Euforia, Tarnów
Zachodnia Małopolska	Łukasz Szyjka , Nauka Jazdy Moto Szkoła, Oświęcim
Ziemia Nowosądecka	Dariusz Pszuk , OSK Perfect Driver, Stary Sącz
Ziemia Tarnowska	Mateusz Żurek , OSK L-Perfect, Szczepanów
KIEROWCA ZAWODOWY ROKU	
Kraków	Rafał Toruński , KubasTrans, Kraków
Podhale	Daniel Zawadzki , Uber, Zakopane
Region krakowski	Damian Wójcik , Saria Polska, Wielkanoc
Tarnów	Paweł Królicki , Taxi, Tarnów
Zachodnia Małopolska	Kamil Labudda , Labudda Busreisen, Młoszowa
Ziemia Nowosądecka	Małgorzata Owsianka , MPK, Nowy Sącz
Ziemia Tarnowska	Jakub Marcinek , M-TOUR, Lubcza
WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU	
Kraków	G&T Lab , Kraków, os. Bohaterów Września 82P
Nowy Sącz	F.U. Auto-Kolor , Nowy Sącz, Śniadeckich 15
powiat bocheński	RCars Auto Serwis , Baczków, Baczków 263
powiat brzeski	KOPICAR Kacper Wielgosz , Mokrzyska, Wielgoszówka 16
powiat chrzanowski	Q Service Castrol Spec Car , Poręba Żegoty, Papieska 39

powiat dąbrowski	Auto ELEKTROmechanika Artur Andrzejczak , Zalipie, Zalipie 150
powiat gorlicki	PIT STOP B & Sz , Gorlice, Dukielska 83E
powiat krakowski	Auto Serwis Marek Grzywa , Przeginia Duchowna, Przeginia Duchowna 86
powiat limanowski	Mechanika Samochodowa Szynalik , Łostówka, Łostówka 149
powiat myślenicki	Car Service Krzysztof Latoń , Sułkowice, Kowalska 48
powiat myślenicki	Pneumaster Waldemar Kasperek , Myślenice, Sikorskiego 11
powiat nowosądecki	Auto Serwis - Wulkanizacja Dawid Pancerz , Lipie, Lipie 76
powiat nowotarski	PN Garage , Niedzica, Tatrzańska 60
powiat olkuski	New Auto Plast Tetiana Kasovska , Olkusz, al. 1000-lecia 1B
powiat oświęcimski	Pro Street Garage , Oświęcim, Szpitalna 1A
powiat proszowicki	Auto Gamma Pietrzejowice , Pietrzejowice 131
powiat suski	Stanisław Kudzia Autonaprawa , Zawoja, Zawoja 544
powiat wielicki	Auto Serwis Mateusz Makiela , Śledziejowice, Śledziejowice 260A
SZKOŁA JAZDY ROKU	
Kraków	OSK Stach , Kraków, Loretańska 16
Podhale	Akademia Jazdy Help , Zakopane
Region krakowski	Rondo , Olkusz, Kazimierza Wielkiego 29
Tarnów	OSK Euforia , Tarnów, Krakowska 14
Zachodnia Małopolska	Nauka Jazdy Moto Szkoła , Oświęcim, Rynek Główny 12/27
Ziemia Nowosądecka	Elklasa , Nowy Sącz, Długosza 43/4
Ziemia Tarnowska	OSK Lider , Brzesko, Szarych Szeregów 2/2
DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU	
1. miejsce	Wojciech Jarnot , KIA Patecki, Kraków
2. miejsce	Sławomir Sumski , MG Kus Automotive, Kraków
3. miejsce	Piotr Mizera , MINI M-Cars, Libertów
FIRMA TRANSPORTOWA ROKU	
1. miejsce	TT-TAXI Tomasz Tofin , Wieliczka, Niepołomska 17
2. miejsce	DK Medica , Kraków
3. miejsce	Grupa Luktrans , Owczary, Długa 41
AUTO DETAILING ROKU	
1. miejsce	HotPoint PPF & Detailing , Kraków, Golikówka 54
2. miejsce	Auto Spa Bochnia DD Car Detailing , Bochnia, Karosek 27
3. miejsce	Gloss&Shine Co. , Wieliczka, Krakowska 29

AUTOREKLAMA

Polecamy →



Motoryzacja
na wysokich obrotach





STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Domowy sposób na pozbycie się pestycydów • Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt

UWAGA NA OBRZĘKI

Masz opuchnięte nogi i dłonie? To nie zawsze wynik upałów. Przyczyną mogą być te choroby

Obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego. Puchnięcie nóg i dłoni może wskazywać na obecność poważniejszych problemów zdrowotnych.

Redakcja Strony Zdrowia

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy. Produkty bogate w cukry proste, takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody, mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę. W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia. Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka.

W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.



Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Choć winą często obarczamy wysokie temperatury, obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału

Zatrzymywanie wody w organizmie to sytuacja, w której w ustroju gromadzi się nadmiar płynów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia oraz jam i tkanek ciała.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów.

Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia,

masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrze-

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy jednej kończyny, powinien wzbudzić naszą czujność

picą żył głębokich. Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzepina — czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi. To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzepina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny, nagle i zagrażające życiu powikłanie. Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowatoremową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków

rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją — zator tętnicy płucnej — diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to: tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej, podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego, zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które następuje na skutek zastój krwi żyłnej i niedotlenienia tkanek.

Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg, zwiększony stopień napięcia skóry, ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej, zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Hipoglobulinemia a obrzęki. Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

Albuminy pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkotycznego — siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych. Kiedy ich poziom jest obniżony, np. w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkanekami.

W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki, często widoczne na nogach, stopach czy rękach.

ZDROWA ŻYWNOSĆ

Czy dobrze myjesz owoce i warzywa? Jak skutecznie pozbyć się pestycydów?

Zanim sięgniesz po truskawki, zastanów się, czy samo płukanie pod bieżącą wodą wystarczy, by pozbyć się niewidzialnego zagrożenia

Redakcja Strony Zdrowia

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu ochrony roślin przed szkodnikami i drobnoustrojami. Występują w praktycznie wszystkich produktach spożywczych. Przeciętne warzywo lub owoc w handlu zawiera pozostałości kilkunastu do dwudziestu kilku różnych pestycydów. Ich obecność stwierdza się również w żywności ekologicznej m.in. jako pozostałość z glebi i wód gruntowych. Choć organiczne jedzenie to ustawowo „czysta” produkcja, tu również stosuje się pewne rodzaje dopuszczonych pestycydów, choć nie tak groźnych jak niektóre z tych klasycznych. Spożywanie produktów zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów to poważne ryzyko dla zdrowia. Nawet ich bezpieczny poziom w poszczególnych produktach sprawia, że gromadzą się w organizmie, szkodząc zdrowiu. Niektóre mogą nawet powodować raka.

Dlaczego pestycydy są szkodliwe i jak działają na organizm?

Liczne badania wskazują, że ich obecność może prowadzić do sze-

regu negatywnych konsekwencji, takich jak:

- zaburzenia hormonalne – niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie tarczycy,
- uszkodzenia neurologiczne – narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory – Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem – wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne mycie spożywanych produktów i nie chodząc tu o płukanie pod bieżącą wodą czy moczenie w sodzie oczyszczonej. I tu pojawia się nasz niezawodny, domowy sposób!

Pozbędziesz się pestycydów z owoców i warzyw – bez chemii i sody oczyszczonej

Na rynku znajdziesz wiele specjalistycznych środków do mycia warzyw, ale istnieje naturalny, powszechnie dostępny produkt, który działa równie skutecznie, a jest bezpieczny i jadalny, a jest nim ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek. Najpierw do rozgniecionych jabłek dodaje się drożdże, które zmieniają zawarty w owocach cukier w alkohol (powstaje tzw. cydr). Następnie dodawane są bakterie, które alkohol przekształcają w kwas octowy, a także kwas cytrynowy i mlekowy.

Oprócz głównego aktywnego składnika, jakim jest kwas octowy, ocet jabłkowy zawiera także niewielkie ilości witaminy C i z grupy B oraz: potas, żelazo, magnez, fosfor, sód i wapń. Bogaty jest w: pektyny, aminokwasy, enzymy, polifenole (kwas galusowy, katechiny i epikatechiny), a także inne antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, taninę, kwas propionowy, beta-karoten. To właśnie tym składnikom ocet jabłkowy zawdzięcza swoje cenne dla zdrowia właściwości.

Ocet jabłkowy ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe, więc idealnie usunie zanieczyszczenia z warzyw i owoców.

Oto, jak go użyć:

1. Napełnij czysty zlew świeżą wodą i dodaj ocet jabłkowy w proporcji jedna część octu na trzy części wody.
2. Włóż wszystkie warzywa do roztworu. Za pomocą szczoteczki do warzyw delikatnie wyszoruj każdy z nich, a następnie pozostaw do namoczenia na 15 minut.
3. Uwaga na delikatne owoce! W przypadku owoców jagodowych (np. borówek, jeżyn, truskawek) skróć czas namaczania do 5 minut, aby nie stały się papkowate.
4. Po namoczeniu dokładnie opłucz warzywa i owoce pod bieżącą wodą. Przełóż świeżo umyte produkty do szklanych pojemników (unikaj plastiku!) i przechowuj w lodówce.

Dzięki tej prostej metodzie możesz cieszyć się smakiem i dobroczynnymi właściwościami owoców i warzyw, minimalizując ryzyko związane z pestycydami.



Mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą nie wystarczy. Zastosuj naturalny produkt, który masz w swojej szafce kuchennej



Dom Pomocy Społecznej ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

SENIORZY

Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin się zdziwi

Ola Głowacka

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedną z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytu-

acje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybko.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomości w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

LEKI



Kluczowa jest konkurencja, która powoduje, że apteki rywalizują o klienta. W aptekach sieciowych ceny leków są średnio niższe o 20-30 proc. niż w indywidualnych aptekach mających lokalny monopol

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. Raport ujawnia nierówności

W Polsce nadal niemal połowa gmin albo nie ma apteki, albo ma jedną. Brak konkurencji oznacza gigantyczne różnice w cenach i dostępności leków.

Emil Hoff

Najnowszy raport Fundacji Forum Konsumentów o rynku aptecznym obnaża, jak wielkie są w Polsce nierówności pod względem dostępności doleków i ich cen. Duża część naszego społeczeństwa jest skazana na korzystanie z jedynej apteki w gminie, co oznacza znacząco większe koszty i mniejszy asortyment leków.

Im biedniejsza gmina, tym leki są droższe i trudniej dostępne.

Czy naprawdę jest aż tak źle w trzeciej dekadzie XXI w.? Trudno coś zarzucić metodologii badania. Fundacja Forum Konsumentów przygotowała je bardzo solidnie.

Badanie rynkowe zostało przeprowadzone przez CBM Indicator objęło 40 placówek aptecznych: apteki sieciowe, apteki indywidualne w miastach, apteki będące jedynymi aptekami w gminie oraz punkty apteczne (...). Badanie uzupełniono ankietą CATI na próbie 400 respondentów z czterech typów lokalizacji: miejsc z pełną konkurencją aptek, gmin bez apteki, gmin z jedną apteką oraz miejscowości bez apteki, ale z punktem ap-

tecznym – czytamy w opisie badania. Analizowano ceny i dostępność popularnych produktów OTC, jakość obsługi i dostęp do dodatkowych usług, takich jak wykonanie leku recepturowego, szczepienie ochronne i realizacja wniosku na środki pomocnicze. Oto najważniejsze wnioski z raportu:

• 20 proc. gmin w Polsce nie ma ani jednej apteki

Pierwszym analizowanym czynnikiem była dostępność aptek na terenie Polski. Oficjalnie w naszym kraju działa 11 066 aptek ogólnodostępnych, ale niemal połowa gmin nie ma ani jednej apteki (546 gmin) lub ma tylko jedną (687 gmin). Mieszkańcy 200 gmin z jedną apteką muszą pokonać ponad 10 km, by skorzystać z innej najbliższej placówki.

Niska dostępność aptek to zarzewie wszystkich innych problemów. Tam, gdzie nie ma aptek lub jest tylko jedna, nie istnieje konkurencja, wymuszająca zabieganie o atrakcyjne ceny

leków czy świadczenie dodatkowych usług.

Przekłada się to bezpośrednio na ceny leków oraz ich dostępność.

• Najwięcej płacą najubożsi

W badaniu przeprowadzonym dla Fundacji Forum Konsumentów porównano średnie ceny koszyka tych samych 5 popularnych leków bez recepty w trzech rodzajach aptek i punktach aptecznych. Oto wyniki:

- Apteka sieciowa: 149 zł za koszyk
- Apteka indywidualna w mieście: 175 zł za koszyk
- Jedyna apteka w gminie: 180 zł za koszyk
- Punkt apteczny (lokalny monopol): 183 zł za koszyk.

Ten sam koszyk 5 leków jest średnio o 31 zł droższy w aptekach bez konkurencji, a różnica między najtańszą a najdroższą placówką sięga 52,48 proc., czyli ponad 65 zł.

Jeszcze większe są różnice między najwyższą a najniższą ceną tego samego leku. Przykłady: Gripex: różnica 74 proc., Ibuprom: różnica 94 proc., Allegra: różnica 109 proc., Otrivin: różnica 113 proc. Okazuje się, że osoby zmuszone korzystać z jedynej apteki w gminie lub punktu aptecznego mogą być zmuszone zapłacić nawet 113 proc. więcej za ten sam lek niż pacjenci korzystający z aptek sieciowych.

Badanie pokazuje więc, jak wielka krzywda dzieje się mieszkańcom uboższych gmin, gdzie jest tylko jedna apteka. Takie gminy mają z reguły niższy dochód podatkowy per capita od miejsc, gdzie aptek jest dużo, a jednak płaci się tam za leki więcej nawet o 55 proc.

JAMA USTNA

Niepozorna afta może być rakiem. Sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od nowotworu

Emil Hoff

Afty są bardzo dokuczliwe – to każdy wie. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Koniecznie sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od zmian nowotworowych.

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemne wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadze-

niu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.



Sprawdź, jak odróżnić niewinną aftę od zmian nowotworowych. Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

PROGRAMOWO



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Krzysztof wraca do domu z Poznania. Nie chcąc mówić Basi o jej byłym mężu oszuście, szybko zmyka do pracy. Basia zauważa w jego walizce kobiecą spinkę do włosów – podejrzewa męża o romans! Żąda wyjaśnień, ale Smolny może powiedzieć Basi tylko tyle, że jej nie zdradza... Gwiazda też myśli, że jego żona ma romans – z Krzysztofem! Dopada Marcelinę.

Cieślikowie martwią się o Fionę po tym, jak jej mama zniknęła. Dziewczyna mówi, że to nie pierwszy raz i wyznaje, że matka ma chorobę dwubiegunową. Monika ma wyrzuty.

G. 20:00

Najlepsi z najlepszych II

Stopklatka

Travis, były członek amerykańskiej reprezentacji taekwondo, bierze udział w nielegalnych walkach organizowanych przez bogacza Weldon. Podczas starcia z bezwzględnym Brakusem ginie. Wstrząśnięci śmiercią przyjaciela Aleks i Tommy Lee postanawiają go pomścić. Chcą doprowadzić do zamknięcia nielegalnego klubu, w którym odbywały się walki, a także zmierzyć się z niepokonanym dotąd zabójcą Travisa. Wkrótce zostają zaatakowani.



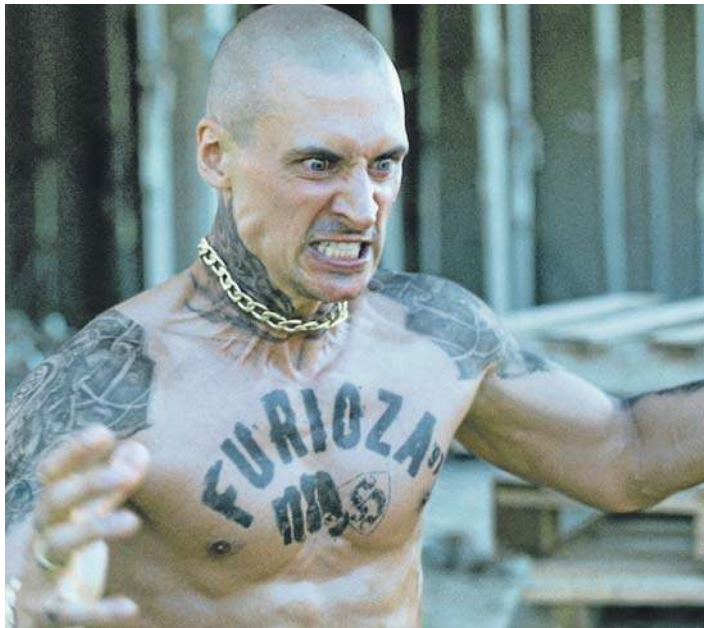
G. 20:00

Furioza

TV Puls

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida (Mateusz Banasiuk), dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika (Weronika Książkiewicz) – kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat (Wojciech Zieliński) trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem.

Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Trafiając w sam środek wojny o wpływy i pieniądze, będzie musiał mierzyć się z ciągłą podejrzliwością ze strony dawnego przyjaciela Golden (Mateusz Damięcki). Wkrótce odkryje też, że świat, od którego próbował się uwolnić, wciąga go ze zdwojoną siłą.



G. 20:50

Tarzan: Legenda

TVN



Londyn, XIX w. Mijają lata, od kiedy Tarzan (Alexander Skarsgard) opuścił afrykańską dżunglę na rzecz cywilizowanego życia. Jako John Clayton III, Lord Greystoke decyduje się wrócić do Konga, gdzie ma pełnić funkcję emisariusza rządu z misją handlową. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jest pionkiem w śmiertelnie niebezpiecznej grze targanego wolą zemsty, chciwego kapitana Leona Roma.

G. 14:00

SPLĄTANE LOSY

TVP 1

Nowa turecka telenowela, która z pewnością przypadnie do gustu fanom tego gatunku. Münevver, pochodząca z zamożnej i szanowanej rodziny, wiecie spokojne życie w starej rezydencji wraz z wierną pokojówką, Suzan. Pewnego wieczoru pod drzwiami domu zostaje porzucona mała Mine, która okazuje się jej wnuczką. Widok naszyjnika dziewczynki zmusza Münevver do poszukiwań córki, z którą od lat nie miała kontaktu.

Kto zostawił Mine pod drzwiami? Jaką tajemnicę skrywa naszyjnik na jej szyi? Gdzie się podziewa córka pani Münevver, która odeszła lata temu, mówiąc, że jej nienawidzi? Co się z nią działo przez te wszystkie lata? Gdy pani Münevver próbuje znaleźć odpowiedzi na te pytania, sprawy i sekrety, których strzegła ze wszystkich sił wychodzą na jaw jeden po drugim...



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Manuel spędza upojny poranek z Janą. Romulo informuje markiza o dziwnych znaleziskach w pokoju Curro. Don Alonso dowiaduje się, że jego siostrzeniec chce jechać na wojnę i walczyć po stronie Francji. Salvador obawia się rozłąki z Marią, która ma podjąć pracę w innym pałacu. Sądzi, że ich miłość nie przetrwa tej próby. Vera próbuje zniechęcić nachalnego Santosa, który uparcie ją zaczepia. Nowy lokaj donosi pokojówce marki-zy, że gospodyni, przywiozła do Promesy swoje chore dziecko.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Ku radości rodziny, Poyraz i Nana wracają do domu. Sinan i Aynur dochodzą do wniosku, że powinni zakończyć udawany związek. Ibrahim oświadcza Czarnej, że zmieni się, żeby odzyskać jej miłość i zaufanie. Cansel jest wściekła na wieść, że Semih zatrudnił Nanę. Podczas kłótni brat wyznaje, że zakochał się w Nanie. Poyraz martwi się o to, czy będzie w stanie zadbać o przyszłość Yusufa i Nany. Los się do niego uśmiecha. Poyraz otrzymuje duże zlecenie.

KRZYŻÓWKA NR 107

Poziomo:

- 1) wżwyz lub o tycdze,
6) uderzenie piłki pod kątem w tenisie,
11) trele-morele, banialuki,
12) Krzysztof, prezenter „Tańca z gwiazdami”,
13) ptactwo domowe,
14) twórca nastrojowych wierszy,
15) sprzymierzeńcy z układu NATO,
17) ... Alighieri, autor poematu „Boska komedia”,
18) największy ssak w Puszczy Białowieskiej,
19) instrument perkusyjny,
20) Jan, reżyser filmu „Miasto 44”,
23) płaszcz podbity futrem,
25) nietlotny ptak z Ameryki Południowej,
26) nadrzędny interes państwa,
27) formacja lecących gęsi,
28) przegrody dla wierzchowców,
31) cichy, tłumiony płacz,
34) rozdział „Pana Tadeusza”,
36) sąsiad Kazacha i Tadżyka,
37) niewielki przedmiot reklamowy,
38) dekoracyjny układ otworów,
39) wyróżnienie stanowiące powód do dumy,
40) wiklinowy wyrób.

Pionowo:

- 2) bicz z krótką rękojeścią,
3) dawne wierzchnie okrycie,
4) Dorota, polska pięcioboistka nowoczesna,
5) ... i Hercegowina, kraj na Bałkanach,
6) pojazd konny z westernu,

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			

- 7) artysta cyrkowy,
8) w parze z opierunkiem,
9) średniowieczny pokutnik,
10) odpowiada za pracę zespołu,
16) ortopeda lub chirurg,
21) Bogusław, wykonawca piosenki „Jaj portret”,
22) bóstwo starożytnego Egiptu z głową szakala,
23) „... maltański”, powieść detektywistyczna,
24) pustynna fatamorgana, przywidzenie,
29) Anna, autorka powieści „Siódmy krzyż”,
30) „Czarny ...”, film w reżyserii Ridleya Scotta,
32) dzielnica Wałbrzycha z zamkiem,
33) kraj w Afryce na Saharze,
34) ptak domowy z grzebieniem,
35) duży ptak grzebiący.

ROZWIĄZANIE NR 106

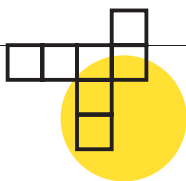
S	K	P	R	Z	E	P	I	S	B	O	G
P	R	O	S	B	A	I	R	T	U	L	I
I	Z	K	O	M	N	A	T	A	O	T	I
S	T	A	T	U	T	N	Ż	T	O	K	S
E	K	S	D	Y	N	A	S	Y	A	A	D
K	W	I	N	T	A	S	N	K	O	N	K
I	E	D	O	L	I	N	A	W	A	A	
S	Z	K	A	P	A	S	N	G	R	A	N
J	F	L						Z	L		
T	A	N	I	E	C			Z	E	S	K
R	S	A						K	L	A	
Z	A	C	Z	E	P			Ż	A	G	I
A	Z	O						Y	S	M	
S	Z	O	G	U	N	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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

wżwyz lub w dal	furia muzyk w orkiestrze	tematyka miłosna	mąż Penelopy	rygiel nie-wielka ilość	prezent, upominek	naj-cieęższy metal	wy-tworna suknia balowa	piłka w bramce mały rydel
np. „Roz-mowy kontro-lowane”				uczeń Jezusa				
				kubański złoty		atrak-cja Sopotu		
pensja, zapłata owoc palmy				skrzynia na ryby	część nogi syropowe drzewo	pan z kara-belą	krótki nóż szewski	
dawniej powa-zanie, sza-cunek	mityczny władca wiatrów	egipskie bóstwo Księżyca	wore-czek na dukaty			ptak zimnych wód		
stru-mień, ruczaj				gibon biało-ręki		1/100 dolara		
			spód naczynia		głaz narzu-towy			
żagiel przedni				koniec bomu		rodzaj zapięcia		

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

ROZWIĄZANIE: MEDYKAMENT



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że drobny gest otworzy nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ciepłota przyniesie efekty. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór zaskoczy Cię miłą wiadomością.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą dziś kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)
Pocujesz energię. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz rozwiązanie sprawy, która od dawna Cię nurtowała.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na swoje pasje.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że szczerą rozmowa otworzy drogę do porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Nie bój się zmian – horoskop na dziś wróży, że przyniosą nowe perspektywy.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie okaże się inspirujące...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi nie odrzucać nietypowych pomysłów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się wrażliwością. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały krok stanie się początkiem czegoś pięknego.

PIŁKA NOŻNA

Marciniak został jeszcze na mundialu

Jacek Czaplewski

Szymon Marciniak jeszcze nie wrócił ze Stanów Zjednoczonych. Czekają go FIFA nie wyklucza, że zostanie pierwszym sędzią w historii prowadzącym dwa finały mistrzostw świata, i to z rzędu.

Decydujący o obsadach sędziowskich Pierluigi Collina nie sięgnął w ogóle po Szymona Marciniaka w fazie pucharowej, co mogłoby oznaczać, że oszczędza go na decydujące mecze. Te półfinałowe Włoch obsadził jednak arbitrami spoza Europy. Wtorkowy między Francją a Hiszpanią poprowadził Ivan Barton z Salwadoru. W środowym z udziałem Anglii i Argentyny zobaczymy Ismaila Elfatha z USA. Pochodzący z Maroka rozjemca nie dostał bowiem zbyt wysokich not za występ w 1/8 finału w meczu Brazylii z Norwegią.

FIFA zatrzymała na mundialu jeszcze dwunastu sędziów. Spośród nich wybierze obsadę do dwóch pozostałych spotkań: sobotniego o brązowy medal i niedzielny o złoto. W grze o najważniejszy mecz oprócz Marciniaka pozostali tak naprawdę Glenn Nyberg (Szwecja), Espen Eskas (Norwegia), Maurizio Mariani (Włochy), Slavko Vincić (Słowenia), Alireza Faghani (Iran), Adham Makhadmeh (Jordania), Jalal Jayed (Maroko), Wilton Sampaio (Brazylia), Jesus Valenzuela (Wenezuela) oraz Joao Pinheiro (Portugalia).

Zbigniew Boniek był wręcz przekonany, że Marciniak dostanie półfinał Francja - Hiszpania, ale tak się nie stało. Sam arbitrował jeszcze przed wylotem mówiąc dla Łączy nas Piłka: - Długo już jestem w piłkarskim biznesie. Mam za sobą finał mistrzostw świata w 2022 roku i wiem, że osiągnięcie kolejnego finału będzie niemal niemożliwe. Jadę na mundial jako doświadczony, spełniony arbitrował dobrze, to jestem w gronie osób mających szansę na bardzo fajny wynik.

FIFA zwykła obsadzać mecze o trzecie miejsce sędziami na dorobku. Jeżeli zatem nie zmieni swojej polityki, to Marciniak albo poprowadzi finał, albo poprzestanie na występie w grupie, co byłoby równie sensacyjnym scenariuszem. Decyzję poznamy w piątek. ©

PIŁKA NOŻNA

Harry Kane czy Leo Messi? Anglia czy Argentyna? Kto okaże się drugim finalistą mundialu?

Jacek Czaplewski

W nocy poznamy drugiego finalistę mistrzostw świata. Mecz zaplanowany na godz. 21.00 odbędzie się na stadionie w Atlancie. Transmisja w TVP 1 i TVP Sport. Komentuje duet Mateusz Borek - Grzegorz Mielcarski.

Według bukmacherów nieznacznym faworytem tego półfinału są Anglicy. To pierwszy bezpośredni mecz od dwudziestu jeden lat. Wtedy zagranowi towarzyszący okazali się Synowie Albionu. Do ostatniego mundialowego spotkania doszło natomiast w 2002 roku w Japonii, jeszcze w fazie grupowej. Zwycięską bramkę zdobył David Beckham, którego dzisiaj zobaczymy w roli kibica drużyny. W tym meczu zagwizdał słynny Pierluigi Collina. Włoch odpowiadający teraz za obsadę sędziowską do środowego hitu wybrał Amerykanina Ismaila



FOT. PAP/EP

- Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą - nie ukrywa Leo Messi

Elfatha. Dla 44-letniego imigranta z Maroka to największe wyzwanie w karierze. Do Stanów Zjednoczonych przybył jako nastolatek dzięki wygranej w loterii wizowej. Skończył inżynierię mechaniczną na Uniwersytecie Teksańskim, ale przyszłość postanowił związać z piłką nożną. Cztery lata temu w Katarze poprowadził trzy mecze, w tym 1/8 finału

między Japonią a Chorwacją zakończony dopiero po konkursie rzutów karnych. Na co dzień Elfath gwizda w amerykańskiej Major Soccer League, często w meczach z udziałem Interu Miami, w którym występuje Leo Messi.

Dzisiaj konkursu jedenastek wykluczyć również nie można, bo wystąpią drużyny prezentujące zbliżony poziom. Anglia

w ćwierćfinale potrzebowała dogrywki do wyeliminowania Norwegii. Błysnął Jude Bellingham, autor obu bramek, który dość nieoczekiwanie stał się obok Harry'ego Kane'a - jednym z kandydatów do korony króla strzelców. Trafił już w sumie sześć razy, choć jest ustawiany w pomocy. Angielskich fanów bardzo zmartwił fakt, że po ostatnim gwizdku 23-latek trzymał się za wcześniej operowany już bark. Wszystko wskazuje na to jednak, że o finał zagra, tak jak i Declan Rice zmagający się ostatnio z infekcją wirusową. Lider środka pola według wyspiarskich mediów poprosił wręcz Thomasa Tuchela o to, by wystawił go w składzie. Anglia ostatni raz w półfinale mierzyła się na Mundialu w Rosji. Po dogrywce przegrała z Chorwacją, a grę o brąz z Belgią.

Anglia trafia na Argentyne, która nie robi już aż tak piorunującego wrażenia jak cztery lata temu w Katarze. Drogę do półfinału wydawało się, że ma usłaną różami. Bo-

giem a prawdą męczyła się jednak w każdym z meczów fazy pucharowej. Dopiero po dogrywce pokonała Republikę Zielonego Przylądka i Szwajcarię, a w międzyczasie cudem odwróciła wynik z Egiptem. Z tego właśnie powodu skreślać jej nie wolno, skoro potrafi wygrać się nawet z największych tarapatów, a na takie niewątpliwie natrafiła w 1/8 finału, kiedy Egipcjanie mieli szansę na gola na 3:0.

Selekcjoner Lionel Scaloni potwierdził już, że 39-letni Messi jest gotowy do gry. Nie przeszkadza mu, że po boisku głównie chodzi lub truchta, pokonując średnio dystans zaledwie 5 kilometrów. - Kiedy wy-czuwa, że może stworzyć zagrożenie, staje się maszyną - przypomnieli po ograniu Szwajcarii.

Sam Messi nie ukrywa podtekstowania z powodu nadchodzącego meczu. - Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą. ©

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni rozpoczynają bój o finał Ligi Narodów. W Chicago lekko nie będzie

Paweł Wiśniewski

Po dwóch tygodniach przerwy polscy siatkarze rozegrają w Chicago ostatni turniej fazy zasadniczej Ligi Narodów.

Podopiecznych trenera Nikoli Grbicia czeka najtrudniejsze zadanie w tej edycji rozgrywek, bowiem zmierzą się kolejno z Bułgarią (środa, godz. 19.00), Brazylią (sobota, godz. 3.00), Francją (sobota, godz. 23.00) i USA (poniedziałek, godz. 3.00).

Po turniejach w chińskim Linyi i Gliwicach, Biało-Czerwoni zajmują 3. miejsce w tabeli „2026 FIVB Men's Volleyball Nations League” z bilansem sześciu zwycięstw i dwóch porażek, są więc blisko awansu do finałów rozgrywek, które zostaną rozegrane w Ningbo (29 lipca - 2 sierpnia).

Występ w fazie pucharowej zapewni sobie siedem najwyższej klasyfikowanych zespołów

po fazie grupowej, a także gospodarz.

Stawką turnieju w USA jest dla Polaków nie tylko awans do fazy pucharowej, ale także obrona pozycji liderów światowego rankingu. Każda porażka będzie ich kosztować wiele punktów, natomiast za zwycięstwa bonifikata punktowa będzie znikoma.

Obecnie, naszych siatkarzy wyprzedzić mogą nie tylko drudzy w zestawieniu Włosi, ale także... Rosjanie.



FOT. PAP/TOMASZ WASZCZUK

Nasi siatkarze sześć razy stawali na podium Ligi Narodów, dwukrotnie wygrywając (2023, 2025). I w tym roku jest to całkiem realne...

REKLAMA

0011547862

MECZ JUBILEUSZOWY

CRACOVIA VS SEVILLA FC

19 lipca 2026 | 16:00 | Stadion Cracovii

Bilety na jubileuszowy mecz **CRACOVIA VS SEVILLA FC** dostępne są stacjonarnie w kasach biletowych na stadionie przy ul. Józefa Kałuży 1 oraz na stronie internetowej: bilety.cracovia.pl

Las entradas para el partido de aniversario entre el **Cracovia** y el **Sevilla FC** están disponibles de forma presencial en las taquillas del estadio en la calle Józefa Kałuży 1, así como en la página web: bilety.cracovia.pl

SPORT

PIŁKA NOŻNA

Cracovia ma nowego sponsora na koszulkę. Na razie na jej tył



W Cracovii wczoraj zaprezentowano sponsorów, którzy już z klubem współpracowali. Wkrótce mają być też nowi

Bartosz Karcz

Firma GYM-PREMIUM została nowym sponsorem Cracovii. „Pasy” ogłosiły to na specjalnej konferencji prasowej na stadionie przy ul. Kałuży. Umowa została zawarta na trzy lata. Swoją współpracę z Cracovią rozszerza również firma Reliance Holding.

GYM-PREMIUM to nowoczesne studio treningu personalnego, fizjoterapii i dietetyki z Wieliczki. Jak podkreślił jej właściciel i prezes Robert Muszyński, sam jest kibicem Cracovii od dziecka, więc wsparcie dla „Pasów” jest czymś naturalnym. W ramach współpracy wielicka firma ma być obecna na brandingach podczas meczów Cracovii. Firma ma zostać sponsorem strefy VIP oraz partnerem biznesowym „Pasów”.

- Nie tylko nasz sponsor, ale przede wszystkim partner - podkreślił wiceprezes Cracovii Murat Colak, obecny na konferencji prasowej. Wcześniej jeszcze raz podziękował firmie Comarch za wieloletnie wsparcie „Pasów”.

Colak podkreślił również, że GYM-PREMIUM to firma, którą zarządzają młodzi ludzie z odpowiednim podejściem: - Przyszli do nas i nie pytali gdzie pojawi się ich nazwa, jak będzie eksponowana, ale co mogą zrobić dla Cracovii. Dlatego traktujemy ich jak partnerów.

Pytany o szczegóły umowy, głównie te finansowe, Murat Colak odparł z uśmiechem: - Proszę wybaczyć, ale oczywiście szczegóły finansowe nie będą ujawniane. To jest kwestia poufności między partnerami.

Dodajmy, że z firmą GYM-PREMIUM związany jest Piotr Kuleta, polski kajakarz, olimpijczyk z Londynu z 2012 roku.

Tonie była jedyna informacja, jaką Cracovia ogłosiła podczas konferencji prasowej. W drugiej jej części ogłoszono bowiem, że partnerem „Pasów” została firma Reliance Holding. Jej nazwa pojawi się na koszulkach Cracovii, dokładnie na tylnej części trykotu „Pasów”, pod numerem. Umowa będzie obowiązywała przez dwa lata. Reliance Holding ma nie tylko wspierać Cracovię, ale też przeprowadzić na ul. Kałuży kolejnych partnerów, kolejnych sponsorów.

- Dzisiaj Cracovia jest klubem o zasięgu globalnym i będziemy chcieli tą swoją cegiełkę dokładać do rozwoju „Pasów” - podkreślił Cezary Chybowski, prezes zarządu Reliance Holding.

- Bardzo podoba mi się jego sposób zarządzania, ale też podejście do współpracy z Cracovią - mówił po podpisaniu umowy Murat Colak o Cezarym Chybowskim. - Podoba mi się to, że już w różnych elementach współpracy wcześniej mogliśmy się przekonać, że pan Cezary jest mocno zaangażowany w życie Cracovii. Tym bardziej cieszę się, że nazwa firmy Re-

liance Holding pojawi się na koszulkach Cracovii.

Cezary Chybowski podkreślił, że pochodzi z Poznania, więc w Krakowie nie miał wyjścia i musiał po prostu skierować swoje kroki na ul. Kałuży i kibicować „Pasom”. Jak zdradził, jest mocno zaangażowany w życie klubu, również to kibicowskie. - Mam już na koncie kilka wyjazdów - stwierdził z uśmiechem.

Doczekaliśmy się zatem prezentacji dwóch sponsorów Cracovii, z którymi „Pasy” w różnej formie współpracowały już wcześniej. Na konferencji prasowej padło jednak pytanie do Murata Colaka, co ze sponsorem głównym? Tym, którego nazwa zajmie miejsce na froncie koszulki Cracovii, a które to miejsce zwolnione zostało po 24 latach przez firmę Comarch.

- Tego typu umowy wymagają szczególnych, dokładnych rozmów - mówi Colak. - To są naprawdę wymagające negocjacje, również dla sponsora, którego nazwa ma pojawić się na koszulkach. Nie obiecuję, że to się stanie jeszcze przed meczem z Sevillą, ale nawet przed tą konferencją odbyłem ważną rozmowę w tej sprawie. Jeśli tylko uda się dograć wszystkie szczegóły, na pewno o tym poinformujemy. Te rozmowy trwają od wielu miesięcy. To są negocjacje, które zawierają wiele wrażliwych spraw, które wymagają spokoju. Proszę zatem uzbroić się w cierpliwość. ©©

• **W sobotę Wisła Kraków zagra dwa sparingi.** Oba z czeskim Artisem Brno. Pierwszy rozpocznie się o godz. 11, drugi o 13

PIŁKA NOŻNA

Wieczysta Kraków w dwa dni wzmocniła obronę. Najpierw bramkarz, a następnie stoper

Bartosz Karcz

Wieczysta Kraków po awansie do ekstraklasy jest bardzo aktywna na rynku transferowym. Beniaminek nie zatrzymuje się i przeprowadza transfer za transferem.

Tylko dwa ostatnie dni przyniosły dwa poważne ruchy transferowe. Co ciekawe, oba chorwackie. Najpierw bowiem Wieczysta ogłosiła w poniedziałek, że jej bramkarzem został Nikola Cavlina, a dzień później do klubu dołączył Antonio Milić. Cavlina został do Wieczystej wypożyczony z Dinama Zagrzeb z opcją wykupu. Milić podpisał dwuletnią umowę.

Obaj zawodnicy to Chorwaci, ale prócz tego różni ich całkiem sporo. Dla Cavliny będzie to bowiem pierwsza przygoda z polską ekstraklasą. Milić zna ją świetnie. Ciekawie mogą też wyglądać ich dyskusje w szatni Wieczystej. Bramkarz to bowiem wychowanek Dinama Zagrzeb. Obronca mocno związany był z Hajdukiem Split. A każdy, kto choć trochę orientuje się w chorwackim futbolu, ten wie, że właśnie na rywalizacji tych dwóch klubów w znacznym stopniu osadzona jest hierarchia futbolowa w tym kraju. To jednak oczywiście tylko pewnego rodzaju smaczek, bo wiadomo, że obaj będą chcieli wspólnie zrobić jak najwięcej dla drużyny prowadzonej przez trenera Kazimierza Moskała.

Kim już bardziej szczegółowo są nowi zawodnicy Wieczystej Kraków? Nikola Cavlina (wzrost 192 cm) jest wychowankiem wspomnianego Dinama Zagrzeb. W swo-

jej karierze grał jednak również dla Lokomotivy Zagrzeb oraz NK Osijek. Ostatni sezon spędził już poza Chorwacją, był bowiem na wypożyczeniu do włoskiego Como. Nie grał tam jednak, więc szukał z mian, by zbierać swoje minuty na boisku. Oferta z Wieczystej mu się spodobała, więc przenosi się do Polski i trenuje już z nowym zespołem od poniedziałku.

W przypadku Antonio Milicia sprawa chwilę się przeciągnęła. Zawodnik zgodnie z umową zjawił się w Krakowie w poniedziałek, przeszedł testy medyczne, miał podpisać kontrakt i podobnie jak Cavlina rozpocząć treningi z nowym zespołem. Pojawiły się jednak drobne sprawy do wyjaśnienia przed podpisaniem kontraktu, więc sprawa lekko się przeciągnęła. Nie na długo jednak, bo już wczoraj przed południem Wieczysta oficjalnie ogłosiła, że ma nowego zawodnika.

Antonio Milić to postać w Polsce znana bardzo dobrze. Chorwat zaczął karierę w Hajduku Split, później grał w Anderlechcie Bruksela oraz Rayo Vallecano. Kolejny etap jego przygody z futbolem to już Polska, a konkretnie Lech Poznań. Trafił na Bułgarską w 2021 roku i w barwach „Kolejorza” rozegrał 140 meczów, zdobył mistrzostwo Polski. W minionym sezonie w Lechu zagrał 24 razy w ekstraklasie oraz sześć razy w Lidze Konferencji UEFA. Można powiedzieć, że Wieczysta pozyskała bardzo doświadczonego piłkarza, który na pewno podniesie jakość tej drużyny, zwiększy rywalizację o miejsce w składzie. ©©



Nikola Cavlina i Antonio Milić zostali nowymi piłkarzami Wieczystej. Pierwszy na razie na rok. Drugi podpisał dłuższy kontrakt



FOT. KS WIECZYSTA KRAKÓW