DZIŚ STRONA ZDROWIA

JESIENNY TURNUS W UZDROWISKU?

KAŻDY MOŻE SKORZYSTAĆ Z LECZNICZEGO MIKROKLIMATU

Nr ISSN 0137-9089
Nr indeksu 350052

www.dziennikpolski24.pl

Nr 268 (25 045) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 18.11.2026

81 *lat*

DZIENNIK POLSKI



FOT. MICHAŁ LEPECKI

Kraków

Kiermasz Bożonarodzeniowy 30 listopada wraca po roku na Mały Rynek – Str. 6

Południowa obwodnica Tarnowa

Nie ma już odcinkowego pomiaru prędkości. Do akcji wkracza policyjna grupa Speed – Str. 5

Łukasz Tomczyk

W ekstraklasie był już pierwszym trenerem. W Wieczystej jest asystentem Zielińskiego – Str. 16



FOT. MATERIAŁY PRASOWE WIECZYSTEJ KRAKÓW

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z powiatu gorlickiego do stolicy

Idzie do Pałacu Prezydenckiego rozmawiać o ciężko chorych dzieciach

Mikołaj Lange wspiera pomoc dla Nikolki Woźniak, cierpiącej na zespół Retta. Postanowił o niej opowiedzieć Pierwszej Damie RP – Str. 3

Prokuratura potwierdza, że rodzina zgłosiła się po ciało zamachowca z Krakowa, ale nie potwierdza, czy to babcia chce pochować wnuka – Str. 4

Wydarzenia, które opisał Stanisław Wyspiański w „Weselu", wciąż są żywe. Tegoroczne osadzanie chochoła już w tę sobotę – Str. 6

Kraków

Lokale za łapówki. Kolejni oskarżeni chcą dobrowolnie poddać się karze

Małgorzata Mrowiec

Przed sądem toczy się sprawa krakowskiej afery korupcyjnej, o której głośno było kilka lat temu. Chodzi o najem i sprzedaż atrakcyjnych gminnych nieruchomości w Krakowie w drodze ustawianych przetargów i aukcji.

Kolejne osoby oskarżone w tej sprawie składają lub zapowiadają wnioski o dobrowolne poddanie się karze, a więc wydanie wyroku skazującego i wymierzenie określonej, uzgodnionej z prokuraturą kary bez przeprowadzenia postępowania dowodowego.

Śledztwo w sprawie gminnych lokali i nieruchomości za łapówki trwało od 2017 roku i było pokłosiem m.in. naszych artykułów. W minionych latach temat tej afery powracał w mediach wraz z kolejnymi zatrzymaniami dokonywanymi przez Centralne Biuro Antykorupcyjne w związku z prowadzonym śledztwem. Sprawa ostatecznie opisana jest w ponad 100 tomach akt jawnych i 45 niejawnych. Oskarżonych zostało 29 osób. Postawiono łącznie 66 zarzutów.

Zgodnie z ustaleniami śledczych – które znalazły następnie odbicie w akcie oskarżenia – w Krakowie działały osoby będące „pośrednikami" w „załatwianiu" gminnych lokali za łapówki, a w proceder było też zamieszanych kilka krakowskich urzędniczek: z Zarządu Budynków Komunalnych i z magistratu. Wśród osób oskarżonych są m.in. była kierownik jednego z referatów w Wydziale Skarbu Urzędu Miasta Krakowa, a obecnie pracowniczka Urzędu Wojewódzkiego, a także obecna wicedyrektorka jednej z krakowskich jednostek.

Śledztwo zakończyło się w 2024 roku skierowaniem do Sądu Rejonowego dla Krakowa-Śródmieścia aktu oskarżenia przeciwko 29 osobom, jednak obecnie przed sądem toczy się sprawa już tylko 21 spośród nich. W grudniu 2025 roku zapadł bowiem pierwszy wyrok odnośnie do całej afery korupcyjnej. Osiem osób spośród oskarżonych wyraziło wtedy wolę dobrowolnego poddania się karze. Złożyły wnioski o wydanie wyroków skazujących bez przeprowadzania postępowania dowodowego i wymierzenie im kar grzywien uzgodnionych z prokuraturą. Sąd uznał wówczas te osoby za winne popełnienia zarzuconych im w akcie oskarżenia czynów – w większości przestępstwa tzw. płatnej protekcji. Miały w efekcie zapłacić grzywny (sięgające maksymalnie 40 tys. zł), a także koszty sądowe w określonych kwotach.

Od tamtego czasu, wraz z kolejnymi posiedzeniami sądu w tej sprawie, przybywa osób, które decydują się na takie rozwiązanie.

Na rozprawie w lipcu br. chęć poddania się karze, uzgodnionej wcześniej z prokuratorem, zadeklarowała Agnieszka K., jedna z byłych urzędniczek w ZBK, dalej Jan M. (prowadzący własną działalność), który według ustaleń śledczych przekazał 10 tys. zł łapówki „pośrednikom", co miało zapewnić rozstrzygnięcie przetargu na najem gminnego lokalu użytkowego przy ul. św. Jana 2 na rzecz konkretnej osoby, a także Małgorzata P. – jedna z kluczowych „pośredniczek" w całym korupcyjnym układzie, w okresie od 2014 do 2018 roku. – Str. 4

eprasa.pl fe53ee6bb5

POLECAMY

JUTRO: Opłaty dodatkowe w sanatoriach PIĄTEK: Dlaczego młodzi ludzie się radykalizują?

18.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Romana, Tomasza oraz Karoliny
Telefon alarmowy: 112

DZIENNIK POLSKI24

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

www.dziennikpolski24.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz na dziś



Janusz Michalczyk: Sex appeal to chińska broń kobieca

publicysta

O czym rozmawiałeś ze swoją chińską kochanką? - to będzie zapewne jedno z pytań kierowanych przez amerykańskich kongresmenów do Jensena Huanga. Szef Nvidii, potężnej firmy rozdającej karty w dziedzinie sztucznej inteligencji, ma za kilka dni publicznie opowiadać o kulisach szpiegowskiego skandalu. Zdążył już przeprosić w oświadczeniu swoją żonę i dzieci. Gorzej wygląda sprawa z akcjonariuszami, bo ich grupa pozwała go do sądu za ukrywanie romansu, co miało wpływ na kurs giełdowy. Ten zresztą od kilku dni pikuje i wycena Nvidii obniżyła się o ciężkie miliardy dolarów.

Bałagan mógł być jeszcze większy, bo pojawiły się informacje o innych romansach Jensena, ale podał się on do dymisji na posiedzeniu zarządu. Na przesłuchanie do Kongresu pomaszeruje zatem jako były prezes. W tej historii zabawne jest to, że Huang to chińskie nazwisko, bo Jensen urodził się na Tajwanie. Jego chińska kochanka, podejrzewana o szpiegostwo, też nazywa się Huang. To taka zbieżność jak z Kowalskimi czy Nowakami. Podejrzliwi żurnaliści skojarzyli, że żony kilku szefów amerykańskich koncernów technologicznych, m.in. założyciela Facebooka, mają chińskie korzenie.

Nie chciałbym iść za daleko, lecz trochę wygląda na to, że faceci o niemal boskim statusie, uchodzący za geniuszy biznesu, podskakują jak marionetki w przedstawieniu wymyślonym w Pekinie. „Sex appeal to nasza broń kobieca" - brzmią słowa polskiego szlagieru sprzed niemal stu lat. Pasują jak ulał do postaci szpiega w spódnicy, dobrze znanej z kart historii. Żyjemy w zaawansowanej technologicznie cywilizacji, ale w relacjach męsko-damskich nadal rządzą pierwotne instynkty. I dla niektórych problemem jest utrzymanie zamkniętego rozporka.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Dziennik Polski"

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

POGODA

dziś
13°C/8°C

jutro
14°C/7°C

LUDZIE

Taki listonosz to skarb. Bez wahania ruszył z pomocą i uratował seniorkę

Paweł Chwał

Gdy usłyszał krzyk i wołanie o pomoc, od razu zareagował i pospieszył na ratunek. Listonosz z Woli Rzędzińskiej zachował się jak ratownik: pomógł w zatamowaniu krwawienia z uszkodzonej głowy seniorki i wezwał pogotowie. Z postawy Piotra Barana dumny jest jego pracodawca, a także mieszkańcy Woli Rzędzińskiej.



FOT. POCZTA POLSKA

Piotr Baran pomógł seniorce

O dramatycznej sytuacji, do której doszło na początku listopada w Woli Rzędzińskiej (pow. tarnowski), poinformowała Poczta Polska. Firma docenia postawę Piotra Barana. - Nasz pracownik w sytuacji wymagającej działania wykazał się odwagą i wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka - podkreśla Daniel Żerda, naczelnik grupy placówek w Regionie Sieci Południe II Poczty Polskiej.

- Można zaliczyć wiele szkoleń, ale w życiu nie zawsze udaje się szybko zareagować, gdy ktoś potrzebuje wsparcia. Jesteśmy dumni, że pracują u nas tak dzielni ludzie, jak pan Piotr - dodaje Krystyna Machnik, dyrektor Regionu Sieci Południe II Poczty Polskiej.

Listonosz w trakcie doręczania przesyłek usłyszał niepokojące krzyki, dochodzące z jednego z domów. Bez wahania ruszył na pomoc. Okazało się, że mieszkająca w tym domu starsza kobieta niefortunnie przewróciła się i doznała urazu głowy. Rana intensywnie krwawiła.

Pan Piotr zabezpieczył ranę ręcznikiem i zastosował ucisk, aby ograniczyć utratę krwi, a następnie wezwał karetkę. Pozostał przy poszkodowanej aż do przyjazdu ratowników. Medycy opatrzyli głęboką ranę głowy starszej pani i zabrali ją do szpitala.

- Nie miałem tego dnia w planach tamowania krwawienia i wzywania karetki, ale życie pisze różne scenariusze. Cieszę się, że udało mi się trafić tam akurat wtedy, gdy była potrzebna moja pomoc - stwierdził Piotr Baran z Placówki Pocztowej nr 1 w Tarnowie, którego wypowiedź udostępniła Poczta Polska. Próbowaliśmy się skontaktować z dzielnym listonoszem, ale stwierdził, że nie ma nic więcej do dodania.

- Wszyscy lubimy pana Piotra. Jest z nami już od lat. Kiedyś rozwoził listy „simsonem", teraz jeździ samochodem. Mieszkańcy dobrze go znają i mają do niego zaufanie - mówi Katarzyna Tadel, sołtyska Woli Rzędzińskiej I. Jak zauważa, nie każdy zachowałby się tak, jak zrobił to pan Piotr. - Przede wszystkim nie zlekceważył wołania o pomoc. Podjął interwencję, udzielił rannej pomocy. Bez tego różnie się mogło skończyć - komentuje Katarzyna Tadel.

Poszkodowana mieszkanka Woli Rzędzińskiej czuje się już lepiej i po pobycie w szpitalu wróciła do domu.

Pod notką o zdarzeniu na facebookowej stronie Poczty Polskiej pojawiła się lawina pozytywnych komentarzy pod adresem listonosza z Woli Rzędzińskiej. Brawo!

©℗

PRZYRODA

Ciężkie jest życie zielonego dzięcioła, gdy zima biała

Grzegorz Tabasz

Opowiadając o ptasiej spiżarni na drzewie, wspomniałem, że jest jeden gatunek dzięcioła, który bardzo rzadko lub wcale drewna nie kuje. I larw owadów nie wyciąga, czyli mówiąc nieco złośliwie, drzew nie leczy... To dzięcioł zielony. Ładny, zielonej barwy ptak wielkości młodej kawki z czerwoną czapeczką na głowie. Panie mają małych rozmiarów myckę, zaś panowie dużą. I im większa, tym samiec jest wartościowszym materiałem na ojca. To później, teraz musi przetrwać zimę. Posiada słaby i miękki dziób, który nie nadaje się do kucia w drewnie. Owady, które stanowią jego zasadniczy składnik menu, są od wiosny do jesieni łatwo dostępne. Nieprzeliczone rzesze mrówek, które wyłapuje długim i lepkim dziobem na pniach drzew i leśnych drogach. Zimą mrówek i innych owadów już nie ma. Zielony dzięcioł będzie rozkopywał mrowiska. Tunele nawet metrowej głębokości sięgają do środka mrowiska, gdzie ospałe owady są łatwym i licznym łupem. Tyle tylko, że mrowisk jest w lasach niewiele, a dzięciołów pewnie więcej. Jeśli pokrywa śniegu będzie gruba i zmrożona, to zdobycie pokarmu będzie bardzo trudne. Póki co, zielone dzięcioły buszują w opadłych liściach niczym zwyczajne kury. Jest tam sporo owadów, pogrążonych w letargu pająków, poczwarek. U mnie regularnie pokazuje się dorodny samiec. Powiesiłem dla niego kawałek słoniny, ale jakoś nie może się przekonać. Może zimą zmieni zdanie.

eprasa.pl fe53ee6bb5

MAŁOPOLSKA

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

Z NOWICY DO WARSZAWY

Idzie i nie żałuje nóg, paznokcie są już spisane na straty

Halina Gajda

Idzie, bo zainspirowała go Nikolka Woźniak cierpiąca na zespół Retta. Spojrzałem kiedyś na zbiórkę pieniędzy, by sprawdzić, jak postępuje. Zobaczyłem, że przybyło, ale wciąż dużo brakuje. Pomyślałem, że trzeba coś z tym zrobić, samemu spróbować pomóc. Tak narodził się pomysł na pieszą wyprawą do Warszawy - opowiada Mikołaj.



FOT. HALINA GAJDA

Mikołaj Lange niesie Światełko dla Nikoli i rodziców chorych dzieci

Mikołaj Lange swoją wyprawą zamierza też przypomnieć politykom na najwyższych szczeblach o potrzebie wspierania samorządów w organizowaniu opieki wytchnieniowej. Chciałby, aby w każdej gminie powstał dom, w którym rodzice ciężko chorych dzieci mogliby zostawić córkę czy syna pod opieką specjalistów, żeby choć trochę odpocząć.

Światełko dla Nikoli

W drogę wyruszył 14 listopada. Trasę obliczył na ponad 330 kilometrów. Po drodze wstąpił na gorlicki rynek, by od Sebastiana Puchajdy, zastępcy burmistrza Gorlic, odebrać dwie lampy. Pierwszą, stylizowaną na naftową, zaczepił do plecaka i tym samym została ona symbolem tego niezwykłego przedsięwzięcia - Światełka dla Nikoli. Drugą, w eleganckim opakowaniu, nawiązującą do wynalazku Ignacego Łukasiewicza, włożył do plecaka, by wręczyć ją Marcie Nawrockiej.

Pierwsze kilometry poszły gładko, ale z każdym kolejnym organizm coraz mocniej domagał się uwagi. Mikołaj jednak ani przez chwilę nie zamierzał się poddać. Tym bardziej, że czuł wsparcie od rodziców Nikolki, mieszkańców swojej gminy, ale też od rzeszy Gorliczan.

Mikołaj każdy swój krok wycenił na 7 złotych. Cały czas zachęca, by do niego dołączyć. Albo fizycznie, bezpośrednio na trasie, albo wirtualnie. I dołożyć swoją cegiełkę do puszki ze zbiórką.

Zupa pomidorowa i sztuczna skóra

Wieść o inicjatywie Mikołaja rozchodzi się szybko. W poniedziałek, w swoim gabinecie przyjął go Marek Materek, prezydent Starachowic. Przyjął i ugościł talerzem porządnej pomidorówki.

Przy boku Mikołaja pojawił się też Anatol Krygowski, Gorliczanin, tatuażysta, przedsiębiorca. Teraz to właśnie on przejął opiekę nad dzielnym piechurem. Na spotkanie z Mikołajem pojechał kamperem. Zabrał solidną porcję pożywnego jedzenia, przygotował też miejsce, gdzie Mikołaj może się po prostu położyć - by choć przez chwilę, wyciągnąć nogi z butów i dać im chwilę „pooddychać". Lekko nie jest, bo odciski dają o sobie znać, paznokcie też są raczej spisane na straty.

Anatol Krygowski zajął się Mikołajem z nastawieniem, by pomóc za wszelką cenę. Jak się okazuje skutecznie. Pierwszy dowód: na obolałe stopy Mikołaja nałożył sztuczną skórę. - Zrobił coś niesamowitego. Sztuczna skóra to takie coś, co nakłada się górnikom poparzonym przez wybuchy w kopalniach. Dzięki temu zrobiłem najszybsze 12 kilometrów w tym marszu. Anatol mi ten marsz uratował - relacjonował Mikołaj w nocy.

Wedle przewidywań, Mikołaj ma dotrzeć na miejsce dzisiaj. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFR 0011613908

TEAM POLAND FORUM BIZNESU

„Budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu"

Ponad 300 uczestników reprezentujących przeszło 200 przedsiębiorstw wzięło udział w pierwszym Team Poland Forum Biznesu w Łodzi. Wydarzenie zainaugurowało cykl spotkań poświęconych zagranicznej ekspansji polskich firm. Inicjatywa Team Poland łączy sześć polskich instytucji rozwoju, które wspólnie oferują przedsiębiorcom finansowanie, ubezpieczenia, doradztwo i pomoc w nawiązywaniu kontaktów na zagranicznych rynkach.

„Widzimy rosnące ambicje polskich firm, które coraz odważniej wychodzą na światowe rynki. Team Poland łączy te ambicje z kapitałem, doświadczeniem i możliwościami instytucji finansowych oraz administracji. Tak budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu" – mówi Mikołaj Raczyński, prezes zarządu Polskiego Funduszu Rozwoju. PFR zapowiada wsparcie globalnych ambicji polskich przedsiębiorstw nawet miliardem złotych kapitału.

Team Poland tworzą: PFR, BGK, PAIH, KUKE, PARP oraz ARP. Celem inicjatywy jest zapewnienie firmom dostępu do narzędzi wspierających ekspansję oraz działalność międzynarodową.

One-stop shop dla polskich firm

Oferta Team Poland obejmuje finansowanie inwestycji, ubezpieczenia i gwarancje, doradztwo oraz wsparcie w nawiązywaniu kontaktów biznesowych. Z rozwiązań mogą korzystać zarówno firmy rozpoczynające eksport, jak i przedsiębiorstwa planujące zagraniczne inwestycje czy przejęcia.

– Team Poland to nasze narzędzie ekspansji zagranicznej. To one-stop shop, w którym przedsiębiorcy mogą otrzymać wiedzę, finansowanie i narzędzia do ubezpieczenia ryzyk eksportowych – mówił Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki.

Inicjatywa ma nie tylko zwiększać obecność polskich firm na światowych rynkach, lecz także wzmacniać krajową gospodarkę. Ważne jest, by przedsiębiorstwa rozwijały działalność międzynarodową, zachowując w Polsce



centra decyzyjne i kluczowe kompetencje. Team Poland pomaga identyfikować firmy gotowe do ekspansji i kieruje je do instytucji oferujących odpowiednie wsparcie.

Team Poland rozszerza grono partnerów

Podczas forum Mikołaj Raczyński, prezes Polskiego Funduszu Rozwoju, ogłosił dołączenie do inicjatywy trzech partnerów: PKO Banku Polskiego, PZU oraz Giełdy Papierów Wartościowych. Ich udział poszerzy możliwości wsparcia przedsiębiorców w finansowaniu inwestycji, zarządzaniu ryzykiem i pozyskiwaniu kapitału.

PKO Bank Polski obsługuje około 700 tys. przedsiębiorstw, a wartość finansowania udzielonego firmom przekracza 130 mld zł. Bank rozwija również działalność w Europie Środkowo-Wschodniej.

– Już dzisiaj obsługujemy prawie trzy tysiące polskich firm za granicą – podkreślił Szymon Midera, prezes PKO Banku Polskiego.

PZU pomoże ograniczać ryzyko zagranicznej działalności

Ekspansja na nowe rynki wiąże się z koniecznością uwzględnienia odmiennych regulacji, warunków gospodarczych i zagrożeń. W tym obszarze przedsiębiorców wspierać będzie PZU, uzupełniając ofertę Team Poland o kompetencje ubezpieczeniowe.

– Chcemy, żeby polskie firmy miały odwagę wychodzić za granicę, ale nie musiały robić tego same. Łącząc kompetencje polskich instytucji, możemy skuteczniej wspierać ich międzynarodowe ambicje – zaznaczył Bogdan Benczak, prezes PZU.

Giełda jako źródło kapitału na rozwój

Kolejnym partnerem Team Poland została Giełda Papierów Wartościowych w Warszawie. Ma przybliżać przedsiębiorcom możliwości pozyskiwania kapitału z rynku publicznego, który może finansować rozwój działalności, ekspansję zagraniczną i przejęcia.

– W Team Poland chcemy pokazywać przedsiębiorcom, jak przygotować firmę do pozyskania inwestorów i wykorzystać możliwości warszawskiej Giełdy do zwiększania skali działalności – powiedział Tomasz Bardziłowski, prezes GPW.

Obecność na rynku kapitałowym może również wzmacniać rozpoznawalność i wiarygodność firmy w relacjach z zagranicznymi kontrahentami.

Od rozmów do konkretnych projektów

Łódzkie forum było okazją do spotkań przedsiębiorców z ekspertami i wymiany doświadczeń. W programie znalazły się debaty, warsztaty i konsultacje dotyczące m.in. wyboru zagranicznych rynków, finansowania inwestycji, zarządzania ryzykiem oraz przejmowania zagranicznych firm. Doświadczeniami dzielili się przedstawiciele przedsiębiorstw rozwijających działalność poza Polską, w tym Oshee i Sanok Rubber Company.

Pierwsza edycja zgromadziła ponad 300 uczestników, pokazując zainteresowanie przedsiębiorców możliwościami międzynarodowego rozwoju i współpracą z instytucjami wspierającymi ekspansję.

eprasa.pl fe53ee6bb5

KRAKÓW

Kolejni oskarżeni, którzy chcą dobrowolnie poddać się karze

Małgorzata Mrowiec

Kolejne osoby oskarżone w sprawie najmu i sprzedaży atrakcyjnych gminnych nieruchomości w Krakowie w drodze ustawianych przetargów i aukcji, składają lub zapowiadają wnioski o dobrowolne poddanie się karze.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Śledztwo w sprawie krakowskiej afery korupcyjnej trwało od 2017 r.

Sprawa ostatecznie opisana jest w ponad 100 tomach akt jawnych i 45 niejawnych. Oskarżonych zostało 29 osób. Postawiono łącznie 66 zarzutów.

Za nami kolejna już rozprawa, która odbyła się w krakowskim sądzie 30 października. Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, zostały złożone wnioski o wydanie wyroku w trybie art. 387 k.p.k. (czyli o dobrowolne poddanie się karze) i uznanie za winnych popełnienia zarzucanego aktem oskarżenia czynu dotyczące dwóch osób: Michała A. i Doroty G.-B.

Kim są ci oskarżeni? Obecnie czterdziestoparoletni Michał A., inżynier, prowadzący własną działalność, miał według śledczych wręczyć 50 tys. złapówki, by wygrać przetarg na najem gminnego mieszkania przy ul. Sobieskiego 16C o powierzchni ponad 80 metrów kwadratowych. Natomiast Dorota G.-B. to osoba, która udzieliła dwóm „pośredniczkom" korzyść majątkową w wysokości 30 tys. zł, aby zapewnić sobie wygranie przetargu na wynajem ponad 80-metrowego mieszkania przy ul. Mostowej 3.

Obrońca Michała A. wniósł o wymierzenie temu oskarżonemu kary grzywny w wysokości 250 stawek dziennych po 35 złotych (tj. 8750 zł) i zasądzenie części kosztów sądowych. Prokurator zgodził się z wnioskiem, pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego nie sprzeciwił się, oskarżona podtrzymała wniosek o dobrowolne poddanie się karze.

Obrońca Doroty G.-B. wniósł o wymierzenie oskarżonej kary grzywny w wysokości 200 stawek dziennych po 30 złotych (tj. 6000 zł) i zasądzenie części kosztów sądowych. Prokurator zgodził się z wnioskiem, pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego nie sprzeciwił się, oskarżona podtrzymała wniosek o dobrowolne poddanie się karze.

Ponadto obrońca Małgorzaty P. podtrzymał chęć dobrowolnego poddania się karze oskarżonej i wniósł o zakreślenie miesięcznego terminu dla sprecyzowania wniosku. Przyłączyli się do tego stanowiska obrońcy Roberta F. i Magdaleny Z. (jednych z głównych „pośredników" tworzących krakowską korupcyjną pajęczynę od „załatwiania" miejskich lokali i nieruchomości). Sąd przychylił się do tego wniosku i zakreślił termin do 30 listopada.

Kolejny termin rozprawy w tej głośnej sprawie został wyznaczony na grudzień.

KRAKÓW

Upamiętnienie ofiar zamachu. Jak? Zdecydują mieszkańcy

Ewa Wacławowicz

Prezydent Krakowa Łukasz Gibała zapytany w poniedziałek o formę upamiętnienia ofiar zamachowca, wskazał trzy scenariusze. O tym, który z nich doczeka się realizacji mają zdecydować mieszkańcy.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Kamienica przy Sławkowskiej. Tu padły pierwsze strzały

W internecie rozgorzała dyskusja na temat upamiętnienia ofiar zamachowca w Krakowie. Jedni są za tym, by pozostawić i zabezpieczyć ślady po kulach, inni że nie, bo to byłby cichy pomnik dla zamachowca.

Prezydent Krakowa Łukasz Gibała zapytany o formę upamiętnienia ofiar, odparł, że miasto chce oddać im hołd i upamiętnić ludzi, którzy na Rynku Głównym w Krakowie stracili życie. - Jak najbardziej chcemy upamiętnić ofiary, ale jeszcze nie podjąłem decyzji w jakiej formie. Opcje są trzy: zabezpieczenie śladów po kulach, tablica pamiątkowa albo forma muralu - powiedział prezydent Krakowa.

Jak dodał, decyzji nie będzie sam podejmował, tylko skonsultuje sprawę z urzędnikami. A potem odda głos mieszkańcom, którzy wypowiedzą się o ostatecznej formie upamiętnienia zmarłych.

Babcia chce pochować wnuka Michała

Wolę odebrania ciała i pochówku zamachowca z Krakowa zgłosiła jego babcia - poinformowały media. Ciało Michała O. nie zostało jeszcze wydane. - Potwierdzam, że zgłosił się członek rodziny, natomiast nie powiem czy to babcia czy ktoś inny - powiedział prokurator Eryk Stasielak, naczelnik krakowskiego wydziału Prokuratury Krajowej.

Dzień wcześniej prezydent Krakowa zapowiedział, że jeśli nikt z rodziny nie zgłosi się po ciało, to najpewniej zostanie ono przekazane do celów naukowych - dla krakowskiej uczelni medycznej.

INWESTYCJE

Piwniczna. Trwa rewitalizacja rynku. Ma być więcej zieleni i miejsc do wypoczynku

Joanna Mrozek

Centrum Piwnicznej-Zdroju przechodzi wyczekiwany remont. Inwestycja, która ma odmienić rynek oraz przyległe do niego ulice, została podzielona na 14 etapów, co oznacza wielokrotne zmiany w tymczasowej organizacji ruchu. Prace mają potrwać do końca października 2027 roku.

Mieszkańcy Piwnicznej długo czekali na te zmiany. Rewitalizacja rynku postępuje, a inwestycja została podzielona na 14 etapów. Prace są wymagające, ale konieczne. W planach jest odświeżanie centrum miasteczka, uporządkowanie układu drogowego i zwiększenie liczby miejsc parkingowych, przy jednoczesnym zachowaniu zieleni. Remont obejmuje także pobliskie ulice: Sobieskiego, Halną, Ogrodową, Rzeszutka oraz łącznik między Ogrodową a Rzeszutka. Obecnie prace prowadzone są m.in. na ul. Chrobrego.

- Nie ukrywam, że jest to inwestycja wymagająca. Już na etapie przygotowań i jej rozpoczęcia musieliśmy zmierzyć się z wieloma trudnościami. Również teraz, podczas prowadzonych robót ziemnych, pojawiają się problemy techniczne - informuje Tomasz Michałowski, burmistrz Piwnicznej.

Inwestycja posuwa się do przodu. Wymieniona zostanie nawierzchnia dróg i chodniki. Prace o tak dużym zakresie wiążą się z wielokrotnymi zmianami organizacji ruchu. Władze miasta deklarują, że zrobią wszystko, aby mieszkańcy i przedsiębiorcy w jak najmniejszym stopniu odczuli udogodnienia związane z remontem.

Najpierw wykonawcy wyremontują przyległe ulice, a już na początku przyszłego roku, jeżeli pogoda na to pozwoli, będą mogli przystąpić do rewitalizacji rynku. Ma tam być więcej zieleni, powstaną też miejsca pod ogródki letnie i gastronomię. W sezonie letnim rynek tętni życiem, ale brakuje tam miejsc do wypoczynku. ©℗



FOT. MIG PIWNICZNA-ZDRÓJ/ WIDEO SCREEN

Piwniczna. Centrum uzdrowiska się zmienia. Trwa remont i rewitalizacja rynku. Prace mają potrwać do końca października 2027 r.

PORZĄDEK POGRZEBÓW — DZIŚ ŻEGNAMY

Cmentarz Rakowicki
9:40 - Jozefa Stiebal (lat 95)
10:00 - Zofia Janicka-Ornatkiewicz (lat 97)
10:20 - Ryszard Kursa (lat 64)
11:00 - Stefan Szkup (lat 94)
11:00 - Jan Poznański (lat 85)
11:40 - Elżbieta Sawicka (lat 95)
12:20 - Kazimierz Suder (lat 87)
13:00 - Włodzimierz Szelest (lat 92)
13:40 - Rafał Bohacz (lat 54)

Cmentarz Podgórski
10:00 - Zdzisława Huppert (lat 92)
11:00 - Michał Słapa (lat 50)

Cmentarz Pychowice
14:00 - Lucyna Świerk (lat 85)

Cmentarz Prądnik Czerwony
10:20 - Andree Küper (lat 62)
11:00 - Małgorzata Knap-Gajewska (lat 46)
11:40 - Maria Michalik (lat 91)
12:20 - Stefan Pisarczyk (lat 79)
12:20 - Grażyna Wójcikiewicz (lat 79)
13:00 - Wanda Wiśniewska (lat 78)
13:40 - Barbara Talarek (lat 85)

Cmentarz Grębałów
11:40 - Tadeusz Kruszyna (lat 74)
12:20 - Józefa Surmiak (lat 86)

eprasa.pl fe53ee6bb5

TARNÓW - PRĘDKOŚĆ NA OBWODNICY

Nie ma odcinkowego pomiaru, ale jest policyjna grupa Speed

Paweł Chwał

Funkcjonujący na południowej obwodnicy Tarnowa najstarszy w Małopolsce odcinkowy pomiar prędkości został zlikwidowany. Policyjna drogówka obiecuje jednak, że jej funkcjonariusze będą teraz częściej patrolować drogę pod Górą św. Marcina

Odcinkowy pomiar prędkości działał na południowej obwodnicy Tarnowa od r. 2016. Kierowcy przez 10 lat zaakceptowali istniejące warunki, przyzwyczaili się, że jazda z prędkością większą niż 100 km/h po opomiarowanym odcinku skończy się mandatem.

Po likwidacji urządzeń z czasem jednak pokusa, by nacisnąć gaz, na pewno się pojawi, gdyż wspomniany odcinek to szeroka, na dodatek w miarę prosta i zachęcająca do szybkiej jazdy trasa z dwoma pasami ruchu w każdym kierunku oraz dodatkowymi pasami awaryjnymi.



FOT. PAWEŁ CHWAŁ

Taki widok to już historia. Teraz do akcji wchodzi grupa Speed

- Jak był odcinkowy pomiar prędkości, to praktycznie w ogóle nie pojawialiśmy się na tym fragmencie obwodnicy, bo nie było takiej potrzeby. Teraz patrole, które są na DK 94 będą miały rozszerzony teren działania również o ten odcinek obwodnicy - przyznaje kom. Tomasz Marek, zastępca naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Tarnowie.

Na razie nie wpłynęły do policjantów drogówki zgłoszenia o tym, aby kierowcy - wraz z demontażem urządzeń do rejestracji prędkości - mieli nadużywać pedału gazu w tym miejscu.

- Na tym odcinku obwodnicy nie ma zjazdów, zatoczek czy miejsc, gdzie można byłoby bezpiecznie prowadzić pomiar prędkości z użyciem tradycyjnego radaru i zatrzymać pojazd, który jechał za szybko. Pas awaryjny nie jest odpowiedni do tego typu działań. Stąd raczej kontrole prędkości prowadzone będą przez nieoznakowane radiowozy z grupy Speed wyposażone w wideorejestratory - dodaje Tomasz Marek.

Przez ostatnie dziesięć lat był to jeden z najbezpieczniejszych odcinków na DK 94, praktycznie bez wypadków. Najczęstsze odnotowywane na nim zdarzenia dotyczyły kolizji z dziką zwierzyną.

©℗

KONSULTACJE

Olkusz zaktualizuje uchwałę krajobrazową. Władze gminy czekają na uwagi mieszkańców

Paweł Mocny

Gmina Olkusz zaktualizuje zapisy przyjętej pięć lat temu uchwały krajobrazowej. Do 10 grudnia mieszkańcy, właściciele nieruchomości, przedsiębiorcy oraz wszystkie zainteresowane osoby mogą zgłaszać swoje wnioski, propozycje i uwagi do planowanej zmiany.

W lutym 2021 roku radni poprzedniej kadencji Rady Miejskiej w Olkuszu podjęli decyzję o wprowadzeniu uchwały krajobrazowej. Dokument podzielił całą gminę na cztery strefy. W każdej z nich obowiązują inne zasady dotyczące reklam.

- Taki system pozwala na dostosowanie wymogów do charakteru poszczególnych miejsc, co umożliwia lepsze dopasowanie reklam do otoczenia i ograniczenie chaosu wizualnego. Jednocześnie przekaz reklamowy zyskuje na skuteczności - podkreślają przedstawiciele władz gminy Olkusz.

Ustawa nie weszła w życie „z pełną mocą". Właściciele reklam mieli czas do dostosowania swoich nośników do wymogów uchwały do lutego ubiegłego roku.

Niestety, w wielu miejscach usunięcie reklam poskutkowało oszpeceniem miasta. Zdemontowane banery pozostawiły na wielu elewacjach ślady brudu, który osadzał się tam latami. Na „całkowity" efekt działania uchwały trzeba będzie zatem poczekać aż poszczególne budynki zostaną odnowione - a to może potrwać.

Radni podjęli teraz uchwałę o zmianie i poprawie przepisów, które weszły w życie pięć lat temu. - Zależy nam na poznaniu opinii i propozycji zmian, aby zachować to, co się sprawdziło i jeszcze lepiej dostosować uchwałę do oczekiwań mieszkańców - podkreśla rzecznik prasowy olkuskiego urzędu Michał Latos.

Czas na złożenie swoich propozycji minie 10 grudnia. Stosowne formularze należy przekazać osobiście do Urzędu Miasta i Gminy Olkusz lub elektronicznie za pomocą e-mail. ©℗

REKLAMA 0311606852

forum PRZEDSIĘBIORCÓW MAŁOPOLSKI edycja 26

www.forumprzedsiebiorcow.pl

Skorzystaj z kodu QR I ZAREJESTRUJ SIĘ

Biznes na pełnych obrotach. Strategia, szybkość, zwinność, transformacja

Już **25 listopada 2026** spotkajmy się w **Hotelu Park Inn By Radisson w Krakowie!**

26. edycja Forum Przedsiębiorców to wyjątkowe wydarzenie dla liderów biznesu, ekspertów i innowatorów, którzy wspólnie wytyczają nowe kierunki rozwoju Małopolski.

Czeka nas dzień pełen inspirujących debat, najnowszych trendów i realnych rozwiązań dla przedsiębiorców.

ORGANIZATOR: POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER REGIONALNY: MAŁOPOLSKA

PARTNER MERYTORYCZNY: UNIWERSYTET EKONOMICZNY W KRAKOWIE

PARTNER TECHNOLOGICZNY: Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki

PARTNERZY GŁÓWNI: BGK, Łukasiewicz ICMB, PODRÓŻE I REJSY, POLREGIO, TEZEUSZ.pl Drugie życie książek, KSB, OR Ornatowski Roszczyniałski, KOLEJE MAŁOPOLSKIE, ASTOR, Leier, Akademia WSB-NLU

PATRONAT MEDIALNY: DZIENNIK POLSKI24, GAZETA KRAKOWSKA.PL, strefa BIZNESU

PARTNERZY: Business in Małopolska, Kraków, DOM-BUD, SUZUKI Japan Motors, OKNOPLAST, SUBARU, enterprise europe network, ACATOM

eprasa.pl fe53ee6bb5

KOLEJNA ODSŁONA KRAKOWSKIEJ AKCJI

Bestsellerowe tytuły w formie ebooków i audiobooków za darmo do końca listopada



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Darmowy dostęp do wybranych ebooków i audiobooków potrwa do końca listopada

Anna Piątkowska

18 książek w formie ebooków i audiobooków dostępnych jest za darmo w ramach tegorocznej odsłony akcji czytelniczej Czytaj PL. Książki za darmo można czytać do końca listopada.

Zasada jest prosta: wystarczy smartfon lub czytnik z aplikacją Woblink, by w dowolnym momencie wyruszyć w niezwykłą literacką podróż - bez żadnych opłat i limitów w ramach 12. odsłony programu Czytaj PL.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Jak tłumaczą organizatorzy, tegoroczny katalog tytułów został skomponowany tak, by zagwarantować czytelniczą przygodę bez względu na preferencje gatunkowe. Na wirtualnej półce znalazły się trzymające w napięciu kryminały i thrillery, wciągające sci-fi i gamingowe fantasy (LitRPG), poruszająca proza obyczajowa i klasyka literatury pięknej, a także literatura Young Adult.

Mocną reprezentację zyskała również literatura faktu – od reportaży i kulis pracy służb, przez analizy popkultury i dezinformacji, aż po esej o sztucznej inteligencji.

Jak dołączyć do akcji?

Należy pobrać darmową aplikację Woblink ze sklepu App Store lub Google Play. A następnie kliknąć w baner wyświetlony po otwarciu aplikacji lub zeskanować kod QR. Czytać i słuchać bestsellerowych książek można od 2 do 30 listopada. Umożliwia to organizator akcji: Woblink – największa w Polsce platforma z ebookami i audiobookami.

Lista dostępnych tytułów:

- „Jutro już było", Marta Bijan, Wyd. Young (ebook i audiobook)
- „Dugeon Crawler Carl", Matthew Dinniman, Wyd. Czarna Owca (ebook i audiobook)
- „Quo vAIdis", Andrzej Dragan, Wyd. Otwarte (ebook i audiobook)
- „Kolonia", Max Kidruk, Wyd. Insignis (ebook i audiobook)
- „Tam, gdzie zmrok zapada szybciej", Wojciech Chmielarz, Wyd. Marginesy (ebook i audiobook)
- „Girl on Girl. Jak popkultura zwróciła kobiety przeciw sobie", Gilbert Sophie, Wyd. Poznańskie (ebook i audiobook)
- „Rumor", Robert Małecki, Wyd. Literackie (ebook i audiobook)
- „Łabędź i nietoperz", Keigo Higashino, Grupa Wydawnicza Relacja (ebook i audiobook)
- „Łowcy cieni. Kulisy działania najbardziej tajemniczej jednostki policji", Piotr Halicki, Wyd. Otwarte (ebook i audiobook)
- „Róża", Anna Rybakiewicz, Wyd. Filia (ebook i audiobook)
- „Fake off. Wyłącz dezinformację ze swojego życia", Mateusz Cholewa, Wyd. Znak (ebook i audiobook)
- „Wszystko na mojej głowie", Jakub Bączykowski, Wyd. Czwarta Strona (ebook i audiobook)
- „Byłem kurierem w Pekinie", Hu Anyan, Wyd. Insignis (ebook)
- „Nic takiego", Katarzyna Puzyńska, Wyd. Prószyński i S-ka (ebook i audiobook)
- „Jagnię", Lucy Rose, Wyd. StoryLight (ebook i audiobook)
- „Przekleństwa niewinności", Jeffrey Eugenides, Wyd. Mova (ebook)
- „Mięśnie mam od miłości", Paulina Małochleb, Wyd. Karakter (ebook i audiobook)
- „Bestseller. Skandal", Katarzyna Michalak, Wyd. Znak (ebook i audiobook).

KIERMASZ BOŻONARODZENIOWY WRACA NA MAŁY RYNEK

Rękodzieło, koncerty, warsztaty wśród świątecznych iluminacji

Paweł Gzyl

Od 30 listopada do 3 stycznia Mały Rynek ponownie stanie się miejscem świątecznych spotkań. Na 64 stoiskach drugiej edycji Kiermaszu Bożonarodzeniowego znajdą się ozdoby i upominki od twórców, rzemieślników i rękodzielników, a program uzupełnią koncerty kolęd, rodzinne warsztaty i rozbudowane iluminacje. Wstęp wolny.

Organizatorem kiermaszu jest IMAGO Centrum Sztuki Ludowej, które przez cały rok współpracuje z rzemieślnikami, rękodzielnikami i twórcami ludowymi. Kiermasz daje im miejsce do prezentowania i sprzedaży własnych prac, a odwiedzającym możliwość poznania ludzi, dzięki którym tradycyjne rzemiosło wciąż się rozwija.

Bożonarodzeniowe wydarzenia IMAGO odbywają się w Krakowie od 2023 roku. Po dwóch edycjach na placu Wolnica i ubiegłorocznym debiucie na Małym Rynku organizator rozwija formułę, w której najważniejsi są twórcy i ich związki z miastem.

- Zależy nam, żeby kiermasz na Małym Rynku miał wyraźnie krakowski charakter. Tworzą go ludzie, ich pracownie, szopki, wzory i opowieści. Można przyjść po bańkę na choinkę albo prezent, ale też spotkać się ze znajomymi, posłuchać kolęd i spędzić razem grudniowy wieczór. Tak rozumiemy poszerzanie świątecznej oferty miasta: jako więcej możliwości dla odwiedzających i więcej miejsca dla lokalnych twórców – wyjaśnia Michał Czerski, prezes zarządu IMAGO Centrum Sztuki Ludowej.



FOT. MICHAŁ LEPECKI

Już wkrótce na Małym Rynku będzie Kiermasz Bożonarodzeniowy

Podstawą oferty pozostaną rękodzieło i rzemiosło artystyczne. W drewnianych chatach i kramach znajdą się między innymi ręcznie zdobione bombki, nazywane w Krakowie bańkami, inne ozdoby choinkowe, szopki, ceramika użytkowa i dekoracyjna, szkło, wyroby z drewna, biżuteria, koronki, świece oraz autorska grafika. Tradycyjnym technikom towarzyszyć będzie współczesne wzornictwo.

Ważne miejsce zajmą niewielkie pracownie, rodzinne warsztaty i twórcy rozwijający własne pomysły na przedmioty codziennego użytku, dekoracje oraz upominki. Ofertę uzupełnią świąteczne przysmaki, wypieki i gorące napoje. Przy doborze wystawców IMAGO zwraca uwagę na jakość wykonania, autorstwo i pochodzenie wyrobów oraz sposób ich prezentacji. Odwiedzający będą mogli zapytać twórców o wykorzystane materiały, znaczenie wzoru czy historię pracowni.

Własna identyfikacja wizualna i spójny wystrój podkreślą związek kiermaszu z Krakowem. Stylizowane wieże kościoła Mariackiego, rozety i geometryczne ornamenty pojawią się w oprawie sceny, bram i oznakowania. Głęboka czerwień, zieleń i kremowe akcenty połączą motywy tradycyjnego wzornictwa ze współczesną grafiką. W świątecznej aranżacji zaplanowano choinkę o wysokości ponad dziesięciu metrów, ozdobioną bańkami i świetlistymi gwiazdami.

Nad alejkami zawisną girlandy, a przy chatach i kramach pojawią się drzewka w donicach. Zieleń, drewniana zabudowa i ciepło-białe oświetlenie stworzą oprawę zimowych spacerów i spotkań. Wśród iluminacji znajdą się również rozświetlona bombka z siedziskiem oraz złota rama z kokardą i świątecznymi życzeniami, przy których będzie można zrobić pamiątkowe zdjęcia.

Szczególne miejsce w tegorocznego kiermaszu zajmie szopkarstwo krakowskie. Już podczas pierwszej edycji na Małym Rynku działało stoisko, na którym szopkarze, w tym najmłodsi twórcy, mogli wystawiać i sprzedawać swoje prace.

W SOBOTĘ, 21 LISTOPADA

Ta tradycja wciąż jest żywa. Osadzanie chochoła to pamiątka słynnego wesela

Anna Piątkowska

20 listopada 1900 roku w kościele Mariackim odbył się ślub Lucjana Rydla z Jadwigą Mikołajczykówną, a później wesele w Bronowicach, które opisał Stanisław Wyspiański. Dziś wydarzenia, które zainspirowały dramatopisarza, odtwarzają mieszkańcy i przyjaciele dzielnicy VI. Tegoroczne osadzanie chochoła odbędzie się w sobotę, 21 listopada.

Już od ponad 50 lat, kiedy otwarto Rydlówkę dla zwiedzających, przed domem, w którym bawili się weselnicy, mieszkańcy Bronowic osadzają chochoła, czyli okrywają rosnący tam krzak róży słomą.

Od kilku lat temu wydarzeniu towarzyszy także barwny korowód weselny przemierzający dzielnicę.

Obchody, które odbędą się 21 listopada składają się z trzech części. Pierwszą będzie barwny korowód weselny, który wyruszy o godz. 11 z parkingu przed kościołem św. Antoniego z Padwy i przejdzie do Rydlówki. Po drodze uczestnicy będą mogli poznać ludowe zwyczaje i obrzędy związane z zaślubinami, a także wspólnie uczyć się tradycyjnych pieśni i tańców.

Około godz. 12–12.30 przed Rydlówką odbędzie się uroczyste osadzanie chochoła. Zwieńczeniem wydarzenia będą oprowadzania performatywne zaplanowane od godz. 15. Wnętrza muzeum wypełnią weselna muzyka i gwar, a uczestnicy będą mogli zobaczyć obrzęd czepin oraz wysłuchać fragmentów „Wesela" Stanisława Wyspiańskiego. Na zwiedzanie Rydlówki trzeba się zapisać.

eprasa.pl fe53ee6bb5

FOKUS

• **Ceny paliw w dół.** Dziś litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 5,99 zł, benzyny 98 – 6,64 zł, a diesla – 7,57 zł

POLITYKA

Pat wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. Kto wygra tę połajankę?

Kryzys wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. NBP wstrzymał finansowanie, a sędziowie TK rozpatrują wnioski o uchylenie immunitetów jego prezesa i wiceprezesa w sądzie

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Spór o obsadę Trybunału Konstytucyjnego trwa w najlepsze. Narodowy Bank Polski podjął decyzję o niefinansowaniu i nieprzekazywaniu środków dla TK, co marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty określił jako działanie, które „ma znamiona" zamachu stanu. Kancelaria Prezydenta chce przedstawić swoją propozycję projektu w sprawie Trybunału Konstytucyjnego po rozmowach w Belwederze, a wczorajsze Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego musiało się przenieść do budynku warszawskiego Sądu Okręgowego, choć planowo zaczęło się o godzinie 9 w budynku Trybunału.

Wtorkowe Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego, zwołane przez sędzię Annę Korwin-Piotrowską, zajmowało się wnioskami o uchylenie immunitetu prezesa TK Bogdana Święczkowskiego oraz Bartłomieja Sochańskiego.

Ten pierwszy pojawił się przed budynkiem Trybunału i zażądał wpuszczenia do środka siedziby, a także, by – jak mówił – „osoby uzurpujące sobie prawo do bycia w Trybunale Konstytucyjnym" opuściły budynek TK.

– Zaprzestańcie przestępczych spotkań, które mają na celu pozbawienie mnie wolności oraz wyrażenie zgody na uchylenie mojego immunitetu – powiedział Święczkowski.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

We wtorek rano Bogdan Święczkowski pojawił się przed siedzibą Trybunału, gdzie zażądał wpuszczenia do siedziby

Sprawa o uchylenie immunitetów została skierowana przez prokuratora generalnego Waldemara Żurka.

Przed wejściem na salę sądową mec. Bartosz Lewandowski pytany przez dziennikarzy, co znajduje się we wnioskach w sprawie immunitetów, odparł, że nie wie, gdyż pełnomocnicy „nie mogli nawet złożyć pisma w budynku Trybunału Konstytucyjnego". – Biuro podawcze jest zamknięte, nas nie wpuszczono zarówno od strony głównej, jak i przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów – mówił mec. Lewandowski. Podkreślił, że w ich ocenie cała ta sytuacja „to nie jest posiedzenie, tylko spotkanie".

Jak informowała rzeczniczka prasowa Prokuratury Generalnej prok. Anna Adamiak, wnioski o uchylenie immunitetu prezesowi TK odnoszą się między innymi do nieuprawnionego wykorzystania materiałów z kontroli operacyjnej i ujawnienia informacji niejawnych w ramach śledztwa dotyczącego systemu Pegasus. Chodzi o czas, gdy Święczkowski był prokuratorem krajowym, czyli lata 2016-2022.

Prokuratura wnioskuje również o zgodę na pociągnięcie Święczkowskiego do odpowiedzialności karnej ws. przekroczenia uprawnień, niedopełnienia obowiązków przez uniemożliwianie sędziom TK wykonywania funkcji i naruszania ich praw pracowniczych oraz delegowania prokuratorów wbrew przepisom w czasie, gdy Święczkowski pełnił funkcję prokuratora krajowego.

Wnioski te zostały skierowane do Trybunału Konstytucyjnego 30 października – po tym jak przedstawiciele grupy wybranej w tej kadencji Sejmu na sędziów TK przekazali informację, że Anna Korwin-Piotrowska, jako najstarszy stażem sędzia, została kierującą Trybunałem Konstytucyjnym i wydała zarządzenie o przerwie w czynnościach prezesa Święczkowskiego i wiceprezesa Sochańskiego. **PAP**

WARSZAWA

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu. Jak zapowiedział premier, rząd ma pracować również nad poziomem cen prądu.

– Zdecydowaliśmy o zamrożeniu cen gazu, jeśli chodzi o odbiorców indywidualnych, gospodarstwa domowe i utrzymamy cenę 197,29 zł za megawatogodzinę. Utrzymujemy program Ceny Paliwa Niżej – powiedział premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów.

Ustawa zakłada, że w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2027 r. obowiązywać będzie maksymalna cena gazu dla odbiorców chronionych, w tym gospodarstw domowych. Dotyczyć to będzie również wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych, a także podmiotów realizujących ważne zadania z zakresu użyteczności publicznej, takie jak np. szkoły, szpitale, domy opieki, kościoły i noclegownie. **PAP**

BRUKSELA

Szef MON: zielone światło dla stałej bazy USA w Polsce

oprac. Karolina Wrońska

W Pentagonie jest zielone światło dla stałej amerykańskiej bazy w Polsce – powiedział wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz po spotkaniu w Brukseli z podsekretarzem obrony USA Elbridge'em Colbym.

– Dzisiaj zostało przez sekretarza Colby'ego potwierdzone, że wszystko idzie w dobrym kierunku, wszystko jest na jak najlepszej drodze. Jest zielone światło z Pentagonu i wierzę, że to zielone światło też zaświeci bardzo mocno w Białym Domu – powiedział szef resortu obrony.

Jak przekazał Kosiniak-Kamysz, Colby powiedział, że na ukończeniu już jest przegląd obecności wojsk amerykańskich w Europie. – W pierwszych dniach grudnia będzie przekazana do Białego Domu informacja o zakończeniu przeglądu (...). My tu jesteśmy optymistami: dla Polski w tym przeglądzie mogą być tylko dobre i bardzo dobre decyzje – podkreślił Kosiniak-Kamysz. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Sejmowa komisja etyki ukarała posłów

Sejmowa komisja etyki ukarała naganą posła Konfederacji Konrada Berkowicza za obraźliwą wypowiedź wobec dziennikarki TVP Justyny Dobrosz-Oracz. Sławomir Mentzen otrzymał upomnienie za słowa dotyczące kobiet służących w policji. Obaj politycy nie stawili się na posiedzeniu komisji i nie usprawiedliwili nieobecności. Sprawę posłanki PiS Dominiki Chorosińskiej, która podczas obrad Sejmu wydawała odgłosy szczekania, odroczono ze względu na jej zapowiedzianą absencję. Berkowicz został ukarany za nazwanie Dobrosz-Oracz „kurtyzaną", gdy pytała go, czy służył w wojsku. Dziennikarka zapowiedziała pozew.

Warszawa

Minister rolnictwa przyjął dymisję współpracownika

Szef gabinetu politycznego ministra rolnictwa Michał Zarzecki złożył rezygnację, którą Stefan Krajewski przyjął. Decyzja zapadła po poniedziałkowej publikacji Wirtualnej Polski. Portal podał, że Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa przejął 2,24 mln zł zobowiązań zadłużonego gospodarstwa Zarzeckiego, a osiem tygodni później został on powołany na stanowisko w resorcie. Ministerstwo zapewnia, że restrukturyzacja przebiegła prawidłowo i nie doszło do naruszenia prawa.

Literatura

Wyróżnienie dla Hanny Krall

Hanna Krall, pisarka i reportażystka, autorka m.in. uznawanej za jedną z najważniejszych książek XX wieku „Zdążyć przed Panem Bogiem", została laureatką tegorocznej Nagrody Polskiego PEN Clubu im. Jana Parandowskiego.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polski nie stać na spór konstytucyjny, dlatego PSL wyszło z inicjatywą resetu konstytucyjnego – dokładnie dlatego, żeby nie tracić szans rozwojowych.

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
wicepremier, lider PSL

eprasa.pl fe53ee6bb5

LIMA

Papież Leon nie zdołał złapać różańca rzuconego z tłumu – przedmiot uderzył go w oko

Kazimierz Sikorski

Dobra passa papieża Leona w chwytaniu przedmiotów rzucanych przez tłumy dobiegła końca – gdy Ojciec Święty przybywał na mszę pożegnalną w Peru, jeden z rzuconych w jego stronę przedmiotów (prawdopodobnie różaniec) uderzył go w okolice oka.

Papież, kończąc 11-dniową podróż po Ameryce Południowej, dał się poznać jako osoba o zręcznych dłoniach; podczas jego wizyt wierni często rzucają w jego stronę różne przedmioty.

Zdarzało się mu już łapać pluszowe maskotki czy flagi, a podczas audiencji na Placu św. Piotra w Rzymie zatrzymał się nawet, by przyjąć pizzę podarowaną mu przez grupę osób z Chicago.

Jednak w ostatnim dniu podróży, jadąc papamobile. nie zdołał schwytać przedmiotu rzuconego przez tłum zgromadzony w bazie lotniczej w Limie. Na zdjęciach i nagraniach widać, jak papież przeciera oko po tym, jak w jego stronę rzucono przedmiot – stało się to w momencie, gdy pozdrawiał wiernych w drodze na mszę.

Dziennikarka telewizji peruwiańskiej Fatima Massadolid zapytała papieża, jak odbiera ten gest i czy rozumie, że ludzie w Peru kochają Ojca Świętego i przez różne gesty bliskości pragną tę miłość wyrażać.

„Serdeczność Peruwiańczyków, także tej osoby, która z wielką wiarą chciała po prostu podarować mi różaniec, to coś, co pozostaje w sercu... Może także w oku..." – odpowiedział Leon XIV.

Papież Leon XIV zakończył w poniedziałek podróż apostolską do Ameryki Południowej i ze stolicy Peru – Limy, wrócił do Rzymu. 11-dniowa podróż do Urugwaju, Argentyny i Peru była najdłuższa z dotychczasowych podróży Leona XIV w ciągu półtora roku jego pontyfikatu. Ostatnim punktem podróży była papieska msza w bazie lotniczej w Limie, w której uczestniczyło około 1,5 miliona ludzi.



FOT. X

Podczas przejazdu papamobile w Limie ktoś z tłumu rzucił w kierunku Leona XIV różańcem

WOJNA W UKRAINIE

Ukraińcy zaatakowali Most Krymski. Przeprawa zamknięta

Kazimierz Sikorski

W nocy z poniedziałku na wtorek wojska ukraińskie zaatakowały m.in. Moskwę oraz most prowadzący na okupowany przez Rosję Krym. Wojsko użyło pocisku manewrującego FP-5 „Flamingo".

Jeden z łuków konstrukcji oraz odcinek jezdni między dwoma filarami całkowicie zniknęły.

„Most krymski. Objęty sankcjami" – napisał na X Władysław Własiuk, pełnomocnik prezydenta Ukrainy ds. sankcji.

Liczący 19 kilometrów długości most łączy rosyjski Kraj Krasnodarski z okupowanym Półwyspem Krymskim, przebiegając nad Cieśniną Kerczeńską. Powstał po zajęciu Krymu przez Rosję w 2014 roku. Część drogową otwarto w 2018 r., a ruch pasażerskich pociągów ruszył w 2019 roku.

Od początku rosyjskiej inwazji most ten był wielokrotnie celem ukraińskich ataków.

Kamera na pocisku zarejestrowała atak

Na nagraniu widać obraz z kamery umieszczonej na pokładzie ukraińskiego pocisku manewrującego „Flamingo" w trakcie lotu w stronę mostu.

Denys Sztilierman, współwłaściciel i główny inżynier Fire Point – producenta pocisku – potwierdził jego użycie na X.

Udostępniając nagranie, napisał: „Dedykujemy to pamięci naszych przyjaciół i kolegów, Andrija i Jurija, bez których nie byłoby to możliwe. Spoczywajcie w pokoju".

Siergiej Aksionow, mianowany przez Moskwę szef władz okupowanego Krymu, przekazał, że siły ukraińskie zaatakowały most, w związku z czym ruch przez przeprawę wstrzymano.



AFP PHOTO / SŁUŻBA BEZPIECZEŃSTWA UKRAINY

Most jest obecnie zamknięty dla ruchu samochodowego i kolejowego, a żegluga przez Cieśninę Kerczeńską została wstrzymana

Rosyjski resort transportu też potwierdził zawieszenie ruchu drogowego i kolejowego. Most Krymski stanowi kluczowy szlak zaopatrzeniowy i transportowy dla rosyjskich sił na okupowanych terytoriach Ukrainy. Ma także ogromne znaczenie symboliczne – inwestycja warta 4 miliardy dolarów była manifestem politycznym mającym utrwalić to, co Putin uważał za jedno ze swoich największych osiągnięć: aneksję Krymu.

Efekt wielu tygodni przygotowań

„Uderzenie w Most Kerczeński było rezultatem siódmego etapu wielotygodniowej operacji opracowanej i koordynowanej przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy i Sztab Generalny Sił Zbrojnych" – poinformował we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

„Dziś każdy może zobaczyć skutki uderzenia w główną wojskową przeprawę łączącą terytorium Rosji z naszym ukraińskim Krymem. Jest to rezultat siódmego etapu operacji, która była realizowana przez kilka tygodni, a została opracowana i koordynowana przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy wspólnie ze Sztabem Generalnym Sił Zbrojnych Ukrainy" – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

Szef państwa przypomniał, że Rosja codziennie atakuje ukraińską infrastrukturę, w tym mosty w Zaporożu, Dnieprze, Kijowie i obwodzie odeskim. Prezydent podkreślił, że Ukraina wielokrotnie proponowała Rosji podjęcie kroków na rzecz deeskalacji, „lecz po wszystkich tych propozycjach słyszała jedynie stanowcze odmowy".

PRAGA

Pociągi zderzyły się przed dworcem w Pradze. Wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 46 osób zostało rannych w zderzeniu dwóch pociągów osobowych, do którego doszło we wtorek rano w Pradze. Wypadek na kilka godzin sparaliżował ruch kolejowy w Czechach.

Do kolizji doszło na wiadukcie przed wjazdem na praski dworzec główny. Składy poruszały się wolno i dlatego obrażenia większości poszkodowanych nie są poważne – poinformowała czeska straż pożarna.

Ciężko ranni zostali przewiezieni do praskich szpitali; są wśród nich maszyniści obu pociągów – poinformowało pogotowie ratunkowe.

– Wśród poszkodowanych w zderzeniu pociągów w Pradze nie ma obywateli Polski – przekazał rzecznik MSZ w Warszawie Maciej Wewiór.

Według straży pożarnej nie było potrzeby używania specjalistycznego sprzętu przy wyprowadzaniu pasażerów z pociągów, które się nie wykoleiły. Akcja ratunkowa na miejscu zdarzenia została już zakończona.

Wypadek spowodował wstrzymanie ruchu kolejowego; pociągi dalekobieżne skierowano na inne dworce w mieście. Po trzech godzinach odjazdy i przyjazdy z dworca głównego zostały częściowo wznowione.

W czerwcu 2024 r. w Pardubicach, w środkowych Czechach, w czołowym zderzeniu pociągu osobowego i towarowego zginęły cztery osoby, a 27 odniosło rany. W listopadzie 2025 r. w zderzeniu dwóch składów pasażerskich w pobliżu Czeskich Budziejowic na południu kraju 40 osób zostało rannych. **PAP**

BERLIN

Wyciek dokumentów dotyczących Deutsche Banku

oprac. Anna Nagel

Ponad 15 mln wewnętrznych dokumentów Deutsche Banku trafiło do ponad 50 redakcji. Ujawniają związki z rosyjskimi oligarchami i podejrzane transakcje otoczenia Epsteina.

Według „Der Spiegel" ujawnione dokumenty mogą stanowić największy znany wyciek danych bankowych na świecie. Materiały przekazane mediom przez sygnalistów pochodzą głównie z działów Deutsche Banku zajmujących się przestępczością finansową oraz klientami i transakcjami wysokiego ryzyka. W śledztwie „Inside Deutsche Bank" brały udział m.in. ZDF, „New York Times", „Financial Times" i „Le Monde".

Dokumenty wskazują, że w 2021 r. bank rozszerzył działalność w Rosji mimo wcześniejszych ostrzeżeń nadzoru i wykrycia podejrzanych przepływów, z których mogli korzystać oligarchowie związani z Władimirem Putinem.

Pod koniec 2020 r. bank obsługiwał co najmniej 46 rosyjskich oligarchów, w tym Romana Abramowicza, a krótko przed inwazją na Ukrainę udzielał wielomilionowych pożyczek Sbierbankowi.

Ujawniono również ponad 3 tys. podejrzanych transakcji Jeffreya Epsteina i jego otoczenia na ok. 580 mln dolarów. Deutsche Bank uznał przyjęcie Epsteina za błąd i zapewnił, że współpracował z organami nadzoru. Od 2019 do 2025 r. miał wydać dodatkowe 7 mld euro na systemy kontroli.

eprasa.pl fe53ee6bb5

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Grypa czy przeziębienie?Rozpoznasz je bez trudu po objawach; Uzdrowiskowa perełka niedaleko Nałęczowa

PROFILAKTYKA

Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie w całym organizmie. Ludzie często nie wiedzą, że chorują

Cukrzycę uznaje się za chorobę cywilizacyjną, czyli rozwijającą się pod wpływem współczesnego stylu życia. W Polsce choruje na nią około 3 milionów osób, choć aż jedna trzecia z nich nie zdaje sobie z tego sprawy

Monika Żurawska

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania lub działania insuliny, tj. hormonu produkowanego przez trzustkę. Najczęstsze objawy cukrzycy to zbyt wysoki poziom glukozy we krwi, wzmożone pragnienie, nadwaga i trudno gojące się rany. Jednak pierwsze objawy cukrzycy nie są charakterystyczne. Dlatego wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero wtedy, kiedy poważnie zaczyna szwankować zdrowie.

Mechanizm działania choroby

Cukrzyca to choroba wyniszczająca – jeśli nie kontroluje się poziomu glukozy we krwi, cukier ten sieje spustoszenie w organizmie. Mechanizm uszkodzeń polega na reakcjach glikacji, czyli przyłączania się glukozy do budujących białka aminokwasów albo kwasów tłuszczowych w lipidach. Powstające wtedy struktury powodują degenerację w obrębie komórek i tkanek, a powstałe szkody są nieodwracalne. Cukier niszczy białka podtrzymujące strukturę skóry (takie jak kolagen i elastyna), co powoduje szybsze starzenie się i wiotczenie skóry.

Wymienione procesy leżą u podstaw rozwoju wielu współczesnych chorób, m.in. neurodegeneracyjnych, układu sercowo-naczyniowego czy raka. Cukrzycy towarzyszy zwiększone ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia, degeneracji narządu wzroku, infekcji skóry i dziąseł, neuropatii, problemów ze słuchem, zaburzeń psychicznych, męskiej impotencji, a w skrajnych przypadkach mogą pojawić się komplikacje w obrębie stóp, zakończone zakażeniem i koniecznością amputacji.

Cukrzyca może być przyczyną uszkodzenia nerek, naczyń krwionośnych, a nawet serca. Powodem zapadania na tę chorobę jest odporność na działanie insuliny.

Najważniejsze dwa rodzaje choroby to cukrzyca typu 1, zwana również dziecięcą 1, i cukrzyca typu 2, która dotyka osoby starsze i jest ściśle związana z niewłaściwie prowadzonym stylem życia.

Cukrzyca typu 1

Ten rodzaj cukrzycy dotyka głównie ludzi przed 35. rokiem życia, w tym także dzieci. Potocznie określany jest mianem „cukrzycy młodego wieku". Przyczyna tej choroby to upośledzone działanie układu immunologicznego (odpornościowego), który wytwarza przeciwciała względem prawidłowych komórek beta trzustki. Te regulują odpowiedni poziom insuliny w organizmie.

Niestety, człowiek nie jest w stanie zapobiec wystąpieniu tego typu cukrzycy. Może jednak walczyć z chorobą, stosując, np. dietę niskowęglowodanową, prowadząc aktywny tryb życia, angażujący do wysiłku partie ciała, w które w danym czasie nie otrzymuje zastrzyków z insuliną, zewnętrzne przyjmowanie insuliny i innych leków wspomagających.

Cukrzyca typu 2

Dla odmiany ten typ cukrzycy nazywany jest potocznie „cukrzycą starczą", ponieważ najczęściej występuje u osób między 45. a 60. rokiem życia, a także w podeszłym wieku. Jednak obecnie ze względu na siedzący tryb życia oraz nieprawidłową dietę diagnozowana jest coraz częściej u młodych osób, a nawet dzieci. Na cukrzycę typu 2 może składać się jeden z dwóch czynników.

Pierwszym, zależnym od nas samych, jest otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), która wpływa na insulinooporność. Ta zapasowa tkanka w jamie brzusznej, nazywana tłuszczem trzewnym, jest najbardziej niebezpieczna dla naszego metabolizmu, ponieważ stale wytwarza związki o działaniu prozapalnym.

Dodatkowo takie „zapasy" w organizmie oznaczają, że trzustka u osób z nadwagą lub otyłych jest przeciążona. Musi produkować często przez wiele lat ponadprzeciętne ilości insuliny, aby zachować odpowiednie stężenie glukozy we krwi. Po długim czasie takiego stanu rzeczy komórki beta trzustki odpowiedzialne za ten proces ulegają wyczerpaniu i osobie chorej pozostaje jedynie sztuczne ingerowanie w poziom glukozy w organizmie.

Drugi czynnik, niezależny od stylu życia konkretnej osoby, to genetyczne uwarunkowanie zaburzenia produkcji lub wydzielania insuliny. W tym przypadku dziedziczy się skłonność do zachorowania na cukrzycę i wszelkie zewnętrzne ingerencje nie pomogą całkowicie temu zapobiec.



FOT. 123RF

Te badania wykonuje się przy podejrzeniu cukrzycy:

- stężenie cukru we krwi na czczo – jest to laboratoryjny pomiar poziomu glukozy w krwi żylnej po min. 8 godzinach od ostatniego posiłku,
- tolerancję glukozy – test tolerancji glukozy (inaczej doustnego obciążenia glukozą) to dwukrotny pomiar stężenia glukozy we krwi żylnej, pobranej na czczo oraz 2 godziny po spożyciu roztworu zawierającego 75 g glukozy,
- poziom glukozy i acetonu w moczu – to orientacyjne badanie obecności w moczu glukozy i ciał ketonowych za pomocą testów paskowych, stosowane najczęściej u kobiet w ciąży i osób z cukrzycą typu 1. Pozwala ocenić ryzyko powikłań spowodowanych bardzo wysokim stężeniem glukozy we krwi,
- stężenie peptydu C we krwi – badanie na czczo dla osób niestosujących leczenia cukrzycy, określające zdolność trzustki do produkcji insuliny,
- stężenie określonych przeciwciał uznawanych za czynniki rozwoju cukrzycy – oznaczenie antyciał takich jak ICA, anty-GAD, IAA, IA2beta i Zn8.

Na czym polega leczenie cukrzycy?

- Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2. częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej (ok. 90 proc. chorych ma nadwagę lub cierpi na otyłość) oraz zmianie stylu życia.
- Koniecznym warunkiem skutecznego leczenia jest zmiana jadłospisu i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Zaleca się regularny ruch oraz dietę niskoglikemiczną, czyli opartą na żywności o niskim indeksie glikemicznym. Wskaźnik ten jest miarą szybkości, z jaką rośnie poziom cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Najniższe wartości charakteryzują naturalne, nieprzetworzone pokarmy roślinne, zwłaszcza warzywa.
- Chorym zaleca się wybieranie nieoczyszczonych ziaren zbóż, a więc pełnoziarnistego pieczywa, kasz, naturalnych płatków, a także nasion roślin strączkowych, orzechów i pestek. Ponieważ jednak to węglowodany w największej mierze wpływają na poziom cukru we krwi, ich spożycie z przetworów skrobiowych i owoców (a zwłaszcza ze słodyczy, które są niezalecane) powinno podlegać ścisłej kontroli.
- Aby obniżyć indeks glikemiczny posiłków, produkty zawierające węglowodany łączy się z chudymi źródłami białka i zdrowymi tłuszczami roślinnymi. Korzystne jest ograniczenie produktów zwierzęcych, ruch po posiłku i spożywanie superproduktów bogatych w antyoksydanty, takich jak przyprawy korzenne czy naturalna kawa.

REKLAMA 0011614551

WÓJT GMINY SUŁOSZOWA

informuje,

że na tablicy ogłoszeń przed budynkiem Urzędu Gminy Sułoszowa, na stronie internetowej Gminy oraz na BIP w dniach **od 17.11.2026 r. do 10.12.2026 r.** wywieszony będzie wykaz:

- nieruchomości przeznaczonej pod najem; nieczynny komin oraz piwnica w Szkole Podstawowej w Woli Kalinowskiej przy ul. Szkolnej; na okres 10 lat,
- nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym, tj. działek nr 1941 i 1909/9, obręb Sułoszowa I.

REKLAMA 0011613989

Miechów, dnia 13.11.2026 roku

INFORMACJA

Burmistrz Gminy i Miasta Miechów

podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu przy ul. Henryka Sienkiewicza 25 został wywieszony na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni (od dnia 13.11.2026 r. do dnia 4.12.2026 r.) wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Miechów, położonych w Miechowie, przeznaczonych do wynajęcia, użyczenia i dzierżawy.

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED

www.cor-med.com

CENTRUM CHORÓB SERCA

PEŁNA DIAGNOSTYKA

KONSULTACJE ORDYNATORÓW, PROFESORÓW I DOCENTÓW

◆ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)

◆ EKG ◆ EKG wysiłkowe ◆ Holter ◆ Holter ciśnieniowy

Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118

Rejestracja tel. (12.00–17.00)

012 636 44 22

eprasa.pl fe53ee6bb5

SANATORIA

Jesienny turnus w uzdrowisku? Świetny pomysł

Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z leczniczego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po okolicy. Oto 13 uzdrowisk, które polecamy jesienią

Poleca Emil Hoff



FOT. KARINA TROJOK

Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają jak malowane; można w nich też wypoczywać bez tłumu i zgiełku

1. Kudowa-Zdrój: brama do Gór Stołowych

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów. Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

2. Gołdap: relaks w polskiej tajdze

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

3. Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki, urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

4. Duszniki-Zdrój: idealne na wakacje smogowe

W sezonie grzewczym nadal w wielu miejscach Polski odczuwa się pogorszenie jakości powietrza. Na popularności zyskują tzw. wakacje smogowe, czyli wycieczki z takich właśnie miejsc na tereny słynące z czystego powietrza. Wyjątkowo dobre powietrze mają Duszniki-Zdrój, co czyni je świetnym kierunkiem na jesienne wakacje smogowe – lub choćby tylko „weekend smogowy". W Dusznikach można podziwiać ruiny zamku, renesansowy rynek, piękny park zdrojowy z amfiteatrem. Czystym powietrzem nacieszycie się do woli na szlakach turystycznych, wiodących w Góry Stołowe, Orlickie i Bystrzyckie. Przez Duszniki przebiega Główny Szlak Sudecki, turyści bardzo też cenią trasę do schroniska PTTK „Jagodna".

5. Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też). W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe, np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to też dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

6. Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta – Nałęczów otaczają unikalne wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

7. Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX w. z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął 1. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

8. Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to uzdrowisko w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

9. Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i Sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

10. Supraśl: miejsce pachnące żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon. Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Zdecydowanie warto wybrać się tam na wycieczkę.

11. Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji. Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

12. Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikalny sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarcza, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i znowu cieszyć się pięknymi widokami.

13. Augustów: jesień pośród jezior

Uroczy Augustów otacza aż 9 jezior, jeśli więc lubicie podziwiać mieniące się kolorami drzewa, odbijające się w tafli wody, w Augustowie nacieszycie oczy i zrobicie prześliczne zdjęcia. Warto wybrać się na spacer np. na molo nad jeziorem Necko. Jest gigantyczne, pod względem powierzchni drugie w Polsce, wliczając mola nad Bałtykiem.

Augustów otacza Puszcza Augustowska z jej licznymi szlakami turystycznymi i słynną Doliną Rospudy. W samym mieście nie brakuje uznanych zakładów leczniczych. Dwa z nich znalazły się w moim rankingu najlepszych polskich sanatoriów nad jeziorami: Pałac na Wodzie Falkowski Medical & SPA oraz Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA BiaVita, które zajęło pierwsze miejsce na tej liście.

eprasa.pl fe53ee6bb5

CHOROBY WIRUSOWE



FOT. GETTY IMAGES

Zakażenie RSV może mieć poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych

Wirus RSV w natarciu. Seniorzy powinni mieć się na baczności

Katar, kaszel i osłabienie często sprawiają, że infekcję RSV można pomylić z przeziębieniem. U osób starszych to się może źle skończyć.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

RSV to jeden z najczęściej występujących patogenów atakujących układ oddechowy. Choć jego nazwa może niewiele mówić przeciętnemu pacjentowi, z wirusem tym większość z nas zetknęła się już niejednokrotnie. Zakażenie najczęściej pojawia się w sezonie jesienno-zimowym i rozprzestrzenia się przede wszystkim drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania czy nawet rozmowy z osobą zakażoną.

Do infekcji może dojść również przez dotykanie zanieczyszczonych powierzchni, a następnie przeniesienie wirusa w okolice nosa, ust lub oczu. Pierwsze objawy przypominają typowe przeziębienie: pojawiają się katar, kaszel, ból gardła, gorączka i ogólne osłabienie. To właśnie dlatego RSV bywa bagatelizowany, szczególnie przez osoby dorosłe. Warto jednak pamiętać, że przechorowanie nie zapewnia trwałej odporności, a ponowne zakażenie jest możliwe.

– W przypadku większości zdrowych dorosłych infekcja kończy się bez poważniejszych konsekwencji. Sytuacja wygląda jednak inaczej, gdy wirus dociera do dolnych dróg oddechowych i zaczyna atakować oskrzela oraz płuca. Może wówczas doprowadzić do zapalenia płuc, a u osób z chorobami przewlekłymi również do zaostrzenia dotychczasowych dolegliwości – tłumaczy prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Ryzyko rośnie z wiekiem

To, co dla młodszej, zdrowej osoby może oznaczać kilka dni gorszego samopoczucia, dla seniora może stać się początkiem poważnych problemów zdrowotnych. Wraz z wiekiem układ odpornościowy stopniowo traci swoją sprawność, przez co organizm ma większe trudności z odpowiedzią na infekcję.

Dodatkowym obciążeniem są często choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie, niewydolność serca, cukrzyca, astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). W takich przypadkach RSV może nie tylko wywołać zapalenie płuc, ale również doprowadzić do zaostrzenia istniejących schorzeń, niewydolności oddechowej, a nawet konieczności hospitalizacji. Według Europejskiej Agencji Leków każdego roku w Europie zakażenie RSV dotyka około jednej na dwadzieścia osób starszych.

Darmowa szczepionka dla seniorów

Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku – jak przy grypie.

– U pacjentów po ciężkim zakażeniu RSV może utrzymywać się zwiększone ryzyko poważnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Szczególnie istotny jest pierwszy miesiąc po infekcji, choć podwyższone ryzyko może utrzymywać się dłużej. W przypadku seniorów profilaktyka RSV nie dotyczy wyłącznie ochrony przed kaszlem czy zapaleniem płuc. Chodzi również o ograniczenie ryzyka poważnych następstw, które mogą wpłynąć na dalsze zdrowie, sprawność i samodzielność – podkreśla prof. Aneta Nitsch-Osuch, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej Zdrowia Publicznego i Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Warto się zaszczepić

Skoro zakażenie RSV może mieć tak poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych, warto zastanowić się, jak skutecznie ograniczyć ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Jednym z najważniejszych narzędzi profilaktycznych są dostępne już szczepienia ochronne. Szczególnie zaleca się je osobom po 60. roku życia, a także pacjentom z chorobami przewlekłymi i obniżoną odpornością.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku, tak jak w przypadku grypy. Istotną zachętą dla pacjentów jest również możliwość skorzystania z refundacji. Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji. Szczepienie można zrealizować po uzyskaniu recepty i kwalifikacji medycznej, między innymi w przychodni lub aptecznym punkcie szczepień.

ŚRODY z małopolskim NFZ

Profilaktyka to męska sprawa. Zapuść wąsy i zbadaj się

W listopadzie panowie na całym świecie zapuszczają wąsy, by zachęcić do rozmowy o męskim zdrowiu. Dołącz do nich i zatroszcz się o swój organizm. Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje mężczyznom m.in. bilans zdrowia w programie Moje Zdrowie oraz badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego i raka płuca.

Movember to coroczna, listopadowa akcja, która ma budować świadomość problemów zdrowotnych dotykających mężczyzn. Jej symbolem są wąsy przypominające, że profilaktyka to także męska sprawa. Panowie bowiem przykładają do formy swoich organizmów mniejszą wagę niż kobiety – rzadziej pamiętają o badaniach profilaktycznych, dłużej ignorują niepokojące objawy choroby. I płacą za to wysoką cenę – żyjąc krócej. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego przeciętny Polak umiera o siedem lat szybciej niż przeciętna Polka.

Nowotwór prostaty

Do najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych wśród mężczyzn należy nowotwór prostaty. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w 2023 r. w Małopolsce co piąta diagnoza choroby onkologicznej wśród mężczyzn dotyczyła właśnie nowotworu gruczołu krokowego. Nowotwór ten znalazł się również na trzecim miejscu niechlubnego podium najczęstszych przyczyn zgonów z powodu chorób onkologicznych wśród Małopolan, ustępując jedynie nowotworom płuca i jelita grubego.

Jak wskazują specjaliści szansą na wczesne wykrycie nowotworu prostaty są regularne wizyty u urologa i badania. Pomiar stężenia PSA we krwi, który może być pomocny w diagnozowaniu problemów z prostatą, w przypadku mężczyzn po 50. r.ż. jest jednym z elementów programu Moje Zdrowie. Może z niego skorzystać każdy ubezpieczony – wystarczy wypełnić ankietę, na podstawie której personel poradni podstawowej opieki zdrowotnej dobierze odpowiedni zestaw badań diagnostycznych do wykonania. Kwestionariusz można uzupełnić za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta, w aplikacji mojeIKP albo bezpośrednio w placówce POZ. Do tej pory w Małopolsce zrobiło to 488 tys. osób. Wśród nich tylko 39 proc. to mężczyźni.

Badania przesiewowe

Dla mężczyzn w wieku 50-65 lat Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje program badań przesiewowych raka jelita grubego. Mogą z niego skorzystać także młodsi, w wieku 40-49 lat, jeśli ich najbliżsi krewni chorowali na raka jelita grubego. W ramach programu jest wykonywana profilaktyczna kolonoskopia, która pozwala wykryć zmiany w jelicie zanim rozwinie się z nich nowotwór. Do diagnostyki nie jest potrzebne skierowanie, wystarczy zgłosić się do jednej z 30. placówek w województwie, które wykonują badania.

Od listopada w Małopolsce można już także korzystać z nowego programu badań przesiewowych raka płuca. Bezpłatna niskodawkowa tomografia komputerowa klatki piersiowej jest dla osób w wieku 55-74 lata, którzy nadal palą albo palili (pod warunkiem, że od momentu rzucenia minęło mniej niż 15 lat), a na swoim koncie mają historię 20 paczkolat. Oznacza to, że przez 20 lat palili jedną paczkę papierosów dziennie albo przez 10 lat dwie paczki dziennie itd. Diagnostykę bez skierowania mogą wykonać także młodsi – w wieku 50-54 lata, jeśli mają dodatkowe czynniki ryzyka – np. zdiagnozowaną przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

Badaj jądra

Wśród młodych mężczyzn – w wieku 20-44 lata – najczęstszym nowotworem złośliwym jest nowotwór jądra. Należy on do tych agresywnych – szybko się rozwija i może skutkować pojawieniem się przerzutów w węzłach chłonnych czy innych narządach. Wcześnie wykryty jest jednak w pełni wyleczalny. Szansę na szybkie rozpoznanie niepokojących zmian daje regularna samokontrola, dlatego każdy mężczyzna raz w miesiącu powinien dokładnie zbadać swoje jądra.

W prawidłowym wykonaniu samobadania jąder pomoże poradnik przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Można go znaleźć na stronie www.nfz.gov.pl/movember. W tym samym miejscu są zebrane także wszystkie najważniejsze informacje o męskiej profilaktyce, na Movember i pozostałe 11 miesięcy w roku.

eprasa.pl fe53ee6bb5

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W bazie pogotowia lotniczego spotykają się Marta, Gośka i Sokół. Otrzymują wezwanie do dwóch mężczyzn, których burza zastała na szlaku w Ojcowie.

Łukasz Wroński mierzy się z widmem cięcia kosztów w szpitalu. Na to wszystko pojawia się Daniel z sądowym nakazem przywrócenia do pracy. Podczas wywiadu prasowego wyjaśnia, jak to się stało, że został posądzony o udział w handlu opioidami oraz oskarża szpital i dyrekcję. Na SOR trafia 70-latka z podejrzeniem zawału, która zasłabła w domu. Kobietę przejmuje dr Rogowski.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Biały jest załamany kłótnią z Angeliką i faktem, że dziewczyna się od niego wyprowadziła. Próbuje się do niej dodzwonić, ale zapiekła w swojej złości Angelika co chwilę go zrzuca. Nie chce też słuchać argumentów matki ani Melki, które próbują wyjaśnić postępowanie Kamila.

Marta dziękuje Ilonie, że powiedziała jej o problemach Emilki. Jest przygnębiona tym, że nie wie, jak pomóc przyjaciółce. Szymon ma pomysł.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Warska ma asystować Nalepie przy operacji – w planie zabiegu zauważa poważny błąd Lwa! Nalepa wyznaje Orianie, że sobie nie radzi – patrząc na Weronikę w śpiączce czuje się, jak wtedy, kiedy umierała jego żona... Warska jest bardzo poruszona. Niespodziewanie zjawia się jej mąż – jest zaskoczony serdeczną relacją Oriany z Lwem. Pyta żonę, czy wybaczyła mężczyźnie, który... zniszczył jej życie?!

Cieślikowie boją się zostawiać sąsiadkę samą – Żaneta podsyła do nich Andżelę. Pani Janina szybko ma dość jej gadaniny i... idzie sobie! Damian spotyka się z synem Janiny – uzmysławia Mirkowi, że jego matkę wyrzucono na bruk! Cieślik dowiaduje się przykrej prawdy o sąsiadce... Tymczasem Kajetan dopada Dianę Zylm, wnuczkę Janiny – wyjaśnia, że jej babcia żyje i mówi, co jej zrobił ojciec dziewczyny! Zięba zostanie opiekunem syna Eleny?! Włodek chce pomóc Elenie – przejmuje opiekę nad synem, żeby ona mogła w tym czasie pojechać pod Warszawę i wykonać zamówienie na ciasta. Kobieta jedzie i... nie wraca! Wieczorem Zięba zastanawia się, czy nie zgłosić zaginięcia Eleny... Tymczasem Roman zadręcza Dorotę pewny tego, że kobieta zabiła swojego męża!

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Radomir wytyka Weronice braki finansowe i kadrowe jej redakcji, a w biurze Ciesielskiej wybucha kolejna awantura, gdy Kornel wypowiada jej wojnę. Tymczasem wściekły Błażej robi Weronice wyrzuty za zatrudnienie Radomira. Z kolei Kasia spędza romantyczny poranek z Mariuszem, ale niepokoi ją pomoc Janki ukochanemu w sprzedaży jego gruntów. Podczas gdy Ksawery miło spędza czas z Celiną i zaprzyjaźnia się z nią. Co dalej wyniknie z tej sytuacji?

G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Lena Majewska i Dawid Sokołowski starają się rozpocząć nowe życie w Pułtusku, gdzie ich plan otwarcia kliniki psychoterapii spotyka się z chłodnym przyjęciem części mieszkańców. Mimo nieprzychylnych opinii przygotowują się do inauguracji placówki. Wydarzeniem interesuje się również Antoni Zawistowski, który liczy, że pojawienie się nowych mieszkańców przyciągnie uwagę mediów.

Serial opowiada o mieście, gdzie istnieją tematy tabu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Mała Nina dochodzi powoli do zdrowia, a Blanka tym razem nie opuszcza córki ani na krok. Mario postanawia załatwić rodzinie ochronę, korzystając z dawnych znajomości w środowisku mafijnym.

Uwagę policjantów prowadzących śledztwo przykuwa w końcu Zuza, która nie poddaje się i uparcie wraca do szpitala, udając pacjentkę, żeby jednak porwać malutką Ninę.

Tymczasem Wiktoria pracuje już z powrotem w Leśnej Górze. Stale pomaga córce przy małej Ninie. Ma też dla młodych pewną propozycję, czyli wyjazd na stałe do Hiszpanii. Tam mogliby zacząć pracę w szpitalu w Walencji. Wiktoria musi też pomóc starszemu mężczyźnie z silnym bólem brzucha. A gdy chory przechodzi badania, nagle znika w szpitalu jego niesforny wnuczek, który był pod opieką pielęgniarki... Agata czeka natomiast na kontrolną wizytę.



eprasa.pl fe53ee6bb5

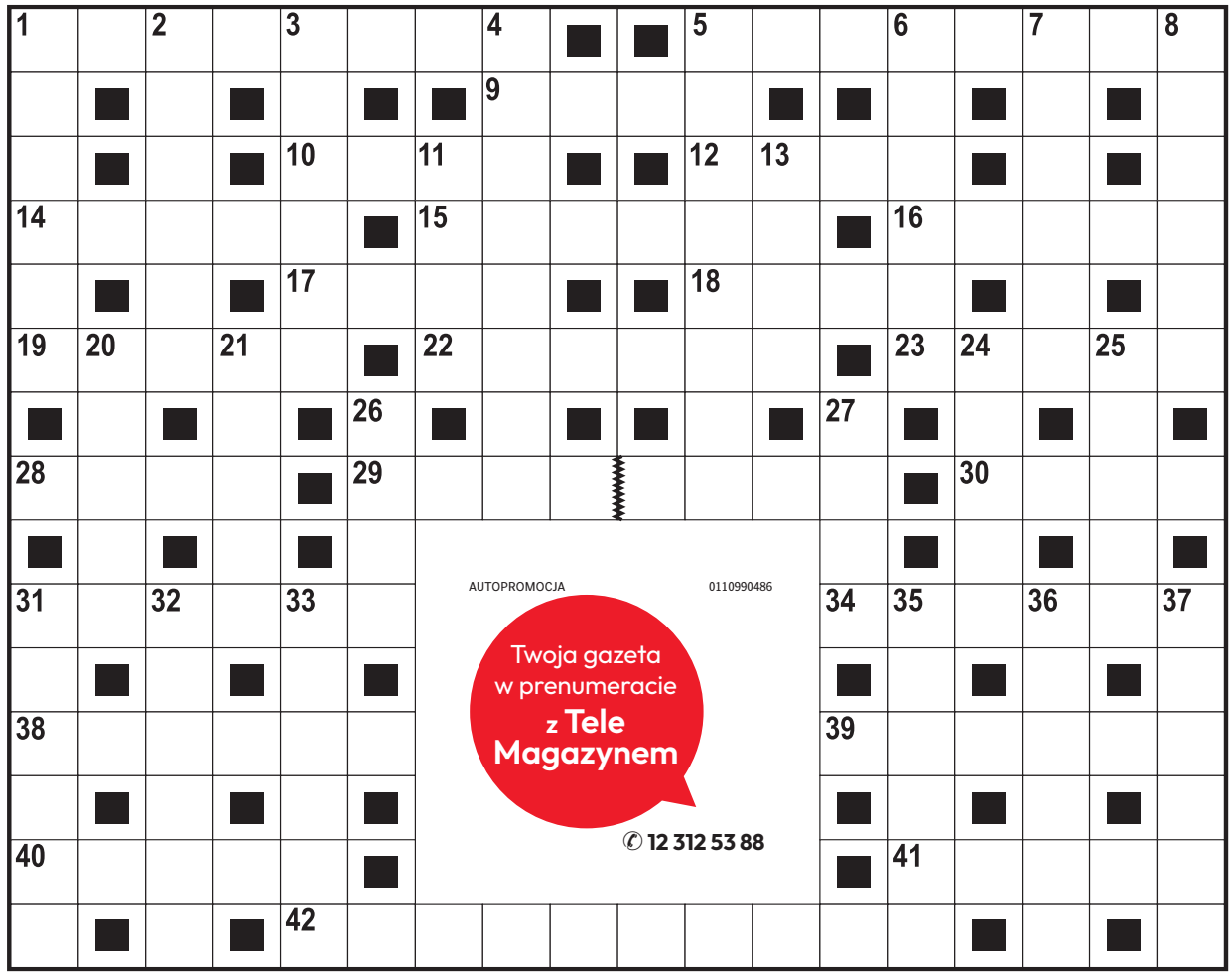
KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

1) francuski napój alkoholowy,
5) Piotr, aktor filmowy („Karol. Człowiek, który został papieżem"),
9) krótka charakterystyka postaci,
10) drzewo iglaste w herbie Libanu,
12) zespół trzech muzyków,
14) na nosie Ani z Zielonego Wzgórza,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) popularna gra podwórkowa,
17) japoński sport narodowy,
18) fryzura z drobnych loczków,
19) dawna gra w karty z siedmioma królami,
22) palma cukrowa z Azji, preambuła,
23) początek wyścigu kolarskiego,
28) krzykliwy ptak nadmorski,
29) szwedzka aktorka filmowa („Dziewiąte wrota"),
30) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych,
31) mały z dużej chmury,
34) człowiek o wielkiej sile fizycznej,
38) … Stone, aktorka z filmu „Nagi instynkt",
39) osesek w stadninie koni,
40) Nick, zagrał w filmie „Książę przypływów",
41) ryba z rodziny karpiowatych,
42) Jan, polski poeta („Księga ubogich").

Pionowo:

1) nowy fragment tekstu,
2) roszada na szachownicy,
3) wywierany przez lobby,
4) rybożerny ptak mazurski,
5) półwypukły ornament architektoniczny,
6) ma jeszcze mleko pod nosem,
7) przejście na stronę wroga,
8) portowe miasto w Grecji,
11) kobieta w talii kart,
13) podwodna skała koralowa,
20) Jerozolimskie w naszej stolicy,
21) na polu przed siewcą,
24) ostra choroba, zakaźna,
25) doskonały mówca, orator,
26) słodkowodna ryba denna,
27) karzeł, opiekun kopalni,
31) zrzut wojska na tyły wroga,
32) broń Andrzeja Kmicica,
33) roczny samiec jelenia lub daniela,
35) metalowe koło na beczce,
36) imię autora powieści „Dżuma",
37) zaczyn do produkcji chleba.

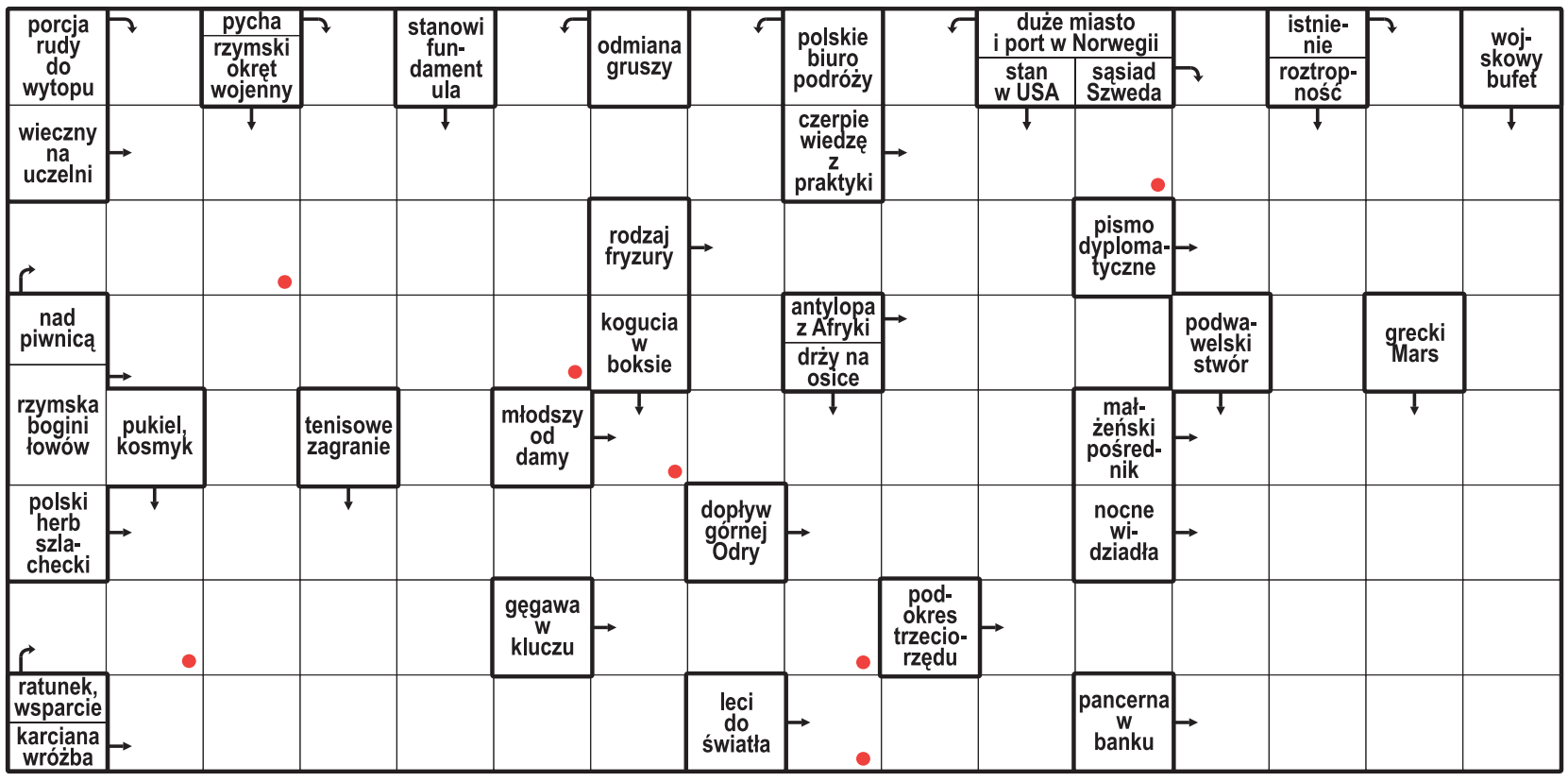


AUTOPROMOCJA 0110990486
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 177

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PRAWOŚĆ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop dzienny radzi zaufać sercu, lecz pamiętać też o faktach.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś sugeruje nie bać się eksperymentów.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę radzi nie rezygnować tuż przed ważnym przełomem.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny zapowiada, że krótka podróż lub nowa znajomość wniesie świeżą energię do planów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Silne emocje wskażą kierunek zmian, horoskop na dziś sugeruje zachować jednak chłodny osąd.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia wróci tam, gdzie była niepewność. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by postawić na dialog.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach ułatwi decyzje. Horoskop dzienny mówi, że jeden szczegół okaże się kluczowy.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja charyzma przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać śmiało, ale słuchać też innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Domowe sprawy znajdą dobre rozwiązanie. Horoskop dzienny na środę wróży, że ciepły gest poprawi relacje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Niespodziewana wiadomość pobudzi pomysły. Horoskop dzienny radzi wykorzystać szansę bez zwłoki.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojne tempo przyniesie korzyści. Horoskop na dziś mówi, że rozmowa rozwieje ważne wątpliwości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważny krok otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

eprasa.pl fe53ee6bb5

0011614167

Z głębokim żalem informujemy,
że 13 listopada 2026 roku zmarł

prof. dr hab.

Jacek Jawień

pracownik
Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum.

W latach 1994-1997 zatrudniony
w II Katedrze Chorób Wewnętrznych.
W latach 1997-2026 zatrudniony
w Katedrze i Zakładzie Farmakologii,
Wydziału Lekarskiego.

Wybitny uczony, farmakolog, lekarz,
specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych,
wspaniały wykładowca,
współautor podręczników farmakologii
i chorób wewnętrznych.

Rodzinie Zmarłego

wyrazy głębokiego współczucia

składa

Prorektor Uniwersytetu Jagiellońskiego
ds. Collegium Medicum
oraz
społeczność akademicka

0011614392

Z głębokim żalem
Wydział Lekarski
Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum

przyjął wiadomość o śmierci

prof. dr. hab.

Jacka Jawienia

znamienitego uczonego,
wieloletniego nauczyciela akademickiego
Wydziału Lekarskiego
Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
związanego z Katedrą Farmakologii

W osobie Zmarłego Wydział Lekarski UJ CM
utracił wybitnego farmakologa,
wspaniałego nauczyciela akademickiego
oraz cenionego wychowawcę, który przez wiele lat
z zaangażowaniem kształcił kolejne pokolenia lekarzy,
dzieląc się z nimi swoją wiedzą,
doświadczeniem i pasją do nauki.

Rodzinie Zmarłego

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Dziekan
Rada Wydziału Lekarskiego
oraz Społeczność Akademicka
Wydziału Lekarskiego UJ CM

0011614442

Drogiemu Koledze

Pawłowi Iwaszko

wyrazy głębokiego żalu i współczucia

z powodu śmierci

Mamy

składają

Dyrekcja, Koleżanki i Koledzy

z Muzeum Archeologicznego w Krakowie

REKLAMA 0011606295

Lilia
zakład pogrzebowy

- kompleksowa organizacja uroczystości pogrzebowych
- rozliczenie bezgotówkowe
- całodobowy transport zmarłych
- szeroki wybór trumien i urn
- kwiaty, tabliczki, klepsydry, nekrologi
- kremacje

KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80
KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07
KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121
CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130
CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456

www.liliakrakow.pl

DYŻUR CAŁODOBOWY 507 111 211

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato Pobyty lecznicze i wypoczynkowe w promocyjnych cenach. Zadzwoń już dziś: 41-378-19-48 lub 696 -958- 319 www.santo.com.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

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

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

ŁAZIENKI kompleksowo 500-003-103

Matrymonialne

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

REKLAMA 0011606299

EPITAFIUM ®

Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY

12 650 97 10

Cmentarz RAKOWICE
ul. Rakowicka 31a
tel. 12 411 67 58

Cmentarz BATOWICE
ul. Reduta 3c
tel. 12 452 31 10

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

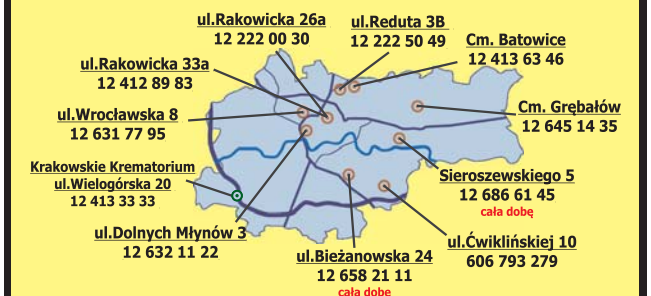
REKLAMA 0011606333

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



REKLAMA 0011614124

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Wójt Gminy Radziemice ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej stanowiącej własność Gminy Radziemice.

1. **Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości:** Nieruchomość położona w miejscowości Łętkowice, obręb 0007 Łętkowice, oznaczona jako działka ewidencyjna nr 376/1 (symbol użytku Br-RIIIb) o powierzchni 0,0915 ha, zabudowana budynkiem handlowym o powierzchni użytkowej 76 m² (powierzchnia zabudowy 87 m²), dla której Sąd Rejonowy dla Krakowa-Nowej Huty w Krakowie, V Zamiejscowy Wydział Ksiąg Wieczystych z siedzibą w Proszowicach prowadzi księgę wieczystą nr KR1H/00033708/0.
2. **Cena wywoławcza nieruchomości:** 161 936,00 zł (zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług).
3. **Termin i miejsce przetargu:** 21 grudnia 2026 r., godz. 10:00, Gminny Ośrodek Kultury w Radziemicach (Sala Konferencyjna), Radziemice 74, 32-107 Radziemice.
4. **Wysokość wadium, forma, termin i miejsce jego wniesienia:** Wadium w wysokości 8 100,00 zł należy wpłacić przelewem na rachunek bankowy Gminy Radziemice w Banku Spółdzielczym w Słomnikach Oddział w Radziemicach nr 62 8614 0001 0010 0100 0185 0007 w nieprzekraczalnym terminie do dnia 15 grudnia 2026 r. (za datę wniesienia wadium uważa się dzień wpływu środków na konto gminy).
5. **Miejsce wywieszenia i publikacji pełnego ogłoszenia o przetargu:** Pełna treść ogłoszenia o przetargu została wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Radziemice (Radziemice 74) oraz opublikowana na stronie internetowej urzędu www.radziemice.gmina.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej (BIP).
6. **Dane teleadresowe do uzyskania szczegółowych informacji:** Szczegółowych informacji udziela Urząd Gminy Radziemice w godz. 7:30-15:30 pod numerem telefonu (12) 385-62-44 wew. 104.

Wójt Gminy Radziemice

eprasa.pl fe53ee6bb5

SKOKI NARCIARSKIE

Rusza sezon w skokach. Celem jest miejsce w Top 10

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu Polskiego Związku Narciarskiego, wiceprezesem Tatrzańskiego Związku Narciarskiego, byłym fizjoterapeutą m.in. Adama Małysza, Kamila Stocha i reprezentacji Polski.



FOT. HUANG WEI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Na ten moment liderem kadry jest Kacper Tomasiak

W piątek rusza Puchar Świata w skokach narciarskich. Jaki to będzie sezon dla Biało-Czerwonych?

Oczekujemy, że lepszy od poprzednich, bo mamy szerszą grupę zawodników, którzy mogą coś osiągnąć, ale balonika nie pompujemy. Pierwsze zawody Pucharu Świata są pewną niewiadomą, tym bardziej że w letniej Grand Prix nasi skoczkowie nie mieli okazji zmierzyć się z wieloma zawodnikami z czołówki, którzy w tych zawodach nie startowali, byli w różnych cyklach przygotowań lub testowali sprzęt. W Norwegii karty zostaną odkryte.

W jakiej formie są nasi skoczkowie?

Bardzo dobrze skaczą Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek czy Maciej Kot. Kadra na pierwsze zawody została wybrana na podstawie obecnej dyspozycji zawodników, a więc to, co nie zawsze funkcjonowało, teraz ma miejsce. Najlepsi w danej chwili dostają szanse startu w Pucharze Świata. Do kadry dołączył Klemens Joniak – jestem bardzo ciekawy, jak będzie sobie radził w zimie, bo na naszym krajowym podwórku błysnął.

Na pierwsze zawody w reprezentacji Polski znaleźli się – oprócz Tomasiaka, Wąska, Kota i Joniaka – także Dawid Kubacki i Jakub Wolny. Pierwszy z wymienionych będzie liderem kadry?

Dawno temu liderem kadry był Adam Małysz, potem nastała era Kamila Stocha, natomiast dziś liderem będzie ten, który będzie osiągał najlepsze wyniki. Na ten moment najbliższy tego jest faktycznie Kacper.

Ze słów trenera Maciusiaka wynika, że nie było żadnych wątpliwości, jeśli chodzi o udział w pierwszych konkursach pana syna Macieja. O dwa ostatnie miejsca na konkursy w Norwegii i fińskiej Ruce w następny weekend rywalizowali Kubacki i Wolny. W tym sezonie Maciej będzie ważnym ogniwem kadry?

Maciej bardzo chciałby wrócić do dobrego skakania i dobrych wyników. Jestem dobrej myśli, on sam jedzie na pierwsze konkursy, żeby udowodnić, że zasłużenie znalazł się w pierwszej reprezentacji. Treningi i okres przygotowawczy pokazały, że jego skoki są teraz powtarzalne. Skończyły się też pewne eksperymenty ze sprzętem.

Jakie cele zarząd związku stawia przed skoczkami na nowy sezon, w którym najważniejszą imprezą będą mistrzostwa świata w Falun na przełomie lutego i marca?

Właśnie pod mistrzostwa świata niemal wszystko jest przygotowywane. Bardzo ważny będzie też start w Turnieju Czterech Skoczni. Do tego dochodzą zawody już niedługo – w grudniu – w Wiśle oraz w styczniu w Zakopanem.

Polskiej kadrze może być trudno walczyć o miejsce w pierwszej piątce Pucharu Narodów. Jeden skoczek na koniec Pucharu Świata w czołowej dziesiątce to realny cel?

Liczymy na dobrą pozycję w tej pierwszej klasyfikacji, a także co najmniej na jednego skoczka w Top 10 na koniec sezonu. Chcemy, aby polscy kibice mieli powody do zadowolenia w najbliższym sezonie. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Niemcy zbili Holandię w Lidze Narodów. Oranje przeszli z nieba do piekła

Jakub Jabłoński

Reprezentacja Niemiec rozniosła Holandię 5:0 w ostatniej kolejce Ligi Narodów i był to pierwszy aż tak przekonujący mecz za Jürgena Kloppa, który objął kadrę naszych zachodnich sąsiadów zaraz po mistrzostwach świata, gdy odpadli w 1/16 finału z Paragwajem.

Die Mannschaft tym samym po dość niemrawym początku wygrała grupę dzięki lepszemu bilansowi bramek. Na Stadionie Olimpijskim w Berlinie dwa gole dla podopiecznych Kloppa zdobył Florian Wirtz – w 60. i 71. minucie, a po jednej Derry Scherhant (41.), Nico Schlotterbeck (65.) i świetnie spisujący się ostatnio Brajan Gruda z RB Lipsk (78.), który zaliczył także dwie asysty.

– Mamy dobre przeczucia, ale pewności nigdy nie ma. W idealnym scenariuszu strzelimy pięć goli – powiedział Klopp z uśmiechem krótko przed pierwszym gwizdkiem poniedziałkowego spotkania w wywiadzie dla ARD, który szybko zyskał wielką popularność. Zaraz potem, już na poważnie, doceniając klasę rywala, dodał, iż „już zdobycie jednej bramki będzie trudne". Po meczu zapytano Kloppa o jego śmiałą prognozę i czy przeczuwał właśnie taki wynik, a trener odparł krótko: „No tak, tak".

Dla Holandii to najwyższa porażka od października 1959 roku, gdy w meczu towarzyskim przegrała z RFN 0:7. Przypomnijmy, że podopieczni Xaviego Hernandeza przed kilkoma dniami wysoko pokonali Grecję (7:0) i byli o krok od wygrania grupy.

– Jestem bardzo rozczarowany. Jest mi przykro, ponieważ wcześniej byłem bardzo dumny z tych zawodników. To, co dziś się wydarzyło, było niewiarygodne. Jako trener przeżyłem szok. To było żenujące. W 99 proc. za ten wynik odpowiada brak odpowiednich wartości, których zawodnicy dzisiaj nie pokazali. Powiedziałem im, że musimy zmienić mentalność. Nie byliśmy w stanie rywalizować, ponieważ nie pozostaliśmy wierni naszym zasadom. Rozmawiałem z zawodnikami, bo próbuję zrozumieć, co się wydarzyło – mówił po meczu selekcjoner Oranje Xavi Hernandez.

W drugim spotkaniu tej grupy Grecja, dzięki bramce w 69. minucie wprowadzonego krótko wcześniej z ławki Giorgosa Masourasa, pokonała u siebie pozostającą bez żadnego punktu Serbię 1:0.

Do 1/4 finału LN wchodzą po dwie najlepsze ekipy z czterech grup najwyższej dywizji (A).

Niemcy, Holandia i Grecja zakończyły rywalizację z taką samą liczbą punktów (po 11) oraz identycznym bilansem w bezpośrednich starciach – każda z drużyn zdobyła w nich po 5 pkt.

Dzięki okazałemu zwycięstwu zespół Kloppa zajął pierwsze miejsce w grupie A2, wyprzedzając Holendrów, którzy również awansowali do ćwierćfinałów, lepszym bilansem bramkowym. Grecja zakończyła zmagania z ujemną różnicą goli, na co znaczący wpływ miała porażka 0:7 w Amsterdamie, poniesiona w miniony piątek.

W rezultacie Niemcy będą rozstawieni w piątkowym losowaniu ćwierćfinałów, a także zyskają przywilej rozegrania rewanżowego spotkania na własnym boisku pod koniec marca.

KOSZYKÓWKA

Zmiany w Wiśle. Mają poprawić grę drużyny po rozczarowującym starcie

Bartosz Karcz

W koszykarskiej Wiśle Kraków mamy zmiany. Klub rozstał się z Dunką Laurą Erikstrup, a w jej miejsce zatrudnił Amerykankę Serah Williams. Te ruchy nie dziwią, bowiem Krakowianki wystartowały w nowym sezonie znacznie poniżej oczekiwań.

Wisła Kraków przystępowała do sezonu w ekstraklasie koszykarek ze sporymi planami. Pozyskanie kilku sponsorów, w tym tytularnego, przebudowanie drużyny - to wszystko miało sprawić, że zespół będzie bił się o wysokie lokaty. Początek sezonu jednak mocno rozczarował, a na dzisiaj wiślaczki zajmują miejsce poza pierwszą ósemką.

Taka sytuacja spowodowała zmiany, czego nie kryje wiceprezes TS Wisła Kraków, odpowiedzialna przy ul. Reymonta za koszykówkę, Dorota Gburczyk-Sikora: - To, że podjęliśmy takie decyzje, wynika z analizy, jaką przeprowadziliśmy po pierwszej fazie sezonu. To nie były proste decyzje. Laura Erikstrup nie była zadowolona z informacji, że chcemy się rozstać. To naturalne. Ona dobrze się czuła w Krakowie, w zespole. Generalnie w drużynie mamy bardzo dobrą atmosferę i rozumiem zawodniczkę. Zawsze jednak na pierwszym miejscu musimy postawić dobro drużyny, a naszym zdaniem pozyskania Serah w miejsce Laury powinno nam pomóc.

Serah Williams to zawodniczka, która mierzy aż 193 cm. Gra na pozycji silnej skrzydłowej. Potrafi skutecznie walczyć pod koszem, a trzeba przyznać, że tego elementu Wiśle w wielu meczach brakowało. Williams potrafi być też skuteczna w grze obronnej. Nowa koszykarka Wisły występowała na najwyższym poziomie NCAA. Ma dodać krakowskiej drużynie jakość. Czy nastąpi to już od najbliższego meczu z Artego Bydgoszcz? Być może, ale najpierw Amerykanka musi dolecieć do Polski, a z tym jest problem, bo w ostatnim czasie loty ze Stanów Zjednoczonych były wstrzymane. W szerszej perspektywie Serah Williams powinna być dla drużyny PGE Wisły Kraków wzmocnieniem. Czy ostatnim?

- Zobaczymy. Okno transferowe otwarte jest do połowy stycznia. Nie wykluczamy, że jeszcze jakieś ruchy wykonamy. Będziemy przyglądać się sytuacji w zespole i w lidze. Na razie mamy nadzieję, że Serah wprowadzi trochę zamieszania na parkiecie i będzie trudna do zatrzymania dla rywalek - kończy Dorota Gburczyk-Sikora. ©℗

eprasa.pl fe53ee6bb5

SPORT

• **W najbliższej kolejce ekstraklasy:** Cracovia - Jagiellonia (s. 14.45), Radomiak - Wisła (s. 20.15), Wieczysta - Motor (pn. 19)

ROZMOWA

Wierzę, że dzięki pracy w Wieczystej powrócę, jak Feniks z popiołów

Artur Bogacki

Łukasz Tomczyk w ekstraklasie był pierwszym trenerem, a teraz w Wieczystej Kraków jest asystentem Jacka Zielińskiego.

Jakie były okoliczności pana angażu w Wieczystej?

To trener Zieliński chciał, żebym dołączył do sztabu, był pierwszym asystentem. Ja świadomie wybrałem teraz taką drogę. Trener zaproponował mnie dyrektorowi sportowemu i właścicielowi. Potem już był kontakt ze strony klubu. Z trenerem Zielińskim wcześniej nie pracowałem, mieliśmy kontakt po meczach, ostatnio po moim odejściu z Odry.

Chyba poczuł się pan doceniany, skoro szkoleniowiec z takim doświadczeniem chce z panem współpracować w tym trudnym projekcie.

Cieszę się, na pewno jest to dla mnie fajna sprawa. Mam nadzieję, że ta współpraca będzie bardzo dobrze się układać, będą wyniki, a ja będę czerpał z wiedzy trenera Zielińskiego. Mam być takim klasycznym pierwszym asystentem, odpowiedzialnym za proces treningowy, analizę przeciwnika, rozdanie kompetencji dla członków sztabu, nadzorowanie tej pracy.

A nie jest to krok w tył? Bo pana kariera szybko się rozwijała, po Polonii Bytom był pan pierwszym trenerem w ekstraklasowym Rakowie Częstochowa, później w I lidze w Odrze Opole.

Czasami warto zmienić perspektywę, nawet zrobić krok w tył, poobserwować sobie to wszystko trochę z innej strony, wyciągnąć wnioski, popracować z takim trenerem. Myślę, że to będzie dla mnie na plus.

Czy ta przeprowadzka minionej zimy z Polonii do Rakowa, czołowej drużyny w kraju, to nie było rzucenie pana na zbyt głęboką wodę?

Na początku tej pracy to faktycznie była głęboka woda. Z każdym dniem, tygodniem adaptowałem się do tego. Oczywiście każdy może



FOT. MATERIAŁY PRASOWE WIECZYSTEJ KRAKÓW

Łukasz Tomczyk był pierwszym trenerem w Polonii Bytom, Odrze Opole i Rakowie Częstochowa

oceniać, co w mojej pracy było dobre, co było złe. Bo łatwo przyczepić łatkę, że wszystko było złe, wyników nie było, a ja przecież zrobiłem też rzeczy dobre. Uważam, że dla mnie indywidualnie to był ważny etap w rozwoju. Wybierając mnie, ktoś chyba wiedział, na jakim jestem poziomie, co mogę dzisiaj dać, a czego mogę nie dać. Wiadomo - jeśli możesz wykonać duży skok, to go wykonujesz. Zdawałem sobie sprawę, że przejęcie drużyny trenerze Papszunie jest trudną sprawą.

W Częstochowie pracował pan tylko przez kilka miesięcy, później w Opolu też krótko. Ktoś może pomyśleć, że jako trener nie sprawdził się pan na wyższym poziomie. Do pana takie głosy też pewnie dotarły.

Oczywiście łatwo jest kogoś „zakopać" i powiedzieć, że nie się nadaje. My tak szybko te łatki przypinamy i wydajemy opinię. Nie do końca zgadzam się z oceną mojej pracy w Opolu. Uważam, że po prostu czasu powinno być więcej. Trenerzy muszą mieć czas, żeby przez coś przejść, wygrać, przegrać, zremisować, pomylić się. Ja cały czas walczę i chcę się rozwijać jako trener.

No, a przyszedł pan do klubu, gdzie stołek trenerski jest bardzo gorący. Tu zmiany szkoleniowców są częste, jedna była nawet wtedy, gdy zespół był wiceliderem pierwszej ligi.

Mam tego świadomość. Tylko że, jak widzimy, podobnie jest chyba we wszystkich klubach, nie tylko tutaj. W tej pracy mało kto daje ci więcej czasu. Ja wierzę w siebie, jestem młody i jeśli mam możliwość takiej pracy, to co, mam siedzieć w domu i w sufit patrzeć? A tak mogę prowadzić treningi, rozmawiać z zawodnikami. Mnie cieszy proces, taka trenerska codzienność. Wierzę, że po pobycie w Wieczystej będę jeszcze lepszym trenerem. Jestem też w stanie dać coś tej grupie i pierwszemu trenerowi.

To proszę się zareklamować - co ma pan do zaoferowania jako trener-asystent?

Kompleksowo mogę pomóc w rozmowach z zawodnikami, z treningiem, zajęciami indywidualnymi. Mogę pomóc w dobrej analizie przeciwnika, w procesie szkoleniowym, codziennym treningu, w przygotowaniu zawodników do meczu. Myślę, że ćwiczenia i formy, które jestem w stanie zaproponować, mikrocykl treningowy opracowany z trenerem, mogą dać też taki impuls piłkarzom w tym trudnym momencie, w którym są. Ekstraklasa jest mocną ligą, wyrzeźbioną w detalach na każdym poziomie - motoryka, taktyka, przeciwnik. Inne kluby rozwijały się tu przez lata. Przed nami trudne zadanie, ale uważam, że jesteśmy w stanie z tych wszystkich rzeczy dać zawodnikom coś, co do nich przemówi.

Patrząc na ten materiał osobowy, na którym będziecie pracować, to pole do popisu jest ogromne, bo są zawodnicy i z umiejętnościami, i z doświadczeniem. Tylko czegoś brakowało, aby to ułożyć tak, by działało lepiej niż na miarę ostatniego miejsca w tabeli.

Trzeba zawodnikom wskazać jeden kierunek. I oni też to muszą realizować. Należy pamiętać, że w ekstraklasie każdy zespół ma dobrych zawodników. Jest tyle jakości, że ty musisz dać coś więcej, by funkcjonować na dobrym poziomie.

Pewnie Pan jakoś śledził, co w tej Wieczystej się dzieje, bo to głośny medialnie klub, który jednak oczekiwanych wyników nie ma. Czego mu brakuje?

Oglądam polską ligę, może nie wszystkie mecze, ale to nasz rynek i trzeba się orientować. Co mogę powiedzieć? Ostatnio byłem na meczu Wieczystej z Górnikiem Zabrze. Pewnie można tutaj wskazać jedno ustawienie, jeden kierunek, jedną organizację gry, jeden pomysł na przeciwnika. Uważam na przykład, że trzeba poprawić coś przy stałych fragmentach gry, bo rywal kreuje to xG (współczynnik oczekiwanych goli - przyp.) w tych sytuacjach. Może nie zawsze jest bramka, ale są groźne okazje. Myślę, że w każdym obszarze można coś dać drużynie.

Wygląda na to, że nie przychodzi pan do Krakowa po naukę, tylko już z jakimiś konkretnymi pomysłami.

Uważam, że to jest inne wejście niż do Rakowa, bo jednak tam tej nauki trzeba było trochę pobrać. Już byłem w tej ekstraklasie, grałem w europejskich pucharach, miałem epizod w Odrze Opole, gdzie poszło, jak poszło. To też była dla mnie szkoła życia. Ja przez te ostatnie siedem miesięcy więcej się nauczyłem niż przez całą wcześniejszą karierę i myślę, że jestem zdecydowanie innym trenerem.

Może pan coś o swoim życiu prywatnym powiedzieć? Jakieś pozapiłkarskie zainteresowania?

Zawsze interesowałem się szeroko pojętą psychologią człowieka. Zarzuca mi się jakieś rzeczy w relacjach, a uważam, że to jest moja największa siła. Jeśli ktoś nie był w środku, albo szukał prostych rzeczy, które mają odpowiedzieć, dlaczego wyniku nie było albo był, to jest to dopowiadanie historii pod tezę, a z tym kompletnie się nie zgadzam. Bardzo dbam o życie rodzinne w godzinach popołudniowych, mam córkę i partnerkę. Uważam, że nauczyłem się takiego zdrowego balansu. Do tego film, zwierzęta. To wszystko to jest taka moja odskocznia od piłki, która jest częścią mnie, zawsze była dużą pasją. Wierzę, że dzięki pracy w Wieczystej jeszcze powrócę jak Feniks z popiołów. ©℗

eprasa.pl fe53ee6bb5