

Starzenie się. Są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu” str. 9



FOT. GETTY IMAGES

Skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Nr 115 (24 892)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 20.05.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Prezydent Donald Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem na Iran **str. 8**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Kino Pod Baranami zaprasza na dzieła mistrza ekranowej grozy – Alfreda Hitchcocka **str. 6**

Scenariusze dla Cracovii na ostatnią kolejkę sezonu. Z Koroną zagra o byt w ekstraklasie **str. 16**



FOT. ANDRZEJ BANAS

PREMIER WĘGIER W KRAKOWIE
Peter Magyar zwiedził Wawel i spotkał się z metropolitą krakowskim **str. 4, 7**



FOT. ANDRZEJ BANAS

NOWE PRZEPISY TURYSTYCZNY CHAOS ZAPANUJE W KRAKOWIE?

Rewolucja w najmie krótkoterminowym

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Już od dziś rynek najmu krótkoterminowego czeka rewolucja. Rozporządzenie unijne, które zaczyna obowiązywać, wprowadza nowe zasady dotyczące takiej działalności m.in. poprzez nadanie każdej ofercie indywidualnego numeru rejestracyjnego.

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE z dnia 11 kwietnia 2024 r., które zacznie obowiązywać od 20 maja 2026 roku, wprowadza istotne zmiany dotyczące najmu krót-

koterminowego, za pośrednictwem platform internetowych takich jak Airbnb czy Booking.

Dlatego w lutym br. Ministerstwo Sportu i Turystyki (MSiT) przedstawiło założenia projektu nowelizacji ustawy, który zakłada wdrożenie rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE.

Co się zmieni w najmie krótkoterminowym? Jak podaje MSiT, kluczową zmianą jest uznanie najmu krótkoterminowego (do 30 dni) za usługę hotelarską, co wiąże się z obciążeniem wynajmujących obowiązkami analogicznymi do tych, które obowiązują w branży turystycznej.

Nowe przepisy to również surowe konsekwencje finansowe dla właściciela obiektu na najem krótkoterminowy. Jeśli nie wpisze się do systemu ewidencyjnego, zapłaci ok. 50 tys. złotych kary. Obiekty będą musiały być wyposażone też w regulaminy.

We wtorek, 12 maja podczas posiedzenia Komisji Promocji i Turystyki Miasta Krakowa mogliśmy usłyszeć, ile obiektów prowadzących najem krótkoterminowy jest w Krakowie. Okazuje się, że zarejestrowanych tak zwanych łóżek jest u nas obecnie około 40 tysięcy.

Czytaj str. 3

Sądeczanka. Wiele ofert, a każda wyższa niż zakładany budżet

GDDKiA w Krakowie otworzyła oferty na opracowanie szczegółowych założeń dla trzech fragmentów przebiegu nowej DK75. Każda przewyższa zakładany budżet **str. 4**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



Awantura na sesji.

„Tereny w Krakowie dla deweloperów, a nie dla mieszkańców?” **str. 3**

ZAKOPANE

Sery z przyprawami i napisami, skoro smak oscypka to za mało str. 4



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Tradycyjny smak i standardowa oferta przestają wystarczać do przyciągnięcia uwagi turystów. Powstają więc sery z wytłoczonym napisem „Zakopane”, doprawione ziołami lub uformowane w kształty zwierząt

Jutro w Dzienniku Polskim Pod paragrafem

Beata Busz
publicystka



OPERACJA SIĘ UDAŁA, PACJENT ZMARŁ

Za nieprawidłowości, które wyszły na jaw w związku z zabiegiem syna senatora Koalicji Obywatelskiej, NFZ nałożył karę finansową na szpital w Aleksandrowie Kujawskim. Dziś już senator Tomasz Lenz nie jest członkiem tej partii, bo wywalił go z niej sam Donald Tusk. Dotąd z ust pana senatora nie padło jednak magiczne słowo na „P”. Ale spuszczam na to zasłonę milczenia, bo sprawa zabiegu jego syna to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Po raz kolejny potwierdziła się stara prawda, że nasza służba zdrowia jest chora.

Lekarzy jest u nas jak na lekarstwo. Brakuje anestezjologów, chirurgów, pediatrów, psychiatrów... Efekt? Do specjalistów czekamy w długich kolejkach. Jakiś czas temu resort zdrowia zwiększył limity przyjęć na kierunkach lekarskich i prognozuje, że za pięć lat zacznie nam doktorów przybywać. Zachęcać ma też do tego podwyżka pensji, którą zaplanowano od lipca tego roku. Choć według samorządu lekarskiego, proponowane przez rządzących stawki są wciąż za małe...

I tu dochodzimy do kolejnej i chyba największej bolączki w służbie zdrowia: kasy, a właściwie jej braku. Budżet NFZ od dawna balansuje na granicy wydolności. I coraz mocniej Fundusz zaciska pasa. Od kwietnia wprowadził cięcia w finansowaniu diagnostyki. Wspomniane podwyżki pensji również spadną jak grom z jasnego nieba na tonące w długach szpitale.

Pogłębiając się zapaść w służbie zdrowia cynicznie wykorzystują politycy opozycji. Niedawno Jarosław Kaczyński ogłosił na platformie X, że „czas uzdrowić służbę zdrowia”. Według niego PiS ma nawet plan, jak to zrobić pod wodzą jedynie słusznego kandydata na premiera - Przemysława Czarńka. Szkoda tylko, że tego planu PiS nie wprowadziło w życie podczas swoich rządów. Miało na to przecież aż osiem lat!

Tymczasem obecni rządzący w roli Joanny d'Arc polskiej służby zdrowia widzą urzędującą od lipca ubiegłego roku ministram Jolantę Sobierańską-Grendę. Ona też ma plan. I naprawdę z całej siły trzymam za nią kciuki. Nie chciałabym po raz kolejny usłyszeć: operacja się udała, pacjent zmarł.

TELEFONY

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

POGODA

DZIŚ

MAX
22°C



MIN
11°C

Wiatr pn.-zach. 10-15 km/h
W ciągu dnia częściowe zachmurzenie i słońce też się pojawi

JUTRO

MAX
21°C



MIN
11°C

Wiatr pn.-zach. 10-15 km/h
Rano pochmurno, a po południu przelotne opady deszczu

● 8 maja 1953 roku w memoriale do władz komunistycznych, biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła w Polsce władzom świeckim

W ŚRODKU LASU

W bezpośrednim sąsiedztwie leśnego mola na Miejskiej Górze w Starym Sączu dobiega końca budowa Orbisfery, która ma szansę stać się jedną z najbardziej oryginalnych atrakcji turystycznych w regionie. Zaprojektowana została na planie koła. Cała instalacja łączy edukację, rekreację i kontakt z naturą. Jej sercem jest okrągła, wzniesiona nad ziemią kładka spacerowa prowadząca przez cztery strefy tematyczne: energii, sensoryki, środowiska i zabawy. To przestrzeń, która pozwoli zobaczyć świat z innej perspektywy dosłownie i w przenośni. KK



FOT. UG STARY SĄCZ

ROZMOWA DNIA

KOSZTY ZMIAN KLIMATU PONOSZĄ WSZYSCY

Katarzyna Nocuń
PAP

Rozmowa z prof. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu Bogdanem Chojnickim.

Średnia roczna temperatura w Polsce od lat 50. ubiegłego wieku wzrosła o 2,3 st. Europa ogrzewa się szybciej niż reszta świata. Co to oznacza dla nas?

Dla atmosfery to zmiana radykalna. Ocieplenie atmosfery powoduje, że w systemie jest więcej energii. Dlatego należy spodziewać się gwałtownych zjawisk: suszy, fali upałów i gwałtownych opadów powodujących lokalne podtopienia i powodzie.

Susza i powódź obok siebie - jak to wyjaśnić?

Powietrze o wyższej temperaturze ma zdecydowanie większe możliwości osuszania, określane „siłą ssącą atmosfery”. To szybkie parowanie wody z powierzchni gleby, z roślin, powierzchni jezior i rzek. Dodatkowo, gdy nad Polskę dociera suche powietrze z Afryki - mamy kolejne rekordy ciepła. Z kolei powietrze na przykład z Morza Śródziemnego jest „pasek transmisyjny” wody, która gwałtownie spada, jak podczas niżu genueńskiego w 2024 r., gdy w południowo-zachodniej Polsce doszło do powodzi. Niż genueński to nic nowego. Natomiast w 2024 r. był o 7 proc. większy, bo tem-

peratura Morza Śródziemnego była wysoka, powietrze stamtąd „wessało” parę, a następnie przyniosło znacznie większą ilość wody niż zwykle.

O suszy mówi się od kilkunastu lat. Przygotowaliśmy się na zmiany klimatu?

Nie możemy dalej brnąć w upraszczanie świata. Wzrost temperatury wywołuje susze, które z kolei prowadzą do problemów społecznych. To skomplikowane zjawiska. Brakuje wody, uprawy przestają rosnąć, a państwo, poprzez odszkodowania, rekompensuje straty wywołane suszą. Koszty ponosi całe społeczeństwo. Wsparcie rolników ma uzasadnienie, bo chodzi o utrzymanie stabilności struktur wiejskich, o ludzi, o których trzeba dbać, by nie zubożeli. Nie możemy jednak tych kosztów społecznych pomijać. Natomiast cały czas działamy w rzeczywistości zbudowanej na założeniu niezmienności klimatu.

Czyli?

Wyższa temperatura powoduje, że produkcja rolnicza jest wyjątkowo korzystna, ale ograniczeniem jest woda. Niektórzy rolnicy, aby podnieść jakość upraw, podlewają ziemniaki we wrześniu, choć one wtedy już nie rosną. Chodzi o to, żeby bulwa lepiej wyglądała, więcej ważyła. Jest presja na to, żeby rolnicy produkowali jak najwięcej. Tylko odbywa się to co-



FOT. ROBERT WOŹNIAK

raz większym kosztem zasobów naturalnych. Polski rolnik jest bardzo ważny, ale z zasobów trzeba korzystać w sposób zrównoważony.

Naukowcy zauważają, że rośnie szara strefa korzystania z wód podziemnych do nawadniania upraw.

Korzystając z wód podziemnych, zasłaniamy efekt braku wody w środowisku. Dlatego sytuacja jest bardziej dramatyczna niż ludziom się wydaje. Jeśli zwierciadła wód gruntowych obniżają się o dwa, trzy metry, to coraz bardziej zbliżamy się do ścian. Źródła wód podziemnych nie powinny być używane do produkcji roślinnej. Nadmierna eksploatacja tych zasobów grozi ich wyczerpaniem, jak stało się w Kalifornii i w Hiszpanii.

Zbiorniki retencyjne pomagają podczas suszy?

Wielkopolska ma sporo zbiorników retencyjnych. Ile wody z nich jest wykorzystywane na cele rolnicze? Zero.

Dlaczego?

Prawdopodobnie nie ma to sensu. Pobór wody z takiego zbiornika wiąże się z kosztami. Tak samo jak jego budowa, a potem utrzymanie.

PRZYRODA

Dudek rezydent

Pierwszy raz usłyszałem go wiosną minionego roku. Trudne do pomylenia głosy dudka. Kukał i dutkał przez kilkanaście dni. Płak w podróży, pomyślałem. Teraz słyszę go znowu. Z głębokiego parowu ze starymi wierzbami. To już nie wiosenne migracje, lecz rezydent szukający samicy. Trzeba mi będzie wstać rano i zasadzić się nań z teledziurą w dłoni. Warto, gdyż dudek to piękny ptak. Rozmiarami ciała przypomina dużego szpaka. Długi, zakrzywiony dziób przyczepiony jest do głowy z fantazyjnym czubem irokeza. Szyja i korpus ceglasto żółtej barwy pięknie kontrastują ze skrzydłami w białe czarne paski. Ów czub na głowie lubi stroszyć i wówczas przypomina indiańskiego wodza w paradnym pióropuszu. Byłbym zapomniat: głos. Dudek wydaje dudniące czy może raczej dudzące odgłosy, które stały się powodem trafnej nazwy. I po których go odnalazłem. Na wytrawnego łowcę owadów przyciąga się tyle wcześniej, by jego młode było jeszcze odrętwiałe od rosy i nocnego chłodu. Mój dudek będzie zajęty zbieraniem owadów z ziemi. I jeśli ma upatrzoną wierzbową dziuplę, to ją zlokalizuje. Zaczekam na drugą połowę stadła, czyli panią dudkową. Spokojnie, będę maksymalnie dyskretny. Poczekam aż w ukrytym w dziupli gniazdku pojawią się młode. Będę z odali wiernie śledził losy rodziny. Dudek to ornitologiczny rarytas i mam ochotę na miniserial fotograficzny z młodymi duetami na deser.

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

9

Przed nami 9. edycja Nocy Tańca – wyjątkowego wydarzenia. 23 maja Kraków ponownie stanie się miastem tańca

CZAS NA PRZETARG Rozbudowa schroniska dla zwierząt

Prezydent Krakowa podjął decyzję o przygotowaniu i ogłoszeniu przez miasto przetargu dla kolejnego etapu przebudowy i rozbudowy Schroniska dla Bezdomnych

Zwierząt przy ul. Rybnej. Etap ten obejmie budowę nowego pawilonu „D” dla psów. Pozwolenie na rozbudowę schroniska przewiduje, że całość przedsięwzięcia jest podzielona na pięć części. W latach 2019-2023 miasto zrealizowało dwie z nich.

KRAKÓW

TELEFON

dziennikarza dyżurnego

 697 730 318

E-MAIL

 redakcja@gk.pl

ROZPORZĄDZENIE UNIJNE OD DZIŚ WCHODZĄ NOWE PRZEPISY DOTYCZĄCE NAJMU KRÓTKOTERMINOWEGO

Chaos w turystycznym biznesie?

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Już od dziś rynek najmu krótkoterminowego czeka rewolucja. Rozporządzenie unijne, które zaczyna obowiązywać 20 maja, wprowadza nowe zasady.

Co się zmieni w najmie krótkoterminowym? Jak podaje Ministerstwo Sportu i Turystyki, kluczową zmianą jest uznanie najmu krótkoterminowego (do 30 dni) za usługę hotelarską, co wiąże się z objęciem wynajmujących obowiązkami analogicznymi do tych, które obowiązują w branży turystycznej.

Co to oznacza dla osób, które mają np. lokale w kamienicach krakowskich i chcą je udostępnić na doby?

Po pierwsze. Na właścicieli udostępniającym swoją nieruchomość w ramach najmu krótkoterminowego spoczywać będzie obowiązek jej rejestracji w gminnej ewidencji (w przypadku Krakowa będzie to EKON) oraz w Centralnym Wykazie Turystycznych Obiektów Noclegowych (CWTON). Proces ten wymaga podania szczegółowych danych właściciela obiektu, liczby pokoi itp.

Po pomyślnym zakończeniu rejestracji obiekt uzyska indywidualny numer identyfikacyjny, który właściciel będzie zobowiązany przekazać do platform pośredniczących w rezer-

wacjach, a te będą musiały umieścić go w ogłoszeniach.

Nowe przepisy uprawniają również organy państwowe do kontroli. Jeśli stwierdzą jakiegokolwiek uchybienia, mogą zawiesić numer identyfikacyjny właściciela. W ostateczności mogą nakazać platformom usunięcie wszystkich ofert wynajmu danego przedsiębiorcy.

Nowe przepisy to również surowe konsekwencje finansowe dla właściciela obiektu na najem krótkoterminowy. Jeśli nie wpisze się do systemu ewidencyjnego, zapłaci około 50 tysięcy złotych kary. Obiekty będą musiały być też wyposażone w regulaminy.

Kolejnym nowym, mocno rygorystycznym przepisem jest wzmocnienie roli mieszkańców i wspólnot przez możliwość zgłaszania wniosków o kontrolę. Wiceminister rozwoju i technologii Tomasz Lewandowski skomentował to tak: W projekcie ustawy o własności lokali wprowadziliśmy zapis, że zmiana sposobu użytkowania lokalu (w myśl art. 71 prawa budowlanego) wymaga zgody wspólnoty. Będzie to dotyczyło także najmu krótkoterminowego, który w świetle prawa budowlanego, jeśli dotyczy lokalu mieszkaniowego, wymaga zmiany sposobu użytkowania. Od uchwały odmawiającej zgody będzie przysługiwać odwołanie do sądu.



FOT. ANDRZEJ BANAS

Jak zmiany w prawie wpłyną na ruch turystyczny w Krakowie?

Obecnie, w świetle prawa, właściciel może sam zdecydować o zmianie przeznaczenia lokalu z mieszkalnego na niemieszkalny (użytkowy) lub odwrotnie.

„Zgodnie z założeniami zasadniczą część przepisów wchodzi w życie 20 maja 2026 roku, natomiast niektóre regulacje – w tym dotyczące uprawnień gmin – będą wdrażane stopniowo w kolejnych latach” – podaje Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Podczas posiedzenia Komisji Promocji i Turystyki Miasta Krakowa dowiedzieliśmy się, że w mieście jest zarejestrowanych około 40 tys. obiektów najmu krótkoterminowego, tzw. łóżek.

– W ciągu niecałych 5 miesięcy przyrosło około 15 tysięcy miejsc noclegowych, które zostały zarejestrowane w naszej ewidencji – mówiła Katarzyna Gądek, zastępca dyrektora Wydziału ds. Turystyki UMK.

Odnosząc się do nowych regulacji prawnych, Katarzyna

Gądek zaznaczyła, że w przypadku przepisu dotyczącego możliwości wyznaczania stref ograniczających najem krótkoterminowy przez gminę należy wykazać się dużą ostrożnością.

– Musimy pamiętać, że sam fakt, że jeden lokal w kamienicy jest problematyczny, nie uprawnia nas do zakazania czy ograniczenia działalności w całym obiekcie czy kwartale. Jeśli rada gminy chciałaby jakieś działania podjąć, musi to być

przemyślane, istnieje bowiem zasada proporcjonalności – mówiła Gądek.

Krzysztof Jędrocha, reprezentujący Izbę Gospodarczą Hotelarstwa Polskiego – region Małopolska, pytany o stanowisko hotelarzy, powiedział: Izba Gospodarcza reprezentuje stanowisko, aby rynek najmu krótkoterminowego działał w sposób legalny, uporządkowany i jasny z punktu widzenia przedsiębiorcy i konsumenta. Chodzi o stworzenie w miarę równych warunków prowadzenia działalności gospodarczej. Nasz interes w tym jest taki, aby to zostało uporządkowane, by poziom kosztów, jakie generują hotele do prowadzenia działalności, był uczciwie porównywalny z działalnością w obiektach wynajmu krótkoterminowego.

I dodał: Branża hotelowa nie chce żadnych ograniczeń administracyjnych, jeśli chodzi o liczby. Natomiast jest za tym, by decyzje w zakresie ewentualnych ograniczeń były podejmowane wyłącznie na szczeblu gminy. Absolutnie branża jest przeciw projektowi prezentowanemu przez Polskę 2050, aby decyzje były podejmowane w uzgodnieniu ze wspólnotami mieszkaniowymi. To jest kierunek utopijny i gaszący działalność w tym zakresie. To jest nie do zrealizowania.

©©

Awantura na sesji. „Tereny dla deweloperów, a nie dla mieszkańców?”

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Od wielkich emocji rozpoczęła się sesja Rady Miasta Krakowa 13 maja.

Mocną wymianę argumentów wywołało ujawnienie (przed referendum ws. odwołania prezydenta Krakowa i RMK) nowej strategii rozwoju miasta i planu ogólnego. To dokumenty, które mają wskazywać m.in. obszary pod zabudowę, w tym mieszkaniową.

– Mieszkańcy od wielu miesięcy czekają na przedstawienie

projektu planu ogólnego i strategii. Cały czas jesteśmy mamieni informacją, że ten dokument nie jest przygotowany. Tymczasem płyną sygnały od mieszkańców, że w poszczególnych miejscach Krakowa zmiany nie są korzystne – mówił radny Łukasz Maślona z klubu Kraków dla Mieszkańców.

– Panie prezydencie, dajemy panu szansę, by pan zaprzeczył, że m.in. w planie miejscowym zamienili państwo oznaczenie dla dewelopera Strabag działek po byłym centrum handlowym Plaża na zabudowę mieszka-

niową wielorodzinną. A wiemy, że tak jest. Czy to jest jedyny powód, dla którego chowają państwo plan ogólny i strategię? W wielu innych miejscach te zmiany są również niekorzystne – kontynuował radny Maślona. – Proszę, aby pan prezydent wyszedł na mównicę i powiedział: „Nie przekształcałem działek dla Strabagu”. Inaczej państwa intencje są jasne, chcecie ukrywać, że przekształcane są tereny dla deweloperów, a nie dla mieszkańców – dodał radny.

Odpowiedział radny Grzegorz Stawowy, przewodniczący

klubu Koalicji Obywatelskiej w RMK, przewodniczący Komisji Planowania RMK: – Pan radny jest w błędzie. Teren po Plażie nie ma zmienionego planu miejscowego. Proszę nie wprowadzać mieszkańców w błąd. Jeżeli natomiast plan ogólny i jego przyszłość ważyłaby się na działkach jednej firmy w jednym miejscu, to byłoby dramatycznie. Jeżeli ten dokument nie jest gotowy, to dlaczego pan żąda, żeby go przedstawić.

Dyskusja miała miejsce, bowiem radny Grzegorz Stawowy złożył wniosek o zdjęcie z po-

rządki obrad RMK projektu rezolucji ws. przedstawienia Strategii Miasta Krakowa i Planu Ogólnego Gminy, przygotowanego przez klub radnych Kraków dla Mieszkańców.

W głosowaniu większość radnych (głosami radnych Koalicji Obywatelskiej i Nowej Lewicy) przegłosowała zdjęcie z obrad tego punktu.

Radni Włodzimierz Pietrus (PiS) oraz Michał Starobrat (Kraków dla Mieszkańców) zgłosili wotum separatum i poinformowali o tym, że na wniosek radnych opozycji odbędzie się

w takim razie sesja nadzwyczajna, podczas której temat ma być kontynuowany.

Przypomnijmy, że w planie ogólnym mają być określone podstawowe parametry urbanistyczne dotyczące m.in. zabudowy mieszkaniowej, infrastruktury transportowej i zieleni. – Nie rozumiem, dlaczego wszystkie większe miasta w Polsce przedstawiły chociaż do konsultacji społecznych projekt planu ogólnego. Mieszkańcy nie lubią jak się z nich kpi – komentował radny Łukasz Maślona. ©©

Kraków Małopolska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki	12:20 - Janina Maźnica (lat 95)
10:20 - Barbara Dąbrowska (lat 100)	13:40 - Weronika Marańska (lat 89)
11:00 - Maria Tylec (lat 70)	
11:40 - Piotr Myśliwiec (lat 49)	Cmentarz Prądnik Czerwony
12:20 - Zdzisław Glogier (lat 78)	9:40 - Barbara Kaczyńska (lat 73)
13:00 - Andrzej Frybes (lat 80)	10:20 - Marian Łuczak (lat 89)
13:40 - Kazimierz Baran (lat 97)	11:00 - Henryk Jaroński (lat 73)
	11:40 - Anna Przybylska (lat 77)
Cmentarz Grębałów	12:20 - Stanisław Aronowski (lat 78)
11:00 - Wiesław Klimkowski (lat 74)	13:00 - Zofia Kozak (lat 86)
11:40 - Janina Głuch-Strojek (lat 85)	

ZAKOPANE

Nie tylko smak oscypka...



Tradycyjny smak i standardowa oferta przestają wystarczać do przyciągnięcia uwagi turystów na Krupówkach. Sprzedawcy oraz bacowie produkujący sery podhalańskie wprowadzają szereg innowacji - od modyfikacji tradycyjnych kształtów, przez nowe warianty smakowe, aż po bogatą ofertę produktów dodatkowych. Współczesny handel pod Tatrami wymaga znacznie więcej niż tylko pakowania hermetycznego czy możliwości płatności kartą.

Jedną z najbardziej widocznych zmian na stoiskach gastronomicznych jest odejście od klasycznych form. Bacowie coraz częściej modyfikują tradycyjne „fory” (drewniane formy nadające kształt serom). Efektem tych zabiegów są sery z wytłoczonym napisem „Zakopane” lub uformowane w kształty zwierząt, wśród których dominuje motyw owieczki.

W odpowiedzi na oczekiwania klientów poszukujących kulinarnych nowości, na straganach zadebiutowały najmniejsze wersje serków zapakowane hermetycznie, które wzbogacono o mieszanki ziół i dodatkowe przyprawy. Nowe warianty smakowe mają stanowić alternatywę dla klasycznego, wędzonego smaku. Sery i oscypki przestają być już smakołykiem spod Tatr, a zaczynają stanowić pamiątki z podróży - jak magnesy na lodówki, każdy w trochę innym wzorze.

Marcin Szkodziński

20 MAJA

Imieniny obchodzą: Aleksander, Anastazy, Bernardyn, Józefa, Karol, Teodor, Wiktoria

1919 - Założono fabrykę lokomotyw „Fablok” w Chrzanowie
1943 - Szare Szeregi przeprowadziły pod Celestynowem udaną akcję odbicia więźniów transportowanych do Auschwitz
1987 - Powstała Fundacja im. Brata Alberta w Radwanowicach
2019 - W Krakowie urodziły się pierwsze w kraju sześcioraczki



FOT. WIKIPEDIA

20 MAJA 1901 ROKU
We Wrześni niemiecki nauczyciel wymierzył karę cielesną 14 polskim dzieciom za odmowę odpowiadania w języku niemieckim na lekcji religii, co doprowadziło do wybuchu strajku uczniowskiego.

14 firm złożyło oferty dotyczące budowy sądeczanki, czyli DK 75

Alicja Fałek
alicia.falek@polskapress.pl

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad w Krakowie otworzyła oferty na opracowanie szczegółowych założeń dla trzech fragmentów przebiegu nowej DK 75, tzw. sądeczanki.

Wszystkie złożone przez oferentów propozycje przekraczają planowany przez GDDKiA budżet, który łącznie opiewa na 23 378 210,67 zł. W tym na odcinek Okocim - Uszew - 4 080 949,35 zł, na odcinek, Wytrzysszczka - Łososina Dolna - 7 393 001,10 zł, a na odcinek Tęgoborze - Nowy Sącz - 11 904 260,22 zł.

Teraz oferty zostaną sprawdzone pod względem formalno-prawnym i GDDKiA zdecyduje, czy dołożyć do inwestycji i rozstrzygnąć poszczególne postępowania przetargowe.

Firmy, które wygrają poszczególne przetargi, będą musiały przygotować koncepcje programowe dla danego odcinka sądeczanki. Określą w nich dokładne rozwiązania infrastrukturalne przyszłych odcinków trasy, które będą zgodne z decyzją środowiskową, jaką pozyskano dla całej inwestycji. Ta, za sprawą Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska (GDOŚ), uprawomocniła się w grudniu 2025 roku.



FOT. GDDKIA KRAKÓW

Fragment sądeczanki łączy już rondo w Jasieniu na DK94 z rondem w Okocimiu na DK75

Wykonawcy przeprowadzą też badania geologiczne. Zebrane w ten sposób informacje oraz opracowane dokumentacje zostaną wykorzystane w kolejnym etapie inwestycji. Następnym krokiem będzie już ogłoszenie przetargu na zaprojektowanie i budowę trzech odcinków DK 75. Te mają zostać ogłoszone w latach 2027-2028, tak, by prace budowlane mogły rozpocząć się w 2030 i 2031 r.

GDDKiA prowadzi jeszcze dwa przetargi związane z budową nowej DK 75. Poszukuje chętnych do wykonania analiz technicznych i środowiskowych możliwości zmiany przebiegu trasy dla odcinków Uszew - Wytrzysszczka (19,7 km) oraz Łososina Dolna - Tęgoborze (9,2 km).

- Pomimo wydanej w 2025 r. decyzji środowiskowej, właśnie te dwa fragmenty przyszłej DK75 nadal budzą emocje mieszkańców i samorządowców - przypomina Anna Bałdyga z Zespołu ds. komunikacji Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Krakowie. - Wykonawcy będą mieli do przygotowania trzy warianty dla obu odcinków nowej sądeczanki. W pierwszym przeanalizują, czy zasadna jest zmiana wybranego w decyzji środowiskowej wariantu C w kierunku wariantu A (nazywanego czasem społecznym, ponieważ popiera go wspólnie kilka gmin). W drugim wariantcie zaproponują korektę przebiegu wariantu A, a w trzecim

własną propozycję przebiegu tych dwóch odcinków.

Zgodnie z założeniami, nowa DK 75 między Brzeskiem a Nowym Sączem będzie w całości drogą dwujezdniową z dwoma pasami ruchu w każdym kierunku. Dzięki temu kierowcy zyskają szybsze połączenie ze stolicą Małopolski, a także uda się ograniczyć problemy związane z wyprzedzaniem i wymuszaniem pierwszeństwa. Nowa droga będzie też dużo mniej kręta.

- Przyszła sądeczanka nie będzie wprawdzie drogą ekspresową, niemniej jednak na całej długości będzie połączona z innymi drogami za pomocą siedmiu bezkolizyjnych węzłów - dodaje Bałdyga. ©©

Premier Węgier na początek wybrał Kraków

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

To pierwsza oficjalna zagraniczna wizyta nowego premiera Węgier Petera Magyara, który w wyborach pokonał Viktora Orbana.

Szef węgierskiego rządu przy-

był na Wawel przed godz. 15. Tu czekali na niego nie tylko dziennikarze, ale również kilkaset osób, niektórzy mieli transparenty z węgierskimi napisami.

Magyar zwiedził zamek, po czym spotkał się na roz-

mowie z metropolitą krakowskim, kardynałem Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieniec w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed Katedrą, przy Krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wizyta miała charakter prywatny, dlatego do Katedry mogli wejść tylko członkowie delegacji wraz ze swoją obsługą medialną. Dla pozostałych przedstawicieli mediów wyznaczono sektor przy po-

mniku św. Jana Pawła II, gdzie po zakończeniu wizyty i spotkania Konsulat Generalny Węgier w Krakowie zorganizował briefing z udziałem Petera Magyara.

Zaraz po spotkaniu węgierska delegacja udała się na Dworzec Główny w Krakowie, a stąd pociągiem do Warszawy. W stolicy premier Węgier ma spotkać się m.in. z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim. Ostatnim przystankiem wizyty Magyara w Polsce ma być Gdańsk,

gdzie zaplanowano m.in. spotkanie z byłym prezydentem RP Lechem Wałęsą.

Zdaniem publicysty Tomasa Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca spotkania. - Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była - przypomnijmy - córką króla Węgier Ludwika Andegaweńskiego - i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów - podkreślił Tomasz Terlikowski. ©©

Czy Chrzanów stać na budowę dworca za 30 milionów złotych?

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

W centrum Chrzanowa ma powstać nowoczesny węzeł przesiadkowy z dworcem autobusowym, parkingami Park&Ride, nową infrastrukturą drogową i zielonymi przestrzeniami.

Projekt ma całkowicie odmienić śródmieście i stać się impulsem do dalszego rozwoju miasta. W ostatnich dniach pojawiły się jednak wątpliwości dotyczące finansowania inwestycji i tego, czy gminę stać na realizację tak dużego przedsięwzięcia. Wątpliwości rozwiewa burmistrz Chrzanowa Robert Maciaszek.

Do przetargu na budowę nowego centrum przesiadkowego zgłosiło się kilka firm. Najniższą ofertę złożył Pavimental Polska - opiewa ona na około 29 milionów złotych. Najwyższa propozycja, złożona przez Mostostal Kraków, przekracza 44 miliony złotych.

Po otwarciu ofert pojawiły się jednak komentarze sugeru-



Wielka inwestycja w Chrzanowie. Powstanie nowy dworzec autobusowy (wizualizacja)

jące, że gmina zabezpieczyła na inwestycję jedynie około 10 milionów złotych, co wzbudziło obawy o możliwość realizacji zadania.

Jak podkreśla burmistrz Chrzanowa, chodzi wyłącznie o wkład własny samorządu, a zdecydowana większość środków pochodzić będzie z funduszy europejskich w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych.

- My dworzec budujemy z pieniędzy unijnych, z pieniędzy, które mamy już zakontraktowane z Zarządzeniem Województwa Małopolskiego. Mowa o 27 mln zł. Wspomniane 10 mln zł to środki zabezpieczone w naszym budżecie jako wkład własny - wyjaśnia burmistrz Robert Maciaszek.

Jak dodaje, łącznie na realizację inwestycji zabezpieczono prawie 38 milionów złotych.

Co istotne, złożone oferty okazały się niższe od pierwotnego kosztorysu inwestycji, który wynosił ok. 30 mln zł. To oznacza, że samorząd nie wykorzysta całej puli przewidzianego dofinansowania, a także wyda mniej środków własnych niż pierwotnie zakładano.

- Wiemy już, że będziemy mieć oszczędności - zaznacza Robert Maciaszek.

Dofinansowania jeszcze nie ma, ale przetarg już był. Jak to możliwe? Burmistrz Chrzanowa tłumaczy, że gmina zdecydowała się na nietypowy krok i ogłosiła przetarg jeszcze przed formalnym zakończeniem procedury przyznawania unijnego finansowania. Ma to przyspieszyć realizację inwestycji.

- To są zagwarantowane pieniądze dla nas, dlatego ogłosiliśmy przetarg wcześniej. Przyspieszy to inwestycję - wyjaśnia burmistrz. - To są „bezkonkursowe” pieniądze. My nie rywalizujemy z nikim o te pieniądze. One są po prostu dla nas zapisane przez województwo małopolskie - tłumaczy. ©

Prokuratura wszczynająca śledztwo w sprawie wypadku w Smykowie

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Prokuratura Rejonowa w Dąbrowie Tarnowskiej wszczynająca śledztwo w sprawie tragicznego wypadku z 17 maja w Smykowie. Zginęli 69-letni mężczyzna oraz jego dwaj dorośli synowie.

Dramat, jaki rozegrał się na drodze gminnej na Powiślu Dąbrowskim, wstrząsnął mieszkańcami całego regionu. Tuż po godz. 7.30 służby ratunkowe zostały wezwane do wypadku.

Okazało się, że w zdarzeniu uczestniczyły dwa pojazdy. Fiat punto dosłownie roztrzaskał się o zaparkowaną na poboczu ciężarówkę.

Wewnątrz rozbitej osobówki były trzy osoby. Żeby wydobyć je z pojazdu, strażacy musieli użyć narzędzi hydraulicznych. Niestety mężczyźni nie udało się uratować.

Co się stało na drodze w Smykowie? Dąbrowska policja poinformowała, że w zdarzeniu śmierć ponieśli mężczyźni w wieku 69, 45 i 41 lat.

Potwierdzono, że był to ojciec z dwoma synami. Samochód prowadził prawdopodobnie 45-latek.

W miejscu zdarzenia przez ponad cztery godziny czynności przeprowadzała policyjna ekipa dochodzeniowo-śledcza pod nadzorem prokuratora. Zbierano ślady i zabezpieczano wszystkie dowody, które mogłyby wyjaśnić, jak doszło do tej tragedii.

Wszystkie materiały trafiły do Prokuratury Rejonowej w Dąbrowie Tarnowskiej, która będzie prowadzić postępowanie w sprawie wypadku.

- Będzie śledztwo w sprawie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym. Zaplanowana jest sekcja zwłok ofiar tego zdarzenia - przekazał nam Damian Kusek, prokurator rejonowy w Dąbrowie Tarnowskiej.

Śledczy będą wyjaśniać okoliczności wypadku oraz ustalać, czy kierowca w chwili zdarzenia był trzeźwy. Na wyniki badań krwi w tym zakresie trzeba będzie poczekać około trzech tygodni - zaznacza prok. Kusek. ©

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

Budzą pasje aktorskie i wrażliwość. Gminny Ośrodek Kultury „KUŹNIA” w Sułkowicach wykuwa młode talenty na warsztatach teatralnych

Kurtyna się odsłania. Ruch, muzyka, mnóstwo energii. Na scenie pojawiają się dzieci, młodzież, osoby z niepełnosprawnościami w roli bohaterów wierszy i postaci komediowych - to warsztaty teatralne w Sułkowicach. Tu, w Małopolsce, w niewielkim miasteczku znanym z kowalstwa wykuwa się także talenty. Gminny Ośrodek Kultury „KUŹNIA” w Sułkowicach realizuje projekt „Młodzież w Teatrze”. Jest to możliwe za sprawą programu „Kulturalny ORLEN”.

Kuźnia, która uczy współpracy

Sułkowice są nazywane miastem tysiąca kowali. Tutaj od wieków rozwija się kowalstwo. Jak mówi Mirosław Polak, p.o. dyrektora Gminnego Ośrodka Kultury „KUŹNIA”, także nazwa placówki nawiązuje do historii i tradycji wykuwania stali i metalu.

- W naszej „Kuźni” prowadzimy warsztaty „Młodzież w Teatrze”, a ich realizacja jest możliwa dzięki temu, że projekt został zgłoszony do programu „Kulturalny ORLEN” i zdobył grant - dodaje szef sułkowskiego ośrodka.

W warsztatach uczestniczy 20 osób, wśród nich są dzieci i młodzież, w tym cztery osoby z niepełnosprawnościami. Celem projektu jest integracja oraz nauka współpracy w grupie, umożliwienie uczestnikom wcielenia się w różne role i poznawania różnych osobowości.

- Widzimy, że dzieci czują się tutaj dobrze, rozwijają swoje talenty. A my, dzięki wsparciu ORLENU zakupiliśmy kamerę sportową i możemy nagrywać zajęcia teatralne. Na koniec warsztatów tą kamerą utrwalimy finałowy spektakl. Potem będziemy używać jej do dokumentowania naszej pracy w ośrodku kultury - mówi Mirosław Polak.

„Nasza instruktorka jest prawdziwą aktorką”

Zajęcia teatralne w Sułkowicach to inicjatywa, która pozwala uczniom gminnych szkół podstawowych oraz podopiecznym ośrodków dla osób z niepełnosprawnościami poznawać arkaną sztuki aktorskiej, tajniki zawodu i gry na scenie. Pozwala wcielić się w postacie bajkowe i literackie.



- Zaczynamy od muzyki. Wchodzimy ze światłem - rozpoczyna się próba.

Młodzi uczestnicy przygotowują inscenizację wierszy Juliana Tuwima i Jana Brzechwy. Śpiewają, recytują, ćwiczą, tańczą, gestykulują. Starsi przygotowują inscenizację komediowej sztuki „Świeczka zgasła” Aleksandra Fredry. Wszystko w aranżacji Małgorzaty Krzysicy, aktorki Teatru Ludowego z Krakowa.

Dzieci z ciekawością przyglądają się kamerom, przypinają mikrofony, wiele razy powtarzają scenki

i swoje role. Słuchają poleceń instruktorki, autorki scenariusza. Wszystko im się tu podoba.

- Najbardziej na warsztatach teatralnych podoba mi się to, że nasza instruktorka - pani Małgorzata, jest prawdziwą aktorką - mówi z zachwytem Lena Ptak, uczennica klasy IVa Szkoły Podstawowej nr 1 im. Adama Mickiewicza w Sułkowicach.

Szansa na niezwykle spotkanie na scenie

Małgorzata Krzysica prowadzi warsztaty podkreśla,

że są one niezwykle z kilku powodów.

- W dobie mediów społecznościowych, w dobie sztucznej inteligencji, która tak naprawdę załatwia teoretycznie wszystko, uczenie dzieci wrażliwości na sztukę, na słowo, na kolor, na muzykę, na to, że mogą wspólnie wystąpić na scenie i zrobić coś dobrego, jest właśnie niezwykle - mówi aktorka Teatru Ludowego z Krakowa.

A ponadto wskazuje, że warsztaty „Młodzież w Teatrze” mają jeszcze inny ważny wymiar.

- Ta niezwykłość polega na tym, że na scenie spotykają się dzieci zdrowe - w różnym wieku - z osobami z niepełnosprawnościami, czyli tutaj głównym założeniem jest integracja. Dzieci spotykają się z osobami, z którymi nie mają kontaktu na co dzień - dodaje instruktorka.

Premiera spektaklu z wyjątkową dedykacją

Organizatorzy warsztatów planują spektakl końcowy w drugiej połowie czerwca. Po kilku miesiącach

pracy pokażą jej efekty. Licząc na miejscową publiczność i serdecznie zapraszają wszystkich tych, którzy chcieliby odkryć sztukę na nowo.

- To wspaniałe, że projekt „Kulturalny ORLEN” pomaga w realizacji takiego niezwykle wydarzenia. Dlatego, że nie jesteśmy w centrum wielkiego miasta, gdzie są teatry, koncerty, ale tu, w małym ośrodku kultury, gdzie realizacja projektu kulturalnego, teatralnego jest czymś niecodziennym, naprawdę fantastycznym - podkreśla Małgorzata Krzysica.

W Sułkowicach powtarzają hasło: Kultura daje dobrą energię. A ta dobra energia była tu od zawsze. Dbał o to nieżyjący już Krzysztof Trojan, były dyrektor ośrodka. - To on wymyślił te warsztaty. Niestety w trakcie realizacji projektu nagle on nas odeszedł. Dlatego my, razem z dziećmi i całym sułkowskim centrum kultury, dedykujemy ten projekt pamięci Krzysztofa Trojana - mówią organizatorzy i realizatorzy warsztatów „Młodzież w Teatrze”.

0011525032

„W królestwie suspensu: Alfred Hitchcock”. Kino Pod Baranami zaprasza



Janet Leigh w legendarnym filmie „Psychoza”, w którym główną rolę męską zagrał Anthony Perkins

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W dniach 24-28 maja w Kinie Pod Baranami będzie można zobaczyć wybitne dzieła największego mistrza ekranowej grozy - Alfreda Hitchcocka.

W cyklu Filmy Wszech Czasów zostanie pokazanych pięć najgłośniejszych tytułów reżysera. Prelekcje przed pokazami wygłoszą prof. dr hab. Krzysztof Loska i dr hab. Patrycja Włodek. Bilety 36 zł.

Alfred Hitchcock był prawdziwym mistrzem kina, który z wielkim wyczuciem łączył napięcie z psychologiczną głębią, a niekiedy również z przewrotnym humorem. W cyklu Filmy Wszech Czasów będzie można zobaczyć pięć najważniejszych dzieł wybitnego reżysera, który jak nikt inny potrafił wykreować na ekranie atmosferę niepokoju i grozy.

W filmie „Okno na podwórze” niezapomniane kreacje tworzą James Stewart i Grace Kelly, a obserwacja sąsiadów staje się fascynującą, niebezpieczną grą, w której stawką jest ludzkie życie. Z pomysłu tego korzystała potem niezliczona ilość twórców - od Briana De Palmy po Krzysztofa Kieślowskiego.

Zabarwiony komediowo thriller „Północ, północny zachód” to widowiskowa, trzymająca w napięciu opowieść o człowieku przypadkowo uwikłanym w szpiegowską intrygę. W roli zagubionego pracownika agencji reklamowej występuje jeden z najważniejszych aktorów złotej ery Hollywood - Cary Grant.

Mroczniejsze oblicze twórczości brytyjskiego reżysera ujawniają „Zawrót głowy”, „Psychoza” i „Ptaki”. To filmy,

w których obsesja prowadzi do zatarcia granicy między rzeczywistością a fikcją, poczucie bezpieczeństwa staje się iluzją, a źródłem grozy może być także sama natura. Te trzy tytuły układają się we wciągającą opowieść o ludzkich lękach i ukrytych pragnieniach, które rządzą naszą zbiorową wyobraźnią.

Bohaterem „Zawrotu głowy” jest detektyw z San Francisco John „Scottie” Ferguson, który podczas widowiskowej pogoni za przestępcą po dachach domów odczuwa niespodziewanie lęk wysokości. Decyduje się przerwać karierę w policji, tym bardziej, że jego dolegliwość pośrednio przyczynia się do śmierci kolegi. Tymczasem jednak kolega ze studiów zwraca się do niego z prośbą o śledzenie żony Madeleine, rzekomo prześladowanej przez zmarłą osobę. „Scottie” podejmuje się tego zadania, nie wiedząc co go czeka.

„Psychoza” to imponujące dzieło Alfreda Hitchcocka, zadziwiające stroną wizualną i narracyjną. Twórcza adaptacja powieści Roberta Blocha, uznawana za wzorcowy przykład thrilleru o psychopatycznym zabójcy, w którego koncertowo wcielił się Anthony Perkins.

Melanie Daniels z „Ptaków” przybywa do nadmorskiego miasteczka Bodega Bay, gotowa zawalczyć o uczucia intrygującego nieznajomego, którego spotkała wcześniej w sklepie zoologicznym w San Francisco. Co może stać na przeszkodzie zdeterminowanej w uwodzicielskiej walce kobiecie? Jest tego sporo: zazdrośna o syna matka, dawna ukochana Mitcha, małomiasteczkowa mentalność.

Wszystko traci jednak znaczenie w obliczu nagłej manifestacji sił natury, symbolizowanych przez atakujące ptaki. ©

„Hamlet” w Starym Teatrze. Szekspira tu nie szukajcie

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Choć tytuł sugeruje, że to kolejny „Hamlet” na polskiej scenie w ostatnim czasie, twórcy zapowiadają, że w scenariuszu jedynie wykorzystano fragmenty „Hamleta”. Szekspir jest tu kontekstem.

Autobiografia przepleciona z polityką, kronika osobistego „rajdu przez życie” i trzech dziesięcioleci funkcjonowania w liberalnej demokracji opowiedziana w momencie, kiedy ta jest w nienajlepszej kondycji - to opowieść powracającego do Starego Teatru w Krakowie Pawła Demirskiego w reżyserii Remigiusza Brzyka. 23 maja premiera spektaklu „Mam coś w głębi nie do przedstawienia. Hamlet”.

- Tak naprawdę to parafraza „Hamleta”, wykorzystanie pewnego kodu kulturowego, który jest w tym dramacie zapisany. Literalnie jest tu może 60 wersów Szekspira, natomiast ta historia ma odniesienie do oryginału. To technika, której używałem w moich wcześniejszych spektaklach w Starym Teatrze, m.in. „Nie-boska komedia. Wszystko powiem Bogu” - wyjaśnia Paweł Demirski, autor sztuki.

To prawdopodobnie najbardziej osobista sztuka w twórczości Pawła Demirskiego, który po pięciu latach przerwy wraca do teatru i razem z Remigiu-



Hamlet Pawła Demirskiego to chłopak z blokowiska, który opowiada o żałobie po ojcu

szem Brzykiem tworzy spektakl, w którym lata 90. spotykają teraźniejszość, a Hamlet funkcjonuje w świecie zdominowanym przez patriarchat.

Ubrany w dres Hamlet Pawła Demirskiego to chłopak z osiedla, który wchodząc na scenę opowiada o swojej próbie samobójczej. Spotykamy go na trójmiejskiej plaży, ale przeradza się ona w przestrzeń emocjonalno-wspomnieniową, miejsca, do których aspirują bohaterowie.

- Interesował mnie temat stosunku do ojcostwa, samotności po ojcu - mój ojciec nie żyje od 30 lat, miałem 16 lat, kiedy umarł i było to wydarzenie, które bardzo przetrząsnęło mi życie. Te hi-

storie się łączą z Hamletem, który jest jednym z najsłynniejszych pólserot w kulturze. Chciałem sprawdzić, jak on mówi o żałobie, bo pierwszy akt dramatu Szekspira jest w całości o żałobie i moim zdaniem to najciekawszy fragment tego utworu - wyjaśnia Paweł Demirski.

W Hamleta w przedstawieniu Starego Teatru wcielił się Kamil Pudlik. O swojej postaci mówi: rozedrgany, nie potrafi wejść w świat męski, którego nie rozumie. Hamlet poszukujący ojca i nie zgadzający się na rzeczywistość. Jest człowiekiem, który awansował. Jak zdradzają twórcy jest jednocześnie chłopakiem, który ma 27 lat i 50-latką.

- Hamlet jest buntownikiem, chłopakiem z blokowiska, który awansował społecznie, tzn. sam się uprzywilejował do tego, by być w świecie, w którym się nie urodził, świecie drogich przedmiotów, dobrego jedzenia, drogich restauracji. Hamlet jest Pawłem Demirskim, który dziś tworzy dla Netflixa, a 30 lat temu mieszkał na blokowisku i pił piwo z kolegami - mówi Kamil Pudlik.

Ukochana Hamleta w ujęciu Pawła Demirskiego i Remigiusza Brzyka również daleka jest od pierwowzoru zapisanego przez Szekspira - jest zbuntowana, wychodzi z roli ofiary, szukając swojego miejsca w świecie, nazywa rzeczy po imieniu. W tę postać w spektaklu wciela się Paulina Kondrak.

- O ile Hamlet podróżuje w czasie, o tyle Ofelia jest współczesną dziewczyną, która wyrывa się patriarchatowi budującemu przestrzeń polityczną. Staje się sprawczą, może nie wie jeszcze czego chce, ale na pewno ma świadomość, czego nie chce - tłumaczy Remigiusz Brzyk.

- O rozczerwaniu światem i sobą, to osobiste przedstawienie, na które nakłada się powrót do Starego Teatru, chęć popatrzenia na to, w czym uczestniczyliśmy przez całe życie twórcze i obywatelskie - mówi Remigiusz Brzyk o reżyserowanym przez siebie przedstawieniu.

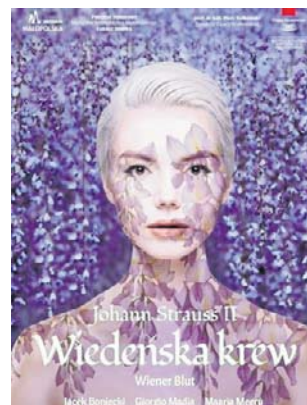
©P

Klasyka operetki wystawiona na deskach Opery Krakowskiej. Premiera „Wiedeńskiej krwi”

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Operetka „Wiedeńska krew” Johanna Straussa w reżyserii Giorgio Madia, to ostatnia premiera sezonu w Operze Krakowskiej, którą instytucja zainauguruje 27. Letni Festiwal Opery Krakowskiej.

- Nie chodzi o to, byśmy wskoczyli w daną epokę historyczną, ale żebyśmy byli w stanie poczuć ducha tej epoki - mówi Giorgio Madia o „Wiedeńskiej krwi”. - Będąc pewnego razu w Wiedniu siedziałem pod pergolą, po której pięła się przepiękna wisteria, słuchałem Straussa i wówczas przyszedł mi do głowy pomysł, by zapach wisterii przenieść do Krakowa, tak powstał klimat tego przedstawienia. Na tym mi zależało, by widownia poczuła nie jako zapach tych kwiatów, at-



Już 22 maja premiera operetki „Wiedeńska krew”

mosferę Wiednia i bliskość z muzyką Straussa.

Giorgio Madia - włoski choreograf i reżyser sceniczny, realizujący opery, balety, operetki, musicale - w Krakowie dał się poznać z jak najlepszej strony. Jego „Aida” zrealizowana w Operze

Krakowskiej zachwyciła melomanów nie tylko pod Wawelem.

- To, co kocham w operetkach to ruch, który odgrywa w nich dużą rolę. Uważam, że tego rodzaju repertuar powinien wystawić ktoś, kto rozumie rolę tańca i ruchu - wyjaśnia Giorgio Madia, który jest także twórcą choreografii przedstawienia. - Pozwoliłem sobie wprowadzić pewne zmiany do tego utworu. Oryginalna uwertura trwa kilka sekund, ja ją wydłużyłem, poszerzając kontekst historyczny operetki, wprowadzając Marsz Radetzkiego, kilka polek, mazurki.

Jak dodaje Piotr Sułkowski, dyrektor Opery Krakowskiej, w przedstawieniu wykorzystana została nieeksploatowana dotąd obrotowa scena.

Operetka miała premierę w 1899 roku i spadła z afisza po kilku przedstawieniach. Kiedy po kilku latach - zapelniając lukę

w repertuarze - znowu trafiła na deski, oczarowała publiczność, trafiając do kanonu. Dziś „Wiedeńska krew” jest czwartą, obok „Zemsty nietoperza”, „Barona cygańskiego” i „Nocy w Wenecji”, operetką Straussa, która niezmienne utrzymuje się w światowym repertuarze.

„Wiedeńska krew” otworzy tegoroczną, 27. edycję, Letniego Festiwalu Opery Krakowskiej. Podczas trwających od 22 maja do 16 sierpnia wydarzeń zaplanowano koncerty i spektakle operowe zarówno w Operze Krakowskiej, jak i w plenerze Ogrodu Botanicznego oraz na dziedzińcu Wawelu. W ramach festiwalu swoje sztandarowe tytuły z ostatnich sezonów opera zaprezentuje także na pokazach wyjazdowych, m.in. w Krynicy-Zdroju i Busku-Zdroju, ale także w bułgarskim Plovdiv.

©P

POLSKA i ŚWIAT

STATYSTYKA

Według statystyk kobieta, która po raz pierwszy została matką, ma ponad 31 lat – to o pięć lat więcej niż 25 lat temu. Polki są wciąż jednymi z młodszych matek w Europie – podał we wtorek Główny Urząd Statystyczny. Dodał, że w 1980 r. dzieci pozamałżeńskie stanowiły 4,8 proc. ogółu, a w 2025 r. już 28,4 proc. Najwięcej kobiet urodziło dzieci w miastach województwa mazowieckiego.

„

W kwietniu 2026 roku (...) mieliśmy o 45 tysięcy miejsc w żłobkach więcej, czyli prawie 272 tysiące miejsc

Donald Tusk, premier

Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

Oprac. Karolina Wrońska
Kraków

Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przebył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieńce w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wieczorem Peter Magyar pociągiem udał się do Warszawy,

gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim. W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca spotkania. – Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była – przypomnijmy – córką króla Węgier Ludwika Andegaweńskiego – i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów – podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Ko-



FOT. PAP/PEA

Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu

rolczuk zauważyła, że: – To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyraźnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy.

Stanowi czytelny sygnał, że Węgry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne

funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie – jej zdaniem – ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę”.

– W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę – powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UI. Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. – Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich

ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska – powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy koleją. – Osobistą satysfakcję sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia – zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. – Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje – dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również koleją wróci do Budapesztu. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011523416

Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni”

Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.



– Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi – zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteli-

gencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

– Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę – mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie

sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia – to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

– Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem – ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze – jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wie-

dzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeganie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

Trzy osoby zabite po ataku na mecz w San Diego w Kalifornii

Kazimierz Sikorski
USA

Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczu w San Diego pełnym dzieci. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem policji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach w wieku 17 i 19 lat - zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają



FOT. TWITTER

W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszną sytuacją”, dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy”.

W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.

„Okolo godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili rakietę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko” - poinformował Władysław Czaus, szef władz wojskowych obwodu czernihowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzałowi wroga zostały poddane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko” - napisał Ołeh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy. Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Italmas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar
USA

Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następca tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed ibn Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko” - napisał Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”.



FOT. PAP/EPA

Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”

Trump podkreślił, że jakiegokolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegł Iran, że „zegar tyka” i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie”. Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. Według portalu Axios Trump miał we wtorek odbyć naradę z czołowymi doradcami, by omówić opcje militarne.

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę ener-

getyczną i mosty Iranu, które miałyby stanowić „śmierć całej cywilizacji”. W niedzielę do tych ataków zachęcał go jeden z jego kluczowych sojuszników politycznych, senator Lindsey Graham.

Irańskie media podały w poniedziałek, że USA „wykazały pewną elastyczność” w nego-

ciacjach i że Iran przesłał swoją odpowiedź na wcześniejszą krytykę propozycji pokojowej Teheranu.

Ponadto agencja Tasnim podała, że USA zgodziły się wstrzymać sankcje na eksport irańskiej ropy naftowej na czas prowadzonych przez te państwa negocjacji, choć anonimowy urzędnik Białego Domu zaprzeczył tym doniesieniom.

Z kolei według anonimowego urzędnika cytowanego przez agencję Reutersa Waszyngton zezwolił Iranowi na kontynuowanie w ograniczonym zakresie cywilnego programu atomowego. PAP

Prezydent Trump wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu

Wizyta Putina w Chinach. Czy przywódca Rosji tym razem przekona Xi Jinpinga do gazociągu?

Grzegorz Kuczyński
Rosja/Chiny

Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

- Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię - powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakow, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy” surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na



FOT. SERGEY BOBYLEV/AP/FEAST NEWS

To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

chiński rynek 31 mln ton ropy - o jedną trzecią więcej niż w tym samym okresie rok wcześniej.

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był pro-

jekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum”, a dostawy gazu do Chin wkrótce wzrosną do 100 mld metrów sześciennych rocznie.

Chińska strona publicznie nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy rosyjsko-chińskiego gazociągu” do planu bieżącej pięcioletki (do 2030 r.), choć w dokumencie nie wspomniano o Siłach Syberii-2.

Mimo trwających od ponad 10 lat negocjacji Putin i Xi nie doszli do porozumienia w sprawie najważniejszej kwestii - ceny gazu. Nie uzgodniono również warunków inwestycyjnych

projektu ani terminu rozpoczęcia dostaw. Wcześniej Chiny domagały się obniżenia ceny gazu do poziomu obowiązującego w Rosji - około 50 dolarów za tysiąc metrów sześciennych, co jest ceną prawie 10 razy niższą od notowań na rynkach europejskich.

- Chociaż Putinowi nie udało się jeszcze uzyskać „zielonego światła” z Pekinu, obecnie realizacja projektu staje się bardziej prawdopodobna - powiedziała The Moscow Times Michal Meidan, szefowa badań energetycznych dotyczących Chin w Oxford Institute for Energy Studies. Kryzys wokół Iranu i zamknięcie Cieśniny Ormuz sparaliżowały 20% światowych przepływów LNG. - To podkreśla rolę gazociągów jako „bufora” na wypadek szkód w dostawach morskich - wskazała Meidan. PAP

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie mail: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
www.cor-med.com

CENTRUM CHOROÓB 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

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

**„Herbata cesarska”
to sekret młodości
i szczupłej sylwetki**

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skompli-

kowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

ZA TYDZIEŃ:

- Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna
- Perła uzdrowisk Beskidu. Czeka na ciebie spokój, natura i woda, która leczy



FOT. FREEPIK.COM

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu”.

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząstek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Miedzy 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko cho-



FOT. GETTY IMAGES

Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

rób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się” na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen,

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia

ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia”.

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacerowanie poprawiają

metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

4. Ochrona skóry przed słońcem

Codziennie stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepszych udokumentowanych spo-

sobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian”. A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i najrzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny – *Camellia sinensis* (herbata chińska) – co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (menhuang).

Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu wędnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (menhuang).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzwania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są do-

kładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbacie jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbacie można wyczuć także nutę umami – głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkości, które mogą pojawiać się w zielonych herbatach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- **Junshan Yinzhen** – srebrne igły z góry Junshan – uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym mészkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnożółty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.
- **Mengding Huangya** – żółte pączki z góry Mengding – produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodczy i lekką zbożową gębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.
- **Huoshan Huangya** – żółte pączki z Huoshan – kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.
- **Dahongpao** – wielka szata (często mylony z oolong) – klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą inten-



Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

sywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą gębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chroniąc komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbacie zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodczy. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- **odmładza** – podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy starzenia się organizmu. Mogą

wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),

- **wzmacnia serce i wspiera układ krążenia** – regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,
- **poprawia trawienie** – uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,
- **wsparcie dla wątroby** – badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,
- **niska zawartość kofeiny (teiny)** – ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominę,
- **oczyszcza z toksyn** – podobnie jak czerwona herbata (pu-erh), żółta herbata ma działanie oczyszczające – wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,
- **pomaga w odchudzaniu** – może przyczyniać się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,
- **wzmacnia odporność** – zawarte w niej witaminy (np.

z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykle smaczny napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwiej ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientalną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywne odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i zdrowy napój. Mimo to istnieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się

ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi – dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- **leki rozrzedzające krew** (antykoagulanty) – niektóre związki w herbacie mogą wpływać na krzepliwość krwi,
- **leki na ciśnienie** – kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,
- **leki na anemię** (suplementy żelaza) – taniny zawarte w żółtej herbacie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 proc. PKB

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.

Ekspertki podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób - wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badania Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Ekspertki zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

- Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności - zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Ekspertki dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

- Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych - zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych - wymieniła prof. Renata Zajackowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwalić się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne.

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać hobby, utrzymywać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne - wymieniła.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badania Bólu przygotowało rekomendacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych postulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolecja i termolecja, również dla pacjentów z bólem ostrym. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych pro-

cedur m.in. u pacjentów z neuropatiami, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

- Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolecja, termolecja) - to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura - tłumaczyła specjalistka.

Ekspertki oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

- To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 - przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniamy wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, za-



Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą

biegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fizykoterapeutyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z pólpaściami i neuralgią popólpaściową. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skraca czas leczenia i pozwala wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

- Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skracą czas leczenia, a pacjent szybciej odstawia leki. Jest to ab-

solutnie opłacalne dla systemu - podkreśliła specjalistka.

Ekspertki rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw pólpaściowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych oddziałów leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

- Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci dożylnego podania leku - powiedziała prezes PTBB.

REKLAMA

0011525668

MAŁOPOLSKA ALCHEMIA BIZNESU STRATEGIA, RELACJE, WYNIK

Już 3 czerwca 2026

spotkajmy się **w Centrum Konferencyjnym Fabryczna 13** w Krakowie!

25. jubileuszowa 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. Pokażemy, jak z dostępnych na miejscu zasobów budować firmy, które radzą sobie w każdej sytuacji gospodarczej.

forum
PRZEDSIĘBIORCÓW
MAŁOPOLSKI
edycja 25

Skorzystaj z kodu QR
I ZAREJESTRUJ SIĘ



www.forumpredsioborcow.pl

ORGANIZATOR:

PATRONAT MEDIALNY:

PARTNER GŁÓWNY:

PARTNER REGIONALNY:

PARTNERZY:

POLSKA
PRESS
GRUPA

DZIENNIK POLSKI

GK GAZETA
KRAKOWSKA.PL

strefa
BIZNESU

40
LAT

WODOCIĄGI
Miasta Krakowa
125 lat! Jesteśmy z Wami. Każdego dnia.

W KRAKOWIE
DOBRA WODA
prosto z kranu

MAŁOPOLSKA

Business
in Małopolska

KOLEJE MAŁOPOLSKIE

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CHRONICZNE ZMĘCZENIE
Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

12 maja obchodziliśmy niewesołe święto: Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia. Ludzkość obecnie nie potrafi skutecznie się relaksować. Wręcz przeciwnie: kto więcej, kto bardziej, szybciej i przecieź trzeba pochwalić się efektami w internecie. Później zdajemy sobie sprawę, że już więcej nie damy tak rady. Pozornie wszystko jest w porządku, jesteśmy szczęśliwi, realizujemy swoje plany, jednak ciało daje znaki: zaczynamy chorować, pojawiają się powracające infekcje, zapalenia, jesteśmy zmęczeni, przestaje nas cieszyć to, co każdego dnia osiągamy. Zespół Chronicznego Zmęczenia to choroba trudna do zdiagnozowania, medycyna nie do końca zna jej pochodzenie.

Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

- Z punktu widzenia psychologii i obserwacji obecnego modelu życia zmęczenie ponad miarę, przewlekłe, powiązane z niekorzystnym stresem, serwujemy sobie często sami, na własne życzenie - mówi Jakub B. Bączek, mentor, autor ponad 20 książek, multiinwestor. - Tak bardzo pozwalamy, aby rządziła nami chwilowa moda, że zapominamy, ile może to nas kosztować. Zdrowie. Czas z rodziną i bliskimi. Nie potrafimy odpoczywać, nie potrafimy „się wyłączyć”. Śpimy zbyt krótko. Nasz mózg i ciało nie mają szans z obecną kulturą życia w nowoczesnych społeczeństwach. Nawet oddychamy źle - niewystarczająco głęboko, aby dostarczyć komórkom optymalną ilość tlenu. Bączek podkreśla, że wiele

z nas nawet po pracy mentalnie nadal jest w biurze i wśród obowiązków. - Skutkuje to ciągłym wysokim stężeniem kortyzolu w organizmie, czyli jesteśmy przewlekłe zestresowani. Jest to ten zły stres, nie motywujący, a wyniszczający, często prowadzący do depresji, a nawet śmierci. Jeśli nie zmienimy podejścia, skończymy bardzo źle. Chorzy i z depresją - ostrzega ekspert. Technologia, która miała nam pomagać, często zaostrza problem chronicznego zmęczenia. Telefon towarzyszy nam wszędzie. Bezmyślne scrollowanie, które ma nas pozornie zrelaksować, ciągle przebudzcawuje nasz mózg. Od rana jesteśmy w ekranach, zmieniamy tylko ich wielkość - od komórki, przez monitor

po telewizor, gdzie przez półgodziny szukamy czegoś na Netflixie. - Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego

wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne - mówi Bączek. - Młodzi już utożsamiają się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia,

nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży. - Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon - do tego stopnia jesteśmy przebudzcawani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe

nam sprawdzać co chwilę powiadomienia. To wszystko prowadzi do chronicznego stresu, zaburzeń snu (niebieskie światło niepozwala na produkcję melatoniny), obniżonej koncentracji oraz pogorszenia relacji interpersonalnych, a także do wcześniej wspomnianego chronicznego zmęczenia - tłumaczy Jakub B. Bączek. Klucze do sukcesu to umiar i stawianie granic.

Jak wyznaczyć granice?

Stresu nie da się wyeliminować z naszego życia. Jest on potrzebny, ale ten motywujący, nie wyniszczający, prowadzący właśnie do chronicznego zmęczenia. Aby z nim walczyć - radzi Jakub Bączek - powinniśmy stosować się do kilku zasad. Ograniczamy czas spędzany przed ekranem przez praktykowanie świadomego korzystania z technologii. Może to

brzmi banalnie, ale aktywność fizyczna i spędzanie czasu na łonie natury bardzo pomaga się zrelaksować. Przebywanie wśród roślinności czy w lesie obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie szczęścia, co jest udowodnione naukowo. Popularne stały się nawet lasoterapie. Medytacja i wszelkiego rodzaju ćwiczenia, gdzie pozwolimy naszemu mózgowi odpocząć, sprawią ogromną różnicę. W walce z chronicznym zmęczeniem skuteczny odpoczynek, budowanie pozytywnych nawyków, zdrowe odżywianie i stosowanie technik relaksacyjnych są niezbędne, aby wyrwać się z błędnego koła zmęczenia i stresu. Każdy może wybrać sobie to, co z nim rezonuje i pozwala się zresetować. Może będą to gry manualne, może szydełkowanie, może górskie przejażdżki. Stawiamy granicę w pracy i dbajmy o relacje z bliskimi.

Klucz do długowieczności na talerzu

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Zmiana diety na dwa miesiące pozwoliła naukowcom obniżyć swój wiek immunologiczny o dwa lata. Odkrył, że kluczem do długowieczności jest sprawność jednego narządu.

Był późny rok 2024, siedziałem w pokoju nad szpitalem Queen Elizabeth w Birmingham i przechodziłem test o nazwie IMM-AGE, który miał oszacować wiek mojego układu odpornościowego. Robiłem go po raz drugi w ciągu zaledwie kilku miesięcy w ramach pracy nad książką „The Age Code”, w której badam związek między tym, co jemy, a tym, jak dobrze się starzejemy.

Algorytm IMM-AGE analizował różne populacje komórek odpornościowych w mojej krwi i charakteryzował je na podstawie 12 różnych parametrów, na przykład liczby nowych białych krwinek czy limfocytów T, które wytwarzamy, albo proporcji komórek prozapalnych do komórek wygaszających stan zapalny.

Naukowcy zajmujący się starzeniem interesują się tym z kilku powodów. Oznaki przyspieszonego starzenia układu odpornościowego u stosunkowo młodej osoby mogą wskazywać na zwiększoną podatność na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. W późniejszym okresie życia wiek immunologiczny czło-



FOT. GETTY IMAGES, FOT. ILLUSTRACJA

Dr David Cox nie ma wątpliwości: odpowiednia dieta może obniżyć twój wiek immunologiczny. Klucz do długowieczności leży na twoim talerzu. Jest nim sprawność jednego narządu, o który warto zadbać

wieka bardzo dużo mówi o jego zdolności do zwalczania infekcji oraz podatności na poważne choroby, takie jak rak, choroby serca czy alzheimer. Niektórzy badacze uważają, że jest to lepszy wskaźnik przewidywanej długości życia niż standardowe parametry, takie jak poziom cholesterolu.

- Starzenie układu odpornościowego i stan zapalny odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju kruchości organizmu - mówi Niharika Duggal, adiunkt w Wydziale Zapalenia i Starzenia uniwersytetu w Birmingham, której laboratorium prowadziło test. - Na przykład im więcej produkujesz tych białek zapalnych, nazywanych cytokinami, tym bardziej mogą

one napędzać utratę masy mięśniowej.

W przyszłości IMM-AGE może zostać włączony do okresowych badań profilaktycznych. Na razie pozostaje narzędziem badawczym, ale już teraz ujawnia nowe sekrety dotyczące aktywności, które mogą przyspieszać lub spowalniać starzenie układu odpornościowego. A jak opisuję w książce, jednym z najważniejszych czynników wpływających na kondycję odporności jest nasza dieta.

Wróciłem do Birmingham, by sprawdzić, czy dwumiesięczny eksperyment żywieniowy - polegający na ograniczeniu liczby kalorii i zwiększeniu ilości składników odżyw-

czych w diecie przez całkowite wykluczenie wysoko przetworzonej żywności i zastąpienie jej produktami nieprzetworzonymi - wpłynął na stan mojego układu odpornościowego.

Okazało się, że tak. IMM-AGE wykazał, że konkretna populacja zapalnych komórek odpornościowych niemal zmniejszyła się o połowę, podczas gdy tak zwane limfocyty T regulatorowe, które wygaszają stan zapalny i regulują działanie układu odpornościowego, podwoiły swoją liczbę. Nawet w tak krótkim czasie mój wiek immunologiczny obniżył się o dwa lata. To współgrało z wynikami badań Duggal.

Wielu z nas doświadcza przedwczesnego starzenia układu odpornościowego z powodu stopniowego gromadzenia się tłuszczu trzewnego, czyli wewnętrznego, przez wiele lat, zazwyczaj wzmocnionego dużym udziałem ultra przetworzonej żywności w diecie. Tłuszcz ten zaczyna atakować niewielki narząd zwany grasicą, odpowiedzialny za zapewnienie nam świeżej puli nowych limfocytów T. W miarę jak grasica coraz bardziej wypełnia się tłuszczem, kurczy się, a zasób limfocytów T maleje, zwiększając ryzyko chorób.

Innym kluczowym powodem było prawdopodobnie to, że spożywałam mniej tłuszczów nasyconych, a więcej błonnika i produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tłuste ryby - równowaga, którą Duggal uznaje za absolutnie

kluczową dla zdrowia odporności. Ma to związek z tym, jak te produkty są metabolizowane w jelitach. Tłuszcze nasycone rozkładane są na substancje zapalne zwane ceramidami, natomiast błonnik i omega-3 prowadzą do wytwarzania przeciwzapalnych związków określanych jako krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oraz rezolwiny.

Duggal mówi, że poważna przewaga ceramidów nad krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi i rezolwinami może prowadzić do stanu znanego jako „nieszczelne jelito”, w którym drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i przewlekłe drażnią komórki odpornościowe.

- Tak właśnie starzeje się układ odpornościowy - mówi. - Mamy kohortę osób po sześćdziesiątce, które obserwujemy i które wydają się być chronione przed pewnymi cechami starzenia układu odpornościowego. Jednymi z kluczowych elementów są u nich bardzo wysokie spożycie błonnika i umiarkowane spożycie tłuszczów nasyconych.

Jest też inna kluczowa teoria, którą dzielą naukowcy badający starzenie - że pewna dawka pozytywnego stresu, znanego jako hormeza, może być niezwykle korzystna dla układu odpornościowego.

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form takiego pozytywnego stresu i część z „zdrowo starzejących się immunologicznie” osób badanych przez Duggal - to zapalenia rowerzyści. Ale

dieta może być kolejną. Badaczy od dawna intrygują wyniki wskazujące, że osoby, które spożywają większe ilości związków roślinnych zwanych polifenolami, dłużej zachowują sprawność poznawczą i pojawia się coraz więcej koncepcji, dlaczego tak jest.

Weźmy na przykład granaty. U starszych dorosłych, którzy przyjmują suplementy z granatu przed operacją na otwartym sercu - traumatycznym zabiegiem, który często może przyspieszyć pogorszenie funkcji poznawczych - zaobserwowano nie tylko utrzymanie pamięci i funkcji poznawczych, ale wręcz ich poprawę. Inni badacze stwierdzili korzyści dla zdrowia mózgu po spożyciu marakui.

Rich Hartman, badacz z Uniwersytetu Loma Linda, powiedział mi, że jego robocza teoria zakłada, iż związki roślinne zawarte w niektórych owocach są metabolizowane do substancji, które pobudzają układ odpornościowy mózgu do działania.

- Wiele związków, które wytwarzają te rośliny, to substancje drażniące - mówi. - Uważa się, że skłaniają one mózg do wzmocnienia własnych mechanizmów obronnych.

Choć niewykluczone, że ostatecznie uda się opracować leki, które pomogą odwracać niektóre cechy starzenia układu odpornościowego, to na razie najlepiej dowodów na to, jak utrzymać jego dobrą kondycję na dłużej, znajdziemy na własnym talerzu.

Tekst: dr David Cox

Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń - przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonienia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

- Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu - wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód - obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że najwięcej pracy jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednolicić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym

obowiązkiem będzie już bieżąca aktualizacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

- od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,
- od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali - nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz” w kolejkach, wynikających z nieodwołanych wizyt.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 508 26 26 84,
Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: jan.kurdys@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Zabłocie 43a

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

3-POKOJOWE mieszkanie sprzedam
Kraków Bieżanów. Tel. 606-132-505

MIESZKANIA - KUPIĘ

MIESZKANIE.LOKAL.GARAŻ.

DZIAŁKĘ tylko od właściciela kupię.
510 061 820

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

WYNAJMĘ lokal 150 m², centrum
Krakowa. 501-334-338

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Usługi

AGD RTV FOTO

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

NAPRAWIAMY: Thermomix,
ekspresy, odkurzacze, kopiarki.
12/421-11-55.

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACHY malowanie 608 791 579

MALOWANIE dachów 883 993 709

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

OGRODNICZE

ZADBANY_OGRÓD_BEZ_WYSIŁKU!
Pielęgnacja ogrodów. Tel. 790 622 685

REKLAMA

0011525989

Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka zawiadamia, że:

Na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Wieliczce przy ul. Powstania Warszawskiego 1 oraz Zarządu Budynków Komunalnych w Wieliczce, ul. Słowackiego 51, wywieszono wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Wieliczka, przeznaczonej do użyczenia na okres 3 lat – Węgrzce Wielkie 1568.

0011517224

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

FOT. GETTY IMAGES



Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji



Z żalem zawiadamiamy,
że w dniu 12 maja 2026 roku
zmarła w wieku 95 lat
Nasza Ciocia



Wanda Radwańska

Miłośniczka Opery i Książek

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w poniedziałek 25 maja 2026 roku o godz. 12.20
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku.

Pogrzeźni w smutku

Siostrzeńcy Ryszard i Janusz z Rodzinami



0011525592

Śmierć to wskazówka, że trzeba iść dalej
Ks. Jan Twardowski

Naszej drogiej Koleżance

Marii Maludy

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci Mamy



Marii Bożek

składają
koleżanki i koledzy

z

Małopolskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych



REKLAMA

0011517264



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

0011517264

KARAWAN
GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

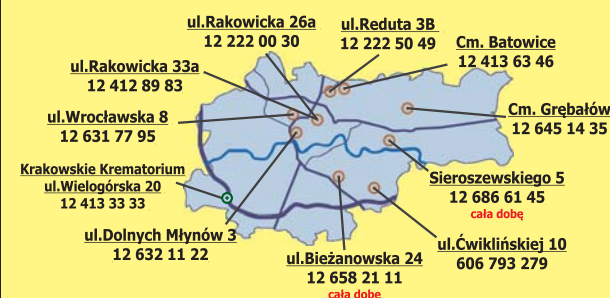


CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna

Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Izabella Krzan lubi uznane marki

Paparazzi Pudelka przytłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką panie zrobiły sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.

Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę

Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społecznościowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała

Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Sami swoi

Polsat, 20:35

Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedź i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajądł spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

Bogowie ulicy

TVP 1, 21:20

Były komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzi w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

Nikita

TV 4, 22:40

Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

Słodki listopad

TVN, 22:55

Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

KRZYŻÓWKA NR 76

Poziomo:

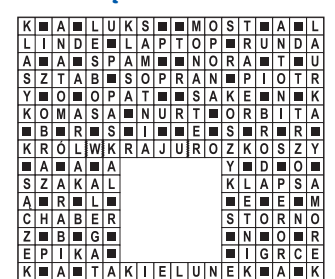
- 1) wyroby z fajansu,
- 5) zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
- 9) zapasowe w bagażniku auta,
- 10) sztuczny zbiornik wodny,
- 12) Jean, aktor z komedii „Goście, goście”,
- 14) teren w stanie pierwotnym,
- 15) zastój w gospodarce,
- 16) ptak, który wybierał się za morze,
- 17) skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
- 18) horror w reżyserii Richarda Donnera,
- 19) potocznie niesnaski, kłótnie,
- 22) imię Smendzianki, polskiej pianistki,
- 23) lęk przed nieznanym, bojaźń,
- 28) skaza na honorze, despekt,
- 29) auto z turyńskiej fabryki,
- 30) gromada współtowarzyszy,
- 31) olbrzymie drzewo na sawannie,
- 34) Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa”,
- 38) rządy strachu i przemocy,
- 39) ... Kościuszki w wawelskim grodzie,
- 40) „Serce nie ...” w przysłowiu,
- 41) wśród domowego ptactwa,
- 42) ostrzałka do ołówków.

Pionowo:

- 1) należy do chrześcijańskiej demokracji,
- 2) gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
- 3) słupy na żaglowcu,
- 4) obraz namalowany farbami wodnymi,
- 5) nerwowe przy rdzeniu,
- 6) miasto na Podkarpaciu,
- 7) niezbyt liczna osada wioślarska,
- 8) wąska grządka ogrodowa,
- 11) rzymski bóg z łukiem,
- 13) ... Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man”,
- 20) „... i pokój”, powieść Lwa Tolstoja,
- 21) „... w Srebrnym Jeziorze”,
- 24) walec do nawijania kabli,
- 25) wyprawa panny młodej,
- 26) urodziwy młodzieniec,
- 27) surowiec na gromnice,
- 31) delikatna tkanina odzieżowa,
- 32) nie przeszedł kontroli jakości,
- 33) przyjemna woń, zapach,
- 35) krzew z czarnymi owocami,
- 36) zespół trzech elementów,
- 37) uchwyt narzędzia, trzonek.



ROZWIĄZANIE NR 75



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczerą rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić. **Baran (21.03 - 19.04)** Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.

Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel. **Rak (22.06 - 22.07)** Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczerza rozmowa pomoże rozwiązać napiętą sytuację. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów. **Waga (23.09 - 22.10)** Krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdrozczą. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

eprasa.pl 6f7a23373f

SPORT

www.sportowy24.pl

Scenariusze dla Cracovii. Umiesz liczyć, licz na siebie

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Gdy w 1. kolejce tego sezonu Cracovia wygrywała z Lechem w Poznaniu, mistrzem Polski, aż 4:1 mało kto przypuszczał, że w ostatniej kolejce będzie jeszcze drżeć o utrzymanie.

Drzeć to może za grube słowo, ale na pewno jeszcze w obozie „Pasów” jest nutka niepokoju. A było pięknie, realna walka o puchary, wysokie miejsca w tabeli, z liderowanie włącznie. Wiosną wszystko się popsuło, zespół zaniemógł. Mimo kłopotów, przed ostatnią kolejką mógł mieć już zapewniony spokój. Wygrywając jeszcze w 87 minucie meczu z Motorem w Lublinie 3:1, wystarczyło „dowieźć” zwycięstwo do końca. „Pasy” straciły je tylko remisując. Markotne miny po sobotnim wieczorze zmieniły się na bardziej pogodne w niedzielę i poniedziałek. Konkurenci przegrali swoje mecze - Piast z Rakowem (1:3), Lechia z Legią (1:2), a Arka z Bruk-Betem Termalicą (2:3).

Jakie są scenariusze na ostatnią kolejkę?

Zagrożone spadkiem są cztery zespoły, tabela wygląda tak: 13. Piast Gliwice 41 punktów, 14. Cracovia 41, 15. Widzew Łódź 39, 16. Lechia Gdańsk 38. Bruk-Bet Termalica Nieciecza (31)



Cracovia żegna sezon meczem u siebie z Koroną Kielce. Musi co najmniej zremisować, by nie patrzeć na innych

i Arka Gdynia (36) opuściły już szeregi najwyższej klasy rozgrywkowej w Polsce. W ostatniej kolejce - sobota, godz. 17.30 - Cracovia gra z Koroną Kielce, Widzew z Piastem, a Bruk-Bet z Lechią.

Scenariusz pozytywny

„Pasy” mają wszystko w swoich rękach - jeśli wygrają bądź zremisują na pewno utrzymają się nie bacząc na to, co wydarzy się w innych meczach. Czarny scenariusz Co się stanie, jeśli jednak przegrają? Wtedy muszą patrzeć, co zdarzy się w Łodzi i Niecieczy. Jest jeden, jedyny, najgorszy, „czarny” scenariusz dla Cracovii.

SPORT W TV
10.30, 12.30, 15, 17.30 Canal + Sport 2, tenis, turniej WTA w Strasburgu; **12, 14 Polsat Sport 1, 16, 18 Polsat Sport 3**, tenis, turniej ATP w Hamburgu; **12 Eurosport 1**, kolarstwo, Giro d'Italia (11. etap); **16.10 Polsat Sport 2**, hokej,

MŚ elity: Czechy - Włochy; **16.30 Polsat Sport 1**, siatkówka, mecz towarzyski mężczyzn: Polska - Serbia; **20.10 Polsat Sport 3**, koszykówka, ORLEN Basket Liga, 4. mecz ćwierćfinałowy: ORLEN Zastal Zielona Góra - King Szczecin. **(ŻUK)**

LOTTO
Poniedziałek, 18.05, Multi Multi (22): 1, 2, 7, 13, 17, 24, [35], 37, 38, 41, 43, 45, 46, 47, 49, 51, 56, 60, 63, 64; **Kaskada (22):** 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 17, 18, 20, 21, 24; **Mini Lotto:** 2, 4, 7, 21, 37; **Ekstra Pensja:** 1, 13, 16, 18, 32 + 1;

Ekstra Premia: 3, 7, 27, 31, 34 + 3.

Wtorek, 19.05, Multi Multi (14): 3, 5, 7, 9, 10, 13, 25, 39, 46, 47, 48, 52, [57], 60, 61, 64, 65, 73, 74, 79. **Kaskada (14):** 1, 6, 7, 9, 11, 13, 16, 20, 21, 22, 23, 24

wydarzenia. Jeśli zaistnieją tylko dwa, a więc wygrana Widzewa, ale brak zwycięstwa Lechii, lub odwrotnie, triumf Gdańszczan i brak trzech punktów w przypadku Łodzian, to nawet w przypadku przegrania swojego meczu „Pasy” są uratowane. Mogą zostać bowiem wyprzedzone tylko przez jedną drużynę z dwójki: Widzew - Lechia.

Możliwe nawet 11. miejsce

Cracovia może jeszcze polepszyć swoją pozycję w tabeli. Gdy pokona Koronę, skończy sezon z 44 punktami. Może dać jej to maksimum 11. miejsce. Tyle punktów mają obecnie Radomiak i Pogoń Szczecin, ale nawet gdy już nie powiększą swego dorobku Cracovia ich nie przeskoczy, ma bowiem z nimi gorszy bilans, zarówno w „małej tabelce” jak i w bilansie bezpośrednim z tylko jedną z tych drużyn. 11. miejsce jest realne pod warunkiem, że swojej zdobyczy nie powiększy już Motor Lublin (43 punkty), bo „Pasy” mają z nim gorszy bilans. Trzeba w tych rozważaniach zakładać, że Piast co najwyżej zremisuje, bo gdyby wygrał, też będzie miał 44 punkty i też jest lepszy od „Pasów” w bezpośrednich starciach. Cracovia może zająć więc miejsca od 11 do 16. Musi działać według maksymy: „Umiesz liczyć, licz na siebie”. ©

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. Po poniedziałkowym meczu i wygranej 1:0 z ŁKS-em Łódź Puszcza Niepołomice zachowuje szanse na grę w barażach o ekstraklasę.

Musi wygrać z Miedzią Legnica i liczyć na to, że ŁKS nie pokona Górnika Łęczna, a Polonia Warszawa nie zwycięży Odry w Opolu. Wtedy Niepołomiczanie zajmą 6. miejsce. W przypadku równej liczby punktów z ŁKS-em, co nastąpi w przypadku ich zwycięstwa i remisu Łodzian, są lepsi od rywala, bo mają lepszy bilans z ŁKS-em. Łatwo to rozpiścić, trudniej zrobić, zwłaszcza, że najbliższy rywal „Żubrów” też jeszcze zachowuje w teorii szanse na 6. miejsce (też ma lepszy bilans z Łodzianami).

Klub w pierwotnym terminie nie dostał licencji na występy w ekstraklasie, więc aby przystąpić w ogóle do baraży musi ją mieć. Puszcza złożyła więc odwołanie. * - Musimy dostosować stadion do wymogów ekstraklasy - tłumaczy prezes Puszczy Jarosław Pieprzyca. - Obiekt musi mieć 4,5 tysiąca miejsc, dlatego założyliśmy podniesienie bocznej trybuny i zbudowanie podobnej po drugiej stronie boiska. Poza tym uzupełnimy wniosek formalny.

Pozostaje czekać na sobotnie rozstrzygnięcia i kolejną decyzję Komisji Ligi, już po odwołaniu.

W lipcu, gdy zaczynały się rozgrywki I ligi, a Puszcza przebudowała diametralnie kadry nikt nie zakładał tak optymistycznego scenariusza, że do ostatniej kolejki będzie się bić o baraże. Ba, w grudniu, po zakończeniu gry jedynym marzeniem było tylko utrzymanie. Wiosna była jednak rewelacyjna w wykonaniu „Żubrów” - 30 zdobytych punktów, drugie miejsce w tabeli za ten okres, punkt za Śląskiem, ma swoją wymowę.

- Tak, stała się nieprawdopodobna rzecz - mówi Pieprzyca. - Dobrze, że wytrzymaliśmy ciśnienie. A pojawiały się głosy, by zwolnić jesienią trenera Tułacza. Kibic nie o wszystkim wie, myślą sercem, a tu trzeba być pragmatycznym.

Niepołomiczanie podpisali umowę o współpracy z Górnikiem Zabrze. Kto był inicjatorem tego pomysłu?

- Spotkaliśmy się z działaczami już przy wypożyczeniu Norberta Barczaka - opowiada sternik Puszczy. - Nawiazaliśmy współpracę, Górnik nas zaprosił na rozmowę. Chce ogrywać chłopaków, którzy się u niego nie mieszczą w składzie. Nie oznacza to wcale, że trener Tułacz będzie rozciągał czerwony dywan przed piłkarzami z Zabrza. Muszą przejść twardą szkołę, wyszarpać sobie miejsce w składzie. A co z Barczakiem? Do końca sezonu jest wypożyczony do nas, a jakie ma Górnik plany wobec niego, tego nie wiem.

©

„Ślonie” utopili Arkę i pomogły Cracovii

Artur Bogacki

artur.bogacki@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. W meczu kończącym 33. kolejkę Bruk-Betu Termalica wygrała na wyjeździe z Arką Gdynia.

„Ślonie” już wcześniej straciły szansę na utrzymanie się, ale wyniki ich meczów są ważne dla drużyn jeszcze broniących się przed spadkiem. O to walczyła choćby przedostania w tabeli Arka (remis niewiele by jej dał, po porażce żegna się z elitą), za-

grożonych jest kilka innych ekip, w tym m.in. Cracovia. A taki wynik sprzyja „Pasom”, bo jeden zrywali już ich nie dogoni.

Emocje były do ostatniej sekundy. W końcówce gospodarze, którzy remisowali, postawili wszystko na jedną kartę i nadziali się na kontry. Po dalekim podaniu Damiana Hilbrychta sam na sam z bramkarzem był Ivan Durdov, kopnął piłkę do siatki między nogami bramkarza i był to gol na wagę zwycięstwa.

Wcześniej Niecieczanie objęli prowadzenie - piłka trafiła w okolice linii 16 m do Hil-

brychta, który bez zbędnego zastanawiania się kopnął półtylem celnie w dalszy róg.

W 45+3 min Arka trafiła do siatki - ładną kontry wykonał - Edu Espiau. Po przerwie Vladislavs Gutkovskis - były gracz „Śloni” - wykorzystał fakt, że Artem Putiwcew poślizgnął się przed swoim polem karnym, przejął piłkę, „ustawił” sobie rywala i zza „16” kopnął płasko w dalszy róg. 2:1! W 74 min był remis. Po rzucie rożnym celnym uderzeniem akcję, zamknął Arkadiusz Kasperkiewicz, były piłkarz Arki.

ARKA GDYNIA - BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA 2:3 (1:1)

Bramki: 0:1 Hilbrycht 12, 1:1 Espiau 45+3, 2:1 Gutkovskis 52, 2:2 Kasperkiewicz 74, 2:3 Durdov 90+3.

Arka: Grobelny - Hermoso, Marcjani, Abramowicz - Kocyla (68 Navarro), Jakubczyk, Szysz (68 Kerk), Rzuchocki (79 Nguima), Kubiak (79 Gójny) - Gutkovskis, Espiau.

Bruk-Bet Termalica: Chovan - Kasperkiewicz, Masoero, Putiwcew - Hilbrycht, Ambrosiewicz (65 Jakubik), Strzałek (46 Trubeha, 89 Durdov), Guerrero (90+5 Matysik), Wolski - Zapolnik, Jimenez.

Sędziował: Łukasz Kuźma (Białystok).

Widzów: 8833.

©



Puszcza zrobiła wszystko, by być ciągle w grze o baraże o awans do ekstraklasy, z której spadła rok temu