

Perła uzdrowisk Beskidu. Ukryta wśród wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem str. 10



FOT. WIKIPEDIA

Ziemniaki mogą zawierać trującą solaninę. To substancja, która pojawia się w miejscach uszkodzenia bulwy **str. 12**

**STRONA
ZDROWIA**

Nr 121 (24 898)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 27.05.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Wniosek o wotum nieufności. PiS chce odwołania z funkcji ministra Marcina Kierwińskiego **str. 7**



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Film „Ojczyzna” Pawła Pawlikowskiego nagrodzony w Cannes już wkrótce w kinach str. 6

Wisła Kraków zaczyna współpracę ze znaną marką. Carlsberg wchodzi na Reymonta str. 16



FOT. ANNA KACZMARZ

PO REFERENDUM DO WCZORAJ WICEPREZYDENT, CHWILĘ PÓŹNIEJ BYŁY WICEPREZYDENT, A TERAZ NOWA FUNKCJA

Stanisław Kracik w roli komisarza

B. Cirył, M. Mrowiec
redakcja.krakow@polskapress.pl

Stanisław Kracik, dotychczasowy wiceprezydent Krakowa, został wyznaczony przez premiera Donalda Tuska na komisarza w Krakowie. Będzie zarządzał miastem do czasu wyłonienia nowego prezydenta.

Wczoraj, dwa dni po referendum, przekazał podczas konferencji prasowej, że chce pozytywnie zaskoczyć przez najbliższe trzy miesiące, które ma do czasu wyborów przedterminowych, planowanych na koniec lata.

Wczoraj po opublikowaniu protokołu z wyniku referendum w Dzienniku Urzędowym Województwa Małopolskiego zakończyła się kadencja Aleksandra Miszałskiego i wszystkich jego zastępców. Kracik też pożegnał się z funkcją. Jednak wiedział już, że nie odchodzi z krakowskiego samorządu.

- Propozycję dostałem w poniedziałek późnym popołudniem, potwierdzenie niecałą godzinę temu - mówił dziennikarzom Stanisław Kracik podczas wczorajszej konferencji zwołanej w magistracie na godz. 13.30. - Mam świadomość tego, że padło na mnie pewnie dlatego, że mam trochę doświadczenia, a równocześnie

też chcę powiedzieć, że przez te dwa lata bardzo głęboko się z Krakowem utożsamiałem i w związku z tym ośmieliłem się podjąć to zadanie - zaznaczył nowo powołany komisarz.

Zarządzający od wczoraj miastem były wiceprezydent nie musi uczyć się wszystkiego od nowa. Zna realia Krakowa, zna urząd, problemy. W rozmowie z dziennikarzami zaznaczył też, że ewentualne korekty, które już wcześniej „miał przegadane” z prezydentem Miszałskim - będzie wdrażał.

- W te trzy, może trzy i pół miesiąca zrobimy parę korekt, które będą przygotowywaniem na przyszłą część kadencji - mówił komisarz.

Pośród tych korekt nie należy się spodziewać zmian dotyczących strefy czystego transportu.

- Mijemy świadomość, że gdybyśmy się zajmowali dzisiaj korektami w SCT, to musimy wejść w fazę konsultacji społecznych. A pamiętajcie państwo, że wchodzimy w fazę wakacji i na pewno piekielnie dynamicznej kampanii wyborczej, więc chyba nie czas i nie miejsce, żeby tego typu operacje w tej chwili podejmować, bo one byłyby skazane na fiasko - zauważył Kracik.

Przypomnijmy, że to właśnie wprowadzenie strefy czystego transportu było głównym katalizatorem referendum i przyczyną odwołania Miszał-

skiego. Według sondażu exit poll, to ten temat w największym stopniu przekonał głosujących do wzięcia udziału w krakowskim referendum - na sprawę SCT wskazało 28,3 proc. ankietowanych.

Pytany o plan ogólny dla Krakowa, Kracik stwierdził, że plan ten „ogólnie ma się średnio”, a o stanie przygotowań będzie można posłuchać podczas środowej sesji Rady Miasta. - Stan przygotowania planu będą referować jego autorzy - wyjaśnił.

Jak podkreślał nowo powołany komisarz, w życiu publicznym nigdy nie akceptował stagnacji.

Czytaj str. 3

KRAKÓW

Zaczyna się remont przy Teatrze Bagatela

W rejonie ul. Karmelickiej wprowadzono wczoraj pierwsze zmiany w organizacji ruchu związane z przebudową węzła rozjazdów tramwajów i układu torowo-drogowego.

Czytaj str. 4

Rozmowa

Nikt nie chce zatrzymać wojny, ponieważ wszyscy na niej zarabiają str. 2

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



KRAKÓW

Dawny Hotel Forum nie będzie jeszcze zabytkiem. Taki brutalizm str. 3

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego uchyliło w całości decyzję o wpisie do rejestru zabytków Hotelu Forum, a sprawa została przekazana do ponownego rozpatrzenia. O wpis budynku do rejestru wnioskował Komitet Ochrony Zabytków i Dóbr Kultury.

FOT. ANDRZEJ BANAS

Jutro w Dzienniku Polskim Pod paragrafem

● Kryminal tango po warszawsku, czyli co dawniej lano do kieliszków. Zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje pozostały

Marek Mazurkiewicz
publicysta



WYJDA, NIE WYJDA

Rok po narodzinach „Solidarności”, w czasie trwającego wtedy „karnawału Solidarności”, w gdańskiej Hali Olivia zorganizowano „I Przegląd Piosenki Prawdziwej <<Zakazane Piosenki>>”. W czasie trzydniowego festiwalu artyści pozwalali sobie na więcej i przemycali w tekstach swoich utworów treści, za które we wcześniejszych okresach mogłyby ich spotkać konsekwencje, bo państwowa cenzura obawiała się, że godzą w dobre imię „przewodniczącego siły narodu” albo „przyjaźni” polsko-radzieckiej.

Jedną z piosenek zaśpiewał Andrzej Zaorski. Tekst utworu napisanego przez Tadeusza Rossa opowiada krótką i frywolną historię o parze na pikniku. W piosence o Tadeuszu i Zosi, którzy do lasu „wzięli dwa piwa i trochę wałówek”, nie było ani słowa, które bezpośrednio nawiązywałoby do ówczesnego ustroju PRL czy sytuacji międzynarodowej. Publiczność bezbłędnie potrafiła jednak odczytać zawołaną aluzję do społecznych obaw, które mimo trwającego „karnawału” nadal były obecne.

Słowa o tym, że na „skraju kocyka czerwone stoją mrówki”, odnosiły się do żołnierzy radzieckich, których interwencja - jak na Węgrzech w 1956 r. czy Czechosłowacji w 1968 r. - mogła zakończyć polski „karnawał”. Wpadający w ucho refren „wejda, nie wejda” pozwalał nieco oswoić te obawy i nadać im ironiczny dystans.

Dziś, choć żyjemy w zupełnie innej rzeczywistości politycznej, znów z niepokojem spoglądamy na wschód. Poczucie bezpieczeństwa burzy nam trwająca już czwarty rok wojna na Ukrainie, ale i nieprzewidywalna polityka Stanów Zjednoczonych, których rząd zapowiedział właśnie redukcję obecności swoich wojsk w Europie, w tym w Polsce. Ma to, według wiceprezydenta USA JD Vance’a, „zachęcić Europę” do wzięcia większej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo. Politycy rozstrząsający problem czy Amerykanie wyjdą, czy nie wyjdą z Europy, powinni mniej koncentrować się na emocjach i wzajemnym wytykaniu sobie błędów w budowaniu relacji z rządem USA, a bardziej na wzmocnieniu europejskich więzi i własnego potencjału obronnego.

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 **25°C** MIN **9°C**



Wiatr pn.-zach. 15-30 km/h
W ciągu dnia częściowe zachmurzenie, ale więcej słońca niż chmur

JUTRO

MAX **21°C** MIN **8°C**



Wiatr pn.-zach. 15-25 km/h
Pogodowa powtórka ze środy. Sporo słońca, trochę chmur i ciepło

FONTANNY BEZ WODY

Z kilku fontann w Tarnowie tryska woda, ale nie ze wszystkich. Z uruchomieniem niektórych są problemy. Nie wiadomo też czy uda się je rozwiązać w tym sezonie. Oko spacerujących alejką wokół stawu w Parku Piaskówka zawsze o tej porze cieszyła fontanna pływająca. Urządzenia nie udało się jeszcze uruchomić po zimowej przerwie. Pojawiły się problemy z pompą. Woda także nie tryska z fontanny „Hebe z lwami” umiejscowionej przy wejściu do Parku Strzeleckiego. W czasie mrozów popękała miska. PM-K



FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

ROZMOWA DNIA

Nikt nie chce zatrzymać wojny, bo wszyscy na niej zarabiają

Iwona Żurek
PAP

Rozmowa z kardynałem Konradem Krajewskim, metropolitą łódzkim.

Od początku agresji Rosji na Ukrainę kilkakrotnie odwiedził ksiądz kardynał Ukrainę, by przekazać ofiarom wojny pomoc od papieża Franciszka. Czy to doświadczenie zmieniło jakoś stosunek księdza do wojny?

Ta wojna trwa już ponad cztery lata. W tym okresie odwiedziłem Ukrainę 10 razy. Zawsze zadawałem sobie pytanie: dlaczego 27 państw nie jest w stanie zatrzymać konfliktu wywołanego przez jedno państwo? Na Ukrainie dziennie ginie tysiąc żołnierzy, do tego dochodzą ofiary cywilne. Jak to możliwe, że nie zatrzymujemy tej wojny? Jak to możliwe, że na oczach świata w Strefie Gazy z głodu umierają dzieci? Odpowiedź jest prosta: nikt nie chce zatrzymać wojny, ponieważ wszyscy na niej zarabiają. Państwa produkują broń, którą potem trzeba komuś sprzedać. Wielka polityka to zimna kalkulacja zysków i strat. Rację ma papież Leon XIV, kiedy mówi, że prawdziwy, trwały pokój rozpoczyna się od nas: ode mnie i od ciebie. Jeżeli nie mamy wewnętrznego pokoju, jeżeli go nie ma w naszych rodzinach, w naszym mieście, to się rozlewa na cały świat. Trzeba zacząć od siebie. Zadać

sobie pytanie: czy jestem człowiekiem pokoju? A może jestem człowiekiem, który wywołuje wojny w parlamencie, w urzędzie miasta, w parafii, w rodzinie? Mamy możliwości, żeby zatrzymać wojny, ale tego nie robimy.

Kiedy rozpetęła się wojna na Ukrainie, do Polski przybyło dwa miliony uchodźców, których Polacy przyjęli z wielką otwartością. Jednak z upływem czasu debacie o uchodźcach i migrantach w Polsce zaczęła towarzyszyć coraz więcej lęku i niechęci. Jak ksiądz kardynał sądzi, co wywołało tę zmianę?

Pamiętam ten początkowy entuzjazm i podziw, który wywołała na świecie nasza otwartość na uchodźców z Ukrainy. To było piękne i czyste ewangeliczne. Normalną rzeczą jest, że po pewnym czasie pojawia się zmęczenie pomaganiem. Pojawiły się głosy, że ich obecność wydłuża kolejki do lekarza, że to obciążenie dla budżetu państwa. To wszystko prawda, ale dlaczego tak niewiele mówi się w mediach o tym, że większość Ukraińców, którzy przyjechali do Polski, podjęła pracę? Płacą podatki, z których zyskała przecież budżet państwa.

Są jeszcze uchodźcy i migranci z innych części świata - Afryki, Azji czy Ameryki Południowej. Ich obecność rodzi jeszcze większe obawy i sprzeciwy.



FOT. ARCHIDIEJEJA ŁÓDZKA/ARCH. DL

Kiedy mieszkałem w Watykanie, do wybrzeży Włoch przybywało bardzo wielu uchodźców z Afryki. Można było ich spotkać na każdej ulicy. Żyłem z nimi przez wiele lat, regularnie się z nimi spotykałem i na podstawie tego doświadczenia powiem krótko: nie ma się czego bać. Prawda jest taka, że czy chcemy, czy nie chcemy, oni przyjdą. Przemieszczanie się ludów jest w historii normalnym zjawiskiem. Jeśli gdzieś brakuje wody, pracy, jeśli nie ma pokoju, ludzie będą szukali lepszego miejsca do życia. Sami robiliśmy podobnie w przeszłości. Kiedy w Polsce była wojna, komunizm albo bezrobocie, uciekaliśmy do Ameryki. Dziś Polska jest bogatym krajem, ale poza jej granicami wciąż żyje dwadzieścia milionów Polaków. Czy świat boi się Polaków, bo to potomkowie uchodźców? Sądzę, że straszenie uchodźcami to jest sprawa czysto polityczna i ma jakiś ukryty cel. Jasne jest, że w tak ogromnej rzeszy ludzi zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie radził sobie gorzej, ale to margines. Trzeba otworzyć oczy i zobaczyć, że ich obecność niesie nie tylko zagrożenia, ale może być błogosławieństwem dla naszego kraju. (PAP)

PRZYRODA

Sromotnik wyrósł

Nie wiedziałem, że tegoroczny sezon grzybowy zacznie się już w końcu maja i od najpaskudniejszego grzyba, czyli sromotnika. W sumie czemu się dziwić. W Beskidach solidnie popadało, a temperatury poszybowały w górę. I tak znalazłem pierwszego sromotnika, co nie jest wcale trudne.

Łatwiej go znaleźć po zapachu niż wypatrzyć, gdyż lubi się maskować na tle leśnej ściółki. W ciepłe dni, pomocne bywają muchy. Brzęk skrzydeł setek owadów może na niego naprowadzić. Lud prosty zwał go śmierdziakiem, śmierdziuchem, śmierdzielem, smrodnikiem czy smrodziuchem. Opis... Cóż, pozwolę sobie zacytować spolszczoną nazwę w języku Rzymian: fallus. Pasuje, jak ula! Co do zapachu, to aromat jest piekący, drażniący zmysł powonienia i wywołujący ból głowy. Ów aromat to sprawdzony sposób na przywabienie much wszelakich do roznoszenia zarodników. Grzyb jest wyjątkowy pod wieloma względami.

W młodości przypomina dorodne kurze jajo. Owocnik przerywa błoniaste osłonki i rośnie z prędkością 15 centymetrów na godzinę. Choć pusty w środku, to ciśnienie wywierane przez kiełkujący owocnik starczy do przebicia nawet grubej, zbitej warstwy liści i igliwia. Reasumując, sromotnik bezwstydnie śmierdzi, nie mniej paskudnie wygląda i wabi muchy ścierwokoje z całej okolicy. Ciężki przypadek jak na początek grzybobrania, ale jeśli on wyrósł, to i inne, atrakcyjne grzyby zapewne są w drodze.

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

497

W niedzielę nad Bagrami odbędzie się piknik chorwacki. Z tej okazji zostanie uruchomiona linia autobusowa nr 497 z pętli „Podgórze SKA”

CHWILOWY POSTÓJ
W trosce o bezpieczeństwo Miasto zwiększa poziom bezpieczeństwa dzieci, rodziców i innych użytkowników dróg w sąsiedztwie szkół na terenie Krakowa. Kolejna krótkotrwała strefa zatrzymania została wyznaczona w ostatnich dniach

przy ul. Młodej Polski (Dzielnica VI Bronowice). Będą z niej mogli korzystać opiekunowie uczniów uczęszczających do SP nr 93 im. Lucjana Rydla przy ul. Szlachtowskiego, a także Przedszkola Samorządowego nr 77 przy ul. Jadwigi z Łobzowa.

KRAKÓW
TELEFON
dziennikarza dyżurnego
697 730 318
E-MAIL
redakcja@gk.pl

PLAN NA TRZY MIESIĄCE STANISŁAW KRACIK CHCE ZACZĄĆ PRZYGOTOWYWANIE BUDŻETU MIASTA NA 2027 ROK

Komisarz nie będzie kandydował

B. Cirył, M. Mrowiec
redakcja.krakow@polskapress.pl

Stanisław Kracik, dotychczasowy wiceprezydent Krakowa, został wyznaczony przez premiera Donalda Tuska na komisarza w Krakowie.

Komisarz powiedział o planach na funkcjonowanie miasta. Na konferencję wyszli z nim: dyrektorka magistratu Justyna Habrajska, sekretarz miasta Krakowa Antoni Fryczek oraz skarbnik Tomasz Tylek. Stanisław Kracik, wskazując na te towarzyszące mu osoby, powiedział, że w takim zespole chce pracować.

Podkreślił, że miasto ma mieć zapewnione funkcjonowanie tak jak do tej pory. Wymienił ważne obszary, o które trzeba dbać: komunikacja, bezpieczeństwo, edukacja, obsługa komunalna. Przy tym wyrażał nadzieję, że będzie można - w dobrej współpracy z Radą Miasta - kontynuować te działania, które są bardzo istotne, wskazując na zadania inwestycyjne i dalsze przygotowywanie wniosków o pozyskiwanie środków zewnętrznych. Przypomniał o konieczności przygotowywania budżetu na przyszły rok. Zapewnił, że chce zacząć to robić, bo po wyborach - a gdyby doszło do drugiej tury, to mowa już o wrześniu - dla nowej władzy byłoby za późno na rozpoczynanie pracy nad budżetem.

- Myślę, że uda nam się państwa pozytywnie zaskoczyć (w czasie gdy Kraków będzie mieć komisarza - przyp. red.) już tymi zmianami, o których zdążyłem podyskutować z panią dyrektorką, z panem sekretarzem, a z panem skarbnikiem jeszcze nie. Od niego bardzo dużo zależy - powiedział Stanisław Kracik.

- Chciałbym już w tej chwili bardzo mocno powiedzieć, że składam życzenia wszystkim kandydatkom i kandydatom na stanowisko prezydenta miasta. Życzę im udanej kampanii, życzę miastu kampanii fair play, takiej, w której byłaby mowa o programach dla miasta, a mniej o cechach osobistych konkurentów - powiedział Kracik. - Absolutnie wykluczam kandydowanie i chcę mieć na ten okres święty spokój od takich pytań. Chcę po prostu dobrze zrealizować to, czego się podjąłem, i być jak najdalej od dyskusji, kto i z kim. Bo o tym zadecydują mieszkańcy Krakowa - na kogo postawią.

Nie tylko prezydenturę stracił

Tymczasem na Aleksandra Miszalskiego spadł jeszcze jeden cios. Wkrótce straci kolejną funkcję, czyli szefa małopolskiej Koalicji Obywatelskiej. Po klęsce w referendum jego miejsce ma zająć Marek Sowa.

Z informacji po naradzie z premierem wynika, że Donald



Stanisław Kracik przejmuje stery i chce pozytywnie zaskoczyć przez te trzy miesiące

Tusk wytyczył cel polityczny dla krakowskich struktur, do wykonania natychmiast: odcięcie się od wizerunkowej porażki i błyskawiczne wypromowanie nowego kandydata.

Tymczasem Partia Razem ogłosiła, że jej kandydatką na prezydenta Krakowa będzie radna miasta Aleksandra Owca.

Szykuje się nadzwyczajna sesja

W porządku obrad dzisiejszej sesji nie ma ani słowa o oco-

nie referendum i odwołaniu prezydenta Krakowa. Jest za to o Krakowie, rozwoju, strategii. To tematy sprzed tygodnia, gdy poprzednia sesja została zbojkotowana przez radnych Koalicji Obywatelskiej oraz Nowej Lewicy. Czy bojkot zaszkodził odwołanemu prezydentowi Aleksandrowi Miszalskiemu? Teraz na sesji będzie dyskusja o Krakowie bez jego udziału.

Tamtą sesję przed tygodniem zwołał przewodniczący Rady Miasta Krakowa Jakub

Kosek na wniosek radnych opozycyjnych. Twierdzi, że była planowana przez inicjatorów jako „spektakl krytyki”. Radni obozu rządzącego wówczas nie chcieli rozmawiać na forum o Krakowie, planie ogólnym, strategii miasta, opóźnieniach w budowie tramwaju do Mistrzejowic. Nie przyszli, zbojkotowali obrady. Teraz na wniosek tych, którzy bojkotowali, została zwołana sesja nadzwyczajna raz jeszcze w tym samym temacie.

Podczas tamtej sesji w sali obecni byli mieszkańcy i radni opozycyjni. Zebrani ostro skrytykowali zachowanie rządzącej koalicji, nazywając je „pokazem arogancji” i unikaniem trudnych pytań przed zbliżającym się referendum.

Przypomnijmy, że po rozpoczęciu obrad, a właściwie stwierdzeniu, że nie można ich przeprowadzić, Urząd Miasta Krakowa zdecydował o wyłączeniu oficjalnej transmisji internetowej z sali obrad. Mimo tego obecni na miejscu mieszkańcy i radni opozycji kontynuowali rozmowy, relacjonując przebieg wydarzeń w mediach społecznościowych.

Program obrad dzisiejszej sesji nie przewiduje tematów związanych z referendumi. Główne punkty programu to:

- rezolucja w sprawie przedstawienia strategii miasta Krakowa i planu ogólnego gminy;
- rezolucja w sprawie kolejnych opóźnień przy oddaniu do użytkowania linii tramwajowej KST IV Mistrzejowice - Meissnera;
- rezolucja w sprawie konieczności przeprowadzenia analizy hałasu oraz konsultacji społecznych przed realizacją budowy toru motocyklowo-samochodowego przy ul. Kosiarzy;
- interpelacje radnych, odpowiedzi, oświadczenia, komunikaty. ©©

Hotel Forum w rejestrze zabytków? Sprawa do ponownego rozpatrzenia

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego poinformowało, że uchylona została w całości decyzja o wpisie do rejestru zabytków Hotelu Forum.

O taki wpis wnioskował Komitet Ochrony Zabytków i Dóbr Kultury. Sprawa została przekazana do ponownego rozpatrzenia.

20 kwietnia 2026 r. Komitet Ochrony Zabytków i Dóbr Kultury złożył petycję do ministra

kultury i dziedzictwa narodowego dotyczącą utrzymania w mocy decyzji Małopolskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków z 10 października 2025 r. wpisującą do rejestru zabytków nieruchomych województwa małopolskiego budynek dawnego Hotelu Forum przy ul. Konopnickiej 28.

W odpowiedzi MKiDN poinformowało, że decyzja o wpisie do rejestru zabytków została uchylona w całości oraz przekazana do ponownego rozpatrzenia przez organ pierwszej instancji.

Zgodnie z treścią pisma, podstawą uchylenia miały być kwestie proceduralne, dotyczące m.in. niewystarczającego ustalenia stanu faktycznego oraz niejednoznacznego określenia zakresu ochrony konserwatorskiej.

„MKiDN stoi na stanowisku, iż utrzymanie w mocy decyzji Małopolskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków z 10 października 2025 r. nie znajduje uzasadnienia, natomiast sama petycja uznana została za bezzasadną” - czytamy w piśmie

W ocenie Komitetu dawny Hotel Forum, projektu Janusza Ingardena, pozostaje jednym z najważniejszych przykładów architektury późnego modernizmu i brutalizmu w Polsce, a także obiektem o niepodważalnej wartości historycznej, artystycznej i naukowej.

„Architektura modernistyczna jest dziś jednym z najbardziej zagrożonych elementów naszego dziedzictwa kulturowego. Przez lata obiekty te były niedoceniane, mimo że stanowią ważne świadectwo historii, przemian społecznych, technologicz-

nych a także rozwoju myśli architektonicznej XX wieku. Dawny Hotel Forum to przykład architektury późnego modernizmu z cechami brutalizmu, a jego wartość jest niepodważalna. Rozpoznawalny jest w skali nie tylko Krakowa, ale i całej Polski.

- Utrata tej architektury jest nieodwracalna, dlatego też wymaga świadomej, konsekwentnej i pełnej ochrony konserwatorskiej - mówi Paulina Karpik, specjalistka w zakresie ochrony dóbr kultury, pełnomocnik Komitetu ds. kontaktów z wojewódzkimi urzędami ochrony zabytków.

Komitet Ochrony Zabytków i Dóbr Kultury zapewnia, że będzie nadal monitorował przebieg postępowania oraz rozważa kolejne kroki na rzecz skutecznej ochrony budynku dawnego Hotelu Forum. „Uważamy, że obiekt ten bezsprzecznie zasługuje na ochronę prawną, adekwatną dla jego znaczenia dla dziedzictwa architektonicznego, konieczne jest zatem objęcie go ochroną konserwatorską poprzez indywidualny wpis do rejestru zabytków - informują urzędnicy Komitetu Ochrony Zabytków. ©©

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

11:00 - Andrzej Bochniak (lat 82)
11:40 - Marek Śliwiński (lat 84)
12:20 - Kazimierz Burliga (lat 72)
13:00 - Teresa Koziół-Michalska (lat 78)
13:40 - Adam Czekajski (lat 66)
Cmentarz Mydlniki
13:00 Janina Korus (lat 95)
Cmentarz Prokocim
14:00 - Barbara Guga (lat 89)
Cmentarz Prądnik Czerwony
9:00 - Henryka Konopka (lat 61)
9:40 - Cecylia Suder (lat 80)
10:20 - Tadeusz Szerba (lat 86)
11:00 - Alina Miłek (lat 66)
11:00 - Danuta Nowak (lat 87)

11:40 - Ludwik Drabik (lat 74)
12:20 - Kazimiera Grzebak (lat 75)
13:00 - Paweł Noszkiewicz (lat 64)
13:40 - Piotr Szczepańczyk (lat 95)
Cmentarz Grębałów
9:40 - Rajmund Urbańczyk (lat 64)
12:20 - Janina Sikora (lat 93)
13:00 - Mieczysław Kwiecień (lat 86)
Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich
11:00 - Krzysztof Dobrzeniewski (lat 67)

MOC ATRAKCJI SZYKUJĄ STUDENCI POLITECHNIKI

Pasja i motoryzacyjne perełki



Od perełek motoryzacji, przez zabytkowe klasyki po nowoczesne fury - tak zapowiada się V Zlot Pojazdów Wydziału Mechanicznego Politechniki Krakowskiej. Samochodowa impreza odbędzie się w niedzielę, 31 maja. Kampus Wydziału Mechanicznego stanie się miejscem motoryzacyjnych emocji. To okazja, żeby aktywnie, ciekawie i rodzinnie spędzić ostatni weekend maja. - Uczestnicy i jury staną przed niełatwym wyborem - spośród wielu wyjątkowych maszyn wyłonią te, które najbardziej zapadną w pamięć - informuje Kacper Gawlikowski, koordynator Sekcji Promocji Festiwalu Mechanika. Rywalizacja odbędzie się w kilku kategoriach konkursowych: ● najstarszy pojazd zlotu ● najciekawszy samochód zabytkowy ● najciekawszy motocykl ● najciekawszy samochód studenta ● najciekawszy „Maluch” zlotu (fiat 126p) ● pojazd zlotu. CIR

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
www.cor-med.com

CENTRUM CHOROŚ 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

27 MAJA

Imieniny obchodzą: Augustyn, Fryderyk, Fryderyka, Jan, Julian, Juliusz, Lucjan, Magdalena, Małgorzata, Oliwier
1929 - Eugeniusz Bodo doprowadził do wypadku swojego chevroleta, którym podróżował wraz z kolegami z kabaretu „Morskie Oko”. Śmierć na miejscu poniósł aktor Witold Roland
1983 - Otwarto dla publiczności statek-muzeum „Dar Pomorza”
1994 - Aleksandr Sołżenicyn powrócił do Rosji



FOT. WIKIPEDIA

27 MAJA 1811 ROKU
W nocy z 27 na 28 maja hrabina Łucja Franciszka Tyszkiewicz została zastrzelona przez 15-letniego syna Wincentego, gdy chcąc go przestraszyć, podeszła wraz ze stróżem owinięta prześcieradłem pod okno jego pokoju.

Co z przebudową ul. Witosą? Przetarg unieważniono. Drzewa na razie zostają

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Przetarg na roboty budowlane został unieważniony. Cieszy to wielu mieszkańców, w tym aktywistów, bo oznacza to brak wycinki 34 drzew, które rosną wzdłuż ulicy Witosy.

Jakiś czas temu aktywiści z Akcji Ratunkowej dla Krakowa informowali o wielkiej wycinie, do jakiej miało dojść w ramach budowy pasa do zawracania przy ul. Witosy, chodnika i ścieżki rowerowej. Prace miały objąć odcinek od skrzyżowania z ul. Halszki, Beskidzkiej do skrzyżowania z ul. Witosy boczną.

I choć początkowo mowa była o 151 drzewostanach, Spółka Trasa Łagiewnicka informowała, że liczba 151 nie dotyczy planowanej wycinki, lecz nasadzeń kompensacyjnych, które zostaną zrealizowane w ramach inwestycji.

„W toku dalszych analiz projektowych oraz po uwzględnieniu maksymalnej możliwej ochrony istniejącej zieleni ustalono, że konieczna będzie wycinka jedynie 36 drzew. Na tę liczbę w końcu 2022 r. uzyskano pozytywną decyzję administracyjną Marszałka Województwa Małopolskiego. W 2025 roku te decyzje zostały wygaszone, dlatego w styczniu 2026 r. został złożony nowy wniosek o zezwolenie na usu-



FOT. KAMIL BIENIEK

Wycinka przy ul. Witosy została odroczone w czasie. Cieszy to okolicznych mieszkańców

nięcie 37 drzew” - pisała w odpowiedzi na nasze pytania Monika Marszycka, rzeczniczka prasowa spółki. Ostatecznie stanęło na 34 drzewach.

Jak ponadto informuje nas Kamil Bienia z Akcji Ratunkowej dla Krakowa, w odpowiedzi otrzymał zapewnienie od Spółki Trasa Łagiewnicka, że szpaler śliwek mirabelek nie jest przewidziany do usunięcia, bo „planowane rozwiązania drogowe nie powodują bezpośredniej kolizji ze wskazanym szpalerem w rejonie skrzyżowania Witosy i Beskidzkiej”.

Teraz doszło do unieważnienia postępowania przetargowego. Czy to oznacza wycofanie się z inwestycji? Zapytaliśmy w Spółce Trasa Łagiew-

nicka, co dalej z inwestycją i wycinką drzew.

„Na obecnym etapie spółka Trasa Łagiewnicka S.A. nie prowadzi żadnych prac związanych z wycinką drzew przy ul. Witosy. Działania dotyczące budowy pasa do zawracania zostały wstrzymane. Jest to bezpośredni efekt dialogu z mieszkańcami Kurdwanowa oraz uwag przekazanych przez przedstawicieli Rady Dzielnicy XI podczas spotkania w ramach cyklu „Ławka Dialogu” - informuje nas Monika Marszycka, rzeczniczka prasowa.

Jak dodaje, projekt zostanie poddany ponownej analizie oraz przeglądowi przyjętych założeń. Celem tych działań jest uzgodnienie rozwiązania,

które w możliwie największym stopniu uwzględni oczekiwania mieszkańców.

Monika Marszycka informuje również, że projekt budowy pasa do zawracania przy ul. Witosy zostanie objęty procesem konsultacji społecznych. Za przygotowanie i przeprowadzenie tego odpowiadać będą wspólnie Wydział Dialogu, Konsultacji i Kontaktu Obywatelskiego Urzędu Miasta Krakowa oraz spółka Trasa Łagiewnicka S.A.

„Szczegółowe informacje dotyczące terminu rozpoczęcia konsultacji oraz ich formuły zostaną przekazane niezwłocznie po zakończeniu ustaleń organizacyjnych między właściwymi jednostkami” - kwituje rzeczniczka spółki. ©©

Ruszyła przebudowa kluczowego węzła tramwajowego

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Już wczoraj w rejonie ul. Karmelickiej wprowadzono pierwsze zmiany w organizacji ruchu związane z przebudową węzła rozjazdów tramwajów i układu torowisk drogowego w tym rejonie.

- Trzeba przygotować teraz układ drogowy i funkcjonowanie okolicznych lokali do tej inwestycji. Natomiast zasadnicze prace budowlane „przy Bagateli” rozpoczną się po długim

weekendzie związanym z Bożym Ciałem - przekazał Zarząd Dróg Miasta Krakowa.

W poniedziałek 8 czerwca wyłączono zostanie torowisko od Teatru Bagatela do Bronowic - na pierwszej obwodnicy (od ul. Piłsudskiego do Długiej) oraz na ul. Karmelickiej. Równocześnie tramwaje pojadą ul. Piłsudskiego do Cichego Kąca.

W ramach inwestycji zaplanowano m.in.: przebudowę infrastruktury podziemnej (kanalizacji deszczowej, sieci wodociągowej i gazowej, instalacji

energetycznych i teletechnicznych), odbudowę konstrukcji torowiska i jezdni, modernizację układu drogowego (wykonanie nowych nawierzchni jezdni, chodników, elementów małej architektury).

Podczas remontu, przewidzianego do początku 2027 roku organizacja ruchu w tym rejonie będzie zmieniana kilkakrotnie (wynika to z podziału prac na etapy i konieczności utrzymania przejeźdźności w tej części miasta).

Przez kilka pierwszych miesięcy na trasie Bagatela -

Bronowice pojadą autobusy zastępcze (a potem, według planu - tramwaje dwukierunkowe).

Linia 708 będzie kursować z Bronowic Małych ulicami: Balicką, Bronowicką i Królewską do Placu Inwalidów, a następnie Alejami Trzech Wieszczów do przystanku „Os. Podwawelskie”.

Linia 704 pojedzie na trasie Bronowice Małe-Plac Inwalidów - Karmelicka - Batorego - Łobzowska - Garbarska - Basztowa - Teatr Słowackiego. ©©

Modernizacja stadionu w Alwerni całkowicie odmieniła obiekt

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

POWIAT CHRZANOWSKI. **Dobiega końca jedna z największych inwestycji sportowych w historii gminy Alwernia. Stadion Miejski spełnia teraz wszystkie wymogi licencyjne.**

W ostatnich dniach postęp prac sprawdzali burmistrz Beata Nadzieja-Szpila wraz z radnymi Rady Miejskiej w Alwerni. Jak podkreślają władze gminy, inwestycja jest już na finiszu.

W odbiorach i konsultacjach uczestniczył również Józef Cichoń, przedstawiciel Komisji ds. Uzgadniania Projektów Budowy, Przebudowy oraz Modernizacji Stadionów Piłkarskich z ramienia Małopolski Związku Piłki Nożnej. Jego opinia nie pozostawia wątpliwości. - Stadion w Alwerni nie tylko prezentuje się wspaniale, ale też spełnia wszystkie wymogi licencyjne - podkreśla Józef Cichoń. Jak wyjaśnia, zarówno płyta boiska, jak i całe zaplecze zostały zaprojekto-



FOT. GMINA ALWERNIA

Przebudowana została płyta boiska, są nowe trybuny, oświetlenie i bieżnia lekkoatletyczna

wane zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Nowością na stadionie będzie także nowoczesna bieżnia lekkoatletyczna.

Inwestycja za około 10 mln zł

Modernizacja Stadionu Miejskiego w Alwerni to inwestycja warta około 10 mln zł. Obiekt, wybudowany jeszcze w latach 80. przez zakłady che-

miczne w Alwerni, przez dziesięciolecie był wizytówką miasta. To tutaj swoje mecze rozgrywa MKS Alwernia, organizowano wydarzenia sportowe oraz największe imprezy plenerowe, w tym Dni Alwerni.

Z biegiem lat infrastruktura zaczęła jednak odbiegać od współczesnych standardów. Dlatego gmina od dawna przygotowywała się do gruntownej przebudowy obiektu, konsul-

tując zakres inwestycji z klubami i stowarzyszeniami sportowymi. Po zakończeniu prac stadion ma stać się nowoczesnym centrum sportowo-rekreacyjnym służącym nie tylko piłkarzom, ale także mieszkańcom.

Nowoczesne zaplecze i strefa odnowy

W odnowionym budynku zaplecza powstaną nowoczesne szatnie, sala konferencyjna, zaplecze kuchenne oraz strefa odnowy biologicznej. Jak wcześniej zapowiadały władze gminy, obiekt wzbogaci się również o dwie sauny, w tym dużą saunę suchą dla 16 osób.

Burmistrz Beata Nadzieja-Szpila podkreśla, że inwestycja ma służyć całej społeczności i stworzyć warunki do dalszego rozwoju sportu w gminie.

Modernizacja stadionu obejmuje: przebudowę płyty boiska, nowe trybuny z komfortowymi miejscami dla kibiców, oświetlenie stadionu, które umożliwi rozgrywanie wieczornych meczów i organizację różnych wydarzeń. ©©

Zabójstwo w parku w Radłowie. Prokuratura stawia zarzuty Dawidowi P.

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Prokuratura Rejonowa w Tarnowie prowadzi śledztwo w sprawie śmierci 34-letniego mężczyzny, który został odnaleziony w radłowskim parku z widocznymi obrażeniami ciała.

W Radłowie aż huczy od plotek dotyczących zdarzenia, do którego doszło w Parku Dolańskich. Śledczy przez dłuższy czas nie informowali o tym, co wydarzyło się w podtarnowskim miasteczku. Dopiero w poniedziałek 25 maja tarnowska prokuratura oficjalnie potwierdziła, że w Radłowie doszło do zabójstwa.

Z ustaleń śledczych wynika, że tragiczne wydarzenia miały miejsce we wtorek, 19 maja. W parku mieli wtedy przebywać 38-letni Dawid P. wraz z 34-letnim Pawłem I. Mężczyźni mieli wspólnie spożywać alkohol. Doszło do sprzeczki i Dawid P. miał zaatakować młodszego kolegę i dotkliwie go pobić. Po wszystkim zostawił ciężko rannego Pawła I. w parku.

Pokrzywdzonego ujawnili dopiero przypadkowe osoby, które wezwały pogotowie. 34-latek trafił do szpitala, ale jego życia nie udało się uratować i mieszkanie gminy Radłów zmarł w czwartek 21 maja.

- Wstępne wyniki sekcji zwłok wykazały, że przyczyną zgonu były obrażenia czaszkowo-mózgowe - przekazał nam Mieczysław Sienicki, rzecznik prasowy prokuratury w Tarnowie.

Policja ujęła Dawida P. w środę 20 maja. Podczas zatrzymania 38-latek stawiał opór i był bardzo agresywny. Wyzywał funkcjonariuszy, a także próbował wobec nich używać przemocy fizycznej.

Ostatecznie mężczyzna trafił przed oblicze prokuratora. Ten postawił mu zarzut zabójstwa. To jednak nie wszystko.

- Oprócz zabójstwa ma jeszcze zarzut znęcania się nad matką oraz napaści na policjantów - zaznacza prok. Sienicki. Przesłanki te popełnił w warunkach recydywy, ponieważ niedawno opuścił zakład karny, gdzie odsiadywał wyrok za rozbój. ©©

REKLAMA

0311525668

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

Krajowa
Izba
Doradców
Podatkowych

Business
in Małopolska

Kraków

KOLEJE MAŁOPOLSKIE

ASTOR
główna technologia spotyka
cz. Ciepła

Politechnika Krakowska
im. Tadeusza Kościuszki

Filmowa medytacja nad losami powojennej Europy. „Ojczyzna” wejdzie do kin



„Ojczyzna” Pawła Pawlikowskiego w krakowskich kinach na przedpremierach już od 4 czerwca

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W minioną sobotę Paweł Pawlikowski otrzymał nagrodę dla najlepszego reżysera na festiwalu w Cannes za film „Ojczyzna”. Najnowsze dzieło cenionego twórcy trafi do kin 19 czerwca.

W Krakowie film można będzie zobaczyć na przedpremierach już od 4 czerwca.

Film został zaprezentowany w Cannes trzeciego dnia festiwalu i z miejsca podbił serca krytyków, których zachwyciła mistrzowska reżyseria, znakomite aktorstwo i piękne zdjęcia. Produkcję nagrodzono sześciominutową owacją na stojąco. Pawlikowski zbiera od tamtej pory same pozytywne recenzje. „Choć krótki, jest perfekcyjnie skonstruowany, gęsty od znaczeń i nasycony emocjami bardziej niż niejeden przydługi film artystyczny” – napisał „The Times”. „Dopieszczony formalnie, subtelny, fascynujący” – dodał magazyn „Variety”.

„Ojczyzna” opowiada o relacji między Tomaszem Mannem, laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie literatury, a jego córką Eriką – aktorką i pisarką. Akcja rozgrywa się w szczytowym okresie zimnej wojny. Ojciec i córka wyruszają w trudną, pełną emocji podróż z czarnym Buickiem przez zrujnowane Niemcy – z Frankfurtu pod kontrolą amerykańską do Weimaru pod sowiecką kurtelą. Po raz pierwszy od zakończenia wojny Mann wraca do swojej ojczyzny, po tym jak podjął wcześniej trudną decyzję o emigracji – najpierw do Szwajcarii, a potem do Stanów Zjednoczonych.

„Ojczyzna” to pierwszy film Pawła Pawlikowskiego od czasu

pamiętnej „Zimnej wojny” z 2018 roku. Początkowo reżyser miał zająć się innym projektem – swoim pierwszym dziełem zrealizowanym w Hollywood, jednak ze względu na tamtejszy strajk scenarzystów produkcja ta nie doszła do skutku. Wtedy zainteresował się książką „Czarodziej” Colma Tóibína o życiu niemieckiego pisarza Thomasa Manna. Potraktował ją jednak jedynie jako punkt wyjścia na tej bazie wraz z Henkiem Handloegtem napisał scenariusz luźno oparty o biografię noblisty.

W efekcie w swoim najnowszym dziele, podobnie jak w „Idzie” i „Zimnej wojnie”, podejmuje tematy tożsamości, winy, rodziny i miłości na tle chaosu i moralnego zagubienia powojennej Europy. To temat mu bardzo bliski – wszak opuścił ojczyznę wraz z rodzicami w 1971 roku, kiedy miał czternaście lat i od tamtego czasu żyje na emigracji w Wielkiej Brytanii.

– Mieszkalem w wielu krajach, miałem różne doświadczenia. Wiem, jak inaczej mogą wyglądać sprawy w zależności od tego, kim jesteś, na jakim etapie życia się znajdujesz, z jakiego kraju i kultury się wywodzisz, jakim językiem się posługujesz. Staram się tworzyć obrazy, które oddają to, że życie jest skomplikowane i że nie istnieje tylko jedna narracja. Staram się to przekazać poprzez obrazy, sceny, dźwięk, piosenki i tym podobne rzeczy – mówi reżyser podczas konferencji prasowej na festiwalu w Cannes.

„Ojczyzna” trafi do polskich kin 19 czerwca. Wcześniej można będzie ją zobaczyć na wybranych seansach przedpremierowych – 6, 7 i 13 czerwca w Kinie Pod Baranami, 6, 7, 13 i 14 w kinie Agrafta oraz 4, 5, 12 i 14 w kinie Kika. ©P

Do Krakowa trafiły „muzealne Oscary” za najlepsze wystawy

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Muzeum Narodowe w Krakowie i Muzeum Lotnictwa Polskiego wróciły z nagrodami z Dworu Artusa w Gdańsku.

25 maja odbyła się tam uroczysta gala finałowa tegorocznej edycji Konkursu na Wydarzenie Muzealne Roku „Sybilla” 2025. Wyróżnienia do Krakowa przywieźli także muzealnicy Zamku Królewskiego na Wawelu oraz Muzeum Krakowa.

Konkurs „Sybilla” od 46 lat jest najważniejszą formą uznania najwybitniejszych osiągnięć polskich muzeów. O muzealnego Oscara w tym roku ubiegały się aż cztery instytucje z Krakowa: Zamek Królewski na Wawelu, Muzeum Narodowe w Krakowie, Muzeum Lotnictwa Polskiego oraz Muzeum Krakowa.

Najważniejsza nagroda 46. odsłony Konkursu na Wydarzenie Muzealne Roku „Sybilla” 2025, Grand Prix trafiło do Malborka za przygotowaną przez tamtejsze Muzeum Zamkowe wystawę „HOŁD 500. Historia - Kultura - Pamięć”.

W tegorocznej edycji konkursu zgłoszono ponad 150 projektów z całej Polski. Oceniano przedsięwzięcia w sześciu kategoriach konkursowych: konserwacja i ochrona dziedzictwa kultury, edukacja, projekty naukowo-badawcze, nowe i zmo-



Wystawa Muzeum Lotnictwa Polskiego „Z wiatrem i pod wiatr” nagrodzona „muzealnym Oscarem”

demizowane wystawy stałe, wystawy czasowe oraz inwestycje.

Uznanie zdobył projekt Muzeum Narodowego w Krakowie „Epoka (nie)dostępności: edukacja poprzez interwencję artystyczną i kampanię społeczną”. Muzealnicy z MNK przywieźli nagrodę w kategorii „Edukacja”.

MNK otrzymało także nagrodę specjalną za „Projekt interdyscyplinarnej. Projekt badawczo-konserwatorsko-wystawieniczny, związany z przygotowaniem wystaw Józefa Chełmońskiego (1849-1914)” zrealizowany wspólnie z oddziałami Muzeum Narodowego w Warszawie i Poznaniu jako element towarzyszący ubiegłorocznej ekspozycji prac Józefa Chełmoń-

skiego w trzech placówkach Muzeum Narodowego.

Z kolei wystawa „Z wiatrem i pod wiatr - lotnictwo cywilne” Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie zdobyła nagrodę w kategorii „Nowe i zmodernizowane wystawy stałe”. Ekspozycja jest największą wystawą o lotnictwie cywilnym w Polsce i jedną z największych w Europie. Prezentuje przekrojowo historię polskiego lotnictwa cywilnego – od jego pionierskich początków po współczesne osiągnięcia w dziedzinie sportów lotniczych, konstrukcji i działalności usługowej. Wśród setek starannie dobranych eksponatów znajdują się zarówno oryginalne konstrukcje samolotów i szy-

bowców, jak i unikatowe dokumenty, pamiątki osobiste, nagrody oraz modele – wiele z nich po raz pierwszy zaprezentowanych publicznie.

Wyróżnienie w kategorii „Inwestycje” trafiło na Zamek Królewski na Wawelu za projekt „Między murami. Podziemia Wawelu”. Zwiedzający po raz pierwszy mogą zobaczyć dotąd wyłącznie archeologom relikty średniowiecznych budowli, urządzenia obronnych oraz naturalnej jaskini mieszczącej się na Wzgórzu Wawelskim. Trasa przebiega m.in. nad Smoczą Jamą. Nazwa wystawy odnosi się do przestrzeni między murami obronnymi zamku. Ramy wystawy tworzą mury wewnętrzne i zewnętrzne fortyfikacji z końca XVIII wieku. Pomiędzy nimi znajdują się odsłonięte przez archeologów obwałowania wzgórza od XI do XIX wieku. Nazwa wystawy jest też uhonorowaniem pokoleń wawelskich archeologów, którzy badając okolice Baszty Żłodzijskiej i Smoczej Jamy, nazywali ten obszar międzymurzem.

Uznanie jurorów zdobył także projekt Muzeum Krakowa „Sztuka krakowska 1945-2000” autorstwa Marii Zientary wyróżniony w kategorii „Projekty naukowo-badawcze”.

Publikacja jest pierwszym tak rozległym i kompleksowym opracowaniem powojennego życia artystycznego Krakowa. ©P

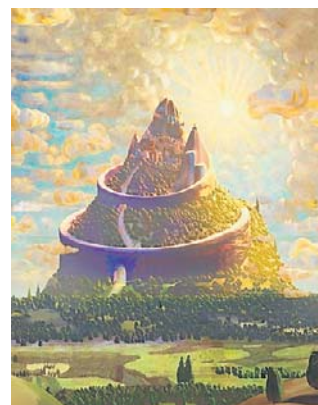
Bezpłatne pokazy filmów Video Reality w Bunkrze Sztuki w ramach Krakowskiego Festiwalu Filmowego

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W tegorocznej odsłonie cyklu VR@KFF obejrzymy sześć projektów immersyjnych, które zwracają uwagę na współczesne problemy. Bezpłatne projekcje od 1 do 5 czerwca w Bunkrze Sztuki.

„Mirage” to interaktywne doświadczenie VR o dziewczynce zmagającej się z depresją i lękiem. Widz wkracza w jej umysł, korzystając z funkcji śledzenia ruchów dłoni, przestrzennego dźwięku, oryginalnej muzyki oraz kamizelki haptycznej. Projekt Naima Karim i Aleena Hanif ukazuje złożoność stanów lękowych, budując empatię i zrozumienie.

Interaktywne doświadczenie VR o 72-letniej Idzie, pianistce zmagającej się z demencją to „A



Kadr z filmu „Creation of the Worlds”

Long Goodbye” Kate Voet i Victora Maesa. W filmie wchodzimy w jej świat, który stopniowo się rozpada. Puste mieszkanie ożywa, gdy odkrywamy przedmioty i nagrania jej męża Daniela. Fragmenty wspomnień pomagają jej odzyskać tożsamość, uk-

zując też walkę Daniela o bliskość. To poetycka opowieść o miłości i odchodzeniu.

„Less Than 5g of Saffron” Négar Motevalymeidanshah opowiada o Golnaz, 23-letniej imigrantce z Iranu, która próbuje odnaleźć się w nowym życiu w Niemczech. Znajduje opakowanie szafranu, które przypomina jej o domu. Golnaz gotuje więc ryż z dodatkiem szafranu, danie, które przypomina jej przeszłość. Nie spodziewa się jednak, że ta chwila przywróci jej wspomnienia o najbardziej traumatycznych wydarzeniach w jej życiu.

Druga i trzecia część dokumentalnego projektu VR Joanny Popińskiej łączy minimalistyczną animację z immersyjnym wideo, budując empatyczne doświadczenie rozmowy. W „The Choice 2&3” poznajemy historię Leigh i Dana,

mierzących się z nieplanowaną ciążą oraz Makayli, która opowiada o dwóch aborcjach.

„Creation of the Worlds” Kristiny Buozyte i Vitalijusa Zuka to poruszające emocjonalnie doświadczenie VR, które zaprasza widzów w medytacyjną podróż przez światło, dźwięk i symboliczną przemianę – gdzie sztuka i technologia łączą się, by pobudzić zmysły, uspokoić umysł i stworzyć przestrzeń do refleksji.

„Reflections of Little Red Dot” Chloé Lee to z kolei dokument w technologii rzeczywistości mieszanej, który pozwala poznać dynamicznie zmieniający się krajobraz Singapuru poprzez osobiste historie jego mieszkańców.

Wstęp na projekcje jest wolny. Stanowiska znajdować się będą w Bunkrze Sztuki (Plac Szczepański 3a) od 1 do 5 czerwca. ©P

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ZDROWIE

Więcej dni zasiłku dla rodziców

- Zgłosiliśmy do procesu legislacyjnego rządu projekt ustawy wydłużający o dodatkowe 60 dni zasiłek opiekuńczy dla rodziców dzieci chorych onkologicznie i przewlekłe - poinformowała we wtorek minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Szefowa MRPiP na konferencji prasowej przypomniała, że obecnie rodzicom dzieci chorych onkologicznie i przewlekłe przysługuje taki sam jak innym rodzicom, li-

mitowany okres zasiłku opiekuńczego. To - jak wskazała - maksymalnie 60 dni w przypadku dzieci do 14. roku życia i 14 dni w przypadku dzieci powyżej 14 lat.

Jak zaznaczyła, to może być wystarczające, gdy mówimy o chorobach takich jak katar, grypa czy przeziębienie po których dziecko szybko wraca do szkoły, przedszkola czy żłobka. Jednak w przypadku poważnych chorób, np. onkologicznych, to rozwiązanie jest zdecydowanie niewystarczające.

BIAŁYSTOK

Wyrok za metamfetaminę



Na kary od 10 do 11 lat więzienia skazał we wtorek Sąd Okręgowy w Białymstoku czterech Meksykanów oskarżonych o wytwarzanie na dużą skalę metamfetaminy. Według śledczych możliwości produkcyjne zlikwidowanego przez CBŚP laboratorium sięgały 800 kg narkotyków. Wyrok nie jest prawomocny.

ŁÓDŹ

Nieudana próba przemytu

Pracownik łódzkiej firmy, zajmującej się dystrybucją odzieży, zamiast tekstyliów odnalazł w jednej z paczek jaja zwierzęce. Przesyłkę przejął Urząd Celno-Skarbowy w Łodzi. Wezwani na miejsce specjaliści z zakresu weterynarii po wstępnych oględzinach ocenili, że jaja najprawdopodobniej pochodziły od chronionych ga-

dów - kajmana i żółwia. Nietety, z powodu skrajnie niewłaściwych warunków transportu oraz braku odpowiedniej inkubacji, jaja były już martwe.

Rzeczniczka łódzkiej IAS podkreśliła, że zarówno kajmany, jak i większość gatunków żółwi, są objęte ścisłą ochroną. Za ich przemyt grozi m.in. do 5 lat więzienia.

PALIWA

Rządowy pakiet Ceny Paliw Niżej powinien zostać przedłużony przynajmniej do połowy czerwca - ocenił we wtorek minister energii Miłosz Motyka. Zastrzegł jednocześnie, że decyzja o ewentualnym przedłużeniu programu będzie wynikała z rekomendacji ministra finansów. Dzień wcześniej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański poinformował, że pakiet CPN zostanie prawdopodobnie przedłużony.

„

W rozliczeniu za rok 2025 ponad 2,4 mln podatników zapłaciło podatek według 32-proc. stawki

Marcin Łoboda wiceminister finansów

Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wnioszek o wotum nieufności

Adam Kielar
Lokalizator

PiS domaga się odwołania z funkcji ministra spraw wewnętrznych i administracji Marcina Kierwińskiego. Opozycja krytykuje go za działania służb w sprawie fałszywych alarmów i za rozporządzenie w sprawie transkrypcji aktów małżeństw. Sam zainteresowany także zabrał głos.

O wniosku o wotum nieufności dla szefa MSWiA napisał między innymi Mariusz Błaszczak.

„Składamy wniosek o dymisję ministra Marcina Kierwińskiego! Zamiast gwarantować bezpieczeństwo obywateli, państwo stało się narzędziem zastraszania ludzi o niewłaściwych poglądach. Odpowiedzialność ponosi za to przede wszystkim szef MSWiA” - napisał szef klubu PiS w mediach społecznościowych.

Nagranie wideo w tej sprawie zamieścił także Przemysław Czarnek, kandydat tej partii na premiera.

- Składamy wniosek o wotum nieufności dla ministra Kierwińskiego, bo pogłos chaosu unosi się we wszystkich urzędach jemu podległych. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! - grzmiał wiceprezes PiS.



Minister Kierwiński zapowiada, że podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności wykaże szkodliwe działania PiS w zakresie bezpieczeństwa

także Kierwiński, który wymyśla jakieś rozporządzenia w sprawie tzw. małżeństw homoseksualnych, kompletnie niezgodne z polską konstytucją. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! - grzmiał wiceprezes PiS.

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów

Dlaczego PiS chce odwołania Marcina Kierwińskiego?

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów, które w ostatnim czasie nasiliły się i których obiektem stali się politycy i przedstawiciele mediów związani z opozycją, a także mieszkanie rodziny prezydenta Karola Nawrockiego.

Czarnek odnosił się również do sprawy podpisanego przez Kierwińskiego oraz ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego rozporządzenia, które

ułatwia transkrypcję aktów małżeństwa osób tej samej płci, zawartych za granicą.

Słowa o „pogłosie” to z kolei nawiązanie do wystąpienia szefa MSWiA na Dniu Strażaka w 2024 roku. Mówił on wówczas w dziwny sposób, nie brakowało komentarzy, że był pod wpływem alkoholu.

Sam minister tłumaczył to „pogłosem” i zapewniał, że był trzeźwy.

„Zanim wydacie wyrok, posłuchajcie moich wypowiedzi, których udzieliłem mediom po wystąpieniu. Mało tego, natychmiast udałem się na komendę Policji, gdzie zbadano mnie alkometrem. Wynik = 0,0” - napisał później na platformie X.

Do wpisu dołączył zdjęcie wyniku testu z pieczęcią dyżurnego Komendy Rejonowej Policji Warszawa II.

Marcin Kierwiński odpowiada na zarzuty PiS

Kierwiński odniósł się także do krytyki ze strony opozycji. Zapowiedział, że pokaże, jak „antypaństwowa” jest polityka PiS.

„Panie Czarnek, podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności będę miał doskonałą okazję, żeby pokazać, jak bardzo szkodliwą i antypaństwową politykę w zakresie bezpieczeństwa prowadzi Pan i PiS. Może mi Pan wierzyć na słowo, że jest o czym opowiadać...” - napisał Kierwiński na X.
PAP

Promocja profilaktyki zdrowotnej. Trzy resorty podpisały porozumienie o współpracy

Oprac. Alina Mazurska
Warszawa

Szefowie trzech Ministerstw - Zdrowia, Aktywów Państwowych oraz Infrastruktury - podpisali wczoraj porozumienie o współpracy na rzecz promocji profilaktyki, edukacji zdrowotnej i upowszechniania dobrych praktyk w tym zakresie.

- Chcemy przede wszystkim skoordynować te działania i roz-

mawiamy o przekąznikach, które nie są w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia. Po wspólnych rozmowach doszliśmy do wniosku, że (...) chcemy również wykorzystać nośniki, które są w dyspozycji poszczególnych ministerstw i tego dotyczy podpisane dzisiaj porozumienie - powiedziała na konferencji po podpisaniu porozumienia minister zdrowia Jolanta Sobieńska-Grenda.

Minister aktywów państwowych Wojciech Balczun podkre-

ślił, że prowadzone wspólne kampanie informacyjne nie będą dawać dużo większy efekt niż ponoszenie konsekwencji braku profilaktyki - wyjaśnił.

Minister infrastruktury Dariusz Klimczak przekazał, że już kształtują się pierwsze porozumienia między podmiotami, które nie byłyby możliwe, gdyby nie podpisane porozumienie. Jednym z pierwszych będzie porozumienie między PKP Intercity a PZU.

laktyka i generowanie odpowiednich zachowań, które na końcu dają dużo większy efekt niż ponoszenie konsekwencji braku profilaktyki - wyjaśnił.

Minister infrastruktury Dariusz Klimczak przekazał, że już kształtują się pierwsze porozumienia między podmiotami, które nie byłyby możliwe, gdyby nie podpisane porozumienie. Jednym z pierwszych będzie porozumienie między PKP Intercity a PZU.
PAP

Belgia. Tragiczny wypadek. Szkolny bus zderzył się z pociągiem. Są cztery ofiary

Adam Kielar
Belgia

Na przejeździe kolejowym minibus wiozący młodzież szkolną zderzył się z pociągiem. Zginęło dwoje uczniów, opiekun i kierowca. Wstępne ustalenia wskazują, że bus wjechał na tory, mimo opuszczonych zapór.

Do zderzenia doszło wczoraj w belgijskim mieście Buggenhout (prowincja Wschodnia Flandria). Minibus, który wioził siedmioro dzieci do szkoły, a także jednego opiekuna, zderzył się z pociągiem na przejeździe kolejowym.

Pojazd skręcił z równoległej drogi na przejazd i wtedy doszło do zderzenia.

Belgijska prokuratura potwierdziła, że w wyniku wy-

padku zginęły cztery osoby: to dwoje uczniów w wieku 12 i 15 lat, 27-letni opiekun oraz 49-letni kierowca minivana

Operator belgijskiej infrastruktury kolejowej Infrabel podaje, że nagrania z kamer przemysłowych na przejeździe pokazują, iż zapory były opuszczone i włączona była sygnalizacja ostrzegająca przez nadjeżdżającym pociągiem.

Nie wiadomo na razie, dlaczego mimo to bus znalazł się na torach. Maszynista uruchomił hamulce bezpieczeństwa, jednak nie udało się powstrzymać zderzenia. Pociąg dojechał już co prawda do oddalonej o 1 km stacji, więc powoli zwalniał, ale siła uderzenia i tak była ogromna.

Z pociągu ewakuowano około 100 pasażerów, jedna osoba ucierpiała z powodu szoku.



Belgia jest wstrząśnięta wypadkiem, do którego doszło na przejeździe kolejowym w mieście Buggenhout

Polska za rozszerzaniem Unii na zasadach, jakie są

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Wiceszef MSZ Ignacy Niemczycki powiedział we wtorek w Brukseli, że Polska opowiada się za tym, by korzystać z istniejących już mechanizmów w polityce rozszerzenia UE.

Merz w liście do szefów unijnych instytucji zapowiedział, że na czterowym szczyście proponuje, by Ukraina stała się „członkiem stowarzyszonym” UE jeszcze przed pełną akcesją. W takim scenariuszu Ukraina byłaby pozbawiona prawa głosu.

Pytany o tę propozycję, Niemczycki powiedział, że Polska cały czas uważa, iż powinniśmy korzystać z mechanizmów, które już istnieją, jeżeli chodzi o politykę rozszerzenia. - Jesteśmy przywiązani do procesu

opartego na meritum, opartego na zasługach - podkreślił. - To jest model, który jest sprawdzony, który już funkcjonuje i który docelowo, po spełnieniu wszystkich warunków, po wynegocjowaniu odpowiednich okresów przejściowych, ma doprowadzić do pełnego członkostwa - dowodził wiceminister spraw zagranicznych.

Jak dodał, przyjmowanie większych państw zawsze się wiąże z trudniejszą dyskusją. - Po prostu wpływ na rynek wewnętrzny jest zdecydowanie większy. Natomiast sami wiemy po tym, jak w 2004 roku dołączyliśmy do UE, że dołączenie dużych rynków tworzy też duże okazje gospodarcze - zaznaczył Niemczycki. - Jesteśmy tam, gdzie byliśmy wcześniej. W geostrategicznym interesie UE i Polski leży obecność Ukrainy w klubie - dodał. PAP

Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe

Karolina Wrońska
USA

Sekretarz stanu USA Marco Rubio powiedział we wtorek, że porozumienie z Iranem nadal jest możliwe, mimo iż wojsko amerykańskie przeprowadziło w poniedziałek uderzenia na południu Iranu. Rubio podtrzymał także gotowość USA do mediacji między Ukrainą i Rosją.

- Dzisiaj odbyły się pewne rozmowy w Katarze, więc zobaczymy, czy uda nam się zrobić postępy. Myślę, że dyskusje koncentrują się głównie na precyzyjnym brzmieniu ostatecznej umowy, więc zajmie to jeszcze kilka dni - powiedział przebywający w Indiach Rubio.

Dodał, że prezydent USA Donald Trump nadal wyraża gotowość do osiągnięcia porozumienia. „Albo to osiągnie, albo umowy nie będzie” - stwierdził sekretarz stanu USA.

Podkreślił też, że cieśnina Ormuz musi być otwarta „tak czy inaczej”, bowiem takie miejsca muszą być ogólnodostępne. - To, co się tam dzieje, jest nielegalne, nie do przyjęcia dla całego świata, niedopuszczalne - ocenił.

Według Rubio Stany Zjednoczone pozostają też cały czas gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją. - USA są chętne zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby ułatwić zakończenie tej wojny i mamy nadzieję, że



Według Rubio USA cały czas są gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją

w pewnym momencie to się wydarzy - stwierdził.

W poniedziałek Dowództwo Centralne USA (CENTCOM) poinformowało o przeprowadzeniu przez amerykańską armię uderzeń „w samoobronie” na południu Iranu. Zaatakowano irańskie stanowiska wyrzutni rakiet i łodzie, które próbowały stawiać miny.

„Siły amerykańskie przeprowadziły dziś ataki w samoobronie w południowym Iranie, aby chronić nasze wojska przed zagrożeniami ze strony sił irańskich” - oświadczył rzecznik CENTCOM kpt Tim Hawkins. Jak dodał, wśród celów były sta-

nowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące rozminować miny.

Telewizja Al Arabiya, która dotarła do projektu wstępnego porozumienia między USA i Iranem, podała, że zakłada ono m.in. przedłużenie zawieszenia broni o 60 dni, otwarcie przez Teheran cieśniny Ormuz dla żeglowności.

Trump: irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”

glugi międzynarodowej, kontynuację rozmów o irańskim programie nuklearnym w okresie deeskalacji i złagodzenie przez USA restrykcji dotyczących irańskich portów oraz niektórych sankcji.

Z kolei prezydent USA Donald Trump w poniedziałek oświadczył, że irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”.

PAP

USA, Indie, Japonia i Australia podpisały porozumienie o minerałach krytycznych

Alina Mazurska
Kraje Quad

Stany Zjednoczone, Indie, Japonia i Australia, czyli tzw. grupa Quad, podpisały porozumienie o minerałach krytycznych i bezpieczeństwie energetycznym, a także uzgodniły, że wspólnie zbudują port na Fidżi.

- Ramy współpracy Quad w sferze minerałów krytycznych będą pomagały nam wykorzystywać narzędzia polityki ekonomicznej i koordynować inwestycje, aby wzmocnić łańcuchy dostaw minerałów krytycznych, łącznie z ich wydobyciem i przetwarzaniem, a także recyklingiem - oświadczył Rubio.

Zapowiedział też współpracę w sferze infrastruktury portowej, „zwłaszcza w reakcji na niewystarczający potencjał



Subrahmanyam Jaishankar, indyjski minister spraw zagranicznych

portowy na wyspach Pacyfiku”, jak również inicjatywę nadzoru morskowego, w ramach której cztery kraje zintensyfikują dzielenie się informacjami.

Szef dyplomacji Indii Subrahmanyam Jaishankar powiedział, że na spotkaniu rozma-

wiano na temat bezpieczeństwa i swobody handlu morskiego. Według niego kraje należące do grupy będą też pogłębiać współdziałanie w takich sferach jak sieć logistyczna czy połączenia przy pomocy kabli podmorskich.

Szefowie dyplomacji państw Quad potępiłi we wspólnym oświadczeniu ataki na statki handlowe, a także wyrazili zaniepokojenie sytuacją na Morzu Wschodniochińskim oraz militaryzacją spornych miejsc na Morzu Południowochińskim.

Podczas spotkania Indie i USA podpisały osobne porozumienie o wzmocnieniu współpracy w sferze minerałów krytycznych.

Chiny podkreśliły we wtorek, nawiązując do grupy Quad, że współpraca między krajami powinna sprzyjać pokojowi,

stabilności i dobrobytowi w regionie. - Nie popieramy tworzenia ekskluzywnych klik czy bloków konfrontacyjnych. Żadna współpraca nie powinna podkopywać wzajemnego zaufania i współpracy między krajami - oznajmiła rzeczniczka chińskiego MSZ Mao Ning na konferencji prasowej.

Kraje Quad (Quadrilateral Security Dialogue, czyli Czerostronny Dialog nt. Bezpieczeństwa) łączą chęć współpracy w sferze bezpieczeństwa morskiego, łańcuchów dostaw oraz strategii regionalnej wobec poszerzania przez Chiny wpływów wojskowych i gospodarczych w regionie Indo-Pacyfiku. Rubio, który od soboty przebywa w Indiach z czterodniową wizytą, podkreślił znaczenie utrzymania „wolnego i otwartego regionu Indo-Pacyfiku”. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Fibromialgia

Objawia się bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy. Zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek

miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Choć jest chorobą nieuleczalną, odpowiednia terapia może poprawić komfort życia.

ZA TYDZIEŃ:

- Efekty, jakie daje jazda na rowerze, odczujesz już po godzinie aktywności.
- Planujesz krótki wypad za miasto? Sprawdź interaktywną mapę kleszczy. Nie daj się zaskoczyć.



FOT. PIXABAY.COM

Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być ta choroba

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdy leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z twoim posiłkiem lub alergią na pyłki, może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę.

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (HAE) jest rzadką chorobą dziedziczną, dotykającą około 1 na 50 000 osób. Jej symptomy są niejednoznaczne i często przypisywane innym schorzeniom, takim jak alergia, zakrzepica, problemy żołądkowo-jelitowe czy zaburzenia psychosomatyczne. U podłoża choroby leży mutacja genu odpowiedzialnego za produkcję inhibitora C1 esterazy - białka kluczowego dla utrzymania równowagi układu odpornościowego i zapobiegania niekontrolowanemu obrzękowi. Niedobór lub nieprawidłowe działanie tego białka prowadzi do nadmiernego przesięku płynów z naczyń krwionośnych do tkanek.

Skutkiem tego są nagłe i bolesne obrzęki, które mogą lokalizować się w skórze (np. dłoni, stóp, twarzy), błonach śluzowych przewodu pokarmowego (wywołując silne bóle brzucha, nudności, wymioty) oraz, co najgroźniejsze, w drogach oddechowych, utrudniając oddychanie.

Obrzęk krtani w przebiegu HAE to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Wymaga natychmiastowej interwencji. Jednak, zanim dojdzie do tak dramatycznego epizodu, wielu pacjentów przez lata boryka się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i są błędnie interpretowane - zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy - wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Fundacji Saventic.

Silne bóle brzucha są częstym, lecz mylącym objawem HAE. Łatwo je pomylić z zatruciem, zapaleniem wyrostka robaczkowego lub innymi nagłymi stanami wymagającymi interwencji chirurgicznej. Z kolei obrzęki kończyn, twarzy czy narządów płciowych, choć bardziej charakterystyczne,



FOT. FREEPIK.COM

Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna

również nie zawsze są prawidłowo diagnozowane, głównie ze względu na rzadkość występowania HAE i niską świadomość lekarzy na jej temat.

Zanim pacjent usłyszy trafną diagnozę, często konsultuje się z wieloma specjalistami, takimi jak chirurdzy, gastroenterolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, a nawet psychiatry.

Niektórzy pacjenci przeszli operację wyrostka robaczkowego, laparoskopię oraz liczne badania obrazowe i endoskopowe. Często mają za sobą wiele konsultacji. Z naszych obserwacji wynika, że średni czas od pojawienia się pierwszych symptomów do rozpoznania HAE w Polsce wynosi kilkanaście lat. To bardzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

Wyróżnia się trzy typy HAE, różniące się mechanizmem powstawania objawów:

- Typ I (najczęstszy) - charakteryzuje się obniżonym stężeniem inhibitora C1 esterazy,
- Typ II - stężenie białka jest prawidłowe, lecz jego funkcja jest zaburzona,
- Typ III - poziom i funkcja białka są prawidłowe, a mechanizm choroby związany jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonna.

Choć jest chorobą nieuleczalną, nie musi oznaczać rezygnacji z pracy, podróży, aktywności fizycznej ani codziennych planów

Choć ataki HAE mogą pojawiać się niespodziewanie i bez uchwytnej przyczyny, znane są czynniki zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Należą do nich stres emocjonalny lub fizyczny, urazy (nawet drobne, jak uderzenia, zstrzyki czy ekstrakcja zęba), zmiany hormonalne (np. cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża), infekcje oraz zabiegi chirurgiczne.

Wielu pacjentów zauważa, że ataki nasilają się w sytuacjach stresowych - przed egzaminem, ważnym spotkaniem, po wysiłku fizycznym lub urazie. Dlatego tak ważne jest prowadzenie dzienniczka objawów i obserwowanie potencjalnych czynników wyzwalających - podkreśla ekspertka Fundacji Saventic.

Rozpoznanie HAE opiera się na szczegółowym wywiadzie

lekarskim (istotne jest występowanie obrzęków w rodzinie) oraz specjalistycznych badaniach krwi. Lekarze oceniają stężenie białek regulujących równowagę w organizmie i zapobiegających obrzękom, w tym inhibitora C1 i składników układu dopełniacza. Nieprawidłowe wyniki mogą skutkować skierowaniem pacjenta do immunologa lub alergologa, który potwierdzi diagnozę i ustali plan leczenia.

Wczesne rozpoznanie HAE ma ogromne znaczenie - nie tylko umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, ale także przywraca pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad chorobą. Dzięki nowoczesnym terapiom osoby z HAE mogą prowadzić normalne, aktywne życie, bez ograniczeń - podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

- leczenie doraźne - stosowane podczas napadu obrzęku, wykorzystujące m.in. koncentraty inhibitora C1 (C1-INH) lub inhibitory kalikreiny,
- leczenie profilaktyczne - polega na regularnym podawaniu leków zapobiegających napadom.

Dostępne są refundowane, nowoczesne leki dożylnie i podskórne, które umożliwiają pacjentom szybką interwencję po wystąpieniu pierwszych objawów. Po odpowiednim przeszkoleniu pacjenci mogą stosować je samodzielnie w domu, co znacząco zwiększa ich niezależność. Część chorych ma dostęp do nowoczesnych leków stosowanych w profilaktyce długoterminowej.

Perła uzdrowisk Beskidu. Czeka ją na ciebie spokój, natura i woda, która leczy

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

To dawna wieś z królewską historią i uzdrowiskowym potencjałem, która wciąż pozostaje ukrytą perłą.

Jeśli marzysz o wypoczynku z dala od zgiełku, Łomnica-Zdrój będzie idealnym kierunkiem. To niewielka, malownicza wieś w Beskidzie Sądeckim, położona w dolinie potoku Łomniczanka, otoczona górami – od Kicarza po Parchowatkę.

Już od XVI wieku tutejsze tereny znane były z wyjątkowego mikroklimatu i czystego powietrza. Dziś, choć mniej znana niż Krynica-Zdrój, Łomnica zachwyca autentycznością i spokojem, którego próżno szukać w bardziej popularnych uzdrowiskach.

Uzdrowisko z historią i wodą, która leczy

Z uzdrawiających właściwości wód mieszkańcy korzystali od pokoleń, ale oficjalnie uzdrowisko narodziło się w 1910 roku. Jan Potocki rozpoczął wówczas eksploatację źródeł mineralnych, a niedługo później pojawiły się pierwsze wille dla kuracjuszy i Łazienki Zdrojowe nad potokiem Łomniczanka.

To właśnie wtedy Łomnica zaczęła być nazywana „Nową Krynica”.

Wody Łomnicy to szczawylekko gazowane źródła bogate w wapń, magnez i wodorowęglany. Piją je zarówno turyści, jak i miejscowi, wierząc w dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i odporność. Najbardziej



Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

znane to Zdrój „Łomniczanka”, „Stefan” oraz „Stanisław”. Wiele z nich znajdziesz tuż przy szlakach turystycznych, więc możesz ugasić pragnienie podczas górskich wędrówek.

Wody z lokalnych ujęć mają właściwości wspomagające leczenie wielu dolegliwości, w tym:

- schorzeń reumatycznych,
- problemów z układem krążenia,
- chorób dróg oddechowych,
- obniżonej odporności organizmu.

Szlaki, wodospady i lokalne smaki

Łomnica-Zdrój to doskonałe miejsce dla miłośników pieszych wędrówek. Niebieski szlak prowadzi na Halę Łabowską, z której rozciąga się panorama na Tatry i Pieniny. Po drodze warto zatrzymać się przy naturalnym wodospadzie na Łomniczance – jednym z pomników przyrody.

Tutejszymi szlakami można dotrzeć na Kicarz, Łabowską Halę, Czarci Wierch czy Parchowatkę. Sama Łomnica ma jednak wiele do zaoferowania przyrodnicze perełki.

W okolicy można też odkryć dziewięć udokumentowanych jaskiń oraz rzadko spotykane mofety, czyli naturalne wyziewy gazów wulkanicznych. To zjawisko występuje tylko w nielicznych miejscach w Polsce i jest wyjątkowym elementem tutejszego krajobrazu.

Położenie Łomnicy jest bardzo atrakcyjne dla turystów, ponieważ graniczy ona między innymi z Piwniczną i Wierchomlą Wielką. Dzięki temu łatwo jest dojechać do sąsiednich miejscowości oraz korzystać z licznych atrakcji przygotowanych dla turystów.

Oprócz tego Łomnica graniczy ze Słowacją, co stanowi dodatkowy walor dla zwiedzających – czytamy na oficjalnym portalu turystycznym województwa małopolskiego.

Mieszkają tu Czarni Górale

Wieś słynie także z regionalnych tradycji. Okolicę zamieszkują Czarni Górale, znani również jako Górale Nadpopradczy, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Sądeckiego, obejmującą tereny od Łomnicy Zdrój poprzez Piwniczną do Rytra. Nazwa ta pochodzi od ciemnego umaszczenia owiec, które na tych terenach tradycyjnie były wypasane.

Czarni Górale od wieków zasiedlają dolinę Łomniczanki, która z racji swojej nieprzejeźdźności i położenia, stanowiła swoistą enklawę, która wyróżniała się bardziej tradycyjnym podejściem do życia i większymi wyzwaniami dnia codziennego.

Odrębność kulturowa Czarnych Górali wyróżnia ich spośród innych grup górskich w Polsce, takich jak Górale Podhalańscy. W związku z tym

posługują się odrębną gwarą, mają inne tradycje pasterskie, śpiew czy kuchnię.

Warto spróbować tu pierogów łomnicańskich, zwanych też mordoniemi – z tartych ziemniaków i farszu z białego sera lub bryndzy. To danie tak wyjątkowe, że trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych. W lecie odbywa się nawet festiwal pierogów, podczas którego można poznać góralską kapełę Piryogi Łomnicońskie.

Dla tych, którzy szukają autentyczności

Choć uzdrowisko nie wróciło już do dawnej świetności sprzed wojny, Łomnica zachowała to, co najcenniejsze – naturalność.

Nie ma tu tłumów, drogich sanatoriów ani hałaśliwych deptaków. Zamiast tego znajdziesz ciszę, szum potoków i gościnny mieszkanców. Wypocznik w Łomnicy to idealna propozycja dla tych, którzy chcą odetchnąć pełną piersią, napić się wody prosto ze źródła i poczuć prawdziwy klimat beskidzkiego uzdrowiska.

Łomnica-Zdrój to nie tylko miejsce z historią – to przestrzeń, w której natura, zdrowie i tradycja spleta się w jedno.

Jeśli potrzebujesz prawdziwego odpoczynku, zamiast modnych kurortów wybierz tę spokojną, górską wieś. Może właśnie tutaj znajdziesz swoje własne źródło siły – dosłownie i w przenośni.



Nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści

Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Powolne, głębokie oddychanie od dawna kojarzone jest z uspokojeniem, ale naukowcy wciąż próbują wyjaśnić, co dokładnie dzieje się wtedy w mózgu.

Nowe badanie na myszach sugeruje, że efekt nie musi zależeć od wiary w techniki oddechowe ani od świadomej medytacji. Zwierzęta, które nauczono wolniej oddychać, wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem.

O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja, wiadomo od dawna. Nie w pełni jednak zrozumiały był związek z tym mechanizm.

Jack Feldman, neurobiolog z University of California w Los Angeles, wykazał, że myszy nauczane zwalniania tempa oddechu wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem w standardowych testach lęku.

Zdaniem Feldmana dowodzi to, że nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści.

Już w 1991 roku Feldman odkrył, że głównym „rozrusznikiem” oddechu u ssaków jest niewielki obszar pnia mózgu, zwany kompleksem pre-Bötzingera. U ludzi obszar ten

jest połączony z obszarami kory mózgowej zaangażowanymi w proces decyzyjny. Dzięki temu możemy celowo zmieniać rytm własnego oddechu, a także mówić, śpiewać czy śmiać się. Myszy tego nie potrafią, dlatego aby manipulować ich tempem oddychania, Feldman i jego zespół zastosowali technikę zwaną optogenetyką.

Do określonego zestawu neuronów w kompleksie pre-Bötzingera wprowadzono białko wrażliwe na światło. Dzięki temu neurony te mogły być aktywowane impulsami światła.

Naukowcy celowali w neurony, które hamują wdech i wydłużają wydech. W ten sposób udało się wykorzystać impulsy światła do spowolnienia tempa oddychania myszy nawet o 70 proc.

Po czterech tygodniach codziennej stymulacji optogenetycznej myszy nauczyły się wolniej oddychać również bez stymulacji światłem.

„Szkolone” myszy w stresującej sytuacji rzadziej zastygały w bezruchu niż myszy z grupy kontrolnej. Chętniej także biegały otwarte przestrzenie.

Zdaniem Feldmana wyniki eksperymentów dowodzą, że powolne oddychanie nie musi być świadomym wyborem w celu uspokojenia.



O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja wiadomo od dawna

Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napadowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. – Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną – tłumaczy dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz

więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osłabienie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

WARTO WIEDZIEĆ

Choroba dotyka najczęściej kobiety

– O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku”. Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi – mówi dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cabały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. – W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli” – opowiada dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

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

Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanaliki znajdujące się w zębiny pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odślonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać – „średnia” twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewnić skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami – od

jednej strony do drugiej – nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

– Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wyłuszcza się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym – opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

– We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację – podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska.



Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

Chwila nieuwagi i zatrucie gotowe

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Sezon na młode ziemniaki trwa, ale nie każdy wybór jest dobry. Ten błąd popełnia większość Polaków przy zakupie – i nawet o tym nie wiedzą.

Jemy je z koperkiem i mizerią, jako pieczone ziemniaki czy w postaci placków ziemniaczanych. Młode ziemniaki już są na sklepowych półkach, ale należy pamiętać, że są one importowane, bo na polskie młode ziemniaki trzeba jeszcze trochę poczekać. Pierwsze z nich pojawiają się już na przełomie maja i czerwca. To ważna informacja, ponieważ wpływa na jakość produktu.

Długi transport z Grecji czy Egiptu sprawia, że ziemniaki mogą zacząć się psuć lub kiełkować. Szybka produkcja sprawia również, że mogą one być niedojrzałe.

Szkodliwa solanina. Trzeba uważać
Ziemniak, a dokładnie psianka ziemniak (*Solanum*

tuberosum) należy do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Do tej samej rodziny zalicza się także inne popularne warzywa, a mianowicie pomidory i paprykę.

Ziemniak pochodzi z terenów obecnego Peru, Chile i Boliwii. Do Europy sprowadzono go dopiero w drugiej połowie XVI wieku. Nie stanowił on jednak produktu żywnościowego, pełnił rolę rośliny ozdobnej w ogrodach botanicznych.

Rośliny te wytwarzają szkodliwe substancje, m.in. solaninę, które chronią je przed szkodnikami. Jednak zbyt wysoki poziom solaniny sprawia, że ziemniak staje się trujący. Solanina jest produkowana w roślinie głównie w miejscach uszkodzenia, kiełkowania oraz narażenia na działanie światła, a także w czasie wzrostu. Oznacza to, że kiełkujące lub niedojrzałe młode zielone ziemniaki mogą być trujące.

Czy można jeść zielone ziemniaki?
Zielonych ziemniaków nie powinno się jeść. Zielony ko-



FOT. 123RF

Zarówno młode ziemniaki, jak i stare mogą zawierać trującą solaninę. To substancja, która pojawia się w miejscach uszkodzenia bulwy, kiełkowania oraz w czasie wzrostu. Kupując ziemniaki, zwracaj uwagę na ich wygląd

do zaburzeń neurologicznych, problemów z oddychaniem, a nawet śpiączki.

Jakie ziemniaki wybierać?

Kupując ziemniaki, wybieraj te o jednolitym, jasnym kolorze, bez zielonych przebarwień, dużych oczek i kiełków. Młode ziemniaki rzadziej kiełkują, ale za to częściej zdarzają się niedojrzałe i zielone, więc lepiej unikać tych z zielonymi przebarwieniami na skórce.

Jeśli na ziemniakach pojawiły się tylko niewielkie zielone plamy, można spróbować je odkroić wraz z grubą warstwą miąższu pod nimi. Pozostałą jasną część ziemniaka można ugotować. Warto jednak pamiętać, że solanina nie znika po ugotowaniu, ponieważ nie jest rozpuszczalna w wodzie.

Jeśli jednak ziemniak jest mocno zielony lub zielony kolor wnika w głąb miąższu, najlepiej go wyrzucić w całości. Kiełki również zawierają dużo solaniny, dlatego należy je dokładnie usunąć przed gotowaniem ziemniaków. Jeśli ziemniak ma dużo kiełków, lepiej go nie jeść.

Przechowuj je w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Unikaj też przechowywania ich na świetle dziennym. Ekspozycja na światło, w tym światło słoneczne, stymuluje produkcję chlorofilu i solaniny.

Ziemniaki charakteryzują się małą wartością energetyczną – 100 g ziemniaków (bez dodatku masła, śmietany lub sosu) dostarcza 77 kcal. Zawartość węglowodanów ogółem jest zwykle niższa w odmianach wczesnych niż w późnych, ale przyjmuje się, że średnio wynosi ona 18,3 g. Ze składników pokarmowych warto podkreślić dużą zawartość potasu, fosforu i magnezu. Wśród witamin warto zwrócić uwagę na ilość witaminy C, stąd, przy regularnym spożyciu, ziemniaki mogą stanowić dobre źródło tej witaminy. Ziemniaki nie zawierają glutenu.

lor ziemniaków wynika z obecności solaniny, naturalnego, ale toksycznego związku chemicznego, który w większych ilościach może być szkodliwy dla zdrowia.

Zielony kolor w ziemniakach jest oznaką zwiększonej produkcji chlorofilu, co wiąże się również ze wzrostem stężenia solaniny. Najwięcej solaniny znajduje się w skórce i pod nią, a także w kiełkach ziemniaków.

Spożycie ziemniaków o wysokiej zawartości solaniny może prowadzić do zatrucia pokarmowego. Objawy zatrucia solaniną obejmują:

- nudności,
- wymioty,
- bóle brzucha,
- bóle i zawroty głowy,
- gorączkę,
- zwiększone pocenie się.

W poważniejszych, ale rzadkich przypadkach może dojść

WAŻNE

Indeks glikemiczny ziemniaków

Będzie zależał od wielu czynników, m.in. sposobu obróbki termicznej, stopnia rozdrobnienia (im bardziej rozdrobiony ziemniak, tym wyższe IG), czasu gotowania (długie gotowanie zwiększa IG) oraz odmiany/rodzaju ziemniaka (ziemniaki z naturalnie mniejszą zawartością skrobi będą mieć niższy IG).

Surowe ziemniaki mają średni IG, natomiast po ugotowaniu jego wartość wzrasta do wysokiego. Ziemniaki pieczone także charakteryzują się wysokim IG, z kolei niektóre odmiany młodych ziemniaków (z mniejszą zawartością skrobi), gotowane w mundurkach, mogą mieć średni IG.

REKLAMA 0011529536
STAROSTA KRAKOWSKI
30-037 Kraków
al. Słowackiego 20
AB-V.6740.7.8.2026.JP

OBWIESZCZENIE STAROSTY KRAKOWSKIEGO o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację drogi

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – *Kodeks postępowania administracyjnego* (tekst jednolity: Dz. U. z 2025 r., poz. 1691) w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o *szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r., poz. 311),

zawiadamia się,

zawiadamia się, że na żądanie Inwestora: **Wójt Gminy Zielonki, ul. Krakowskie Przedmieście 116, 32-087 Zielonki**, działającego przez Pełnomocnika, z dnia **3.03.2026 r.**, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie zatwierdzenia projektu zagospodarowania i projektu architektoniczno-budowlanego i wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla inwestycji pn.: **Rozbudowa drogi gminnej nr K601596 w Korzkwi na odcinku od skrzyżowania z drogą powiatową nr K2133 (ul. Korzkiewska) do granicy z gminą Wielka Wieś – długość odcinka drogi ok. 0,7 km**

Zakres inwestycji obejmuje:

- rozbudowę drogi gminnej nr K601596 (ul. Łąkowa) w m. Korzkiew gm. Zielonki w zakresie jezdni, chodnika, pobocza;
- przebudowę drogi gminnej K601448 (ul. Wesolej) w m. Prądnik Korzkiewski gm. Wielka Wieś;
- przebudowę zjazdów;
- budowę sieci kanalizacji deszczowej z wylotem do cieku;
- rozbiorę i budowę sieci elektroenergetycznej, teletechnicznej;
- przebudowę sieci elektroenergetycznej, teletechnicznej, gazowej;
- zabezpieczenie sieci gazowej, wodociągowej;
- budowę oświetlenia przejścia dla pieszych;
- budowę kanału technologicznego;

na dz. nr **224/1**, 150/1 (**150/2**, **150/3**), **234**, **233**, **232**, **151/3**, **152/3**, **153/4**, **153/3**, **154/2**, **156/1**, **156/2**, **155/1**, **157/1**, **157/3**, **158/2**, **159/1**, **160/6**, **235**, **236**, **160/11**, **160/10**, **161/4**, **161/5**, **162/2**, **162/4**, **173/7**, **172/2**, **172/1**, **171/3**, **171/5**, **171/4**, **170/1**, **167/2**, **228/1**, **228/4**, **228/6**, **228/5**, **228/2**, **165/9**, **165/3**, **165/5**, **165/10**, **165/15**, **165/14**, **165/13**, **163/4**, **163/8**, **163/7**, **163/9**, **163/10**, **164/4**, 201/1*, m. Korzkiew gm. Zielonki oraz na dz. nr **257/5**, **257/4**, **280/1**, **216/5**, m. Prądnik Korzkiewski gm. Wielka Wieś.

Legenda:

- działki bez nawiasu – stan istniejący,
- (działki w nawiasach) – stan po podziale,
- **działki pogrubione** – działki przeznaczone pod drogę,
- działki podkreślone – działki pozostające przy dotychczasowym właścicielu,
- *działki pochylone* – działki objęte obowiązkiem podlegającym czasowemu ograniczeniu w korzystaniu z nieruchomości,
- działki z * – działki wymagające częściowego nieodpłatnego zajęcia na czas realizacji inwestycji, zgodnie z art. 20a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o *szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych*

Zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

Tut. organ informuje, że informacje dotyczące inwestycji można również uzyskać telefonicznie pod numerem telefonu **12 397-94-18** u osoby prowadzącej sprawę w dniach: **poniedziałek - piątek 8:00 – 14:30**. Jednocześnie w przypadku zaistnienia takiej konieczności osoba prowadząca sprawę może udostępnić informację w formie elektronicznej, telefonicznie, bądź też może zostać udostępniona w siedzibie tut. urzędu po wcześniejszym telefonicznym umówieniu spotkania z osobą prowadzącą sprawę. Ewentualne uwagi czy zastrzeżenia strony mogą składać w formie elektronicznej (za pośrednictwem publicznej usługi rejestrowanego doręczenia elektronicznego) lub papierowej (za pośrednictwem poczty) lub osobiście na **dziennik podawczy** tut. urzędu.

Zawiadamia się również, że Starosta Krakowski na podstawie art. 11 i ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o *szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* i art. 35 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. – *Prawo budowlane* wydał postanowienie z dnia 21.05.2026 r., znak: AB-V.6740.7.8.2026.JP, nakładające na Wnioskodawcę, obowiązek usunięcia nieprawidłowości w dokumentacji projektowej w ww. sprawie.

REKLAMA

0011529646

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „MISTRZEJOWICE-PÓŁNOC”
w Krakowie, os. Bohaterów Września 26
ogłasza

**przetarg pisemny ofertowy
na najem lokalu użytkowego
w os. Piastów 42A
o powierzchni użytkowej: 93.79 m²**

Cena wywoławcza za 1m² powierzchni użytkowej lokalu wynosi netto: 35,00 zł.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości: **3.300,00 zł** przelewem na konto Spółdzielni, nr rachunku bankowego: KBS 82 8591 0007 1020 0054 5631 0032.

Kserokopię potwierdzenia przelewu należy dołączyć do składanej oferty.

Oferta winna zawierać:

* Proponowaną cenę 1 m² powierzchni użytkowej lokalu

* Podanie planowanej działalności

* Status prawny oferenta (wyciąg z rejestru działalności gospodarczej CEIDG) wraz z ewentualnymi pełnomocnictwami

* Zaświadczenie z ZUS i US o bieżącym realizowaniu zobowiązań podatkowych (wystawionych nie później niż 3 miesiące przed datą przetargu)

* Pisemne oświadczenie o zapoznaniu się z Regulaminem Organizowania

Przetargów i przyjęciu warunków umowy wg przedstawionego wzoru

Komisyjne otwarcie ofert nastąpi **w dniu 16.06.2026 r. o godz. 9⁰⁰**

w siedzibie Spółdzielni.

Lokal można oglądać **w dniu 11.06.2026 r. (czwartek) godz. 9⁰⁰**.

Zbiórka zainteresowanych przed Spółdzielnią.

Pisemne oferty należy składać w opisanych i zamkniętych kopertach

najpóźniej **do dnia 15.06.2026 r. (poniedziałek) do godz. 15⁰⁰**

w sekretariacie Spółdzielni.

Przetarg odbędzie się na podstawie regulaminu wewnętrznego Spółdzielni,

z którym należy zapoznać się na stronie internetowej Spółdzielni:

www.sm-mp.pl.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odstąpienia i unieważnienia przetargu

bez podania przyczyny oraz prawo dowolnego wyboru oferenta i zamknięcia

przetargu bez wyboru jakiegokolwiek oferty.

Dodatkowe informacje pod numerem telefonu: 12 648-23-19.

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Kraków, ul. Zabłocie 43A

tel. 12 6 888 444,
508 26 26 84

reklama.krakow@polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net i dziennikpolski24.pl/nekrologi

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 - 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, koparki.

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

0011517240



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

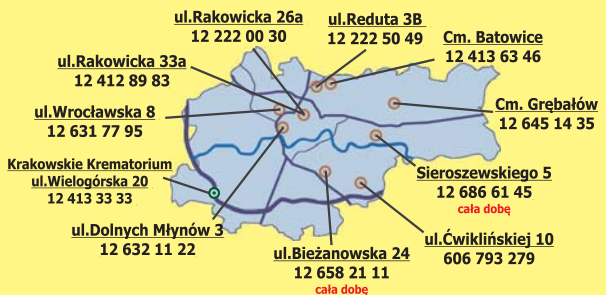


CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



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



Krystyna Buda

z domu Pawlik

Najukochańsza Mama, Teściowa, Babcia, Prababcia i Ciocia.

Przeżywszy lat 92, opatrzona św. sakramentami,
zasnęła w Panu dnia 23 maja 2026 r.

Msza święta żałobna przy Zmarłej odprowadzona zostanie
w czwartek dnia 28 maja 2026 r. o godz. 10.20
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamiają pogrążeni w głębokim smutku

Córka, Wnuki, Prawnuki i Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

0011530320

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
że zmarł wieloletni pracownik
Wojewódzkiej Przychodni Stomatologicznej
w Krakowie

Kazimierz Grabski

Był osobą lubianą i cenioną,
a przez wszystkie lata wspólnej pracy
stanowił ważną część naszego Zespołu.
Jego nagłe odejście napełnia nas smutkiem,
a pamięć o Nim pozostaje z nami.



Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy współczucia.

Dyrekcja wraz z Zespołem Wojewódzkiej Przychodni
Stomatologicznej
im. dr. n. med. Zbigniewa Żaka w Krakowie

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

Nie jestem singlem. Jeszcze jestem żonaty



Michał Wiśniewski w Wirtualnej Polsce Fot. Filip Kijewski

Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Przetakiewicz kipi bogactwem

Celebrytka została ostatnio zdybana na mieście przez fotoreporterów Pudelka. Dzięki temu wiemy, że Przetakiewicz została przywieziona na spacerek z psem do śródmieścia stolicy Bentleyem za 2 mln zł. Ona sama też kipiła bogactwem: miała torebkę Hermes za 130 tys. zł i okulary Chanel za 3520 złotych.



Niemożliwe
TV Puls, 20:00

W wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku doktor Maria Bennett, jej mąż Henry i trzej synowie przyjeżdżają do luksusowego kurortu w Khao Lak w Tajlandii. Rodzina zamierza spędzić wymarzone święta. Nic nie zapowiada, że dojdzie do tragedii. Dwa dni później ten raj zmienia się w piekło. W wyrzeże uderza potężna fala tsunami.

Nie ma mocnych
PolSAT, 20:30

Kargul i Pawlak szukają spadkobiercy dla swoich gospodarstw. Jedyną nadzieją jest wspólna wnuczka Ania, której dziadkowie postanowili znaleźć idealnego męża. To prowadzi do wielu zabawnych nieporozumień.

Smuga cienia
TVP 1, 22:35

Po nagłej śmierci kapitana młody oficer marynarki handlowej, Polak z pochodzenia, po raz pierwszy obejmuje dowództwo. Musi teraz sprowadzić statek z Bangkoku do Singapuru. Scenariusz na motywach utworu Josepha Conrada.

Terytorium wroga
TV 4, 22:40

Znana we Francji dziennikarka sprzeciwia się obecności zachodnich sił zbrojnych w Afganistanie. Gdy kobieta zostaje porwana przez talibów, francuski rząd wysłał oddział sił specjalnych.

KRZYŻÓWKA NR 80

Poziomo:

- 3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,
- 6) ryba hodowana w stawie,
- 11) prezent dla niegrzecznych dzieci,
- 12) „Był sobie ...”, western z rolą Henry’ego Fondy,
- 13) resztki średniowiecznej budowl,
- 14) surowiec dla huty, żelastwo,
- 15) pora dnia po brzasku,
- 16) np. Nike z Samotraki,
- 17) dawna nazwa pomnika,
- 18) połączenie przedsiębiorstw,
- 19) pożywka dla drobnoustrojów,
- 21) starszy pasterz na hali,
- 23) duża liczba ludzi, gromada,
- 26) krzewy parkowe, żywotniki,
- 27) przeciwieństwo dyletanta,
- 30) operacja wojskowa na terenie innego kraju,
- 31) gromadzone przez chomika,
- 34) kapusta abisyńska,
- 38) Jan, aktor z filmu „Łabędzi śpiew”,
- 39) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
- 40) „Kocie ...”, polski film kryminalny,
- 41) torbacza na eukaliptusie,
- 42) tematyka książek Stanisława Lema.

Pionowo:

- 1) drążek cyrkowego akrobaty,
- 2) dawny konny strzelec,
- 3) zawsze skory do płaczu,
- 4) materiał na chochoła,
- 5) widelki do strojenia instrumentów.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważny krok przyniesie dziś sukces. Horoskop dzienny to wskazówka, by wieczorem odpocząć i unikać niepotrzebnych sporów.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa poprawi relacje. Zadbaj o finanse i znajdź chwilę na krótki spacer. Horoskop na dziś wróży, że to poprawi Ci nastrój.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

[illegible]

ROZWIĄZANIE NR 79

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

Krzysztof Skiba nie dostarczy skandali

Od czasu gdy wokalista Big Cyca znalazł sobie drugą żonę, która jest od niego młodszą o 26 lat, plotkarskie media interesują się jego życiem prywatnym. Skiba nie zamierza jednak stać się pożywką dla brukowców. – No cóż, jesteśmy parą, która być może jednym się podobą, a innym nie. Taka jest chyba specyfika internetu. Karolina kiedyś odpisywała na te nieładne wpisy, ale dzisiaj nauczyliśmy się z tym żyć. My nie dostarczamy żadnych skandali, że ktoś się z kimś pojawi – powiedział WP. **(GZL)** Fot. Przemek Świderski



- 6) paradna szabla polskiej szlachty,
- 7) pielęgnica w akwarium,
- 8) niefachowiec, dyletant,
- 9) piłkarski klub z Łodzi,
- 10) owad koncertujący wieczorem, piewik,
- 20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,
- 22) każdy dudek ma swój ...,
- 24) wełniana kurtka góralska.

25) oszukiwać przedsięwzięcie,
28) termin z tresury psa,
29) kwiat ogrodowy, jakobinka,
31) ostra niewydolność serca,
32) model Volkswagena,
33) policjant z gwiazdą,
35) kontynent z Wybrzeżem
Kości Słoniowej,
36) męski, żeński lub nijaki,
37) ilość wydanych egzempla-
rów książki.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządkę oraz szczerą rozmowę z bliską Ci osobą.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie najlepsze rozwiązanie. Wieczorem znajdziesz czas na relaks. Horoskop na dziś radzi uniknąć konfliktowych sytuacji.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci motywacji. Nie odkładaj ważnych spraw na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że los będzie Ci sprzyjać.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by pamiętać też o odpoczynku oraz zdrowym rytmie dnia.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spotkanie z inspirującą osobą poprawi Ci nastrój. Zachowaj otwartość na zmiany. Horoskop na dziś stanowczo radzi słuchać serca...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Znajdź czas na ciszę i regenerację sił. Horoskop dzienny na środę do wskazówka, by zaufać intuicji.

Poznaliśmy laureatów Gali Ekstraklasy. Górnik z niczym

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek odbyła się Gala Ekstraklasy, na której nagrodzeni zostali najlepsi piłkarze oraz trener za osiągnięcia w sezonie 2025/2026. Statuetki powędrowały między innymi do przedstawicieli Lecha Poznań oraz GKS Katowice.

W kategorii Piłkarz Sezonu wygrał Bartosz Nowak, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst. Piłkarz popularnej GieKS-y odegrał fundamentalną rolę w zająciu przez zespół 5. miejsca w tabeli na koniec rozgrywek. Zespół z Katowic po raz pierwszy w swojej historii zagrał w eliminacjach Ligi Konferencji. Wyróżniony piłkarz natomiast w przeszłości miał już okazję rywalizować o te rozgrywki. W barwach Rakowa Częstochowa zagrał w 3 meczach eliminacji do tych właśnie pucharów. Ponadto 32-latek ma na swoim koncie 5 występów w fazie grupowej Ligi Europy, również zaliczone w barwach Medalików.

Do zawodnika GKS Katowice powędrowała również inna statuetka. Został wybrany najlepszym pomocnikiem sezonu. W tej kategorii ustąpili mu nominowani wcześniej Ali Gholizadeh z Lecha Poznań, Patrik Hellebrand z Górnika Zabrze, Jesus Imaz z Jagiellonii Białystok, Antoni Kozubal także z Lecha Poznań.

- Bardzo dziękuję za to, ile w tym sezonie dostałem dobrych słów od was wszystkich, jak byłem przyjmowany i jakie uznanie otrzymuję w Katowicach. Jak jestem doceniony przez moją drużynę w szatni. To, że tu dzisiaj stoję i odbieram te dwie wielkie nagrody, to jest naprawdę, myślę, co mogłem



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Piłkarzem Sezonu został Bartosz Nowak z GKS Katowice, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst

osiągnąć w naszej piłce - przyznał Nowak podczas gali podsumowującej miniony sezon.

Również dwie statuetki trafiły do przedstawicieli Lecha Poznań. W kategorii Obrońca Sezonu wyróżniony został za ledwie 18-letni Wojciech Mońka, który dopiero wiosną na dobre wskoczył do pierwszego składu mistrza Polski. Natomiast za najlepszego trenera sezonu drugi raz z rzędu uznano Nielsa Frederiksen. Duńczyk mimo łączenia ligi z rywalizacją w Lidze Konferencji zdołał obronić tytuł wywalczony również przed rokiem.

W kategorii Napastnik Sezonu statuetkę otrzymał Karol Czubak z Motoru Lublin, który w zakończonym sezonie PKO Ekstraklasy strzelił 18 goli. Nie został on jednak królem strzelców rozgrywek. To miano zgarbił Tomasz Bobek ze zdegradowanej Lechii Gdańsk. Reprezentant Słowacji zdobył o 2 bramki więcej, a w letnim oknie transferowym najprawdopodobniej przeniesie się do znacznie mocniejszego zagranicznego klubu.

Sporo dyskusji wywołał natomiast wybór najlepszego bramkarza sezonu. Statuetka powędrowała do Xaviera Dzie-

końskiego z Korony Kielce, która ligę zakończyła dopiero na 11. miejscu w tabeli.

Nagrody indywidualne za sezon 2025/2026:

- Piłkarz Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Trener Sezonu - Niels Frederiksen (Lech Poznań)
- Bramkarz Sezonu - Xavier Dziekoński (Korona Kielce)
- Obrońca Sezonu - Wojciech Mońka (Lech Poznań)
- Pomocnik Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Napastnik Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Młodzieżowiec Sezonu - Marcel Reguła (Zagłębie Lubin)
- Turbokozak Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Numer Sezonu - 110 goli w PKO Ekstraklasie Jesusa Imaza (Jagiellonia Białystok)

Żadne wyróżnienie nie trafiło do Górnika Zabrze, który został wicemistrzem Polski, a na początku maja sięgnął także po upragniony Puchar Polski. Uroczystą Galę Ekstraklasy w swoim stylu podsumował Lukas Podolski, zamieszczając w mediach społecznościowych wymowny wpis: „Le Cabaret”. Zabrzeński klub również nie odpuścił okazji skomentowania rozstrzygnięć. Na oficjalnym koncie pojawiło się zdjęcie trzech przedstawicieli Górnika Zabrze - Patrik Hellebrand nominowany do pomocnika sezonu, Michał Gasparik - do trenera sezonu oraz Rafał Janicki - do obrońcy sezonu - oraz stosowny komentarz.

- Dla nas jesteście zwycięzcami w każdej kategorii, do której otrzymaliście nominację! - podpisał zdobywca Pucharu Polski oraz wicemistrz Polski w świeżo zakończonym sezonie - brzmiała adnotacja...

©P

Finał dwóch średniaków Crystal Palace kontra Rayo w Lidze Konferencji UEFA

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godz. 21 na Zentralstadion w Lipsku odbędzie się finał Ligi Konferencji pomiędzy Crystal Palace i Rayo Vallecano.

Anglicy są faworytami. Budżety drużyn są nieporównywalne, a piłkarze Palace są wyższej klasy. Rayo jednak lubi i potrafi grać z silniejszymi przeciwnikami. Teoretycznie finał europejskiego pucharu mógłby przytłoczyć „Los Franjirrojos” (Czerwone Szarfy). Ale skoro nie przstraszyły się i naciskały Barceloną na wyjeździe w LaLiga, to dlaczego nagle miałyby odejść od swojego stylu gry (dyscyplina, pressing i zacięta walka w każdej części boiska) przeciw Crystal Palace? Nie ma mowy, „The Glaziers” (Szklarzy) czeka w Lipsku poważny test.

Austriacki trener Oliver Glasner, który ma już na koncie wygranie Ligi Europy z Eintrachtem Frankfurt, z Palace

chciał osiągnąć coś więcej niż 15. miejsce w Premier League. Dlatego zdecydował się odejść. Ale jest wiele sposobów odejścia. Z trofeum, oczywiście, byłoby to coś pięknego.

Rayo zajęło ósme miejsce w LaLiga, tuż za miejscem w europejskich pucharach. Całkiem nieźle. Nic dziwnego, że Iñigo Perez również rozważa awans. Nie zostało to jeszcze oficjalnie ogłoszone, ale wszyscy wiedzą, że czeka na niego Villarreal.

W fazie pucharowej Ligi Konferencji Palace wyeliminowało AEK Larnaka (0:0, 2:1), Fiorentinę (3:0, 1:2) i Szachtar Donieck (3:1, 2:1).

W drodze do finału Conference League Rayo pokonało Samsunspor (3:1, 0:1), AEK Ateny (3:0, 1:3) i Strasbourg (1:0, 1:0). A w fazie zasadniczej wygrało z Lechem Poznań (3:2) u siebie i Jagiellonią Białystok (2:1) na wyjeździe.

Transmisję finału przeprowadzi Polsat Sport Premium 1 oraz w serwisie streamingowym Polsat Box Go. ©P



FOT. EPA/PAP

Crystal Palace miał próbę generalną z Arsenalem (1:2) w Premier League przed finałem Ligi Konferencji z Rayo

Pięciu debutantów w reprezentacji, a w tym gronie piłkarz Cracovii

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Selekcjoner Jan Urban we wtorek, 26 maja ogłosił powołania dla 26 zawodników do reprezentacji Polski na mecze towarzyskie z Ukrainą i Nigerią.

Na najbliższym zgrupowaniu reprezentacji Polski pojawi się trzech nowych obrońców oraz dwóch napastników. W gronie powołanych znaleźli się 18-letni Kacper Potulski z niemieckiego FSV Mainz, 4 lata starszy Oskar

Wójcik z Cracovii, Norbert Wojtuszek z Jagiellonii Białystok, Mateusz Żukowski z drugoligowego niemieckiego 1. FC Magdeburg oraz wicekról strzelców PKO Ekstraklasy, czyli Karol Czubak z Motoru Lublin.

Na liście zabrakło najlepszego piłkarza sezonu 2025/2026 w PKO Ekstraklasie. Mowa o Bartoszu Nowaku z GKS Katowice, który na poniedziałkowej Gali Ekstraklasy otrzymał także nagrodzony statuetką w kategorii Pomocnik Sezonu. Dlaczego zawodnik popularnej GieKS-y znów został pominięty przez selekcjo-

nera mimo 9 goli i aż 12 asyst w sezonie? Duży wpływ na decyzję miał zapewne wiek piłkarza. Pomocnik katowickiego zespołu ma bowiem już 32 lata, więc to opcja na „tu i teraz”.

Jan Urban dał odpocząć kontuzjowanemu obrońcy Aston Villi Matty’emu Cashowi. Poza Cashem, w kadry na marcowe baraż o mundial brakuje też bramkarza Widzewa Łódź Bartłomieja Drągowskiego, Jakuba Modera z Feyenoordu Rotterdam, Jana Ziółkowskiego z Romy, Krzysztofa Piątka z katarskiego Al-Duhail SC oraz Kamila Grosic-

kiego, który definitywnie zakończył międzynarodową karierę.

Na zgrupowaniu pojawi się natomiast Robert Lewandowski. 37-letni kapitan Biało-Czerwonych po marcowym finale barażu o awans do tegorocznego mundialu nie zadeklarował, czy będzie kontynuował reprezentacyjną karierę, ale też ze sztabu kadry dochodziły sygnały, że może dalej w niej występować. Napastnik, który po czterech latach opuszcza Barcelonę, do tej pory rozegrał w drużynie narodowej 165 meczów i strzelił w nich 89 goli.

Kadrowicze spotkają się w czwartek, 28 maja. Pierwszy z dwóch meczów towarzyskich odbędzie się 3 dni później. Na Tarczyński Arena we Wrocławiu z Ukrainą, a 3 czerwca na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Nigerią. Po meczu z afrykańską reprezentacją kadrowicze rozjadą się na wakacje.

KADRA NA UKRAINĘ I NIGERIĘ

Bramkarze: Marcin Bulka (Neom), Kamil Grabara (Wolfsburg), Mateusz Kochalski (Karabach Agdam).

Obrońcy: Jan Bednarek i Jakub Kiwior (obaj Porto), Tomasz Kędziora (PAOK Saloniki), Kacper

Potulski (Mainz), Arkadiusz Pyrk (St. Pauli), Przemysław Wiśniewski (Widzew Łódź), Norbert Wojtuszek (Jagiellonia Białystok), Oskar Wójcik (Cracovia).

Pomocnicy: Jakub Kamiński (Koeln), Bartosz Kapustka (Legia Warszawa), Kacper Kozłowski (Gaziantep), Oskar Pietruszewski (Porto), Jakub Piotrowski (Udinese), Filip Różga (Sturm Graz), Michał Skórka (Gent), Bartosz Słis (Brøndby Kopenhaga), Sebastian Szymański (Rennes), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

Napastnicy: Karol Czubak (Motor Lublin), Robert Lewandowski (Barcelona), Karol Świdarski (Panathinaikos Ateny), Mateusz Żukowski (Magdeburg).

©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Wisła Kraków rozpoczyna współpracę ze znaną marką

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Wisła awansowała do ekstraklasy i już ogłasza nowe rzeczy, które mają wzmocnić markę „Białej Gwiazdy”. Czymś takim jest rozpoczęcie strategicznej współpracy z Carlsbergiem.

Rozpoczęcie tej współpracy ogłoszono na briefingu prasowym na stadionie Wisły. Nie było w tym przypadku bowiem nowe partnerstwo ma obejmować właśnie obiekt przy ul. Reymonta oraz ofertę dla kibiców. To wszystko ma się zająć, bowiem już za kilka tygodni na stadionie otwarta zostanie nowa restauracja, stworzona ze środków Stowarzyszenia Socios Wisły Kraków. Umowa z Carlsbergiem wpisuje się w ten projekt.

Umowa została zawarta na trzy lata. Przez ten czas Carlsberg ma być Oficjalnym Partnerem Klubu. Jak czytamy w komunikacie przygotowanym przez Wisłę: Partnerstwo obejmie obecność marki podczas meczów rozgrywanych na stadionie przy ul. Reymonta oraz wspólne działania komunikacyjne.

W ramach podpisanej umowy Carlsberg Polska przez kolejne trzy sezony będzie wyłącznym dostawcą piwa podczas dni meczowych na stadionie Wisły Kraków. Produkty marki będą dostępne w punktach gastronomicznych obiektu, a sama marka pojawi się także w przestrzeni stadionowej m.in. na telebimach, bandach LED czy nośnikach multimedialnych.

Współpraca obejmie również działania komunikacyjne realizowane za pośrednictwem oficjalnych kanałów Wisły Kraków, w tym mediów społecznościowych oraz strony internetowej Klubu. Partnerstwo będzie realizowane zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami odpowiedzialnej komunikacji. W ofercie stadionowej dostępne będą zarówno warianty niskalkoholowe, jak i bezalkoholowe.

Marka Carlsberg mocno kojarzy się z piłką nożną, z rozgrywkami UEFA, ale też z Liver-



Prezesi Wisły Jarosław Królewski i Carlsberga Mieszko Musiał na stadionie Wisły

poolom, bowiem na koszulkach „The Reds” widniało logo tego piwa przez długie osiemnaście lat i to w roli sponsora głównego.

Podczas ogłoszenia rozpoczęcia współpracy pomiędzy Wisłą i Carlsbergiem prezes tej pierwszej Jarosław Królewski powiedział m.in.: - Jesteśmy szczególnie dumni, że możemy dzisiaj ogłosić znanego na całym świecie partnera, który będzie z nami przez najbliższe lata. To dla nas też kolejna ważna współpraca. Dla nas jako Wisły Kraków jest ważne, żeby widać się przede wszystkim z markami globalnymi, bo klub musi być globalną marką i taką mamy ambicję, żeby go w taki sposób budować. Dziś mamy możliwość rozpoczęcia współpracy z wielką marką, więc mam nadzieję, że ta współpraca będzie wyglądała świetnie. Jesteśmy z tego mega zadowoleni. Już wiemy, że teamy po obu stronach są bardzo ambitne, więc przed nami świetne, naprawdę ciekawe projekty.

Ze strony Carlsberga wypowiedział się prezes Mieszko Musiał, który rozpoczął od gratulacji dla Wisły Kraków z okazji

SPORT W TV
11, 14, 16, 18, 20, Eurosport 1; 16, 18, Eurosport 2, tenis, turniej French Open; **11, Canal Plus 360**, żużel, Kolegium żużlowe (magazyn); **12, Eurosport 2**, kolarstwo, Giro d'Italia (17. etap: Cassano d'Adda - Andalo);

20.10, Polsat Sport 1, koszykówka, Legia Warszawa - Dzikie Warszawa (ORLEN Basket Liga), 1. mecz półfinałowy fazy play-off; **20.25, TVP 1, TVP Sport**, piłka nożna, Polska - Reszta Świata (mecz towarzyski). **(BK)**

LOTTO
Poniedziałek, 25.05; Multi Multi (22): 2, 6, 9, 18, 22, 31, 34, 36, 39, 43, 45, 53, 55, 59, 61, 63, 67, 73, 77, 79; plus 6; **Kaskada (22):** 1, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 20; **Mini Lotto:** 8, 13, 23, 28, 31; **Ekstra**

Pensja: 1, 9, 16, 20, 23 - 3; **Ekstra Premia:** 7, 9, 19, 21, 27 - 4
Wtorek, 26.05; Multi Multi (14): 3, 9, 11, 15, 18, 19, 21, 24, 35, 38, 45, 47, 51, 52, 59, 62, 69, 73, 76, 77; plus 18; **Kaskada (14):** 1, 4, 5, 8, 10, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23

Wieczysta faworytem meczu z Polonią. Trzeba uważać na supersnajpera

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. W półfinale baraży o awans do ekstraklasy Wieczysta Kraków podejmie Polonię Warszawa. Spotkanie odbędzie się w czwartek (godz. 20:30) na stadionie Wisły.

Wieczysta to beniaminek I ligi, ale patrząc na potencjał kadrowy i możliwości finansowe, miała walczyć o awans. Bezpośredniej przepustki nie udało się zdobyć, ale zespół dość pewnie zapewnił sobie miejsce w barażach. I jest w nich faworytem.

Trzeba pokonać jeszcze dwie przeszkody, pierwszą z nich jest Polonia. Historia spotkań Wieczystej z tym rywalem jest zaskakująca. Jesienią w Warszawie, po koncertowej grze, Krakowianie wygrali aż 6:1, co jest ich najlepszym wynikiem w całych rozgrywkach. Wiosną natomiast (2 marca) u siebie (czyli w Sosnowcu) Wieczysta niespodziewanie przegrała 1:2, tracąc decydującego gola w 90 min.

To była pierwsza porażka drużyny w tym roku, która wpisała się w następujący późniejszy lekki kryzys (dwie przegrane w trzech następnych kolejkach). Faworyzowany zespół wrócił jednak na właściwie tory. W ostatnich 8 kolejkach zanotował 5 zwycięstw, 2 remisy, tylko raz przegrał i w dobrym stylu zaklepał sobie miejsce w barażach, w dodatku to najlepsze (3. w ta-

beli). Dzięki temu w półfinale play-off i ewentualnie w finale będzie gospodarzem. Mecz (lub mecze) rozgrywać będzie nie w Sosnowcu, a w Krakowie, na stadionie przy ul. Reymonta.

Polonia otwarcie wiosny miała obiecujące - 10 pkt w 4 kolejkach. Ostatnie w tej serii było zwycięstwo z Wieczystą, po której w tej maszynie coś się zacięło. W pięciu następnych meczach zespół zdobył ledwie punkt, znacznie komplikując sobie sytuację w walce o baraże. W końcu przyszła poprawa, niemniej osiągnięcie celu było trudne. Dość powiedzieć, że przepustkę do play-off „Czarne Koszule” zapewniły sobie dosłownie w ostatniej chwili. W meczu 34. kolejki gola na wagę zwycięstwa 2:1 z Odrą Opole - i miejsca w czołowej szóstce tabeli - Łukasz Zjawiński strzelił po kontrze w 90+8 min. Dzięki temu drużyna wypchnęła z baraży Ruch Chorzów.

Wspomniany napastnik to zresztą ogromny największy atut Polonii. 20 bramek w 34 spotkaniach ligowych (w klasyfikacji strzelców przegrał tylko o jedną z Angelem Rodado z Wisły) w zasadzie mówi wszystko, ale dodajmy jeszcze jeden argument. Zjawiński w końcówce sezonu trafiał po razie w 4 z 5 ostatnich spotkań. Trzy z tych goli padły w samych końcówkach meczów i były kluczowe dla kwestii zwycięstwa! To pokazuje, ile dla drużyny znaczy 25-letni piłkarz.

Finał baraży zaplanowano na niedzielę (20:45). ©©



2 marca Polonia wygrała na wyjeździe (w Sosnowcu) z Wieczystą 2:1. Jak będzie w czwartek w Krakowie?