MAGAZYN

Friedman: Nadszedł czas Europy Wschodniej. Wracamy do Piłsudskiego
– Str. 10-11

Profesor Ryszard Tadeusiewicz o genetycznym modyfikowaniu ludzi
– Str. 27

Telemagazyn
z programem TV i zapowiedzią najciekawszych filmów, seriali i programów



Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X
9 772353 614050 38

www.gazetakrakowska.pl

Nr 217 (23 858) | Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek, 18.09.2026

77 lat

Gazeta Krakowska

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Inwestycja

Całoroczny stok narciarski powstanie w Babicy

Trwa już wycinka pod ogromną lodową halę. Ma być najdłuższa w Europie. W całej Europie jest tylko 26 takich obiektów!
– Str. 4

Oświęcim

„Nie" dla opłaty miejscowej. Takie jest stanowisko prezydenta

Oświęcim nie wprowadzi opłaty miejscowej dla turystów. Odpowiedź prezydenta Janusza Chwieruta nie pozostawiła złudzeń.
– Str. 3

Michał Zabłocki i płyta Anikoty: Mieliśmy bardzo ładną płytę, ale trochę nudną. Trzeba było ją popsuć. Jestem od psucia specjalistą – Str. 16

„Jestem Krakusem z Nowej Huty, kibicuję Wiśle". W niedzielę Bogdan Rymanowski przetestuje kandydatów na prezydenta Krakowa
– Str. 15



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Z naszych stron



FOT. NETFLIX FOT.R.PALKA

Wokulski według Tomasza Schuchardta

Zapamiętałem Wokulskiego jako faceta, który był beznadziejnie zakochany. Do tego stopnia, że poświęcił wszystko dla miłości, która okazała się mrzonką - mówi aktor.

– Str. 20-21

eprasa.pl 8b46f16950

POLECAMY

JUTRO: Jesienna dynia potrafi zaskoczyć PONIEDZIAŁEK: Wydarzenia sportowe weekendu

18.09.2026
Piątek

Dziś imieniny: Irena, Stanisław, Józef
Telefon alarmowy: 112

GAZETA KRAKOWSKA

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

www.gazetakrakowska.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz



Janusz Michalczyk: System kaucyjny i patologia, która mi nie przeszkadza

publicysta

System kaucyjny zrodził chaos i patologiczne zachowania, bo coraz więcej osób grzebie w śmietnikach. Nie jest to opinia któregoś z naszych polityków, lecz reakcja burmistrza Lizbony. Wezwał on portugalski rząd do rezygnacji z wprowadzonego tam pół roku temu systemu Volta. Jak widać, zjawiska społeczne mają charakter uniwersalny, gdy chodzi o tak proste mechanizmy jak pogoń za łatwym zarobkiem. Od kiedy taki system działa u nas, regularnie zauważam osobników „nurkujących" w dostępnych dla każdego kontenerach na plastikowe odpady. Czy to jednak chaos i patologia?

Według rządowych danych, od uruchomienia polskiego systemu w październiku 2025 r. do końca lipca zebrano ponad trzy miliardy butelek i puszek oznaczonych logo kaucji, przy czym tendencja jest rosnąca. A więc sukces! Optymistycznie brzmią także doniesienia dwóch organizacji ekologicznych, które wspólnie w odstępie roku posprzątały ten sam fragment brzegu Odry we Wrocławiu. Raportują, że zebrały o 90 proc. mniej plastikowych butelek i o ponad 80 proc. mniej aluminiowych puszek.

Aby nie było zbyt pięknie, donoszą jednocześnie, że podczas ostatniej akcji zebrały o 30 proc. więcej szklanych butelek po alkoholu. O tym efekcie mówią również rządowi eksperci, zwłaszcza jeśli chodzi o tzw. małpki, które najczęściej zaśmiecają trawniki. Dlatego trwają przymiarki do rozszerzenia systemu kaucyjnego. Tym bardziej, że na razie zrezygnowano z pomysłu, by wprowadzić zakaz sprzedaży wódek w niewielkich opakowaniach.

Być może akurat burmistrz Lizbony ma powody do niepokoju, ale u nas jest inaczej. Wam też poprawia samopoczucie „czysta" przyroda, gdy spacerujecie w mieście?

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Krakowską"

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

POGODA

dziś
22°C/8°C

jutro
23°C/10°C

JEZIORO ROŻNOWSKIE

Mało kto wie. Mamy największy na świecie most zbudowany przez jednego człowieka

Klaudia Kulak

Zaczęło się od sąsiedzkiego konfliktu. A wszystko działo się na początku lat 40 ubiegłego stulecia, kiedy to wraz z budową zapory w Rożnowie woda zalała wiele dróg, które łączyły ludzi ze światem.



FOT. ARCHIWUM PPG

Tablica upamiętniająca twórcę

Drogę dojazdową do swojego domostwa stracił wtedy również Jan Stach. Żył wraz z żoną Heleną, a także dwoma synami w Znamirowicach, a dokładniej w przysiółku o nazwie Zapaść.

Aby dojechać do swojego domostwa musieli korzystać z drogi będącej własnością sąsiadów. Ci byli bezlitośni. Systematycznie utrudniali Stachom przejazd aż do momentu, kiedy przejazd całkowicie uniemożliwiła mu sąsiadka, kładąc się na drodze. To wydarzenie sprawiło, że Jan Stach postanowił zrobić coś, co sprawiło, że o prostym człowieku z podsądeckiej wsi usłyszano na całym świecie.

Stach rozpoczął prace nad wielkim projektem. Zadanie było trudne. Most trzeba było bowiem zbudować nad dziesięciometrowym jarem, którego dnem płynął strumyk. Jan Stach zakasał rękawy i postanowił wziąć sprawy w swoje ręce. Głęboki jar koło domu Jana odwiedzili inżynierowie. Zajmujący się uprawą pomidorów i śliwek Stach usłyszał, że teren jest zbyt trudny, aby wykonać w nim przeprawę mostową. Przełomowy okazał się rok 1968. W maju Stach rozpoczął tytaniczną pracę. Wbrew specjalistom, wbrew opiniom mieszkańców, każdego dnia, bez względu na pogodę, a czasem nawet nocą układał swój most. Za pomocnika służyły mu jedynie zwierzęta gospodarskie.

Stach do tego stopnia przemyślał konstrukcję, że dziś mostem bezpiecznie przejechać mogą dwa samochody, a pod nim wykonał sklepienie, którym mógł przepływać znajdujący się tam strumień. Mostem Stacha szybko zainteresowały się media. W 1971 roku polski dokumentalista Jerzy Jarczewski nakręcił film o niezwykłym wyczynie sądeckiego rolnika. Stach miał 50 lat.

Do dziś miejsce to absolutnie wyjątkowy obiekt na mapie nie tylko Małopolski i całego kraju, ale także świata. Upamiętnić historię postanowił również Jacek Turek, który w 2013 roku napisał książkę o Janie Stachu. - Stach był częstym gościem w moim domu rodzinnym. Za życia nie chciał rozgłosu. Był skromnym człowiekiem. Do napisania książki zachęciła mnie ówczesna redaktor „Gazety Krakowskiej" Iwona Kamieńska, kiedy po jego śmierci przyjechała do Znamirowic, żeby zrobić materiał o głazie jaki przy moście ustawiliśmy, aby upamiętnić pana Jana. Wtedy posunęła mi pomysł książki - mówi.

Czy da się teraz zobaczyć most? Dotarcie do niego nadal jest utrudnione, ale jak powiedział nam Jacek Turek, który od lat walczy o możliwość dostępu do mostu dla wszystkich zainteresowanych, chętni znajdą do niego drogę. Nadal ma też nadzieję na wpisanie obiektu do rejestru zabytków.

PRZYRODA

Babie lato, czyli jak pajęczaki wyruszają w podróż życia

Grzegorz Tabasz

Tylko dla porządku wspomnę, że za kilka dni przyjdzie jesień. Mam nadzieje, że z babim latem. To taki obowiązek Pani Jesieni, bo cóż to za jesień, bez babiego lata?

To tak, jakby na Boże Narodzenie pominąć choinkę czy wigilijnego karpia. Swego czasu babie lato nadlatywało w ciepłe i słoneczne południe. Termometry powinny wskazać piętnaście kresek wyżej zera i koniecznie mus świecić słonce. Delikatne podmuchy ciepłego wiatru przyniosą plątaninę pajęczych nici. Niektóre z nich spadną na trawę, inne ulecą wysoko w niebo. W wersji najuboższej niteczki będą się ścielić gęstym łanem na suchych trawach. W wersji bogatej nitki siadają na twarzy i ramionach. Jak na obrazie Chełmońskiego.

Jeśli tego roku zostaną spełnione warunki i babie lato będzie obecne, znowu spróbuję wypatrywać twórców symbolu złotej, polskiej jesieni. To maleńkie pajęczaki. Teoretycznie powinny tkwić uczepione na jednym z końców nitki, ale pomimo poszukiwań nigdy dotąd nic nie znalazłem. Babie lato to sposób lokomocji. Pajączki wykorzystują prądy ciepłego powietrza, by odbyć podróż życia. Wchodzą na rośliny. Czekają na słońce, które rozgrzeje ziemię. I wiatr. Byle tylko uniósł nić. Jeśli wszystko pójdzie dobrze poszybują hen w dal. Pokonają kilometry lub metry. Zdobędą nowe światy lub zginą parę kroków dalej. Jeśli dać wiarę prognozom pogody, w najbliższych dniach będzie sporo babiego lata.

eprasa.pl 8b46f16950

REGION

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

OŚWIĘCIM

„Nie” dla opłaty miejscowej. Tak mówi prezydent

Oświęcim nie wprowadzi opłaty miejscowej dla turystów, korzystających z bazy noclegowej w mieście. Z propozycją analizy do wprowadzenia takiej opłaty zwróciły się radne Mariola Madej i Agnieszka Komendera. Odpowiedź prezydenta Janusza Chwieruta nie pozostawiła złudzeń.

Jerzy Zaborski

Pomysłodawczynie zwróciły uwagę, iż podobne opłaty funkcjonują w wielu miastach Polski, jak choćby w pobliskim Zatorze, a ten do kurortów się nie zalicza. Wynosi 2,80 zł za każdą rozpoczętą dobę dla przebywających w gminie Zator dłużej niż jedną dobę.

Radne podkreśliły, że pozyskane w ten sposób pieniądze od turystów mogłyby być przeznaczone na sprzątanie miasta, zwłaszcza wokół terenów Muzeum Auschwitz, bowiem turyści, oczekujący nieraz kilka godzin na wejście, „produkują” wiele odpadów. Tamten rejon jest częściej sprzątany, aby nie budzić odrazy u odwiedzających Oświęcim.



FOT. JERZY ZABORSKI

Prezydent negatywnie zaopiniował wprowadzenie opłaty

Zdecydowany sprzeciw

Prezydent w odpowiedzi na propozycję radnych używa formy „zdecydowanego sprzeciwu”, wobec pobierania jakiejkolwiek opłaty od odwiedzających Miejsce Pamięci. Przypomina, że muzeum powstało dzięki staraniom byłych więźniów. Misją muzeum jest gromadzenie dowodów nazistowskich zbrodni i edukacja kolejnych pokoleń. Naliczanie opłaty od turystów włodarz nazywa „głęboką niestosownością”.

W dalszej części prezydent przypomina, że wprowadzenie opłaty miejscowej wymaga wcześniejszego ustalenia, czy miejscowość spełnia ustawowe warunki klimatyczne i krajobrazowe, w tym normy jakości powietrza.

Powołuje się przy tym na wyrok Naczelnego Sądu Administracyjnego z 2022 roku, zgodnie z którym błędna ocena tych warunków może skutkować unieważnieniem całej uchwały przez Regionalną Izbę Obrachunkową.

To ten sam typ ryzyka prawnego, z którym od lat występuje w Zakopanem. Tam kolejne uchwały o opłacie klimatycznej są systematycznie obalane w sądach z powodu przekroczonych norm smogowych w strefie małopolskiej, do której należy również Oświęcim.

Wreszcie Janusz Chwierut zwraca uwagę, że pismo radnych sugeruje, jakoby goście odwiedzający miasto byli dla niego wyłącznie kosztem. Przypomina, że baza noclegowo-gastronomiczna Oświęcimia stale rośnie. Miejskie rejestry obejmują dziś 104 obiekty z 1283 miejscami noclegowymi, do czego dochodzi kolejnych 878 miejsc w hotelach. To z kolei przekłada się na miejsca pracy w hotelarstwie, gastronomii i instytucjach muzealnych. Przypomina tez, że to dzięki Muzeum Auschwitz miasto od 1997 roku jest beneficjentem Oświęcimskiego Strategicznego Programu Rządowego. Dzięki niemu miasto Oświęcim otrzymało łącznie ponad 69,5 mln zł na infrastrukturę służącą przede wszystkim mieszkańcom.

Wstrzymajmy się

Prezydent zwrócił także uwagę, że w Sejmie trwają prace nad dwoma projektami zmieniającymi system opłat turystycznych; poselskim projektem opłaty turystyczno-rekompensacyjnej oraz rządowym projektem podnoszącym stawki i wiążącym pobór opłaty ściśle z usługami hotelarskimi od 2027 roku. Wobec tego prezydent rekomenduje wstrzymanie się z jakimikolwiek działaniami do zakończenia prac ustawowych.

Póki co, żadna ze stron nie dokonała szczegółowych wyliczeń, ilu turystów z puli kilku milionów odwiedzających Oświęcim, zostaje w mieście dłużej niż jedną noc. Jak miałaby wyglądać technicznie ściągalność opłaty od hotelarzy. Mogłoby się okazać. że z tytułu ruchu turystycznego do kasy miasta mogłoby wpłynąć „zaledwie” 150 - 200 tysięcy złotych rocznie.

- Każdy grosz w kasie miasta się liczy. Jakoś inne miasta, jak choćby Zator, nie mają oporów od pobierania opłaty miejscowej. Jeśli nasz prezydent obawia się, że Oświęcim nie spełnia warunków klimatycznych, czy czegoś tam, to zwyczajnie mógłby zapytać w Zatorze, na jakich tam zasadach opłata została wprowadzona i funkcjonuje - analizuje Jerzy Matałowski, mieszkaniec Oświęcimia. - W naszym mieście już tak jest, że jedyną prawdę objawioną ma magistrat. Skoro nawet miasto nie widzi potrzeby, wprowadzenia opłat dla turystów, to może też zrezygnować z opłat za miejsca postojowe w wyznaczonych strefach, a co?

Trudo zgodzić się z troską prezydenta o turystów odwiedzających Muzeum Auschwitz. Wielu przyjeżdża zwiedzić tylko Miejsce Pamięci i wyjeżdża. To nie jest opłata za wstęp do Muzeum. Tam i tak się płaci za możliwość zwiedzenia z edukatorem, a darmowe jest indywidualnie, w ostatnich godzinach otwarcia. Opłata miejscowa dotyczyłaby przecież także ludzi przyjeżdżających do Oświęcimia w innych celach, a nocujących dłużej niż jedną noc.

Argument o tym, że Oświęcim dzięki Muzeum Auschwitz otrzymuje finansowe wsparcie z OSPR też można zripostować. Wysokość wsparcia rządowego nie jest obliczana na podstawie ruchu turystycznego i nie ma żadnych bonusów z tytułu większej liczby odwiedzin.

DOFINANSOWANIE

Ważna decyzja w sprawie tramwaju na Azory. Kraków pozyskał pieniądze

Piotr Tymczak

Projekt budowy linii tramwajowej na odcinku Krowodrza Górka - Azory został zatwierdzony do dofinansowania ze środków Unii Europejskiej. Kraków otrzyma na realizację inwestycji 172,76 mln zł.

- Uzyskanie 172,76 mln zł dofinansowania ze środków Unii Europejskiej pozwala zrobić kolejny znaczący krok w kierunku realizacji tramwaju na Azory - inwestycji, która ma poprawić dostępność transportu publicznego dla mieszkańców tej części Krakowa, skrócić czas i poprawić komfort podróży, a także usprawnić połączenia z pozostałymi częściami miasta - podkreślają w magistracie.

Projekt „Budowa linii tramwajowej KST (os. Krowodrza Górka – Azory)” pomyślnie przeszedł ocenę przeprowadzoną przez Centrum Unijnych Projektów Transportowych. Został pozytywnie oceniony we wszystkich wymaganych kryteriach i zatwierdzony do dofinansowania w ramach programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko.

Szacowana wartość inwestycji wynosi ok. 250 mln zł, z czego 172,76 mln zł stanowi dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej. Pozyskanie tak znaczącego wsparcia to ważny etap przygotowania inwestycji.- Dzięki środkom unijnym możliwa będzie realizacja szerokiego zakresu prac obejmujących nie tylko budowę nowej linii tramwajowej, ale także rozwój infrastruktury dla pieszych i rowerzystów - podkreślają w urzędzie.

Planowana trasa będzie miała ok. 2,3 km długości. Dwutorowa linia połączy istniejącą pętlę „Krowodrza Górka P+R” z nową pętlą, która powstanie w rejonie skrzyżowania ulic Weissa i Jaremy. W ramach inwestycji przewidziano również budowę trójkąta torowego w rejonie ulic Opolskiej i Weissa oraz odcinka torowiska w kierunku północnym - w stronę linii kolejowej nr 95 Kraków Mydlniki - Kraków Batowice.

Projekt obejmuje także powstanie nowych chodników, dróg rowerowych i ciągów pieszo-rowerowych. W rejonie ul. Opolskiej zaplanowano parking park&ride na ok. 205 samochodów, z miejscami dla osób z niepełnosprawnościami oraz infrastrukturą dla rowerów.

Zarząd Inwestycji Miejskich prowadzi działania zmierzające do uzyskania decyzji zezwalającej realizację inwestycji drogowej (ZRID). Rozpoczęły się przygotowania materiałów potrzebnych do ogłoszenia przetargu na wykonanie robót budowlanych.

eprasa.pl 8b46f16950

INWESTYCJA SPORTOWA

Całoroczny stok narciarski powstanie w Babicy

Jerzy Zaborski

To naprawdę się dzieje. Ruszyły prace przy budowie całorocznego stoku narciarskiego w Babicy pod Wadowicami. Na razie wycięto spory kawałek lasu na górze, gdzie swój początek ma mieć stok. Stok, na którym ma powstać kryta hala narciarska!



FOT. ARCHIWUM

Na górze w Babicach karczują las pod wielką lodową halę

Miejsce, gdzie ma powstać całoroczny stok narciarski - z olbrzymią halą, wyposażoną w zaawansowany system chłodzenia i sztucznego naśnieżania - na razie jest mocno ukryte. Prowadzi tam wąska, kręta ulica, na której dwa samochody mijają się z trudem. Zanim dotrzemy na górę, mijamy domy, które jednak potem zostają w tyle i zaczyna się las.- Nie wyobrażam sobie, aby została obecna droga, kiedy wzrośnie natężenie ruchu. Jednak nie od razu Kraków zbudowano– mówi nam przy drodze prowadzącej na szczyt jedna z mieszkanek Babicy.

Ludzie tutaj mają świadomość, że ich życie za kilka lat bardzo się zmieni.- Przynajmniej cała Polska będzie wiedziała, gdzie jest położona Babica - mówi mieszkanka. - Kilkanaście lat temu chyba niewielu wiedziało, gdzie jest Zator, a dzięki Energylandii ten region znają wszyscy. Podobnie będzie z naszą miejscowością, na której taka inwestycja jest szansą na rozwój. Na pewno będą jakieś uciążliwości, ale jeśli położyć na szali plusy i minusy, to – moim zdaniem – region się rozwinie.

Jak się dowiedzieliśmy, nieopodal całorocznego stoku narciarskiego, ma powstać cały kompleks.W jego skład mają wejść również luksusowy hotel, aquapark z częścią krytą i zewnętrzną, restauracje, sklepy, wypożyczalnie sprzętu sportowego oraz strefy rekreacyjne dla rodzin z dziećmi. Jeżeli inwestycja zostanie zrealizowana zgodnie z planami, Babica może stać się jednym z najważniejszych ośrodków turystyki i rekreacji w Polsce i w tej części Europy. Dla regionu Wadowic oznaczałoby to nie tylko rozwój turystyki, ale także nowe miejsca pracy, rozbudowę infrastruktury i zwiększenie prestiżu gminy.- Na razie nie wypowiadam się publicznie na temat inwestycji w Babicy. Najpóźniej za kilka miesięcy wszystko będzie jasne, nie tylko odnośnie ostatecznego kształtu stoku – podkreśla Wacław Prorok, inwestor, który na co dzień jest także strategicznym sponsorem Orła Ryczów, występującego w IV lidze piłkarskiej.

Sam stok ma zostać wyposażony w zaawansowany system chłodzenia i sztucznego naśnieżania, dzięki czemu jazda na nartach będzie możliwa przez cały rok. Nachylenie trasy ma wynosić od 10 do 35 stopni.

W całej Europie jest tylko 26 takich obiektów. Babica dołączy zatem do narciarskiej elity.

OBWODNICA ZABIERZOWA

Pod Krakowem powstaje duża obwodnica. Na jakim etapie jest budowa?

Barbara Ciryt

Budowa mostu i prace przy przekopanym już tunelu na granicy Zabierzowa i Modlniczki są realizowane nieustająco. To elementy budowanej obwodnicy Zabierzowa - obejście będzie odcinkiem drogi o długości 10,3 km. Roboty drogowe trwają na wielu frontach tej prowadzonej pod Krakowem inwestycji.



FOT. GDDKIA

Na obwodnicy Zabierzowa trwają prace przy budowie tunelu

Z nią są związane także uciążliwości dla kierowców i lokalnej społeczności. Ale wykonawca, firma Budimex, zapowiada, że część utrudnień usunie – przywróci ruch dwukierunkowy na ul. Rodziny Poganów w Zabierzowie.

Mieszkańcy miejscowości gminy Zabierzów i Wielka Wieś, które leżą w okolicy budowanej obwodnicy, mają sporo utrudnień na co dzień. Roboty drogowe są prowadzone nie tylko na samej obwodnicy, ale także na części przylegających do niej dróg lokalnych. Tak jest np. na ul. Rodziny Poganów, która prowadzi do centrum Zabierzowa. Na niej wykonawca musiał wprowadzić ruch jednokierunkowy - wahadłowy, co jest uciążliwe dla mieszkańców tego rejonu. - Od 1 października planowane jest przywrócenie ruchu dwukierunkowego ulicą Rodziny Poganów – informuje firma Budimex, generalny wykonawca obwodnicy Zabierzowa.

Uciążliwości na tym odcinku drogi są od listopada ubiegłego roku. Wówczas wprowadzono tam ruch wahadłowy. Obecnie wykonawca zapowiada, że przywrócenie ruchu w obu kierunkach nie będzie jeszcze oznaczało końca wszystkich prac w tym miejscu. Jednak dla mieszkańców będzie już dużą zmianą, bo zakończy się najbardziej uciążliwy etap inwestycji.

Wykonawcy pracują m.in. przy budowie tunelu, który będzie miał długość 300 metrów. Został już przekopany, jest budowany metodą podstropową. Jednocześnie trwają roboty drogowe oraz budowa mostów i zbiornika retencyjnego

KRAKÓW

Kolejna zmiana na Solnej. Doszły elastyczne słupki

Ewa Wacławowicz

Na ul. Solnej zamontowano w środę elastyczne słupki pomiędzy progami zwalniającymi. To kolejne rozwiązanie mające poprawić bezpieczeństwo w miejscu, w którym 22 sierpnia doszło do tragicznego wypadku.

Od 4 września na Solnej obowiązuje nowa, stała organizacja ruchu – zamontowano tam progi zwalniające typu „poduszkowego". W kolejnych dniach okazało się, że część kierowców omijała je środkiem jezdni, przekraczając przy tym podwójną linię ciągłą. Policja odnotowała w tym miejscu wykroczenia związane m.in. z takim sposobem jazdy. „Dzisiejszy montaż słupków ma fizycznie uniemożliwić omijanie progów między ich poszczególnymi elementami" - informują urzędnicy.

Od zeszłego tygodnia, na ul. Solnej w Krakowie pojawia się też policja, która pilnuje by kierowcy przestrzegali przepisów. Ma to związek z regularnym nieprzestrzeganiem przepisów przez kierowców, którzy obecne progi zwalniające sprytnie omijali.

W poniedziałek 7 września policjanci nałożyli 12 mandatów karnych na kierujących pojazdami. 6 z nich było konsekwencją przekroczenia podwójnej ciągłej. Dzień później, we wtorek 8 września na ul. Solnej i w jej rejonie policjanci ukarali mandatami 22 kierujących, w tym 12 za przekroczenie linii, a w środę 9 września 6 kierowców zostało ukaranych mandatami.



FOT. FOT. JAN GRACZYŃSKI / KRAKOW.PL

Czy to powstrzyma łamiących prawo?

Przypomnijmy. Do tragedii na ulicy Solnej doszło 22 sierpnia krótko przed godz. 18. To właśnie wówczas miało miejsce potrącenie przez samochód osobowy idących chodnikiem młodych rodziców z ośmiomiesięcznym synkiem w wózku. Kobieta i mężczyzna nie przeżyli wypadku, a ich dziecko walczyło o życie w szpitalu.

BOCHNIA

Rosną szanse na obwodnicę Łapczycy. Pomysł powraca

Paweł Michalczak

Jest szansa, że mieszkańcy Łapczycy nie będą już narażeni na ruch tranzytowy przez centrum swojej miejscowości. Odłożony przed laty tematy budowy obwodnicy powraca. Właśnie doszło do spotkania w krakowskim oddziale Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w sprawie wznowienia prac nad obwodnicą.

W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele gminy Bochnia: wójt Marek Bzdek, sołtys Łapczycy oraz radni z tej miejscowości, a z ramienia GDDKiA dyrektor krakowskiego oddziału Maciej Ostrowski. Rozmawiano na temat przygotowania projektu obwodnicy Łapczycy. – Otrzymaliśmy jasną informację, że decyzja o wpisaniu przygotowania tej inwestycji do realizacji leży w kompetencji Ministerstwa Infrastruktury. Jako Wójt Gminy Bochnia niezwłocznie wystąpię do Ministra Infrastruktury Dariusza Klimczaka z wnioskiem o wpisanie obwodnicy Łapczycy do Programu Budowy Obwodnic oraz do planowanych przyszłych inwestycji drogowych – zapowiada wójt Marek Bzdek.

Stanisław Bukowiec, wiceminister infrastruktury, uważa że wpisanie obwodnicy Łapczycy do planów ministerialnych jest możliwe: Pracujemy w ministerstwie nad przedłużeniem programów rządowych, zarówno rządowego programu budowy dróg krajowych, jak i programu budowy stu obwodnic, które kończą się w 2030 roku. Wykonujemy analizę potrzeb inwestycyjnych w skali całego kraju, które będą w kolejnych latach przewidziane do realizacji. Jeżeli więc będzie wniosek z samorządu gminnego, GDDKiA przeprowadzi taką analizę.

eprasa.pl 8b46f16950

NOWY SĄCZ

60 zł za 90 minut parkowania. To dużo więcej niż cena biletu

Joanna Mrozek

Spółka Nowosądecka Infrastruktura Komunalna nadal szuka dzierżawcy parkingu przy stadionie Sandecji. Pojawiło się kolejne ogłoszenie i tym razem uwagę zwracają ceny, jakie z góry ustalono za parkowanie. W dni meczowe oraz cena za pierwszą i drugą godzinę postoju ma kosztować 30 zł, za każdą kolejną 5 zł. To dużo drożej niż w Krakowie.



FOT. ARCHIWUM PPG

Szukają dzierżawcy parkingu przy stadionie Sandecji

Ruszyło kolejne postępowanie przetargowe na prowadzenie parkingu, tym razem w ogłoszeniu są nie tylko warunki, ale także z góry ustalone ceny, jakie miałyby obowiązywać za pozostawienie tam auta.

Chodzi o całodobowy, niestrzeżony i płatny parking na 105 miejsc przy ul. Kilińskiego 47. Według oferty teren miałby zostać wydzierżawiony na pięć lat. Przyszły dzierżawca musi zamontować co najmniej dwa parkometry oraz tablice z kodami QR umożliwiające dokonanie płatności, a także zająć się obsługą parkingu i przekazywać Nowosądeckiej Infrastrukturze Komunalnej co najmniej 45 procent przychodów z parkingu.

W zwykłe dni od poniedziałku do piątku w godz. od 8 do 20, pierwsza godzina ma kosztować 3 zł, kolejna 3,60, za trzecią rozpoczętą trzeba będzie zapłacić 4,30 zł, czwarta i kolejne to 3 zł. Posiadacze Karty Nowosądeczanina mogą liczyć na 10 proc. zniżki. Będzie miesięczny abonament w wysokości 210 zł, za pół roku 1125 zł i roczny 2100 zł. NIK zastrzega również możliwość podwyższania stawek, po uprzednim przedstawieniu przez dzierżawcę kalkulacji.

Najwięcej emocji wzbudza cennik obowiązujący podczas dni meczowych i imprez masowych. Tutaj pierwsza rozpoczęta godzina parkowania ma kosztować 30 zł, druga również 30 zł, a każda kolejna 5 zł. Wizyta na meczu oznacza więc minimum 60 zł za parking - jeśli zmieścimy się w dwóch godzinach, ale to niemal niewykonalne. Samochód trzeba zaparkować wcześniej, znaleźć miejsce na stadionie, a po ostatnim gwizdku dojść do parkingu i wyjechać.

W Krakowie jest taniej. Towarzystwo Sportowe Wisła Kraków udostępnia parkingi w dni meczowe za około 30 zł. To opłata za cały postój, a nie stawka za każdą rozpoczętą godzinę.

KRAKÓW

Powstanie nowa hala dla tramwajów. Mają się w niej zmieścić te najdłuższe

Piotr Tymczak

MPK w Krakowie nie rezygnuje z planów modernizacji obiektów przy ul. Rzemieślniczej w Podgórzu, które obejmują powstanie nowoczesnej hali i nowych torów.

W pierwszym przetargu z początku roku nie udało się wybrać wykonawcy na planowane zadania, bowiem oferty przekroczyły zabezpieczone na ten cel środki.

Obecnie został ogłoszony przetarg na przebudowę starego budynku od strony ul. Rzemieślniczej, który zamieni się w nowoczesną halę Stacji Obsługi i Remontów, w której będą prowadzone naprawy tramwajów.

Na jej dachu zostaną zamontowane panele fotowoltaiczne, a w środku pojawi się najnowocześniejsze wyposażenie, w tym m.in. podnośnik torowy, który będzie podnosił tramwaj razem z torowiskiem, sieć trakcyjna odsuwana, obrotnice i suwnice.

Nowa hala z czterema torami ma służyć do prowadzenia serwisów i przeglądów tramwajów różnego typu, w tym dwukierunkowych oraz najdłuższych, ponad 43-metrowych. Początek prac został zaplanowany na przełomie 2026 i 2027 roku.

Kolejny etap inwestycji w zajezdni Podgórze, który obejmie remont infrastruktury podziemnej, budowę zbiorników retencyjnych, remont i przebudowę kilkunastu torów został przełożony na 2027 rok (prace powinny wystartować w drugim kwartale). Przetarg na te prace także zostanie ogłoszony jeszcze w tym roku.

Modernizacja Stacji Obsługi Tramwajów Podgórze rozpoczęła się w ubiegłym roku. W 2025 r. został wybudowany tor obwodowy zdecydowanie poprawiający przejazdy tramwajów oraz podstacja trakcyjna o mocy 5MW w celu zwiększenia stabilności energetycznej dla stacji obsługi tramwajów.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011584102

ORLEN rozwija współpracę z przewoźnikami. Potrzebuje silnego łańcucha dostaw

Nawet miliard złotych rocznie ORLEN wydaje na transport drogowy swoich produktów. Koncern, który obsługuje 13 tys. miejsc dostaw w 30 krajach, rozwija współpracę z przewoźnikami i zachęca kolejne polskie firmy do wejścia do swojego łańcucha dostaw.



O skali tych potrzeb rozmawiano podczas Forum Dostawców dla branży logistyki i transportu, które odbyło się w Żninie w ramach programu „Partnerzy Energii Jutra". W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele 350 firm transportowych, logistycznych i spedycyjnych z całej Polski. Około połowa z nich nie miała dotąd bezpośrednich relacji biznesowych z ORLENEM.

14 milionów ton produktów i miliard złotych na transport

Podczas spotkania przedsiębiorcy poznali m.in. kryteria oceny dostawców, wymagania operacyjne oraz rozwiązania flotowe wykorzystywane przez koncern, które mają wspierać optymalizację kosztów.

O skali działalności Grupy ORLEN mówiła Diana Batko, wiceprezes Zarządu ds. logistyki i zakupów:

– Żeby pokazać skalę działalności ORLENU, warto skupić się na czterech liczbach: 1 miliard złotych rocznie wydatków na transport drogowy, 14 milionów ton przewiezionych produktów, 13 tysięcy miejsc dostaw w 30 państwach i 14 spółek w 7 krajach. To skala, która stawia ORLEN wśród największych zleceniodawców transportu drogowego w Polsce – wskazywała.

Wiceprezes podkreśliła, że za sprawnym funkcjonowaniem łańcucha dostaw stoją przede wszystkim kierowcy i dyspozytorzy. Zaznaczyła również, że własna flota koncernu nie jest w stanie obsłużyć wszystkich przewozów.

– Zewnętrzni przewoźnicy są trwałym elementem naszego łańcucha dostaw. Potrzebujemy silnego ekosystemu partnerów, którzy będą rozwijali się razem z nami.

380 miliardów złotych inwestycji i szansa dla polskich firm

Rozwój współpracy z sektorem transportowym jest związany z planami inwestycyjnymi Grupy ORLEN. Do 2035 roku koncern zamierza przeznaczyć na rozwój blisko 380 mld zł, co oznacza również rosnące zapotrzebowanie na usługi logistyczne i transportowe.

Jednym z filarów programu „Partnerzy Energii Jutra" jest local content, czyli zwiększanie udziału polskich przedsiębiorstw w realizacji inwestycji i zadań Grupy ORLEN. Dla krajowych firm oznacza to możliwość nawiązywania długoterminowej współpracy i rozwijania działalności.

Szeroki zakres potrzeb zakupowych koncernu przedstawił Roman Kowszewicz, dyrektor wykonawczy ds. zakupów:

– Z perspektywy zakupów Grupy ORLEN nabywamy szeroki zakres produktów i usług – od wyposażenia stacji, przez rzepak, biokomponenty i elementy farm wiatrowych, po usługi transportowe. Wszystko to wymaga sprawnej logistyki, z zachowaniem terminowości, jakości i bezpieczeństwa. Zależy nam, aby jak największy udział w tych przedsięwzięciach miały polskie firmy. Chcemy rozwijać tę współpracę i budować wspólną, zintegrowaną logistykę.

Przewoźnicy: ORLEN jako partner rozwoju

Dla firm transportowych współpraca z dużym, stabilnym odbiorcą usług może być impulsem do rozbudowy działalności. Piotr Groeger, prezes Zarządu Grupy Solidaris, wspominał o znaczeniu rozpoczęcia współpracy z koncernem:

– Gdy zaczynaliśmy, mieliśmy już co prawda paru znaczących klientów w naszym portfolio, ale ORLEN stał się swoistą perłą w koronie i idealnie wpisywał się w plan naszego działania. To było dla nas jak wiatr w żagle – mówił.

ORLEN podkreśla, że w relacjach z przewoźnikami liczy się przede wszystkim długofalowa współpraca, przewidywalność i wspólny rozwój.

– Stawiamy na współpracę z takimi partnerami, którzy nie chcą być przewoźnikiem jednego zlecenia, ale chcą z nami budować bezpieczne, efektywne, nowoczesne łańcuchy dostaw – powiedziała Agnieszka Trębicka, Dyrektor dyrektor Biura Zakupów Bezpośrednich w Grupie ORLEN.

– Te relacje powinny być oparte na odpowiedniej komunikacji, transparentności, poszukiwaniu optymalnych rozwiązań. To właśnie są „partnerzy energii jutra" – dodał Jarosław Mazgaj, Kierownik kierownik Działu Zakupów Logistycznych w ORLENIE, rozwijając także skrót nazwy koncernu jako: Odpowiedzialność, Rozwój, Ludzie, Energia oraz Niezawodność.

eprasa.pl 8b46f16950

MUZYKA

Mozil zaśpiewa wiersze Zbigniewa Herberta w Krakowie



FOT. ARTUR RAWICZ

Czesław Mozil śpiewał już kiedyś poezje Czesława Miłosza, teraz wziął się za Zbigniewa Herberta

Paweł Gzyl

W piątek 18 września o godz. 18 posłuchamy wierszy Zbigniewa Herberta w interpretacji Czesława Mozila. Wokaliście towarzyszyć będzie pianista Miłosz Wośko i kwartet smyczkowy Sonos. Bilety 95 zł.

Pomysł na to, by wykonywać wiersze Zbigniewa Herberta z własną muzyką pojawiła się u Czesława Mozila po nagraniu przez niego płyty z poezją Czesława Miłosza w 2011 roku. Kolejnym krokiem w realizacji tego projektu był udział w koncercie Herbert 3.0. w 2018 roku i w dalszych wcieleniach tego przedsięwzięcia, co zainspirowało artystę do tworzenia kolejnych kompozycji.

Tak narodził się program „Herbert Kamerlanie", w którym wokalistę wsparł aranżacyjnie pianista Miłosz Wośko. W recitalu znalazły się w nim m.in. takie wiersze, jak „Pan Cogito o cnocie", „Kołatka", „Apel", „Małe serce" i „Przysięga". W zeszłym roku program ten został zarejestrowany podczas koncertu w Lublinie i ukaże się w październiku na płycie.

Utwory Herberta, mające zazwyczaj postać wiersza białego, skłoniły Mozila i Waśko do stworzenia rozbudowanych form, nietypowych rozwiązań kompozycyjnych i aranżacyjnych, stwarzających wrażenie, że mamy do czynienia z projektem na granicy teatru. Wrażliwość i estetyka muzyczna Czesława Mozila znakomicie wpisuje się w tę formułę, a kwartet Sonos (Marta Huget-Skiba – skrzypce, Małgorzata Hlawsa – flet, Anna Grzybala – altówka oraz Joanna Urbańska-Mikszta – wiolonczela) dodaje recitalowi klasyczny urok.

Czesław Mozil urodził się w 1979 roku w Zabrzu. Gdy miał zaledwie pięć lat, jego rodzina wyemigrowała do Danii. Dorastanie na obczyźnie ukształtowało jego podwójną tożsamość, która do dziś mocno rezonuje w jego twórczości. Muzyczną pasję rozwijał od dziecka, śpiewając w chórze i ucząc się gry na akordeonie. Edukację zwieńczył prestiżowym dyplomem Królewskiego Duńskiego Konserwatorium Muzycznego w Kopenhadze. Swoje pierwsze poważne kroki artystyczne stawiał z rockową formacją Tesco Value.

Przełom w jego życiu nastąpił w 2007 roku, gdy jako 28-latek postanowił wrócić do ojczyzny i zamieszkać w Krakowie. To tam spotkał poetę Michała Zabłockiego, co zaowocowało narodzinami projektu Czesław Śpiewa. Wydany w 2008 roku album pt. „Debiut" okazał się gigantycznym sukcesem komercyjnym i artystycznym. Utwory takie jak kultowa „Maszynka do świerkania" czy „Ucieczka z wesołego miasteczka" nuciła cała Polska, a krążek zyskał status podwójnie platynowej płyty.

W kolejnych latach Mozil udowodnił, że nie interesuje go powtarzalność. Nagrywał albumy inspirowane poezją Czesława Miłosza, współpracował z orkiestrą barokową, a na płycie „#Ideologiamozila" rozliczał się z polską rzeczywistością. Ostatecznie przeprowadził się do Warszawy i stał się stałym bywalcem na salonach rodzimego show-biznesu.

Na efekty nie trzeba było długo czekać: wkrótce został ulubieńcem telewizyjnej publiczności jako charyzmatyczny juror programu „X Factor" na antenie TVN. Widzowie pokochali go za specyficzny akcent, bezkompromisową szczerość i ogromny dystans do samego siebie. Artysta z powodzeniem sprawdza się również w dubbingu – jego głosem mówi m.in. uwielbiany przez dzieci bałwan Olaf w polskiej wersji językowej filmu „Kraina lodu".

TEATR

„Ludzie, miejsca i rzeczy". Teatr Bagatela otwiera sezon

Anna Piątkowska

Dramatem Duncana Macmillana „Ludzie, miejsca i rzeczy" Teatr Bagatela rozpoczyna sezon artystyczny. Spektakl jest reżyserskim debiutem aktorki Bagateli Anny Rokity. Premiera na Dużej Scenie 19 września.

Sztuka Duncana Macmillana miała swoją premierę przeszło dekadę temu w londyńskim National Theatre, później trafiła na scenę Wyndham Theatre na West Endzie, teraz na deski krakowskiej Bagateli.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Teatr Bagatela otwiera sezon premierowym spektaklem

Trauma i autodestrukcja

„Ludzie, miejsca i rzeczy" to dramat o traumie i rzeczach, które prowadzą ludzi do autodestrukcji. Bohaterką sztuki jest Emma - aktorka, która po załamaniu trafia do ośrodka terapii uzależnień. W miejscu, gdzie ma zmierzyć się ze swoim nałogiem , konfrontuje się także ze swoimi rolami, wspomnieniami i pytaniami, o to kim jest. - Złożoność stanów emocjonalnych, w których znajduje się moja bohaterka jest piekielnie skomplikowanym zadaniem aktorskim, ale to sprawia, że Emma jest rolą, o której się marzy - mówi Izabela Kubrak wcielająca się w postać głównej bohaterki. - Gdyby Emma była zwierzęciem, byłby to kameleon. Trudno ją jednoznacznie zdefiniować i ustalić, czy widzimy jej prawdziwą twarz czy to kolejna kreacja, maska. Do samego końca pozostaje niewiadomą.

Na początku spektaklu jesteśmy świadkami dużego załamania, do którego dochodzi na planie zdjęciowym - to moment, który decyduje o tym, że Emma trafia do ośrodka dla uzależnionych - zapowiada Izabela Kubrak.

Ale - jak zaznacza Magdalena Walach wcielająca się w postać m.in. Matki i Terapeutki - każda z postaci dramatu przeżywa swoje dramaty. - Jak sobie radzimy i jak możemy sobie radzić, co nie jest łatwe - o tym też jest ten spektakl - dodaje Magdalena Walach.

Nieoczywista opowieść o uzależnieniu, kryzysie, samotności oraz próbie odzyskania kontaktu ze sobą jest historią, która wybrzmiewa niezależnie od kontekstu stworzonego przez dramaturga czy okoliczności związanych z konkretnym uzależnieniem - uciekamy przecież nie tylko w alkohol, jak Emma.

Wzruszenie i szczęście

- Ta sztuka opisuje nie tylko tu i teraz, człowieka, który zmaga się z narkotykami czy alkoholem, ale mówi też o naszej kondycji, relacjach rodzinnych, przyjacielskich, o tym, czy sobie w nich radzimy i co jest prawdą - mówi Alina Kamińska, dla której spektakl Anny Rokity jest pierwszą premierą po powrocie aktorki na scenie po chorobie. - Ogromne przeżycie, grałam już spektakle, ale to pierwsza premiera. Jest wzruszenie i szczęście - debiut w moim drugim życiu.

„Ludzie, miejsca i rzeczy" to debiut reżyserski Anny Rokity. Jak mówi, dramat zachwycił ją od pierwszej lektury, a w szczególności zaintrygowała ją postać Emmy. To także kolejny spektakl, którym Teatr Bagatela otwiera się na inny rodzaj sztuk, niż królująca tu farsa. - Duncana Macmillana wpisał komizm, na który jesteśmy skazani w życiu nawet w tragicznych okolicznościach, ale rzeczywiście jest to spektakl inny od repertuarowych propozycji Bagateli - tłumaczy Anna Rokita.

Na scenie plejada gwiazd Teatru Bagatela: Izabela Kubrak, Magdalena Walach, Alina Kamińska, Kamila Klimczak, Kaja Walden, Juliusz Krzysztof Warunek, Marcin Kobierski, Dariusz Starczewski, Patryk Szwichtenberg i Filip Prokopowicz.

FILM

„Ma to sens" - nowa polska komedia obyczajowa w kinach

Paweł Gzyl

W piątek 18 września w krakowskich kinach pojawi się nowa polska komedia obyczajowa. Główne role w „Ma to sens" grają Olga Kalicka i Jędrzej Hycnar. Czego się spodziewać?

Antoni zrobił wszystko, aby świat dał mu wreszcie święty spokój. Znalazł cichą pracę i ograniczył kontakty z innymi do absolutnego minimum. I wtedy pojawiła się Olga. Najpierw zdemolowała magazyn wózkiem widłowym. Potem uznała Antoniego za swojego najlepszego kumpla. Teraz, im bardziej on próbuje trzymać ją na dystans, tym bardziej ona zachowuje się, jakby znali się od lat. On patrzy na nią jak na kosmitkę. Ona na niego jak na człowieka, którego trzeba uratować. Jakim cudem ci dwoje są w stanie ze sobą wytrzymać?

Główne role w filmie „Ma to sens" zagrali młodzi aktorzy - Olga Kalicka (znana z „Rodzinki.pl) i Jędrzej Hycnar (tarnowski aktor, oglądany niedawno w „Napadzie").

Reżyser filmu Paweł Podolski nie miał wątpliwości, że duet Hycnar–Kalicka to strzał w dziesiątkę: – Wypadli doskonale – mówi. – Pomiędzy nimi jako ekranową parą pojawił się rodzaj dziwnej chemii, niechęci pomieszanej z sympatią, a o to nam chodziło.

Hycnar, odpowiadając na pytania dotyczące filmu, określił swego bohatera jako „głaz cały pokryty mchem". - Stan psychiczny, z jakim mocuje się Antoni, jego letarg, wymagał ode mnie skupienia się na subtelnościach zawartych w drobnych reakcjach.

eprasa.pl 8b46f16950

FOKUS

• **Prezydent Karol Nawrocki** spotka się dziś z szefem MON i szefem Sztabu Generalnego WP

POLITYKA

Maciej Berek czeka na ruch prezydenta. Prezydent wysyła zapytania do Sejmu

Maciej Berek został wybrany przez Sejm na sędziego Trybunału Konstytucyjnego. Prezydent ma do jego kandydatury wątpliwości. Spór trwa

Dorota Kowalska

Ta decyzja premiera wzbudzała spore kontrowersje. Donald Tusk – mimo zastrzeżeń, także prawników – postawił na swoim: Maciej Berek, jego zaufany człowiek, minister do spraw nadzoru nad wdrażaniem jego polityki, pożegnał się z rządem i został kandydatem na sędziego Trybunału Konstytucyjnego. Na początku września Sejm zagłosował za jego kandydaturą.

Teraz ślubowanie od Macieja Berka powinien odebrać prezydent, ale nie odbiera. Za to szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki poinformował, że podpisał pismo skierowane do marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego z pytaniami dotyczącymi „wyjaśnienia okoliczności procedowania formalnie kandydatury" Berka na sędziego TK. Jak twierdzi Bogucki „są gigantyczne wątpliwości co do tego, czy pan minister Berek ma dziesięcioletni staż radcy prawnego".

„Najpoważniejszym zarzutem jest brak potwierdzenia, że spełnia on wymóg wykonywania w Polsce przez co najmniej dziesięć lat zawodu radcy prawnego" – czytamy w dokumencie.

W imieniu parlamentu, prezydentowi i jego współpracownikom odpowiedział Marek Siwiec, szef Kancelarii Sejmu.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Plan Donalda Tuska był prosty: Maciej Berek, jego prawa ręka, został wysłany do TK, aby zaprowadzić w nim porządek

„Konstytucja nie przewiduje udziału Prezydenta RP w procedurze wyboru sędziego TK przez Sejm. Marszałek Sejmu oczekuje niezwłocznego przyjęcia ślubowania od sędziego Macieja Berka, wybranego przez Sejm 4 września" – zauważył. „Skierowane do marszałka Sejmu pismo kwestionujące prawidłowość wyboru przez Sejm pana Macieja Berka na stanowisko sędziego Trybunału Konstytucyjnego nie ma oparcia w jakichkolwiek przepisach prawa powszechnie obowiązującego o charakterze materialnoprawnym czy proceduralnym" – czytamy dalej w piśmie skierowanym do Kancelarii Prezydenta.

W piśmie wskazano, że przepisy konstytucji „kategorycznie wykluczają możliwość oceniania przez prezydenta zasadności dokonanego przez Sejmu wybory sędziego TK.

Ale dyskusja o kompetencjach Macieja Berka trwała także w mijającym tygodniu.

Rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz, pytany w środę, kiedy Berek może spodziewać się zaproszenia na zaprzysiężenie, powiedział, że najpierw „przede wszystkim należy rozwiać wszelkie wątpliwości dotyczące spełnienia wymogów formalnych przez pana Macieja Berka".

Jeszcze tego samego Maciej Berek w TVP Info odpowiedział Leśkiewiczowi.

– Ja jestem pierwszą osobą, która jest zainteresowana, żeby tę dziwną dyskusję przeciąć. To jest proste, ponieważ wykonywanie przeze mnie zawodu radcy prawnego jest udokumentowane w jedynym miejscu, w którym może być udokumentowane, czyli w ewidencji radców prawnych. Jako radca mam obowiązek takie informacje przekazywać Okręgowej Izbie Radców Prawnych – powiedział. – To jednak nie jest problem. Gdyby ktoś z otoczenia prezydenta chciał, to takie dokumenty by znalazł. Ja je przedstawiałem, tłumaczyłem, one są publicznie dostępne – dodał.

Jednocześnie zaznaczył, że jego obowiązkiem, jako sędziego TK, jest złożenie ślubowania. – Prezydent tu niczego nie przyjmuje, ani nie odmawia przyjęcia. Ja jako sędzia wybrany przez Sejm mam prawny obowiązek złożenia ślubowania pod rygorem, że jeśli zostanie uznane, że uchylam się od tego obowiązku, to oznacza, że się zrzekam urzędu – tłumaczył. **PAP**

DROGI

Wiceminister o opłatach za autostrady

oprac. Mariusz Michalak

Ministerstwo Infrastruktury nie pracuje nad wprowadzeniem opłat dla samochodów osobowych i motocykli na autostradach zarządzanych przez GDDKiA.

Wiceszef resortu Stanisław Bukowiec zapewnił w Sejmie, że obecne zasady pozostają bez zmian.

– Nie są również planowane działania, które miałyby prowadzić do wprowadzenia takich opłat w dającej się przewidzieć przyszłości. Autostrady pozostające w zarządzie Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad są bezpłatne dla kierowców samochodów osobowych i motocykli – powiedział Bukowiec.

Wiceszef resortu infrastruktury zaznaczył, że w przypadku odcinków autostrad zarządzanych przez koncesjonariuszy opłaty są pobierane na mocy umów zawieranych przed laty, a zakres uprawnień MI dotyczących określania wysokości opłat zależy od warunków konkretnej umowy. **PAP**

WARSZAWA

Dron blisko polsko-ukraińskiej granicy

oprac. Karolina Wrońska

Rzecznik Dowództwa Operacyjnego RSZ ppłk Jacek Goryszewski przekazał PAP w czwartek, że 4 km od granicy polsko-ukraińskiej najprawdopodobniej spadł lub został zestrzelony dron.

W czwartek przed południem mieszkańcy powiatów w woj. lubelskim i podkarpackim otrzymali alert RCB o zagrożeniu atakiem z powietrza. Nieco wcześniej DORSZ poinformowało, że w związku z atakami Rosji na terytorium Ukrainy rozpoczęło się operowanie lotnictwa wojskowego w polskiej przestrzeni powietrznej. Lotniska w Lublinie i Rzeszowie czasowo wstrzymały operacje lotnicze.

– Potwierdzamy jeszcze zapisy naszych systemów, ale mamy pierwsze wskazania, że (dron) najprawdopodobniej uderzył w cel bądź został zwalczony 4 km po tamtej stronie granicy, po stronie ukraińskiej – poinformował ppłk Goryszewski. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Polski paszport dla laureata nagrody Nobla

Amerykański biolog molekularny Victor Ambros i laureat Nagrody Nobla został obywatelem Polski – poinformował w serwisach społecznościowych premier Donald Tusk. Naukowiec ma polskie korzenie – jego ojciec urodził się w przedwojennej Polsce na Wileńszczyźnie. „Mam dla ciebie świetną wiadomość: jesteś Polakiem z polskim paszportem. Jesteś obywatelem kraju, który jest najlepszym miejscem na Ziemi, a przynajmniej tak uważam" – powiedział premier na filmie, opublikowanym w serwisie X. Noblista podkreślił, że to dla niego zaszczyt oraz że jest zaszczycony, że premier znalazł czas, by do niego zadzwonić.

Katowice

Akty oskarżenia przeciwko mafii śmieciowej

Prokuratura w Katowicach skierowała do sądu dwa akty oskarżenia przeciwko członkom zorganizowanej grupy przestępczej odpowiedzialnym za powstanie 26 nielegalnych składowisk niebezpiecznych odpadów. W sprawie oskarżono łącznie 12 osób. Według ustaleń śledztwa członkowie grupy gromadzili odpady pochodzące od 63 wytwórców i składowali je w nieprzeznaczonych do tego celu pojemnikach, stwarzając zagrożenie dla ludzi i środowiska.

Nowy Targ

Zarzuty dla nożownika z Nowego Targu

Dwa zarzuty usiłowania zabójstwa usłyszał 45-letni mieszkaniec powiatu nowotarskiego, podejrzany o zaatakowanie nożem dwóch mężczyzn w Nowym Targu – poinformowała w czwartek małopolska policja. Sąd zastosował wobec podejrzanego trzymiesięczny areszt.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Pałac prezydencki rości sobie prawo do bycia królem Rzeczpospolitej. Nie mamy takiego ustroju. (...) Oni nie są „nad"

BARBARA NOWACKA
minister edukacji narodowej

eprasa.pl 8b46f16950

BIAŁORUŚ

Białoruś skoncentrowała wojsko w rejonie przesmyku suwalskiego

Grzegorz Kuczyński

Białoruś skoncentrowała tysiące żołnierzy i sprzęt wojskowy w pobliżu granic z Polską i Litwą w ramach czterodniowych ćwiczeń, których część odbywa się w bezpośrednim sąsiedztwie przesmyku suwalskiego – strategicznie ważnego dla NATO odcinka granicy polsko-litewskiej.

Ćwiczenia Zachodniego Dowództwa Operacyjnego odbywają się w dniach 15-18 września pod kierownictwem szefa Sztabu Generalnego Białorusi gen. Pawła Murawiejki. Żołnierze ćwiczą zabezpieczanie granicy, wprowadzanie stanu wojennego, walkę z grupami dywersyjnymi i nielegalnymi ugrupowaniami zbrojnymi, a także odpieranie ataków dronów i lotnictwa lekkiego – poinformowało Ministerstwo Obrony Białorusi.

– Nie rozważamy żadnych działań ofensywnych – oświadczył Murawiejko, nazywając spekulacje na temat przygotowań armii białoruskiej do ataku na sąsiednie kraje „całkowicie bezpodstawnymi". Według resortu liczba uczestników oraz wykorzystanego uzbrojenia nie przekracza parametrów określonych w dokumencie wiedeńskim z 2011 roku, przy których wymagane jest powiadomienie innych państw.

W lutym 2022 roku władze białoruskie zezwoliły wojskom rosyjskim na wykorzystanie terytorium i infrastruktury kraju do ataku na Ukrainę. Jednocześnie armia Białorusi nie brała bezpośredniego udziału w działaniach bojowych na terytorium Ukrainy.

Obecne manewry w Białorusi rozpoczęły się po doniesieniach o możliwym wzmocnieniu presji Rosji na wschodnią flankę NATO. Na początku sierpnia „The Wall Street Journal", powołując się na dane amerykańskiego wywiadu, poinformował, że Moskwa może próbować sprawdzić determinację sojuszu, w tym poprzez ograniczoną inwazję na jeden z krajów bałtyckich.



FOT. MINISTERSTWO OBRONY BIAŁORUSI

W ćwiczeniach biorą udział m.in. bataliony zmechanizowane i czołgowe

PORTUGALIA

Agresywny szerszeń azjatycki staje się problemem dla Portugalczyków

oprac. Anna Nagel

Ponad 205 tys. razy musiały interweniować służby obrony cywilnej Portugalii w związku z inwazją szerszenia azjatyckiego.

Jak powiedział PAP Antonio Silva, pochodzący z Lamego (północna część kraju) posiadacz gospodarstwa rolnego, ogłoszenie oficjalnej statystyki usuniętych przez służby gniazd szerszenia azjatyckiego dowodzi dużej skali zjawiska szybkiego rozmnażania się tego gatunku.

– Wiele osób na własną rękę podejmuje się próby usunięcia gniazda szerszenia azjatyckiego, szczególnie wtedy, kiedy jest ono jeszcze niewielkich rozmiarów – wyjaśnił Silva.

Dodał, że kiedy niedawno owady te założyły gniazdo przy wejściu do jego domu – nie ryzykował i poinformował służby.

Zarówno portugalska obrona cywilna (PC), jak i Instytut Ochrony Przyrody i Lasów (ICNF) w Lizbonie przestrzegają regularnie przed zbliżaniem się do gniazd gatunku Vespa velutina.

Przypominają, że średnio każdego roku na terenie Portugalii wskutek użądlenia przez te inwazyjne owady notowane są co najmniej dwa zgony.

Ostatni śmiertelny przypadek został zanotowany na początku września br. we wsi Jugueiros, w położonym na północy kraju powiecie Felgueiras. 69-letni rolnik został tam zaatakowany przez szerszenia azjatyckiego na terenie jednego z gospodarstw rolnych, gdzie zwożono zbiory winogron.

PAP

USA

„Piekielne sankcje" na Rosję. Kongres USA podjął decyzję

Grzegorz Kuczyński

Izba Reprezentantów USA większością głosów zatwierdziła projekt ustawy o zaostrzeniu sankcji wobec Rosji. Za inicjatywą zagłosowało 262 kongresmenów, a przeciw – 159. Wcześniej projekt ustawy poparł Senat – 86 głosami przy 11 przeciw. Teraz dokument musi zatwierdzić prezydent USA Donald Trump.



FOT. IMAGO/NYI FOTE/EAST NEWS

Kongres USA przegłosował ustawę o ciężkich sankcjach na Rosję. Teraz czeka na zatwierdzenie przez prezydenta Trumpa

Projekt ustawy o „piekielnych sankcjach", jak nazwał go jeden z autorów inicjatywy, nieżyjący już senator Lindsey Graham, daje prezydentowi USA prawo do nałożenia w ciągu 30 dni ceł w wysokości do 100 proc. na pięciu największych importerów rosyjskiej ropy naftowej, pięciu największych importerów gazu oraz pięć państw umożliwiających omijanie sankcji przez Rosję. Rosyjski eksport do USA może zostać obciążony cłem w wysokości 500%.

Lista tych państw nie została wymieniona w ustawie, choć według danych zebranych przez Senat miałyby to być m.in. Chiny, Indie, Słowacja, Węgry, Azerbejdżan, Turcja, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Kazachstan czy Singapur. Ustawa kodyfikuje też istniejące sankcje przeciwko rosyjskim władzom, instytucjom finansowym i sektorowi energetycznemu oraz zachęca do nakładania nowych sankcji, w tym przeciwko rosyjskiej flocie cieni. Daje też jednak prezydentowi szerokie możliwości odstąpienia od restrykcji i ceł.

Dokument przewiduje również sankcje osobiste wobec Władimira Putina, jego otoczenia, najwyższych rangą wojskowych i polityków, dużych przedsiębiorców i ich krewnych, banków, dużych koncernów energetycznych oraz „floty cieni".

Jednocześnie prezydent USA będzie mógł zawiesić stosowanie tych ograniczeń ze względów bezpieczeństwa narodowego. Na żądanie Trumpa do tekstu dokumentu wprowadzono również zapis o przedłużeniu sankcji wobec Iranu do 2031 roku.

W Kongresie mieli obawy

– Ten projekt ustawy stanowi silny sygnał amerykańskiej jedności i zapewnia administracji wszystkie dostępne jej narzędzia, aby pomóc w sprawiedliwym zakończeniu tej wojny, i jesteśmy dumni, że przekazujemy go prezydentowi do podpisu – powiedział przewodniczący Izby Reprezentantów Mike Johnson.

Wcześniej wielu demokratów i republikanów krytykowało projekt ustawy za to, że przyznaje on Trumpowi dodatkowe uprawnienia w zakresie ceł, a jednocześnie zapewnia szerokie możliwości wprowadzania wyjątków od systemu sankcji.

Kongresmeni wyrażali również obawy, że wprowadzenie ceł wtórnych wobec nabywców rosyjskich surowców energetycznych może zdestabilizować rynki i doprowadzić do wzrostu cen w USA.

W poniedziałek komisja regulaminowa Izby odrzuciła poprawki zgłoszone przez Demokratów, które m.in. zakazywałyby nakładania ceł na europejskich sojuszników Ameryki. Odrzucona została także poprawka o finansowym wsparciu Ukrainy. Jeszcze w czerwcu Izba, w tym niemal wszyscy Demokraci przegłosowali inną ustawę sankcyjną - bez zapisów o cłach - lecz nie podjął jej Senat. Mimo to, do głosowania za projektem zachęcali swoich kolegów Demokraci z Senatu, którzy zgodnie z Republikanami przegłosowali ją w lipcu.

ROSJA

Putin wezwał Rosjan do udziału w wyborach

oprac. Anna Nagel

Dziś rozpoczną się pierwsze wybory do Dumy Państwowej, niższej izby rosyjskiego parlamentu, od czasu inwazji Rosji na Ukrainę.

Głosowanie potrwa do niedzieli; zostanie przeprowadzone również na obszarach Ukrainy zajętych i nielegalnie wcielonych do Rosji. Choć konflikt z Ukrainą coraz mocniej daje się we znaki Rosjanom, rządząca partia Jedna Rosja utrzyma władzę, gdyż większość sprzeciwiających się wojnie kandydatów nie została dopuszczona do udziału w wyborach.

Prócz niej w głosowaniu na federalne listy partyjne bierze udział dziewięć lojalnych wobec Kremla ugrupowań: Liberalno-Demokratyczna Partia Rosji (LDPR), Partia Demokracji Bezpośredniej, Zieloni, Sprawiedliwa Rosja, Ojczyzna (Rodina), Komunistyczna Partia Federacji Rosyjskiej (KPRF), Partia Emerytów, Komuniści Rosji i Nowi Ludzie.

W połowie sierpnia rosyjski Sąd Najwyższy odrzucił apelację złożoną przez antywojenną partię Jabłoko w sprawie zakazania jej udziału w wyborach; według sondaży miała ona szansę na przekroczenie 5-procentowego progu wyborczego.

Głosowanie traktowane jest przez Kreml jako manifestacja poparcia dla rosyjskich żołnierzy walczących na wojnie z Ukrainą. W środę przywódca Rosji Władimir Putin wezwał obywateli do udziału w wyborach. Jak stwierdził, oddanie głosu pomoże zapewnić zwycięstwo i będzie demonstracją odporności narodowej w obliczu zewnętrznej presji. **PAP**

eprasa.pl 8b46f16950

Rymanowski przepyta kandydatów na prezydenta Krakowa – **Str. 15**

PULS *regionów*



Świat A.D. 2027 według George'a Friedmana

– **Str. 10-11**

BT

eprasa.pl 8b46f16950

POLITYKA

Friedman: Nadszedł czas Europy Wschodniej. Wracamy do tego, co proponował Piłsudski

– Współcześnie Europa Atlantycka stała się przestarzała. Dziś nie obchodzi mnie, co myślą Francuzi. Dziś pytanie brzmi: czy Polska zdoła ustabilizować nową rzeczywistość i pełnić rolę lidera w swoim regionie? Tak sobie wyobrażałem waszą rolę kilkanaście lat temu – mówi dr George Friedman, geostrateg, autor słynnej książki „Następne 100 lat"

Agaton Koziński

Opłacało się Donaldowi Trumpowi rozpoczynać wojnę w Iranie? Sukcesu nie ma, a cena ropy ciągle idzie w górę.

Nawet jeśli przegramy w Iranie, nie będzie to naszą porażką. Trzeba pamiętać, że koszmarem Stanów Zjednoczonych nadal jest 11 września. Europejczycy nie rozumieją, jak głęboko tamte wydarzenia dotknęły nasz kraj. Dziś główną obawą w USA jest strach przed uderzeniem, które by miało groźniejsze konsekwencje niż atak z 2001 r. - przed nuklearnym 11 września. Nie chcemy, żeby do niego doszło. Wszyscy wiemy, że Iran pracuje nad bronią atomową. Uderzenie na ten kraj pozwoliło nam zapobiec takiej sytuacji.

Dokładnie tak samo miało być z Irakiem, gdy USA atakowały ten kraj w 2003 r. Bagdad też miał pracować nad bronią jądrową, biologiczną i chemiczną. Nic takiego nie miało miejsca – natomiast George W. Bush stracił całą wiarygodność, a władzę na dwie kadencje przejęli demokraci. Teraz wygląda na powtórkę.

Nie jestem o tym przekonany. W tym przypadku chodzi o stosunek prawdopodobieństwa do konsekwencji. Na początku zaczęło się od prób zniszczenia instalacji nuklearnych w Iranie. Nie udało się tego osiągnąć, zagrożenie ze strony Teheranu cały czas nad nami wisiało. W Europie nie ma zbyt silnego przekonania o zagrożeniu ze strony Iranu dysponującego bronią jądrową. Nawet w Stanach Zjednoczonych nie ma takiej obawy. Ale dla tych z nas, którzy przeżyli 11 września i byli blisko kwestii poruszanych w tym kontekście, był to najgorszy koszmar. Z tego powodu Trump musiał podjąć działania wobec Iranu. Trzeba było to zrobić. Ale też nie można obecnego konfliktu porównywać z irackim.

Wojna w Iranie wygląda na kolejną „niekończącą się wojnę", w której utkną USA. Trump obiecywał, że tego uniknie.

Te konflikty zasadniczo się różnią. Owszem, USA w Iranie popełniły błędy. Tuż przed rozpoczęciem wojny, w tym kraju miało miejsce powstanie obywateli. Panowało przekonanie, że jeśli uda nam się dopaść przywódców Iranu, to reżim rządzący tym krajem upadnie. Ale tak się nie stało. Zabicie najważniejszych przywódców irańskich, nie wywołało chaosu. To był fundamentalny błąd, który popełnił Trump. Ale mimo to nie można tego konfliktu porównywać z wojną w Iranie. Z prostej przyczyny: w obecnej wojnie zginęło bardzo niewielu Amerykanów. USA nie zdecydowały się wysłać tam wojsk, skupiają się na uderzeniach z lądu i morza. W Iraku było inaczej.

Wojna iracka i okupacja tego kraju oznaczała dla USA stratę 4500 ludzi.

Tymczasem teraz w wojnie w Iranie zginęło póki co 20 Amerykanów. To zasadnicza różnica. Stany Zjednoczone w ogóle nie zaangażowały sił lądowych w ten konflikt, i nie zamierzają tego robić. Straty byłyby zbyt duże.

Nawet niewielka operacja na wyspie Chark, gdzie przepompowuje się większość irańskiej ropy, jest według pana wykluczona?

Ona pewnie byłaby realna, ale przyniosłaby niewielkie efekty. Wojna w Iranie jest w USA mało popularna, właśnie dlatego, że przynosi bardzo mało ofiar. Do Dover nie przypływają trumny z amerykańskimi żołnierzami. Główną reakcją Irańczyków było zamknięcie portów – byli przekonani, że to zmusi Stany Zjednoczone do wycofania się, co jednak nie nastąpiło. Amerykanie zareagowali, tworząc porozumienie z Mekki, które objęło Turcję, Pakistan i Arabię Saudyjską.

Szybko zaczęto je nazywać „bliskowschodnim NATO".

Turcja i Arabia Saudyjska zawsze miały być – podobnie zresztą jak Polska – sojusznikami NATO. Porozumienie z Mekki to idealny sojusz. Widać to, gdy się spojrzy na mapę. Mówimy o trzech ogromnych krajach otaczających Iran. To nowy etap w historii Bliskiego Wschodu. Te trzy kraje połączyły siły, co sprawia, że mamy do czynienia z innym Bliskim Wschodem

Nie zmienia to faktu, że Trump nie zdołał złamać Iranu, a przez to traci swoją globalną wiarygodność. USA przestają być postrzegane jako lider świata.

Każdy amerykański prezydent tracił swoją globalną wiarygodność. Bez względu na to, kto zasiada w Białym Domu słyszę takie uwagi. Podobnie jest w przypadku Trumpa. W przypadku jego prezydentury obowiązuje kluczowa zasada: nie należy słuchać niczego, co on mówi. Trzeba natomiast patrzeć na to, co robi – i czego nie robi. Czego nie zrobił? Po pierwsze, nie wysłał sił lądowych przeciwko Iranowi. Po drugie, nie wpadł w panikę, gdy zerwano zawieszenie broni. Po trzecie, nie zaatakował, gdy Arabia Saudyjska została zablokowana na Morzu Czerwonym przez Huti. On nie chce angażować w takie akcje amerykańskich sił, zamiast tego przekonuje innych, żeby to oni podjęli działania. I tu jest zasadnicza różnica między tą wojną a konfliktem w Iraku, w który wplątaliśmy się zbyt głęboko.

Wojna w Iranie jest daleka od ukończenia. Nie da się dziś przewidzieć, jak się rozwinie.

Bardzo łatwo jest powiedzieć o Trumpie, że jest idiotą, że jest szaleńcem. Ale też widać, że bardzo dba o to, by ten konflikt nie wymknął się spod kontroli. Świadczy o tym choćby bardzo mała liczba Amerykanów, którzy w nim zginęli.

O cenach benzyny na stacjach nie da się już powiedzieć, że utrzymały się w ryzach.

Owszem, wywołaliśmy globalną recesję – choć Europa jest bardziej wrażliwa na wzrost cen na stacjach benzynowych niż USA. Natomiast my po stronie zysków mamy porozumienie z Mekki. Trzeba brać to pod uwagę. To jest metoda działania Trumpa. On zachowuje się jak idiota i przez to jest niedoceniany.

Inną konsekwencją wojny w Iranie będzie pewnie porażka Trump w listopadowych wyborach uzupełniających do Kongresu. Osłabi go to politycznie. Równolegle mamy Chiny, które nie robią nic, po prostu czekają, jak rozwinie się sytuacja. I dziś to one wydają się siłą stabilizującą świat, a nie Ameryka.

Nie, dziś Chiny znajdują się w desperackiej sytuacji. To druga co do wielkości gospodarka świata, ale pod względem dochodu PKB na mieszkańca zajmują 71. miejsce. Ich główny problem polega na tym, że nie są w stanie same skonsumować produktów, które wytwarzają. Ich największym odbiorcą są Stany Zjednoczone. Teraz zaczęliśmy podnosić cła na chińskie produkty. To dla Pekinu groźne, bo mogą stracić swój najważniejszy rynek zbytu. Dlatego Chińczycy muszą dojść do porozumienia z USA, oni nie zdołają ich sprzedać nigdzie indziej. Właśnie z tego powodu Pekin trzyma się z dala od konfliktu na Bliskim Wschodzie.

Ale jednocześnie regularnie używa wrogiej retoryki wobec Tajwanu.

Za kilka tygodni dojdzie do spotkania Trumpa z Xi Jinpingiem w Waszyngtonie. Kwestia Tajwanu musi zostać wtedy rozwiązana. I zostanie – bo dziś Chiny znajdują się pod ogromną presją ze strony USA. Naprawdę nie docenia się presji, pod jaką ten kraj się znalazł. Choćby w kwestii ropy naftowej – oni naprawdę potrzebują dostaw z krajów Zatoki Perskiej.

Ropa z Bliskiego Wschodu to niemal połowa chińskiego eksportu tego surowca.

I Pekin nie ma zbyt wielu opcji, by ten eksport zastąpić dostawami z innych regionów świata. To właśnie dlatego Chiny trzymają się z daleka od konfliktu w Iranie. Pekin tylko pozornie wygląda stabilnie. W tym kraju są ogromne problemy gospodarcze: bezrobocie, upadłości banków, korupcja. Tamtejsza gospodarka jest uzależniona od eksportu do USA. Tylko że teraz – z powodu ceł – ceny poszły w górę, więc sytuacja dla Chin stała się bardziej skomplikowana. Postawiliśmy ten kraj w bardzo trudnej sytuacji, choć nie chcemy go upokarzać.

Chiny jednak nie mają żadnych problemów ze wspieraniem Rosji walczącej z Ukrainą.

Zaproponowaliśmy Rosjanom układ: zakończcie wojnę na Ukrainie, a my w zamian zainwestujemy u was. Tyle że Rosjanie odrzucili tę propozycję.

Mówi pan o szczycie Putin-Trump w Anchorage?

Tak, o nim, ale też o wcześniejszych rozmowach telefonicznych. Zresztą Chinom też przedstawiliśmy propozycję. USA są gotowe ograniczyć swoją obecność wojskową w regionie, co powinno im odpowiadać. Gdy Trump był w Pekinie wraz z dyrektorami generalnymi firm technologicznych, wysłał sygnał, że nasze kraje nie muszą konkurować w dziedzinie sztucznej inteligencji, że możemy pracować nad jej rozwojem razem. Patrząc na to z dystansu, widać próby rozwiązania wielu problemów jednocześnie.

Podsekretarz wojny Elbridge Colby był niedawno w Brukseli przedstawiając wizję NATO 3.0 – sojuszu, w którym Europa bierze dużo większą część odpowiedzialności za bezpieczeństwo kontynentu niż teraz. Argumentuje, że USA muszą wycofać część sił z Europy, żeby je przenieść na Daleki Wschód. A pan z kolei mówi, że USA chcą ograniczyć swoje zaangażowanie w tym rejonie.

Colby zwyczajnie kłamie.

Ale przecież USA zmniejszają wojskową obecność w Europie.

No tak, zostało tutaj „zaledwie" 80 tys. żołnierzy. Właśnie pożyczyliśmy Polsce ogromną sumę pieniędzy na zakup sprzętu i przygotowujemy się do zbudowania u was bazy wojskowej.

Obietnica USA, która cały czas nie znajduje przełożenia na rzeczywistość.

W Polsce cały czas stacjonuje ok. 10 tys. żołnierzy amerykańskich. Gdyby Polska została zaatakowana, i choć jeden amerykański żołnierz zginął, to Amerykanie oszaleją. Teksas oszaleje. Cały kraj oszaleje. Pomysł, że Rosjanie odważyliby się zaatakować Polskę, mając świadomość, że stacjonują tam Amerykanie, brzmi niewiarygodnie. Oni nie są tak głupi, by się na to zdecydować.

eprasa.pl 8b46f16950

Cały czas jednak nie jest jasne, w jakiej formule wojska amerykańskie stacjonują u nas. Ciągle utrzymuje się ten rotacyjny tryb, czyli bardzo tymczasowy.

Ważniejsze dziś jest, jaką rolę obecnie Polska odgrywa. Dziś wasz kraj to wschodnia granica NATO – podobnie jak przed upadkiem muru berlińskiego taką rolę pełniło RFN. Teraz Niemcy takiej roli już nie odgrywają, dlatego nie ma powodu, by trzymać tam amerykańskie wojska. To bez sensu. Umieszczenie żołnierzy w Polsce jest bardziej przydatne.

Presja ze strony Rosji na kraje wschodniej flanki rośnie. Coraz więcej różnego rodzaju prowokacji ze strony tego kraju.

Nie możemy traktować Rosji poważnie jako potęgi militarnej. Przecież ona nie była w stanie zająć Ukrainy przez ponad cztery lata. To nie jest nawet potęga regionalna. Tylko Europejczycy wpadają w panikę.

Ta panika bierze się z prostego powodu. Może Rosja jest słaba, nie jest w stanie nic osiągnąć na Ukrainie. Ale Europa się boi, że jest jeszcze słabsza niż słaba Rosja.

UE ma drugą co do wielkości gospodarkę na świecie. Stwórzcie więc armię, która pozwoli wam przestać panikować. Problem w tym, że Europa Zachodnia ma z tym problem. Wyraźnie widać, że jest przestarzała. Dawniej była w stanie zbudować swoje imperium na całym świecie, ale ostatecznie przegrała. Teraz nadszedł czas Europy Wschodniej. To najbardziej dynamiczny region Europy. W innych krajach zmiany zachodzą bardzo powoli, ale kiedy przyjeżdżam do Polski, widzę zupełnie inne miejsce. A Stany Zjednoczone są gotowe wysłać tutaj swoje wojska.

Jak to zmienia dynamikę polityczną?

Wracamy do Piłsudskiego. On rozumiał różnicę między Europą Zachodnią a Europą Wschodnią – i dlatego sto lat temu wysunął ideę Międzymorza. Ono nie miało być jednym państwem, tylko systemem sojuszy z własnymi siłami zbrojnymi i wszystkim innym, co jest konieczne. Dziś właśnie potrzebne jest myślenia w takich kategoriach. Współcześnie Europa Atlantycka stała się przestarzała. Dziś nie obchodzi mnie, co myślą Francuzi. Dziś pytanie brzmi: czy Polska zdoła ustabilizować nową rzeczywistość i delikatnie pełnić rolę lidera w swoim regionie? Naprawdę zależy mi na tym, co myślą Polacy, bo tak sobie wyobrażałem waszą rolę kilkanaście lat temu.

Pisał pan o wzroście znaczenia Polski jako lidera Europy Środkowej w swojej książce „Następne 100 lat" z 2009 r.

I teraz bardzo się cieszę, że postawiłem w niej prawidłowe prognozy. Ale też pojawiają się nowe zagrożenia. Choćby wzrost znaczenia Turcji, która powoli staje się potęgą. Ten kraj spogląda w wielu kierunkach, także na północ. Dla krajów Europy Wschodniej stanie się to wyzwaniem.

Skoro nawiązał pan do swojej książki. Przewidywał pan w niej, że około 2020 r. Rosja wygeneruje duży kryzys geopolityczny – ale okaże się on jej porażką, która w konsekwencji doprowadzi do rozpadu tego kraju. Mamy rok 2026 i trwa kryzys geopolityczny, ale Rosja trzyma się mocno.

Bez przesady. Kreml już stracił Azję Wschodnią, Kaukaz Południowy, Europę Zachodnią i Europę Wschodnią, nad którą przecież sprawował kontrolę.

Doszło do tego w latach 90. Od tamtej pory sytuacja nie ulega zmianie.

Ale też nie udało im się tych terenów, mimo prób, ponownie zjednoczyć. Jeśli więc przyjrzymy się obecnej sytuacji Rosji, sposobowi, w jaki radzi sobie na Ukrainie, to widać, że nie stanowi ona dla nas problemu. To nie jest także problem dla Polski. Może gdyby Rosjanie zdołali zająć Ukrainę, to mogliby spróbować jakiejś akcji przeciwko wam. Ale nic takiego się nie dzieje. Sam jestem ciekawy, czy Putin zdoła to przetrwać.

Rosja słabnie. Wcześniej pan zauważył, że Trump przedstawił jej propozycję, którą Putin jednak odrzucił. Dlaczego tak zrobił? Dlatego brnie piąty rok w wojnę, która go mnóstwo kosztuje i której nie jest w stanie wygrać?

Putin zawsze podkreślał, że żałuje rozpadu Związku Radzieckiego – i że musiał wkroczyć na Ukrainę, bo północna granica tego kraju znajduje się 500 km od Moskwy, a jakby ten kraj stał się częścią NATO, to Rosja byłaby skończona. To są powody, dla których zaatakował Ukrainę. Jako dobry funkcjonariusz KGB, przywódca Rosji musiał wręcz to zrobić. Natomiast wyraźnie nie przewidział, jak słaba była jego armia. Ukraińcy okazali się znacznie bardziej sprytni i zdolni. Wiedzieli, jak wykorzystywać informacje z satelitów. Podczas gdy rosyjskie dowództwo nigdy nie pokazywało informacji satelitarnych niższym rangą żołnierzom, po stronie ukraińskiej z tych informacji korzystali nawet sierżanci. To właśnie dlatego Putin poniósł porażkę na Ukrainie. Wyraźnie też nie może się z tym pogodzić. Gdyby przyznał, że nie zdołał zdobyć Ukrainy, przestałby być uważany nawet za potęgą regionalną, a przecież jest rosyjskim patriotą. Patrząc pod tym kątem, rezygnacja z Ukrainy byłaby niezgodna z rosyjskim interesem narodowym. Rosja zostałaby postrzegana jako słaba. Koszt w postaci utraty wiarygodności byłby ogromny.

Putinowi może chodzić po głowie plan ucieczki do przodu, na przykład poprzez poważne prowokacje NATO, choćby przez atak na Łotwę. Jak duże jest takie ryzyko?

Nie można tego wykluczyć, on może chcieć przestraszyć Europę, sprawdzić ją. Największym sprawdzianem byłaby dla niego Polska. Choć widać, że już teraz chce wywołać u was panikę, ale wy nie panikujecie.

Pytanie, jak w takiej sytuacji zareagowałyby inne kraje Europy. Czy znowu byśmy usłyszeli – jak w 1939 r. – że nikt nie chce umierać za Gdańsk.

Proszę pamiętać, że w krajach wschodniej flanki, także bałtyckich, zostali rozmieszczeni żołnierze USA. Putin nie jest na tyle szalony, by się zdecydować na starcie z amerykańskim batalionem i wygranie go. Bo jeśli zginą żołnierze amerykańscy, to wtedy wkroczymy z pełną siłą. To mogę obiecać. My też nie jesteśmy do końca normalni. Najbezpieczniejszym rozwiązaniem dla Amerykanów jest utrzymywanie tam sił, które nie stanowią zagrożenia dla Rosji, ale uniemożliwiają jej działanie.

Z drugiej strony na takim konflikcie mogłoby zależeć Chinom. Z perspektywy Xi byłaby to idealna wojna zastępcza.

Tyle że jakby do tego doszło, chińska gospodarka ległaby w gruzach. Gdyby Waszyngton się dowiedział, że Putin działa na polecenie Xi, to Chińczycy straciliby dostęp do rynku amerykańskiego. To oznacza ogromne problemy Chin, wzrost bezrobocia. Xi się na to nie zdecyduje. Generalnie co jakiś czas słyszymy, że Chiny zrobią to czy tamto – a potem nic takiego się nie dzieje. Naprawdę wszyscy przeceniamy Chiny. Poziom życia w tym kraju jest ciągle bardzo niski. To sprawia, że nie mają więc zbyt dużego pola manewru. Rosjanie też nie. Stany Zjednoczone mogą sobie w tej chwili pozwolić na niedbałość, ponieważ główni gracze są w dużym stopniu sparaliżowani. Natomiast ja w pierwszej kolejności patrzę na Europę Wschodnią. Należy zapomnieć o NATO, o Francuzach, o Niemcach. Patrzę przede wszystkim na najbardziej dynamiczny region Europy.

Jak wynika z raportu „Czas Trójmorza" przygotowanego przez Instytut Sobieskiego, PKB per capita państw należących do Trójmorza rosło w latach 2016–2025 dwa razy szybciej niż w Niemczech.

Kraje regionu powinny uciekać od Europy atlantyckiej. Nie da się z nimi współpracować, tym bardziej traktować ich jako przewodników. W ramach UE kraje Europy Wschodniej są ogonem, którym merda pies – Europa Zachodnia. Dziś najważniejsza jest tak naprawdę kwestia psychologiczna. Kraje Europy Wschodniej ciągle uważają, że nie są w stanie nic same osiągnąć. To jest główna bariera.

Nie tylko. Owszem, dynamika regionu jest duża, ale jednocześnie mamy płytkie kieszenie. To jedna z głównych blokad regionu – a także źródło tych psychologicznych barier, o których pan mówi.

Kraje Europy atlantyckiej mają mnóstwo pieniędzy. I co z tego? Spójrzmy na źródła działań politycznych. Te najważniejsze wynikają z determinacji, a nie z kalkulacji. Właśnie tej determinacji brakuje dziś Europejczykom, natomiast widać ją w Europie Wschodniej. Właśnie dlatego uważam, że ten region ma ogromny potencjał, zwłaszcza jeśli pojawi się w nim kraj-lider.

Kraje Międzymorza dziś muszą przede wszystkim borykać się z agresywną Rosją.

Rosja myśli inaczej. Putin to człowiek z KGB, który nie potrafi sobie wyobrazić, co oznaczają inwestycje. Ale tym też nie trzeba się przejmować. W końcu Rosjanie zajmą się nim - tak jak wcześniej zajmowali się innymi swoimi przywódcami, którzy ich rozczarowali.



FOT. PAP/EPA/ABEDIN TAHERKENAREH

Friedman: Wszyscy wiemy, że Iran pracuje nad bronią atomową. Uderzenie na ten kraj pozwoliło nam zapobiec takiej sytuacji (na zdjęciu: wielki plakat w Iranie z napisem „Armia diabła zginie w Zatoce Perskiej")



FOT. GEOPOLITICAL FUTURES

Dr George Friedman

Twórca i dyrektor ośrodka Geopolitical Futures. Specjalizuje się w geopolityce oraz prognozach politycznych. Współtwórca ośrodka Stratfor. Autor książek „Następne 100 lat. Prognoza na XXI wiek", „Następna dekada"

eprasa.pl 8b46f16950

WOJNA HYBRYDOWA

Polska na celowniku Kremla. Putin się rozkręca

Rosja coraz częściej przeprowadza ataki tuż przy polskiej granicy. Jej celem są szlaki komunikacyjne, magazyny, logistyczne huby. Putin pokazuje, że niczego się nie boi. I czeka. Na słabość i niezdecydowanie zareaguje natychmiast. Posunie się krok dalej

Dorota Kowalska

Putin się nie zatrzymuje. I nie chodzi mu już tylko o Ukrainę. Z nią wojnę prowadzi od czterech lat, od wielu tygodni atakuje sąsiada właściwie nieustannie: celem są szlaki transportowe, obiekty cywilne, w tym zakłady przetwarzające żywność, węzły przesiadkowe, infrastruktura energetyczna. Zima tuż, tuż. Rosjanie nie mają sukcesów na froncie, więc chce wziąć Ukraińców chłodem i głodem.

Ukraina to jednak za mało. Putin się rozkręca. Coraz śmielej prowokuje i testuje państwa NATO, a jak ostrzegają niektórzy, Polska jest teraz dla niego celem numer jeden. 12 września drony uderzyły w Kowel, Łuck, Sarny, Zwiahel i Fastów - ukraińskie miasta leżące niedaleko polskiej granicy.

W niedzielę nad ranem, 13 września, polskie systemy wykryły atak kilkunastu odrzutowych dronów Gerań-5 na zachodnią Ukrainę. Polskie wojsko poderwało myśliwce, a mieszkańcy przygranicznych województw zostali ostrzeżeni przed zagrożeniem.

W bezpośredniej bliskości granicy z Polską jeden rosyjski dron uszkodził lokomotywę pociągu pasażerskiego na stacji Jagodzin, około 800 m od przejścia granicznego Dorohusk-Jagodzin. Pociąg jechał z Kijowa do Warszawy. Drugi dron uderzył tuż obok w stację benzynową. Zapaliły się dwie ciężarówki. Po polskiej stronie ewakuowano ponad 280 osób z Dorohuska i ponad 300 z Hrebennego.

Szef MSZ Ukrainy Andrij Sybiha napisał w serwisie X, że „barbarzyńskie rosyjskie ataki w pobliżu przejścia granicznego między Ukrainą a Polską w Jagodzinie to nie tylko kolejna odsłona agresji wymierzonej w nasze granice państwowe".

„To terror Putina, który puka bezpośrednio do drzwi UE i NATO. Drodzy partnerzy, rosyjscy barbarzyńcy stoją u waszych bram" - dodał.

I zaapelował do sojuszników o natychmiastową reakcję i sankcje wymierzone w „agresywny reżim Putina".

„Putin musi zrozumieć, że na jego barbarzyństwo odpowiecie stanowczymi działaniami, które podniosą koszty prowadzenia wojny do poziomu, który będzie dla niego nie do zaakceptowania. To jedyny sposób, by go powstrzymać" - podkreślił Sybiha.

To nie koniec. W poniedziałek w miejscowości Rusinowo koło Jarosławca (woj. zachodniopomorskie) znaleziono drona.

„Wstępne oględziny wskazują, że to bezzałogowiec wojskowy pochodzący z Rosji. Na miejscu służby realizują czynności związane z zabezpieczeniem miejsca zdarzenia i podjętego sprzętu" - przekazał szef MON, Władysław Kosiniak-Kamysz. Dzisiaj wiadomo już, że to prawdopodobnie rosyjski nowy model drona typu Gerbera.

Na specjalnej odprawie z udziałem ministrów i służb w siedzibie Rządowego Centrum Bezpieczeństwa premier Tusk powiedział coś, co wszyscy widzimy.

- Tak jak się spodziewaliśmy, o czym wielokrotnie informowałem, eskalacja ze strony Federacji Rosyjskiej staje się faktem, a jej przykłady są coraz bliżej naszej granicy - stwierdził Donald Tusk.

I dodał, że „najbliższe tygodnie i miesiące to będzie okres bardzo wzmożonych akcji ze strony rosyjskiej i nie możemy wykluczyć, niestety, że ta eskalacja będzie dotyczyła także naszego terytorium".

- Nie chcemy w żaden sposób popadać w jakiś nerwowy nastrój i emocje są tu jak najmniej wskazane, ale nie ulega wątpliwości, że musimy być wspólnie z naszymi sojusznikami przygotowani na wspólną reakcję, jeśli zajdzie taka potrzeba - ocenił premier. Ci, którzy znają Rosjan, nie mają wątpliwości: zajdzie.

Amerykanie zaskoczeni

Putin gra w swoją grę i wydaje się, że z nikim się już nie liczy. Pod koniec sierpnia do Moskwy poleciał szef CIA John Ratcliffe. Jak pisał potem „Wall Street Journal", celem tej wizyty było ostrzeżenie, by Rosja nie atakowała państw NATO. „WSJ" powołała się na ludzi wtajemniczonych w niezapowiedzianą podróż szefa CIA do Moskwy, dziennik przypomniał wcześniejsze analizy amerykańskiego wywiadu, według których Putin mógłby „w najbliższych latach przeprowadzić ograniczony atak na któreś z państw NATO, by przetestować determinację Sojuszu".

„Amerykańscy urzędnicy obawiają się, że Putin, pozostający pod presją na Ukrainie i w kraju, może rozpocząć atak obejmujący wszystko - od cyberataku po niewielką inwazję lądową, prawdopodobnie na jeden z krajów bałtyckich" - napisała gazeta. Serwis Politico doprecyzował, że wizyta Ratcliffe'a dotyczyła Litwy, Łotwy i Estonii.

„Jego spotkanie miało na celu przede wszystkim ostrzeżenie Rosji przed jakimikolwiek działaniami eskalacyjnymi wobec państw bałtyckich" - powiedziała jedna z osób zaznajomionych ze sprawą.

Jak przebiegała wizyta? Czym się zakończyła? Nie wiadomo. Putin pierwotnie miał się spotkać z szefem Centralnej Agencji Wywiadowczej, ale w ostatniej chwili wykreślił ten punkt z harmonogramu.

Jak powiedział później gazecie „The Washington Post" jeden z informatorów, po spotkaniach w Moskwie Ratcliffe miał uznać, że przekazał Kremlowi, co miał przekazać, ale w efekcie niczego to nie zmienia. Rosja miała odebrać wizytę jako próbę nakłonienia Putina do przerwania wojny, a sam Putin odczytał ją jako oznakę słabości.

Nie doszło więc do żadnego przełomu. Z informacji Onetu wynika, że po tym spotkaniu Amerykanie wysłali do Warszawy niepokojący sygnał. „Amerykanie byli w szoku, że dzień po wizycie Ratcliffe'a Putin dokonał zmasowanego ataku na Ukrainę. Rozpytywali później sojuszników w Europie Środkowej, w tym nas, i zastanawiali się, co mogło być celem tej demonstracji. Bo co do tego, że była to demonstracja, nie mają żadnych wątpliwości" - mówił portalowi jeden z urzędników. I dodał, że sytuacja jest bardzo zła. Ataki przy polskiej granicy są tego potwierdzeniem.

Premier Donald Tusk przyznał, że otrzymał raport od szefa amerykańskiej Centralnej Agencji Wywiadowczej (CIA) dotyczący możliwych zdarzeń w najbliższych miesiącach.

Polska i cała Europa musi być przygotowana na różne scenariusze, jeśli chodzi o sytuację nie tylko na froncie, ale także na wschodniej flance UE

DONALD TUSK
premier RP

- Tak jak już na ten temat mówiłem i ostrzegałem od wielu miesięcy, należy spodziewać się różnych scenariuszy. Polska i cała Europa musi być przygotowana na różne scenariusze, jeśli chodzi o sytuację nie tylko na froncie rosyjsko-ukraińskim, ale także na wschodniej flance Unii Europejskiej - mówił 10 września podczas szczytu Grupy Wyszehradzkiej w Bratysławie.

I przekazał, że w czwartek - a więc trzy dni przed atakiem rosyjskich dronów nieopodal przejścia granicznego Dorohusk-Jagodzin - dzięki współpracy polskich i ukraińskich służb „udało się uniknąć bezpośredniego zagrożenia dla jednego z przejść granicznych".

Premier zauważył, że Rosja zdecydowała się już na prowokacyjne ataki na przejścia graniczne, na przykład w Mołdawii. Ale też MSZ Mołdawii oskarżyło Kreml o celowy atak na ukraińską część przejścia granicznego Tudora-Starokozacze i próbę usprawiedliwienia ataku fałszywymi twierdzeniami o rzekomym transporcie broni z Mołdawii do Ukrainy.

Do ataku doszło w nocy z 8 na 9 września. Rosja zaatakowała ukraińską część przejścia granicznego, a dwa kolejne drony spadły w jego pobliżu. Uszkodzona została infrastruktura punktu kontrolnego, a jego funkcjonowanie zostało czasowo wstrzymane. Według władz Mołdawii w wyniku ataku zginęło dwóch obywateli Ukrainy, a kilka osób zostało rannych, w tym obywatel Mołdawii.

- Spodziewamy się tego typu akcji także, jeśli chodzi o przejścia graniczne z Ukrainą w innych państwach, także w Polsce - przyznał Tusk. Jak zaznaczył, w czwartek „w nocy mieliśmy niestety tego zapowiedź, skończyło się szczęśliwie, ale musimy być przygotowani na różne tego typu prowokacje, (...) także na sabotaż wewnętrzny". Jak wiemy dzisiaj, Rosja atak ponowiła.

Sprawa staje się poważna. Jak pisze Onet, Warszawa stawia pytanie o polityczną skuteczność Waszyngtonu. To pytanie zasadne, tym bardziej, że rząd właściwie nie wie, na czym stoi. Prezydent Donald Trump raz chwali Ukraińców, innym razem gani Zełenskiego i obciąża go odpowiedzialnością za wysokie ceny paliw. To nie amerykańska wojna z Iranem ma być tego przyczyną, ale ukraińskie ataki na infrastrukturę energetyczną w Rosji. Z Departamentu Obrony USA co rusz odchodzą kolejni dymisjonowani urzędnicy, co na pewno nie ułatwia kontaktów między polskimi i amerykańskimi wojskowymi.

W przyszłym tygodniu wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz spotka się w Waszyngtonie z sekretarzem obrony USA Pete'em Hegsethem.

- To jest ważny moment dyskusji o stałej obecności wojsk amerykańskich, ale również o potencjalnych zagrożeniach, które są ze strony Federacji Rosyjskiej wobec wschodniej flanki NATO - podkreślił Kosiniak-Kamysz.

Jak mówił, z Hegsethem będzie rozmawiał na temat polskiego bezpieczeństwa, ale także między innymi o centrum serwisowania pocisków PAC-3 do wyrzutni Patriot. Pytany, czy spotkanie jest reakcją na eskalację rosyjskich działań w pobliżu polskiej granicy w ostatnich dniach, minister obrony podkreślił, że ta wizyta była przygotowywana od kilku tygodni.

Test dla Unii Europejskiej i NATO

W ostatnich dniach Rosjanie pokazali, że mogą atakować logistyczne centra: przejścia graniczne, stacje kolejowe, parkingi, magazyny. Teraz przyglądają się reakcji polskich władz i naszych sojuszników z NATO. Jeśli ci wykażą słabość, pójdą dalej.

Ppłk rez. Maciej Korowaj, analityk wojskowy z Instytutu Flanki Wschodniej, uważa, że Kreml zaczął świadomie traktować przejścia graniczne, kolej i szlaki logistyczne prowadzące z Polski na Ukrainę jako osobną kategorię celów.

- Już kilka dni temu, po atakach na przejścia graniczne na południu Ukrainy, zwracałem uwagę, że może to być wstęp do operacji, która dotknie ważniejszego celu: granicy polsko-ukraińskiej. Teraz widzimy, że ten scenariusz zaczyna się materializować - mówił w rozmowie z Wirtualną Polską.

I dodał, że polska granica ma swoje uwarunkowania odległo-

eprasa.pl 8b46f16950



FOT. PAP/ADAM WARŻAWA

W poniedziałek z Bałtyku wyłowiono uzbrojony rosyjski dron. To Geran-2

ściowe. Jeżeli nie ma wsparcia białoruskiego, w tym możliwości wykorzystania znajdujących się nad Białorusią nadajników i innych elementów infrastruktury, Rosjanom trudniej będzie prowadzić operację w rejonie naszej granicy. Tak więc kluczowa dla naszego bezpieczeństwa jest Białoruś i postawa białoruskich władz. Dlatego Polska, jego zdaniem, powinna wywierać na Mińsk presję.

Korowaj uważa też, że rządzący reagują dopiero po zdarzeniu, zamiast mieć wcześniej przygotowane warianty działania. Rosja dzięki temu może obserwować cały polski „cykl decyzyjny": od wykrycia zagrożenia, przez analizę, po decyzję polityczną i komunikat premiera i szefów MON.

Eksperci podkreślają, że społeczeństwa i państwa muszą przyzwyczaić się do funkcjonowania w tak zwanej szarej strefie: stanie pomiędzy pokojem a wojną, w którym dochodzi do aktów sabotażu, cyberataków i innych działań poniżej progu otwartego konfliktu.

- Powinniśmy jako państwo i jako społeczeństwo troszeczkę inaczej funkcjonować. Musimy mieć taką wewnętrzną świadomość, że nie żyjemy już w czasie pokoju, ale że też nie jest to czas wojenny. To jest taka szara strefa, kiedy właśnie dochodzi do różnego rodzaju aktów sabotażu, różnych działań, czy to w domenie cybernetycznej, czy to w innych domenach - mówił dr Przemysław Kwiatkowski z Uniwersytetu WSB Merito w radiowej Jedynce.

I zwracał uwagę, że inicjatywa działania pozostaje po stronie agresora, bo to Rosja decyduje, kiedy i jakich narzędzi użyje wobec państw NATO. Niezależnie od tego, czy chodzi o kraje nadbałtyckie, Rumunię czy Polskę.

- Może to być jakiś akt dywersji infrastruktury krytycznej albo zmasowane ataki cybernetyczne. Możemy się spodziewać także, że będzie to operacja wpływu prowadzona w mediach nazywanych, według mnie nieprawidłowo, społecznościowymi. One są raczej antyspołeczne i służą fantastycznie do szerzenia dezinformacji - zaznacza dr Kwiatkowski.

Dzisiaj nikt nie ma już żadnych wątpliwości, że Kreml na poważnie testuje państwa NATO i Unię Europejską. Wskazują na to światowe media.

„Kolejny rosyjski atak hybrydowy - tym razem przy granicy z Polską - wywołał obawy w Europie. Wciąż jednak silniejszy okazuje się strach o to, że zdecydowana reakcja może sprowokować Władimira Putina do otwartego ataku. Niemoc i paraliż decyzyjny UE i NATO - zdaniem niektórych dyplomatów - obnażają bezradność kontynentu. - Jeśli nie podejmiemy działań, sytuacja może się znacznie pogorszyć - mówi anonimowo wysoki rangą europejski urzędnik ds. obrony" - pisze Politico.

I dodaje, że „pomimo nasilających się ataków Rosji na europejską infrastrukturę krytyczną i fabryki broni, kraje NATO nadal z dużą ostrożnością podchodzą do podejmowania natychmiastowych, zdecydowanych działań, które mogłyby sprowokować Kreml".

„Jak twierdzą trzej dyplomaci NATO oraz jedna osoba zaznajomiona z tą sprawą, stolice europejskie rozważają różne opcje, w tym rozpoczęcie debaty na temat tego, czy atak hybrydowy mógłby uruchomić klauzulę wzajemnej obrony zawartą w artykule 5 traktatu NATO, bardziej spójną komunikację w odpowiedzi na incydenty oraz większy nacisk na ochronę infrastruktury krytycznej. Jak dotąd jednak Europa unika podejmowania jakichkolwiek zdecydowanych kroków - częściowo z obawy o to, że mogłoby to doprowadzić do eskalacji konfliktu i wybuchu wojny totalnej z Rosją" - zauważa Politico.

To ważny moment dyskusji o stałej obecności wojsk amerykańskich, ale również o zagrożeniach ze strony Rosji wobec wschodniej flanki NATO

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
wicepremier, szef MON

Polska wzmacnia granice

Europejscy przywódcy muszą zdawać sobie z tego sprawę. Znają Putina. W środę Ursula von der Leyen, przewodnicząca Komisji Europejskiej, wygłosiła orędzie o stanie Unii Europejskiej. Zapowiedziała w nim, że Europa szykuje nową strategię bezpieczeństwa w odpowiedzi na rosnące zagrożenia hybrydowe i działania Rosji. Wśród propozycji znalazł się chociażby mechanizm określany jako „europejski artykuł 4", który miałby uruchamiać wspólną reakcję państw UE na poważne incydenty poniżej progu zbrojnej agresji.

Ma też powstać Europejska Rada Bezpieczeństwa z udziałem między innymi Ukrainy, Wielkiej Brytanii, Norwegii i Kanady oraz nowy instrument wspierający rozwój strategicznych zdolności obronnych Europy.

- Europa będzie bronić każdego metra kwadratowego swojego terytorium - powiedziała w wystąpieniu Ursula von der Leyen.

Pomoc humanitarna dla Ukrainy ma być kontynuowana, podobnie jak wzmocnienie ukraińskiej energetyki i systemów ogrzewania oraz dalsze wzmacnianie obrony powietrznej.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej poinformowała o zakupie amerykańskich rakiet Patriot i planach budowy wspólnie z Ukrainą tańszego, modułowego systemu obrony przeciwrakietowej. Jego kluczowym elementem ma być projekt Freyja, łączący ukraińskie doświadczenia bojowe z europejską technologią i możliwościami produkcyjnymi.

UE ma również zaostrzyć presję sankcyjną na Rosję, przede wszystkim przez skuteczniejsze egzekwowanie już obowiązujących restrykcji i zamykanie sposobów ich obchodzenia.

Von der Leyen mówiła też o rosyjskich atakach na ukraińskie miasta.

- To nie jest tylko wojna. To celowa strategia terroru - podsumowała.

Polski rząd po atakach przy polskiej granicy postanowił działać. Służby graniczne wzmacniają posterunki, przygotowują plany ewakuacji i zmieniają organizację ruchu, by zminimalizować ryzyko ewentualnych szkód.

W rozmowie z Radiem ZET Czesław Mroczek podkreślił, że Rosja od początku wojny z Ukrainą prowadzi agresywną politykę w stosunku do państw, które wspierają Ukrainę, a Europa, po ostatniej serii różnego rodzaju rosyjskich ataków i aktów sabotażu, musi wzmocnić presję na Moskwę, ale także lepiej chronić się przed atakami hybrydowymi.

- Wprowadziliśmy taką organizację przejścia granicznego, by na czas tego zagrożenia jak najmniej środków transportu, które mogłyby zwiększyć szkody w wyniku takiego napadu, pozostawało na przejściu - wyliczał Czesław Mroczek. - Przygotowaliśmy ochronę wszystkich funkcjonariuszy na przejściach i sposób ewakuacji, także podróżnych - dodał.

W środę w serwisie X szef MSWiA Marcin Kierwiński napisał, że zakończyło się wzmacnianie posterunków Straży Granicznej na przejściu granicznym w Dorohusku.

Dzisiaj, w piątek 18 września, prezydent Karol Nawrocki spotka się z wicepremierem, ministrem obrony narodowej Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem oraz szefem Sztabu Generalnego Wojska Polskiego gen. Wiesławem Kukułą.

„Rozmowa będzie dotyczyć bieżącej sytuacji bezpieczeństwa oraz środków podejmowanych w związku z ostatnimi wydarzeniami" - zakomunikował Bartosz Grodecki, szef BBN.

Jednym z poruszanych tematów ma być również współdziałanie instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.

Działania Kremla mają jeden cel: wywołać chaos w państwach NATO, wzbudzić strach i panikę wśród ich obywateli, zniechęcić ich do Ukraińców. Odciąć naszego sąsiada od pomocy militarnej i humanitarnej.

Putin nie poprzestaje na cyberatakach i dezinformacji, dzisiaj wysyła swoje drony i myśliwce nad natowskie niebo, atakuje tuż przy granicach z państwami Sojuszu. Czeka. Uznaje tylko argument siły. Rozzuchwalony, przekroczy kolejne granice.

eprasa.pl 8b46f16950

WATYKAN



FOT. PAP/EPA

25 września Leon XIV pierwsze kroki skieruje do Pałacu Elizejskiego, gdzie zostanie przyjęty przez prezydenta Emmanuela Macrona

Paryż, Lourdes, Metz: Leon XIV jedzie do Francji

Watykan opublikował program czterodniowej wizyty papieża we Francji. Głowa Kościoła przybędzie do kraju nie tylko podzielonego politycznie, ale też religijnie i światopoglądowo

Mariusz Grabowski

Wizyta zacznie się 25 września w Paryżu, skończy 28 września w Metzu. Jej mottem są słowa Św. Jana Ewangelisty „Aby świat miał życie", a symbolem – okrągły witraż, wprost nawiązujący do rozet gotyckich katedr, w kolorach flag Francji i Watykanu.

Śladem Benedykta XVI

Gdy 18 lat temu, z okazji 150-lecia objawień w Lourdes, odbywała się pielgrzymka Benedykta XVI, Francja wydawała się krajem znacznie stabilniejszym politycznie. Media rozpisywały się wówczas o tym, że nad Sekwanę przybywa „papież frankofil".

Nie bez powodu: w 1992 r. papież został włączony do prestiżowego grona Akademii Nauk Moralnych i Politycznych, a w 1998 r. nadano mu tytuł Komandora Legii Honorowej. Przyjmując go przyszły papież wygłosił słynne przemówienie, w którym mówił, że od młodości „był zagorzałym wielbicielem łagodnej Francji" i wymieniał francuskich pisarzy, których lektura towarzyszyła mu od najmłodszych lat.

O Leonie XIV nie pisze się, że jest frankofilem, a od 2008 r. upłynęła cała epoka. Poza tym jest Amerykaninem, co we Francji rodzi głębokie kulturowe resentymenty. Stąd komentatorzy spekulują, co będzie miał do powiedzenia ludziom, prócz dodania otuchy francuskim katolikom. Co zobaczy, przejeżdżając papamobile bulwarem Montparnasse i bulwarem Saint-Michel?

„We Francji papież spotka Kościół, który doświadcza swego ubóstwa, ale też przeżywa wielki przypływ łaski, radość z przyjmowania nowo ochrzczonych" – twierdzi abp Éric de Moulins-Beaufort, do niedawna przewodniczący Episkopatu.

Dodaje, że podczas podróży apostolskich zarówno do Afryki, jak i Hiszpanii, Leon XIV wykazał się dużą trafnością w swoich przemówieniach, w tym, co miał do powiedzenia „różnym społecznościom".

Religijny renesans

Przyjrzyjmy się bliżej francuskiemu Kościołowi. 120 biskupów wchodzi w skład Konferencji Episkopatu, jest tam także blisko 12 tys. aktywnych duchownych diecezjalnych i zakonnych. Co roku święcenia przyjmuje od kilkudziesięciu do nieco ponad stu nowych kapłanów, np. 105 w 2024 r.

Przynależność do Kościoła katolickiego deklaruje we Francji ok. 40 proc. obywateli, ale już do praktykowania wiary jedynie 12 proc. Niecałe 6 proc. chodzi na mszę św. regularnie, co najmniej raz w miesiącu. Jednak od kilku lat obserwuje się znamiona renesansu religijnego. W 2019 r., a więc jeszcze przed kryzysem COVID-19, udzielono ponad 4 tys. chrztów dorosłych, podczas gdy w roku 2025 do chrztu przystąpiło ponad 10 tys. dorosłych, dokładnie 10 tys. 384 osoby. Do tego grona należy jeszcze doliczyć ponad 7 tys. nastolatków w wieku od 11 do 17 lat, którzy również zostali ochrzczeni na Wielkanoc 2025 r.

Co ciekawe, wielu socjologów religii zauważa, że wiara przestaje być rodzinnym dziedzictwem przekazywanym z pokolenia na pokolenie, a staje się indywidualną i przemyślaną decyzją konwertytów. Doroczna piesza pielgrzymka tradycjonalistów między Paryżem i Chartres cieszy się coraz większą popularnością. W maju tego roku poszło w niej ponad 20 tys. pątników, głównie młodych.

Pieniądze i etyka

Ustawa z dnia 9 grudnia 1905 r. o tzw. rozdziale Kościołów od państwa wprowadziła rygorystyczny zakaz finansowania z publicznych pieniędzy wszelkich wydatków na „usługi religijne". Ale ów zakaz podlega szeregowi wyjątków. Np. świątynie wybudowane przed tym rokiem, czyli de facto większość historycznych kościołów, należą do państwa lub samorządów. Władze lokalne ponoszą koszty ich utrzymania, remontów oraz konserwacji jako zabytków.

Na linii państwo francuskie-Kościół trwa permanentny spór w kwestiach etycznych. Aborcja jest nad Sekwaną legalna od 1974 r., od momentu uchwalenia tzw. ustawy Simone Veil. W marcu 2024 r. Francja stała się pierwszym krajem na świecie, który wpisał „wolność do aborcji" bezpośrednio do swojej konstytucji. I ich liczba rośnie. W 2022 r. odnotowano przykładowo wzrost o 7 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim, czyli o 17 tys. więcej.

Z kolei wspomagane samobójstwo i eutanazja są legalne od 19 sierpnia 2026 r. po ostatecznym przyjęciu ustawy o „pomocy w umieraniu" przez Zgromadzenie Narodowe.

Co z imigrantami?

Wróćmy do słów abpa de Moulinsa- Beauforta o „różnych społecznościach", bowiem odnoszą się do jednego z najważniejszych problemów, z którym boryka się dzisiejsza Francja – imigracji. Oblicza się, że imigrantów (zarówno tych z paszportami, jak i bez) dziś we Francji jest ok. 6,5 mln, czyli blisko 10 proc. społeczeństwa. Zdecydowana większość z nich to muzułmanie pochodzący z Afryki, głównie z Algierii i Maroka.

Episkopat francuski zachowuje wobec problemu napływu imigrantów postawę empatii. „Angażujemy się konsekwentnie w sprawę rozwiązania palącej kwestii migrantów i uchodźców i jesteśmy gotowi do dialogu z rządem w tej sprawie" – mówił już w grudniu 2021 r. abp de Moulins-Beaufort, odpowiadając na ówczesny apel papieża Franciszka o przyjmowanie migrantów.

Optymistycznej wizji hierarchów nie podziela wiodąca dziś francuska siła polityczna – Zjednoczenie Narodowe, na której czele stoją Marine Le Pen (35 proc. poparcia w sondażach przed wyborami prezydenckimi) oraz Jordan Bardella. Ugrupowanie głosi konieczność radykalnego ograniczenia napływu cudzoziemców oraz wprowadzenia zasady „prymatu obywateli Francji nad obcokrajowcami".

Cień polityki

Z programu wizyty Leona XIV wynika, że pierwszym punktem będzie Paryż. Tam 25 września o godz. 10 pierwsze kroki skieruje do Pałacu Elizejskiego, gdzie zostanie przyjęty przez prezydenta Emmanuela Macrona.

Rządzący Francją Macron to postać skrajnie niepopularna wśród rodaków. Na niecały rok przed wyborami prezydenckimi w 2027 r. tylko 20 proc. Francuzów deklaruje zadowolenie z jego polityki. Rosną ceny żywności, energii i paliwa (obecnie blisko 2,5 euro za litr). Na głowę Francuza przypada prawie 50 tys. euro długu publicznego, co daje łącznie ok. 3300 mld euro i ok. 114 proc. PKB. Coraz głośniej mówi się o powrocie na polityczną scenę antyestablishmentowego i antyliberalnego ruchu „żółtych kamizelek". Jego kolejną ogólnokrajową demonstrację zapowiedziano na 17 października.

Dla elit rządzących Francją wizyta papieża może być zatem chwilą oddechu przed gorącą polityczną jesienią, kiedy będzie uchwalany m.in. przyszłoroczny budżet.

eprasa.pl 8b46f16950

WYBORY W KRAKOWIE

„Jestem Krakusem z Nowej Huty, kibicuję Wiśle”. Bogdan Rymanowski przetestuje kandydatów na prezydenta

20 września, o godz. 9.55 w Śniadaniu Rymanowskiego spotkają się kandydaci na prezydenta Krakowa: Michał Drewnicki (PiS), Łukasz Gibała (niezależny), Daria Gosek-Popiołek (Lewica), Jan Hoffman (niezależny), Aleksandra Owca (Partia Razem), Monika Piątkowska (popierana przez KO i PSL).

Piotr Tymczak

Najbliższy odcinek Śniadania Rymanowskiego zapowiada się jako program szczególny z kandydatami na prezydenta Krakowa.

Bogdan Rymanowski: - Tak będzie. Będziemy rozmawiać o wyborach prezydenckich w Krakowie, ale też będą odniesienia do polityki i zagadnień ogólnopolskich. Jeżeli coś się wydarzy w ostatnich godzinach przed programem w kraju, czy na świecie, to, tak jak zazwyczaj bywa, też o tym będę rozmawiał z zaproszonymi gośćmi.

Co zadecydowało o tym, że w programie wezmą udział pretendenci do najważniejszej funkcji pod Wawelem?

Sprawa jest tak ważna, referendum w Krakowie dotyczące odwołania poprzedniego prezydenta miasta odbiło się tak szerokim echem w całej Polsce, iż teraz wszyscy będą patrzeć na Kraków. Wybory prezydenckie w tym mieście będą też rozpatrywane jako prawybory na rok przed wyborami parlamentarnymi.

Będą jeszcze na antenie Polsatu jakieś niespodzianki związane z wyborami prezydenckimi w Krakowie?

Już mogę zapowiedzieć, że w dniu wyborów, oprócz studia wyborczego i wieczoru wyborczego, które Polsat News będzie miał w Krakowie będę miał też specjalny program z politykami ogólnopolskimi, którzy popatrzą na wyniki krakowskiej rywalizacji z perspektywy polityki ogólnokrajowej, przedstawią prognozy dotyczące tego, kto po kolejnych wyborach może rządzić w kraju, ocenią na ile prawdziwe są sondaże. Będziemy mieć też specjalny sondaż podczas Śniadania Rymanowskiego, dotyczący tego, jak są oceniani kandydaci w Krakowie.

Urodziłeś się w Krakowie, tu zaczynałeś dziennikarską karierę, pewnie więc przy okazji zbliżających się wyborów na prezydenta tego miasta będą ci towarzyszyć szczególne emocje i postarasz się, by poczuli je widzowie w całym kraju.

Kocham Kraków. Jestem Krakusem, a bardziej można powiedzieć hutasem, bo byłem przez ponad 30 lat mieszkańcem Nowej Huty. Nie wiem, jak jest dzisiaj, ale dawniej był taki podział na Kraków i Nową Hutę. Jak tam mieszkałem, to był duży patriotyzm lokalny. W młodości mieszkałem na najlepiej strzeżonym osiedlu w Nowej Hucie, bowiem na osiedlu, nomen omen, Zgody. W latach 80. przy tym osiedlu była najbardziej ruchliwa ulicy w Nowej Hucie, która była nazywana „ZOMO-Strasse” - od walk ulicznych z zomowcami. Na co dzień mogłem, że tak powiem, poczuć gaz łzawiący. Przy Zgody była jednocześnie dawna milicja, urząd dzielnicowy, straż pożarna. Tam było wszystko i było nieraz groźnie, nieraz zabawnie. W Krakowie spędziłem młodość i zaczynałem pracę dziennikarską, startując na reportera w Radia Kraków. Wygrałem tam konkurs razem z Ewą Drzyzgą.

Jak pamiętasz dziennikarskie początki?

Radio Kraków miało jeszcze swoją siedzibę w zabytkowym budynku przy ulicy Szlak. Przez kilka tygodni pracowałem tam jako stażysta. To był też okres, w którym zaczynała pracę rozgłośnia RMF. Edward Miszczak, który był wtedy dyrektorem programowym nowego, budującego się radia na Kopcu Kościuszki, powiedział mi: „Chodź z nami do RMF”. I w ten sposób zacząłem pracować w RMF-ie. Spędziłem tam siedem lat. Tej stacji zawdzięczam ukształtowanie mnie jako dziennikarza. Tam zdobywałem pierwsze szlify, przeprowadzałem pierwsze wywiady na żywo, prowadziłem pierwsze serwisy, przeprowadzałem pierwsze sondy uliczne.

Jak trafiłeś do telewizji?

Pojawiła się TVN Południe i tam przeszedłem. Zacząłem pracować w krakowskim oddziale tej stacji. W Krakowie jako dziennikarz pracowałem do 2000 roku, czyli przez 10 lat. Później, za chlebem, wybrałem się do Warszawy. Propozycje, jakie otrzymałem z Warszawy, były na tyle atrakcyjne, że musiałem się tam przenieść razem z rodziną. W życiu



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Bogdan Rymanowski to jeden z najbardziej znanych dziennikarzy. Kiedyś był gwiazdą RMF, potem TVN, a dziś Polsatu.

nie przypuszczałem, że będę kiedyś mieszkać w Warszawie.

To jakie miejsce teraz w twoim życiu ma Kraków?

Mam sentyment do Krakowa, kocham to miasto. Jestem kibicem Wisły Kraków. To ojciec zdecydował, że zostałem wiślakiem, zabierał mnie na mecze. Miałem 10-11 lat, to było koniec lat 70. Wtedy Wisła miała pakę na mistrza Polski i w 1978 roku wywalczyła tytuł. Pamiętam, grali w niej wtedy tacy zawodnicy jak Kazimierz Kmiecik, bracia Antoni i Henryk Szymanowscy, Stanisław Gonet, Andrzej Iwan, Adam Nawałka, Marek Kusto. To była taka ekipa, która miała nawet szansę awansować do finału ówczesnego Pucharu Europy, czyli dzisiejszej Ligi Mistrzów. Pamiętam pucharowe mecze z Celtikiem Glasgow, czy też ze Zbrojovką Brno, Malmoe, z którym ostatecznie Wisła przegrała rywalizację o półfinał europejskich rozgrywek w sezonie 1978/79. To była era trenera Oresta Lenczyka, później jeszcze była era i sukcesy za czasów Bogusława Cupiała, trenera Henryka Kasperczaka. Pierwsze wspomnienia mam jednak związane z tą Wisłą z przełomu lat 70. i 80. Stara miłość nie rdzewieje. Bardzo się cieszę, że dziś Wisła gra jedną z najbardziej atrakcyjnych piłek w polskiej ekstraklasie.

Jak często bywasz w Krakowie?

Rzadko. Przyjeżdżam na grób rodziców. Mam rodzinę w Krakowie, zdarza się, że ją odwiedzam, bywam na święta. Moja praca i życie koncentruje się obecnie w Warszawie, ale mam w sercu Kraków i kiedyś chciałbym wrócić do tego miasta. Kraków jest piękny. Pamiętam, że był okres, w którym długo nie byłem w Krakowie i w końcu przyjechałem pociągiem. To było jakieś 10 lat temu. Wyszedłem z Dworca Głównego, była przepiękna wiosenna pogoda. I pomyślałem: „Jak to miasto przypomina włoskie miasta... Czuję się jak we Włoszech. To jest coś cudownego”. Kocham Rynek Główny, Stare Miasto. To okolice, które pamiętam z czasów, kiedy studiowałem na Uniwersytecie Jagiellońskim, chodziłem na zajęcia ulicą Gołębią, Świętej Anny. Mam też sentyment do Nowej Huty. Dziś ta dzielnica jest przepięknie odnowiona.

Masz ulubione miejsca?

Zalew Nowohucki. Pamiętam, że dawniej ten rejon zupełnie inaczej wyglądał. Ten teren został przepięknie odnowiony. Mam sentyment do stadionu Wisły, który wyglądał zupełnie inaczej niż dzisiaj. Byłem niedawno tam na koncercie Sanah i siedziałem na sektorze, na którym podczas meczów zasiadają najzagorzalsi kibice. I oczywiście Kopiec Kościuszki. Pracując tam w Radiu RMF przez siedem lat mogłem patrzeć z wysokości na cały Kraków. Ilekroć przyjeżdżamy do Krakowa, jak mamy chwilę, kilka godzin, zawsze staramy się przejść po okolicach Rynku, Plantach czy na Kazimierz.

Zapewne wiele ciekawych krakowskich wątków w programie Śniadanie Rymanowskiego z kandydatami na prezydenta się pojawi?

Mam w Krakowie rodzinę, kolegów, z którymi chodziłem na mecze. Na pewno oprócz tradycyjnego researchu, który robię i pomoże mi w tym wydawca programu, wykonam kilka telefonów, żeby zapytać, co najbardziej Krakowian boli, co jest dla nich sprawą kluczową. Będą więc pytania dotyczące tematów, które najbardziej rozpalają emocje w Krakowie, sprawiły, o czym już mówiliśmy, że doszło do referendum i odwołania prezydenta, takich chociażby jak strefa czystego transportu, czy kwestia związana z zadłużeniem miasta. Ciekawe są rankingi i miejsca w nich, jakie zajmuje Kraków. Widziałem taki ranking, autorstwa Business Insider, w którym Kraków przodował wśród najgorszych miast do życia. Ale z drugiej strony widziałem inny , w którym Kraków jest wskazywany jako jedno z miast wybieranych najchętniej do życia przez młodych.

Kraków jest miastem, w którym mieszkańców przybywa.

Przybywa. Wydaje mi się, że największy problem, jaki mam zawsze, kiedy przyjeżdżam do Krakowa, to komunikacja. Wiem, że lada moment ma zostać domknięta obwodnica autostradowa, trzeba tam jeszcze skończyć budowę tego odcinka przy Wzgórzach Krzesławickich. Myślałem, że jak już będzie ta północna obwodnica, to trochę się zluzuje. Na Alejach Trzech Wieszczów nadal jednak jest komunikacyjny dramat. Czasem jadę do Zakopanego i żeby przejechać przez Kraków, to są ogromne problemy, bo są korki. Nie chcę nikogo skrzywdzić. Powiedz mi jak jest, żebym nie dał plamy, ale te korki wydają mi się czasami gorsze niż w Warszawie.

W Warszawie bywam rzadko, nie chcę dać plamy, ale powiem, że pod względem korków bywa podobnie. Ze stanowczością można natomiast stwierdzić, że w Krakowie wciąż nie ma alternatywy jaką jest metro.

Tak. W Krakowie nie mamy metra. I to jest pytanie, jak to jest możliwe? Przecież każde większe miasto europejskie, gdziekolwiek nie pojedziesz, to ma metro. Taka Malaga na przykład na południu Hiszpanii. I to nie jest Walencja, ani Madryt, czy Barcelona. Jak to jest możliwe, że przez 36 lat od zmian ustrojowych w Polsce ludzie, którzy rządzą miastem nie przygotowali i nie budują metra. To dla mnie jest szok.

eprasa.pl 8b46f16950

Zabłocki: Kotem nie jestem, nie ze mną te zabawy. Od razu rzucam się na ofiarę

Mieliśmy bardzo ładną płytę, ale trochę nudną. Trzeba było ją popsuć. Jestem specjalistą od psucia – mówi krakowski artysta Michał Zabłocki. W rozmowie zdradza nam kulisy powstawania albumu „Anikoty", na którym śpiewa wspólnie z Anną Szałapak

Katarzyna Kachel



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Michał: Żeby zrobić sobie z Pelasią zdjęcie, musiałem ją giglać za uszami, a i tak w końcu mnie podrapała

Trochę psujesz piosenki pani Szałapak.

Psuję. Miałem taki zamiar, a w związku z tym całkiem sporo zabawy. Taką wymyśliłem sobie rolę na tym albumie, który szczęśliwie po wielu latach się ukazał. Mieliśmy bowiem bardzo ładną płytę, ale trochę nudną. Trzeba było ją popsuć. Jestem specjalistą od psucia.

OK. A na serio?

Na serio. A oprócz tego zobacz, co było: gotowe teksty, kompozycje i nagrany wokal Ani. Kropka. Do tego video z jedynego koncertu, który odbył się w 2015 roku. I wydawało się, że na tym historia z Anikotami się skończyła. Początkowo nie było woli, by po śmierci Ani coś robić dalej, ale kiedy ze strony jej siostry Marii zapaliło się zielone światło, zacząłem główkować, jak ten materiał ocalić od zapomnienia. I jak go popsuć. No i uznaliśmy, że najlepiej będzie, jeśli piosenki ukażą się w duecie.

I zacząłeś się do kotów Ani wtrącać?

No właśnie. Chciałem znaleźć miejsce dla siebie w każdej z tych piosenek. Poza tym ja też mam kota, więc mi się należało. Marii Szałapak tak się spodobał pomysł duetu, że została współproducentką albumu. A efekty każdy musi ocenić sam. W każdym razie Ania nie straszy mnie po nocach, więc chyba zepsułem na lepsze. Zepsułbym na gorsze, gdyby nie Vedomyr, który zrobił aranżacje i całość uratował. Tak uratował to co, ja popsułem, że spodobało się kompozytorom, a o nich niepokoiłem się najbardziej. O Koniecznego, Zaryckiego, Konarskiego, Brzezińskiego, Tomaszka, no i Turnaua. Najbardziej chyba obawiałem się Turnaua.

Dlaczego akurat niego? Przecież to chyba Twój przyjaciel.

To dłuższa historia. Grzegorz miał śpiewać z Anią duet, ale jego kompozycja z moim tekstem „Tak czyli nie" w 2015 roku była jeszcze nieprzygotowana i nie została zaprezentowana na koncercie. Nie miałem też nagrania studyjnego. I wtedy przypadkowo spotkałem Grześka na ulicy. I nagle on mi mówi, że ma nagranie z próby, którą kiedyś wspólnie z Anią zrobił u siebie w domu. Niesamowite! No to ja pytam: a dośpiewasz swój wokal do Ani? A on: „Eee, już chyba nie. Może ktoś młodszy". Odpowiedziałem; „Mam jednego. Co prawda nie młodszego, ale go znasz". I tak po raz pierwszy to Turnau napisał piosenkę dla mnie, nie ja dla niego.

Jak technicznie zrobiliście tę płytę?

Na początek odseparowaliśmy głos Ani od instrumentów, żeby można było wszystko na nowo zaaranżować. Założyliśmy z Marią, że wszędzie tam, gdzie teksty nie są napisane przez mnie (dwanaście jest moich, sześć innych autorów), moja obecność będzie raczej drugoplanowa. W piosence „Kocie oko" z tekstem Dariusza Bazaczka prawie mnie nie słychać, wpadłem jednak na pomysł, by nagrać do niej żołnierskie, powstańcze chórki, które nagle zrobiły z tej piosenki opowieść niemal heroiczną. W piosence Koniecznego i Lipskiej „Człowiek przeszedł drogę kotu" poszedłem boom boxa. I tak dalej. A w „moich" piosenkach podopisywałem dużo fragmentów, zwrotek, mostów dla siebie.

Co dopisałeś?

W Sokratesie cały most. „Kto chce szlachetne życie wieść, nie może do tylko spać i jeść" i tak dalej. W Miał miał miał – całą charakterystykę kota Allacha, której wcześniej nie było. W ogóle tego kota tam nie było, ale wschodni klimat, jaki nadał aranżacji Vedomyr, pchnął mnie w tym kierunku. Dużo nowego jest w piosence „Maurycy i Fabrycy". Powstała tam całkiem zgrabna opowieść o pewnej krakowskiej fabryce porcelany, w której handlują kotami. „Bardzo wielkie ceny osiągają kocie geny".

Znasz się na tych genach?

Mamy kota z Agatą, nazywa się Pelasia. To kot nieustawny raczej, nieufny i nieprzewidywalny. Żeby zrobić sobie z nią zdjęcie, musiałem używać forteli i sposobów – szeptać czułe słówka i giglać za uszami, a i tak w końcu mnie podrapała.

Pani Ania chciała jednego tekstu, czy dwunastu?

Spotkaliśmy się na ulicy i ona mi mówi nieśmiało: „Napisz mi tekst o kocie". Na pewno chciała więcej, ale rozmawiała ze mną jak z kotem: nie można od razu z grubej rury. A ja kotem nie jestem. Nie ze mną te zabawy. Od razu rzucam się na ofiarę. Tak koty zaczęły się rozmnażać. I pojawiłem się po miesiącu z dwunastoma. Ania jakby się tego spodziewała, bo już była dogadana z Zygmuntem Koniecznym, Andrzejem Zaryckim, Grzegorzem Turnauem i Adrianem Konarskim, ja zaproponowałem Olka Brzezińskiego i Bartka Tomaszka.

Pisałeś o kotach czy o ludziach?

Pisałem o ludziach. Pisanie o kotach byłoby nudne. A właściwie uznałem, że kot jest świetną metaforą ludzkich przywar, wad i problemów. Te wszystkie bałagany, podarte zasłony, rozwalone doniczki, to niezwracanie uwagi na innych, życie po swojemu, spanie do późna i tak dalej. Sama wiesz.

Myślałeś o konkretnych ludziach, czy też myślałeś o sobie w różnych sytuacjach?

Mówię ci - nie jestem kotem, zwłaszcza tym, który siedzi i sączy po nocach piwo, czy wyleguje się całymi dniami na kanapie. Nie jestem też kotem, który ma bałagan w domu i wywalone na wszystko wokół. I tym, co woli żyć na kocią łapę też od pewnego czasu nie jestem.

Nie wiem, dlaczego ty o tych kotach mówisz wyłącznie źle!? Przecież to indywidualiści, umieją postawić granice, mają zawsze swoje zdanie.

Masz rację, być może na tym polega słabość tego materiału, że za mało w nim piosenek całkiem i niepodważalnie pozytywnych, w których ja bym te koty wychwalał, pokazywał piękno ich natury, opisywał w superlatywach. I co za tym idzie wychwalał ludzi. Ale dla mnie to by była nuda. Musiałem i to popsuć.

Jesteś nieufny jak kot w relacjach?

Jak kogoś jeszcze nie znam, to wyczekuję. Czyli tutaj trochę przypominam kota. Ale kiedy się przekonam, że to bezpieczne, lubię pomruczeć i poprzebywać. Mam w sobie kocią próżność, ale też pragnienie akceptacji zewnętrznej, atencji. Lubię głaski, ale muszą być przeplecione drapnięciami, bo inaczej stają się nudne. Z moją żoną specjalnie się nawzajem nie komplementujemy. Zwłaszcza żona mnie (śmiech). Oboje jesteśmy niepodległi, to też chyba cecha kocia.

A kiedy pokazujesz pazury?

Kiedy wydaje mi się, że druga strona mnie zaatakuje. Prewencyjnie. I oczywiście zaraz padnie py-

eprasa.pl 8b46f16950

tanie, czy ona rzeczywiście atakuje, czy nie, prawda? Różnie. Czasem pokazanie pazurów nie odstrasza niestety, tylko podjudza. Poza tym, czy pokazanie pazurów zawsze coś daje, kończy się sukcesem? Niestety nie. OK: czasami tak, czasami nie. I znów to jest bardzo kocia odpowiedź.

Pilnujesz bardziej wolności artystycznej, czy wolności osobistej?

Jeżeli chodzi o wolność artystyczną, to wielokrotnie się zdarzało, że pokazywałem pazury. Zwłaszcza w sytuacji, kiedy ktoś chciał mi coś zmienić, zrobić inaczej niż mi się wydawało właściwe. Czasami po wielu latach, włączała mi się refleksja i pojawiało pytanie: A może jednak mieli rację? A może warto było coś zmienić? Dziś umiem świadomie pazury w różnych sytuacjach schować. Ale czy to dobrze? Nie wiem. Piosenka to jednak zawsze wypadkowa kilku osób. Ja robię swoje, on robi swoje, tamten też robi swoje. Jeżeli uda się wszystko zgrać, można liczyć na sukces, a jeśli się nie uda, drzemy koty i finalnie nic z tego nie wychodzi.

A w życiu osobistym?

Wolność osobista w małżeństwie musi być subtelniej egzekwowana. Trzeba dużo pozorów wzajemnej podległości, abyśmy mogli zachować realną niepodległość. W im większej liczbie drobnych spraw ustąpię, tym mocniej będę mógł obstawać przy tym, co uważam za najważniejsze.

Masz za sobą nagrody w Opolu, nagrałeś właśnie płytę w duecie z osobą, która nie żyje od lat. Co przed tobą. W jakim miejscu jesteś?

Co kilka lat znajduję się w takim miejscu, w którym zastanawiam się co zrobić dalej, w którym kierunku iść, jakie wyzwanie podjąć. Teraz czuję, że przychodzi kolejne wyzwanie. Po duecie „Chodźmy na ławeczkę" z Czesławem Mozilem i po „Anikotach" z Anią Szałapak, nadchodzi czas na jednoosobowy, solowy repertuar. I tu trzeba odpowiedzieć sobie na wiele pytań na raz: do jakiej stylistyki muzycznej pasuję, co chcę w tym momencie ludziom powiedzieć i po jakie tematy sięgnąć. Ja już umiem pisać wszystko: zarówno pod rynek, jak i autobiograficznie, lirycznie, komediowo i tak dalej. Ale czego chcę teraz? I co potrafię zrobić naprawdę dobrze? – to muszę z siebie niebawem wydobyć. Jak zwykle całkiem na nowo.

Ostatnio na koncercie w Lidzbarku Warmińskim wystąpiłeś jako kabareciarz, w Piwnicy bywasz wręcz standuperem. To nie ten kierunek?

Nie wiem. Lubię, gdy ludzie się śmieją. Bardzo lubię. Ale lubię też, kiedy płaczą, kiedy głęboko coś przeżywają. Mam przygotowany cały koncert „Piosenek rozebranych". To taki stand up z pastiszami moich własnych hitów, plus inne teksty prześmiewcze, satyryczne, z przymrużeniem oka. Pojawia się jednak we mnie pytanie, czy jak zacznę za bardzo drzeć łacha, to nie zostanę w tym wszystkim sam? Mam dość szydercze podejście do świata.

Bo to cienka linia jest, prawda?

Bardzo. Trzeba się samemu dobrze bawić, ale uważać, żeby nie przesolić z poczuciem humoru, z pastiszem. Znam to uczucie, kiedy coś robię, a po drugiej stronie rośnie mur. I wtedy czuję, że ludziom się to nie podoba.

A Ty chcesz się podobać?

Nie mam innego wyjścia. Jeżeli mam wychodzić na scenę i coś na niej robić, to muszę się finalnie podobać. Przynajmniej na tyle, żeby ludzie chcieli przyjść i kupić bilety. Pytanie nie jest więc, czy chcę, pytanie jak mam się podobać? Czy mam się podobać w smokingu świecącym pod muszką czy w niebieskim futerku. To są różne sposoby podobania się.

A jak czujesz?

I w tym, i w tym czuję się dobrze. Ale wiem, że na teraz muszę wybrać – garnitur, czy futerko - by nie dawać jednocześnie sprzecznych sygnałów, fałszywych informacji. Muszę na jakiś czas postawić na jednego konia. A potem być może się przesiądę. Od lat robię różne piosenki, raz się wygłupiam w szlafroku, raz wychodzę w smokingu. Teksty są zabawne, ludzie się śmieją, choć za tym wszystkim, za całym tym śmiechem jest przecież jakaś ważna prawda o życiu, o człowieku, naszej egzystencji. A w każdym razie chcę, żeby była.

A którą piosenkę czujesz teraz najbardziej.

„Szkoda życia". Pamiętam dokładnie, że napisałem ją po sukcesie opolskim i wydało mi się wtedy, że wiem, co napisać dla tej publiczności, że wiem, co do niej mówić, śpiewać. Nagraliśmy to i wypuściliśmy wspólnie z Mozilem. Pewnego dnia zadzwonił do mnie Rafał Golec i pyta: „Dlaczego tyś nagrał tę piosenkę? My byśmy z tego hit zrobili". To jest piosenka o tym, że szkoda życia na bylejakość. Ale też wśród Anikotów wiele rzeczy jest bardzo moich. Zaśpiewamy je wspólnie z Anią Szałapak 22 września.

Wspólnie?

Tak, jest duży telewizor, który stoi w pionie obok mnie i ona w naturalnych rozmiarach tam się pojawia i śpiewa. I to nie jest wygenerowany obrazek, tylko prawdziwa Ania śpiewająca piosenki.

Obiecałeś mi na koniec coś jeszcze powiedzieć o Maurycym i Fabrycym.

To piosenka o dwóch kotach, które zostały wyprodukowane z jednej serii porcelany. Są produkowane parami, choć sprzedawane pojedynczo. Fabryka jest podkrakowska, mieści się w Lanckoronie. Byliśmy tam kiedyś z Agatą, moją aktualną żoną, z którą wtedy randkowałem. Kupiłem z tej serii dwa koty, jednego zachowałem, drugiego dałem jej i powiedziałem, że jeśli się pobierzemy, to i te koty wrócą do siebie i znowu będą parą. Dziś stoją w naszym salonie. Opisałem tę historię w tekście dla Ani, ale minęło 10 lat i w ogóle zapomniałem, że ta historia zdarzyła się naprawdę. I Agata mówi mi pewnego dnia: „Słuchaj, przecież ty tak naprawdę wszystko to napisałeś o nas". Zdziwiłem się. I dalej się dziwię.

REKLAMA 0011581315



eprasa.pl 8b46f16950

RETROMOTORYZACJA

Samochód XXI wieku? Najlepiej z początków poprzedniego. Fani starych aut wiedzą, co mówią

Ma prawie sto lat, ale nie traktuję go jako zabytek muzealny, przy którym trzeba stać z czystą szmatką od kurzu: wsiadam i jadę - z żoną i córką, z przyjaciółmi, na rajdy, czy nawet na zakupy. Ludzie zawsze się uśmiechają na widok starego Forda, robią zdjęcia i zagadują: ile kosztuje utrzymanie takiego auta. A ja mówię - niewiele, bo sie nie psuje...

Grzegorz Okoński

Między innymi to auto będzie można zobaczyć na rozpoczynającym się dziś w Poznaniu Rertro Motor Show. Ford A Pick-Up wygląda bardzo dziś nietypowo: przód eleganckiego, zabytkowego samochodu z dwuosobową szoferką i szprychowymi kołami. Tył – ze skrzynią ładunkową, jak w amerykańskich samochodach wożących na farmach wszystko co trzeba. Podobno w Europie jest około 25 sztuk tego typu – w tym jedna należąca do Piotra Matuszka, pasjonata samochodów, ich kolekcjonera i czterokrotnego automobilowego Mistrza Polski.

Tym samochodem, zbudowanym w 1928 roku, zachwycili się w czerwcu Czesi z Veteran Car Club Praha, gdy jego właściciel zameldował się na trasie ponad tysiąckilometrowego rajdu, „1000 mil československých" z Pragi do Bratysławy i z powrotem do Pragi, wśród 130 przedwojennych aut – w tym trzech z Polski. Ale też pamiętali, że dla Piotra i Lidii Matuszek nie jest to pierwszy taki rajd: bo dwa lata wcześniej pokonali oni 1100 kilometrów na tej samej trasie Praga – Bratysława Praga innym Fordem A – tym razem modelem Sport Coupe. Choć może... nie wiedzieli, że państwo Matuszek mają jeszcze trzeciego Forda A – czterodrzwiowego, większego od swoich „kolegów z garażu"! Bo pan Piotr zbiera zabytkowe samochody – lecz nie trzyma w zamknięciu, lecz utrzymuje je w pełnej sprawności i całkiem sporo nimi jeździ!

- Zaczęło się niewinnie, od dużego Fiata, z którym miałem trochę kłopotów, bo ciągle gnił – opowiada Piotr Matuszek. – Po nim był Fiat 126p, po nim współczesne auta, aż wreszcie wpadł mi w oko na aukcji amerykańskiej ten nietypowy pick-up, czyli Ford A. Nieczęsta kombinacja taki wóz ze skrzynią z tyłu. Wtedy zachwycił mnie wiekiem, tym, że ocalał przez tyle lat, tak, że nawet nie przeraziło mnie to, że wóz nie przypominał pięknego zabytku, bo był... po pożarze. To znaczy – on nie zapalił się wcześniej, bo komora silnika nie nosiła przecież śladów ognia, natomiast był przechowywany w garażu, który się palił. Samochód wyciągnięty z pożaru nadawał się więc tylko do remontu...



FOT. PIOTR MATUSZEK

Pierwszy w kolekcji zabytków, rzadki w takiej konfiguracji - czyli Pick Up

Piotr Matuszek odrestaurował, a właściwie odbudował Forda, przywracając mu wygląd sprzed blisko stu lat. Przyznaje, że kupując taki samochód myślał, że uda się go wykorzystać jako element promocji swojej działalności gospodarczej – budowlanej i klimatyzacyjnej, ale mimo to nieczęsto umieszcza na nim elementy reklamowe w postaci nakładanych na maskę magnesów: najczęściej piękny samochód jeździ w czystej formie.

Miłość do Forda A zaowocowała kolejnymi nabytkami: po Pick-Upie przyszła kolej na dwa następne modele A, także sprowadzone ze Stanów Zjednoczonych: model Sport Coupe, samochód czteroosobowy, ze składaną tylną dwuosobową kanapą – zwaną „kanapą teściowej" – i stopniem ułatwiającym wsiadanie, a także większy, czterodrzwiowy model, wykorzystywany do jazd dla rodziny i przyjaciół, a zdarzyło się mu też obsługiwać wesela.

- Cieszę się, że ten Sport Coupe jest podziwiany wszędzie, gdzie pojadę, bo w pierwotnej wersji, jak przyjechał do Polski, nie był w super stanie - też był mocno zmęczony. Z cztery – pięć lat go restaurowałem. I nim najpierw pojechałem na tysiąckilometrowy rajd do Pragi...

Bo pan Piotr wychodzi z założenia, że samochody są do jeżdżenia, a nie do zbierania kurzu: wszystkie wozy są regularnie użytkowane.

- Ich utrzymanie nie jest jakoś przesadnie kosztowne: to tak jak ze zwykłym samochodem, który nie jest jeszcze nafaszerowany elektroniką: w grę wchodzi wymiana oleju, jakiś pasek klinowy, jakiś wyciek, ubezpieczenie OC... Dbam o nie, więc raczej niewiele się psują. Odwdzięczają się tym, że odpalam silnik i jedziemy: do pracy, na rajdy, nawet po zakupy! Ludzie się zawsze uśmiechają na ich widok, robią zdjęcia, chwalą, pytają o wiek... Te samochody są dobrze odbierane, gdzie tylko się pojawią.

A Fordy – tak jak inne zabytki pana Piotra – kabriolet MG TD, Ford Mustang Coupe z 1967 roku i wiśniowy Fiat 508C – mają gdzie się pojawiać, bo ich właściciel z żoną chętnie je prezentuje na wystawach i rajdach. Teraz kolekcję można zobaczyć w Poznaniu na targach Retro Motor Show, a wcześniej – na kilku dużych imprezach związanych z „zabytkami na kołach".

Oprócz czeskiego rajdu, Piotr Matuszek pojechał z żoną w lipcu na 45. Międzynarodowy Beskidzki Rajd Pojazdów Zabytkowych (V Runda Mistrzostw Polski Pojazdów Zabytkowych), połączony z paradą w centrum Bielska – Białej. Tu na trasę wyjechał „młodzieniec" w kolekcji – biało – czerwony Ford Mustang Coupe z 1967 roku, który także zachwycił organizatorów i startując w klasie Post 60 zdobył trzecie miejsce i nagrodę w Konkursie Elegancji. Jednocześnie państwo Matuszek triumfowali w klasie pre-45, uzyskując pierwsze miejsce w próbach sportowych w swojej klasie, drugie w klasyfikacji generalnej oraz nagrodę w konkursie elegancji Szczyrk – Bielsko - Biała. Nawiasem mówiąc, była to udana impreza dla miłośników motoryzacji z Wielkopolski, bo Automobilklub Wielkopolski otrzymał specjalną nagrodę Komandora Jacka Balickiego

To „choroba", której się nie leczy: myślę zatem o kolejnych autach, mam włoskiego Fiata 508C, marzę więc o polskim, choć pozyskanie go będzie bardzo trudne

PIOTR MATUSZEK

kolekcjoner, założyciel Auta Po Babci

eprasa.pl 8b46f16950



FOT. AUTO PO BABCI

Trzy Fordy A w całej okazałości



FOT. AUTO PO BABCI

„Kanapa teściowej" w Fordzie A Sport Coupe z 1929 roku

za wieloletnią przyjaźń i najliczniejszą reprezentację na rajdzie.

Dla Forda Pick-Upa nagrody nie są obce. Start w mistrzostwach Polski przyniósł już mu tytuły mistrzowskie, m.in. w grudniu 2022 roku, gdy w czasie Mistrzostw Polski Pojazdów Zabytkowych państwo Matuszek mogli postawić na jego masce puchar Mistrzów Polski w klasie pre-45 w kategoriach kierowców i pilotów, Konkursu Elegancji i w Próbach Sportowych, a sam Ford zdobył tytuł Automobila Roku. W tych zawodach Automobilklub Wielkopolski uplasował się na piątym miejscu wśród 25 klubów z całej Polski.

- Udało się utrzymać tytuł już rok później, w I Rundzie Mistrzostw Polski Pojazdów Zabytkowych w Stalowej Woli, z naszym Fordem A Sport Coupe zdobyliśmy pierwsze miejsce w klasie pre-45, tak samo w próbach sportowych i w konkursie Najpiękniejszy Pojazd. W sumie mamy na koncie cztery Mistrzostwa Polski!

Piotr Matuszek godnie reprezentuje Automobilklub Wielkopolski, m.in. kolejną kadencję będąc przewodniczącym Komisji Pojazdów Zabytkowych. Niezależnie od tego współtworzy projekt Auto Po Babci.

- Taka fajna nazwa, nawiązująca do wieku samochodów – naturalnie nie dosłowna, bo żaden z samochodów nie jest prezentem od babci! Jesteśmy grupą pasjonatów zabytkowej motoryzacji, realizujemy swoją pasję organizując rajdy pojazdów zabytkowych, uczestniczymy w wystawach, prelekcjach, rekonstrukcjach historycznych, widowiskach, wszędzie tam gdzie dzieje się historia.

Obecnie na Międzynarodowych Targach Poznańskich w Poznaniu odbywa się - od piątku 18 do niedzieli 20 września - już dziesiąta edycja targów Retro Motor Show. W ubiegłym roku zajęły pięć dużych pawilonów i ponad 35 tys. metrów kwadratowych do zwiedzania - w tym roku organizatorzy zapewniają, że będzie jeszcze lepiej! Można bowiem podziwiać niemal tysiąc zabytkowych samochodów, motocykli, autobusów, wozów strażackich i pojazdów wojskowych - przy okazji: Muzeum Broni Pancernej w Poznaniu pokazuje dwa w pełni sprawne czołgi T-34/85 i lekki T-70. A obok zabytków zobaczycie wyszukane stroje z dawnych lat, usłyszycie muzykę retro, a jeśli macie zasobny portfel i czujecie, że właśnie nadszedł czas na spełnienie marzeń - możecie zajrzeć na targową Giełdę Pojazdów Zabytkowych - jedyne takie miejsce, gdzie można porozmawiać z pasjonatami, obserwować i porównywać rozwiązania techniczne w innych wozach, a także kupić części zamienne i całe pojazdy.

Wśród rzadko spotykanych pojazdów zapowiedziany jest też kombajn który pokona 400 kilometrów, a House of Classic przedstawi m.in. jednego z trzech w Europie wozów Simplex Crane Model 5, czyli amerykańskiego Rolls Royce'a z 1916 roku, z gigantycznym 9 litrowym silnikiem o mocy 110 KM, Porsche 911T z 1969 roku w kolorze Bahama Yellow, czy De Tomaso Pantera z 1972 roku, konkurenta Lamborghini Countach i Ferrari 365 GT4 BB. Będzie też Grupa Rekonstrukcji Historycznej „Zmierzch epoki", która przeniesie zwiedzających w klimat belle epoque, z dawnymi strojami i przemiotami z przełomu XIX i XX wieku.



FOT. PIOTR MATUSZEK

Po ponad tysiąckilometrowym rajdzie - meta w Pradze

AUTOREKLAMA 0011581498

Blisko. Bliżej regionu.

GAZETA KRAKOWSKA

nasze miasto.pl

Jesteśmy liderem
w internecie,
w woj. małopolskim

Źródło: Mediapanel, real users, sierpień 2026; wybrane witryny i serwisy z informacjami dotyczącymi województwa **małopolskiego**

REALNI UŻYTKOWNICY

gazetakrakowska.pl
1 710 396

onet.pl – małopolskie
1 498 338

naszemiasto.pl – małopolskie
1 166 724

lovekrakow.pl
1 102 896

se.pl – małopolskie
1 002 294



eprasa.pl 8b46f16950

GWIAZDA TYGODNIA

Tomasz Schuchardt: Mam dziewięcioletnią córkę i na pewno na razie nie puszczę jej „Lalki”

W serwisie Netflix pojawił się właśnie serial „Lalka”, zainspirowany powieścią Bolesława Prusa. Rozmawialiśmy z Tomaszem Schuchardtem, wcielającym się w sześcioodcinkowej produkcji w postać Stanisława Wokulskiego

Paweł Gzyl

Poloniści twierdzą, że „Lalka” to jedna z niewielu klasycznych polskich powieści, które wywołują emocje wśród czytającej go współczesnej młodzieży licealnej. Tak było i w twoim przypadku?

Czytałem w liceum wszystkie lektury, ale sięgnięcie po „Lalkę” długo odwlekałem. Kiedy przerabialiśmy ją w drugiej klasie, prawdopodobnie wyłgałem się z pomocą „bryka”. Przed maturą stwierdziłem jednak, że wypada ją przeczytać. Chwyciłem „Lalkę” i pochłonąłem ją jednym tchem, a potem zaraz drugi raz. (śmiech) Tak mi się spodobała. Plułem sobie później w brodę, że tak długo ją omijałem. Może przez ten swój tytuł „Lalka” początkowo wydawała mi się lekturą dla dziewczyn. Po przeczytaniu zrozumiałem, że jest też bardzo dla chłopaków.

Jak zapamiętałeś postać Wokulskiego z tych szkolnych czasów?

Na pewno zapamiętałem jego czerwone ręce. I bardzo chciałem, żeby zostały pokazane w serialu. Pamiętam też, że choć Wokulski był postacią z pozytywistycznej powieści, w moich szkolnych czasach był odczytywany przez polonistów romantycznie. Byłem szczerze zaskoczony, kiedy dowiedziałem się, że następne pokolenie postrzega go już w zapożyczonych z angielskiego kategoriach typu „stalker” czy „creep”. Ja zapamiętałem go przede wszystkim jako faceta, który był beznadziejnie zakochany. Do tego stopnia, że poświęcił wszystko dla miłości, która okazała się mrzonką.

Co sprawiło, że zechciałeś zagrać tę postać?

Wokulski został mi zaproponowany bez castingu. Kiedy ktoś myśli właśnie o tobie w kontekście opowiedzenia historii, to dla aktora jest niezwykle nobilitująca sytuacja. Ale „Lalka” to były lata przygód. Po raz pierwszy usłyszałem o tym, że ktoś chce ponownie zekranizować powieść Prusa na długo przed tym, zanim robienie „Lalek” stało się modne. (śmiech) Początkowo miał ten serial produkować Michał Kwieciński. Podczas jego rozmowy z reżyserem, który miał się tym zająć, padło moje nazwisko. Byłem wtedy po „Wielkiej wodzie” i zaczynałem mieć dużo pracy. Michał zadzwonił więc, bo uznał, że musi mnie zarezerwować dla roli Wokulskiego. Kiedy usłyszałem tę propozycję, od razu pomyślałem: „Może to jest moje ukryte marzenie?”. Bo już w pierwszym momencie przeszedł mnie dreszcz ekscytacji. Ale wtedy to dopiero był pomysł i do jego realizacji wiodła jeszcze długa droga. Potem zmienił się reżyser i nagle dowiedziałem się, że Paweł Demirski będzie pisał scenariusz, a serial wyprodukuje syn Michała – Janek Kwieciński. Nikt mnie wtedy już nie chciał wymienić, zapytano więc tylko, czy nadal jestem na pokładzie. Potwierdziłem – i dopiero po jakimś czasie usłyszałem, że reżyserować będzie Paweł Maślona. Wtedy zaczęły się castingi do pozostałych ról, w których aktywnie uczestniczyłem. Byłem więc w tym projekcie od samego początku.

Scenarzyści serialu Netflixa postanowili opowiedzieć „Lalkę” na własny sposób. Co ci się najbardziej spodobało w ich oryginalnym pomyśle na interpretację tej powieści?

Przede wszystkim spodobało mi się, że ta historia została inaczej opowiedziana niż u Prusa. Skoro mamy już książkę i dwie adaptacje, to po co robić coś takiego samego? Wielu ludzi oczekuje od ekranizacji przeniesienia powieści jeden do jednego. Tymczasem dla mnie przyłożenie innych akcentów i dopisanie nowych wątków nie jest niczym złym, tylko czymś ,co pozwala spojrzeć na tę uniwersalną historię trochę inaczej, świeżo i na nowo. Spodobało mi się też w tym scenariuszu, że bohaterowie Prusa zostali potraktowani z miłością. To bohaterowie w pełni „prusowscy”. Po wypuszczeniu trailera odezwały się głosy, które twierdziły, że podchodzimy do tej powieści z brakiem szacunku i zmieniamy ją, bo została źle napisana. (śmiech) Tymczasem jest dokładnie odwrotnie – scenarzyści, szanując klasykę, dyskutują z nią. Dzieła wybitne – jak „Lalka” – są tak bogate, wielowymiarowe i zakorzenione w wyobraźni autora, że każda ich próba wiernej adaptacji często kończy się porażką. Film to medium, które posługuje się m.in. obrazem, montażem i skrótem. Potrzebuje więc własnego języka.

Największy wpływ na kształt tej serialowej opowieści miał chyba Paweł Demirski.

Paweł Demirski jest znany z teatralnych dokonań, w których reinterpretował na swój sposób polską klasykę. Kiedy spotkaliśmy się z nim przed wejściem na plan, powiedział, że zobaczył w powieści Prusa potencjał, aby opowiedzieć tę historię poprzez humor. I właśnie to dostajemy w tym serialu, jednocześnie z zachowaniem miłości do bohaterów, ich charakterów, namiętności i uczuć.

A Paweł Maślona?

Paweł miał jeszcze inne podejście. On uważa, że kiedy bierze się jakąś powieść do zekranizowania, to ważne jest, aby w niej znaleźć film. A wcale nie jest to takie oczywiste, bo nie każda książka ma w sobie ten potencjał. Wiele jest takich, które są dla filmu za trudne, zbyt chaotyczne lub po prostu nieciekawe. I chwała im za to, bo od tego jest właśnie literatura. Kiedy czytamy jakąś książkę, pracuje nasza wyobraźnia. U każdego inaczej. Kiedy natomiast przystępuje się do ekranizacji powieści, należy stworzyć fabułę – bohaterów oraz konflikty, które nimi powodują – i opisać ją obrazem, który stanie się wspólnym doznaniem wielu widzów.

Jak to zadziałało w serialu?

Tam jest oczywiście dużo zmian, jeśli chodzi o treść książki. Niektóre rzeczy są podkreślone, a inne – przesunięte w tło. Czymś takim jest walka klasowa, ta pozytywistyczna myśl, że pracą u podstaw możemy zmienić nasze życie. Tłem jest także to, że Wokulski walczył w Powstaniu Styczniowym, że dorobił się na wojnie, że jest patriotą, że bardzo interesują go wynalazki i cała rewolucja przemysłowa. W serialu jest tego mało, bo nasza opowieść miała się skupić na człowieku i jego namiętnościach. Dużo bardziej przyłożyliśmy się do rozbudowania charakterów poszczególnych postaci. Oczywiście zawsze jest coś za coś. Albo szczegółowe opowiadanie o historii i niuansach epoki zabierze nam czas ekranowy, przeznaczony na pokazanie emocji bohaterów, albo tło historyczne potraktujemy faktycznie jak tło, a tchniemy w zamian większe życie w postacie. My postawiliśmy na to drugie, dlatego w serialu każdy z bohaterów jest pełnokrwisty i ma swój koloryt, dzięki czemu my aktorzy mieliśmy tam naprawdę dużo do zagrania.

O ile w powieści Wokulski jest pozytywistą z sercem romantyka, tak tutaj jest kapitalistą, który postrzega świat w kategoriach zysku i straty. Tak zarysowana postać będzie bliższa widzowi z XXI wieku?

Nie zgadzam się z tą interpretacją. Oczywiście Wokulski ma cechy kapitalisty, bo wie, gdzie i jak zdobywa się pieniądz. Pokazuje jednak tę stronę swej osobowości tylko przed klasą wyższą, do której aspiruje. Ale nie do końca kapitalistycznie postępuje ze swoim majątkiem: jest w stanie roztrwonić go na to, co jest dla niego najważniejsze – na tę chorobliwą miłość. Trochę innego Wokulskiego poznajemy w serialu na początku, a trochę inaczej z nim kończymy. Podobnie jest zresztą z Łęcką, która w książce jest dość płaska, natomiast w filmie przechodzi niezwykłą metamorfozę. Trzeba też postrzegać te postaci nie z dzisiejszej perspektywy, ale pamiętając w jakich czasach żyli i jakie mieli możliwości. Kiedy się o tym zapomina, patrzy się na nie bez tej wspomnianej miłości i szacunku.

Przez większą część serialu Wokulski jawi się widzowi jako ktoś tajemniczy i wręcz niebezpieczny. Jest powściągliwy i małomówny. To było dla ciebie utrudnieniem w tworzeniu tej postaci?

To efekt zabiegów Pawła Maślony, poczynionych w montażu. Ale bardzo mi się to podoba. Chcieliśmy bowiem utrzymać tajemniczość Wokulskiego jak najdłużej. Z drugiej strony zależało nam, aby widz dostrzegł, że jego zadurzenie w Łęckiej jest prawdziwe. To nie jest jakaś dziwna gra czy założenie. Wokulski nie potrafi jedynie odpowiednio dobrać środków, by wyrazić to, co naprawdę czuje. Była jednak scena, która nie weszła do serialu, a trochę inaczej ustawiała Wokulskiego. Stwierdziliśmy jednak przy finalnym montażu, że to nie jest dobra droga, by go tak pokazać. Bo jawił się w niej jako osoba, która wszystko robi z wyrachowania. To była zaledwie jedna scena, która pozwalała tak odczytywać tę postać. Usunęliśmy ją – ściślej mówiąc reżyser to zrobił (śmiech) – i słusznie. W efekcie widz inaczej postrzega Wokulskiego. Na tym polega siła montażu. Pawłowi zależało bardzo na silnych postaciach kobiecych. Dlatego musieliśmy trochę przebudować moją postać: na początku zabrać jej nieco sprawczość, aby podkreślić sprawczość Łęckiej. Bo i tak wszystko później ładnie puentuje się w szóstym odcinku. Łęcka uczy się przez działanie, a Wokulski – przez obserwowanie. W ten sposób pokazujemy dwie odrębne postawy wobec życia.

Często podkreślasz w wywiadach, że budujesz każdą postać z siebie: ze swoich emocji, przemyśleń czy doświadczeń. Ile siebie zobaczyłeś w tym netfliksowym Wokulskim?

To nie do końca tak. Na pewno nie jest tak, że grając w scenie pogrzebu, muszę przypominać sobie pogrzeby, w których sam uczestniczyłem. (śmiech) Tu chodzi bardziej o to, że podstawowym narzędziem aktora do budowania roli jest jego własne ciało. Dlatego tworząc jakiegoś bohatera, podkręcam potrzebne mi do tego jedne cechy, które mam w sobie, a drugie – ograniczam. To są choćby te czerwone ręce, które kazałem sobie kolorować każdego dnia zdjęciowego, bez względu na to, czy było to potrzebne czy nie. Ale to są też moje emocje, które staram się rozumieć tak, jak ja je rozumiem. Niekoniecznie musiałem być w życiu beznadziejnie zakochany, aby zagrać Wokulskiego. Wystarczyło mi odnaleźć w sobie to, gdzie by to było we mnie, gdybym tak miał. Jakbym się zachowywał, gdybym był w takiej sytuacji jak Wokulski. To oczywiście nie jest takie proste.

Jak było w tym przypadku?

Na początku zawsze mocno wnikam w literę tekstu. Dlatego na nowo przeczytałem „Lalkę”. Potem były rozmowy z reżyserem, scenarzystą i z innymi aktorami. Do tego mieliśmy warsztaty z panią, która uczyła savoir-vivre'u z XIX-wiecznych salonów. Kiedy nasiąkłem tym wszystkim, następował kolejny niezbędny etap w kreowaniu postaci – zapominanie o tym, czego się dowiedziałem, aby myśleć jej emocjami. Bo i tak podprogowo całe te przygotowania wychodzą podczas grania sceny. Ja mam takie podejście: najpierw solidnie się przygotować, a potem zaufać instynktowi na planie. Bo ten instynkt nie odpływa w żadne dziwne rejony przez to, że mam bardzo dobrze zrobiony cały background.

eprasa.pl 8b46f16950

Dwie dotychczasowe wersje filmowe „Lalki" mocno wryły się w świadomość starszych pokoleń. Obejrzałeś je i chciałeś się w swej pracy jakoś odnieść do kreacji Jerzego Kamasa i Mariusza Dmochowskiego sprzed lat?

Serialową „Lalkę" z Kamasem pamiętam z dzieciństwa. Pewnie gdzieś leciała w telewizji, jak inne peerelowskie seriale w rodzaju „Czterech pancernych" czy „Klossa". Została mi w głowie z tego tylko twarz Kamasa. Tej ekranizacji z Dmochowskim chyba nie widziałem nigdy. Przed samym wejściem na plan nie oglądałem w ramach przygotowań ani jednej, ani drugiej. Ja nie robię takich rzeczy. Nie chcę się „infekować" interpretacją innego twórcy. Zwłaszcza, że mamy źródło – powieść Prusa. Ono było dla mnie najważniejsze. Jego interpretacje w ogóle mnie nie interesowały, bo nie chciałem się czymkolwiek sugerować. Nigdy nie podchodzę do jakiegoś aktorskiego zadania w taki sposób, że z czymś czy z kimś się mierzę. Oczywiście, ludzie będą mnie porównywać z Kamasem czy Dmochowskim, a za chwilę z Dorocińskim. Żyję już trochę na tym świecie i wiem, że części osób przypadnę do gustu, a części – nie. Nie mam więc zamiaru z tym walczyć. Ja zawsze chcę zagrać swą rolę najlepiej jak umiem. Kiedy potem oglądam siebie na ekranie, mam czasem wrażenie, że mogłem zrobić coś lepiej. A tutaj po raz pierwszy jestem w pełni zadowolony z tego, co powstało.

Paweł Maślona od początku szukał aktora, który potrafiłby przełamać tradycyjne myślenie o Wokulskim. Dużo wolności otrzymałeś w tworzeniu tej postaci?

Praca z Pawłem to marzenie każdego aktora. Poznałem go dosyć wcześnie – był asystentem Marcina Wrony przy „Chrzcie", w którym debiutowałem. Potem był współscenarzystą „Demona", ale nie nakręciliśmy nic razem, mijaliśmy się tylko prywatnie. Jak kumpel z kumplem. I nagle po tych wszystkich latach, spotkałem go na planie „Lalki", ceniąc jego myślenie o świecie i poczucie humoru. I podczas tej wspólnej pracy otworzyły się przede mną takie przestrzenie, których zupełnie się nie spodziewałem. Paweł korzysta na planie z czegoś, co się nazywa clamshell – monitora bezprzewodowego, który można nosić ze sobą. Dzięki temu był zawsze blisko kamery i mógł uczestniczyć w każdej scenie. To pozwalało mu na gorąco reagować i na świeżo dawać uwagi aktorom, przejmując ich emocje. Kiedy potrzebował radosnej sceny, był w takim samym stanie euforii jak my. I na odwrót: kiedy była smutna i trudna do zagrania sekwencja, Paweł też w to wchodził, będąc jakby dodatkowym aktorem. W efekcie schodził z planu tak samo zmęczony jak my. (śmiech) Scenę kłótni Wokulskiego i Łęckiej z ostatniego odcinka kręciliśmy w pałacyku pod Wałbrzychem przez trzy dni. To była ciężka praca, ale do przeżycia, bo Paweł był z nami. Mało tego: po zejściu z planu siedzieliśmy jeszcze w nocy pod hotelem, zastanawiając się co jutro moglibyśmy zrobić, żeby było lepiej. Coś takiego rzadko się zdarza. Paweł dawał nam mnóstwo energii z siebie, ale też czerpał ją z nas. Uzupełnialiśmy się w ten sposób i było to wspaniałe.

Kluczowym wątkiem powieści jest oczywiście miłość Wokulskiego do Łęckiej. Początkowo nie wiadomo czy Wokulski kocha ją szczerze, czy traktuje przedmiotowo jako klucz do awansu społecznego. Ta niejednoznaczność tej relacji była dla ciebie istotna przy tworzeniu postaci Wokulskiego?

Tu ważne było kolejne spotkanie – tym razem z Sandrą Drzymalską. To wspaniała aktorka. Tuż przed „Lalką" zagraliśmy małżeństwo w serialu „Breslau". Wspieraliśmy się więc na planie – a najbardziej podobało mi się to, że w momentach, kiedy mój bohater był nie do końca cool, Łęcka przykrywała to swoim postępowaniem. I odwrotnie. A wynika to ze starej teatralnej zasady, głoszącej, że „króla buduje dwór". Wszystko to przenika się ze sobą aż do szóstego odcinka, w którym spotyka się i wyjaśnia. Tam następuje zderzenie i oczekiwana konfrontacja, która oczyszcza nie tylko atmosferę, ale daje też oddech widzowi, który czeka na nią przez sześć odcinków.

Bohaterowie serialu posługują się współczesnym językiem. To był dobry pomysł?



FOT. MAT. PRAS. NETFLIX

Tomasz Schuchardt: Niekoniecznie musiałem być w życiu beznadziejnie zakochany, aby zagrać Wokulskiego. Wystarczyło mi odnaleźć w sobie to, gdzie by to było we mnie, gdybym tak miał

Dobrze by było zapytać o to profesora Miodka czy Bralczyka. Netflix zorganizował mi rozmowę z moją polonistką i wychowawczynią z czasów liceum – Katarzyną Budną. Zobaczyliśmy się pierwszy raz od szesnastu lat. Ponieważ obejrzała wcześniej serial, spytałem czy bardzo drażnił ją ten współczesny język w ustach bohaterów „Lalki". Liczyłem trochę na burę, a tu tymczasem ona powiedziała z totalnym uśmiechem: „Tomek, język polski jest bardzo pojemny. Jest w nim miejsce na wulgaryzmy, ale i na wyszukane słownictwo". Okazało się, że z perspektywy polonistki i fanki „Lalki" w ogóle jej to nie przeszkadzało, bo historia była na tyle interesująca, że już po pierwszych minutach przestała porównywać go z oryginalnym tekstem Prusa.

Wiedzieliście na pewno, że równolegle powstaje kinowa wersja „Lalki". Podobno wręcz mijaliście się w lokacjach. Miało to wpływ na atmosferę pracy na planie serialu?

Myślę, że nie. Nie dało się nie mieć takiej świadomości, bo przy kinowej „Lalce" wybrano taki rodzaj promocji, że co dwa tygodnie dowiadywaliśmy się o nowych gwiazdach w jej obsadzie. (śmiech) Do tego nasza branża w Polsce jest nieduża i ja z moim doświadczeniem znam chyba wszystkich aktorów, którzy zagrali w tamtym filmie. Prawie z wszystkimi gdzieś się przeciąłem. Znam też bardzo dobrze operatora. (śmiech) To są oczywiście wybitni twórcy, więc spodziewam się, że to będzie bardzo dobry film. My wybraliśmy inną drogę: wiedzieliśmy, że mamy prawdziwą perełkę i jeśli włożymy w nią wysiłek, który włożyliśmy, to będzie coś naprawdę wybitnego. I na tym się skupiliśmy – na naszej robocie. Myślę, że tak samo było na planie kinowej „Lalki". A że spotkamy się z różnymi opiniami, to jesteśmy na to przygotowani, bo przecież na tym polega ten zawód.

Kiedy się zaczyna odtwarzać serial w Netflixie, pojawiają się ostrzeżenia: „Seks, przemoc, środki odurzające, wulgaryzmy". Jak zareagują na taką „Lalkę" widzowie?

To jest znak czasów. Takie ostrzeżenia kojarzą mi się z coraz dłuższymi ulotkami do lekarstw. Teraz nawet witamina C ma całą listę działań niepożądanych. (śmiech) Gdyby dziś wziąć „Titanica", to też byłyby ostrzeżenia, że jest tam seks i przemoc. Ale ja to popieram: nigdy dość chronienia młodego widza. Żyjemy w czasach kultu przemocy i seksualizacji, który jest zasługą nie filmów, ale różnych programów telewizyjnych i internetowych. Nasz serial jest dla widzów od 16. roku życia. Ja mam dziewięcioletnią córkę i na pewno na razie nie puszczę jej „Lalki". Wiele osób po premierze trailera serialu było oburzonych, że kalamy polski język. Tymczasem to nieprawda. Są wulgaryzmy, ale na pewno nie jest to język z blokowiska lat 90. Jeśli chodzi o czystość języka, to wszyscy jesteśmy mądrzy, dopóki wstając rano nie uderzymy się w palec od stopy. Wtedy nie ma lepszego słowa niż to na „k", które oddawałoby trafniej, co czujemy. (śmiech) I my właśnie poszliśmy tym tropem.

Na pewno największe emocje wywoła finałowy odcinek. Cała opowieść nagle zamienia się w nim w kryminalną komedię w duchu filmów Quentina Tarantino czy Guya Ritchiego. Jak ci się to spodobało, kiedy czytałeś scenariusz?

Pomyślałem sobie, że nie moglibyśmy sobie wymarzyć lepszego zakończenia. Byłem więc w nim zakochany już na etapie wstępnej wersji scenariusza. Potem przy próbach stolikowych uległ on jednak dosyć mocnym zmianom. Paweł bardzo liczył na nasze opinie i głosy. Każdy z aktorów miał z nim indywidualne próby i wtedy mogliśmy coś zmienić i poprawić. Paweł dużo brał z tych rozmów i ciągle coś zmieniał. Zdarzało się, że działo się to nawet już na samym planie. Była to więc ciągła praca. Ten główny wątek nie zmieniał się jednak i ta puenta jest bardzo mocna: niejednoznaczna oraz zostawiająca możliwość różnych interpretacji i pewien niedosyt.

Czyli apetyt na ciąg dalszy.

(śmiech) Na ciąg dalszy, który nie następuje. Ale ja lubię takie poczucie niedosytu, kiedy po obejrzeniu jakiegoś dobrego serialu, mówię: „Kurde, naprawdę nie będzie drugiego sezonu?". Bo czasem jest tak, że ktoś produkuje te kolejne sezony, a to nie ma większego sensu. Tutaj nie ma wątpliwości, że to „Lalka" – i my mocno bazujemy na powieści. Co ciekawe: Prus publikował ją pierwotnie w odcinkach w prasie i my teraz też mamy ją w odcinkach. To taki dodatkowy smaczek.

Mam wrażenie, że wasza „Lalka" jest dla młodego widza, a kinowa „Lalka" będzie dla starszych pokoleń. Zgodzisz się?

Nie widziałem jeszcze kinowej „Lalki", więc nie mogę wypowiadać się na ten temat. Jeśli założymy, że będzie ona bliska książki, to obejrzą ją nie tylko starsi widzowie, ale też młodzież, choćby uczniowie liceum. (śmiech) Nie oznacza to, że nasza „Lalka", będąc atrakcyjną dla młodych ludzi, nie spodoba się komuś starszemu. Moja nauczycielka polskiego jest o pokolenie starsza ode mnie, a serial bardzo jej się spodobał. Nie lubię, kiedy dziennikarze kategoryzują, że coś jest dla tych, a coś jest dla tamtych, bo możemy w ten sposób wykluczyć tych, którzy trochę inaczej się czują. Znam przecież wielu starszych ludzi, którzy są młodzi duchem – i na odwrót. Poza tym, naszą „Lalkę" nie zrobili ludzie z pokolenia Z. Paweł i ja mamy koło czterdziestki, Sandra ma 33 lata. To nie są nastolatkowie. Jeśli ktoś jest otwarty na świat i nie ma tendencji do oceniania, a w zamian cechuje go skłonność do autorefleksji, to myślę, że spodoba mu się ten serial. Bez względu na to w jakim jest wieku. Bo to po prostu uniwersalna opowieść.

eprasa.pl 8b46f16950

RECENZJA

„Lalka” to dla niektórych świętość. Czy Maślona ją zbrukał?

Gdy kilka miesięcy temu gruchnęła wiadomość, że niemalże równocześnie powstają dwie nowe ekranizacje „Lalki” Bolesława Prusa, Internet rozgrzał się do czerwoności. Filmowa „Lalka” z Marcinem Dorocińskim i Kamilą Urzędowską w rolach głównych do kin trafi 30 września, natomiast dzisiaj na Netflix debiutuje serial „Lalka”, gdzie jako Wokulskiego i Łęcką możemy podziwiać Tomasza Schuchardta i Sandrę Drzymalską. Jaka jest serialowa „Lalka”? Warto ją obejrzeć? Sprawdziłem

Krzysztof Połaski

„Lalka” Bolesława Prusa to wyjątkowa powieść. Dla niektórych - niemal świętość . Gdy tylko pojawia się temat filmowej bądź serialowej ekranizacji, a nawet adaptacji teatralnej, od razu rodzi się dyskusja na temat tego, jak powinny być przedstawione losy Stanisława Wokulskiego i Izabeli Łęckiej.

Historia niemożliwej do spełnienia miłości kupca galanteryjnego i szlachcianki była przede wszystkim rozliczeniem Prusa z ówczesną Polską . Z podobnego założenia wychodzą twórcy netfliksowej „Lalki”, czyli Paweł Maślona, Paweł Demirski oraz Jagoda Dutkiewicz , dla których tekst Bolesława Prusa jest jedynie punktem wyjścia do opowieści o wojnie klas i podzielonej Polsce.

Klasyki tu nie uświadczycie

Jeżeli liczycie, że serialowa „Lalka” od Netflix będzie wiernym przeniesieniem kart książki na ekran, to srogo się zawiedziecie. Maślona, Demirski i Dutkiewicz ani przez moment nie myśleli, żeby podejść do literackiej podstawy na klęczkach. I całe szczęście.

Więcej, gdyby taki autor, jak Paweł Demirski, od lat w swoich teatralnych dziełach dekonstruujący i przepisujący klasykę, tym razem podszedł do tematu w sposób standardowy, to pomyślałbym, że jest coś nie tak. To, co pewnie niektórych będzie uwierać, to język i jego wulgarność. Autorzy nie boją się rzucić „k**rwą” już na starcie, a w jednej ze scen Łęcka nazywana jest „głupią p**zdą”. Obrazoburcze? Być może, ale nadające bohaterom ton autentyzmu. Ot, kolejny kamyczek do jeziora hipokryzji ówczesnej rzeczywistości , bo przecież w domu Łęckich się nie przeklina, prawda?

Już od pierwszych minut autorzy wrzucają widzów do świata, który jednocześnie jest jakby wyjęty z „Lalki” Prusa, ale dodają dużo od siebie, a także od samego Bolesława Prusa, bo cytują i odwołują się w serialu do innych jego dzieł. Tworzy to pełny obraz XIX-wiecznej Polski, która pod względem mentalnym wcale nie jest taka daleka od tej, którą znamy współcześnie. Może i mamy kanalizację czy prąd, ale jednocześnie w społeczeństwie wciąż jest wiele pogardy i przekonania o własnej wyższości, co doskonale obrazuje plemienna walka dwóch zwaśnionych obozów politycznych i ich wyznawców.

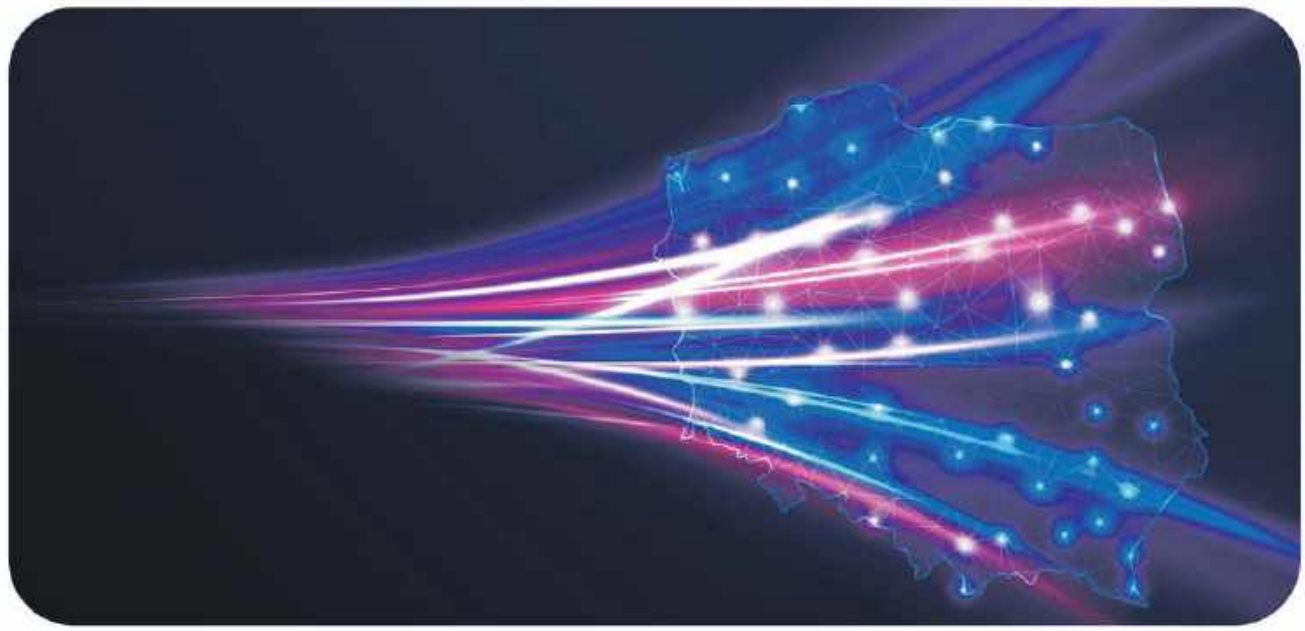
Ależ to jest zagrane!

Tomasz Schuchardt jako Stanisław Wokulski jest wyborny. Autorzy nie romantyzują na szczęście tej postaci w żaden sposób i przedstawiają go jako poniekąd typa spod ciemnej gwiazdy, który dorobił się w niejasny sposób na wojnie i układach z Rosjanami.

W tej interpretacji Wokulski tak właściwie jest zwykłym chamem, który chce wejść na salony. Jego miłość, bądźmy wariackie zauroczenie Łęcką, jest na dobrą sprawę jednym ze sposobów, dzięki którym Stanisław może podnieść swój społeczny status. Wyjątkowa jest relacja Łęckiego z Rzeckim; Dariusz Chojnacki pięknie wykreował właściwie jedynego tak bardzo pozytywnego bohatera w se-

AUTOPROMOCJA 0011584113

ENERGIA Z POLSKI
LOCAL FIRST



28 WRZEŚNIA W WARSZAWIE
FORUM POLSKICH DOSTAWCÓW

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Forum adresowane jest do polskich przedsiębiorstw, które – dzięki specjalistycznym kompetencjom i zdolności szybkiego reagowania – mogą stać się istotnymi partnerami dla Skarbu Państwa, innych dużych inwestorów publicznych i największych polskich firm państwowych.

WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW:
energiazpolski.pl

Organizator POLSKA PRESS GRUPA

Patronat Honorowy
Wiceprezes Rady Ministrów Minister Obrony Narodowej
Ministerstwo Aktywów Państwowych
Ministerstwo Energii
Minister Infrastruktury

eprasa.pl 8b46f16950



FOT. MAT.PRAS. NETFLIX

Już od pierwszych minut autorzy wrzucają widzów do świata, który jednocześnie jest jakby wyjęty z „Lalki" Prusa, ale dodają dużo od siebie

rialu, który jest idealnym filtrem dla tej zdeprawowanej rzeczywistości.

Z kolei Łęcka, brawurowo zagrana przez Sandrę Drzymalską, zyskuje w tej „Lalce" charakter. To nie jest ładniutka laleczka, jak często przedstawia się Izabelę, a kobieta z krwi i kości, która może i do końca jeszcze nie wie, czego chce, ale z całą pewnością wie, czego nie chce. Łęcka angażuje się w działalność społeczną i staje się aktywistką, ale czy na pewno zależy jej na dobru uboższych czy zwyczajnie obecność na świeczniku łechta jej ego?

No właśnie... I to mi się szalenie podoba w „Lalce" Pawła Maślony, bo Wokulski i Łęcka tak naprawdę są tacy sami. Zależy im na uwadze i zrobieniu szumu wokół siebie, dlatego też tak mocno ze sobą wojują.

Zakłamany świat szlachty

W netfliksowej „Lalce" historia miłości Wokulskiego do Łęckiej to tak właściwie jedynie zarzutka do namalowania zidiociałego i zakłamanego świata szlachty. Biedujący, niemający praktycznie żadnej wiedzy, wyprzedający Żydom swoje majątki, mają tylko jedno - arystokratyczne pochodzenie.

Mimo że rodowymi herbami się nie najedzą, to żyją w ułudzie, gdzie każdy gorzej urodzony, nawet jeżeli posiada pieniądze i potrafi je mnożyć, jest dla nich zwykłym śmieciem i zrobią wszystko, żeby takiego człowieka wykorzystać i zgnoić. Wokulski im nie imponuje, nie rozczulają się nad nim, ale mają za zwykłego robaka, pospolitego karalucha, który pragnie wkroczyć do ich świata.

Tutaj przodują w tym Baron Krzeszowski (genialny Piotr Adamczyk) oraz Starski (Piotr Pacek), którzy są do szpiku kości źli, że nóż w kieszeni otwiera się na sam ich widok. Jednak widowisko najbardziej kradnie serialowy zapijaczony Tomasz Łęcki, którego doskonale wykreował Jacek Braciak. W jego interpretacji to człowiek na granicy szaleństwa, który przetańczył i przepił wszystko co miał, a że jeszcze została mu córka, to postanowił ją zmonetyzować. A że Wokulski jest jej największym fanem...

Podoba mi się świat serialowej „Lalki". Z jednej strony szlachta i wykwintne bale, a z drugiej brudna rzeczywistość, w której fekalia płyną ulicami, a biedota pada jak muchy. Kraj, nad którym łapę trzymają Rosjanie, chyli się ku upadkowi, a arystokracja baluje i kombinuje kogo tym razem można oskubać. Wymowne i prawdziwe.

Warto obejrzeć „Lalkę"?

Serialowa „Lalka" jest odważna, szalona i niezwykle współczesna. Doceniam nowe wątki, jak chociażby ten z Elizą Orzeszkową, który podbija wszystkie konteksty. Reżyserujący serial Paweł Maślona bawi się gatunkami; całość zaczyna się dość klasycznie, aby ewoluować w kolejnych odcinkach. Później otrzymujemy thriller i horror, aby w ostatnim odcinku zaserwować widzom coś w stylu... twórczości Guya Ritchiego. Poniekąd Maślona inscenizuje w finałowym epizodzie na nowo swojego „Kosa", ale więcej nie zdradzę.

To trzeba po prostu zobaczyć. „Lalkę" od Netflix ogląda się wybornie, a sześć odcinków mija błyskawicznie. Kawał świetnego widowiska, które nie gryzie się w język i nie boi się reinterpretacji klasyki. Właśnie tak to się powinno robić.

AKCJA SPECJALNA HIPOKRATES

0011583500

Pomaganie to dawanie cząstki siebie

Zapraszamy na rozmowę z Barbarą Żołną, farmaceutką, edukatorką i działaczką społeczną, nagrodzoną we współorganizowanym przez markę Apteo konkursie „Recepta na dobro".



Dlaczego właśnie farmacja?

Już jako mała dziewczynka uwielbiałam czytać i kolekcjonować ulotki leków. Nie sądziłam jednak, że uda mi się rozwijać w tym kierunku. Pochodzę z małej wsi, moi rodzice prowadzili gospodarstwo, więc na pewno nie było im łatwo, ale zadbali o to, żebyśmy otrzymali wykształcenie na najwyższym poziomie. Dzięki nim moje marzenie stało się rzeczywistością. A ja nigdy nie żałowałam wybranej drogi. Zawód farmaceuty daje mnóstwo możliwości, nie tylko pracy w aptece. W moim przypadku to prowadzenie szkoleń, tworzenie branżowych materiałów edukacyjnych czy wydawanie biuletynu Śląskiej Izby Aptekarskiej.

Dodatkowo w czasie wolnym organizuje Pani zajęcia dla dzieci i seniorów. Która grupa wiekowa jest bardziej wymagająca?

Dzieci na pewno potrafią zaskoczyć. Kiedyś na zajęciach w przedszkolu zaprezentowałam się w fartuchu i zapytałam: „Jak myślicie, gdzie pracuję?". Dzieci bez wahania odpowiedziały: „W piekarni". Kiedy wyjaśniłam, że jestem farmaceutką, okazały ogromne zainteresowanie. Razem przygotowywaliśmy różne medyczne receptury, maści z witaminami i kapsułki z pudrowych cukierków.

A skąd pomysł na działania z seniorami?

W pobliskim domu seniora często odbywają się spotkania z historykami, dietetykami czy fizjoterapeutami. Pomyślałam, że jako farmaceutka też mam coś wartościowego do zaoferowania, wyszłam więc z inicjatywą serii zajęć edukacyjnych. Zainteresowanie przerosło moje oczekiwania. Seniorzy są bardzo zaangażowani, staram się ich odwiedzać przynajmniej raz w miesiącu. Podczas zajęć rozmawiamy np. o nadciśnieniu, cukrzycy, bezsenności oraz właściwym nawodnieniu. Opowiadam też o usługach dostępnych w aptekach, np. o przeglądach lekowych.

Na czym polegają takie przeglądy?

Razem z pacjentami sprawdzamy substancje czynne poszczególnych leków, wykluczamy interakcje i spisujemy ewentualne uwagi dla lekarzy prowadzących. Ku mojemu zaskoczeniu jeden z tych lekarzy zadzwonił, żeby osobiście pogratulować mi wykonanej pracy. To pokazało ogrom możliwości, jakie daje współpraca, łączenie działań różnych specjalistów, przede wszystkim zaś stawianie pacjenta w centrum. Mam nadzieję, że coraz częściej będziemy dostrzegać w innych pracownikach ochrony zdrowia równorzędnych partnerów, a nie wrogów.

Właśnie za taką postawę została Pani dostrzeżona w konkursie „Recepta na dobro". Jakie emocje towarzyszyły wyróżnieniu?

Ogromne! Poczułam, że jestem na dobrej drodze i dostałam mnóstwo motywacji do dalszego działania. Łączenie charytatywnych aktywności z pracą zawodową oraz życiem osobistym bywa trudne, nie zamierzam się jednak poddawać. Zwłaszcza teraz, kiedy kompetencje farmaceutów się zwiększają - warto z tego korzystać, wychodzić z inicjatywą, dzielić doświadczeniem. Konkurs pokazuje, że już teraz wielu farmaceutów wspiera pacjentów w nieszablonowy sposób!

A jak rozumie Pani hasło przewodnie konkursu? Czym jest recepta na dobro?

Recepta kojarzy się z antidotum, remedium. Dla mnie więc to hasło oznacza, że w medycynie i farmacji kluczowa jest nasza postawa - profesjonalizm, życzliwość, chęć niesienia pomocy czy odpowiedzialność za drugiego człowieka. To wartości, których nie da się zamknąć w opakowaniu leku, a które każdego dnia przekładają się na bezpieczeństwo oraz zdrowie pacjentów.

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY WFOŚIGW KRAKÓW 0011581933

Ty tworzysz dobry klimat, a my Cię nagradzamy!

Zyskaj prestiżowy tytuł konkursu #ekoLIDERZY 2026. Zaprezentuj swój projekt i pokaż jego wspaniałe efekty. Weź udział w tegorocznym konkursie, w którym nagradzane są najlepsze inicjatywy ekologiczne w Małopolsce. Dodaj swoje zgłoszenie do 23 września tego roku. Nie zwlekaj, działaj: tytuły, nagrody finansowe i zasłużony prestiż być może czekają właśnie na Ciebie!

Najlepsi z najlepszych
#ekoLIDERZY tworzą przyszłość i realnie wpływają na ochronę środowiska. U nas, w Małopolsce, doceniani są w plebiscycie, który trwale wpisał się w krajobraz przedsięwzięć ekologicznych w regionie: konkurs #ekoLIDERZY. Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie organizuje go od lat, by doceniać, promować oraz zachęcać do podejmowania działań mających na celu ochronę środowiska. Nagrody finansowe przyznawane w konkursie sięgnęły już kwoty niemal 3,5 mln złotych!

Dobre pomysły zasługują na to, by o nich mówić. A cenne przedsięwzięcia ekologiczne w Małopolsce warto promować. Teraz najlepsze z nich mogą zdobyć tytuł #ekoLIDERA 2026!

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie po raz kolejny zaprasza samorządy, organizacje pozarządowe, placówki oświatowe oraz osoby zaangażowane w działania na rzecz ochrony środowiska do udziału w konkursie **#ekoLIDERZY 2026**. To szczególna okazja, by zaprezentować przedsięwzięcia, które przynoszą konkretne efekty dla środowiska i lokalnych społeczności, a także powalczyć o jeden z prestiżowych tytułów #ekoLIDERÓW 2026 oraz nagrody z puli o łącznej wartości **200 tys. zł**.

Tworzysz prestiż Małopolski
Wiele inicjatyw o wyjątkowym charakterze zyskuje uznanie i przynosi znakomite rezultaty. Nie wszystkie jednak zyskują spektakularny aplauz, choć zasługują na wielkie uznanie. Jeśli więc jesteś inicjatorem lub organizatorem takiego przedsięwzięcia na rzecz ochrony środowiska w Małopolsce, już dziś zgłoś swój projekt, pokaż go światu, bądź wzorem dla innych!



Poznaj kategorie konkursowe
W konkursie zostaną wyłonieni laureaci w następujących kategoriach:
- #ekoPOWIAT
- #ekoGMINA
w kategoriach:
- #ekoGMINA miejska
- #ekoGMINA miejsko-wiejska
- #ekoGMINA wiejska
- #ekoSZKOŁA
- #ekoPRZEDSZKOLE
- #ekoNGO
- #ekoOSOBOWOŚĆ
- #ekoPRZEDSIĘWZIĘCIE
w kategoriach:
- #ekoPRZEDSIĘWZIĘCIE z zakresu ochrony powietrza
- #ekoPRZEDSIĘWZIĘCIE z zakresu OZE i oszczędności energii
- #ekoPRZEDSIĘWZIĘCIE z zakresu ochrony wód i gospodarki wodno-ściekowej
- #ekoPRZEDSIĘWZIĘCIE z zakresu ochrony powierzchni ziemi i gospodarki odpadami
- #ekoPRZEDSIĘWZIĘCIE z zakresu ochrony przyrody
- #ekoPRZEDSIĘWZIĘCIE z zakresu edukacji ekologicznej

Bądź inspiracją do sukcesu!
Do 23 września br. można zgłaszać proekologiczne przedsięwzięcia, które realizowane były w 2025 roku na terenie naszego województwa. Warunkiem wzięcia udziału w konkursie jest wypełnienie i prawidłowe złożenie ankiety.

Szczegółowe informacje na temat konkursu #ekoLIDERZY 2026 znajdują się w regulaminie. Jego treść oraz inne dokumenty i link do ankiety konkursowej znajdują się na stronie: www.wfos.krakow.pl/ekoliderzy-2026.

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY WFOŚIGW W KRAKOWIE 0011581936

Czyste Powietrze - opresja czy wsparcie i realna pomoc?

Miesiące oczekiwania na pieniądze. Wezwania do uzupełnienia dokumentów. Wykonawca domagający się zapłaty. Senior, który miał otrzymać dotację, a zamiast poczucia bezpieczeństwa zderzył się ze stresem i niepewnością, czy nie będzie musiał sam pokryć kosztów inwestycji. Takie historie są prawdziwe. Są trudne, ważne, ale i niereprezentatywne dla ponad 60 tysięcy sprawnie zrealizowanych inwestycji. Nie stanowią więc pełnego obrazu programu „Czyste Powietrze".

Podpisując umowę dotacji w ramach programu „Czyste Powietrze", myślimy o korzyściach: wymianie pieca, ociepleniu budynku, wyższym komforcie życia. Tym właśnie są historie tysięcy ludzi, którzy dzięki „Czystemu Powietrzu" zmienili swą codzienność na lepszą. Niestety – nie wszyscy. Korzyści i problemy

Aby rozliczyć dotację, konieczne jest złożenie prawidłowo wypełnionej dokumentacji. Wystarczy, że inwestor sam lub z udziałem pełnomocnika złożył niekompletne dokumenty albo pojawiły się rozbieżności w fakturach. Wówczas niezbędne są wyjaśnienia, obowiązek uzupełnienia braków. W konsekwencji okres rozliczenia przedłuża się, a w gronie wykonawców prac pojawia się nerwowość. I można zacząć się zastanawiać, czy program, który miał pomóc, wart jest mierzenia się z problemami.

Bardziej niż o własne
Najwięcej wątpliwości pojawia się na etapie rozliczenia inwestycji. Gdy beneficjent oświadcza, że prace zostały wykonane, a wykonawca wystawił fakturę, wiele osób przyjmuje za pewnik, iż pieniądze powinny zostać natychmiast wypłacone. Tymczasem trzeba pamiętać, że Fundusz nie operuje swoimi pieniędzmi w programie „Czyste Powietrze". Odpowiada za środki finansowe, które należą do wszystkich Polaków. I musi dbać o nie bardziej niż dbamy o własne.

Kontrola czy opresja?
To dlatego przed wypłatą kontrole rozliczeń są tak wnikliwe, a weryfikowane są nie tylko dokumenty. Nierzadko trzeba sprawdzić, czy inwestycja została zrealizowana zgodnie z umową, czy przedstawione koszty kwalifikują się do udzielenia dotacji, a urządzenia spełniają wymagania programu. Dla osoby oczekującej na wypłatę takie wyjaśnienie może brzmieć jak urzędnicza wymówka. W rzeczywistości jest obowiązkiem i formą odpowiedzialności.

Wypłaty na słowo?
Czy zaakceptowalibyśmy system, w którym miliardy złotych byłyby wypłacane wyłącznie na podstawie faktury i deklaracji, że wszystko jest w porządku – bez sprawdzenia jakości, zakresu i rzeczywistego wykonania prac? Kontrola wydatkowania środków publicznych nie jest przejawem złej woli. Jest wyrazem gospodarności, dowodem przejrzystości, a niekiedy ubezpieczeniem dla beneficjenta, który zyskuje pewność, że wykonawca zrealizował umowę zgodnie z jej wymogami.

Czar publicznych miliardów
Strumień publicznych pieniędzy przyciąga. Przedsiębiorcy oferują swoje doświadczenie i umiejętności. Program „Czyste Powietrze" pozwolił tysiącom małopolskich firm zarobić setki milionów złotych. Ale tam, gdzie są pieniądze, pojawiają się też osoby spragnione łatwego zysku. Zawyżają ceny, prowadzą agresywne kampanie reklamowe, obiecują coś, czego program nie przewidywał. Jeśli beneficjent nie weryfikuje obietnic wykonawcy, może wpaść w pułapkę.

Pieniądze w regionie
Ponad 2 mld zł wypłacone w Małopolsce przeznaczono na urządzenia grzewcze, materiały izolacyjne, stolarkę okienną i drzwiową, instalacje, audyty oraz usługi budowlane. Te środki tworzyły zamówienia dla instalatorów, ekip remontowych, producentów, dostawców i lokalnych przedsiębiorstw. Jednocześnie uruchamiały prywatne oszczędności beneficjentów, którzy dokładali własne pieniądze do inwestycji. Jednak nie wszyscy wykonawcy okazali się uczciwym partnerem.

Ochrona seniorów
Szczególnie narażone były osoby starsze, samotne i mniej zamożne – a więc dokładnie te, którym program miał pomagać najbardziej. Dla ich ochrony WFOŚiGW w Krakowie pomógł sfinansować stanowiska gminnych ekodoradców, odwiedzał gminy, apelował o rozwagę. Zareagowało też państwo, wprowadzając limity kosztów jednostkowych, audyty energetyczne i dodatkowe kontrole, a potem powołując Operatorów wspierających beneficjentów na kolejnych etapach inwestycji.

Jedna porażka ma twarz. Sukces sześćdziesięciu tysięcy rodzin jest już tylko statystyką. Dlaczego nie widzimy realnych korzyści, za to skupiamy się na pojedynczych utrudnieniach w programie „Czyste Powietrze"?

Nie dość na newsa
Żyjemy w świecie, w którym krytyka jest naturalnym odruchem, a pochwała rzadkim darem. Trudno opowiedzieć historie tysięcy osób, które otrzymały dofinansowanie, wykonały inwestycję, a program „Czyste Powietrze" zmienił ich życie. Choć za każdą umową stoi rodzina i konkretna korzyść – radość nie ma waloru pociągającego newsa. Brak jej kontrowersji, elektryzującego napięcia, potencjału przyciągania uwagi.
2 miliardy zł już u Małopolan

O „Czystym Powietrzu" mówi się najwięcej, gdy pojawia się medialny zgrzyt. A o czym się zapomina? Od chwili uruchomienia programu (2018) do końca sierpnia 2026 roku do WFOŚiGW w Krakowie wpłynęło ponad 123 tys. wniosków o dofinansowanie. Fundusz zawarł ponad 111 tys. umów o łącznej wartości przekraczającej 4,64 mld zł. Ponad 60 tys. małopolskich inwestycji zostało w pełni zakończonych, a na konta mieszkańców regionu i wykonawców trafiło już 2,35 mld zł. Pozostałe środki czekają na zakończenie prac zgodnie z wymogami programu.

– Każda jednostkowa historia spośród ponad 60 tys. inwestycji jest równie ważna. Tak radosna, jak i ta podszyta niepokojem. Jeśli jakaś rodzina stanęła przed problemem – trzeba ustalić, czy i dlaczego system zawiódł, po czym pomóc jej znaleźć rozwiązanie. To właśnie robimy *– mówi Piotr Gąsiorowski, zastępca prezesa zarządu WFOŚiGW w Krakowie.*

Małopolska oddycha
W ostatnich latach liczba urządzeń grzewczych na węgiel i drewno w województwie zmniejszyła się z ok. 500 tys. do ok. 150 tys. Efekty są widoczne. Średnie stężenie pyłu PM10 w okresie grzewczym spadło pomiędzy sezonami 2014/2015 i 2020-2022 o 44 proc. w Małopolsce i o 53 proc. w Krakowie. „Czyste Powietrze" ma swój udział w tym sukcesie.

Bezpieczni, bo niezależni
„Czyste Powietrze" nie jest jednak wyłącznie programem wymiany pieców. To jedna z największych inicjatyw modernizacji polskich domów po 1989 roku. A od 2022 roku jest to już nie tylko forma dbałości o środowisko, ale również wyraz troski o bezpieczeństwo energetyczne kraju oraz efektywność energetyczną gospodarstw domowych, uniezależniających się od dostaw energii ze źródeł zewnętrznych.

Bez propagandy
„Czyste Powietrze" ma zalety, ale nie jest wolne od wad. Program wymaga dalszych zmian, uproszczenia wniosków, ograniczenia dokumentacji, integracji systemów informatycznych. Weryfikacja powinna rozpoczynać się wcześniej, a beneficjent powinien mieć dostęp do czytelnej informacji o stanie sprawy i przewidywanym terminie rozliczenia. Potrzebny jest jasny podział odpowiedzialności: beneficjent nie może ponosić konsekwencji błędu wykonawcy, Fundusze zaś nie mogą być traktowane jak bezwarunkowy płatnik każdej faktury wystawionej z dopiskiem „Czyste Powietrze".

Różne perspektywy
Dla osoby czekającej na wypłatę dotacji „Czyste Powietrze" może być dzisiaj przekleństwem. Wezwanie po raz kolejny do uzupełnienia dokumentów może wyglądać jak urzędnicza opresja. Dla seniora oszukanego przez nierzetelnego wykonawcę może stać się źródłem prawdziwego dramatu. Żadnej z tych historii nie wolno bagatelizować. Każda wymaga wyjaśnienia, odpowiedzialności i – tam, gdzie jest to możliwe – realnej pomocy.

Ogromne wsparcie
Nie zapominajmy jednak, że obok istnieje ponad 60 tys. małopolskich inwestycji, które zostały z sukcesem zakończone. Prawie 107 tys. zawartych umów. Ponad 2 mld zł wypłaconych na modernizację domów. „Czyste Powietrze" bywa programem trudnym, przede wszystkim jednak pozostaje ogromnym wsparciem społecznym, środowiskowym i gospodarczym. Małopolska nadal potrzebuje „Czystego Powietrza". Coraz lepszego.

Masz pytania lub wątpliwości dotyczące programu „Czyste Powietrze"? Skontaktuj się z właściwym Operatorem programu w Twoim regionie (aktualna lista na stronie: www.wfos.krakow.pl/operatorzy.

WIĘCEJ O PROGRAMIE PRIORYTETOWYM CZYSTE POWIETRZE

www.wfos.krakow.pl



eprasa.pl 8b46f16950

100 WPŁYWOWYCH KOBIET

Poznaj bohaterki akcji, które inspirują i zmieniają rzeczywistość

100 wpływowych KOBIET

Przed nami decydująca faza głosowania w akcji 100 Wpływowych Kobiet! To od Waszych głosów zależy, które uczestniczki wystąpią w ogólnopolskim finale tegorocznej edycji.

W pierwszym etapie plebiscytu, który właśnie trwa, wyłonione zostaną laureatki wojewódzkie. Poznamy je już 1 października, a 5 października rozpocznie się wielki finał ogólnopolski. W nim rywalizować będą uczestniczki z całego kraju, w tym także oczywiście z naszego województwa.

Nasza akcja to także okazja, by poznać je bliżej, również z mniej formalnej strony.

- Wśród bohaterek tegorocznej edycji znalazły się przedstawicielki różnych środowisk, zawodów, a także pokoleń. Każda z nich ma własną historię, doświadczenia i wartości, które pomogły jej dojść do miejsca, w którym jest dziś - mówi Ewelina Żuberek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Dziś prezentujemy galerię zdjęć bohaterek plebiscytu, a na naszej stronie internetowej już możecie czytać wywiady z wieloma uczestniczkami redakcyjnej akcji 100 Wpływowych Kobiet 2026.

- Znajdziecie tam nie tylko ich zdjęcia, ale także odpowiedzi na pytania, dzięki którym można lepiej poznać sposób myślenia uczestniczek, ich życiowe priorytety, dowiedzieć się, co je inspirowało, jakie osoby i doświadczenia ukształtowały ich drogę - zachęca do lektury dziennikarka. Ich odpowiedzi pokazują, jak różne mogą być drogi do sukcesu, spełnienia i zdobywania wpływu.

- To szczere, osobiste historie o wyzwaniach, pasji, ważnych decyzjach i wartościach, które pomagają kształtować własne życie, a także inspirować innych do działania - uważa Ewelina Żuberek. Warto poznać historie stojące za twarzami ze stron gazet. - Być może to właśnie jedna z bohaterek galerii zdjęć zdobędzie Wasze uznanie, dzięki swoim osiągnięciom, postawie życiowej oraz drodze, która może sprawić, że również inni zdecydują się wprowadzić pozytywne zmiany - zachęca dziennikarka.

Więcej o akcji znajdziecie na: gazetakrakowska.pl/100-kobiet

PREZENTUJEMY KANDYDATKI, KTÓRE AKTUALNIE ZAJMUJĄ CZOŁOWE MIEJSCA W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM



Agata Hajduga, założycielka i CEO Fundacji MentoringF2F, Kraków



Dorota Omylska, kierowniczka Domu Kultury Westerplatte, Tarnów



Magdalena Wojewoda-Mleczko, Dyrektor Muzyczna radia RMF Classic, Kraków



Elżbieta Adamek, prezes zarządu firmy Samanta, Maków Podhalański



Ida Malec, właścicielka Nat Bistro, Kraków



Edyta Kowalska, przewodnicząca Rady Miejskiej, Tarnów



Katarzyna Guzior, nauczycielka w SP, Libusza



Joanna Kulczycka, prof. dr hab. Polskiej Akademii Nauk, Kraków



Monika Tomaszewska, performerka, artywistka, Kraków



Angelika Bilska-Gradzi, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy, Tarnów



Agnieszka Generowicz, prof. dr hab. inż. Wydziału Inżynierii Środowiska i Energetyki Politechniki Krakowskiej, Kraków



Anna Czech, dyrektor Szpitala Wojewódzkiego im. św. Łukasza, Tarnów

eprasa.pl 8b46f16950

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH



Genetyczne modyfikowanie ludzi

W listopadzie 2018 roku chiński naukowiec He Jiankui zaszokował świat, ogłaszając na prestiżowej konferencji w Hongkongu, że genetycznie zmodyfikował genomy dwojga chińskich noworodków – pierwszych na świecie „dzieci CRISPR". Edycja, której He dokonał w planowanym miejscu docelowym – genie CCR5 – miała zapewnić przyszłym dzieciom dodatkową odporność na zakażenie wirusem HIV (ich ojcowie byli nosicielami wirusa HIV). W taki oto sposób He Jiankui zapisał się w historii biologii i medycyny jako jeden z pionierów.

Terapię genową stosowano już wcześniej do naprawiana wadliwie działających tkanek. Pobierano z ciała pacjenta jego komórki, modyfikowano w nich wadliwy fragment DNA, a gdy zaczynały działać prawidłowo – namnażano je w hodowli in vitro i w dużej ilości wprowadzano do organizmu pacjenta, gdzie przejmowały one funkcje wadliwie działających oryginalnych komórek (tych z defektem genowym) i pacjent zdrowiał.

Wykorzystywany klinicznie jest też zabieg polegający na wyposażaniu zarodka w „pożyczone" mitochondria. Mitochondria to organelle komórkowe ulokowane w cytoplazmie, które służą do wytwarzania w komórkach energii. Zdarza się, że w komórkach jajowych kobiet chcących mieć dzieci tych mitochondriów jest za mało. Mitochondria mają własny materiał genetyczny i same się powielają, więc nie podlegają sterowaniu ze strony głównych genów, zlokalizowanych w jądrze komórkowym. Jeśli mitochondria nie mnożą się należycie, to dziecko ginie w czasie ciąży (następuje poronienie) albo zaraz po urodzeniu. Dla przeciwdziałania tym nieszczęściom powstała terapia MRT polegająca na tym, że znajduje się dawczynię, u której proces rozmnażania mitochondriów przebiega poprawnie, pobiera się od niej komórkę jajową, usuwa się z niej jądro i na to miejsce wstawia się jądro kobiety, która chce być matką. Taką spreparowaną komórkę jajową poddaje się zapłodnieniu in vitro przez plemnik ojca – i płód zaczyna się rozwijać. Gdy wszystko przebiegnie pomyślnie – urodzi się dziecko, o którym będzie można powiedzieć, że ma troje rodziców: Matkę, bo z jej jądra zbudowany jest genom dziecka, ojca, bo geny zawarte w plemniku przechodzą do jądra zarodka i uczestniczą w formowaniu genomu dziecka jak przy każdym zapłodnieniu – oraz dawczynię mitochondriów, w których także są geny (dokładnie – 13), które uczestniczą w powielaniu mitochondriów we wszystkich komórkach i tkankach dziecka. Z pewnością jest to już bardzo zaawansowana technika komórkowa, ale nie jest to jeszcze majstrowanie przy genomie dziecka.

Natomiast to, co zrobił He Jiankui, odbywało się jednak na zasadzie manipulacji prawdziwymi genami w jądrze komórkowym na wczesnym etapie rozwoju zarodka, jeszcze przed zapłodnieniem lub tuż po nim – więc w rezultacie po normalnym rozwoju płodu rodził się człowiek, którego wszystkie komórki miały materiał genetyczny sztucznie zmodyfikowany!

Sprawa oparła się o sąd. Uznano, że doszło do szeregu nieprawidłowości, więc chiński sąd wydał wyrok skazujący He Jiankui na 3 lata więzienia i 430 tys. dolarów grzywny. Jiankui ukrył się i nie wiadomo, gdzie się obecnie znajduje. Zaś badanie DNA modyfikowanych genetycznie dziewczynek wykazało, że żadna z nich nie ma zmiany chroniącej przed zakażeniem HIV, natomiast obie mają inne zmiany genetyczne, które nie wiadomo, jak i kiedy się ujawnią w ich życiu.

Nieudany eksperyment Chińczyka pokazał dwie rzeczy: że mamy już techniki, przy pomocy których możemy modyfikować geny ludzkiego zarodka, oraz że nasza wiedza nie pozwala dokładnie przewidzieć konsekwencji takich manipulacji. Dlatego stworzono międzynarodową konwencję z Oviedo zabraniającą tworzenia zarodka z jakąkolwiek modyfikacją genetyczną!

Mitochondria mają własny materiał genetyczny i same się powielają, więc nie podlegają sterowaniu ze strony głównych genów w jądrze komórkowym

RYSZARD TADEUSIEWICZ
profesor AGH

HUMOR

- Panie dyrektorze, czy mógłbym otrzymać dzień urlopu, by pomóc teściowej przy przeprowadzce?
- Wykluczone!
- Bardzo dziękuję, wiedziałem, że mogę na pana liczyć...

●

Nauczycielka przechadzała się po sali, obserwując rysujące dzieci. Od czasu do czasu zaglądała, jak idzie praca. Podeszła do dziewczynki, która w skupieniu coś rysowała. Nauczycielka spytała ją, co rysuje.
- Rysuję Boga - odpowiedziała dziewczynka.
- Ale przecież nikt nie wie, jak Bóg wygląda - powiedziała zaskoczona nauczycielka.
Dziewczynka mruknęła, nie przerywając rysowania:
- Za chwilę będą wiedzieli.

●

- Czego szukasz, piękna kobieto?
- Chcę żyć z kimś, kto odmieni moje życie!
- Moje życie, mojego życia, mojemu życiu.

●

- Co to za zgromadzenie?
- Konferencja na temat przekładu literatury.
- Rozumiem. To wiele tłumaczy.

●

Dzwoni domofon.
- Kto tam?
- Ja do wymiany okien.
- Już przyszedł jeden pan i wymienia.
- To ja. Wypadłem.

●

Żona do męża:
- Musisz iść do okulisty, koniec i kropka!
- Ale dlaczego?
- To, że od jakiegoś czasu nie dostrzegasz dziur w jezdni, to jedno. Ale ostatnio przestałeś już nawet zauważać młode dziewczyny w krótkich spódniczkach.

●

Rozmawia dwóch psychologów.
- Wiesz - mówi pierwszy - wystarczy krzyknąć „Aaaaaa!" w bibliotece, a wszyscy się na ciebie gapią w milczeniu.
- A próbowałeś zrobić to samo w samolocie? - pyta drugi. - Wszyscy się przyłączają.

NASZE SMAKI



FOT. VIOLETTA GRZELKA

Dynia to królowa jesieni, która przystraja wejścia do domów, a jej wielobarwne odmiany dekorują witryny sklepowe i wnętrza restauracji. Przede wszystkim jest to jednak bardzo smaczne i zdrowe warzywo, które warto dodać do swojego menu.

Pęczak z dynią i kurczakiem

Składniki
200 g kaszy pęczak
250 g dyni, najlepiej piżmowej
ok. 300 g filetu z kurczaka
100 g cieciorki ugotowanej lub z puszki
cebula lub 1/2 pęczka dymki
1-2 ząbki czosnku
łyżka masła klarowanego
garść posiekanego jarmużu lub liści szpinaku
po ok. 1/2 łyżeczki przypraw wg uznania, np. sól, pieprz, harrisa lub płatki chili
świeża zielenina do posypania

Kaszę pęczak ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Dynię umyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę, oprószyć solą i ugotować na parze do miękkości (około 15 minut). Kilka minut przed zakończeniem, razem z dynią ugotować na parze również posiekane i pozbawione twardych części liście jarmużu.
Kurczaka pokroić w kostkę, oprószyć solą i pieprzem, zrumienić lekko na maśle klarowanym.
Kiedy mięso jest gotowe, dodać posiekaną dymkę oraz zmiażdżony czosnek. Dodać cieciorkę, a po kilku chwilach miękką już dynię wraz z jarmużem. Ewentualnie zamiast jarmużu dodać umyte liście szpinaku i całość wymieszać z ugotowaną kaszą. Posypać świeżą zieleniną.
Przepis Violetty Grzelki

HISTORIA/ OBYCZAJE

Cynamon u podstaw współczesnego świata

Kolumb nie szukał Ameryki, a Magellan nie zamierzał opłynąć świata. Ich prawdziwym celem było znalezienie zachodniej drogi do Indii i źródła tajemniczych i cennych przypraw. Taką tezę stawia w tomie „Walka o przyprawy" Roger Crowley i trzeba przyznać, że brzmi ona efektownie, nieco egzotycznie, a przede wszystkim aromatycznie.

Apetyt Magellana

Oczywiście upieranie się, że to nienasycony apetyt Europejczyków na goździki i gałkę muszkatołową napędził wczesnonowożytną gospodarkę i wywołał zaciekłą rywalizację o kontrolę nad wiodącymi do nich drogami, trzeba solidnie uzasadnić. I Crowley to robi. Na 333 stronach pokazuje, jak zmagania te ukształtowały nowożytny świat.

Weźmy pod uwagę choćby taki fakt: w latach 1511-1571 dwa europejskie państwa - Portugalia i Hiszpania - starając się zdominować dostawy przypraw, połączyły oceany, stały się wielkimi morskimi imperiami i dały początek globalnemu handlowi.

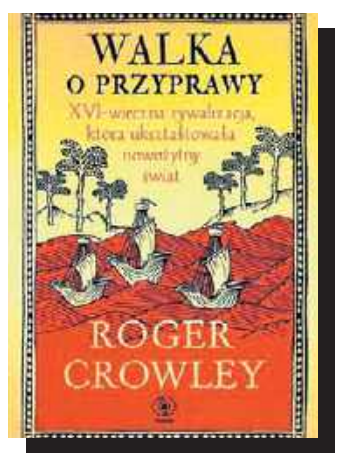
Wyprawa Ferdynanda Magellana w latach 1519–1522, sfinansowana przez Hiszpanię i odnotowana w annałach jako pierwsza podróż dookoła świata, miała tak naprawdę dopłynąć do Wysp Korzennych we wschodniej części Archipelagu Malajskiego. W 1521 r. ekspedycja dotarła do Moluków, skąd jedyny ocalały statek, „Victoria", przywiózł do Hiszpanii tysiące kilogramów drogocennych przypraw, w tym gałkę muszkatołową i goździki.

Muszkatołowiec rządzi

Handel przyprawami nie tylko zmienił gospodarkę – przekształcił także kuchnie wielu regionów świata. W średniowiecznej Europie potrawy były często intensywnie korzenne. Łączono słodkie i wytrawne aromaty, a mięsa doprawiano cynamonem, goździkami czy imbirem.

Jeśli wierzyć Crowley'owi, ówczesne pasibrzuchy musiały być bogate. Historyczne zapisy z XVI i XVII w. wskazują, że za jeden funt gałki muszkatołowej (w przybliżeniu niecałe pół kilo) można było kupić dorodnego wołu, kilka owiec albo około 50 metrów tkaniny płóciennej.

Sprowadzanie przypraw było bajecznym interesem. W 1515 r. stopa zwrotu po ich wyładunku w Lizbonie sięgała 700 procent. Nawet legendarne zyski z zondacrypto przy tym bledną.
Bożydar Brakoniecki



Roger Crowley, „Walka o przyprawy", wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 89 zł

eprasa.pl 8b46f16950

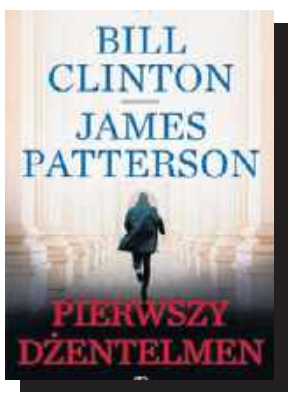
CZYTELNIA

Pisząc kryminał z Billem Clintonem

Zacznijmy od pytania: kim jest James Patterson? To 79-letni amerykański autor poczytnych thrillerów i powieści kryminalnych. Ale to nie wszystko – to także człowiek, który umieszcza swoje nazwisko na okładkach tuż obok nazwiska Billa Clintona, byłego 42. prezydenta Stanów Zjednoczonych. Ostatnio na okładce wydanego właśnie „Pierwszego dżentelmena".

Już choćby z racji obecności Clintona nie jest to zwykła powieść kryminalna. To raczej thriller polityczny, który łączy elementy skomplikowanej intrygi z bezwzględnym światem władzy. Clinton, z jego unikalną perspektywą prezydenta, choć na emeryturze, wnosi do tej opowieści autentyczność i znajomość mechanizmów sprawczości politycznej. Patterson natomiast, jako niekwestionowany spec od suspensu, misternie snuje sieć fabuły, która trzyma w niepewności do ostatniej strony.

A w tej fabule mamy oskarżenia o morderstwo tytułowego Pierwszego Dżentelmena, zagadkę zaginięcia cheerleaderki sprzed lat, a także perypetie pewnego dziennikarza śledczego, który ryzykując własne życie, chce odkryć prawdę, zanim zostanie ona pogrzebana na zawsze przez złych ludzi. Których, jak wiemy z innych powieści Pattersona, nigdy nie brakuje.



Bill Clinton, James Patterson, „Pierwszy dżentelmen", wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 55 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Anna Lewandowska

Odwiedziła dawne przyjaciółki

Trenerka i bizneswoman regularnie kursuje między kontynentami, relacjonując swoje barwne życie w mediach społecznościowych. Dzięki temu wiemy, że nie tak dawno wybrała się do Nowego Jorku, aby wziąć udział w pokazie mody polskiej projektantki Magdy Butrym. Lewandowska ubrała marszczoną minisukienkę z subtelnym, kwiatowym motywem w odcieniach beżu i pastelowego różu. Zwiewna kreacja doskonale podkreśliła jej wysportowaną figurę oraz opaloną sylwetkę. Kilka dni później celebrytka poleciała do Barcelony, gdzie spotkała się ze swymi dawnymi przyjaciółkami. Lewandowska spędziła czas w gronie partnerek piłkarzy FC Barcelony. Na wspólnych kadrach ze spaceru i wizyty w restauracji pojawiła się Mikky Kiemeney, ukochana Frenkiego de Jonga, czy Katrine Friis Christensen, wybranka Andreasa Christensena.

Mandaryna

Czyta każdego dnia

Tancerka udzieliła niedawno magazynowi „Viva!" wywiadu, w którym nie zabrakło wątku Michała Wiśniewskiego. Dziennikarz odwołał się do jednej z jej wypowiedzi, w której przyznała, że choć z liderem Ich Troje znają się już trzy dekady, teraz „odkrywają się na nowo". – To fascynująca podróż dla mnie, po prostu czuję, że on jest taki mój, bo przecież go znam i po prostu świetnie go czuję. Natomiast jest dla mnie książką, którą czytam każdego dnia, rozdział po rozdziale. I jest dla mnie zaskakujący. Jest dla mnie z jednej strony dużym wyzwaniem, a z drugiej strony takim spokojem, którego potrzebowałam – przyznała. I dodała: – Trochę się czuję, jakbyśmy wrócili z dalekiej podróży, naprawdę. I mamy sobie tyle do opowiedzenia, i to są różne historie, więc to jest dla mnie takie fascynujące. Będziemy mogli jeszcze odkrywać się więcej i więcej – stwierdziła.

Piotr Gąsowski

Spędził rodzinne wakacje w Grecji

Popularny aktor ma za sobą dwa wieloletnie związki, w których dorobił się dwójki dzieci. Z Hanną Ślęszyńską doczekał się syna Jakuba, natomiast z Anną Głogowską ma córkę Julię. Mimo że obie relacje zakończyły się przed laty, Gąsowski pozostaje w dobrych stosunkach z matkami swoich dzieci. Aktor, jego byłe partnerki oraz ich dzieci tworzą patchworkową rodzinę, w której udało się zachować bliskość i wzajemny szacunek. Tradycją jest, że co roku Gąsowski wybiera się ze swymi najbliższymi na urlop do Grecji. Nie inaczej było i w tym sezonie – niedawne wakacje na Krecie aktor spędził jednak w większym gronie, łącząc rodzinny wypoczynek z czasem wśród przyjaciół. Oprócz jego byłych partnerek i córki na greckiej wyspie towarzyszyli mu m.in. Magda Steczkowska z mężem, DJ Adamus i Natalia Maszkowska.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Mandaryna przyznała, że choć z liderem Ich Troje znają się już trzy dekady, teraz „odkrywają się na nowo"

Zenek Martyniuk

Rzadko przyjmuje zaproszenia

Król disco polo od czasu do czasu występuje na weselach swoich fanów. Za taki koncert trzeba jednak sporo zapłacić – od 35 do 55 tys. zł. Ostateczna suma zależy od ustaleń z organizatorami i długości występu. Do podstawowej stawki dochodzą koszty produkcyjne, które przy dużym nazwisku mogą znacząco podnieść rachunek. Nowożeńcy, którzy zdołają wynegocjować termin u Martyniuka, muszą również pokryć tzw. koszty logistyczne. Składają się na nie: zapewnienie profesjonalnego zaplecza technicznego, transport i luksusowy nocleg dla Zenka i jego ekipy oraz spełnienie wszystkich zachcianek zawartych w riderze koncertowym. Dlatego na występ gwiazdora na weselu rzadko kto może sobie pozwolić. Do tego Martyniuk generalnie niezwykle rzadko przyjmuje zaproszenia na prywatne imprezy, a wszystkie napływające oferty przechodzą przez gęste sito selekcji jego współpracowników.

Ewa Chodakowska

Została upokorzona w samolocie

Celebrytka postanowiła ostatnio odwiedzić Kanadę. Jej wypad do Vancouver od początku nie szedł jednak zgodnie z planem. Najpierw pojawiła się usterka silnika oraz opóźnienie lotu. Konieczna była również zmiana maszyny. Prawdziwy dramat rozegrał się jednak dopiero przy drzwiach do kolejnego samolotu. – Gdy dotarłam do bramki, zostałam nagle zatrzymana i odmówiono mi wejścia. Zjawiła się ochrona, a następnie policja. Musiałam się tłumaczyć przez prawie pół godziny – relacjonowała Ewa na InstaStories. Ostatecznie służby zdały sobie sprawę z popełnionego błędu – okazało się, że pomylono Chodakowską z pasażerką innego samolotu, która zrobiła niebezpieczną awanturę. Mimo przeprosin ze strony obsługi lotniska, celebrytka wyznała, iż było to dla niej upokarzające doświadczenie.

Julia Wieniawa

Nie traci nadziei na udany związek

Młoda gwiazda ma na swoim koncie kilka związków. Swego czasu spotykała się m.in. z Antonim Królikowskim, Aleksandrem Milwiwem-Baronem i Nikodemem Rozbickim. Żadna z tych relacji nie przetrwała jednak próby czasu. Teraz wszystko wskazuje, że Wieniawa jest singielką. Przyznała to w rozmowie z Radiem Zet. – Z nikim aktualnie nawet nie piszę, nie flirtuję. Ja się zastanawiam, czy coś jest ze mną nie tak. Moje życie prywatne kuleje bardzo – przyznała. Wieniawa zwróciła również uwagę na to, że wyjście na zwykłą randkę w jej przypadku wiąże się z ogromnym stresem i ryzykiem, że prasa od razu dorobi do tego własną historię. Nie traci jednak nadziei. – Ja teraz afirmuję dojrzałych mężczyzn. Chcę mieć wreszcie dojrzałego mężczyznę, przy którym będę czuła się taka dziewczyna we mgle – zadeklarowała.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz nie spiesz się z decyzjami. Horoskop dzienny mówi, że cierpliwość przyniesie efekty.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja ważnym rozmowom. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji i nie bać się małych zmian.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzisiaj ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na piątek podpowiada, by otworzyć się na nowe pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)
Dziś łatwo znajdziesz kompromis. Horoskop dzienny to wskazówka, by w relacjach postawić na szczerość, ciepło i cierpliwość.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze i pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Skup się na jednym celu. Horoskop dzienny na piątek mówi, że dobra organizacja pomoże Ci uniknąć niepotrzebnego stresu.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny radzi nie ignorować przeczucia w ważnej sprawie.

Panna (23.08 - 22.09)
Dziś łatwo znajdziesz kompromis. Horoskop na dziś sugeruje w relacjach postawić na szczerość, ciepło i cierpliwość.

Waga (23.09 - 22.10)
Niespodziewana okazja poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na piątek sugeruje elastyczność w działaniu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja zacznie przynosić rezultaty. Horoskop dzienny radzi wieczorem znaleźć czas na relaks.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowy pomysł może okazać się bardzo inspirujący. Horoskop na dziś radzi zapisać go i wrócić do niego później.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja emocjom i bliskości. Horoskop dzienny na piątek sugeruje posłuchać serca, ale nie zapominać o zdrowym rozsądku.

eprasa.pl 8b46f16950

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

N.SĄCZ Zielona (koło WSB) pokój 1 lub 2-os. bez dzieci 700zł z med. 507153124

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA siedliskowa 1,15h (można podzielić) z linią brzegową 45m, Jez. Rydzewo, Poj. Drawskie 18zł/mkw, 502914559.

DZIAŁKA siedliskowa 1,15h (można podzielić) z linią brzegową 45m, Jez. Rydzewo, Poj. Drawskie 18zł/mkw, 502914559.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzedaży obwarzanków przyjmę. Tel. 696-300-005.

STUDENTKĘ niemieckiego do współpracy. SMS +48/883-213-178.

Zdrowie

PSYCHOLOGIA

Psychoterapia par i indywidualna dorosłych (psychodynamiczna) Kraków, Śliczna 34B/101, Libiąż, JP II 13/1 Dromedica, Przestrzeń Psychoterapii Aleksandra Wołoszczak, tel. 664-433-735.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

POGOTOWIE dekarsko-blacharskie! Naprawa i remont dachów. Likwidacja przecieków. Szybko i solidnie. Atrakcyjne ceny, darmowa wycena. Zadzwoń! Tel. 880-821-746

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.200 zł/ tona, 500-669-621

REKLAMA 0011584611

URZĄD GMINY CZORSZTYN Z/S W MANIOWACH
34-436 Maniowy, ul. Gorczańska 3

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.)

Wójt Gminy Czorsztyn

informuje, że od dnia 18 września 2026 r. na okres 21 dni, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Czorsztyn przy ul. Gorczańskiej 3, 34-436 Maniowy, zostaną wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę oraz w użyczenie.

Dodatkowe informacje w powyższej sprawie można uzyskać w Urzędzie Gminy, pok. nr 9, tel. 18 52 18 209, oraz na stronie internetowej www.bip.malopolska.pl/ugczorsztyn.

REKLAMA 0011584399

Z głębokim smutkiem i żalem zawiadamiamy,
że po walce z trudną chorobą odszedł od nas
nasz ukochany Mąż, Tata, Brat,
Przyjaciel i Wyjątkowy Człowiek

ś†p

Prof. Tomasz Rogula

ur. 23 stycznia 1968 roku
zm. 22 sierpnia 2026 roku

Msza święta odbędzie się 19 września 2026 roku o godzinie 12.00 w kościele Najświętszej Marii Panny w Małogoszczu. Po której nastąpi odprowadzenie ciała Zmarłego na cmentarz parafialny w Małogoszczu.

Pogrążeni w smutku
Żona, Synowie, Bracia, Teściowie z Rodzinami

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

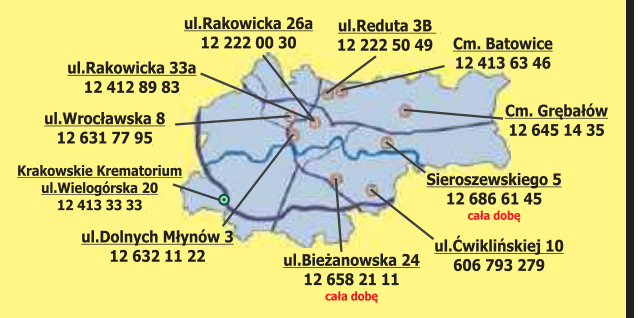
REKLAMA 0011574728

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



AUTOPROMOCJA



Czytaj tak, jak lubisz
gazetakrakowska.pl

Gazeta Krakowska

REKLAMA 0011584109

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami

BURMISTRZ MIASTA GORLICE

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim
w Gorlicach oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego
www.gorlice.pl
podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości Miasta Gorlice przeznaczonych do dzierżawy oraz najmu.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011581930

AB.6740.604.2026 Gorlice, 2026-09-11

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11d ust. 5, ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. *o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych* (**Dz.U.2024.311 t.j.**) w związku z art. 10 § 1 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks Postępowania Administracyjnego* (**Dz.U.2025.1691 t.j.**)

STAROSTA GORLICKI
zawiadamia, że:

zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: ***„Rozbudowa drogi powiatowej nr 1496K Gładyszów – Uście Gorlickie w km od 1+408.00 do km 1+646.08 wraz z rozbiórką istniejącego mostu i budową nowego mostu w ciągu drogi powiatowej nr 1496K Gładyszów – Uście Gorlickie w miejscowości Smerekowiec”***, na wniosek z dnia 19 sierpnia 2026 r. (uzupełniony w dniu 7.09.2026 r.) Zarządu Powiatu Gorlickiego, ul. Biecka 3, 38-300 Gorlice, reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Krzysztofa Waniczka.

Projektowana inwestycja planowana jest do realizacji na niżej wymienionych działkach ewidencyjnych znajdujących się:

a) na działkach ewidencyjnych znajdujących się w liniach rozgraniczających teren inwestycji w zakresie drogi powiatowej 1496K;

- **działki podlegające podziałowi**

Województwo małopolskie, powiat gorlicki:
gmina Uście Gorlickie; jednostka ewidencyjna: Uście Gorlickie [120510_2]
obręb ewidencyjny: Smerekowiec [120510_2.0015],
***dz. ewid.:* 370/1** (370), **376/1** (376), **419/1** (419), **369/3** (369/1), **422/3** (422/2), **420/1** (420), **893/1** (893), **543/1** (543), **493/3** (493/1), **494/1** (494), **495/1** (495), **421/1** (421)
(w odniesieniu do nieruchomości, które podlegają podziałowi - przed nawiasem **pogrubiono** nr działki, która powstanie w wyniku zatwierdzenia projektu podziału; w nawiasie podano numer działki przed podziałem)

b) na działkach poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji:

- teren wód płynących

Województwo małopolskie, powiat gorlicki:
Gmina Uście Gorlickie; jednostka ewidencyjna: Uście Gorlickie [120510_2]
obręb ewidencyjny: Smerekowiec [120510_2.0015],
dz. ewid.: 398

c) poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji:

- ***w terenie objętym obowiązkiem rozbiórki sieci uzbrojenia terenu – sieci teletechnicznej:***

Województwo małopolskie, powiat gorlicki:
Gmina Uście Gorlickie; jednostka ewidencyjna: Uście Gorlickie [120510_2]
obręb ewidencyjny: Smerekowiec [120510_2.0015],
***dz. ewid.:* 422/4** (422/2), **419/2** (419)

- ***w terenie objętym obowiązkiem budowy sieci uzbrojenia terenu – sieci teletechnicznej:***

Województwo małopolskie, powiat gorlicki:
Gmina Uście Gorlickie; jednostka ewidencyjna: Uście Gorlickie [120510_2]
obręb ewidencyjny: Smerekowiec [120510_2.0015],
***dz. ewid.:* 422/4** (422/2), **419/2** (419)

Strony postępowania lub ich pełnomocnicy, legitymujący się pełnomocnictwem sporządzonym zgodnie z art. 32 i 33 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. *Kodeks Postępowania Administracyjnego* mogą zapoznać się z aktami sprawy (i wnieść ewentualne uwagi i zastrzeżenia) - w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Gorlicach, ul. 11 Listopada 6, pokój 310, w dniach i godzinach przyjmowania i obsługi interesantów.

Zgodnie z art. 41 ustawy *Kodeks Postępowania Administracyjnego* informuje się, że w toku postępowania strony oraz ich przedstawiciele i pełnomocnicy mają obowiązek zawiadomić tutejszy organ o każdej zmianie swojego adresu, a w razie zaniedbania tego obowiązku doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

Zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks Postępowania Administracyjnego zawiadomienie bądź doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. ukazania się niniejszego obwieszczenia.

eprasa.pl 8b46f16950

program interwencyjny w TVP
denna lub czołowa
samolub, egoista
woźny z „Pana Tadeusza”
dawny urzędnik rzymski
elektroda +
wolna posada
wiersz do młodości
wśród protestantów
korek na drodze
rodzaj bułki
część dworca kolejowego
miecznik
choroba jak karma
Pięcioksiąg
ptak łowny
małpa wąskonosa
rodzaj bicza
krzew owocowy
dawny żaglowiec
tybetański ssak
twórca dzieła
w dal lub wzwyż
skrócony podpis
szatan
np. Wisła
geniusz, talent
toksyna botulinowa
kraj nad Zatoką Gwinejską
spiekota, skwar
port nad Ruhrą
jałowość narzędzi
sposób działania
azjatycki sport walki
wypoczynkowy ganek
mamona, forsa
budowla bobrów
dawna złota moneta
materiał do krycia dachów
część meczu siatkówki
schodki na statek
cicha ... brzegi rwie
kobiece imię jak kwiat
stolica Apulii (Włochy)
dobry gust
druh Aramisa
rzecz nietykalna
zasadnicza w wojsku
indyjski krezus
przeciwnik kasiarza Kwinty
okręg, rewir
zabytkowy mebel
wysoki mężczyzna
gaz szlachetny
biały sport
auto terenowe
kres wyścigów
imituje wybuch pocisku
mowa środowiskowa
ogrom zajęć
rybi tłuszcz
hymn pochwalny
król bez Ziemi
... Ryan, aktorka z USA
poroże jelenia
wypiek ze świeczkami
kapitan „Nautilusa”
indyjski biedak
śmieszność
kukła krawiecka
dzwonek w talii kart
ptak-śmieszka
nielot z Nowej Zelandii
konie pociągowe
część liścia
doskonały muzyk
koszyczek ostu
góry z Narodną
cieszy hurtownika
ptak leśny, bargiel
sumiaste, pod nosem
kolor wrzosu
imię Winslet, aktorki
wioślarskie zawody
irański złoty
azjatycka pustynia
imię Turner
byt doskonały
Peter, angielski reżyser teatralny
zasiali go górale
druk reklamowy
syn Tezeusza
konkurenci z boiska
ryzykowna wyprawa
kobiecy wdzięk
stawiany przez astrologa
tkanina ze stolicą w nazwie
wojenne zdobycze
metalowe wiązanie przy narcie
ogół świeckich w kościele
starogrecki rynek
pocztowy na kopercie
szary, miękki metal
środek czyszczący
płynie przez Bory Tucholskie
gouda lub parmezan
odpowiada w lesie
wynalazek Gutenberga
schyłek baroku
port w Norwegii
element tranzystora
czarna w rodzinie
... królowej, motyl
smaczny kawałek czegoś jadalnego
domowa siatka do skoków
mieleć zboże
krach finansowy
bar-bakan
stolica Togo
dopływ Wisły
wigilijna ryba
płynie przez Kościan i Gostyń
dawne polskie zakłady radiowe
egipski chrześcijanin
rzeka jak kobiece imię
groźny narkotyk
w nim odcisk pieczęci
reżyser filmu „Lalka”
święty byk egipski
polski port rybacki
gatunek nietoperza
konkurs z pytaniami
stan w USA
prezydencki sprzeciw
część Krakowa
porcja kurczaka
foka obrączkowana
przyprawa kuchenna
zjawia się w koszmarze sennym
figiel, psikus
stalowy lub niebieski
zespół trzech muzyków
„Zbrodnia i ...”

AUTOPROMOCJA 0310990505

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

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

SŁOWNIK: BRETONY, BROOK, KANDAHAR, MORENA, NERPA.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie: Władysława Grzeszczyka.

ROZWIĄZANIE: PŁONNE NADZIEJE PRZEWAŻNIE NIE GASNĄ.

eprasa.pl 8b46f16950

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Cracovia musi odżyć i wyrwać się z zaklętego kręgu porażek

Jacek Żukowski

W sobotę o godz. 17.30 Cracovia zagra w Katowicach z GKS-em w ramach 9. kolejki.

„Pasy" przeżywają zły okres, przegrały cztery mecze z rzędu (trzy w ekstraklasie i jeden w Pucharze Polski). Zwłaszcza ostatnia porażka – 1:3 w Płocku z Wisłą wywołała sporą frustrację fanów.

Nie było gry, nie było stylu, Cracovia była chłopcem do bicia w tym starciu. Trener Bartosz Grzelak musi jakimś sposobem podnieść ten zespół, by przerwy na reprezentację, bardzo długiej, bo 3-tygodniowej, nie spędzał w dole tabeli, a już nie daj Boże w strefie spadkowej. Czy był to najtrudniejszy tydzień od kiedy objął Cracovię?

- Możliwe, że tak – mówi trener. - Wszyscy jesteśmy świadomi jaki był mecz z Wisłą Płock, może najsłabszy w sezonie. Można być troszeczkę załamanym, ale potem wstać do z nową energią i stworzyć tę energię w grupie. Uważam, że nam się udało przez ten tydzień stworzyć nową energię.

Czy szkoleniowiec znalazł odpowiedź na to, dlaczego tamten mecz tak fatalnie wyglądał - Nie byliśmy tak zorganizowani, jak w innych spotkaniach – mówi Grzelak. - Musimy zawsze trzymać dyscyplinę taktyczną. Posiadaliśmy piłkę, ale, Wisła grała dobrze w kontratakach. I jak oglądałem ten mecz jeszcze raz to wydaje mi się, że graliśmy u siebie, a oni na wyjeździe. Tak ten mecz wyglądał. Zagraliśmy bardzo słabo i jakieś wnioski z tego oczywiście wyciągnęliśmy.

Piłkarze Cracovii przebiegli w tym meczu... 95 km (statystyka za sofacore). Nawet mimo gry w 10 od 58 min to bardzo mało. - Ja nie widziałem takiej liczby więc całkiem się z tym nie zgadzam – mówi szkoleniowiec Cracovii. - Były takie okresy, szczególnie w pierwszej połowie, kiedy posiadaliśmy piłkę i wtedy przeciwnik więcej biegał. Ogólnie uważam, że dystans i to nawet mówią eksperci, nie jest najważniejszy w piłce nożnej, bo nie ma żadnej korelacji z wygranym meczem. Co jest najważniejsze to są sprinty i high speed running. W każdym meczu byliśmy na dobrym poziomie pod tym względem, nie był to powód porażki.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Wiosną Cracovia też miała zły moment, a jednak potrafiła pokonać Katowiczan 1:0 na boisku przy ul. Kałuży

Jak trener ocenia przygotowanie fizyczne drużyny? - Jak porównujemy się z przeciwnikiem w każdym meczu, to jesteśmy bardziej intensywni niż przeciwnik. W pierwszej połowie my posiadamy piłkę. Przez ostatnie dwadzieścia minut, mimo tego, że graliśmy o jednego mniej, byliśmy na połowie rywala. To nie jest temat, którym się martwię, bo wiem, że w każdym meczu mamy bardzo dobre wyniki. Nie możemy na to zwalać, przegraliśmy mecz taktycznie.

Szkoleniowiec nie wyklucza zmian. - Jak się wygrywa mecze, to nie ma wielu powodów, żeby coś zmieniać – mówi. - Jak się nie wygrywa to można zwrócić uwagę na rywalizację i mieć większą intensywność na treningach. Może tak być, że będzie parę zmian. Jeszcze się nie zdecydowaliśmy na jedenastkę.

Komentarze kibiców pod klubowymi postami nie były przychylne trenerowi i zespołowi. Czy Grzelak w ogóle je czyta? - Jeśli jest coś, co powinienem wiedzieć, to dostaję informację od moich kolegów z pracy. Nigdy nie czytam mediów i tego, co pisze się w gazetach, bo to mi tak naprawdę nic nie daje. Muszę się skoncentrować na tym co robię ja i sztab szkoleniowy, zawodnicy. Piłka jest przepiękna bo każdy ma rację patrząc na swoje uwagi...

GKS to trudny rywal. - To jest bardzo dobry zespół – uważa trener Cracovii. - Pokazał to w wielu meczach i musimy tam pojechać z dużym szacunkiem - mówi Grzelak. ©℗

SIATKÓWKA

Zimny prysznic dla Polaków w mistrzostwach Europy. Jeszcze bez przykrych skutków

Jacek Kmiecik

Polscy siatkarze w swoim ostatnim meczu grupowym w ME doznali pierwszej porażki, przegrywając z Bułgarią 2:3. W 1/8 finału zmierzą się w sobotę z Łotwą (godz. 15).

Po środowej porażce trener Nikola Grbić przyznał, że w starciu z aktualnymi wicemistrzami świata Polacy podjęli kilka złych decyzji, z których muszą wyciągnąć wnioski, ale było też kilka pozytywnych elementów.

- Myślę, że jest dużo lekcji, które musimy odrobić. Nie wszystko było źle. Oczywiście, kontrolowaliśmy spotkanie do połowy drugiego seta, mieliśmy okazję go wygrać, nawet wygrać 3:0. W trzecim secie też mieliśmy możliwości. Z dobrych rzeczy, to wróciliśmy z wyniku 1:2. Wróciliśmy do tego spotkania, gdzie w tie-breaku przegrywaliśmy 6:10, a później mieliśmy meczbola - wymieniał trener.

- Ale kilka akcji w trudnych momentach, w ważnych momentach nie wykonaliśmy dobrze. Technicznie też nie graliśmy dobrze w kilku sytuacjach, w których musimy być lepsi. I tyle. Był to trudny mecz, jak się spodziewaliśmy, ale mam nadzieję, że będziemy grać jeszcze raz z nimi - dodał Serb.

Bułgarzy przed starciem z Polakami nie prezentowali się najlepiej, zanotowali porażkę z Ukrainą 1:3 i stracili seta z Izraelem. W środę pokazali jednak jakość, którą zachwycili kibiców rok temu w mistrzostwach świata na Filipinach. Pomogło im wsparcie wypełnionych po brzegi głośnych trybun.

Spotkanie z Bułgarią było najtrudniejszym dla Polaków w fazie grupowej, wcześniej bez większych problemów odnieśli cztery zwycięstwa 3:0 z niżej notowanymi rywalami.

- Może to być dobra rzecz, że przegraliśmy ten mecz. W takim sensie, że musimy się obudzić w kilku aspektach. I może nam to pomóc wprowadzić zmiany, które my widzimy poza boiskiem. Bo jeśli się dogadujemy, jak robić kilka rzeczy, które są ważne taktycznie, to musimy je wykonywać - zaznaczył szkoleniowiec. ©℗



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Spotkanie z Bułgarią było najtrudniejsze dla Polaków w ME. Wcześniej bez większych problemów odnieśli cztery zwycięstwa

I LIGA PIŁKARSKA

Trudne zadanie „Żubrów" i „Słoni" - wyłowić punkty z Warty i Odry

Jacek Żukowski, Artur Bogacki

W ostatniej przed ligową przerwą kolejce Puszcza Niepołomice zagra dziś o godz. 18 w Poznaniu z Wartą, a Bruk-Bet Termalica Nieciecza jutro u siebie (15:30) z Odrą Opole.

Puszcza stoi przed nie lada wyzwaniem. Warta to 6. zespół w ligowej tabeli (12 punktów) podczas gdy „Żubry" są ostatnie (6 pkt i jeden zaległy mecz). Warta zagrała do tej pory u siebie tylko jeden mecz z racji remontu stadionu. Wróciła na swój obiekt po 6 latach (ostatnio w roli gospodarza grała w Grodzisku Wielkopolskim).

I zagrała wyśmienicie pokonując Arkę Gdynia aż 3:0. Niepołomiczanie natomiast ostatnio nie sprostali ŁKS-owi, ulegając mu 1:2. Gospodarze byli bliscy remisu, ale jednak nie sprostali rywalowi, dając się zaskoczyć w końcówce spotkania. Szkoleniowiec Puszczy czeka na wszystkich do tej pory kontuzjowanych, przede wszystkim na Amarildo Gjoniego, który stanowił podstawę ofensywy. Nie zanosi się jednak na to, by najlepszy strzelec Puszczy z zeszłego sezonu wrócił do występów. Albańczyk nie gra, a Puszcza ma kłopot w ataku. Zdobyła tylko 6 goli (najmniej w lidze), a na wyjeździe jeszcze żadnego, ponosząc dwie porażki (w Pruszkowie z Pogonią Grodzisk Maz. 0:1 i w Gdyni 0:3). Teraz w rolę strzelca musi wcielić się albo Bartosz Kurzeja albo Kosei Iwao bądź Andrzej Trubeha.

„Słonie" z Niecieczy są faworytami sobotniego meczu z Odrą Opole. Początek sezonu, po spadku z ekstraklasy, miały świetny, później przytrafił się gorszy okres (trzy kolejne porażki), ale to już raczej chyba tylko wspomnienie.

Poprawiły się nie tylko wyniki, ale i sama gra. Zespół w ostatnich dniach wygrał dwa mecze ligowe (od trzech serii jest niepokonany), jeden Pucharu Polski (choć z III-ligowymi Wigrami Suwałki zwycięstwie było wręcz obowiązkiem) i jest w czołówce tabeli. Po 8 meczach na koncie jest 13 pkt, 4. miejsce i tylko 2 „oczka" straty do lidera.

Odra zajmuje 13. miejsce w tabeli, uzbierała 9 pkt, na co złożyły się dwa zwycięstwa i trzy remisie. Zespół nie wygrał do dwóch kolejek, ostatnio przegrał u siebie ze Stalą Rzeszów 0:1. Ekipa z Opola nie wykorzystała gry w liczebnej przewadze od 36 minuty. Najlepszym strzelcem jest Michał Feliks, mający doświadczenie z ekstraklasy (Radomiak, Ruch Chorzów). ©℗

eprasa.pl 8b46f16950

SPORT

• **1/16 finału PP** (27-29.10): Puszcza Niepołomice - Wisła Płock, Olimpia Grudziądz - Bruk-Bet Termalica, Sokół Kleczew - Podhale

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Wisła jest faworytem, ale Śląska lekceważyć jej nie wolno...



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

W poprzednim sezonie przy ul. Reymonta Wisła zmiażdżyła Śląsk 5:0. Angel Rodado ustrzelił hat-trick

Bartosz Karcz

Znów przy komplecie publiczności zagra Wisła Kraków na swoim stadionie. „Biała Gwiazda" wczoraj podała, że wszystkie bilety na mecz ze Śląskiem Wrocław zostały sprzedane. Początek meczu dzisiaj o godz. 20.30.

To interesująco zapowiadające się spotkanie zobaczy na stadionie przy ul. Reymonta 33 tysiące widzów. Kibice Śląska nie przyjadą, ale to ich wybór. Zresztą pobocznych tematów dotyczących tego starcia jest znacznie więcej, bo przecież świeżo w pamięci jest potężny skandal, jaki wybuchł wiosną przy okazji niedoszłego meczu obu drużyn we Wrocławiu. Wisła zapłaciła wtedy za solidarność ze swoimi kibicami walkowerem, bo nie przyjechała na mecz. Śląsk za postawienie szlabanu bez konkretnego tak naprawdę powodu przed kibicami z Krakowa, dostał milionową karę. Nawet jednak, jeśli w przedmeczowych zapowiedziach. Choćby takich, jak ta, przypomina się tamte wydarzenia, to trenerzy obu zespołów muszą skoncentrować się już tylko i wyłącznie na tym, co ma się wydarzyć na boisku. A na nim może być bardzo ciekawie.

Teoretycznie faworytem tego meczu jest Wisła. Można wymieniać powody. Bo gra u siebie, a tutaj nie dość, że nie przegrała już od ponad dziesięciu miesięcy, to wygrała sześć ostatnich meczów, z czego cztery już w ekstraklasie. Bo forma drużyny Mariusza Jopa wyraźnie rośnie, a jej ostatni mecz z Jagiellonią Białystok to było coś, co kibice na długo zapamiętają. Był to prawdziwy wzór, jak rozgrywać tego typu mecze. Bo Angel Rodado wrócił do swojej wysokiej formie i zaczął strzelać bramki. Bo Wisła była w tym meczu świetnie, a w kilku poprzednich przynajmniej bardzo dobrze, zorganizowana taktycznie. I tak moglibyśmy pewnie wymienić jeszcze kilka pozytywów, wskazywać również na coraz lepszą grę kolejnych zawodników, ale w tym wszystkim w drużynie z ul. Reymonta muszą zrobić jedną ważną rzecz, żeby ten mecz rzeczywiście rozegrać na swoich zasadach i wygrać. Ta rzecz to zachowanie pokory i chłodnej głowy. Bo nikt nikomu punktów za darmo w ekstraklasie nie rozdaje, a jeśli ktokolwiek w ekipie „Białej Gwiazdy" zlekceważy Śląsk Wrocław, będzie to pierwszy krok w przepaść...

Bo Śląsk choć punktuje na razie znacznie gorzej niż Wisła, to jednak wcale nie jest z nim aż tak źle, jak wskazywałoby sześć zdobytych punktów w ośmiu meczach i miejsce tuż nad strefą spadkową. Warto przy tym zwrócić uwagę na wyjazdy Wrocławian. Grali z naprawdę mocnymi rywalami. Kolejno z: Górnikiem Zabrze, Zagłębiem Lubin, Legią Warszawa i Jagiellonią Białystok. Suche fakty mówią, że Śląsk trzy z tych meczów przegrał, a tylko jeden raz zremisował. Tylko, że po pierwsze rzut okiem na tabelę mówi wszystko, że to czołowe na ten moment zespoły w kraju. A po drugie te trzy porażki Śląsk odniósł zaledwie jedną bramką, wszystkie po 1:2. To były mecze na styku. Zremisował też na gorącym terenie w Warszawie z Legią i ten remis był dla niego pechowy, bo Warszawianie wyrównali wówczas na 1:1 rzutem na taśmę, w doliczonym czasie gry. Dlatego na Śląsk trzeba mocno uważać, bo wbrew pozorom i miejscu w tabeli, jest to zespół bardzo niewygodny, z którym zwycięstwo nie przyjedzie łatwo.

Oczywiście, dla Wrocławian wręcz potężnym osłabieniem jest strata Piotra Samca-Talara. To lider tej drużyny, świetny strzelec, który odciska mocne piętno na grze drużyny. Miał swój ogromny wkład w wywalczenie przez Śląsk awansu do ekstraklasy. Już w tym sezonie strzelił cztery bramki. No, ale w Krakowie tego dorobku nie poprawi, bo w meczu z Jagiellonią Białystok złamał rękę i musi pauzować. Śląsk ma jednak w swoich szeregach kilku naprawdę dobrych zawodników, na których wiślacy będą musieli uważać. Choćby Karola Linetty'ego, pozyskanego niedawno z Kocaelisporu.

Jak zatem Wisła musi podejść do Śląska, żeby wygrać? Najlepiej z taką samą pasją od strony mentalnej, jak w meczu z Jagiellonią, a jednocześnie z taką dyscypliną taktyczną, jak w tym spotkaniu. Jeśli podopiecznym Mariusza Jopa uda się to powtórzyć, to na przerwę reprezentacyjną udadzą się w świetnych humorach... ©℗

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Wieczysta gra z Widzewem. Oba zespoły zawodzą w tym sezonie i czekają na przełom

Artur Bogacki

W 9. kolejce Wieczysta Kraków ma mecz wyjazdowy. W piątek (godz. 18) zmierzy się z Widzewem Łódź i powalczy o przełamanie złej serii. Na zwycięstwo czeka już od pięciu spotkań.

W tym sezonie Wieczysta gra poniżej oczekiwań. Po awansie zespół miał być rewelacją ekstraklasy, ale na razie jest przedostatni w tabeli. Skład został znacząco zmieniony, uzupełniany był jeszcze w trakcie rozgrywek, a do tego doszła szybka roszada na stanowisku trenera. Efekt jest taki, że drużyna kiepsko punktuje. W 7 meczach (jest jeden zaległy) wygrała tylko raz, dołożyła jeden remis (uratowany w doliczonym czasie gry), aż pięciokrotnie przegrała. W czterech ostatnich meczach ligowych zdobyła tylko „oczko", a doliczając Puchar Polski i zaskakującą porażkę z II-ligową Avią Świdnik - na zwycięstwo czeka od pięciu spotkań.

O ile ofensywa jest na przyzwoitym poziomie, to w defensywie na razie nie było dobrych rozwiązań, zespół traci dużo bramek, często w prosty sposób. Nowy trener Żeljko Kopić recepty na ten problem nie znalazł w czterech dotychczasowych meczach. Sygnały z klubu są jednak takie, że ma zaufanie władz i dla niego mecz z Widzewem ma nie być „o zachowanie posady". Tyle że w Wieczystej były już bardziej zaskakujące zwroty.

Teraz trzeba pamiętać, że sytuacja jest wyjątkowa. W przypadku przebudowy czas ma działać na korzyść drużyny, ale realnie patrząc, Wieczysta pierwszą część sezonu już „zmarnowała". Teraz przed nią starcie z Widzewem, później trzy tygodnie przerwy w rozgrywkach na spotkania reprezentacji, na którą wypadałoby udać się w dobrym humorze. Szanse na to są o tyle większe, że rywal też jest w kryzysie.

Widzew w tym sezonie również nie gra na miarę oczekiwań. Drużyną, w którą już wcześniej wpompowano grube miliony (tak jak i w Wieczystą), w poprzednim sezonie długo walczyła o utrzymanie się w ekstraklasie, a w bieżących rozgrywkach jest w dolnej części tabeli. Zespół do piątkowego starcia przystąpi z 11. pozycji, w 8 meczach zdobył 8 punktów (1 wygrana, 5 remisów).

Słabszy wynik wpłynął na zmianę trenera. Zwolnionego - po pół roku - Aleksandara Vukovicia zastąpił Mateusz Stolarski. Już zaliczył oficjalny debiut w nowym miejscu pracy, a remis na boisku Legii Warszawa przed tygodniem uznać należy za dobry start. Niemniej przełomu nie było, bo Widzew na zwycięstwo czeka nawet dłużej niż Wieczysta - od 5 kolejek (a tę serię powiększa przegrana w Pucharze Polski, z Koroną Kielce).

W ekipie Wieczystej nie ma większych problemów z kontuzjami. Nadal pauzuje Stefan Feiertag, który jest po operacji kolana. Pewne problemy ma Nikola Cavlina, ale to raczej Mateusz Kochalski jest pierwszym wyborem do obsady pozycji bramkarza. Piłkarze po piątkowym meczu dostać mają cztery dni wolnego, do treningów wrócą w środę. ©℗



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Efthymios Koulouris dla Wieczystej strzelił już bramkę w Pucharze Polski, czekamy na pierwsze trafienie w rozgrywkach ekstraklasy

eprasa.pl 8b46f16950

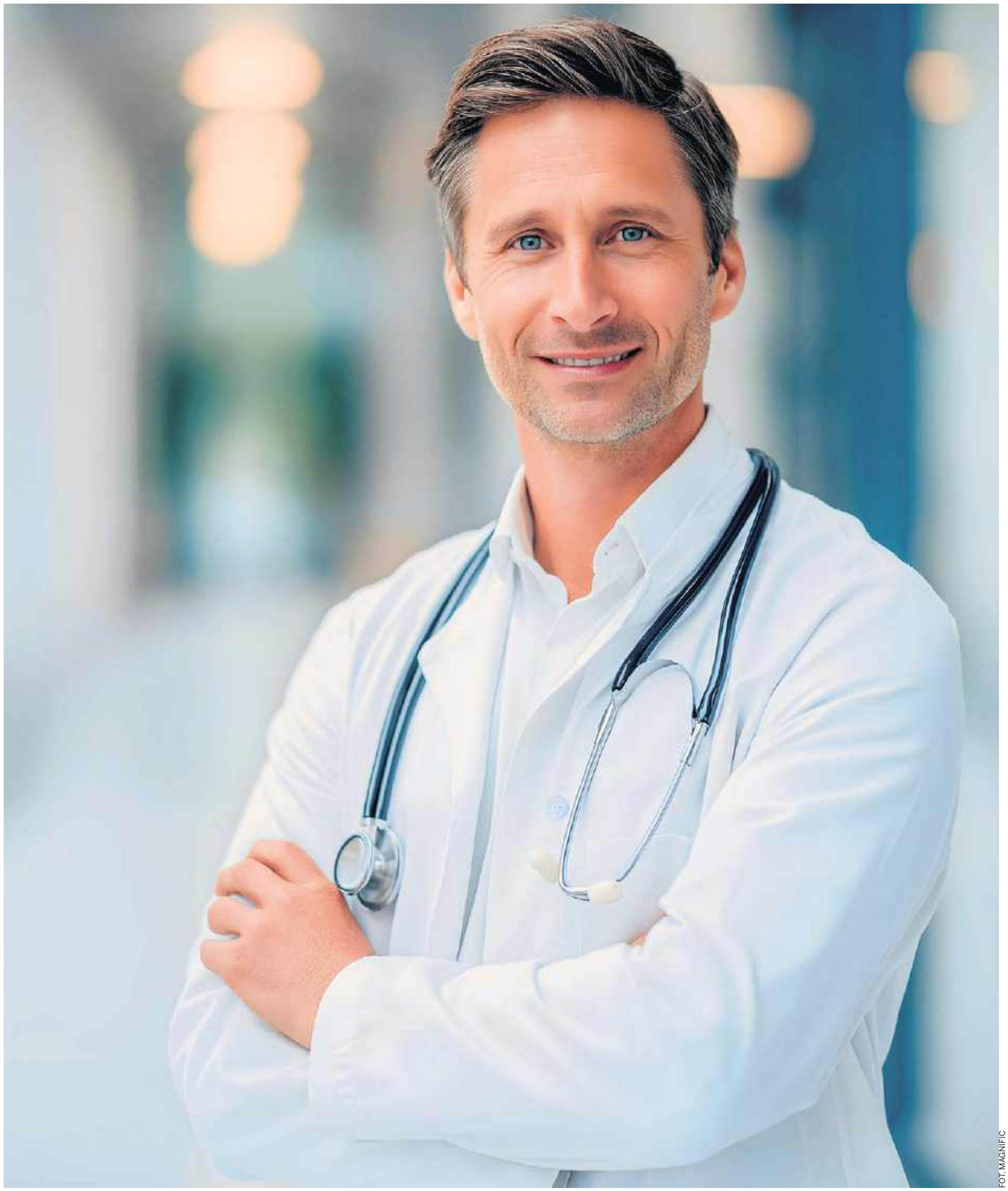
PORADNIK MEDYCZNY

PROFILAKTYKA – PODAJ DALEJ
BEZPŁATNE PROGRAMY MEDYCZNE DLA MAŁOPOLAN
STR. 02

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie: rozbudowa i nowy etap rozwoju placówki
Str. 08-09

UŚMIECH FINANSOWANY NA KOSZT PAŃSTWA
CZYLI CO MAMY U DENTYSTY NA NFZ
STR. 06

CZY BĘDĄ ZMIANY W MEDYCYNIE PRACY? BADANIA PRACOWNIKÓW SĄ MOCNO OGRANICZONE
STR. 13



FOT. MAGNIFIC

eprasa.pl 8b46f16950

Profilaktyka to coś więcej niż badania. To świadoma decyzja, by zrobić coś dla siebie

„Profilaktyka – podaj dalej”. to ogólnopolska kampania, która zachęca do aktywnego dbania o zdrowie i korzystania z dostępnych i bezpłatnych badań profilaktycznych

Agnieszka Aulich

Małopolski NFZ przypomina: bezpłatne programy profilaktyczne mogą sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy walkę o zdrowie. Im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Zrób badania profilaktyczne

Ministerstwo Zdrowia zainaugurowało ogólnopolską kampanię społeczną pod hasłem: Profilaktyka – podaj dalej. W akcję włącza się także małopolski NFZ. Wrzesień jest miesiącem troski o swoje zdrowie i badań profilaktycznych.

- Chcemy budować świadomość, że badania profilaktyczne nie są wymagające. Wystarczy zrobić pierwszy krok, czyli sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty. Oprócz tego, że sami będziemy przykładać wagę do regularnych badań, warto abyśmy uświadamiali i namawiali do tego naszych bliskich – rodzinę, przyjaciół, współpracowników. Najlepszym prezentem, jaki możemy podarować drugiej osobie, jest troska o jej zdrowie. Czasem wystarczy przypomnieć o badaniu, poinformować o programie profilaktycznym albo zachęcić bliską osobę do umówienia wizyty. Taki prosty gest może mieć naprawdę duże znaczenie – przekonuje minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

O wadze regularnych badań przypomina kampania społeczna Profilaktyka podaj dalej zainaugurowana przez Ministerstwo Zdrowia. Akcja trwa przez cały wrzesień i ma uświadamiać, że najlepszy moment na badanie jest dziś.

– Warto dać sobie tę szansę, znaleźć czas dla siebie, zgłosić się na diagnostykę i zyskać pewność – z moim zdrowiem wszystko w porządku. Programy profilaktyczne NFZ umożliwiają diagnostykę w kierunku nowotworów i chorób cywilizacyjnych bez zbędnych formalności, blisko Małopolan. O to, gdzie i jak zgłosić się na badania można zapytać naszych doradców ds. profilaktyki podczas wizyty w sali obsługi klientów albo wydarzeń profilaktycznych w regionie – mówi Teresa Biela, zastępca dyrektora Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie ds. medycznych.



FOT. MAGNIFIC

Wystarczy sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty

Bezpłatne programy

Bezpłatny program Moje Zdrowie może sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy leczenie. Bowiem im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Już od 20. roku życia Małopolanie mogą zgłaszać się na bilans zdrowia osoby dorosłej w programie Moje Zdrowie. Do osiągnięcia wieku 49 lat można z programu skorzystać co pięć lat, a w wieku 50 lat i więcej - co trzy lata - licząc rocznikowo, nie od daty urodzin.

Program daje szansę na wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych.

NFZ podkreśla, że program Moje Zdrowie nie eliminuje możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach diagnostyki u lekarza rodzinnego lub innego specjalisty.

Żeby z niego skorzystać, wystarczy wypełnić ankietę w Internetowym Koncie Pacjenta, aplikacji mojeIKP albo swojej placówce podstawowej opieki zdrowotnej. Odpowiedzi posłużą do dobrania odpowiednich badań. Wyniki wykonanej diagnostyki są omawianie z medykiem podczas wizyty podsumowującej, w czasie której każdy otrzymuje również Indywidualny Plan Zdrowotny. Obejmuje on nie tylko następne badania, ale również aktywność fizyczną, dietę czy szczepienia – kolejne filary profilaktyki. Wszystkim pacjentom, w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną. Mężczyźni po 50 roku życia otrzymają wynik badania PSA, które jest podstawowym badaniem w profilaktyce raka prostaty.

Dotychczas ankiety w programie Moje Zdrowie wypełniło 424 tys. Małopolan. Kolejnych zachęcają do tego doradcy ds. profilaktyki małopolskiego NFZ podczas wrześniowych wydarzeń w regionie. To świetna okazja, by zapytać o program profilaktyczny dla siebie. Podczas spotkań doaradcy zachęcają do wykonania na miejscu analizy składu ciału. Najbliższe spotkania odbędą się:

- 23 września, Różowa środa z Amazonkami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, godz. 12-14;
- 30 września, SGZOZ, ul Piłsudskiego 23, Dąbrowa Tarnowska, godz. 9-15;
- 30 września 2026 Środa z farmaceutami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, w godz. 12-14.

Bez obaw

- Rak piersi we wczesnym stadium często nie daje żadnych objawów - przypomina NFZ. - Mammografia pozwala wykryć zmiany na etapie, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne i mniej obciążające dla organizmu. To badanie profilaktyczne, które daje poczucie bezpieczeństwa i realnie zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Badanie wykonasz w placówce stacjonarnej lub w mammobusie, który regularnie dociera także do mniejszych miejscowości.

Kobiety w wieku od 45 do 74 lat raz na dwa lata mogą wykonać profilaktyczną mammografię, potwierdzającą, że w piersiach nie ma niepokojących zmian.

Panie w wieku od 25 do 64 lat powinny też raz na pięć lat zrobić nowoczesny test HPV HR, wykrywający zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego, odpowiedzialnym za rozwój raka szyjki macicy. Badanie wykonywane jest bez skierowania.

Dla kobiet i mężczyzn w wieku 50-65 lat NFZ finansuje profilaktyczną kolonoskopię. Pozwala ona na zdiagnozowanie i usunięcie zmian w jelicie grubym, zanim rozwinie się z nich nowotwór.

Dostępny jest także program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej chroby płuc (POChP) dla osób po 18 r. ż., które palą papierosy, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne, a także specjalistyczny dla osób po ukończeniu 16 lat uzależnionych od tytoniu.

Dla kobiet w ciąży dostępny jest program badań prenatalnych.

Istnieje też program profilaktyki gruźlicy - wystarczy zgłosić się do pielęgniarki POZ.

Bezpłatne szczepienia

Ministerstwo Zdrowia informuje także o innych bezpłatnych szczepieniach.

Szczepionki przeciw HPV (wirus brodawczaka ludzkiego o wysokim ryzyku onkogennym)są bezpłatne dla osób od ukończenia 9. roku życia do ukończenia 18. roku życia:

Szczepienie jest bezpłatne i nie wymaga żadnego skierowania. Jest wykonywane szczepionką dwuwalentną albo dziewięciowalentną – wybór jednej z nich zależy od rodzica. Pełen schemat szczepienia składa się z dwóch dawek, przyjmowanych w odstępie sześciu miesięcy. Podanie preparatu najłatwiej umówić, kontaktując się bezpośrednio z przychodnią, która na co dzień dba o zdrowie dziecka. Można to także zrobić z upoważnieniem za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta swojego dziecka.

- Warto pamiętać, że przeciwko HPV mogą zaszczepić się także dorośli. Dla osób po 18 roku życia częściowo jest refundowana szczepionka dwuwalentna. Za preparat trzeba zapłacić 50 proc. ceny, resztę pokryje NFZ. Szczepienia przeciwko HPV dorosłych są wykonywane nie tylko w przychodniach, ale również w aptekach. Podanie zakupionych preparatów finansuje NFZ – wskazuje Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Krakowie.

Szczepienie w ramach programu dla dzieci można zrealizować w każdym POZ, w którym prowadzone są szczepienia ochronne dzieci i młodzieży. Bezpłatne szczepienie preparatem refundowanym można zrealizować również w POZ - wymagane jest uzyskanie recepty od lekarza i odbiór szczepionki w aptece.

Szczepienia przeciwko grypie są szczepieniami zalecanymi, refundowanymi przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Dla dzieci, seniorów po 65. roku życia i kobiet w ciąży szczepionka jest bezpłatna. Dorośli w wieku od 18. do 64. lat płacą połowę jej ceny – resztę pokrywa NFZ.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011583162



eprasa.pl 8b46f16950

Dokuczają bolące stopy? Może czas na wizytę u podologa

Redakcja

Problemy ze stopami ma nawet połowa Polaków. Stopy noszą nas przez całe życie, to najważniejszy środek transportu, który często dźwiga niemałe obciążenie. Eksperci zdrowia stóp to podolodzy.

Czym zajmuje się podologia?

Podolog albo podiatra zajmuje się stopami, wszelkimi deformacjami i zmianami, jakimi podlegają. Z naszych stópmogą wiele wyczytać. Niemal każda choroba może „ujawnić się" na stopach.

Są to choroby z autoagresji, jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, toczeń, ale też alergie, choroby wynikające z niedoboru odporności, których objawem mogą być brodawki, schorzenia kardiologiczne i oczywiście cukrzyca. Podolog może najwcześniej, np. przez badanie czucia, wykryć problem stopy cukrzycowej. Wykrywa się problem, zanim zacznie się na dobre, nie dopuszczając do powstania ran. Podolodzy obserwują pacjentów od samego wejścia do gabinetu – wiele można wyczytać ze sposobu chodu pacjenta; czy ma zmiany zwyrodnieniowe, czy przeszedł jakieś operacje, jakim krokiem przemierza dystans od progu gabinetu do fotela. Czy utyka, czy idzie pewnym krokiem, czy jest za bardzo odchylony do tyłu, albo pochylony do przodu. To wszystko ma ogromne znaczenie. Przed każdym zabiegiem przeprowadzamy też wnikliwy wywiad, który jest kopalnią wiedzy o pacjencie.

Które schorzenia stóp występują najczęściej?

Najczęściej pacjenci przychodzą z modzelami i odciskami. Doskwierają one pacjentom najbardziej.

Wrastające paznokcie to kolejna dolegliwość, wiążąca się z poważnym bólem, ale i przykrymi konsekwencjami. Leczenie jest skomplikowane, a jeśli trafi się na dobrego specjalistę, to skutecznie uleczymy tę dolegliwość, nie zrywając paznokcia, jak to się do tej pory najczęściej dzieje, ale stosując tamponadę czy klamerki, a jest ich sporo do wyboru.

Czym się różnią modzele od odcisków?

Jedne i drugie to zmiany rozrostowe, przerostowe tkanki rogowej.

Modzel to zmiana woskowo-żółta, nie posiada rdzenia, brak, jak to mówią pacjenci, korzenia. Jest dosyć płaska. Zlokalizowana jest najczęściej w przodostopiu, gdy dochodzi do obniżenia łuku poprzecznego w stopie, szczególnie u pań, które noszą szpilki. Oczywiście fakt, że występują modzele, nie oznacza, że gdzieś w tym samym miejscu nie pojawi się odcisk. Odcisk z kolei charakteryzuje się tym, że ma rdzeń, który może być bardzo głęboko położony. I ten naciek głęboki może powodować duże dolegliwości bólowe. Nie polecam chirurgicznego usuwania odcisków. Podolodzy świetnie sobie z nimi radzą, dłutując bezboleśnie zmianę. Pacjent o własnych siłach i bez bólu wychodzi z gabinetu. Tymczasem chirurgicznie odcisk trzeba wyciąć skalpelem, a potem zaszyć.



FOT. MAGNIFIC

Pękające stopy to też poważny problem. Do jakiego momentu możemy poradzić sobie z nim sami za pomocą pumeksu, tarek czy skarpetek złuszczających?

Najlepiej do podologa udać się jak najszybciej, bo przez domowe sposoby możemy sobie zaszkodzić. Gdy stosujemy domową pielęgnację, możemy doprowadzić do powikłań, ran, stanów zapalnych.

Dlaczego pięty pękają?

Bardzo często jest to związane z nieprawidłową higieną stóp.

Pacjenci kupują zbyt mocne preparaty, których używanie przynosi skutek odwrotny od zamierzanego; tarki do ścierania, kremy z mocznikiem. Codziennie maltretujemy nimi stopy, chociaż nie należy używać kremów z 30-proc. mocznikiem, bo wystarczą takie o stężeniu 5-10 proc., a zamiast tarki – peeling. Nasza skóra ma naturalny proces regeneracji, który trwa 28 dni. Jeżeli zaś codziennie albo co dwa, trzy dni, ścieramy ten naskórek, to on nie jest w stanie zregenerować się naturalnie. Skóra ta jest przesuszona, jeszcze bardziej rogowacieje i zaczyna pękać. W dodatku mocznik w stężeniu 30 proc. wysusza naskórek. Przede wszystkim, należy unikać wszelkiego rodzaju tarek oraz pumeksów. Nawet peeling z kawy jest lepszy. Ciekawe produkty można kupić za nieduże pieniądze. Oczywiście natłuszczamy też pięty, a gdy jest lepiej, nie zapominajmy o pielęgnacji, co – niestety – często się zdarza i problem wraca. Jeżeli chodzi o choroby, których objawem mogą być pękające pięty, to są to zwykle zaburzenia kardiologiczne, kłopoty z ciśnieniem, ale też alergie. Swędząca, przesuszona skóra to jeden z objawów cukrzycy. Gdy mamy z nimi do czynienia i zabiegi pielęgnacyjne nie pomagają, trzeba się zastanowić nad innymi przyczynami i dokładnie się zdiagnozować. Niestety, jest tak, że zaburzenia na stopach są objawem tego, co dzieje się w organizmie. Dlatego podolodzy często kierują pacjentów do odpowiednich specjalistów.

Często pęka tylko jedna pięta. Czemu?

W takim przypadku warto udać się do fizjoterapeuty. Być może chodzi o bóle napięciowe. Z różnych powodów: choćby pracy obciążającej kręgosłup obciążamy jedną nogę.

Jaki wpływ na problemy ze stopami ma źle dobrane obuwie?

Zarówno modzele, jak i odciski powstają w miejscach przeciążania.

Stopa ma trzy punkty podparcia i na nich powinna się opierać. Jeśli jednak dochodzi do deformacji, obniżenia łuku poprzecznego czy podłużnego, lub w przebiegu cukrzycy zaczynają pojawiać się zmiany w napięciu mięśniowym, albo też – w przypadku haluksów dochodzi do nieprawidłowego ułożenia palców i pojawiają się przeciążenia – stąd krok do powstania modzeli lub odcisków. But przede wszystkim musi być wygodny – to powinno przyświecać nam przy wyborze obuwia. Chodzenie w szpilkach wiąże się z deformacjami i z bólem, ale nie jest też prawdą, że każdemu służą całkowicie płaskie obcasy. Warto odrysować odcisk swojej stopy, a następnie przyłożyć go do kupowanego obuwia. Buty trzeba dobrać do szerokości stopy. Czasem jest możliwy komputerowy dobór obuwia. Niektóre buty nosimy latami. To też nie jest korzystne, bo my się w tym czasie zmieniamy: przybywa nam kilogramów, rodzimy dzieci, a po ciąży rozmiar obuwia jest większy. Często po całym dniu pracy mamy opuchnięte stopy. Dlatego dobrze w czasie dnia poćwiczyć. Poruszać stopami, powyginać je. Wyjąć z butów. Wystarczy kilka minut takich ćwiczeń.

Jak dbać o stopy?

Przede wszystkim zachować odpowiednią higienę. Po myciu dokładnie wysuszyć między palcami. Nawilżać, nosić wygodne obuwie. I chodzić! Utrzymywać aktywność fizyczną w miarę naszych możliwości, na ile wiek i schorzenia pozwolą.

REKLAMA 0011580754

Tesoro
Dina Olszewska



Jestem dyplomowanym specjalistą z podologii.
Specjalizuję się w leczeniu paznokci.



Oferuję szeroki zakres usług podologicznych, kompleksową pielęgnację stóp oraz dłoni, w tym leczenie wrastających paznokci, onycholizy i grzybicy paznokci, usuwanie brodawek, leczenie pękających pięt oraz grubych, szponowatych paznokci i wiele innych.

Do każdego podchodzę indywidualnie, łącząc nowoczesne metody terapii z doświadczeniem i dbałością o komfort. Moją misją jest nie tylko terapia, ale także edukacja - uczę, jak prawidłowo dbać o stopy na co dzień, aby były zdrowe i zadbane.

Tesoro Firma Usługowa
Dina Olszewska
ul. św. Sebastiana 33
31-051 Kraków

tesoro-podologia-krakow.pl

575 777 519

REKLAMA 0011575075

ALIVE
SPECJALISTYCZNY
SKLEP MEDYCZNY

- sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
- stabilizatory sportowe
- urządzenia do masażu
- szeroki asortyment, **niskie ceny**
- wypożyczalnia
- refundacje NFZ



Szczegółowa oferta na:
www.alive-sklep.pl

Nowy Sacz, al. Batorego 75/2
obok Przychodni Batorego
tel. 18 443 62 64

Oddział: Krynica-Zdrój, ul Kraszewskiego 16
na przeciwko Pasażu Krynickiego obok Żabki
tel. 18 542 49 06

eprasa.pl 8b46f16950

Koniec z zabiegami przez 2 tygodnie

Oprac. Agata Wodzień-Nowak

Resort zdrowia pokazał propozycje ważnych zmian w rehabilitacji leczniczej. Nowe przepisy wprowadzają nowości dla pacjentów: leczenie ma być lepiej dopasowane do ich potrzeb, a zasady kwalifikacji na poszczególne etapy – bardziej przejrzyste. Z projektu wynika również, że czas rehabilitacji wydłuży się dwukrotnie, a na zabiegi (np. pulmonologiczne) nie trzeba będzie daleko dojeżdżać, bo będą dostępne bliżej domu.



FOT. MAGNIFIC

Rehabilitacja na NFZ przejdzie poważne zmiany

Co to oznacza w praktyce dla pacjentów?

Projekt rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia dotyczący rehabilitacji leczniczej to zapowiedź prawdziwej rewolucji, która ma gruntownie zreformować dotychczasowy system. Według projektu pacjentów czeka lepsze dopasowanie terapii do rzeczywistych potrzeb chorych, a także poprawa dostępności usług. Celem zmian jest również precyzyjne uporządkowanie zasad kwalifikacji na poszczególne etapy leczenia.

Zmiany wejdą w życie 1 stycznia 2027 roku, co da zapewnić placówkom medycznym niezbędny czas na wdrożenie nowych standardów organizacyjnych.

Dwukrotnie dłuższa fizjoterapia ambulatoryjna

Dla osób korzystających z rehabilitacji w przychodniach nadchodzą bardzo dobre wiadomości. Ministerstwo Zdrowia przypomina, że dotychczas fizjoterapia ambulatoryjna była realizowana w cyklach obejmujących do 10 dni zabiegowych.

Nowy projekt zakłada wydłużenie pojedynczego cyklu do 20 dni zabiegowych, co zapewni znacznie większą ciągłość terapii. Co więcej, w medycznie uzasadnionych przypadkach czas ten będzie można dodatkowo przedłużyć, co pozwoli na elastyczne dopasowanie leczenia do indywidualnego tempa powrotu pacjenta do zdrowia.

Rehabilitacja domowa pod lupą

Reforma wprowadza również istotne porządki w obszarze opieki domowej. Ministerstwo chce, aby ta forma wsparcia trafiała wyłącznie do osób, które ze względu na swój stan zdrowia fizycznie nie są w stanie dotrzeć do placówki medycznej.

Jednocześnie rewolucję przejdą kompetencje personelu medycznego. Do tej pory kwalifikacja do rehabilitacji domowej oraz prowadzenie terapii opierały się przede wszystkim na poradzie lekarskiej. Teraz, obok porady lekarskiej pojawi się pełnoprawna porada fizjoterapeutyczna. Fizjoterapeuta zyska autonomię – będzie mógł samodzielnie kwalifikować do zabiegów, wyznaczać cele terapeutyczne oraz dokonywać finalnej oceny efektów leczenia.

Pulmonologia bliżej domu i lepsza opieka nad dziećmi

Kolejnym krokiem w stronę pacjentów jest ułatwienie dostępu do rehabilitacji pulmonologicznej.

Pacjenci z przewlekłymi chorobami układu oddechowego będą mogli rehabilitować się w trybie dziennym znacznie bliżej swojego miejsca zamieszkania.

Na reformie zyskają także najmłodsi. Projekt zakłada wyraźne wyodrębnienie świadczeń rehabilitacji stacjonarnej dla dzieci.

REKLAMA 0011578339

Krakowskie Centrum Diagnostyczno Kliniczne

oferuje nowoczesną i wygodną **diagnostykę bezdechu sennego** w warunkach domowych, z wykorzystaniem certyfikowanych metod diagnostycznych.

Diagnostyka bezdechu sennego w domu pacjenta



Lepszy sen to lepsze samopoczucie i zdrowie

Dlaczego warto zbadać się w domu?

- Wygoda i oszczędność czasu
- Naturalne warunki snu
- Brak kolejeki stresu
- Profesjonalna opieka medyczna na każdym etapie

Jak wygląda diagnostyka?

1. Umów wizytę – Skontaktuj się z nami telefonicznie lub online.
2. Odbierz zestaw do badania – Odbierz go w placówce lub skorzystaj z wygodnej dostawy do domu.
3. Śpij jak zwykle – Badanie wykonujesz we własnym łóżku, w naturalnych warunkachsnu.
4. Wynik i konsultacja – Analiza badania przez specjalistę i omówienie dalszego postępowania.

Bezdech senny może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, przewlekłego zmęczenia i obniżenia jakości życia.

Zbadaj się i odzyskaj energię każdego dnia!

KRAKOWSKIE CENTRUM DIAGNOSTYCZNO KLINICZNE

Aleja Beliny-Prażmowskiego 60
31-514 Kraków

48 12 621 15 20
48 696 18 47 97

REKLAMA 0011575076

artroskop

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

OTWARTY REZONANS MAGNETYCZNY

0-scan o zwiększonej precyzji dzięki sztucznej inteligencji HyperClarity - AI



Przyjazny dla osób z klaustrofobią i z implantami.

Wykonujemy badania kolan, stawów skokowych, stóp, łokci, nadgarstków i rąk.

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

Trzebinia, Głowackiego 32
tel. 32 223 61 77

www.wzietek.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Uśmiech na koszt państwa. Co zrobimy u dentysty na NFZ?

Największą pułapką dla nieświadomego pacjenta jest kwestia tak zwanego dopłacania do zabiegów. Zabronione jest łączenie finansowania z NFZ i środków prywatnych w ramach tej samej procedury medycznej

Rafał Kruk

Wielu z nas omija gabinety stomatologiczne z logo NFZ szerokim łukiem, trwając w przekonaniu, że to, co otrzymujemy za darmo, musi wiązać się z bólem, archaiczną aparaturą i czarnymi plombami. Tymczasem rzeczywistość przeszła gruntowną metamorfozę.



FOT. 123 RF

Wizyta u lekarza dentysty nie wymaga skierowania. Jeśli gabinet ma podpisaną umowę z NFZ, potwierdza to widoczne logo NFZ

Stomatologia na NFZ

Gdy wydarzy się sytuacja nagła, jak ostry ból zęba w środku nocy, nie musimy szukać prywatnych gabinetów. Wyznaczone placówki doraźnej pomocy przyjmują pacjentów o każdej porze, a lekarz na dyżurze ma obowiązek uśmierzyć ból.

Obalanie mitu o czarnej dziurze w polskiej stomatologii należy zacząć od rewolucji w materiałach, jaka dokonała się w ostatnich latach. Od 2022 roku Narodowy Fundusz Zdrowia przestał finansować amalgamat stomatologiczny, co oznacza ostateczny koniec ery ciemnych, metalicznych wypełnień. Obecnie każdemu pacjentowi, niezależnie od statusu, przysługują materiały estetyczne w kolorze zęba.

W przypadku osób dorosłych sytuacja wygląda tak, że w zębach przednich, czyli od górnej i dolnej jedynki do trójki, lekarz ma obowiązek zastosować wysokiej jakości kompozyt światłoutwardzalny. W dalszych odcinkach łuku zębowego, począwszy od czwórek, stosowane są materiały chemoutwardzalne. Choć ich technologia wiązania jest inna, pod względem estetycznym pozostają one białe lub mleczne, co stanowi ogromny skok jakościowy.

Jeszcze wyższy standard opieki przewidziano dla dzieci oraz młodzieży do ukończenia osiemnastego roku życia. W ich przypadku wszystkie zęby, od jedynek aż po ósemki, leczone są przy użyciu nowoczesnych materiałów światłoutwardzalnych bez żadnych dodatkowych opłat. Jeśli w którymkolwiek gabinecie usłyszymy, że na fundusz musi zostać założona czarna plomba, jest to informacja nieprawdziwa, a lekarz prawdopodobnie korzysta z nielegalnych zapasów lub próbuje wymusić opłatę.

Równie istotną kwestią jest komfort pacjenta podczas zabiegu, który w ramach kontraktu z państwem nie podlega negocjacjom. Znieczulenie miejscowe jest zawsze bezpłatne, o ile lekarz stomatolog uzna, że jest ono konieczne do prawidłowego wykonania danej procedury. Pacjent nie musi i nie powinien za nie dopłacać, ponieważ fundusz finansuje pełnowartościowe i skuteczne środki znieczulające, które mają zapewnić całkowitą bezbolesność. Warto o tym pamiętać, gdyż wielu pacjentów wciąż ulega sugestii, że istnieje podział na znieczulenie gorsze, czyli darmowe, i lepsze, za które należy uiścić opłatę. W świetle obowiązujących przepisów taki podział w ramach jednego świadczenia po prostu nie istnieje.

Higienizacja i leczenie kanałowe

Profilaktyka to prawdopodobnie najmocniejszy punkt oferty publicznej stomatologii, z którego statystycznie korzystamy najrzadziej, często nie wiedząc, że podstawowe zabiegi higienizacyjne mamy już opłacone w ramach składki. Każdy ubezpieczony ma prawo do profesjonalnego usunięcia kamienia nazębnego, czyli skalingu, raz w roku. Dodatkowo przysługuje nam badanie kontrolne wraz z instruktażem higieny aż trzy razy w roku, co pozwala na regularne monitorowanie stanu jamy ustnej i wczesne wykrywanie ubytków. Mało znanym, a niezwykle ważnym faktem jest refundacja kiretażu, czyli głębokiego oczyszczania kieszonek dziąsłowych, co jest kluczowe w walce z paradontozą. Kobiety w ciąży i połogu mogą liczyć na jeszcze szerszą opiekę profilaktyczną, w tym na dodatkowy skaling co sześć miesięcy, jeśli wymaga tego ich stan kliniczny.

Poważniejsze problemy zaczynają się przy leczeniu kanałowym, zwanym endodoncją, gdzie przepisy stawiają wyraźną granicę dla osób dorosłych. W ramach powszechnego ubezpieczenia fundusz pokrywa koszty leczenia kanałowego jedynie w zębach przednich, czyli od kła do kła. Każdy ząb położony dalej, od czwórek wzwyż, w przypadku osoby powyżej osiemnastego roku życia musi zostać wyleczony prywatnie lub usunięty w ramach refundacji. Istnieją jednak grupy podlegające szczególnej ochronie, które nie muszą martwić się tymi ograniczeniami. Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży oraz pacjentki w okresie połogu mają pełne prawo do bezpłatnego leczenia kanałowego wszystkich zębów, włączając w to zęby trzonowe. Należy przy tym zachować czujność, ponieważ jeśli zdecydujemy się rozpocząć leczenie kanałowe w prywatnym gabinecie, lekarz pracujący na NFZ nie ma prawnego obowiązku kontynuowania go w ramach ubezpieczenia.

Protezy i lakowanie

W dziedzinie protetyki państwo również oferuje wsparcie, choć jest ono obwarowane rygorystycznymi terminami i warunkami medycznymi. Każdemu pacjentowi przysługuje bezpłatna proteza osiadła, częściowa lub całkowita, raz na pięć lat. Aby jednak uzyskać protezę częściową, pacjent musi posiadać braki w uzębieniu wynoszące co najmniej pięć zębów w jednym łuku. Jeśli posiadana już proteza ulegnie uszkodzeniu, na przykład pęknie lub wypadnie z niej ząb, mamy prawo do jej bezpłatnej naprawy raz na dwa lata. Z tych limitów czasowych całkowicie wyłączone są osoby po operacjach onkologicznych w obrębie twarzoczaszki, które mogą liczyć na pomoc protetyczną zawsze, gdy zachodzi taka potrzeba. Trzeba jednak zaznaczyć, że system nie przewiduje refundacji nowoczesnych mostów porcelanowych ani implantów.

NFZ zapewnia też szerokie spektrum bezpłatnych zabiegów z myślą o najmłodszych. Fundusz finansuje lakowanie szóstek do ósmego roku życia oraz regularne lakierowanie wszystkich zębów stałych aż do pełnoletności. W przypadku wad zgryzu, dzieci do dwunastego roku życia mogą otrzymać bezpłatny aparat ruchomy, a jego naprawy są gwarantowane do trzynastego roku życia. Niestety, aparaty stałe nie są refundowane w żadnym przypadku, co warto uwzględnić w planowaniu domowego budżetu.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582106



NAJLEPSZY EKSPERT KREDYTOWY

Jeśli szukasz finansowania na zakup swojego wymarzonego domu, mieszkania, działki, czy po prostu pomocy w uzyskaniu najlepszego kredytu, to moja oferta skierowana jest właśnie do Ciebie.

Od blisko 20 lat zajmuję się pomocą w uzyskaniu najkorzystniejszych rozwiązań finansowych dla moich klientów, wykorzystując swoje doświadczenie, wiedzę i kontakty.

Moja oferta to kredyty hipoteczne, gotówkowe, firmowe, oddłużeniowe, a także szeroki wachlarz ubezpieczeń.



FINANSOWANIE USŁUG MEDYCZNYCH
FINANSOWANIE DLA LEKARZY

Oferujemy:
- ✔ Kredyty na uproszczonych i preferencyjnych warunkach dla lekarzy: gotówkowe, firmowe, hipoteczne (np. na zakup nieruchomości, czy gabinetu).
- ✔ Kredyty ratalne na wszelkie usługi medyczne dla pacjentów gabinetów, co zdecydowanie przekłada się na przychody kliniki.
- ✔ Szeroki wachlarz ubezpieczeń dla lekarzy, właścicieli placówek, pracowników.

Zapraszam do rozmowy i współpracy, a gwarantuję Ci, że znajdę dla Ciebie najlepsze finansowe rozwiązania.

KREDYT STUDIO

Zapraszam do współpracy

Dariusz Wentrych
Ekspert Finansowy
Kraków, ul. Na Błonie 40a/6, tel. 889-294-460
www.kredytstudio.pl

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST W KRAKOWIE

Nowy etap rozwoju Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie

Onkologia jest uznawana za jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny. Mamy ogromny postęp w terapii

Agnieszka Aulich

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie szybko się rozwija, a nowotwory leczy się tu coraz skuteczniej.



FOT. AMETHYST

Rozwój ośrodka w imię walki z rakiem

Czwarty bunkier do radioterapii, druga pracownia brachyterapii i rezonans magnetyczny przeznaczony do planowania leczenia – to najważniejsze elementy trwającej rozbudowy Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie. Część modernizacji już zakończono: od miesiąca działa drugi tomograf komputerowy.

Inwestycje rozwijają zaplecze placówki, w której możliwości technologii łączą się z coraz większym doświadczeniem zespołu lekarzy, fizyków medycznych i techników elektroradioterapii, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego, wsparcia dietetycznego i psychologicznego dla pacjentów. Dzięki radioterapii i brachyterapii możliwe jest leczenie raka prostaty, piersi, krtani, płuc i wielu innych przypadków nowotworów. Radioterapia stosowana jest samodzielnie albo łącznie z innymi metodami leczenia. Odpowiednia terapia dostosowywana jest dla każdego pacjenta indywidualnie.

Radioterapia wymaga starannego przygotowania. Zanim rozpocznie się napromienianie, zespół musi opracować indywidualny plan leczenia i zadbać o możliwość jego dokładnego odtworzenia podczas kolejnych zabiegów. Dlatego rozwój ośrodka obejmuje zarówno urządzenia terapeutyczne, jak i pracownie obrazowania służące planowaniu terapii.

– Technologia otwiera przed nami nowe możliwości, a doświadczenie naszego zespołu pozwala w pełni wykorzystać je w leczeniu pacjentów. Modernizację centrum traktujemy jako całość: od przygotowania terapii, przez jej realizację, po warunki, w jakich pacjent korzysta z naszej opieki – mówi Przemysław Zachwieja, prezes Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie.

Kolejny etap modernizacji

W latach 2023–2025 w centrum wymieniono wszystkie trzy akceleratory liniowe na urządzenia nowej generacji. Zakupione aparaty skonfigurowano tak, aby zapewnić ich wzajemną kompatybilność. Był to ważny etap odnowienia podstawowego wyposażenia placówki.

Obecnie trwa budowa i wyposażanie czwartego bunkra do radioterapii. Powstaje również druga pracownia brachyterapii, która rozszerzy zaplecze tej części działalności ośrodka. Inwestycje te są elementami szerszej koncepcji modernizacji, obejmującej także diagnostykę obrazową wykorzystywaną przy przygotowaniu leczenia.

W ramach rozbudowy powstanie pracownia rezonansu magnetycznego dedykowanego planowaniu radioterapii. Jej zadaniem będzie dostarczanie obrazów potrzebnych do opracowywania planów leczenia. Rozwój tej części centrum ma szczególne znaczenie, ponieważ przygotowanie terapii wymaga ścisłej współpracy lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Poza przeznaczeniem do planowego leczenia Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie przeprowadzać będzie komercyjną diagnostykę obrazową dla wszystkich rodzajów schorzeń.

Nowe zaawansowane techniki przełożyły się na poprawę wyników leczenia oraz poprawę jakości życia chorych po terapiach onkologicznych

Nowoczesne urządzenia do radioterapii działają w sposób bezpieczny, zarówno dla pacjenta, personelu, jak i otoczenia. Leczenie jest bardzo precyzyjne

Drugi tomograf już pracuje

Zakończonym etapem inwestycji jest uruchomienie drugiej pracowni tomografii komputerowej. Od miesiąca wspiera ona przygotowanie leczenia zarówno pacjentów poddawanych brachyterapii, jak i osób napromienianych na akceleratorach.

Tomograf wyposażono w zintegrowany zestaw centratorów laserowych do wirtualnej symulacji. Lasery pomagają precyzyjnie ustalić ułożenie pacjenta. Aparat ma również płaski blat z włókna węglowego, kompatybilny ze stołami terapeutycznymi akceleratorów. Pozwala to przygotować badanie w pozycji odpowiadającej tej, którą pacjent będzie przyjmował podczas napromieniania.

Wykonywanie badań wspierają rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji. Intuicyjna obsługa aparatu ułatwia realizację codziennych zadań i poprawia komfort pracy personelu medycznego. Nowa pracownia stanowi więc uzupełnienie wyposażenia terapeutycznego oraz zaplecze dla dalszego rozwoju centrum.

Różne techniki, indywidualny plan leczenia

W Centrum Radioterapii Amethyst stosuje się szerokie spektrum technik wykorzystujących promieniowanie jonizujące. Należą do nich VMAT oraz IMRT, pozwalające kształtować rozkład dawki promieniowania zgodnie z przygotowanym planem leczenia.

Ważną częścią działalności jest także brachyterapia, w której źródło promieniowania umieszcza się w obrębie leczonego obszaru lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie. W zależności od wskazań może być stosowana samodzielnie albo w połączeniu z napromienianiem z zewnątrz.

Od 2021 roku ośrodek wykorzystuje również rozwiązania radiote-

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584521

MAŁOPOLSKA

MAŁOPOLSKIE CENTRUM NAUKI COGITEON

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Małopolska Noc Naukowców

20. EDYCJA

From !Wow to why?

NAUKOWE PODRÓŻE

25 września 2026



Zobacz program wszystkich wydarzeń na

www.nocnaukowcow.malopolska.pl

Zaprasza Łukasz Smółka
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584523

dr Barbara Woźniak, Dyrektor Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon

20 lat Małopolskiej Nocy Naukowców.

Od otwartych laboratoriów do nowego sposobu rozmowy o nauce

Małopolska Noc Naukowców obchodzi w tym roku jubileusz dwudziestu edycji. To dobry moment, by spojrzeć nie tylko na historię wydarzenia, ale także na to, jak przez dwie dekady zmieniły się sposoby popularyzowania wiedzy. Dziś nie wystarczy już pokazać efektowny eksperyment. Coraz ważniejsze staje się pytanie, co uczestnik z tego doświadczenia naprawdę rozumie i co zabiera ze sobą po wyjściu z laboratorium.

Kiedy Małopolska w 2007 roku włączała się w europejską ideę Nocy Naukowców, inaczej zdobywaliśmy informacje, inne były narzędzia komunikacji, inaczej funkcjonowały uczelnie i instytucje wiedzy. Dziś dostęp do informacji właściwie przestał być problemem. Wyzwaniem stało się coś innego: jak ją ocenić, uporządkować, zrozumieć i odpowiedzialnie wykorzystać.

I właśnie w tym kontekście jubileusz Małopolskiej Nocy Naukowców nabiera dodatkowego znaczenia. Po dwudziestu edycjach wydarzenie jest już mocno zakorzenione w regionalnym kalendarzu, ale jednocześnie stoi przed pytaniem o swoją rolę na kolejne lata.

Nauka wychodzi do ludzi

Od początku siłą Nocy Naukowców była różnorodność. Pod wspólną nazwą mieszczą się wykłady, eksperymenty, warsztaty, gry, konkursy, spektakle, wystawy, działania performatywne i zwiedzanie miejsc, do których na co dzień publiczność nie ma dostępu.

Na jedną noc uczelnie, instytuty badawcze, muzea, centra nauki, instytucje kultury i firmy technologiczne zaczynają działać jak jeden rozproszony organizm. Nauka wychodzi z laboratoriów i sal wykładowych i spotyka się z mieszkańcami bezpośrednio - w rozmowie, doświadczeniu i wspólnym działaniu.

To właśnie ten bezpośredni kontakt przez lata budował znaczenie wydarzenia. Dla wielu uczestników Noc Naukowców była pierwszą okazją, by zobaczyć prawdziwe laboratorium, porozmawiać z badaczem albo przekonać się, że nauka nie musi kojarzyć się wyłącznie z podręcznikiem i szkolną tablicą.

Ale dwadzieścia lat doświadczenia pokazuje również, że sama atrakcyjność wydarzenia już nie wystarcza.

Można zobaczyć spektakularny eksperyment i zapamiętać tylko efekt. Można wejść do instalacji immersyjnej, zachwycić się obrazem i dźwiękiem, ale nie zrozumieć, co właściwie za tym doświadczeniem stoi. Można też dostać szybką i przekonującą odpowiedź od sztucznej inteligencji, nie wiedząc, na jakich danych i źródłach została oparta.

I tutaj pojawia się nowe zadanie dla instytucji popularyzujących naukę.

Zachwyt to dopiero początek

Zachwyt ma znaczenie. Zatrzymuje uwagę, uruchamia ciekawość, zachęca do zadawania pytań. Nie jest jednak jeszcze wiedzą.

Między pierwszym „wow" a zrozumieniem musi pojawić się kolejny etap: sprawdzanie, porównywanie, interpretacja, konfrontowanie własnych przekonań z faktami, a czasem również zgoda na to, że pierwsza odpowiedź była błędna.

W tym sensie Małopolska Noc Naukowców może być czymś więcej niż zestawem atrakcji popularnonaukowych. Może stać się publicznym laboratorium poznawania świata - miejscem, w którym uczestnik nie tylko otrzymuje informację, ale uczy się, w jaki sposób wiedza powstaje.

To ważne szczególnie dziś, gdy problemem nie jest niedostatek treści, ale ich nadmiar. Dezinformacja, pseudonaukowe teorie czy materiały tworzone przez algorytmy sprawiają, że coraz ważniejsza staje się umiejętność odróżnienia atrakcyjnego przekazu od rzetelnego wyjaśnienia.

Noc Naukowców ma więc również wymiar społeczny. Uczy ciekawości, ale także krytycznego myślenia.

Nie tylko laboratorium

Zmieniają się również sposoby opowiadania o nauce. Tradycyjny wykład pozostaje potrzebny, podobnie jak eksperyment czy rozmowa z badaczem, ale coraz większą rolę odgrywają sztuka, teatr, nowe technologie i doświadczenia immersyjne.

Nie chodzi jednak o to, by naukę po prostu „opakować" w atrakcyjną formę. Najciekawsze projekty powstają wtedy, gdy spotkanie różnych dziedzin rzeczywiście zmienia sposób stawiania pytań.

Przykładem takiego myślenia jest „Układ scalony", spektakl Teatru im. Juliusza Słowackiego przygotowywany we współpracy z Cogiteonem. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka w nim Zieloną Nać - biologiczno-krzemową istotę, która próbuje zrozumieć, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza dane. Za teatralną fabułą kryją się pytania z pogranicza filozofii, neurobiologii i teorii informacji.

To właśnie w takich przedsięwzięciach widać kierunek, w którym rozwija się współczesna popularyzacja nauki. Teatr nie jest wyłącznie ozdobą dla gotowej treści naukowej, a centrum nauki nie ogranicza się do dostarczania faktów. Obie strony wspólnie zastanawiają się, jak mówić o złożonych zagadnieniach i jak angażować odbiorcę w proces poznawania.

Cogiteon przejmuje koordynację

Jubileuszowa edycja otwiera także nowy rozdział organizacyjny. Koordynację Małopolskiej Nocy Naukowców przejmuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon.

Nie oznacza to zerwania z dotychczasowym dorobkiem. Przeciwnie - dwadzieścia lat wydarzenia tworzy dziś ogromny kapitał doświadczeń, partnerstw i sprawdzonych formatów. Nowy etap ma polegać raczej na ich rozwijaniu.

Cogiteon chce traktować Noc Naukowców nie tylko jako doroczne święto, lecz również jako przestrzeń testowania nowych sposobów spotkania nauki z publicznością. Uczelnie, laboratoria, artyści, projektanci, edukatorzy i instytucje kultury mogą tu nie tylko prezentować gotowe rezultaty swojej pracy, ale także wspólnie tworzyć nowe doświadczenia związane z wiedzą.

Coraz mocniej obecna jest przy tym perspektywa art & science - współpracy nauki i sztuki. Nie chodzi o zacieranie granic pomiędzy tymi dziedzinami, ale o wykorzystanie różnic między nimi. Nauka opiera się na rygorze metod i weryfikacji. Sztuka dopuszcza wieloznaczność, emocję i interpretację. Ich spotkanie może otwierać pytania, których żadna z tych dziedzin osobno nie postawiłaby w taki sam sposób.

Dwadzieścia lat i pytanie o przyszłość

Jubileusz Nocy Naukowców nie jest więc wyłącznie okazją do podsumowania statystyk i kolejnych edycji.

To również opowieść o zmianie sposobu myślenia o popularyzacji nauki. Od otwierania drzwi laboratoriów i prezentowania eksperymentów przez warsztaty i spektakle, aż po nowe media, projekcje immersyjne, sztuczną inteligencję i współpracę artystów z badaczami.

Zmieniają się narzędzia, ale przede wszystkim zmieniają się oczekiwania wobec samego wydarzenia. Publiczność nie ma już tylko patrzeć. Ma pytać, sprawdzać, porównywać i uczestniczyć.

Po dwudziestu edycjach Małopolska Noc Naukowców jest już regionalną instytucją. Najciekawsze pozostaje jednak pytanie, które jubileusz stawia na przyszłość: jak sprawić, żeby spotkanie człowieka z nauką nie kończyło się na dostępie do informacji, ale prowadziło do lepszego rozumienia świata?

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584524







autorka ilustracji:
Katarzyna Zembaczyńska,
Małopolskie Centrum Nauki COGITEON

Miłosz Horodyski

Nie tylko Skłodowska-Curie.

Jak zmieniała się droga kobiet do nauki

Najpierw musiały wywalczyć wstęp do sali wykładowej, później - prawo do stopni naukowych, badań i kierowania zespołami. O tej drodze i o dzisiejszej pracy badaczek będzie mowa podczas dwóch paneli w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon, przygotowanych na 20. Małopolską Noc Naukowców.

W 1894 roku farmację na Uniwersytecie Jagiellońskim zaczęły studiować Jadwiga Sikorska, Stanisława Dowgiałło i Janina Kosmowska. Przyjęto je jednak jako hospitantki, czyli wolne słuchaczki, początkowo bez prawa do egzaminów i dyplomu. Regularne studia kobiety podjęły na Wydziale Filozoficznym UJ dopiero w roku akademickim 1897/1898.

Zanim pojawił się indeks

Za zmianami stały także osoby, które zakładały szkoły, pisały petycje i przekonywały władze uczelni. W Krakowie była to Kazimiera Bujwidowa, działaczka społeczna pracująca również w laboratorium i zakładzie produkującym surowice i szczepionki. Organizowała akcję składania podań na studia, a w 1896 roku współtworzyła pierwsze krakowskie gimnazjum żeńskie z programem szkół męskich i maturą. Otwarcie uniwersytetu niewiele bowiem dawało, jeśli kobiety nie mogły wcześniej zdobyć wymaganego wykształcenia.

Inny wymiar tej historii pokazuje Bronisława Dłuska, lekarka i siostra noblistki. Jak przypomina Narodowy Instytut Onkologii, odegrała kluczową rolę w organizowaniu warszawskiego Instytutu Radowego. Jego powstanie wymagało zbierania pieniędzy i współpracy wielu środowisk, w tym organizacji kobiecych. Historia nauki to bowiem nie tylko momenty olśnienia, lecz także ludzie, którzy tworzą warunki do badań.

Taką perspektywę otworzy panel „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki", realizowany w ramach projektu „Wielcy z Małopolski". Rozmowa przybliży drogę kobiet do edukacji i kariery naukowej w ciągu ostatnich 150 lat oraz zmiany w wyobrażeniach o tym, kto może zajmować się nauką.

Otwarte uczelnie nie oznaczają końca pytań

Dziś udział kobiet w nauce wciąż różni się w zależności od kierunku i etapu kariery. Według raportu „Kobiety na politechnikach 2026" Ośrodka Przetwarzania Informacji i Fundacji Edukacyjnej Perspektywy w roku akademickim 2024/2025 kobiety stanowiły 32,4 proc. studiujących na publicznych uczelniach technicznych. To mniej niż w 2019 roku, gdy ich udział wynosił 34,4 proc.

Z analiz OPI wynika też, że w 2022 roku kobiety stanowiły ponad połowę nauczycieli akademickich ze stopniem doktora, ale około 28 proc. osób z tytułem profesora. Autorzy wskazują przy tym na różnice pokoleniowe. Warto jednak pytać, jak wygląda droga od doktoratu do samodzielności naukowej.

Pasja potrzebuje warunków do pracy

Opowieść o badaczkach nie powinna ograniczać się do pokonywania przeszkód dzięki wyjątkowej determinacji. Taki obraz przesłania codzienność: zajęcia, analizy, publikacje, wnioski grantowe i administrację.

We wrześniu 2026 roku OPI przedstawił raport o wypaleniu zawodowym w nauce. Opiera się on na badaniu z 2025 roku, obejmującym ankietę wśród 1160 osób i wywiady pogłębione. Wynika z niego, że 75 proc. ankietowanych regularnie pracuje w czasie wolnym, a 63 proc. brakuje czasu na badania. Dane dotyczą całej grupy, ale kobiety częściej deklarowały objawy wyczerpania i dystresu psychologicznego. Podwyższone wskaźniki wypalenia obserwowano też wśród osób opiekujących się osobami zależnymi.

Ważniejsze od pytania o ambicję badaczek jest więc to, czy organizacja pracy pozwala ją wykorzystać. Czy na przykład po przerwie na opiekę nad dzieckiem można wrócić do projektu?

Te kwestie podejmie drugi panel: „Kobiety w nauce - różne oblicza współczesnej naukowczyni". Uczestniczki opowiedzą o własnych drogach zawodowych: od uczelni i badań w przedsiębiorstwach po popularyzację nauki i działalność ekspercką w internecie.

Czy spotkanie z badaczką może coś zmienić?

Noc Naukowców nie zmieni sposobu finansowania badań, ale może wpłynąć na to, jak młodzi ludzie wyobrażają sobie przyszłość. Zespół ekonomisty Thomasa Bredy przeprowadził we francuskich szkołach eksperyment z udziałem około 20 tys. uczniów. W losowo wybranych klasach odbyły się godzinne spotkania z kobietami pracującymi w nauce. Badanie opublikowano w 2023 roku w „The Economic Journal". Spotkania osłabiły stereotypy dotyczące zawodów naukowych. Wśród uczennic ostatnich klas liceum z wysokimi wynikami wzrosło też zainteresowanie zdominowanymi przez mężczyzn kierunkami ścisłymi i technicznymi, choć efekt nie był jednakowy we wszystkich grupach.

Najskuteczniejsze okazały się spotkania pokazujące atrakcyjny i dostępny obraz pracy naukowej, bez nadmiernego skupiania się na niedostatecznej reprezentacji kobiet. Jeden panel nie przesądzi o wyborze studiów. Rozmowa o pierwszym projekcie, porażce czy decyzji o zostaniu badaczką sprawia jednak, że nauka przestaje być odległą instytucją.

Od biografii do własnego eksperymentu

Program Nocy w Cogiteonie obejmuje też Aleję Odkrywczyń i warsztaty inspirowane postaciami badaczek i artystek. Maria Skłodowska-Curie będzie patronką zajęć „Małe cząstki - wielkie odkrycia!", Laura Kaufman - warsztatów „Co łączy aksolotla z kurą Polbar?", a Amalia Krieger - „Atelier przyszłości". Kaufman stworzyła rasę kur polbar, której populację Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie wciąż utrzymuje w ramach ochrony zasobów genetycznych. Fotografka Amalia Krieger i graficzka Stefania Dretler-Flin poszerzają z kolei tę opowieść o sztukę, zgodnie z rozwijaną w Cogiteonie ideą art & science.

Hasło jubileuszowej Nocy, „From Wow! to Why?", zyskuje tu dodatkowy sens. Zachwyt nad odkryciem może prowadzić do pytania nie tylko o to, jak ono działa, lecz także o to, kto go dokonał i w jakich warunkach.

Blok „Kobiety w nauce - od przełamywania barier do tworzenia przyszłości" zaplanowano podczas Małopolskiej Nocy Naukowców 25 września 2026 roku w Cogiteonie. Oba panele odbędą się w godzinach 17.00–18.30 w sali dla grup na poziomie –1.

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584525



Jedna noc, cała Małopolska w laboratorium

Po raz pierwszy wydarzenie koordynuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon, a jego siłą pozostaje współpraca instytucji z całego regionu. Badacze, inżynierowie, muzealnicy i edukatorzy zaproszą publiczność do swoich miejsc pracy.

Pokażą aparaturę, ale też pozwolą spróbować, jak dochodzi się do odpowiedzi: przez obserwację, doświadczenie i zadawanie pytań. W programie są zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych, wydarzenia otwarte i kameralne warsztaty z zapisami. Warto wcześniej zaplanować trasę.

Niebo nad głową, kosmos na wyciągnięcie ręki

W Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach będzie można zajrzeć pod kopułę głównego teleskopu, a w planetarium obejrzeć seans „Nasz Wszechświat". W programie są też wystawa zdjęć całkowitego zaćmienia Słońca z 12 sierpnia 2026 roku i wykład Łukasza Maślańca o tym, jak znacznie mniejszy Księżyc może zasłonić tarczę Słońca.

W „Kuchni Kometarnej" suchy lód posłuży do doświadczeń z mgłą i bańkami mydlanymi. Uczestnicy poznają sublimację i dowiedzą się, że biała mgła to głównie kropelki wody, a nie sam dwutlenek węgla. Podczas „Podwodnych Ogrodów Obcych Planet" z soli metali wyrosną kolorowe struktury przypominające rośliny, minerały w ultrafiolecie ujawnią ukryte barwy, a obrazowanie smugowe pokaże niewidoczne zaburzenia w powietrzu. Krótkofalowcy zaprezentują łączność głosową, cyfrową, telegraficzną i satelitarną, a wykład „Dwa kawałki szkła" opowie o tym, jak soczewki zmieniły astronomię.

W Krakowie IFJ PAN i Stowarzyszenie POLARIS-OPP pokażą pneumatyczny model inspirowany wnętrzami Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, a „Wszechświat dla niewidomych" przybliży astronomię przez dotyk i dźwięk. Nokia opowie o łączności komórkowej na Księżycu: w 2025 roku jej system dotarł na powierzchnię Srebrnego Globu, choć warunki po lądowaniu nie pozwoliły zestawić pierwszego połączenia.

Fizyka i chemia, czyli materia w akcji

W IFJ PAN trasa „W labiryncie nauki" poprowadzi przez laboratoria, m.in. Plasma Focus i Pracownię Badań Rzadkich Rozpadów Jądrowych, do transmisyjnego mikroskopu elektronowego. Na odwiedzających czekają „Pokój Zagadek", „Pokój Iluzji", pokazy „Triki fizyki", quiz „Bitwa na fizykę", naukowy poker i „Naukowe podchody" z aplikacją w telefonie.

Instytut Katalizy i Fizykochemii Powierzchni PAN przygotował stoiska o ciekłym azocie, próżni, korozji i pianach, obrazy kleszcza czy pyłku ze skaningowego mikroskopu elektronowego oraz wykład o „chemicznych rozjemcach" tłumiących fale. Łukasiewicz – Instytut Ceramiki i Materiałów Budowlanych pokaże, jak zaprawa szybkosprawna zaczyna wiązać w 15–20 minut. Instytut Nafty i Gazu zaprosi do oglądania skał pod mikroskopem, Uniwersytet Rolniczy - do pokazu cewki Tesli, a uczelnia w Oświęcimiu – do eksperymentów z żyroskopem.

Mózg, ciało i krew

Na warsztatach Instytutu Farmakologii PAN „Tak pracuje neurobiolog!" osoby od 13. roku życia przygotują i zabarwią preparat ze skrawków mózgu myszy, a potem obejrzą go pod mikroskopem. Miejsc jest tylko osiem. W programie są też „Neurodetektywi", zajęcia o roli tlenku azotu, wykład o efekcie placebo oraz pokaz „Nano kontra Alzheimer" o badaniach nad nanocząstkami, które w przyszłości mogą pomóc w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa pokaże drogę krwi od dawcy do pacjenta. „Wycieczka mineralogiczna do wnętrza człowieka" połączy geologię z anatomią, a osobne spotkanie poszuka przyrodniczych źródeł opowieści o wampirach. Uniwersytet Rolniczy zaprasza na zajęcia o składzie ciała i oddychaniu zwierząt, a ANS w Nowym Targu na ocenę wzorców ruchu testami FMS.

Świat żywy: od epoki lodowcowej po mrówcze wojny

W Instytucie Systematyki i Ewolucji Zwierząt PAN dzieci w wieku 7-10 lat przeszukają osady z wykopalisk w poszukiwaniu drobnych kości, muszli

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584526

i krzemieni. Instytut zaprasza też do świata jaskiń i mikroorganizmów oraz do budowy schronień dla dzikich zapylaczy.

Uniwersytet Rolniczy zapyta, czy mrówki są pacyfistkami, sprawdzi, ile prawdy jest w „ptasim móżdżku" i zaproponuje stworzenie etogramu na podstawie nagrań świń. Będzie też mowa o organizmach glebowych i gatunkach inwazyjnych, takich jak nawłoć kanadyjska. W Muzeum Tatrzańskim najmłodsi będą rozpoznawać kości zwierząt.

Kuchnia jako laboratorium

Wydział Technologii Żywności sprawdzi, jak oświetlenie wpływa na odbiór potraw, pokaże jedzenie dla kosmonautów i himalaistów, sorbety o zaskakujących smakach i izolację DNA z owocu. Pokaz „Kolorymetr w kieszeni" wyjaśni, jak w odpowiednio przygotowanym doświadczeniu wykorzystać smartfon do oznaczania cukru i białka. Nie zabraknie wykładu „Jak jedzenie zmieniło świat!", carvingu i warsztatów łączących tradycyjne produkty małopolskie z nowoczesną kuchnią. „Chemia chleba" wyjaśni, od czego zależą zapach, skórka i czerstwienie pieczywa, a także dlaczego ślady rozcierania roślin sprzed 30 tysięcy lat nie dowodzą jeszcze pieczenia bochenków.

Technologie, które już nas otaczają

Nokia zaprasza do laboratorium nadajników radiowych, na pokazy bezprzewodowego przesyłania energii i wykład „Wiwisekcja chatu AI". Dzieci zaprogramują roboty Ozobot. Instalacja SparkMirror zareaguje na mimikę uczestnika i skłoni do pytań o granice algorytmów, bo rozpoznanie uśmiechu to nie odczytanie emocji. Volvo Tech Hub pokaże systemy kamer w samochodach, a Valeo otworzy zakłady w Skawinie i Chrzanowie.

Politechnika Krakowska przygotowała robotykę, druk 3D i VR, a uczelnia w Oświęcimiu – skanowanie 3D i projektowanie w Tinkercadzie. Na matematyków czeka zagadka liczby 196: odwracamy cyfry, dodajemy do liczby wyjściowej i powtarzamy. Zwykle szybko powstaje palindrom, ale dla 196 nie znaleziono go dotąd, choć brak też dowodu, że nie istnieje.

Uniwersytet Rolniczy pokaże jeszcze wycinarkę laserową, model auta z ogniwem wodorowym i roboty współpracujące, a geodeci - drony i skanery laserowe.

Lotnisko po zmroku

Centrum Edukacji Lotniczej Kraków Airport zaprasza na „Świet(l)ne kołowanie", nocny przejazd po płycie postojowej dla osób od 16. roku życia, z limitem 30 miejsc. Pozostałe zajęcia przybliżą pracę pilota i kontrolera ruchu, a najmłodsi obejrzą kukiełkową opowieść o Jasiu, który bał się latania. Muzeum Lotnictwa Polskiego zaprasza na warsztaty z aerodynamiki.

Śladami przeszłości

Muzeum Archeologiczne w Krakowie proponuje 90-minutową trasę za kulisami, warsztaty dla rodzin i wykłady, m.in. o archeologii w propagandzie III Rzeszy. Muzeum Dominikanów opowie o XIX-wiecznym globusie z polskimi opisami, zesłańczych obserwacjach Faustyna Ciecierskiego i średniowiecznym malowidle odkrytym pod tynkiem. Muzeum Tatrzańskie sięgnie po Makuszyńskiego, by pokazać zmiany w języku, a IFJ PAN przypomni historię krakowskich cyklotronów.

Na styku nauki i sztuki

Wystawa „W stronę ciemności" w Centrum Nauki i Zmysłów WOMAI pozwoli, pod opieką niewidomych przewodników, doświadczyć codziennych sytuacji bez udziału wzroku. Krakowskie Szkoły Artystyczne zaproszą do budowy aparatów otworkowych, projektowania mody z odzysku i warsztatów o świetle w fotografii. IFJ PAN pokaże też sonifikację, czyli przedstawianie zjawisk fizycznych za pomocą dźwięku.

Przygody dla młodych odkrywców

Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana organizuje naukową nocowankę dla 15 dzieci w wieku 8–10 lat, bez rodziców, za to ze śpiworami. Fort Sidzina i Fundacja Pełna Życia nauczą rozpalania ognia i filtrowania wody, a „Survival Quest" Uniwersytetu Rolniczego – budowy prostych narzędzi awaryjnych (przefiltrowana woda nie musi jednak nadawać się do picia). W Nowym Targu dzieci będą płukać „złoto", czyli piryt, a w Oświęcimiu i na Uniwersytecie Rolniczym zobaczą kolorową pianę, „jodowego duszka" i powstawanie papieru z makulatury.

Mapa, którą warto rozłożyć wcześniej

Każde wydarzenie ma własne godziny, rekomendowany wiek i zasady udziału. Część jest ogólnodostępna, inne, zwłaszcza kameralne warsztaty i wejścia do przestrzeni operacyjnych, wymagają rezerwacji.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się w piątek, 25 września 2026 roku. Przed wyjściem warto sprawdzić ostateczny program i zasady zapisów w oficjalnym serwisie wydarzenia oraz na stronach partnerów.

Inne wydarzenia w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon:





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584527

Nauka wychodzi na scenę.

Od „Układu scalonego" do „Kołysanek Kopernika"

Bohaterka spektaklu próbuje ustalić, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza informacje. Muzycy sięgają po dawne pieśni, nokturny i filmowe melodie, by opowiedzieć o nocnym niebie. Przedpremierowy fragment „Układu scalonego" i koncert „Kołysanki Kopernika" znajdą się w programie 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Co spektakl i koncert robią w centrum nauki? Nie chodzi wyłącznie o urozmaicenie programu.

– *Teatr pozwala spojrzeć na problem oczami bohatera, muzyka skłania do uważniejszego słuchania, a spotkanie artysty z badaczem może zrodzić pomysł, który nie powstałby w pojedynkę. Odbiorca ma poznawać nie tylko rezultat, ale też pytania i próby, które do niego prowadzą* – mówi dyrektor MCN Cogiteon Barbara Woźniak.

Na początku był fortepian

Tak Cogiteon działa od otwarcia siedziby w czerwcu 2024 roku, gdy pytanie „Co słychać we wszechświecie?" połączyło wykład Rogera Penrose'a, debatę naukową, koncerty Leszka Możdżera i Józefa Skrzeka oraz mapping z pracami Wojciecha Siudmaka. Możdżer zagrał wtedy na fortepianie dekafonicznym, w którym oktawę podzielono nie na dwanaście, lecz na dziesięć równych części. Jak przestroić instrument, nie tracąc barwy? Nad tym pracowali fizyk Aleksander Bogucki, matematyk Paweł Nurowski i konstruktor Andrzej Włodarczyk, a metodę opisali w „Archives of Acoustics". Artystyczne pytanie doprowadziło do rozwiązania naukowego, które wróciło na estradę.

– *Spektakl nie zastępuje laboratorium. Współpraca ma sens, gdy pomaga coś dostrzec, usłyszeć albo inaczej sformułować pytanie* – dodaje Barbara Woźniak.

W tym duchu powstał też inny projekt tej Nocy – „Perfecta Imperfectio" malarza i muzyka.

Zielona Nać pyta, czy istnieje

Podczas inauguracji publiczność zobaczy fragment „Układu scalonego" – spektaklu Teatru im. Juliusza Słowackiego, przygotowywanego z Cogiteonem. Tekst napisał Robert Jarosz, reżyseruje Paweł Chomczyk, pełna premiera zaplanowana jest na październik. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka Zieloną Nać – biologiczno-krzemową istotę, która próbuje ustalić, czy żyje naprawdę. Aktorstwo, lalki, muzyka i multimedia prowadzą ku filozofii, neurobiologii i teorii informacji. Zamiast definicji świadomości twórcy dają bohaterkę, dla której to pytanie jest osobiste. Czym różni się system, który reaguje, od istoty, która przeżywa?

– *To pytania do rozmowy po spektaklu, nie gotowa odpowiedź. Centrum nauki powinno pomagać rozpoznawać granice wyjaśnień, a nie zastępować je przekonującym efektem* – komentuje Barbara Woźniak.

„Kołysanki Kopernika". Pięć stuleci muzyki i jedno niebo

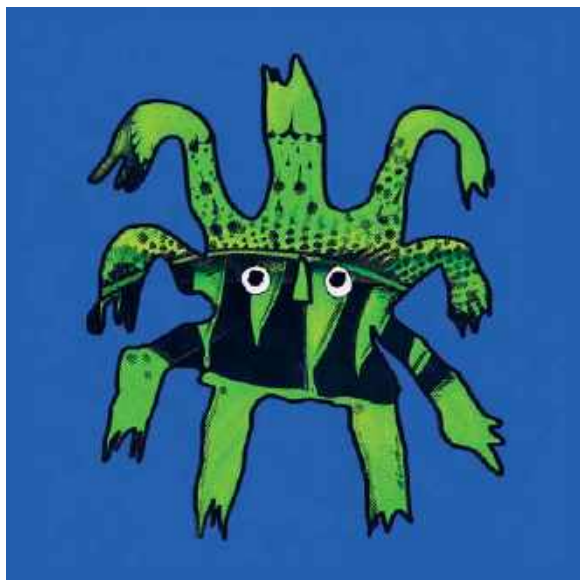
Projekt Fundacji Instytut Art Intelligence łączy koncert z opowieścią o astronomii. Repertuar obejmuje blisko 500 lat polskiej twórczości – od renesansowych pieśni, przez muzykę ludową, kołysanki i nokturny, po kompozycje Krzysztofa Komedy i piosenki do tekstów Agnieszki Osieckiej – w aranżacjach Nikoli Kołodziejczyka, w których spotykają się jazz, klasyka i soul. W programie są też historie Elżbiety Heweliusz i Marii Kunitz oraz kompozycja „Ignis", inspirowana polską misją na Międzynarodową Stację Kosmiczną.

Nokturn nie wyłoży praw ruchu planet. Może jednak połączyć coś bliskiego – wieczorną melodię, wspomnienie kołysanki – z tematem, który wydaje się odległy, i przypomnieć o tych, którzy próbowali zrozumieć niebo. Koncertowi towarzyszyć będzie mapping na elewacji Cogiteonu, nawiązujący do „Kosmogonii" z otwarcia centrum.

Co zostaje po oklaskach?

Art & science, wizytówka Cogiteonu, odrzuca podział, w którym „sztuka robi ładnie, a nauka mądrze". Spektakl prowadzi do wnętrza istoty, której zachowanie obserwujemy, koncert – ku niebu i historii jego poznawania. Na tym polega hasło „From Wow! to Why?": zaciekawienie zaczyna się od postaci albo melodii, a wartość spotkania ujawnia się później, gdy widz pyta, co w opowieści było wyobraźnią, a co wynika z badań.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się 25 września 2026 roku. Inauguracja z fragmentem „Układu scalonego" rozpocznie się o godz. 19.00 w sali EON, koncert „Kołysanki Kopernika" – o godz. 21.00 na scenie plenerowej.





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584528

„Perfecta Imperfectio" w Cogiteonie: podróż przez zmianę skali

Rysa czy kanion? Grudka pigmentu czy szczyt góry? „Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" połączy reliefy krakowskiego artysty Dobiesława Gały, muzykę, film i projekcję 360° w opowieść o tym, jak zmienia się obraz oglądany z innej perspektywy. Widowisko będzie częścią jubileuszowej, 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Punktem wyjścia są reliefy Gały. Najpierw można przyjrzeć się ich powierzchni i śladom pracy artysty. Film zbliża widza do materiału i procesu twórczego, a projekcja immersyjna zamienia fragmenty prac w otaczający publiczność krajobraz. Z każdą zmianą skali zmienia się też sposób patrzenia – i pytania, które sobie stawiamy.

Reliefy: między obrazem a rzeźbą

Prace Gały wymykają się podziałowi na malarstwo, rysunek i rzeźbę. Artysta nacina, wydrapuje i wgniata papier lub podobrazie, nakładając kolejne warstwy farb, pigmentów i żywic. Powierzchnia nabiera głębi, a obraz staje się obiektem.

Muzyka, film i taniec

Muzyka Mirosława Muzykanta nadaje nieruchomemu obrazowi czas: powtórzenie, pauzę, narastanie, wyciszenie. Film Tomasza Dytki pokazuje relief jako zapis kolejnych działań, a zbliżenia wydobywają to, co łatwo przeoczyć – krawędź warstwy, ślad nacisku. Tancerze pojawią się na ekranie i wśród publiczności, a całość dopełni recital fortepianowy prof. Tomasza Orlowa.

Immersja: krajobraz o niepewnej skali

„Niemożliwe Planety" powstają dla Strefy Emocji – sali z cylindrycznym ekranem, w której piętnaście laserowych projektorów tworzy obraz o rozdzielczości 16 200 × 1920 pikseli, otaczający widzów ze wszystkich stron. Scenariusz prowadzi przez błękitny krajobraz pigmentu, pękający teren i kanion o warstwowych ścianach aż po złocistą równinę pod burzą drobin – światy wyprowadzone z faktur reliefów.

Nauka o skali

Artystyczna podróż nie zastępuje eksperymentu, ale prowadzi do pytań, którymi zajmuje się nauka. W 1967 roku Benoît Mandelbrot opisał nieregularność wybrzeży i ich statystyczne samopodobieństwo, co stało się ważnym punktem odniesienia dla geometrii fraktalnej. Rysa może jednak przypominać dolinę, nie powstając według tych samych praw – podobieństwo kształtów nie oznacza wspólnego mechanizmu.

Także większy obraz nie zawsze niesie więcej informacji. Mikroskopia odróżnia powiększenie od rozdzielczości, a powiększenie, które nie ujawnia nowych szczegółów, nazywa pustym. Z kolei „Powers of Ten" Charlesa i Ray Eamesów z 1977 roku prowadzi od pikniku w Chicago ku strukturom kosmicznym i w głąb mikroświata, pokazując, jak zmiana skali odsłania kolejne poziomy organizacji materii.

Od „wow" do „dlaczego?"

Widowisko wpisuje się w hasło tegorocznej Nocy Naukowców: „From Wow! to Why?". Nie da gotowych wyjaśnień, ale może uruchomić pytania: co naprawdę zobaczyłem? Co należy do dzieła, a co do sposobu jego pokazania?

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" odbędzie się 25 września 2026 roku o godz. 20.30 w sali Cogito Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon (ul. Stefana Steca 1, Kraków; wejście przez parking na poziomie –1).

Zapisy ruszą 17 września o godz. 9.00 przez kartę wydarzenia w serwisie Małopolskiej Nocy Naukowców. Zapowiedź widowiska zaplanowano podczas inauguracji o godz. 19.00 w sali EON. Godziny seansów „Niemożliwych Planet" w Strefie Emocji należy sprawdzić w kartach wydarzeń.



eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584530

PROGRAM

MAŁOPOLSKIEJ NOCY NAUKOWCÓW W **COGITEONIE**

17:00 — na terenie całego budynku

Start Małopolskiej Nocy Naukowców:

- Otwarcie nocnego zwiedzania **laboratoriów i pracowni** z warsztatami inspirowanymi wybitnymi kobietami nauki (godz. 17:00-17:30, 17:45-18:15, 18:30-19:00, 19:15-19:45, 20:00-20:30).
- Zwiedzanie **wystawy stałej** w ramach tematycznych ścieżek (godz. 17:00-17:50, 18:00-18:50, 19:00-19:50, 20:00-20:50)
- Strefa odpoczynku i inspiracji w foyer (17:00-21:00).
- ARRASY WAWELSKIE – immersyjna podróż w świecie tkanin (godz. 17:50, 18:50, 19:50, 20:50, czas trwania pokazu: ok. 10 minut)
- **Panele dyskusyjne poświęcone kobietom w nauce** (17:00-18:30):
  - „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki"
  - „Kobiety w nauce – różne oblicza współczesnej naukowczyni"

18:00 — sala „Jak się czujesz?" (poziom +2)

Fascynująca podróż do wnętrza organizmu - spotkanie autorskie dla dzieci z Różą Hajkuś

19:00 — sala EON (poziom +2)

Uroczysta inauguracja Małopolskiej Nocy Naukowców

- Powitanie gości honorowych i partnerów.
- Wręczenie nagród laureatom konkursów dla dzieci i młodzieży

19:40 — sala EON (poziom +2)

Fragment spektaklu „Układ scalony" Teatru im. Juliusza Słowackiego.

Połączenie teatru, nauki i refleksji nad naturą świadomości.

20:30 — sala EON (poziom +2)

FROM WOW! TO WHY? – odkrywamy tajemnice świała

Widowiskowy pokaz naukowy. Eksperymenty dotyczące światła, bioluminescencji, zorzy polarnej i badań kosmosu.

20:30 — sala COGITO (poziom -1)

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość"

widowisko multimedialne Dobiesława Gały i mirosława Muzykanta

21:00 — Strefa Emocji (poziom -1)

„Niemożliwe Planety"

premierowy pokaz immersyjny inspirowany twórczością Dobiesława Gały (godz. 21:00-21:15, 21:15-21:30, 21:30-21:45, 21:45-22:00)

21:00 — scena plenerowa

Koncert „Kołysanki Kopernika".

Muzyczna podróż przez 500 lat polskiej kultury inspirowanej astronomią.

Mapping i wizualizacje świetlne na elewacji budynku Cogiteonu. Kosmiczne animacje zsynchronizowane z muzyką koncertu.

eprasa.pl 8b46f16950

rapii 4D, uwzględniające ruchomość oddechową pacjenta i związane z nią zmiany położenia guza. W 2024 roku przeprowadzono w centrum 297 terapii tego typu. O wyborze sposobu leczenia decydują wskazania medyczne oraz indywidualna sytuacja pacjenta.

Kolejnym krokiem będzie wprowadzenie radioterapii adaptacyjnej. Zakup nowego akceleratora oraz modernizacja jednego z obecnie wykorzystywanych urządzeń mają umożliwić udostępnienie tej metody pacjentom w 2027 roku.

Radioterapia adaptacyjna pozwala na codzienne dostosowywanie planu napromieniania do aktualnego położenia, wielkości i kształtu guza oraz otaczających go zdrowych narządów.
Przed daną sesją zespół ocenia obrazy anatomiczne pacjenta i na ich podstawie może zmodyfikować plan leczenia. Dzięki temu terapia uwzględnia zmiany zachodzące w organizmie w kolejnych dniach.

Celem takiego postępowania jest precyzyjne napromienianie nowotworu przy lepszej ochronie zdrowych tkanek, zwłaszcza narządów szczególnie wrażliwych na promieniowanie. W odpowiednio dobranych przypadkach metoda może również pozwolić na zwiększenie dawki w obszarze guza przy zachowaniu ograniczeń dawki dla sąsiadujących narządów. Ograniczenie ich napromieniania może zmniejszać ryzyko odczynów popromiennych i poprawiać komfort pacjenta podczas leczenia.



FOT. AMETHYST



FOT. AMETHYST

Podstawą pracy centrum są wspólne wysokie kompetencje zespołu pracowników ochrony zdrowia

Dziś nowotwory leczy się skuteczniej niż kilkanaście lat temu, ale w onkologii jednym z najważniejszych czynników decydujących o powodzeniu terapii jest czas

Współpraca i wsparcie w chorobie

Od 2025 roku Centrum Radioterapii Amethyst jest częścią międzynarodowej grupy Stingray, obejmującej 32 ośrodki onkologiczne w ośmiu krajach.

Jednocześnie pozostaje związane z regionalnym systemem opieki onkologicznej. Współpracuje ze szpitalami w Małopolsce, w tym ze swoim największym partnerem — Szpitalem im. Ludwika Rydygiera w Krakowie.

Podstawą pracy centrum są wspólne kompetencje lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Opiekę uzupełniają konsultacje psychoonkologiczne oraz wsparcie dotyczące odżywiania podczas choroby nowotworowej. Są one odpowiedzią na potrzeby pacjentów, które wykraczają poza sam przebieg napromieniania.

Centrum bardziej dostępne

Modernizacja obejmuje również prace dostosowujące placówkę do potrzeb osób z różnymi ograniczeniami. Zaplanowano poprawę dostępności architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej i cyfrowej w oparciu o Standard Dostępności AOS opracowany przez Ministerstwo Zdrowia.

Dostępność oznacza zarówno możliwość poruszania się po budynku, jak i łatwiejsze uzyskanie potrzebnych informacji oraz korzystanie z usług cyfrowych. Ten wymiar inwestycji uzupełnia rozbudowę zaplecza medycznego. Rozwój centrum ma służyć nie tylko sprawnej organizacji leczenia, ale również codziennym potrzebom osób, które z niego korzystają.

REKLAMA 0011584555



eprasa.pl 8b46f16950

E-skierowanie otwiera drogę do sanatorium

Wyjazd do sanatorium jest rozwiązaniem wspierającym powrót do zdrowia, jako kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego

Grzegorz Okoński

Do leczenia w uzdrowisku kwalifikują się osoby samodzielne, sprawne na tyle, by móc do sanatorium dojechać, dać sobie radę na miejscu i skorzystać z zabiegów leczniczych. Uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne dorosłych i dzieci wynosi od 6 do 18 dni, natomiast bezpłatny pobyt w szpitalu uzdrowiskowym - trwa 21 dni dla osób dorosłych lub 27 dni dla dzieci.

21 dni zajmuje pobyt w sanatorium uzdrowiskowym dla dzieci jest bezpłatny, a dla osób dorosłych - częściowo odpłatny. Najdłużej, bo 28 dni, trwa leczenie związane z rehabilitacją uzdrowiskową.

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz, pracujący w ramach naszego ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który przyjmuje w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.



FOT. PIXABAY

W czasie pobytu w sanatorium pacjenci korzystają z określonych zabiegów rehabilitacyjnych

- Lekarz wystawia wyłącznie e-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe - precyzuje portal pacjent.gov.pl. - Gdy je otrzymasz, e-skierowanie jest automatycznie przesyłane do Twojego oddziału wojewódzkiego NFZ - nie musisz niczego składać w oddziale. Na Internetowym Koncie Pacjenta pojawi się informacja o wystawionym e-skierowaniu – przez cały czas możesz śledzić, na jakim etapie rozpatrywania jest Twoja sprawa. W wyjątkowych sytuacjach lekarz może wystawić skierowanie papierowe: gdy kieruje na leczenie uzdrowiskowe poza granicami kraju, albo gdy nie ma dostępu do internetu, więc nie może wystawić skierowania w systemie elektronicznym.

Kolejnym etapem jest ocena lekarza balneologa (czyli od leczenia uzdrowiskowego) lub lekarza rehabilitacji medycznej, przeprowadzona w oddziale wojewódzkim NFZ, gdzie trafia e-skierowanie od lekarza. Co ciekawe, od ubiegłego roku, taką ocenę mogą wystawiać też lekarze innych specjalizacji: interniści, lekarze medycyny rodzinnej, reumatolodzy i ortopedzi, pod warunkiem, że ukończyli specjalny kurs z podstaw balneologii. Lekarz ma 30 dni na zakwalifikowanie pacjenta na leczenie lub odrzucenie jego skierowania z powodów medycznych, liczone od daty rejestracji skierowania w systemie. Jeśli je zatwierdzi, to przekaże do systemu informację o numerze skierowania, sposobie rozpatrzenia i przewidywanym okresie oczekiwania - podaje NFZ.

Pacjent otrzymuje na Internetowym Koncie Pacjenta i w liście przysłanym pocztą tradycyjną, informację o numerze skierowania, o tym, jak zostało ono rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania. Gdyby w skierowaniu czegoś brakowało, albo ocena zakończy się uznaniem, że są przeciwwskazania do leczenie uzdrowiskowego, skierowanie wróci do uzupełnienia, lub do wiadomości do świadczeniodawcy (lekarza lub przychodni), który je wystawił - pacjent będzie o tym poinformowany.

Czekając na decyzję NFZ, można sprawdzać w serwisie internetowym NFZ, na jakim etapie jest realizacja skierowania: trzeba wtedy w przeglądarce skierowań wpisać numer skierowania (otrzymamy go w zawiadomieniu listowym lub na IKP).

Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy Ci potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia.

REKLAMA 0011580907

artro-med saska

Podnośnik sufitowy **LUNA**
Twoim wsparciem na co dzień!

W naszej ofercie znajdziecie Państwo podnośnik sufitowy Luna, który może być wykorzystywany także w łazienkach i pod prysznicem.
- Dobrze zaprojektowany i funkcjonalny.
- Opatentowane haki na podwieszkach, bezpieczne i łatwe w użyciu.
- Funkcja pracy w trybie stałym lub przenośnym (wymiennie).
- Możliwości bezpłatnej konsultacji i wyceny takiego urządzenia.
- Montaż w cenie podnośnika bez dodatkowej dopłaty.

Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, zapraszamy do kontaktu.



DOFINANSOWANIE NAWET – 95%!!!

ul. Saska 9/5, 30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86, kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com /ArtroMedSaska
www.artro-med.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Medycyna wspomaga pielęgnację skóry

Monika Góralska

Zimą skóra narażona jest na wysuszenie, podrażnienia i spadek jędrności. Jak mówi ekspertka, dr Katarzyna Bornikowska, specjalistka endokrynolog i certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, zima to dobry czas na wykonanie wielu zabiegów, które zregenerują i poprawią kondycję skóry, bo tylko wtedy można uniknąć nadmiernego wpływu promieniowania słonecznego.



FOT. MAGNIFIC

Przed nami chłodniejsza pora roku. To idealny czas na zabiegi medycyny estetycznej

Regeneracja skóry

Dostępne są zabiegi kosmetyczne i dermatologiczne, szczególnie polecane do wykonywania zimą.

Główne powody, dla których zima jest najlepszą porą na niektóre zabiegi, to mniejsze narażenie na promieniowanie UV i niższe temperatury, które sprzyjają regeneracji skóry, łagodzą stany zapalne i sprzyjają gojeniu po tych zabiegach. Skóra ma też czas na regenerację i produkcję nowego kolagenu i elastyny, dzięki czemu wygląda świeżo i zdrowo w cieplejszych miesiącach.Oto przykłady takich zabiegów:

Laserowe zabiegi odmładzające i usuwające przebarwienia – po zabiegach laserowych skóra jest bardziej wrażliwa na słońce, co może prowadzić do powstania nowych przebarwień. Zimą łatwiej ograniczyć ekspozycję na promienie UV. Korzyści z przeprowadzenia takiego zabiegu to usuwanie naczynek, redukcja przebarwień, wygładzanie zmarszczek, poprawa jędrności skóry czy zmniejszenie widoczności rozszerzonych porów.

Peelingi chemiczne – promieniowanie słoneczne jest jednym z głównych czynników zwiększających ryzyko przebarwień po peelingach chemicznych. Zimą jesteśmy mniej narażeni na promieniowanie UV, łatwiej jest uniknąć efektów ubocznych i zapewnić skórze lepszą regenerację. Usuwają martwe komórki naskórka, redukują przebarwienia, drobne zmarszczki i blizny potrądzikowe, poprawiają teksturę skóry.

Mezoterapia igłowa – skóra potrzebuje czasu na regenerację po nakłuwaniu, a chłodniejsze miesiące sprzyjają gojeniu bez ryzyka nadmiernej ekspozycji na słońce. Korzyści to nawilżenie, poprawa jędrności i elastyczności skóry, stymulacja produkcji kolagenu.

Skóra dojrzała i sucha wymaga szczególnej troski. Nasza ekspertka poleca zabiegi z kwasem hialuronowym. Polegają na podaniu kwasu hialuronowego w głąb skóry w celu intensywnego nawilżenia, wypełnienia zmarszczek lub przywróceniu ubytków objętości związanych z procesem starzenia. Kwas hialuronowy wspomaga skórę w regeneracji i ochronie przed utratą wilgoci w okresie suchym. Bardzo popularna jest radiofrekwencja mikrogłowa. Zabieg polega na połączeniu mikroigieł i fal radiowych, które stymulują produkcję kolagenu w głębszych warstwach skóry. Dzięki temu uzyskujemy lifting bez skalpela, poprawę jędrności i elastyczności skóry i redukujemy zmarszczki.

Ważny jest także regularny i zdrowy sen dobrej jakości, który jest ważny dla zdrowia metabolicznego i wyglądu naszej skóry. Podsumowując, naturalna pielęgnacja, odpowiednia dieta oraz zabiegi z zakresu medycyny regeneracyjnej wykonywane przez specjalistów oraz przy użyciu najwyższej jakości preparatów mogą zdziałać cuda dla dojrzałej cery, dodając jej blasku i ujędrnienia.

REKLAMA 0011579156



NOWOCZESNE CENTRUM MEDYCYNY I ESTETYKI

- medycyna estetyczna
- plastyka powiek
- ginekologia estetyczna
- labioplastyka
- dermatologia
- kosmetologia hi-tech
- laseroterapia



LKMED medycyna i estetyka

www.lkmedkrakow.pl

533 777 130

Grzegórzecka 67F lok. 38, 31-559 Kraków

eprasa.pl 8b46f16950

Czytanie wydłuża życie nawet o 20 procent

Oprac. Emil Hoff



FOT. MAGNIFIC

Czytanie wzmacnia mózg, spowalnia starzenie poznawcze i rozwija emocjonalnie

Czytanie to jedna z najprostszych i najbardziej skutecznych inwestycji w zdrowie psychiczne, poznawcze i emocjonalne.

Regularny kontakt z tekstem działa jak trening mentalny, który z biegiem czasu może poprawiać koncentrację, umiejętność logicznego myślenia czy zdolność zapamiętywania. Co więcej, długofalowe badania pokazują, że osoby, które zachowują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową. Lektura działa więc jak tarcza ochronna przed naturalnym spadkiem funkcji poznawczych.

Jedno z ciekawszych badań dotyczących wpływu czytania na organizm przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Znacząca różnica, oznaczająca szansę na dłuższe życie, była w grupie czytającej aż o 20 proc. wyższa. Wniosek? Nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

Lektura łagodzi stres

Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu. Wciągająca historia przenosi nas w inny świat, pozwalając na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków i problemów. Psychologowie zauważają, że czytanie: obniża poziom napięcia, pomaga regulować emocje, wspiera wyciszenie przed snem. Czytanie to świetne narzędzie, szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest przepełniony obowiązkami i ciągłą gonitwą myśli. Czytanie gimnastykuje mózg, aale także wycisza. Lekarze zajmujący się bezsennością zauważyli, że czytanie przed snem pomaga w zasypianiu.

Literatura, a zwłaszcza beletrystyka, pozwala wczuć się w losy bohaterów, spojrzeć na świat ich oczami i zrozumieć motywy ich działań. Taki „emocjonalny trening" przekłada się później na realne relacje: łatwiej nam interpretować zachowania innych ludzi, rozpoznawać ich potrzeby i nawiązywać bliższe więzi.

Każda lektura to okazja do odkrycia czegoś nowego - nawet jeśli jest to tylko drobna ciekawostka, nieznana wcześniej perspektywa czy inspiracja do zmiany nawyków. Książki pozwalają eksplorować różne dziedziny bez wychodzenia z domu.

Regularne czytanie: rozwija słownictwo, uczy formułowania myśli, pobudza kreatywność, ułatwia rozwijanie własnych zainteresowań. Czas spędzony z książką daje odpoczynek oczom zmęczonym ekranem i pozwala mózgowi na doświadczenie spokojniejszej formy rozrywki.

Jak zacząć czytać więcej?

- Zacznij od 15-20 minut dziennie. Trzymaj książkę w miejscu, które często mijasz: przy łóżku, na kanapie, w torebce.
- Czytaj to, co naprawdę cię interesuje, nie to, co powinno się czytać lub wypada.
- Wybieraj wygodny format - papier, e-book, audiobook. Każdy liczy się tak samo.

MATERIAŁ INFORMACYJNY CM BATOREGO 0011582815

NFZ

Al. Stefana Batorego 77
NOWY SĄCZ

18 442 00 06
REJESTRACJA I INFORMACJA

rejestracja@cmbatorego.pl
KONTAKT E-MAIL



Podstawowa opieka zdrowotna
Lekarze POZ
Pielęgniarki POZ
Położne POZ

Pracownie diagnostyczne
Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
Pracownia RTG
Pracownia USG - Doppler

BADANIA ANALITYCZNE
W SOBOTY ODPŁATNIE

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna
Leczenie stomatologiczne i protetyka
Opieka psychiatryczna
Pielęgniarska opieka długoterminowa
Medycyna pracy
Psychologia transportu
Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Specjalista onkologii i hematologii dziecięcej
Poradnia rehabilitacyjna
Pracownia fizjoterapii

REKLAMA 0011582485

SKUP KSIĄŻEK
Sprzedaj nam zbędne książki!



DOJAZD I WYCENA GRATIS!
Więcej szczegółów
ZADZWOŃ:
698 316 300
krakow@skupksiazek.pl skuptezeusz.pl
15 lat 2011-2026
TEZEUSZ.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Spore zmiany w medycynie pracy

Wiktor Cyrny

Od 18 lipca 2026 r. lekarze medycyny pracy mogą wystawiać zalecenia w formie elektronicznej. Zmiana formatu nie odpowiada jednak na pytanie, czy takie zalecenia w ogóle są dostosowane do zdrowia pracownika.

Badanie medycyny pracy kwituje pieczątka „zdolny do pracy", która może usypiać czujność zarówno pracowników, jak i pracodawcy. Zaświadczenie o zdolności do pracy nie świadczy bowiem o zdrowiu. Ta różnica kosztuje firmy miliony złotych rocznie.

Po okresie kwartału, od 18 października obowiązkowa digitalizacja obejmie również same orzeczenia.

Każdy pracownik wie, że przed zatrudnieniem musi odbyć wizytę u lekarza medycyny pracy, poczekać w kolejce, porozmawiać chwilę ze specjalistą i wrócić z odpowiednim orzeczeniem. Problem w tym, że to, co faktycznie dzieje się ze zdrowiem pracownika, pozostaje poza jej zasięgiem.

Głównym zadaniem lekarza medycyny pracy jest stwierdzenie, czy pracownik jest zdolny do pracy na danym stanowisku. Zaświadczenie uzyskiwane jest cyklicznie z różną częstotliwością (standardowo co 2-4 lata) na bazie wywiadu lekarskiego oraz badań. W tym czasie może rozwinąć się nadciśnienie, stan przedcukrzycowy, choroba serca albo zmiany nowotworowe, których nikt nie wykryje, dopóki choroba nie uderzy na tyle mocno, by wymusić wizytę u specjalisty.



FOT. MAGNIFIC

Nowe przepisy obowiązują od 18 lipca br. Kolejna zmiana nastąpi 18 października

Cyfryzacja dokumentacji medycyny pracy to krok w dobrym kierunku - elektroniczne zalecenia usprawnią przepływ informacji między lekarzem a pracodawcą i ułatwią dostęp do historii badań pracownika. Prawdziwym wyzwaniem pozostaje jednak zakres i treść dokumentów, a nie jego forma. Zarówno zalecenia, jak i całe standardowe badanie medycyny pracy, koncentrują się przede wszystkim na czynnikach środowiskowych konkretnego stanowiska - hałasie, oświetleniu, ergonomii biurka - a nie na ogólnym stanie zdrowia pracownika. Przez dekady pracownikowi biurowemu wystarczyło zbadać wzrok i zmierzyć ciśnienie, podczas gdy to, co dzieje się z jego układem krążenia, metabolizmem czy psychiką, pozostaje poza protokołem. To coraz poważniejsza luka, bo społeczeństwo się starzeje, a choroby zawodowe zaczynają nakładać się na schorzenia typowe dla wieku: nadciśnienie, cukrzycę, choroby układu krążenia. Elektroniczny dokument niczego nie zmieni, jeśli jego zawartość nadal będzie checklistą dotyczącą stanowiska, a nie oceną kondycji zdrowotnej pracownika.

Ministerstwo Zdrowia na 2025 r. zapowiedziało wprowadzenie nowych regulacji mających poszerzyć zakres badań medycyny pracy o bowiązek wykonania lipidogramu, badania poziomu glukozy we krwi oraz obliczenia wskaźnika BMI. Te badania według specjalistów, powinny być obowiązkowe dla każdego pracownika, jednak nie zostały wprowadzone.

Podsumowując, cyfryzacja obiegu dokumentów to dobry sygnał, jednak w medycynie pracy potrzeba poważnych ustawowych zmian. Badania pracowników w obecnym kształcie są zbyt ograniczone.

REKLAMA 0011582727

eMind • My Mandala Mind

e_Mind My Mentala Mind

Twoje wsparcie

Zapraszamy na platformę online Psychotherapy-IPSK, która łączy w jednym miejscu różne formy profesjonalnego wsparcia. Znajdziesz tu pomoc psychologiczną, psychoterapię, konsultacje psychiatryczne, dietetykę, treningi, coaching i mentoring.

Platforma jest stale rozwijana, a współpracujący z nami specjaliści oferują pomoc również w różnych językach. Dbamy o bezpieczeństwo i ochronę danych osobowych, aby korzystanie z pomocy online było komfortowe i bezpieczne.

To nie tylko spotkania ze specjalistami. Wkrótce na platformie pojawią się także webinary, szkolenia, wykłady, wywiady i warsztaty, a dostęp do wybranych treści będzie możliwy również w ramach subskrypcji.

Poznaj e_Mind My Mentala Mind na Platformie Psychotherapy-IPSK i wybierz wsparcie dla siebie.



STALE REKRUTUJEMY SPECJALISTÓW

DOŁĄCZ DO NAS

Zapraszamy do udziału w rekrutacji specjalistów z zakresu pomocy psychologicznej, psychoterapii, psychiatrii, dietetyki, terapii uzależnień, coachingu, mentoringu oraz szkoleń i edukacji.

e_Mind My Mentala Mind to rozwijająca się platforma pomocy psychologicznej i psychoterapii online IPSK, oferująca wsparcie specjalistów w różnych językach. Stawiamy na profesjonalizm, bezpieczeństwo i dostępność pomocy oraz wiedzy psychologicznej online.

Rozwijamy naszą ofertę o webinary, szkolenia, wykłady, warsztaty i materiały edukacyjne, dzięki którym chcemy umożliwiać dostęp do rzetelnej wiedzy i specjalistycznego wsparcia jeszcze większej liczbie osób.

Masz wpływ na swoj wizerunek.
Czekamy na Ciebie.

+48 728 888 217 kubsco.paulinakubs@gmail.com psychotherapy-ipsk.com.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Dokumentacja medyczna pod kontrolą: masz dostęp, zaloguj się i sprawdź

Informacje przechowywane są w bazach danych, a nie w papierowych archiwach: dokumenty tworzone są w specjalistycznych programach lub skanowane

Grzegorz Okoński



FOT. 123 RF

Podstawą dokumentacji medycznej są obecnie nie papierowe teczki, a pliki elektroniczne

Dziś dokumentacja medyczna nie opiera się na dokumentach papierowych: podstawą są pliki elektroniczne.

Obecnie dokumentacja medyczna dziś nie powinna kojarzyć się ze stosem papierów czy z archiwami, drukarkami i pieczątkami. Od pięciu lat obowiązuje bowiem obowiązek dokumentowania zdarzeń medycznych w postaci elektronicznej, a co z tym się wiąże - z udostępnieniem ich zainteresowanemu pacjentowi o każdej porze dnia i nocy, zależnej od jego możliwości zalogowania się do systemu. Ale nie wszystkie dokumenty są skazane na skanowanie - została jeszcze ich ściśle określona grupa.

Papierowa: tak - ale jako wyjątek

O takim uprzywilejowaniu formy elektronicznej nad papierową zadecydowało rozporządzenie Ministra Zdrowia z 6 kwietnia 2020 roku, w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania. Przepis paragrafu 72 ust 1 tego rozporządzenia mówił, że dokumentacja medyczna po 31 grudnia 2020 r. powinna być prowadzona w postaci elektronicznej, a postać papierowa jest dopuszczona, ale jako wyjątek.

Do wyjątków dopuszczających budowanie dokumentacji papierowej należy dokumentacja zbiorcza w formie wykazu przyjęć / pracowni diagnostycznej / zabiegów / porad ambulatoryjnych w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej , w podmiocie udzielającym ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych i gdy dokumentacja indywidualna wewnętrzna w formie historii zdrowia i choroby oraz dokumentacja indywidualna zewnętrzna jest prowadzona w postaci elektronicznej (§ 36 ust. 2 ww. rozporządzenia). Formę papierową może też mieć karta przebiegu ciąży (§ 39 ust. 2 ww. rozporządzenia), książeczka zdrowia dziecka (§ 68 ust. 2 ww. rozporządzenia) i dokumentacja prowadzona przez dysponentów zespołów ratownictwa medycznego - do dnia 31 grudnia 2021 r. Papierowa dokumentacja znajdzie też zastosowanie - jest dopuszczona - gdy warunki organizacyjno-techniczne uniemożliwiają prowadzenie dokumentacji w postaci elektronicznej, co interpretowane jest w postaci zaistnienia stałego braku rozwiązań informatycznych lub czasowego braku możliwości prowadzenia dokumentacji w postaci elektronicznej np. wskutek awarii systemu teleinformatycznego, w którym prowadzona jest dokumentacja, czy sprzętu.

Podstawową formą dokumentacji jest zatem forma elektroniczna - EDM, czyli elektroniczna dokumentacja medyczna. Należą do niej dokumenty wytworzone w postaci elektronicznej - opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym (a także podpisem zaufanym / podpisem osobistym albo z wykorzystaniem sposobu potwierdzania pochodzenia oraz integralności danych dostępnego w systemie teleinformatycznym udostępnionym bezpłatnie przez ZUS).

Elektroniczna Dokumentacja Medyczna

Elektroniczną Dokumentację Medyczną stanowią:
- informacja o rozpoznaniu choroby, problemu zdrowotnego lub urazu, wynikach przeprowadzonych badań, przyczynie odmowy przyjęcia do szpitala, udzielonych świadczeniach zdrowotnych oraz ewentualnych zaleceniach - w przypadku odmowy przyjęcia pacjenta do szpitala, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- informacja dla lekarza kierującego świadczeniobiorcę do poradni specjalistycznej lub leczenia szpitalnego o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu, ordynowanych lekach, środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobach medycznych, w tym okresie ich stosowania i sposobie dawkowania oraz wyznaczonych wizytach kontrolnych, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 137 ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych,
- karta informacyjna z leczenia szpitalnego, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- wyniki badań laboratoryjnych wraz z opisem,
- opis badań diagnostycznych, innych niż wskazane w poprzednim punkcie.

W formie elektronicznej przygotowywane są też następujące dokumenty: e-ZLA (orzeczenie o czasowej niezdolności do pracy), e-recepta, e-skierowanie (od 8 stycznia 2021r.), e-ZWM (zlecenie zaopatrzenia w wyroby medyczne).

Każde zdarzenie medyczne, zanotowane w czasie korzystania z opieki zdrowotnej, także prywatnie, zostawia swój ślad w EDM.: są to wyniki badań, diagnozy, zalecenia lekarskie, wypisy ze szpitala. Możemy je zobaczyć w systemie e-zdrowie na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP. Aby w tym celu wejść do aplikacji mojeIKP, trzeba: zalogować się do aplikacji, wejść do zakładki e-zdrowie, następnie wybrać zakładkę z historią leczenia - między e-skierowaniami a przypomnieniem o lekach, a w dalszej kolejności skorzystać z jednej z dwóch opcji - śledzenia zdarzeń medycznych po podaniu roku, gdy zaistniały, lub skorzystania z ikony wyszukiwania, według typu zdarzenia i okresu.

Oto rodzaje zdarzeń medycznych, jakie można znaleźć w historii leczenia, według portalu pacjent.gov.pl:
- pobyt w szpitalu,
- leczenie jednego dnia,
- pobyt (trwający przynajmniej jedną noc, w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, sanatorium, prewentorium, hostelu lub placówce dla osób wymagających całodobowej opieki i pomocy medycznej),
-porada (konsultacja u lekarza, lekarza psychiatry lub dentysty w gabinecie lub przychodni),
- porada patronażowa (pierwsza wizyta lekarza u noworodka i jego rodziców, w ich domu),
- wizyta patronażowa (wizyta położnej lub pielęgniarki u niemowlęcia do 2 miesiąca życia),
- wizyta (kiedy konsultacja przez lekarza, dentystę lub psychiatrę ma miejsce w domu pacjenta),
- cykl leczenia (leczenie zaplanowane jako cały zestaw procedur medycznych, może obejmować np. cykl leczenia u lekarza specjalisty),
- badanie (laboratoryjne lub diagnostyczne),
- sesja (cykl leczenia dotyczący zdrowia psychicznego i uzależnień),
- osoba leczona (wszystkie zdarzenia medyczne, których Ci udzielono, a których nie da się zakwalifikować do wcześniej wymienionych kategorii),
- wyjazd ratowniczy (pomoc udzielona przez zespół ratownictwa medycznego, z wyjątkiem ratowników górskich i wodnych),
- akcja ratownicza (czynności ratunkowe wykonywane przez wodne pogotowie ratunkowe albo ratownictwo górskie),
- przewóz (transport pacjenta do placówki medycznej lub z placówki do domu),
- hemodializa (hemodializa, hemofiltracja lub hemodiafiltracja),
- bilans zdrowia (profilaktyczne badania lekarskie dzieci i młodzieży wykonywane w określonym wieku lub w grupie wybranej ze względu na specyfikę rozwoju, których celem jest wczesne wykrycie zaburzeń i zaplanowanie dalszych działań),
- wyrób medyczny (to np.: protezy, aparaty słuchowe i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny),
- szczepienie (tylko finansowane ze środków publicznych),
- badanie (test) przesiewowe (badanie lekarskie lub pielęgniarskie, które ma na celu identyfikację grup ryzyka, wczesne wykrycie objawów chorobowych i podjęcie w porę odpowiedniego leczenia),
- świadczenie profilaktyczne (obejmuje niewymienione wcześniej badania profilaktyczne),
- osoba objęta opieką koordynowaną (nowa, od października 2022 r., forma opieki nad pacjentem w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, która obejmuje poza zwykłymi świadczeniami POZ dodatkowo: dostęp do badań diagnostycznych z obszaru kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii i endokrynologii oraz porady edukacyjne i dietetyczne),
- osoba leczona w szpitalnym oddziale ratunkowym albo izbie przyjęć,
- segregacja medyczna w szpitalnym oddziale ratunkowym (inaczej triaż, czyli podział pacjentów na grupy pod względem stanu zagrożenia zdrowia lub życia.

Aplikacja mojeIKP obejmuje tylko listę zdarzeń medycznych.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582314

ZDROWIE KOBIETY, ZDROWE STOPY – KOMPLEKSOWA FIZJOTERAPIA W NEUROKINEZIS

Od fizjoterapii uroginekologicznej po terapię stóp – poznaj ciało jako całość

Zdrowie i sprawność nie zaczynają się w jednym miejscu. Nasze ciało jest systemem, w którym poszczególne obszary wzajemnie na siebie wpływają. Dlatego w Centrum Rehabilitacji Neurokinezis patrzymy na pacjenta kompleksowo – szukamy nie tylko miejsca występowania dolegliwości, ale również jej przyczyny.

Od ponad 20 lat pracujemy z pacjentami, łącząc doświadczenie, specjalistyczną wiedzę i indywidualne podejście. Zespół Neurokinezis tworzą doświadczeni fizjoterapeuci oraz lekarze różnych specjalności, którzy współpracują, aby zapewnić pacjentom kompleksową opiekę.

Fizjoterapia uroginekologiczna – zadbaj o siebie na każdym etapie życia

Ciąża, poród, połóg, cięcie cesarskie, operacje ginekologiczne czy zmiany związane z menopauzą mogą wpływać na funkcjonowanie całego organizmu.

Fizjoterapia uroginekologiczna pozwala kompleksowo zająć się problemami związanymi m.in. z mięśniami dna miednicy, pęcherzem, bliznami, bólem miednicy czy funkcją seksualną. Neurokinezis oferuje m.in.: terapię wysiłkowego nietrzymania moczu, parć naglących, terapię blizn po cięciu cesarskim i operacjach, terapię przy rozejściu mięśni prostych brzucha, przygotowanie do porodu oraz fizjoterapię po porodzie i w połogu.





Pomoc i profilaktyka obejmują m.in.:
* przygotowanie do porodu siłami natury i cięcia cesarskiego,
* fizjoterapię w ciąży i po porodzie,
* terapię blizny po cięciu cesarskim,
* terapię po nacięciu lub pęknięciu krocza,
* nietrzymanie moczu i parcia naglące,
* rozejście mięśnia prostego brzucha,
* bóle miednicy,
* bolesne miesiączki i dolegliwości związane z endometriozą,
* dysfunkcje seksualne i ból podczas współżycia.

To nie musi być temat tabu. Wiele dolegliwości można skutecznie diagnozować i odpowiednio prowadzić.

Stopy – fundament prawidłowego ruchu

Drugim ważnym obszarem kompleksowej fizjoterapii w Neurokinezis jest terapia stóp.



Stopa nie działa w oderwaniu od reszty ciała. Jej ruchomość, ustawienie i sposób obciążania mogą mieć znaczenie dla funkcjonowania całej kończyny dolnej, postawy oraz jakości chodu.

W Neurokinezis stosowana jest zarówno trójpłaszczyznowa terapia manualna stóp u dzieci, jak i Globalna Terapia Stopy (GTS) dla dzieci i dorosłych.

Globalna Terapia Stopy łączy diagnostykę i terapię. Obejmuje ocenę ruchomości stopy i stawu skokowego, badanie tkanek i kości, analizę pracy mięśni i stawów kończyny dolnej oraz ocenę biomechaniki. Terapia uzupełniana jest indywidualnie dobranymi ćwiczeniami.

Może być pomocna m.in. przy:
* płaskostopiu i stopie płasko-koślawej,
* haluksach,
* ostrogach piętowych i zapaleniu rozcięgna podeszwowego,
* dolegliwościach ścięgna Achillesa,
* skręceniach i urazach stawu skokowego,
* zaburzeniach postawy i wzorca chodu,
* przeciążeniach i problemach związanych z aktywnością fizyczną.

A u dzieci? Im wcześniej, tym lepiej

Rozwijający się układ ruchu dziecka wymaga szczególnej uwagi. W Neurokinezis prowadzona jest diagnostyka i terapia dzieci z zaburzeniami rozwoju ruchowego, wadami stóp, asymetrią, zaburzeniami koordynacji czy zespołami bólowymi narządu ruchu.

Kompleksowość – nasza największa wartość

W Neurokinezis nie ograniczamy terapii do jednego problemu. Łączymy diagnostykę, terapię manualną, ćwiczenia i wiedzę z różnych dziedzin fizjoterapii.

Nasz zespół pracuje m.in. z wykorzystaniem metod Vojty, PNF, McKenziego, terapii manualnej, neurodynamiki klinicznej, terapii manualnej dzieci, Globalnej Terapii Stopy oraz innych specjalistycznych metod. Personel posiada międzynarodowe certyfikaty uprawniające do stosowania poszczególnych metod.

Ponad 20 lat doświadczenia. Wielu specjalistów. Różne metody. Jeden cel – zdrowie i sprawność pacjenta.



NEUROKINEZIS – CENTRUM REHABILITACJI
Aleje Piłsudskiego 20, 33-300 Nowy Sącz
☎ 18 222 53 08 – rejestracja Neurokinezis

eprasa.pl 8b46f16950

Głosowanie w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES 2026 rozpoczęte!

Nasza akcja. W plebiscycie HIPOKRATES 2026 pacjenci wybierają lekarzy i specjalistów, którym ufają najbardziej, których uważają za najlepszych i najbardziej godnych polecenia

Redakcja

Codziennie tysiące osób związanych z ochroną zdrowia podejmuje wyzwanie, by ratować życie, przywracać sprawność, łagodzić ból i pomagać pacjentom odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Dzięki wiedzy, odpowiedzialności i empatii stają się dla wielu chorych prawdziwym wsparciem - czasem podczas jednej wizyty, a czasem przez wiele miesięcy lub lat. W dowód wdzięczności pacjenci nominowali lekarzy, pielęgniarki, położne, farmaceutów, ratowników, psychologów, fizjoterapeutów oraz placówki medyczne do nagród w plebiscycie HIPOKRATES 2026.



Nagrodzimy wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia

FOT. PPG

Zagłosuj w Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026

Plebiscyt HIPOKRATES 2026 to jeden z najważniejszych plebiscytów medycznych w Polsce.

Celem plebiscytu medycznego jest docenienie i nagrodzenie tych pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i zaufaniem pacjentów, i to nie tylko za profesjonalizm w procesie terapeutycznym, lecz także za kulturę osobistą i pełne życzliwości i troski podejście do pacjenta.

Po raz kolejny głosami naszych Czytelników wybierzemy więc najbardziej polecanych lekarzy, pielęgniarki i farmaceutów, którzy nie tylko skutecznie pomagają, ale też wykazują się wyjątkowym, empatycznym podejściem do pacjentów. Zaszczytne tytuły zostaną przyznane najpierw w każdym mieście i powiecie, później na szczeblu wojewódzkim, a w końcu w ogólnopolskim finale.

Główne nagrody zostaną wręczone podczas wielkiej gali, która odbędzie się na Zamku Królewskim w Warszawie.

Kogo nominować?

Zdrowie to jedna z tych wartości, o którą dbamy z największą troską. Wybierając lekarza, położną czy fizjoterapeutę, powierzamy im swoje zdrowie i życie.

Każdy z nas pamięta lekarza, który znalazł czas, żeby naprawdę wysłuchać. Pielęgniarkę, która uspokoiła w chwili stresu. Farmaceutę, który mądrze doradził. To, w czyje ręce powierzamy nasze zdrowie, ma znaczenie większe, niż nam się wydaje. Pacjenci coraz częściej zwracają uwagę nie tylko na wiedzę i kompetencje medyczne, ale również na empatię, cierpliwość i sposób, w jaki specjalista potrafi słuchać i rozumieć potrzeby drugiego człowieka.

To właśnie za takie podejście – pełne serca i zaangażowania – co roku nagradzani są uczestnicy Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. Wyróżnienie to jest dowodem wdzięczności pacjentów i symbolem uznania dla tych, którzy każdego dnia udowadniają, że praca w ochronie zdrowia to nie tylko zawód, ale przede wszystkim misja.

Właśnie takich wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia - pełnych pasji i oddania - nagradzamy w ramach Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. To oni każdego dnia niosą pomoc, wsparcie i nadzieję. Dzięki temu plebiscytowi możemy im symbolicznie podziękować i wyróżnić tych, którzy cieszą się szczególnym zaufaniem pacjentów.

- Praca w ochronie zdrowia to coś więcej niż zawód - to zobowiązanie wobec drugiego człowieka, które pracownicy medyczni wypełniają każdego dnia, często w bardzo trudnych warunkach. HIPOKRATES powstał po to, żeby ich wysiłek nie pozostał niezauważony - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację plebiscytu w całej Polsce. - Wierzymy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci.

Od pierwszych dni akcji media społecznościowe wypełniają się zdjęciami, nagraniami i osobistymi podziękowaniami nominowanych. Jedni piszą o zaskoczeniu, inni o dumie, wzruszeniu lub dodatkowej motywacji do pracy. Wszystkie te publikacje łączy jednak jeden motyw: dla nominowanych szczególne znaczenie ma fakt, że ich kandydatury zgłosili pacjenci.

Prestiżowe tytuły czekają

Najpierw mieszkańcy naszego regionu nominują do nagród pracowników ochrony zdrowia. Później rozpocznie się głosowanie.

Laureatów w powiatach, a następnie w skali województwa poznamy na początku listopada. Statuetki i nagrody zostaną wręczone podczas uroczystej wojewódzkiej gali.

Zaszczytne tytuły czekają na lekarzy wielu specjalizacji. W skali każdego powiatu nagrodzeni zostaną lekarze rodzinni i pediatrzy, a w skali województwa ginekolodzy, chirurdzy, kardiolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, okuliści, neurolodzy, urolodzy, nefrolodzy, radiolodzy, ortopedzi, psychiatrzy oraz onkolodzy - czyli lekarze specjaliści, z porad których najczęściej korzystamy. Nowością w tej edycji plebiscytu będą także nagrody dla anestezjologów. Osobno w każdym powiecie nagrodzimy najlepszych zdaniem pacjentów stomatologów.

Ochrona zdrowia nie mogłaby funkcjonować bez ofiarnej pracy pielęgniarek, które opiekują się chorymi, wykonują zabiegi i wspierają lekarzy. Są one dobrze znane, lubiane i cenione w każdej lokalnej społeczności. Dlatego tytuł Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku zostanie przyznany najpierw osobno w każdym powiecie, a następnie w województwie i w kraju.

Nie do przecenienia jest także rola położnych, które opiekują się mamami i dziećmi, gdy te przychodzą na świat. Tytuł Położna/Położny Roku zostanie przyznany najpierw na szczeblu województwa, a później w ogólnopolskim finale.

Szczególne miejsce w naszym plebiscycie zajmuje nagroda dla ratowników medycznych i przedmedycznych. Oni często pozostają anonimowi, choć działają na pierwszej linii w wielu nagłych przypadkach problemów ze zdrowiem i zagrożenia życia. W naszym plebiscycie zaprezentujemy i nagrodzimy tych, którzy je ratują.

Akcja redakcyjna jest także okazją do przedstawienia fizjoterapeutów, którzy pomagają nam pokonać dolegliwości i wrócić do sprawności fizycznej po przebytych chorobach. Oni także zostaną nagrodzeni głosami Czytelników w skali naszego województwa i w ogólnopolskim finale.

Wszelkie problemy ze zdrowiem często prowadzą nas do apteki. Tam, po drugiej stronie okienka, spotykamy farmaceutów i techników farmaceutycznych. Choć różnią się wykształceniem, w kontaktach z pacjentami pełnią tę samą rolę - nie tylko sprzedają leki, lecz także doradzają, pomagają znaleźć zamienniki, czy podpowiadają, jak dbać o zdrowie, korzystając z naturalnych terapii.

W tym roku po raz pierwszy wyróżnimy także anestezjologów. To lekarze, którzy towarzyszą pacjentom w jednych z najtrudniejszych chwil ich życia - tuż przed i po operacji, gdy liczy się nie tylko wiedza i precyzja, ale też spokój, który potrafią przekazać tym, którzy się boją. Ich praca często pozostaje niewidoczna, choć to właśnie oni czuwają nad bezpieczeństwem pacjenta przez cały czas zabiegu.

Nagrodzimy placówki medyczne i szpitale

Nagrody w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES czekają także na placówki medyczne i szpitale. Nominacją do nagrody pacjenci mogą docenić gabinety lekarskie i przychodnie, w których korzystają z usług medycznych. Organizacyjne aspekty korzystania z ochrony zdrowia są dla nas także bardzo ważne. W osobnej kategorii zostanie nagrodzony najbardziej przyjazny pacjentom szpital w naszym województwie oraz menedżera placówki medycznej.

Z miast i powiatów do ogólnopolskiego finału

W kategoriach Lekarz Rodzinny lub POZ Roku, Pediatra Roku, Stomatolog Roku i Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku nagrody zostaną przyznane najpierw osobno w każdym mieście i powiecie. Następnie laureaci awansują do wojewódzkiego finału. W pozostałych kategoriach plebiscytu głosowanie będzie prowadzone na szczeblu województwa.

Po zakończeniu głosowania w regionie zwycięzcy w każdej kategorii z każdego województwa w Polsce awansują do ogólnopolskiego finału plebiscytu, w którym będą na nich czekać główne tytuły i nagrody finansowe w wysokości 5000 złotych. Zwycięzcy w ogólnopolskim finale odbiorą nagrody podczas wielkiej gali plebiscytu, która odbędzie się 9 stycznia 2027 na Zamku Królewskim w Warszawie.

Szczegóły na stronach internetowych „Dziennika Polskiego" i „Gazety Krakowskiej".

eprasa.pl 8b46f16950

Piątek
18.09.2026

TYGODNIK ZIEMIA Limanowska

GAZETA Gorlicka

Gazeta Nowosądecka

Gazeta Krakowska

www.gazetakrakowska.pl



FOT. FB U. NOWOGÓRSKA

LIMANOWA

POSŁANKA NOWOGÓRSKA ZABIEGA O BUDOWĘ **NOWEGO DWORCA KOLEJOWEGO**

str. 4

BELNA



TONY KAPUSTY, SZATKOWNICE I... NOGI W BECZCE

To był jedyny w swoim rodzaju pokaz tradycyjnego kiszenia kapusty ze espólną biesiadą **str. 11**

FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA

REGION

Na dożynkach gwiazdy, ale ile zapłacono z gminnej kasy za ich koncerty, to już tajemnica **str. 3**

GRÓDEK NAD DUNAJCEM

Nawet 60 tysięcy osób będzie mogło zamieszkać w gminie nad Jeziorem Rożnowskim **str. 3**

SĄDECCZYZNA

Estetyka duchowa w sądeckich szkołach? Władze powiatu proponują przedmiot w zamian za ograniczone lekcje religii **str. 5**

GORLICE

325 metrów drogi za 7 mln zł. W tle pytania o zasadność wydatkowania takich pieniędzy **str. 6**

eprasa.pl 8b46f16950



Krystyna Trzupek

Pogodny smutek

Lubię być czasem smutna. Ale nie mam na myśli smutku, który przygniata do łóżka i odbiera ochotę na cokolwiek. Lubię inny smutek. Taki pełen pokoju. Trochę jak późne popołudnie, kiedy światło robi się miękkie, rozmowy cichną, a człowiek zaczyna słyszeć własne myśli. Smutek, który nie domaga się pocieszenia. Nie potrzebuje złotych rad, motywacyjnych haseł ani zapewnienia, że „jutro będzie lepiej".

Lubię ten stan, bo wtedy głębiej zaglądam sobie w oczy. Bez makijażu złożonego z codziennych obowiązków, ambicji, planów i przekonania, że wszystko przecież musi mieć sens. Bez tej nieustannej potrzeby, żeby coś osiągnąć, załatwić, poprawić, przyspieszyć. Smutek ma tę niezwykłą właściwość, że zatrzymuje mnie w miejscu, spowalnia, skłania do refleksji. I właśnie wtedy zaczynam widzieć wyraźniej. Weryfikuje moje zapędy. Smutek potrafi zadawać niewygodne pytania. I, co gorsza, potrafi cierpliwie czekać na odpowiedź. Nie jest więc dla mnie przeciwieństwem radości. Raczej jej cichym krewnym. Jednym z tych uczuć, które przypominają, że życie nie składa się wyłącznie z fajerwerków. Że pomiędzy zachwytem a rozczarowaniem, pomiędzy śmiechem a łzami, istnieje jeszcze ogromna przestrzeń zwyczajnego bycia.

I właśnie tam lubię czasem pobyć. W smutku odkrywam swoją czułość. Dla siebie, dla innych, dla rzeczy, które się skończyły, choć kiedyś wydawały się nie do skończenia. Dla ludzi, którzy odeszli. Dla słów, których nie powiedziałam. Dla decyzji, których już nie zmienię. Nie każdy smutek jest alarmem. Nie każda melancholia jest problemem do rozwiązania. Lubię być czasem smutna również dlatego, że po takim smutku radość smakuje inaczej Pełniej.

11-metrowa amerykańska limuzyna. Tak się wozi Kordian, gwiazda disco-polo

Otylia Dąbrowska
Region

Kordian, gwiazda disco polo spod Nowego Sącza, właśnie pochwalił się kolejnym spełnionym marzeniem. Został właścicielem 11-metrowej limuzyny marki Hummer. Samochód robi wrażenie, tak samo jak 6,2-litrowy silnik. To kolejny nietypowy pojazd w kolekcji mieszkającego w Żeleźnikowej Wielkiej pod Nowym Sączem artysty.



FOT. KORDIANA/FB MACIEJ ROGÓŻ RADNY NS

Limuzyna Kordiana może pomieścić aż 20 osób. Żeby ją prowadzić potrzebne jest prawo jazdy kategorii D

Kordian, to niekwestionowana gwiazda disco polo. Pod tym pseudonimem kryje się Wacław Cieślik, artysta, który w Żeleźnikowej Wielkiej pod Nowym Sączem mieszka i wraz z rodzicami prowadzi „Ranczo u Wacka" ma wiele pasji. Jedną z nich są samochody, zwłaszcza te amerykańskich marek. Rok temu stał się posiadaczem wartej od 315 do 500 tys. zł czerwonego Chevrolet Corvette C8.

Teraz artysta spod Nowego Sącza pochwalił się w mediach społecznościowych swoim nowym nabytkiem. To luksusowa limuzyna marki Hummer.

- To samochód specjalny. Moje kolejne marzenie, kolejne maleństwo. Zobaczyłem go i mówię, muszą go mieć – podkreślał w relacji live na Facebooku Wacław Cieślik. - Lubię amerykańskie samochody. Kupując to auto od razu wiedziałem, co w nim zmienię.

Kordian nie zdradził ile kosztował go nowy samochód w pokaźnej już kolekcji. Wiemy, że limuzyna Hummer H2 ma aż 11 metrów długości i pomieści 20 osób łącznie z kierowcą i pasażerem siedzącym z przodu. Model Kordiana ma silnik V8 o pojemności 6,2 litra oraz 24-calowe koła.

Nie tylko błyszczący czarny lakier i złoty napis „Kordian Cieślik" robią wrażenie. Zachwyca też wnętrze tej limuzyny. Trzeba przyznać, że jest luksusowo. Jest specjalne oświetlenie, lustra pod sufitem, barek. Jak podkreślił Kordian wnętrze nieco zmienił. Postanowił bowiem czarne skórzane poszycie kanap wymienić na jasne. Jak zazwyczaj projekt zrealizował sam, choć w tym przypadku skorzystał z pomocy siostry Ani. Jasne kanapy świetnie kontrastują z czarną skórzaną tapicerką limuzyny. Smaczku dodają też zwierzęce skóry, który od razu na myśl przywołują górskie klimaty.

Na żywo limuzynę Kordiana będą mogli zobaczyć jedynie mieszkańcy Małopolski. Piosenkarz podkreślił, że samochód ten nie nadaje się na dłuższe jazdy i będzie nim pokonywał trasy do mniej więcej stu kilometrów.

Boisko oficjalnie otwarte. To Inwestycja, na którą mieszkańcy czekali wiele lat

Lech Klimek
Sitnica

Nowe boisko sportowe przy Szkole Podstawowej w Sitnicy zostało oficjalnie oddane do użytku. Inwestycja ma poprawić warunki do uprawiania sportu przez dzieci i młodzież. 4 też służyć mieszkańcom.

W Sitnicy zakończyła się ważna dla lokalnej społeczności inwestycja. Przy miejscowej szkole powstało nowe boisko sportowe, które oficjalnie otwarto podczas uroczystości z udziałem samorządowców, przedstawicieli szkoły, rodziców i mieszkańców.

Podczas wydarzenia podkreślano, że nowy obiekt to nie tylko kolejne miejsce do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego. Ma on przede wszystkim stworzyć młodym mieszkańcom lepsze warunki do rozwijania sportowych zainteresowań i zachęcać do codziennej aktywności ruchowej.

Dyrektor szkoły Bożena Soczek-Knybel zwracała uwagę, że dbałość o sprawność fizyczną i zdrowie młodzieży jest dziś jednym z ważnych elementów edukacji. Jak podkreślała, nowe boisko zapewni uczniom bezpieczne miejsce do treningów, zajęć sportowych i szkolnych rozgrywek.

O znaczeniu inwestycji mówili też przedstawiciele samorządu gminnego. Burmistrz Biecza Mirosław Wędrychowicz zaznaczył, że obiekt ma służyć nie tylko szkolnej społeczności, ale także mieszkańcom Sitnicy. Z kolei przewodniczący Rady Miejskiej Grzegorz Nosal podkreślał, że rozwój infrastruktury sportowej jest istotny dla tworzenia dobrych warunków do aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA

Miniona niedziela w Pałacu Długoszów w Gorlicach można było nie tylko zaglądać na stoiska w poszukiwaniu starej książki, monety, mebla z historią czy oryginalnego rękodzieła. W strefie Moto-Bazar były części, akcesoria, klasyczne pojazdy i kolekcjonerskie przedmioty. Był też wernisaż i wystawa obrazów Anny Poniatowskiej z Pracowni Intuicyjnej, która sięga po tradycyjną technikę japońskiego malarstwa Nihonga. Była też Przemyska Grupa Rekonstrukcji Strojów Historycznych 5. Pułku Strzelców Podhalańskich prezentująca stroje cywilne i wojskowe inspirowane modą od przełomu XIX i XX wieku. Agnieszka Nigbor-Chmura

GAZETA Nowosądecka Gazeta Krakowska

Redaktor naczelny Gazety Krakowskiej: **Piotr Rąpalski.** SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Alicja Fałek, Agnieszka Nigbor-Chmura;** Zespół: Joanna Mrozek, Klaudia Kulak, Krystyna Trzupek, Halina Gajda, Lech Klimek; REKLAMA: kierownik **Iwona Potoniec** - tel. 509 428 191, **Ewelina Grędziak** - tel. 500 044 866, **Monika Głuszczuk** - tel. 509 428 080, **Gorlice** - tel. 509 428 080; PRENUMERATA: **tel. 12 312 53 88;** DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 20 14 4 00, fax: 22 20 14 4 10.**
PREZES MAKROREGIONU **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 8b46f16950

Nad Jeziorem Rożnowskim będzie mogło zamieszkać nawet 60 tys. osób

Joanna Mrozek
Gródek nad Dunajcem

Gmina Gródek nad Dunajcem przyjęła nowy plan miejscowy, dzięki którem więcej terenów rolnych będzie można przeznaczyć pod zabudowę. To bardzo dobra informacja dla mieszkańców oraz inwestorów, którzy chcą budować w okolicy popularnego Jeziora Rożnowskiego.

W ostatnich latach na terenie gminy Gródek nad Dunajcem pojawia się coraz więcej nowych inwestycji, a jej potencjał jest dostrzegany przez kolejne osoby. Nowy plan zagospodarowania przestrzennego może być więc kolejnym impulsem, aby w tym miejscu zamieszkać, albo zainwestować.

Nowy plan to przede wszystkim większe możliwości zagospodarowania terenów i uproszczenia dotychczasowych zasad. Jak mówi Jarosław Baziak, wójt gminy Gródek nad Dunajcem skrócona została część opisowa dokumentu z ponad 200 do nieco ponad 40. Usunięto także zapisy, które ograniczały możliwość realizacji niektórych inwestycji, między innymi budowy domów z płaskim dachem. Teraz jest to możliwe.

Z pośród ponad 600 złożonych wniosków blisko 500 zostało uwzględnionych w całości bądź częściowo.

- Wszystkich wniosków nie udało się uwzględnić, ze względu na konieczność uzgadniania poszczególnych zmian w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego z wieloma instytucjami. Na terenie naszej gminy obecnie jest ponad 1500 hektarów działek przeznaczonych pod zabudowę domów jednorodzinnych, wielorodzinnych i pod zabudowę usługową. To odpowiada ponad kilkuset procentom naszego zapotrzebowania - mówi Jarosław Baziak.

Jak wyjaśnia nam wójt w przypadku budowy domów jednorodzinnych na tym obszarze 1,5 tysiąca hektarów powinno zmieścić się około 60 tysięcy ludzi, a gdyby była to zabudowa blokowa czy szeregowa, to ta liczba może być większa.

Walory krajobrazowe, Jezioro Rożnowskie i podatki od nieruchomości zamieszkałych te same od dwóch lat

Co ważne, gmina stara się również tworzyć warunki sprzyjające mieszkańcom. Jak wskazuje wójt, od dwóch lat nie są podnoszone podatki od nieruchomości zamieszkałych, co ma być dodatkową zachętą dla osób planujących budowę domu i związanie swojej przyszłości właśnie z tym miejscem.

- Zachęcam do tego, żeby budować się na terenie naszej gminy, teraz tym bardziej jest to możliwe na działkach tzw. ojcowiznach, na które wielu z mieszkańców czekało - dodaje wójt Baziak.

Atutem gminy jest także jej wyjątkowe położenie. Gmina Gródek nad Dunajcem położona jest nad Jeziorem Rożnowskim, jednym z najbardziej charakterystycznych i atrakcyjnych turystycznie miejsc Małopolski. Walory krajobrazowe, dostęp do jeziora, plaże, tereny rekreacyjne i malownicze widoki sprawiają, że gmina od lat przyciąga zarówno turystów, jak i osoby szukające miejsca do życia czy inwestowania.



FOT. DAMIAN RADZIAK/ARCHIWUM PPG

Nad Jeziorem Rożnowskim gmina odblokowała nowe tereny pod zabudowę. Wzrośnie liczba mieszkańców?



FOT. UG KORZENNA/UG G. NAD DUNAJCEM

W Korzennej wytąpił popularny zespół Pectus, który tworzą bracia Szczepanikowie,Natomiast w Rożnowie zobaczyć i usłyszeć można było też braci i dotego bliźniaków, czyli znaną i lubianą Golec uOrkiestrę

ILE GMINY WYDAŁY NA DOYNKOWE KONCERTY GWIAZD TO TAJEMNICA

Dożynki z przytupem, a jakie były koszty ich organizacji? To niewygodne pytanie

Klaudia Kulak
Region

Kościoły pełne wiernych, wieńce dożynkowe, barwne korowody, atmosfera radości i zabawy oraz koncerty. Tak w skrócie można podsumować coroczne imprezy dożynkowe organizowane w naszym kraju. W tym roku wiele takich imprez odbyło się także na Sądecczyźnie. Jedne zostały zorganizowane skromniej inne ze sporym rozmachem, a punktem kulminacyjnym były występy „gwiazd". Te prawdziwe zaproszono w dwóch sądeckich gminach - w Gródku nad Dunajcem oraz w Korzennej. Ile to kosztowało?

Dożynki, czyli coroczne święto plonów, to wyjątkowy czas dla mieszkańców wsi. Z tej okazji zazwyczaj odbywają się jakieś uroczystości. To bardzo często msze święte, na które wierni przynoszą wieńce z plonów, ale także gminne imprezy i festyny. Od wieków był to bowiem czas, kiedy rolnicy świętowali żniwa. Imprezy były ukoronowaniem ich ciężkiej, całorocznej pracy. Tradycja trwa do dziś.

W tym roku na Sądecczyźnie zorganizowano wiele tego typu uroczystości. Dożynki organizowano w wielu sądeckich miejscowościach, ale na większości z nich gwiazdami wieczoru były lokalne zespoły.

Na tle innych gmin wyróżniły się gmina Korzenna oraz gmina Gródek na Dunajcem, nad Dunajcem. To właśnie tam dołożono mnóstwa starań, aby zorganizować atrakcyjną imprezę dla swoich mieszkańców.

Gmina Korzenna zaprosiła do udziału w dożynkach znany i lubiany zespół Pectus. Prawdziwe gwiazdy można było zobaczyć również w Gródku nad Dunajcem. To właśnie tam zorganizowano „Fasolowe Żniwa", na które zaproszono najbardziej znanych braci w kraju, czyli zespół Golec uOrkiestra.

I choć imprezy pozytywnie zapisały się w pamięci uczestników, to na pewno zapisały się również w historii wydatków gminy. Aby dowiedzieć się, z jakim kosztem wiąże się organizacja tego imprezy, zwróciliśmy się z pytaniami do gmin, które zorganizowały te uroczystości z największym rozmachem. Chcieliśmy dowiedzieć się, jakie koszty poniesione zostały w związku z występami zaproszonych artystów - przede wszystkim zwanych gwiazd wieczoru.

Zastępca wójta gminy Korzennej Sławomir Rajski w odpowiedzi na nasze pytania poinformował, że koszt organizacji dożynek wyniósł 70 764, 29 zł, ale nie podał kwoty honorarium dla artystów. Dlaczego?

- Informuję, że kwota ta (70 764, 29 zł - przyp.red) nie obejmuje wynagrodzenia za występ głównego artysty wydarzenia, albowiem podmiot reprezentujący tego artystę, z którym została zawarta stosowna umowa, zastrzegł, aby informacje dotyczące wynagrodzenia oraz innych warunków wykonywania umowy nie były publicznie udostępniane (art. 29a ustawy z dnia 25 października 1991 roku o organizacji i prowadzeniu działalności kulturalnej) - czytamy w odpowiedzi na nasze pytanie.

A co z gminą Gródek nad Dunajcem? Tutaj odpowiedź nas zaskoczyła. - W odpowiedzi na zapytanie dotyczące organizacji dożynek gminnych Urząd Gminy w Gródku nad Dunajcem informuje, że na terenie naszej gminy nie są organizowane dożynki gminne - poinformowała nas Paulina Furtak, podpisana pod mailem do naszej redakcji.

Przypomnimy, że gmina Gródek nad Dunajcem organizowała imprezę 16 sierpnia. W programie uroczystości, było mnóstwo atrakcji. Wszystko rozpoczęło się uroczystą mszą świętą dziękczynną za zbiory w kościele pod wezwaniem Kościoła Świętego Wojciecha i Podwyższenia Krzyża Świętego w Rożnowie, a następnie odbył się przemarsz korowodów dożynkowych do amfiteatru w Rożnowie.

Później zaplanowano występy zespołów regionalnych i orkiestry dętej, a całą imprezę nazwano „Fasolowymi Żniwami". A czym są dożynki? Jak podaje Wikipedia, to ludowe święto połączone z obrzędami dziękczynnymi za ukończenie żniw i prac polowych.

Co ciekawe, na zdjęciach relacjonujących „Fasolowe Żniwa" można zauważyć, że scenę, na której odbywały się wydarzenia zdobiły wieńce dożynkowe. Co do definicji słowa dożynki to „tradycyjna uroczystość z okazji zakończenia żniw, połączona z poczęstunkiem, śpiewami i tańcami (SJP)". Gdyby więc bazować na definicji słowa „dożynki" - „Fasolowe Żniwa" w Rożnowie spełniły wszystkie wymagania co można też zauważyć na zdjęciach relacjonujących przebieg wydarzenia. Odpowiedź odczytujemy zatem jako próbę uniknięcia odpowiedzi na pytanie.

eprasa.pl 8b46f16950

W LIMANOWEJ ZAPLANOWANO TYLKO PRZYSTANEK KOLEJOWY. NIE BĘDZIE NAWET BUDYNKU STACJI KOLEJOWEJ

Wyburzyli dworzec w Limanowej i co dalej? Nowogórska walczy o budowę nowego obiektu

Klaudia Kulak
Limanowa

Miał być remontowany, ale został wyburzony. Z mapy Limanowej zniknął limanowski dworzec. Tematem postanowiła zająć się posłanka Urszula Nowogórska. Jej zdaniem dworzec powinien zostać wybudowany na nowo.



FOT. MICHAŁ WOJTAS/ FB URSZULA NOWOGÓRSKA

Zdaniem posłanki Limanowa zasługuje na dworzec kolejowy z prawdziwego zdarzenia

Dworzec w Limanowej był stałym elementem krajobrazu miasta. Prosty budynek przez długie lata służył mieszkańcom oraz podróżny, ale końcem sierpnia zniknął z powierzchni ziemi.

Choć wcześniej mówiło się, że będzie remontowany, na etapie przygotowania do inwestycji po przeprowadzeniu analiz dotyczących docelowego wykorzystania nieruchomości oraz po konsultacjach z władzami miasta Limanowa odstąpiono od tej decyzji. Jednym z powodów była propozycja samorządu dotycząca wykorzystania terenu na potrzeby Park and Ride.

- Samorząd zadeklarował jednocześnie gotowość do późniejszego utrzymania zagospodarowanego terenu dla PKP S.A. Kluczowe jest, aby zagospodarowane nieruchomości odpowiadały aktualnym potrzebom pasażerów i mieszkańców regionu zgłaszanym przez samorząd - przekazała nam Justyna Gawron z Polskich Kolei Państwowych S.A.

Sprawą dworca zainteresowała się posłanka Urszula Nowogórska. Do dyrektora oddziału gospodarowania nieruchomościami PKP S.A. Tomasza Borka w Krakowie skierowała oficjalne pismo z prośbą o podjęcie działań zmierzających do przygotowania i realizacji budowy nowego, kompleksowego budynku dworca kolejowego w Limanowej, który zapewniłby pasażerom odpowiednie warunki, usługi oraz stanowił funkcjonalne i architektoniczne uzupełnienie modernizowaną infrastrukturę kolejową w mieście.

- Nowy dworzec nie musi być obiektem dużym ani kosztownym w utrzymaniu. Zasadne jest natomiast zaprojektowanie kompaktowego, nowoczesnego i energooszczędnego budynku dopasowanego do rzeczywistych potrzeb podróżnych i przewidywanego natężenia ruchu kolejowego. Powinien on zapewnić podstawowe funkcje niezbędne do komfortowej obsługi pasażerów, w szczególności poczekalnie, niezbędne zaplecza oraz przestrzeń umożliwiającą sprawną organizację ruchu podróżnych - napisała Nowogórska.

W odpowiedzi na prośbę posłanki Polskie Koleje Państwowe S.A. poinformowały, że temat był już wcześniej dokładnie analizowany i decyzja została już podjęta.

- Po weryfikacji docelowego wykorzystania nieruchomości oraz konsultacjach z miastem Limanowa podjęto decyzję, która odpowiada na propozycję samorządu dotyczącą wykorzystania terenu w rejonie stacji na miejsce z funkcją nawiązującą do Park and Ride. Kierunek ten ma na celu stworzenie dogodnych warunków do łączenia transportu indywidualnego z transportem kolejowym - odpowiedział Tomasz Borek, dyrektor oddziału gospodarowania nieruchomościami PKP S.A.

Posłanka Nowogórska zdecydowała się na oficjalne zapytanie skierowane do ministra infrastruktury. W swoim piśmie podkreśliła, że w opinii mieszkańców wyburzony obiekt nadawał się do modernizacji, a jeszcze do niedawna wynajmowane były w nim pomieszczenia przez prywatnych przedsiębiorców pod działalność o charakterze biurowym.

- Nie sposób wyobrazić sobie, że w powiecie liczącym ponad 130 tys. mieszkańców pasażerowie zmuszeni będą czekać na odjazd lub przyjazd pociągów jedynie na otwartej przestrzeni, w różnych warunkach atmosferycznych. Wsłuchując się zatem w głos mieszkańców, proszę o modyfikację ustaleń zawartych przez PKP Nieruchomości a samorządem miasta Limanowa poprzez powzięcie działań decyzji o wybudowaniu budynku dworca, który spełniałby współczesne standardy sanitarne oraz zapewnił możliwość oczekiwania na odjazd pociągów w komfortowych i bezpiecznych warunkach - napisała Nowogórska.

W zapytaniu poselskim zawarła również pytania dotyczące tego, kto podjął decyzję o odstąpieniu od modernizacji i wyburzeniu dworca, ile miejsc parkingowych powstanie po wyburzeniu oraz czy wyburzony dworzec nie znajdował się w rejestrze zabytków.

W tym roku będzie gotowa koncepcja jego reaktywacji ośrodka „Bartek"

Klaudia Kulak
Bartkowa-Posadowa

Pięknie usytuowany ośrodek wczasowy „Bartek" w Bartkowej Posadowej od roku należy do gminy Gródek nad Dunajcem, która jest już coraz bliżej do realizacji planu stworzenia tam ośrodka kulturalno - sportowego dla gminy. Jeszcze tej jesieni ma być gotowa koncepcja wraz z programem funkcjonalno-użytkowym ośrodka.


FOT. UMWM

Ośrodek od linii brzegowej Jeziora Rożnowskiego dzieli jedynie ulica. Ma on ogromny potencjał turystyczny

„Bartek" nad Jeziorem Rożnowskim przez lata należał do Skarbu Państwa, który w ubiegłym roku podjął decyzję o bezpłatnym przekazaniu obiektu gminie Gródek nad Dunajcem. Procedury rozpoczęły się w maju 2025 roku, kiedy do wojewody wpłynął wniosek od starosty nowosądeckiego o wyrażenie zgody na przekazanie gminie nieruchomości.

I choć zdecydowanie obiekt ten lata świetności ma już za sobą, nadal ma mnóstwo do zaoferowania. To przede wszystkim niesamowite widoki na położone poniżej obiektu Jezioro Rożnowskie oraz mnóstwo możliwości wykorzystania powierzchni dla potrzeb gminy. Potencjał dostrzegają władze gminy dzięki temu „Bartek" ma szansę zyskać nowy blask oraz stać się ważnym miejscem dla lokalnej społeczności.

Zgodnie z planem ma tam powstać kręgielnia, siłownia, sale fitness, sauna, jacuzzi z hydromasażem, gabinety do hydromasażu, sale widowiskowe, pracownie artystyczne, pracownie warsztatowe, a także centrum multimedialne. To wszystko będzie służyć mieszkańcom w ramach ośrodka sportowo kulturalnego, natomiast będą też atrakcje dla turystów. Ma tam też powstać restauracja z widokiem na Jezioro Rożnowskie i Małpią Wyspę. Co ważne, obiekt będzie funkcjonował przez cały rok i stwarzał możliwość organizowania warsztatów, koncertów, a także wydarzeń sportowych.

Ośrodek Bartek w Bartkowej Posadowej był ośrodkiem szkoleniowo wypoczynkowym Służby Więziennej. Odbywały się tam szkolenia dla kadr więziennych z całego kraju, a także imprezy okolicznościowe. Dodatkowo w okresie wakacyjnym pokoje wykorzystywano komercyjnie, a chętnych nie brakowało. Nic dziwnego, bo obiekt jest rzeczywiście pięknie położony.

Był nawet plan, aby powstał w nim zamiejscowy oddział Zakładu Karnego w Nowym Sączu, a miało w nim zamieszkać około 150 więźniów z lekkimi wyrokami, którzy pracowaliby na rzecz gminy Gródek nad Dunajcem. Sprzeciwy mieszkańców spowodowały że wycofano się z pomysłu. Pusty stał do 2013 roku, a teraz wszystko wskazuje na to, że ma szanse zyskać nowe życie.

- O szczegółach, co planujemy tam stworzyć, będę w stanie powiedzieć dopiero po uzyskaniu koncepcji od projektanta i zatwierdzeniu jej przez gminę. Na pewno będzie przygotowywany dla mieszkańców. Brakuje nam sali widowiskowej na terenie naszej gminy i wielu innych jeszcze pomieszczeń do wykorzystania czy dla Gminnego Ośrodka Kultury, zespołów regionalnych, być może szkoły muzycznej czy sołectwa - powiedział nam Jarosław Baziak, wójt gminy Gródek nad Dunajcem.

Jeżeli wszystko przebiegnie zgodnie z planem, prace mogłyby tam rozpocząć się w 2029 r.

eprasa.pl 8b46f16950

Tymczasowy targ wart blisko 3 mln zł



FOT. GOOGLE STREET VIEW

Plac Starej Sandecji w Nowym Sączu od nowego roku stanie się tymczasowym miejskim targowiskiem

Klaudia Kulak
Nowy Sącz

Już wkrótce teren tak zwanej „Starej Sandecji" w Nowym Sączu zamieni się w targowisko. Zgodnie z planem od stycznia 2027 roku przeniesiony zostanie tam Rynek Maślany.

Już w maju tego roku prezydenta miasta Nowego Sącza poinformował jaki los czeka kupców z Rynku Maślanego na czas przebudowy targowiska. Zapowiewtedy zapowiadał, że chciałby stworzenia tymczasowego targowiska na terenie Starej Sandecji.

- Przygotowujemy miejsce zastępcze na Starej Sandecji. Zaakceptowałem już projekt. Będzie ono urządzone do końca 2026 roku, tak aby płynnie w styczniu 2027 przenieść handel i handlujących w to miejsce - mówił prezydent Nowego Sącza Ludomir Handzel.

Wszystko wskazuje na to, że obietnica zostanie dotrzymana. Miasto ogłosiło bowiem przetarg na wykonanie na Starej Sandecji prac mających na celu stworzenie tam odpowiednich warunków dla handlujących. W przetargu jest mowa o dodatkowych miejscach parkingowych, przygotowaniu instalacji elektrycznej, a także wodnej i kanalizacyjnej. Zgodnie z planem mają tam powstać zadaszone i niezadaszone wiaty dla handlujących oraz śmietniki.

Aby odpowiednio przygotować to miejsce, miasto chce przeznaczyć na ten cel aż 2,7 miliona złotych. To spora kwota, biorąc pod uwagę, że będzie to jedynie „miejsce przeznaczone do organizacji kiermaszy okazjonalnych" - bo tak inwestycja figuruje w dokumentach przetargowych.

Prace te są jednak konieczne, aby osoby handlujące na Maślanym Rynku mogły nadal wykonywać swoją pracę, a po zakończonym remoncie płynnie powrócić na Maślany Rynek.

Przypomnijmy, że aktualnie trwa przetarg na zaprojektowanie i wykonanie robót budowlanych, a oferenci mogą składać swoje oferty do 29 września. Całe zadanie pod nazwą „Wsparcie rozwoju gospodarczego obszaru rewitalizacji poprzez zagospodarowanie terenu Rynku Maślanego w Nowym Sączu" będzie realizowane w formule zaprojektuj i wybuduj. Firma, która wygra przetarg, będzie musiałą przygotować dokumentację projektową, uzyskać wszystkie decyzje i pozwolenia oraz uzgodnienia, a także wykonać prace budowlane.

Po zakończeniu prac w Nowym Sączu powstanie nowoczesne targowisko z wiatami oraz ladami kupieckimi. Dodatkowo w rejonie Maślanego Rynku przebudowany zostanie również układ komunikacyjny co umożliwi stworzenie nowych miejsc parkingowych, ale także usprawni ruch pieszych i samochodowy. prace remontowe obejmą również budynek należący do straży pożarnej przy ulicy Grybowskiej. Znajdująca się tam wieża ma zamienić się w atrakcję turystyczną. Zgodnie z planem inwestycja powinna zakończyć się w 2028 roku.

KRÓTKO

LIBUSZA

Ratują innych, dziś proszą o pomoc

Minuty często decydują o ludzkim zdrowiu i życiu. Wiedzą o tym doskonale druhowie z OSP Libusza, którzy regularnie biorą udział nie tylko w akcjach gaśniczych, ale również w poszukiwaniach osób zaginionych oraz działaniach prowadzonych w trudno dostępnym terenie. Teraz rozpoczęli walkę o sprzęt, który może znacząco zwiększyć skuteczność takich akcji.

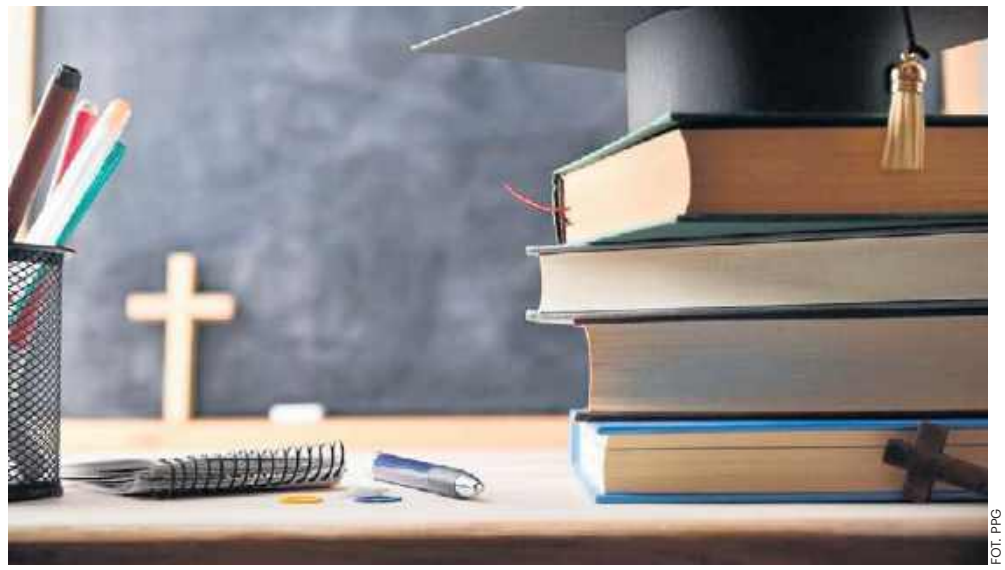
Strażacy z Libuszy regularnie uczestniczą w akcjach gaśniczych, poszukiwaniach osób zaginionych oraz działaniach prowadzonych po gwałtownych burzach i innych zdarzeniach losowych. W wielu przypadkach najtrudniejszy okazuje się właśnie dojazd do miejsca, gdzie potrzebna jest pomoc.

Quad ratowniczy znacząco zwiększyłby mobilność jednostki. Mógłby być wykorzystywany podczas poszukiwań osób zaginionych, akcji prowadzonych w lasach i na terenach górzystych, a także wszędzie tam, gdzie ciężki sprzęt ratowniczy nie ma możliwości przejazdu.

Zakup specjalistycznego pojazdu to koszt, który przekracza możliwości finansowe jednostki. Mimo starań nie udało się dotąd pozyskać pełnego finansowania z zewnętrznych źródeł, dlatego druhowie zdecydowali się zwrócić o pomoc bezpośrednio do mieszkańców oraz wszystkich osób, którym bliskie jest bezpieczeństwo lokalnej społeczności. Każda wpłata ma znaczenie. Nawet niewielka kwota może przybliżyć strażaków do zakupu sprzętu, który w przyszłości może pomóc uratować czyjeś zdrowie lub życie.

Osoby chcące wesprzeć akcję mogą dokonać wpłaty za pośrednictwem internetowej zbiórki. Wystarczy wejść na Zrzutka.pl i znaleźć Wspieraj OSP LIBUSZA - razem zdziałamy więcej!

Lech Klimek



FOT. PPG

Nowe rozwizanie testowano rok temu w Zespole Szkół im. Tischnera w Starym Sączu

DODATKOWY PRZEDMIOT W SZKOŁACH POWIATU

Estetyka duchowa jako rekompensata religii?

Klaudia Kulak
Sądecczyzna

Władze powiatu nowosądeckiego mają pomysł na to, jak zrekompensować chętnym uczniom zmniejszenie liczby godzin religii do jednej tygodniowo. Chcą wprowadzenia dodatkowej godziny przedmiotu Estetyka Duchowa.

Od pierwszego września ubiegłego roku w polskich szkołach publicznych z dwóch do jednej godziny tygodniowo zmniejszono wymiar lekcji religii. Zgodnie z decyzją Ministerstwa Edukacji Narodowej pod kierownictwem minister Barbary Nowackiej zmieniono także umieszczenie religii w planie lekcji. Szkoły zobowiązane były do organizacji lekcji na pierwszej lub ostatniej godzinie zajęć danego dnia, a stopień z religii nie wlicza się do średniej ocen i nie miał wpływu na promocję do kolejnej klasy.

Przeciwne zmianom było środowisko katolickie. Biskupi wystosowali apel do Ministerstwa Edukacji Narodowej o zwiększenie godzin, jednak propozycja została odrzucona.

W odpowiedzi na tę sytuację w powiecie nowosądeckim pojawił się pomysł na organizację drugiej godziny religii w formie zajęć nazwanych „estetyką duchową". Już w ubiegłym roku z zajęć tych skorzystało 106 uczniów z Zespołu Szkół im. ks. prof. Józefa Tischnera w Starym Sączu.

- Zarząd Powiatu Nowosądeckiego jednogłośnie podjął decyzję o finansowaniu zajęć rozwijających estetykę duchową po wcześniej przeprowadzonych ankietach. Od października do czerwca ubiegłego roku szkolnego zajęcia miały cały czas dużą frekwencję, mimo że odbywały się przed lub po obowiązkowych lekcjach - mówi starosta nowosądecki Tadeusz Zaremba.

Jak podkreśla, jego zdaniem sytuacja w Zespole Szkół w Starym Sączu udowodniła, że zajęcia pozalekcyjne mogą z powodzeniem funkcjonować jako niemal bezpośrednia kontynuacja lub rozszerzenie programu przedmiotów tradycyjnych.

Zgodnie z informacją przekazaną nam przez Powiat Nowosądecki, w zeszłym roku na ten cel wydano około 10 tys. zł., a prowadzenia zajęć podjęła się siostra Maria Kasprzyk - Natana. Odbywały się one w pięciu grupach cieszyły sporym zainteresowaniem.

- Samorząd wykorzystał formę zajęć dodatkowych, aby stworzyć alternatywną ścieżkę kształcenia, która merytorycznie jest zbliżona do programu przedmiotu obowiązkowego - podkreśla Zaremba.

Czy również w tym roku będą odbywać się takie zajęcia? Decyzja należeć będzie do rodziców. Zgodnie z planem na pierwszym zebraniu rodzice otrzymają ankiety, w których wypowiedzą się, czy chcieliby, aby ich dzieci uczęszczały na zajęcia z estetyki duchowej.

Pytania zadane zostaną również samej młodzieży, a ankiety przeprowadzone zostaną we wszystkich szkołach, dla których organem prowadzącym jest Powiat Nowosądecki. Od ich wyników będzie zależało, czy lekcje będą się odbywały.

REKLAMA 0011583932

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.
o gospodarce nieruchomościami
Wójt Gminy Ropa
informuje,
że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Ropa oraz na stronie internetowej Gminy Ropa został zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w dzierżawę.

eprasa.pl 8b46f16950

NOWA DROGA BĘDZIE DOJAZDEM DO PLANOWANEGO MUZEUM I WOJNY ŚWIATOWEJI DO BUDOWANEGO SCHRONU

To najdroższa droga w Małopolsce? 325 metrów kosztuje 7 mln złotych

Agnieszka Nigbor-Chmura
Gorlice

Zaledwie 325 metrów nowej jezdni od ul. Korczaka w kierunku ul. Hallera będzie kosztować ponad 7 mln zł. Gdy tylko budowa ruszyła, mieszkańcy pytają jednak, czy to właściwy moment na tak kosztowną inwestycję i czy przy obecnych potrzebach miasta, miliony powinny trafić właśnie na 325 metrów drogi. Ratusz przekonuje, że droga ma zapewnić dojazd nie tylko do planowanego Muzeum I Wojny Światowej, ale także do budowanego w tym rejonie schronu.



FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA

Zaledwie 325 metrów nowej jezdni od ul. Korczaka w kierunku ul. Hallera będzie kosztować ponad 7 mln złotych

Na pierwszy rzut oka kwota robi wrażenie. 7 milionów złotych za 325 metrów drogi oznacza ponad 21,6 mln zł za kilometr. To właśnie ten przelicznik sprawia, że wśród mieszkańców pojawiają się pytania, czy Gorlice budują jedną z najdroższych dróg miejskich w regionie.

Jak podają fachowcy z branży drogowej, w miastach wielkości Gorlic, czyli mniejszych ośrodkach powiatowych, koszt budowy kilometra drogi miejskiej wynosi obecnie średnio około 10-25 mln zł. Prosta, jednojezdniowa ulica osiedlowa klasy D lub L to zazwyczaj wydatek bliższy 10-12 mln zł za kilometr. Z kolei bardziej rozbudowana arteria, z rondami, większą infrastrukturą i trudniejszym zakresem prac, może kosztować 25 mln zł za kilometr lub więcej.

W przypadku gorlickiego łącznika przelicznik wynosi około 21,7 mln zł za kilometr. Nie jest więc najwyższy z możliwych, ale znajduje się zdecydowanie bliżej górnej granicy podawanych stawek niż kosztów typowej prostej drogi osiedlowej.

Co ważne, nie jest to jednak 325 metrów asfaltu i nic więcej.

Jeszcze kilka miesięcy temu koszt przedsięwzięcia szacowano na niemal 10 milionów złotych. Ostatecznie przetarg przyniósł znacznie niższą ofertę – 7 037 204,69 zł. To dobra wiadomość dla miejskiego budżetu, tym bardziej że Gorlice pozyskały na realizację zadania ponad 5,39 mln zł dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Choć wielu mieszkańców słyszy przede wszystkim o 325-metrowym odcinku drogi, w rzeczywistości zakres prac jest znacznie większy. Powstanie nowa jezdnia asfaltowa, chodniki, ścieżka rowerowa, dwa skrzyżowania oraz sześć zjazdów. Przebudowane zostaną sieci gazowe, wodociągowe i energetyczne. Wybudowana zostanie kanalizacja deszczowa ze zbiornikami retencyjnymi, kanał technologiczny, mury oporowe oraz nowoczesne oświetlenie LED. Na zakończenie wykonane zostaną również nasadzenia drzew i krzewów.

Roboty ruszyły na początku lipca, a zakończenie inwestycji planowane jest na styczeń 2027 roku.

Jednak to nie parametry techniczne wywołały największą dyskusję. Wystarczyło opublikować informację o rozpoczęciu budowy, by w mediach społecznościowych rozpętała się prawdziwa burza. Trudno oprzeć się wrażeniu, że zwolenników inwestycji można policzyć na palcach jednej ręki.

Najczęściej powtarzający się argument to pieniądze.

– Ja bym 5 milionów wydał na coś lepszego. Do tego likwidacja trzech miejsc parkingowych na samej górze. To ja nie wiem, gdzie ja teraz będę parkował samochód, odwiedzając mamę na Hallera 4... – napisał jeden z internautów.

Inni uważają, że nowa droga powinna zostać poprowadzona zupełnie inaczej.

– Bardzo zły pomysł z tą drogą, bo w razie jakiejś sytuacji i tak od środka nikt nie wyjedzie. Można było zrobić ją z tyłu za garażami i wypuścić do środka osiedla koło sklepiku. To by miało sens – komentuje kolejny mieszkaniec.

Rafał Kukla: Wartość inwestycji nie jest wymysłem miasta, ale najtańszą uzyskaną w przetargu ofertą, którą złożył STRABAG

Nie brakuje również głosów podważających sens całego przedsięwzięcia:

– Szczerze nikomu to nie będzie służyć. Jest wiele zapominanych, niedokończonych dróg.

– Szczerze nie wiem, na co to komu potrzebne – czytamy w kolejnych wpisach.

Jeszcze inni zwracają uwagę, że zamiast budować nowy odcinek, miasto powinno najpierw zająć się istniejącymi ulicami i ich stanem.

– Tylko budować nowe drogi, bo przecież my mieszkańcy za to zapłacimy. A co z remontami pozostałych dróg, które od lat czekają na solidne remonty, a nie łatanie dziur? – pyta jedna z mieszkanek.

Choć krytycznych komentarzy jest zdecydowanie więcej, pojawiają się także głosy przypominające o najważniejszym celu inwestycji – bezpieczeństwie.

– Na tym osiedlu jest tylko jedna droga dojazdowa. Gdyby wydarzył się pożar albo inna sytuacja kryzysowa, nikt nie wyjedzie i nikt nie wjedzie. Ten łącznik jest potrzebny – zauważa jeden z komentujących.

To właśnie ten argument od początku podnoszą również władze miasta. Drugi wyjazd z osiedla ma zapewnić alternatywny dojazd dla mieszkańców, usprawnić komunikację i ułatwić pracę służbom ratunkowym w sytuacjach awaryjnych.

Rafał Kukla, burmistrz Gorlic, mówi wprost, że budowa łącznika to element konsekwentnie realizowanej strategii, którą przedstawił mieszkańcom 12 lat temu. O jej realizacji zdecydowali więc sami wyborcy.

Okazuje się, że budowa łącznika ma swój początek w 2016 roku. Wówczas, w ramach przetargu na zakup nieruchomości miejskiej, którą nabyła spółka ELPIGAZ, miasto zobowiązało firmę, by ta przygotowała dokumentację na budowę drogi. Ta jest konieczna dla poprawy skomunikowania przyległych terenów i ich rozwoju gospodarczego.

– Teraz realizujemy pierwszy alternatywny dojazd na osiedle Hallera. Obecnie bezpieczeństwo ponad 2400 mieszkańców opiera się tylko na jednej drodze – mówi Rafał Kukla, burmistrz Gorlic. – Planujemy, że nowy szlak będzie również początkiem dalszego obejścia osiedla i połączenia ul. Korczaka z ul. Stróżowską. Jeżeli warunki geologiczne na takie nie pozwolą, zasadne będzie wykonanie obejścia częściowego, łączącego się z drogą między blokami nr 20 i 22 – dodaje burmistrz.

Jak tłumaczy, inwestycja obejmie również przebudowę zniszczonego i całkowicie nienormatywnego skrzyżowania ulicy Korczaka, które jest dojazdem do osiedla mieszkaniowego ponad cmentarzem nr 91 oraz do samego cmentarza.

Nowa droga ma mieć także znaczenie dla planowanych w tej części miasta inwestycji. Chodzi przede wszystkim o przyszłe Muzeum I Wojny Światowej, ale również o komunikację z budowanym w tym rejonie schronem. Początkowy odcinek drogi od ul. Korczaka może w przyszłości służyć zarówno mieszkańcom, jak i obsłudze tych obiektów.

Burmistrz podkreśla, że kwota ponad 7 mln zł nie wynika wyłącznie z długości budowanego odcinka.

– Trzeba zaznaczyć, że na koszty inwestycji wpływa trudny teren i konieczność zagospodarowania wód opadowych zarówno z budowanej drogi, jak i z ul. Korczaka ponad blokiem komunalnym. Wartość inwestycji nie jest wymysłem miasta, ale najtańszą uzyskaną w przetargu ofertą, którą złożył STRABAG – podkreśla Rafał Kukla.

I właśnie tutaj pojawia się najważniejsze pytanie. Czy ponad 21 mln zł w przeliczeniu na kilometr oznacza, że Gorlice budują wyjątkowo drogą drogę? Sam przelicznik rzeczywiście lokuje tę inwestycję wysoko, ale porównanie nie jest do końca miarodajne, ponieważ w ramach 325 metrów wykonywana jest również rozbudowana infrastruktura towarzysząca, przebudowa sieci, odwodnienie, mury oporowe, skrzyżowania, chodniki i ścieżka rowerowa.

eprasa.pl 8b46f16950

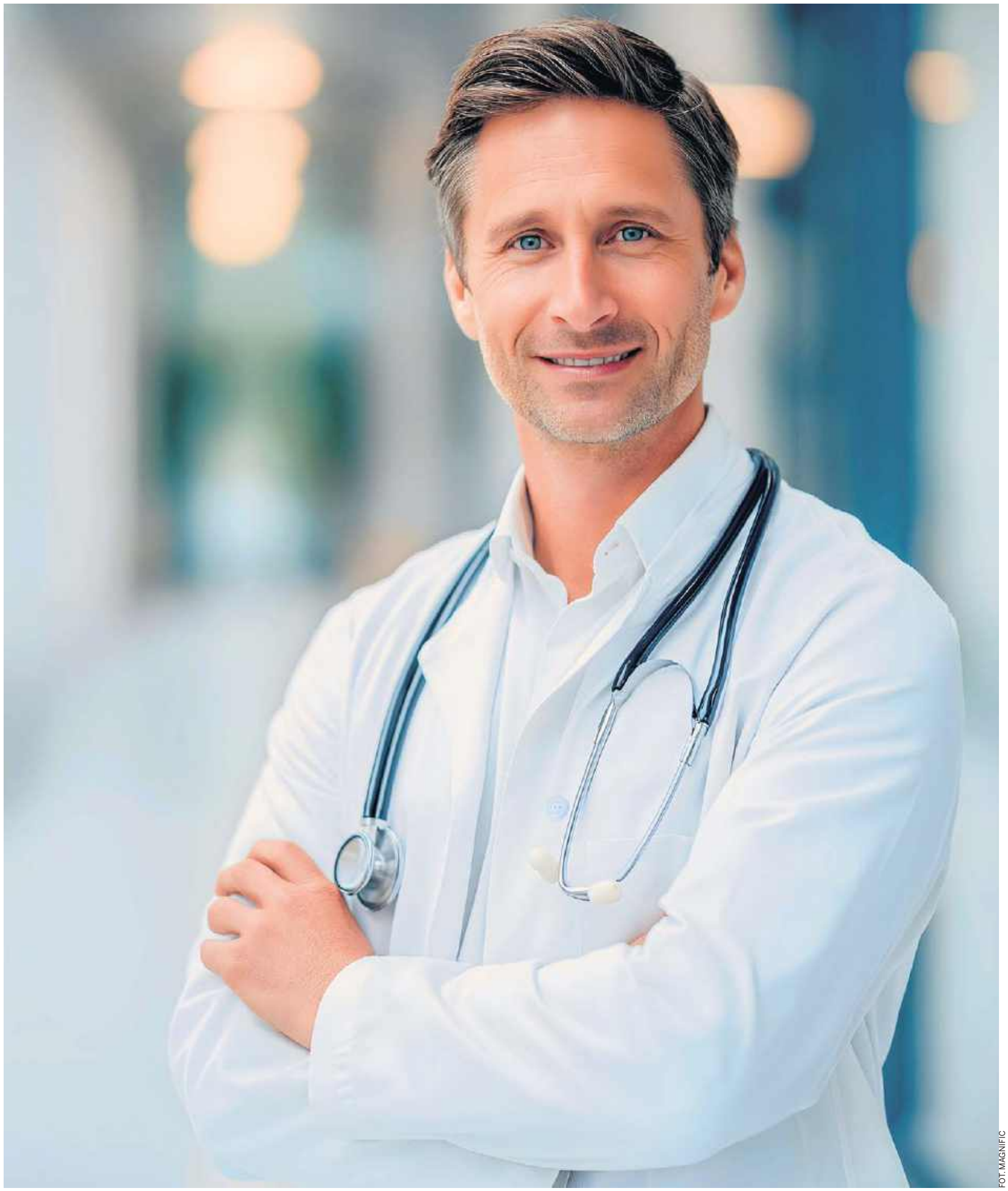
PORADNIK MEDYCZNY

PROFILAKTYKA – PODAJ DALEJ
BEZPŁATNE PROGRAMY MEDYCZNE DLA MAŁOPOLAN
STR. 02

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie: rozbudowa i nowy etap rozwoju placówki
Str. 08-09

UŚMIECH FINANSOWANY NA KOSZT PAŃSTWA
CZYLI CO MAMY U DENTYSTY NA NFZ
STR. 06

CZY BĘDĄ ZMIANY W MEDYCYNIE PRACY? BADANIA PRACOWNIKÓW SĄ MOCNO OGRANICZONE
STR. 13



FOT. MAGNIFIC

eprasa.pl 8b46f16950

Profilaktyka to coś więcej niż badania. To świadoma decyzja, by zrobić coś dla siebie

„Profilaktyka – podaj dalej”. to ogólnopolska kampania, która zachęca do aktywnego dbania o zdrowie i korzystania z dostępnych i bezpłatnych badań profilaktycznych

Agnieszka Aulich

Małopolski NFZ przypomina: bezpłatne programy profilaktyczne mogą sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy walkę o zdrowie. Im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Zrób badania profilaktyczne

Ministerstwo Zdrowia zainaugurowało ogólnopolską kampanię społeczną pod hasłem: Profilaktyka – podaj dalej. W akcję włącza się także małopolski NFZ. Wrzesień jest miesiącem troski o swoje zdrowie i badań profilaktycznych.

- Chcemy budować świadomość, że badania profilaktyczne nie są wymagające. Wystarczy zrobić pierwszy krok, czyli sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty. Oprócz tego, że sami będziemy przykładać wagę do regularnych badań, warto abyśmy uświadamiali i namawiali do tego naszych bliskich – rodzinę, przyjaciół, współpracowników. Najlepszym prezentem, jaki możemy podarować drugiej osobie, jest troska o jej zdrowie. Czasem wystarczy przypomnieć o badaniu, poinformować o programie profilaktycznym albo zachęcić bliską osobę do umówienia wizyty. Taki prosty gest może mieć naprawdę duże znaczenie – przekonuje minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

O wadze regularnych badań przypomina kampania społeczna Profilaktyka podaj dalej zainaugurowana przez Ministerstwo Zdrowia. Akcja trwa przez cały wrzesień i ma uświadamiać, że najlepszy moment na badanie jest dziś.

– Warto dać sobie tę szansę, znaleźć czas dla siebie, zgłosić się na diagnostykę i zyskać pewność – z moim zdrowiem wszystko w porządku. Programy profilaktyczne NFZ umożliwiają diagnostykę w kierunku nowotworów i chorób cywilizacyjnych bez zbędnych formalności, blisko Małopolan. O to, gdzie i jak zgłosić się na badania można zapytać naszych doradców ds. profilaktyki podczas wizyty w sali obsługi klientów albo wydarzeń profilaktycznych w regionie – mówi Teresa Biela, zastępca dyrektora Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie ds. medycznych.



FOT. MAGNIFIC

Wystarczy sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty

Bezpłatne programy

Bezpłatny program Moje Zdrowie może sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy leczenie. Bowiem im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Już od 20. roku życia Małopolanie mogą zgłaszać się na bilans zdrowia osoby dorosłej w programie Moje Zdrowie. Do osiągnięcia wieku 49 lat można z programu skorzystać co pięć lat, a w wieku 50 lat i więcej - co trzy lata - licząc rocznikowo, nie od daty urodzin.

Program daje szansę na wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych.

NFZ podkreśla, że program Moje Zdrowie nie eliminuje możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach diagnostyki u lekarza rodzinnego lub innego specjalisty.

Żeby z niego skorzystać, wystarczy wypełnić ankietę w Internetowym Koncie Pacjenta, aplikacji mojeIKP albo swojej placówce podstawowej opieki zdrowotnej. Odpowiedzi posłużą do dobrania odpowiednich badań. Wyniki wykonanej diagnostyki są omawianie z medykiem podczas wizyty podsumowującej, w czasie której każdy otrzymuje również Indywidualny Plan Zdrowotny. Obejmuje on nie tylko następne badania, ale również aktywność fizyczną, dietę czy szczepienia – kolejne filary profilaktyki. Wszystkim pacjentom, w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną. Mężczyźni po 50 roku życia otrzymają wynik badania PSA, które jest podstawowym badaniem w profilaktyce raka prostaty.

Dotychczas ankiety w programie Moje Zdrowie wypełniło 424 tys. Małopolan. Kolejnych zachęcają do tego doradcy ds. profilaktyki małopolskiego NFZ podczas wrześniowych wydarzeń w regionie. To świetna okazja, by zapytać o program profilaktyczny dla siebie. Podczas spotkań doaradcy zachęcają do wykonania na miejscu analizy składu ciału. Najbliższe spotkania odbędą się:

- 23 września, Różowa środa z Amazonkami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, godz. 12-14;
- 30 września, SGZOZ, ul Piłsudskiego 23, Dąbrowa Tarnowska, godz. 9-15;
- 30 września 2026 Środa z farmaceutami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, w godz. 12-14.

Bez obaw

- Rak piersi we wczesnym stadium często nie daje żadnych objawów - przypomina NFZ. - Mammografia pozwala wykryć zmiany na etapie, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne i mniej obciążające dla organizmu. To badanie profilaktyczne, które daje poczucie bezpieczeństwa i realnie zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Badanie wykonasz w placówce stacjonarnej lub w mammobusie, który regularnie dociera także do mniejszych miejscowości.

Kobiety w wieku od 45 do 74 lat raz na dwa lata mogą wykonać profilaktyczną mammografię, potwierdzającą, że w piersiach nie ma niepokojących zmian.

Panie w wieku od 25 do 64 lat powinny też raz na pięć lat zrobić nowoczesny test HPV HR, wykrywający zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego, odpowiedzialnym za rozwój raka szyjki macicy. Badanie wykonywane jest bez skierowania.

Dla kobiet i mężczyzn w wieku 50-65 lat NFZ finansuje profilaktyczną kolonoskopię. Pozwala ona na zdiagnozowanie i usunięcie zmian w jelicie grubym, zanim rozwinie się z nich nowotwór.

Dostępny jest także program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej chroby płuc (POChP) dla osób po 18 r. ż., które palą papierosy, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne, a także specjalistyczny dla osób po ukończeniu 16 lat uzależnionych od tytoniu.

Dla kobiet w ciąży dostępny jest program badań prenatalnych.

Istnieje też program profilaktyki gruźlicy - wystarczy zgłosić się do pielęgniarki POZ.

Bezpłatne szczepienia

Ministerstwo Zdrowia informuje także o innych bezpłatnych szczepieniach.

Szczepionki przeciw HPV (wirus brodawczaka ludzkiego o wysokim ryzyku onkogennym)są bezpłatne dla osób od ukończenia 9. roku życia do ukończenia 18. roku życia:

Szczepienie jest bezpłatne i nie wymaga żadnego skierowania. Jest wykonywane szczepionką dwuwalentną albo dziewięciowalentną – wybór jednej z nich zależy od rodzica. Pełen schemat szczepienia składa się z dwóch dawek, przyjmowanych w odstępie sześciu miesięcy. Podanie preparatu najłatwiej umówić, kontaktując się bezpośrednio z przychodnią, która na co dzień dba o zdrowie dziecka. Można to także zrobić z upoważnieniem za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta swojego dziecka.

- Warto pamiętać, że przeciwko HPV mogą zaszczepić się także dorośli. Dla osób po 18 roku życia częściowo jest refundowana szczepionka dwuwalentna. Za preparat trzeba zapłacić 50 proc. ceny, resztę pokryje NFZ. Szczepienia przeciwko HPV dorosłych są wykonywane nie tylko w przychodniach, ale również w aptekach. Podanie zakupionych preparatów finansuje NFZ – wskazuje Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Krakowie.

Szczepienie w ramach programu dla dzieci można zrealizować w każdym POZ, w którym prowadzone są szczepienia ochronne dzieci i młodzieży. Bezpłatne szczepienie preparatem refundowanym można zrealizować również w POZ - wymagane jest uzyskanie recepty od lekarza i odbiór szczepionki w aptece.

Szczepienia przeciwko grypie są szczepieniami zalecanymi, refundowanymi przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Dla dzieci, seniorów po 65. roku życia i kobiet w ciąży szczepionka jest bezpłatna. Dorośli w wieku od 18. do 64. lat płacą połowę jej ceny – resztę pokrywa NFZ.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011583162



eprasa.pl 8b46f16950

Dokuczają bolące stopy? Może czas na wizytę u podologa

Redakcja

Problemy ze stopami ma nawet połowa Polaków. Stopy noszą nas przez całe życie, to najważniejszy środek transportu, który często dźwiga niemałe obciążenie. Eksperci zdrowia stóp to podolodzy.

Czym zajmuje się podologia?

Podolog albo podiatra zajmuje się stopami, wszelkimi deformacjami i zmianami, jakimi podlegają. Z naszych stópmogą wiele wyczytać. Niemal każda choroba może „ujawnić się" na stopach.

Są to choroby z autoagresji, jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, toczeń, ale też alergie, choroby wynikające z niedoboru odporności, których objawem mogą być brodawki, schorzenia kardiologiczne i oczywiście cukrzyca. Podolog może najwcześniej, np. przez badanie czucia, wykryć problem stopy cukrzycowej. Wykrywa się problem, zanim zacznie się na dobre, nie dopuszczając do powstania ran. Podolodzy obserwują pacjentów od samego wejścia do gabinetu – wiele można wyczytać ze sposobu chodu pacjenta; czy ma zmiany zwyrodnieniowe, czy przeszedł jakieś operacje, jakim krokiem przemierza dystans od progu gabinetu do fotela. Czy utyka, czy idzie pewnym krokiem, czy jest za bardzo odchylony do tyłu, albo pochylony do przodu. To wszystko ma ogromne znaczenie. Przed każdym zabiegiem przeprowadzamy też wnikliwy wywiad, który jest kopalnią wiedzy o pacjencie.

Które schorzenia stóp występują najczęściej?

Najczęściej pacjenci przychodzą z modzelami i odciskami. Doskwierają one pacjentom najbardziej.

Wrastające paznokcie to kolejna dolegliwość, wiążąca się z poważnym bólem, ale i przykrymi konsekwencjami. Leczenie jest skomplikowane, a jeśli trafi się na dobrego specjalistę, to skutecznie uleczymy tę dolegliwość, nie zrywając paznokcia, jak to się do tej pory najczęściej dzieje, ale stosując tamponadę czy klamerki, a jest ich sporo do wyboru.

Czym się różnią modzele od odcisków?

Jedne i drugie to zmiany rozrostowe, przerostowe tkanki rogowej.

Modzel to zmiana woskowo-żółta, nie posiada rdzenia, brak, jak to mówią pacjenci, korzenia. Jest dosyć płaska. Zlokalizowana jest najczęściej w przodostopiu, gdy dochodzi do obniżenia łuku poprzecznego w stopie, szczególnie u pań, które noszą szpilki. Oczywiście fakt, że występują modzele, nie oznacza, że gdzieś w tym samym miejscu nie pojawi się odcisk. Odcisk z kolei charakteryzuje się tym, że ma rdzeń, który może być bardzo głęboko położony. I ten naciek głęboki może powodować duże dolegliwości bólowe. Nie polecam chirurgicznego usuwania odcisków. Podolodzy świetnie sobie z nimi radzą, dłutując bezboleśnie zmianę. Pacjent o własnych siłach i bez bólu wychodzi z gabinetu. Tymczasem chirurgicznie odcisk trzeba wyciąć skalpelem, a potem zaszyć.



FOT. MAGNIFIC

Pękające stopy to też poważny problem. Do jakiego momentu możemy poradzić sobie z nim sami za pomocą pumeksu, tarek czy skarpetek złuszczających?

Najlepiej do podologa udać się jak najszybciej, bo przez domowe sposoby możemy sobie zaszkodzić. Gdy stosujemy domową pielęgnację, możemy doprowadzić do powikłań, ran, stanów zapalnych.

Dlaczego pięty pękają?

Bardzo często jest to związane z nieprawidłową higieną stóp.

Pacjenci kupują zbyt mocne preparaty, których używanie przynosi skutek odwrotny od zamierzanego; tarki do ścierania, kremy z mocznikiem. Codziennie maltretujemy nimi stopy, chociaż nie należy używać kremów z 30-proc. mocznikiem, bo wystarczą takie o stężeniu 5-10 proc., a zamiast tarki – peeling. Nasza skóra ma naturalny proces regeneracji, który trwa 28 dni. Jeżeli zaś codziennie albo co dwa, trzy dni, ścieramy ten naskórek, to on nie jest w stanie zregenerować się naturalnie. Skóra ta jest przesuszona, jeszcze bardziej rogowacieje i zaczyna pękać. W dodatku mocznik w stężeniu 30 proc. wysusza naskórek. Przede wszystkim, należy unikać wszelkiego rodzaju tarek oraz pumeksów. Nawet peeling z kawy jest lepszy. Ciekawe produkty można kupić za nieduże pieniądze. Oczywiście natłuszczamy też pięty, a gdy jest lepiej, nie zapominajmy o pielęgnacji, co – niestety – często się zdarza i problem wraca. Jeżeli chodzi o choroby, których objawem mogą być pękające pięty, to są to zwykle zaburzenia kardiologiczne, kłopoty z ciśnieniem, ale też alergie. Swędząca, przesuszona skóra to jeden z objawów cukrzycy. Gdy mamy z nimi do czynienia i zabiegi pielęgnacyjne nie pomagają, trzeba się zastanowić nad innymi przyczynami i dokładnie się zdiagnozować. Niestety, jest tak, że zaburzenia na stopach są objawem tego, co dzieje się w organizmie. Dlatego podolodzy często kierują pacjentów do odpowiednich specjalistów.

Często pęka tylko jedna pięta. Czemu?

W takim przypadku warto udać się do fizjoterapeuty. Być może chodzi o bóle napięciowe. Z różnych powodów: choćby pracy obciążającej kręgosłup obciążamy jedną nogę.

Jaki wpływ na problemy ze stopami ma źle dobrane obuwie?

Zarówno modzele, jak i odciski powstają w miejscach przeciążania.

Stopa ma trzy punkty podparcia i na nich powinna się opierać. Jeśli jednak dochodzi do deformacji, obniżenia łuku poprzecznego czy podłużnego, lub w przebiegu cukrzycy zaczynają pojawiać się zmiany w napięciu mięśniowym, albo też – w przypadku haluksów dochodzi do nieprawidłowego ułożenia palców i pojawiają się przeciążenia – stąd krok do powstania modzeli lub odcisków. But przede wszystkim musi być wygodny – to powinno przyświecać nam przy wyborze obuwia. Chodzenie w szpilkach wiąże się z deformacjami i z bólem, ale nie jest też prawdą, że każdemu służą całkowicie płaskie obcasy. Warto odrysować odcisk swojej stopy, a następnie przyłożyć go do kupowanego obuwia. Buty trzeba dobrać do szerokości stopy. Czasem jest możliwy komputerowy dobór obuwia. Niektóre buty nosimy latami. To też nie jest korzystne, bo my się w tym czasie zmieniamy: przybywa nam kilogramów, rodzimy dzieci, a po ciąży rozmiar obuwia jest większy. Często po całym dniu pracy mamy opuchnięte stopy. Dlatego dobrze w czasie dnia poćwiczyć. Poruszać stopami, powyginać je. Wyjąć z butów. Wystarczy kilka minut takich ćwiczeń.

Jak dbać o stopy?

Przede wszystkim zachować odpowiednią higienę. Po myciu dokładnie wysuszyć między palcami. Nawilżać, nosić wygodne obuwie. I chodzić! Utrzymywać aktywność fizyczną w miarę naszych możliwości, na ile wiek i schorzenia pozwolą.

REKLAMA 0011580754

Tesoro
Dina Olszewska



Jestem dyplomowanym specjalistą z podologii.
Specjalizuję się w leczeniu paznokci.



Oferuję szeroki zakres usług podologicznych, kompleksową pielęgnację stóp oraz dłoni, w tym leczenie wrastających paznokci, onycholizy i grzybicy paznokci, usuwanie brodawek, leczenie pękających pięt oraz grubych, szponowatych paznokci i wiele innych.

Do każdego podchodzę indywidualnie, łącząc nowoczesne metody terapii z doświadczeniem i dbałością o komfort. Moją misją jest nie tylko terapia, ale także edukacja - uczę, jak prawidłowo dbać o stopy na co dzień, aby były zdrowe i zadbane.

Tesoro Firma Usługowa
Dina Olszewska
ul. św. Sebastiana 33
31-051 Kraków

tesoro-podologia-krakow.pl

575 777 519

REKLAMA 0011575075

ALIVE
SPECJALISTYCZNY
SKLEP MEDYCZNY

- sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
- stabilizatory sportowe
- urządzenia do masażu
- szeroki asortyment, **niskie ceny**
- wypożyczalnia
- refundacje NFZ



Szczegółowa oferta na:
www.alive-sklep.pl

Nowy Sacz, al. Batorego 75/2
obok Przychodni Batorego
tel. 18 443 62 64

Oddział: Krynica-Zdrój, ul Kraszewskiego 16
na przeciwko Pasażu Krynickiego obok Żabki
tel. 18 542 49 06

eprasa.pl 8b46f16950

Koniec z zabiegami przez 2 tygodnie

Oprac. Agata Wodzień-Nowak

Resort zdrowia pokazał propozycje ważnych zmian w rehabilitacji leczniczej. Nowe przepisy wprowadzają nowości dla pacjentów: leczenie ma być lepiej dopasowane do ich potrzeb, a zasady kwalifikacji na poszczególne etapy – bardziej przejrzyste. Z projektu wynika również, że czas rehabilitacji wydłuży się dwukrotnie, a na zabiegi (np. pulmonologiczne) nie trzeba będzie daleko dojeżdżać, bo będą dostępne bliżej domu.



FOT. MAGNIFIC

Rehabilitacja na NFZ przejdzie poważne zmiany

Co to oznacza w praktyce dla pacjentów?

Projekt rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia dotyczący rehabilitacji leczniczej to zapowiedź prawdziwej rewolucji, która ma gruntownie zreformować dotychczasowy system. Według projektu pacjentów czeka lepsze dopasowanie terapii do rzeczywistych potrzeb chorych, a także poprawa dostępności usług. Celem zmian jest również precyzyjne uporządkowanie zasad kwalifikacji na poszczególne etapy leczenia.

Zmiany wejdą w życie 1 stycznia 2027 roku, co da zapewnić placówkom medycznym niezbędny czas na wdrożenie nowych standardów organizacyjnych.

Dwukrotnie dłuższa fizjoterapia ambulatoryjna

Dla osób korzystających z rehabilitacji w przychodniach nadchodzą bardzo dobre wiadomości. Ministerstwo Zdrowia przypomina, że dotychczas fizjoterapia ambulatoryjna była realizowana w cyklach obejmujących do 10 dni zabiegowych.

Nowy projekt zakłada wydłużenie pojedynczego cyklu do 20 dni zabiegowych, co zapewni znacznie większą ciągłość terapii. Co więcej, w medycznie uzasadnionych przypadkach czas ten będzie można dodatkowo przedłużyć, co pozwoli na elastyczne dopasowanie leczenia do indywidualnego tempa powrotu pacjenta do zdrowia.

Rehabilitacja domowa pod lupą

Reforma wprowadza również istotne porządki w obszarze opieki domowej. Ministerstwo chce, aby ta forma wsparcia trafiała wyłącznie do osób, które ze względu na swój stan zdrowia fizycznie nie są w stanie dotrzeć do placówki medycznej.

Jednocześnie rewolucję przejdą kompetencje personelu medycznego. Do tej pory kwalifikacja do rehabilitacji domowej oraz prowadzenie terapii opierały się przede wszystkim na poradzie lekarskiej. Teraz, obok porady lekarskiej pojawi się pełnoprawna porada fizjoterapeutyczna. Fizjoterapeuta zyska autonomię – będzie mógł samodzielnie kwalifikować do zabiegów, wyznaczać cele terapeutyczne oraz dokonywać finalnej oceny efektów leczenia.

Pulmonologia bliżej domu i lepsza opieka nad dziećmi

Kolejnym krokiem w stronę pacjentów jest ułatwienie dostępu do rehabilitacji pulmonologicznej.

Pacjenci z przewlekłymi chorobami układu oddechowego będą mogli rehabilitować się w trybie dziennym znacznie bliżej swojego miejsca zamieszkania.

Na reformie zyskają także najmłodsi. Projekt zakłada wyraźne wyodrębnienie świadczeń rehabilitacji stacjonarnej dla dzieci.

REKLAMA 0011578339

Krakowskie Centrum Diagnostyczno Kliniczne

oferuje nowoczesną i wygodną **diagnostykę bezdechu sennego** w warunkach domowych, z wykorzystaniem certyfikowanych metod diagnostycznych.

Diagnostyka bezdechu sennego w domu pacjenta



Lepszy sen to lepsze samopoczucie i zdrowie

Dlaczego warto zbadać się w domu?

- Wygoda i oszczędność czasu
- Naturalne warunki snu
- Brak kolejeki stresu
- Profesjonalna opieka medyczna na każdym etapie

Jak wygląda diagnostyka?

1. Umów wizytę – Skontaktuj się z nami telefonicznie lub online.
2. Odbierz zestaw do badania – Odbierz go w placówce lub skorzystaj z wygodnej dostawy do domu.
3. Śpij jak zwykle – Badanie wykonujesz we własnym łóżku, w naturalnych warunkachsnu.
4. Wynik i konsultacja – Analiza badania przez specjalistę i omówienie dalszego postępowania.

Bezdech senny może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, przewlekłego zmęczenia i obniżenia jakości życia.

Zbadaj się i odzyskaj energię każdego dnia!

KRAKOWSKIE CENTRUM DIAGNOSTYCZNO KLINICZNE

Aleja Beliny-Prażmowskiego 60
31-514 Kraków

48 12 621 15 20
48 696 18 47 97

REKLAMA 0011575076

artroskop

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

OTWARTY REZONANS MAGNETYCZNY

0-scan o zwiększonej precyzji dzięki sztucznej inteligencji HyperClarity - AI



Przyjazny dla osób z klaustrofobią i z implantami.

Wykonujemy badania kolan, stawów skokowych, stóp, łokci, nadgarstków i rąk.

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

Trzebinia, Głowackiego 32
tel. 32 223 61 77

www.wzietek.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Uśmiech na koszt państwa. Co zrobimy u dentysty na NFZ?

Największą pułapką dla nieświadomego pacjenta jest kwestia tak zwanego dopłacania do zabiegów. Zabronione jest łączenie finansowania z NFZ i środków prywatnych w ramach tej samej procedury medycznej

Rafał Kruk

Wielu z nas omija gabinety stomatologiczne z logo NFZ szerokim łukiem, trwając w przekonaniu, że to, co otrzymujemy za darmo, musi wiązać się z bólem, archaiczną aparaturą i czarnymi plombami. Tymczasem rzeczywistość przeszła gruntowną metamorfozę.



FOT. 123 RF

Wizyta u lekarza dentysty nie wymaga skierowania. Jeśli gabinet ma podpisaną umowę z NFZ, potwierdza to widoczne logo NFZ

Stomatologia na NFZ

Gdy wydarzy się sytuacja nagła, jak ostry ból zęba w środku nocy, nie musimy szukać prywatnych gabinetów. Wyznaczone placówki doraźnej pomocy przyjmują pacjentów o każdej porze, a lekarz na dyżurze ma obowiązek uśmierzyć ból.

Obalanie mitu o czarnej dziurze w polskiej stomatologii należy zacząć od rewolucji w materiałach, jaka dokonała się w ostatnich latach. Od 2022 roku Narodowy Fundusz Zdrowia przestał finansować amalgamat stomatologiczny, co oznacza ostateczny koniec ery ciemnych, metalicznych wypełnień. Obecnie każdemu pacjentowi, niezależnie od statusu, przysługują materiały estetyczne w kolorze zęba.

W przypadku osób dorosłych sytuacja wygląda tak, że w zębach przednich, czyli od górnej i dolnej jedynki do trójki, lekarz ma obowiązek zastosować wysokiej jakości kompozyt światłoutwardzalny. W dalszych odcinkach łuku zębowego, począwszy od czwórek, stosowane są materiały chemoutwardzalne. Choć ich technologia wiązania jest inna, pod względem estetycznym pozostają one białe lub mleczne, co stanowi ogromny skok jakościowy.

Jeszcze wyższy standard opieki przewidziano dla dzieci oraz młodzieży do ukończenia osiemnastego roku życia. W ich przypadku wszystkie zęby, od jedynek aż po ósemki, leczone są przy użyciu nowoczesnych materiałów światłoutwardzalnych bez żadnych dodatkowych opłat. Jeśli w którymkolwiek gabinecie usłyszymy, że na fundusz musi zostać założona czarna plomba, jest to informacja nieprawdziwa, a lekarz prawdopodobnie korzysta z nielegalnych zapasów lub próbuje wymusić opłatę.

Równie istotną kwestią jest komfort pacjenta podczas zabiegu, który w ramach kontraktu z państwem nie podlega negocjacjom. Znieczulenie miejscowe jest zawsze bezpłatne, o ile lekarz stomatolog uzna, że jest ono konieczne do prawidłowego wykonania danej procedury. Pacjent nie musi i nie powinien za nie dopłacać, ponieważ fundusz finansuje pełnowartościowe i skuteczne środki znieczulające, które mają zapewnić całkowitą bezbolesność. Warto o tym pamiętać, gdyż wielu pacjentów wciąż ulega sugestii, że istnieje podział na znieczulenie gorsze, czyli darmowe, i lepsze, za które należy uiścić opłatę. W świetle obowiązujących przepisów taki podział w ramach jednego świadczenia po prostu nie istnieje.

Higienizacja i leczenie kanałowe

Profilaktyka to prawdopodobnie najmocniejszy punkt oferty publicznej stomatologii, z którego statystycznie korzystamy najrzadziej, często nie wiedząc, że podstawowe zabiegi higienizacyjne mamy już opłacone w ramach składki. Każdy ubezpieczony ma prawo do profesjonalnego usunięcia kamienia nazębnego, czyli skalingu, raz w roku. Dodatkowo przysługuje nam badanie kontrolne wraz z instruktażem higieny aż trzy razy w roku, co pozwala na regularne monitorowanie stanu jamy ustnej i wczesne wykrywanie ubytków. Mało znanym, a niezwykle ważnym faktem jest refundacja kiretażu, czyli głębokiego oczyszczania kieszonek dziąsłowych, co jest kluczowe w walce z paradontozą. Kobiety w ciąży i połogu mogą liczyć na jeszcze szerszą opiekę profilaktyczną, w tym na dodatkowy skaling co sześć miesięcy, jeśli wymaga tego ich stan kliniczny.

Poważniejsze problemy zaczynają się przy leczeniu kanałowym, zwanym endodoncją, gdzie przepisy stawiają wyraźną granicę dla osób dorosłych. W ramach powszechnego ubezpieczenia fundusz pokrywa koszty leczenia kanałowego jedynie w zębach przednich, czyli od kła do kła. Każdy ząb położony dalej, od czwórek wzwyż, w przypadku osoby powyżej osiemnastego roku życia musi zostać wyleczony prywatnie lub usunięty w ramach refundacji. Istnieją jednak grupy podlegające szczególnej ochronie, które nie muszą martwić się tymi ograniczeniami. Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży oraz pacjentki w okresie połogu mają pełne prawo do bezpłatnego leczenia kanałowego wszystkich zębów, włączając w to zęby trzonowe. Należy przy tym zachować czujność, ponieważ jeśli zdecydujemy się rozpocząć leczenie kanałowe w prywatnym gabinecie, lekarz pracujący na NFZ nie ma prawnego obowiązku kontynuowania go w ramach ubezpieczenia.

Protezy i lakowanie

W dziedzinie protetyki państwo również oferuje wsparcie, choć jest ono obwarowane rygorystycznymi terminami i warunkami medycznymi. Każdemu pacjentowi przysługuje bezpłatna proteza osiadła, częściowa lub całkowita, raz na pięć lat. Aby jednak uzyskać protezę częściową, pacjent musi posiadać braki w uzębieniu wynoszące co najmniej pięć zębów w jednym łuku. Jeśli posiadana już proteza ulegnie uszkodzeniu, na przykład pęknie lub wypadnie z niej ząb, mamy prawo do jej bezpłatnej naprawy raz na dwa lata. Z tych limitów czasowych całkowicie wyłączone są osoby po operacjach onkologicznych w obrębie twarzoczaszki, które mogą liczyć na pomoc protetyczną zawsze, gdy zachodzi taka potrzeba. Trzeba jednak zaznaczyć, że system nie przewiduje refundacji nowoczesnych mostów porcelanowych ani implantów.

NFZ zapewnia też szerokie spektrum bezpłatnych zabiegów z myślą o najmłodszych. Fundusz finansuje lakowanie szóstek do ósmego roku życia oraz regularne lakierowanie wszystkich zębów stałych aż do pełnoletności. W przypadku wad zgryzu, dzieci do dwunastego roku życia mogą otrzymać bezpłatny aparat ruchomy, a jego naprawy są gwarantowane do trzynastego roku życia. Niestety, aparaty stałe nie są refundowane w żadnym przypadku, co warto uwzględnić w planowaniu domowego budżetu.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582106



NAJLEPSZY EKSPERT KREDYTOWY

Jeśli szukasz finansowania na zakup swojego wymarzonego domu, mieszkania, działki, czy po prostu pomocy w uzyskaniu najlepszego kredytu, to moja oferta skierowana jest właśnie do Ciebie.

Od blisko 20 lat zajmuję się pomocą w uzyskaniu najkorzystniejszych rozwiązań finansowych dla moich klientów, wykorzystując swoje doświadczenie, wiedzę i kontakty.

Moja oferta to kredyty hipoteczne, gotówkowe, firmowe, oddłużeniowe, a także szeroki wachlarz ubezpieczeń.



FINANSOWANIE USŁUG MEDYCZNYCH
FINANSOWANIE DLA LEKARZY

Oferujemy:
- ✔ Kredyty na uproszczonych i preferencyjnych warunkach dla lekarzy: gotówkowe, firmowe, hipoteczne (np. na zakup nieruchomości, czy gabinetu).
- ✔ Kredyty ratalne na wszelkie usługi medyczne dla pacjentów gabinetów, co zdecydowanie przekłada się na przychody kliniki.
- ✔ Szeroki wachlarz ubezpieczeń dla lekarzy, właścicieli placówek, pracowników.

Zapraszam do rozmowy i współpracy, a gwarantuję Ci, że znajdę dla Ciebie najlepsze finansowe rozwiązania.

KREDYT STUDIO

Zapraszam do współpracy

Dariusz Wentrych
Ekspert Finansowy
Kraków, ul. Na Błonie 40a/6, tel. 889-294-460
www.kredytstudio.pl

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST W KRAKOWIE

Nowy etap rozwoju Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie

Onkologia jest uznawana za jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny. Mamy ogromny postęp w terapii

Agnieszka Aulich

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie szybko się rozwija, a nowotwory leczy się tu coraz skuteczniej.



FOT. AMETHYST

Rozwój ośrodka w imię walki z rakiem

Czwarty bunkier do radioterapii, druga pracownia brachyterapii i rezonans magnetyczny przeznaczony do planowania leczenia – to najważniejsze elementy trwającej rozbudowy Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie. Część modernizacji już zakończono: od miesiąca działa drugi tomograf komputerowy.

Inwestycje rozwijają zaplecze placówki, w której możliwości technologii łączą się z coraz większym doświadczeniem zespołu lekarzy, fizyków medycznych i techników elektroradioterapii, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego, wsparcia dietetycznego i psychologicznego dla pacjentów. Dzięki radioterapii i brachyterapii możliwe jest leczenie raka prostaty, piersi, krtani, płuc i wielu innych przypadków nowotworów. Radioterapia stosowana jest samodzielnie albo łącznie z innymi metodami leczenia. Odpowiednia terapia dostosowywana jest dla każdego pacjenta indywidualnie.

Radioterapia wymaga starannego przygotowania. Zanim rozpocznie się napromienianie, zespół musi opracować indywidualny plan leczenia i zadbać o możliwość jego dokładnego odtworzenia podczas kolejnych zabiegów. Dlatego rozwój ośrodka obejmuje zarówno urządzenia terapeutyczne, jak i pracownie obrazowania służące planowaniu terapii.

– Technologia otwiera przed nami nowe możliwości, a doświadczenie naszego zespołu pozwala w pełni wykorzystać je w leczeniu pacjentów. Modernizację centrum traktujemy jako całość: od przygotowania terapii, przez jej realizację, po warunki, w jakich pacjent korzysta z naszej opieki – mówi Przemysław Zachwieja, prezes Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie.

Kolejny etap modernizacji

W latach 2023–2025 w centrum wymieniono wszystkie trzy akceleratory liniowe na urządzenia nowej generacji. Zakupione aparaty skonfigurowano tak, aby zapewnić ich wzajemną kompatybilność. Był to ważny etap odnowienia podstawowego wyposażenia placówki.

Obecnie trwa budowa i wyposażanie czwartego bunkra do radioterapii. Powstaje również druga pracownia brachyterapii, która rozszerzy zaplecze tej części działalności ośrodka. Inwestycje te są elementami szerszej koncepcji modernizacji, obejmującej także diagnostykę obrazową wykorzystywaną przy przygotowaniu leczenia.

W ramach rozbudowy powstanie pracownia rezonansu magnetycznego dedykowanego planowaniu radioterapii. Jej zadaniem będzie dostarczanie obrazów potrzebnych do opracowywania planów leczenia. Rozwój tej części centrum ma szczególne znaczenie, ponieważ przygotowanie terapii wymaga ścisłej współpracy lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Poza przeznaczeniem do planowego leczenia Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie przeprowadzać będzie komercyjną diagnostykę obrazową dla wszystkich rodzajów schorzeń.

Nowe zaawansowane techniki przełożyły się na poprawę wyników leczenia oraz poprawę jakości życia chorych po terapiach onkologicznych

Nowoczesne urządzenia do radioterapii działają w sposób bezpieczny, zarówno dla pacjenta, personelu, jak i otoczenia. Leczenie jest bardzo precyzyjne

Drugi tomograf już pracuje

Zakończonym etapem inwestycji jest uruchomienie drugiej pracowni tomografii komputerowej. Od miesiąca wspiera ona przygotowanie leczenia zarówno pacjentów poddawanych brachyterapii, jak i osób napromienianych na akceleratorach.

Tomograf wyposażono w zintegrowany zestaw centratorów laserowych do wirtualnej symulacji. Lasery pomagają precyzyjnie ustalić ułożenie pacjenta. Aparat ma również płaski blat z włókna węglowego, kompatybilny ze stołami terapeutycznymi akceleratorów. Pozwala to przygotować badanie w pozycji odpowiadającej tej, którą pacjent będzie przyjmował podczas napromieniania.

Wykonywanie badań wspierają rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji. Intuicyjna obsługa aparatu ułatwia realizację codziennych zadań i poprawia komfort pracy personelu medycznego. Nowa pracownia stanowi więc uzupełnienie wyposażenia terapeutycznego oraz zaplecze dla dalszego rozwoju centrum.

Różne techniki, indywidualny plan leczenia

W Centrum Radioterapii Amethyst stosuje się szerokie spektrum technik wykorzystujących promieniowanie jonizujące. Należą do nich VMAT oraz IMRT, pozwalające kształtować rozkład dawki promieniowania zgodnie z przygotowanym planem leczenia.

Ważną częścią działalności jest także brachyterapia, w której źródło promieniowania umieszcza się w obrębie leczonego obszaru lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie. W zależności od wskazań może być stosowana samodzielnie albo w połączeniu z napromienianiem z zewnątrz.

Od 2021 roku ośrodek wykorzystuje również rozwiązania radiote-

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584521

MAŁOPOLSKA

MAŁOPOLSKIE CENTRUM NAUKI COGITEON

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Małopolska Noc Naukowców

20. EDYCJA

From !Wow to why?

NAUKOWE PODRÓŻE

25 września 2026



Zobacz program wszystkich wydarzeń na

www.nocnaukowcow.malopolska.pl

Zaprasza Łukasz Smółka
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584523

dr Barbara Woźniak, Dyrektor Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon

20 lat Małopolskiej Nocy Naukowców.

Od otwartych laboratoriów do nowego sposobu rozmowy o nauce

Małopolska Noc Naukowców obchodzi w tym roku jubileusz dwudziestu edycji. To dobry moment, by spojrzeć nie tylko na historię wydarzenia, ale także na to, jak przez dwie dekady zmieniły się sposoby popularyzowania wiedzy. Dziś nie wystarczy już pokazać efektowny eksperyment. Coraz ważniejsze staje się pytanie, co uczestnik z tego doświadczenia naprawdę rozumie i co zabiera ze sobą po wyjściu z laboratorium.

Kiedy Małopolska w 2007 roku włączała się w europejską ideę Nocy Naukowców, inaczej zdobywaliśmy informacje, inne były narzędzia komunikacji, inaczej funkcjonowały uczelnie i instytucje wiedzy. Dziś dostęp do informacji właściwie przestał być problemem. Wyzwaniem stało się coś innego: jak ją ocenić, uporządkować, zrozumieć i odpowiedzialnie wykorzystać.

I właśnie w tym kontekście jubileusz Małopolskiej Nocy Naukowców nabiera dodatkowego znaczenia. Po dwudziestu edycjach wydarzenie jest już mocno zakorzenione w regionalnym kalendarzu, ale jednocześnie stoi przed pytaniem o swoją rolę na kolejne lata.

Nauka wychodzi do ludzi

Od początku siłą Nocy Naukowców była różnorodność. Pod wspólną nazwą mieszczą się wykłady, eksperymenty, warsztaty, gry, konkursy, spektakle, wystawy, działania performatywne i zwiedzanie miejsc, do których na co dzień publiczność nie ma dostępu.

Na jedną noc uczelnie, instytuty badawcze, muzea, centra nauki, instytucje kultury i firmy technologiczne zaczynają działać jak jeden rozproszony organizm. Nauka wychodzi z laboratoriów i sal wykładowych i spotyka się z mieszkańcami bezpośrednio - w rozmowie, doświadczeniu i wspólnym działaniu.

To właśnie ten bezpośredni kontakt przez lata budował znaczenie wydarzenia. Dla wielu uczestników Noc Naukowców była pierwszą okazją, by zobaczyć prawdziwe laboratorium, porozmawiać z badaczem albo przekonać się, że nauka nie musi kojarzyć się wyłącznie z podręcznikiem i szkolną tablicą.

Ale dwadzieścia lat doświadczenia pokazuje również, że sama atrakcyjność wydarzenia już nie wystarcza.

Można zobaczyć spektakularny eksperyment i zapamiętać tylko efekt. Można wejść do instalacji immersyjnej, zachwycić się obrazem i dźwiękiem, ale nie zrozumieć, co właściwie za tym doświadczeniem stoi. Można też dostać szybką i przekonującą odpowiedź od sztucznej inteligencji, nie wiedząc, na jakich danych i źródłach została oparta.

I tutaj pojawia się nowe zadanie dla instytucji popularyzujących naukę.

Zachwyt to dopiero początek

Zachwyt ma znaczenie. Zatrzymuje uwagę, uruchamia ciekawość, zachęca do zadawania pytań. Nie jest jednak jeszcze wiedzą.

Między pierwszym „wow" a zrozumieniem musi pojawić się kolejny etap: sprawdzanie, porównywanie, interpretacja, konfrontowanie własnych przekonań z faktami, a czasem również zgoda na to, że pierwsza odpowiedź była błędna.

W tym sensie Małopolska Noc Naukowców może być czymś więcej niż zestawem atrakcji popularnonaukowych. Może stać się publicznym laboratorium poznawania świata - miejscem, w którym uczestnik nie tylko otrzymuje informację, ale uczy się, w jaki sposób wiedza powstaje.

To ważne szczególnie dziś, gdy problemem nie jest niedostatek treści, ale ich nadmiar. Dezinformacja, pseudonaukowe teorie czy materiały tworzone przez algorytmy sprawiają, że coraz ważniejsza staje się umiejętność odróżnienia atrakcyjnego przekazu od rzetelnego wyjaśnienia.

Noc Naukowców ma więc również wymiar społeczny. Uczy ciekawości, ale także krytycznego myślenia.

Nie tylko laboratorium

Zmieniają się również sposoby opowiadania o nauce. Tradycyjny wykład pozostaje potrzebny, podobnie jak eksperyment czy rozmowa z badaczem, ale coraz większą rolę odgrywają sztuka, teatr, nowe technologie i doświadczenia immersyjne.

Nie chodzi jednak o to, by naukę po prostu „opakować" w atrakcyjną formę. Najciekawsze projekty powstają wtedy, gdy spotkanie różnych dziedzin rzeczywiście zmienia sposób stawiania pytań.

Przykładem takiego myślenia jest „Układ scalony", spektakl Teatru im. Juliusza Słowackiego przygotowywany we współpracy z Cogiteonem. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka w nim Zieloną Nać - biologiczno-krzemową istotę, która próbuje zrozumieć, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza dane. Za teatralną fabułą kryją się pytania z pogranicza filozofii, neurobiologii i teorii informacji.

To właśnie w takich przedsięwzięciach widać kierunek, w którym rozwija się współczesna popularyzacja nauki. Teatr nie jest wyłącznie ozdobą dla gotowej treści naukowej, a centrum nauki nie ogranicza się do dostarczania faktów. Obie strony wspólnie zastanawiają się, jak mówić o złożonych zagadnieniach i jak angażować odbiorcę w proces poznawania.

Cogiteon przejmuje koordynację

Jubileuszowa edycja otwiera także nowy rozdział organizacyjny. Koordynację Małopolskiej Nocy Naukowców przejmuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon.

Nie oznacza to zerwania z dotychczasowym dorobkiem. Przeciwnie - dwadzieścia lat wydarzenia tworzy dziś ogromny kapitał doświadczeń, partnerstw i sprawdzonych formatów. Nowy etap ma polegać raczej na ich rozwijaniu.

Cogiteon chce traktować Noc Naukowców nie tylko jako doroczne święto, lecz również jako przestrzeń testowania nowych sposobów spotkania nauki z publicznością. Uczelnie, laboratoria, artyści, projektanci, edukatorzy i instytucje kultury mogą tu nie tylko prezentować gotowe rezultaty swojej pracy, ale także wspólnie tworzyć nowe doświadczenia związane z wiedzą.

Coraz mocniej obecna jest przy tym perspektywa art & science - współpracy nauki i sztuki. Nie chodzi o zacieranie granic pomiędzy tymi dziedzinami, ale o wykorzystanie różnic między nimi. Nauka opiera się na rygorze metod i weryfikacji. Sztuka dopuszcza wieloznaczność, emocję i interpretację. Ich spotkanie może otwierać pytania, których żadna z tych dziedzin osobno nie postawiłaby w taki sam sposób.

Dwadzieścia lat i pytanie o przyszłość

Jubileusz Nocy Naukowców nie jest więc wyłącznie okazją do podsumowania statystyk i kolejnych edycji.

To również opowieść o zmianie sposobu myślenia o popularyzacji nauki. Od otwierania drzwi laboratoriów i prezentowania eksperymentów przez warsztaty i spektakle, aż po nowe media, projekcje immersyjne, sztuczną inteligencję i współpracę artystów z badaczami.

Zmieniają się narzędzia, ale przede wszystkim zmieniają się oczekiwania wobec samego wydarzenia. Publiczność nie ma już tylko patrzeć. Ma pytać, sprawdzać, porównywać i uczestniczyć.

Po dwudziestu edycjach Małopolska Noc Naukowców jest już regionalną instytucją. Najciekawsze pozostaje jednak pytanie, które jubileusz stawia na przyszłość: jak sprawić, żeby spotkanie człowieka z nauką nie kończyło się na dostępie do informacji, ale prowadziło do lepszego rozumienia świata?

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584524







autorka ilustracji:
Katarzyna Zembaczyńska,
Małopolskie Centrum Nauki COGITEON

Miłosz Horodyski

Nie tylko Skłodowska-Curie.

Jak zmieniała się droga kobiet do nauki

Najpierw musiały wywalczyć wstęp do sali wykładowej, później - prawo do stopni naukowych, badań i kierowania zespołami. O tej drodze i o dzisiejszej pracy badaczek będzie mowa podczas dwóch paneli w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon, przygotowanych na 20. Małopolską Noc Naukowców.

W 1894 roku farmację na Uniwersytecie Jagiellońskim zaczęły studiować Jadwiga Sikorska, Stanisława Dowgiałło i Janina Kosmowska. Przyjęto je jednak jako hospitantki, czyli wolne słuchaczki, początkowo bez prawa do egzaminów i dyplomu. Regularne studia kobiety podjęły na Wydziale Filozoficznym UJ dopiero w roku akademickim 1897/1898.

Zanim pojawił się indeks

Za zmianami stały także osoby, które zakładały szkoły, pisały petycje i przekonywały władze uczelni. W Krakowie była to Kazimiera Bujwidowa, działaczka społeczna pracująca również w laboratorium i zakładzie produkującym surowice i szczepionki. Organizowała akcję składania podań na studia, a w 1896 roku współtworzyła pierwsze krakowskie gimnazjum żeńskie z programem szkół męskich i maturą. Otwarcie uniwersytetu niewiele bowiem dawało, jeśli kobiety nie mogły wcześniej zdobyć wymaganego wykształcenia.

Inny wymiar tej historii pokazuje Bronisława Dłuska, lekarka i siostra noblistki. Jak przypomina Narodowy Instytut Onkologii, odegrała kluczową rolę w organizowaniu warszawskiego Instytutu Radowego. Jego powstanie wymagało zbierania pieniędzy i współpracy wielu środowisk, w tym organizacji kobiecych. Historia nauki to bowiem nie tylko momenty olśnienia, lecz także ludzie, którzy tworzą warunki do badań.

Taką perspektywę otworzy panel „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki", realizowany w ramach projektu „Wielcy z Małopolski". Rozmowa przybliży drogę kobiet do edukacji i kariery naukowej w ciągu ostatnich 150 lat oraz zmiany w wyobrażeniach o tym, kto może zajmować się nauką.

Otwarte uczelnie nie oznaczają końca pytań

Dziś udział kobiet w nauce wciąż różni się w zależności od kierunku i etapu kariery. Według raportu „Kobiety na politechnikach 2026" Ośrodka Przetwarzania Informacji i Fundacji Edukacyjnej Perspektywy w roku akademickim 2024/2025 kobiety stanowiły 32,4 proc. studiujących na publicznych uczelniach technicznych. To mniej niż w 2019 roku, gdy ich udział wynosił 34,4 proc.

Z analiz OPI wynika też, że w 2022 roku kobiety stanowiły ponad połowę nauczycieli akademickich ze stopniem doktora, ale około 28 proc. osób z tytułem profesora. Autorzy wskazują przy tym na różnice pokoleniowe. Warto jednak pytać, jak wygląda droga od doktoratu do samodzielności naukowej.

Pasja potrzebuje warunków do pracy

Opowieść o badaczkach nie powinna ograniczać się do pokonywania przeszkód dzięki wyjątkowej determinacji. Taki obraz przesłania codzienność: zajęcia, analizy, publikacje, wnioski grantowe i administrację.

We wrześniu 2026 roku OPI przedstawił raport o wypaleniu zawodowym w nauce. Opiera się on na badaniu z 2025 roku, obejmującym ankietę wśród 1160 osób i wywiady pogłębione. Wynika z niego, że 75 proc. ankietowanych regularnie pracuje w czasie wolnym, a 63 proc. brakuje czasu na badania. Dane dotyczą całej grupy, ale kobiety częściej deklarowały objawy wyczerpania i dystresu psychologicznego. Podwyższone wskaźniki wypalenia obserwowano też wśród osób opiekujących się osobami zależnymi.

Ważniejsze od pytania o ambicję badaczek jest więc to, czy organizacja pracy pozwala ją wykorzystać. Czy na przykład po przerwie na opiekę nad dzieckiem można wrócić do projektu?

Te kwestie podejmie drugi panel: „Kobiety w nauce - różne oblicza współczesnej naukowczyni". Uczestniczki opowiedzą o własnych drogach zawodowych: od uczelni i badań w przedsiębiorstwach po popularyzację nauki i działalność ekspercką w internecie.

Czy spotkanie z badaczką może coś zmienić?

Noc Naukowców nie zmieni sposobu finansowania badań, ale może wpłynąć na to, jak młodzi ludzie wyobrażają sobie przyszłość. Zespół ekonomisty Thomasa Bredy przeprowadził we francuskich szkołach eksperyment z udziałem około 20 tys. uczniów. W losowo wybranych klasach odbyły się godzinne spotkania z kobietami pracującymi w nauce. Badanie opublikowano w 2023 roku w „The Economic Journal". Spotkania osłabiły stereotypy dotyczące zawodów naukowych. Wśród uczennic ostatnich klas liceum z wysokimi wynikami wzrosło też zainteresowanie zdominowanymi przez mężczyzn kierunkami ścisłymi i technicznymi, choć efekt nie był jednakowy we wszystkich grupach.

Najskuteczniejsze okazały się spotkania pokazujące atrakcyjny i dostępny obraz pracy naukowej, bez nadmiernego skupiania się na niedostatecznej reprezentacji kobiet. Jeden panel nie przesądzi o wyborze studiów. Rozmowa o pierwszym projekcie, porażce czy decyzji o zostaniu badaczką sprawia jednak, że nauka przestaje być odległą instytucją.

Od biografii do własnego eksperymentu

Program Nocy w Cogiteonie obejmuje też Aleję Odkrywczyń i warsztaty inspirowane postaciami badaczek i artystek. Maria Skłodowska-Curie będzie patronką zajęć „Małe cząstki - wielkie odkrycia!", Laura Kaufman - warsztatów „Co łączy aksolotla z kurą Polbar?", a Amalia Krieger - „Atelier przyszłości". Kaufman stworzyła rasę kur polbar, której populację Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie wciąż utrzymuje w ramach ochrony zasobów genetycznych. Fotografka Amalia Krieger i graficzka Stefania Dretler-Flin poszerzają z kolei tę opowieść o sztukę, zgodnie z rozwijaną w Cogiteonie ideą art & science.

Hasło jubileuszowej Nocy, „From Wow! to Why?", zyskuje tu dodatkowy sens. Zachwyt nad odkryciem może prowadzić do pytania nie tylko o to, jak ono działa, lecz także o to, kto go dokonał i w jakich warunkach.

Blok „Kobiety w nauce - od przełamywania barier do tworzenia przyszłości" zaplanowano podczas Małopolskiej Nocy Naukowców 25 września 2026 roku w Cogiteonie. Oba panele odbędą się w godzinach 17.00–18.30 w sali dla grup na poziomie –1.

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584525



Jedna noc, cała Małopolska w laboratorium

Po raz pierwszy wydarzenie koordynuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon, a jego siłą pozostaje współpraca instytucji z całego regionu. Badacze, inżynierowie, muzealnicy i edukatorzy zaproszą publiczność do swoich miejsc pracy.

Pokażą aparaturę, ale też pozwolą spróbować, jak dochodzi się do odpowiedzi: przez obserwację, doświadczenie i zadawanie pytań. W programie są zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych, wydarzenia otwarte i kameralne warsztaty z zapisami. Warto wcześniej zaplanować trasę.

Niebo nad głową, kosmos na wyciągnięcie ręki

W Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach będzie można zajrzeć pod kopułę głównego teleskopu, a w planetarium obejrzeć seans „Nasz Wszechświat". W programie są też wystawa zdjęć całkowitego zaćmienia Słońca z 12 sierpnia 2026 roku i wykład Łukasza Maślańca o tym, jak znacznie mniejszy Księżyc może zasłonić tarczę Słońca.

W „Kuchni Kometarnej" suchy lód posłuży do doświadczeń z mgłą i bańkami mydlanymi. Uczestnicy poznają sublimację i dowiedzą się, że biała mgła to głównie kropelki wody, a nie sam dwutlenek węgla. Podczas „Podwodnych Ogrodów Obcych Planet" z soli metali wyrosną kolorowe struktury przypominające rośliny, minerały w ultrafiolecie ujawnią ukryte barwy, a obrazowanie smugowe pokaże niewidoczne zaburzenia w powietrzu. Krótkofalowcy zaprezentują łączność głosową, cyfrową, telegraficzną i satelitarną, a wykład „Dwa kawałki szkła" opowie o tym, jak soczewki zmieniły astronomię.

W Krakowie IFJ PAN i Stowarzyszenie POLARIS-OPP pokażą pneumatyczny model inspirowany wnętrzami Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, a „Wszechświat dla niewidomych" przybliży astronomię przez dotyk i dźwięk. Nokia opowie o łączności komórkowej na Księżycu: w 2025 roku jej system dotarł na powierzchnię Srebrnego Globu, choć warunki po lądowaniu nie pozwoliły zestawić pierwszego połączenia.

Fizyka i chemia, czyli materia w akcji

W IFJ PAN trasa „W labiryncie nauki" poprowadzi przez laboratoria, m.in. Plasma Focus i Pracownię Badań Rzadkich Rozpadów Jądrowych, do transmisyjnego mikroskopu elektronowego. Na odwiedzających czekają „Pokój Zagadek", „Pokój Iluzji", pokazy „Triki fizyki", quiz „Bitwa na fizykę", naukowy poker i „Naukowe podchody" z aplikacją w telefonie.

Instytut Katalizy i Fizykochemii Powierzchni PAN przygotował stoiska o ciekłym azocie, próżni, korozji i pianach, obrazy kleszcza czy pyłku ze skaningowego mikroskopu elektronowego oraz wykład o „chemicznych rozjemcach" tłumiących fale. Łukasiewicz – Instytut Ceramiki i Materiałów Budowlanych pokaże, jak zaprawa szybkosprawna zaczyna wiązać w 15–20 minut. Instytut Nafty i Gazu zaprosi do oglądania skał pod mikroskopem, Uniwersytet Rolniczy - do pokazu cewki Tesli, a uczelnia w Oświęcimiu – do eksperymentów z żyroskopem.

Mózg, ciało i krew

Na warsztatach Instytutu Farmakologii PAN „Tak pracuje neurobiolog!" osoby od 13. roku życia przygotują i zabarwią preparat ze skrawków mózgu myszy, a potem obejrzą go pod mikroskopem. Miejsc jest tylko osiem. W programie są też „Neurodetektywi", zajęcia o roli tlenku azotu, wykład o efekcie placebo oraz pokaz „Nano kontra Alzheimer" o badaniach nad nanocząstkami, które w przyszłości mogą pomóc w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa pokaże drogę krwi od dawcy do pacjenta. „Wycieczka mineralogiczna do wnętrza człowieka" połączy geologię z anatomią, a osobne spotkanie poszuka przyrodniczych źródeł opowieści o wampirach. Uniwersytet Rolniczy zaprasza na zajęcia o składzie ciała i oddychaniu zwierząt, a ANS w Nowym Targu na ocenę wzorców ruchu testami FMS.

Świat żywy: od epoki lodowcowej po mrówcze wojny

W Instytucie Systematyki i Ewolucji Zwierząt PAN dzieci w wieku 7-10 lat przeszukają osady z wykopalisk w poszukiwaniu drobnych kości, muszli

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584526

i krzemieni. Instytut zaprasza też do świata jaskiń i mikroorganizmów oraz do budowy schronień dla dzikich zapylaczy.

Uniwersytet Rolniczy zapyta, czy mrówki są pacyfistkami, sprawdzi, ile prawdy jest w „ptasim móżdżku" i zaproponuje stworzenie etogramu na podstawie nagrań świń. Będzie też mowa o organizmach glebowych i gatunkach inwazyjnych, takich jak nawłoć kanadyjska. W Muzeum Tatrzańskim najmłodsi będą rozpoznawać kości zwierząt.

Kuchnia jako laboratorium

Wydział Technologii Żywności sprawdzi, jak oświetlenie wpływa na odbiór potraw, pokaże jedzenie dla kosmonautów i himalaistów, sorbety o zaskakujących smakach i izolację DNA z owocu. Pokaz „Kolorymetr w kieszeni" wyjaśni, jak w odpowiednio przygotowanym doświadczeniu wykorzystać smartfon do oznaczania cukru i białka. Nie zabraknie wykładu „Jak jedzenie zmieniło świat!", carvingu i warsztatów łączących tradycyjne produkty małopolskie z nowoczesną kuchnią. „Chemia chleba" wyjaśni, od czego zależą zapach, skórka i czerstwienie pieczywa, a także dlaczego ślady rozcierania roślin sprzed 30 tysięcy lat nie dowodzą jeszcze pieczenia bochenków.

Technologie, które już nas otaczają

Nokia zaprasza do laboratorium nadajników radiowych, na pokazy bezprzewodowego przesyłania energii i wykład „Wiwisekcja chatu AI". Dzieci zaprogramują roboty Ozobot. Instalacja SparkMirror zareaguje na mimikę uczestnika i skłoni do pytań o granice algorytmów, bo rozpoznanie uśmiechu to nie odczytanie emocji. Volvo Tech Hub pokaże systemy kamer w samochodach, a Valeo otworzy zakłady w Skawinie i Chrzanowie.

Politechnika Krakowska przygotowała robotykę, druk 3D i VR, a uczelnia w Oświęcimiu – skanowanie 3D i projektowanie w Tinkercadzie. Na matematyków czeka zagadka liczby 196: odwracamy cyfry, dodajemy do liczby wyjściowej i powtarzamy. Zwykle szybko powstaje palindrom, ale dla 196 nie znaleziono go dotąd, choć brak też dowodu, że nie istnieje.

Uniwersytet Rolniczy pokaże jeszcze wycinarkę laserową, model auta z ogniwem wodorowym i roboty współpracujące, a geodeci - drony i skanery laserowe.

Lotnisko po zmroku

Centrum Edukacji Lotniczej Kraków Airport zaprasza na „Świet(l)ne kołowanie", nocny przejazd po płycie postojowej dla osób od 16. roku życia, z limitem 30 miejsc. Pozostałe zajęcia przybliżą pracę pilota i kontrolera ruchu, a najmłodsi obejrzą kukiełkową opowieść o Jasiu, który bał się latania. Muzeum Lotnictwa Polskiego zaprasza na warsztaty z aerodynamiki.

Śladami przeszłości

Muzeum Archeologiczne w Krakowie proponuje 90-minutową trasę za kulisami, warsztaty dla rodzin i wykłady, m.in. o archeologii w propagandzie III Rzeszy. Muzeum Dominikanów opowie o XIX-wiecznym globusie z polskimi opisami, zesłańczych obserwacjach Faustyna Ciecierskiego i średniowiecznym malowidle odkrytym pod tynkiem. Muzeum Tatrzańskie sięgnie po Makuszyńskiego, by pokazać zmiany w języku, a IFJ PAN przypomni historię krakowskich cyklotronów.

Na styku nauki i sztuki

Wystawa „W stronę ciemności" w Centrum Nauki i Zmysłów WOMAI pozwoli, pod opieką niewidomych przewodników, doświadczyć codziennych sytuacji bez udziału wzroku. Krakowskie Szkoły Artystyczne zaproszą do budowy aparatów otworkowych, projektowania mody z odzysku i warsztatów o świetle w fotografii. IFJ PAN pokaże też sonifikację, czyli przedstawianie zjawisk fizycznych za pomocą dźwięku.

Przygody dla młodych odkrywców

Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana organizuje naukową nocowankę dla 15 dzieci w wieku 8–10 lat, bez rodziców, za to ze śpiworami. Fort Sidzina i Fundacja Pełna Życia nauczą rozpalania ognia i filtrowania wody, a „Survival Quest" Uniwersytetu Rolniczego – budowy prostych narzędzi awaryjnych (przefiltrowana woda nie musi jednak nadawać się do picia). W Nowym Targu dzieci będą płukać „złoto", czyli piryt, a w Oświęcimiu i na Uniwersytecie Rolniczym zobaczą kolorową pianę, „jodowego duszka" i powstawanie papieru z makulatury.

Mapa, którą warto rozłożyć wcześniej

Każde wydarzenie ma własne godziny, rekomendowany wiek i zasady udziału. Część jest ogólnodostępna, inne, zwłaszcza kameralne warsztaty i wejścia do przestrzeni operacyjnych, wymagają rezerwacji.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się w piątek, 25 września 2026 roku. Przed wyjściem warto sprawdzić ostateczny program i zasady zapisów w oficjalnym serwisie wydarzenia oraz na stronach partnerów.

Inne wydarzenia w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon:





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584527

Nauka wychodzi na scenę.

Od „Układu scalonego" do „Kołysanek Kopernika"

Bohaterka spektaklu próbuje ustalić, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza informacje. Muzycy sięgają po dawne pieśni, nokturny i filmowe melodie, by opowiedzieć o nocnym niebie. Przedpremierowy fragment „Układu scalonego" i koncert „Kołysanki Kopernika" znajdą się w programie 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Co spektakl i koncert robią w centrum nauki? Nie chodzi wyłącznie o urozmaicenie programu.

– *Teatr pozwala spojrzeć na problem oczami bohatera, muzyka skłania do uważniejszego słuchania, a spotkanie artysty z badaczem może zrodzić pomysł, który nie powstałby w pojedynkę. Odbiorca ma poznawać nie tylko rezultat, ale też pytania i próby, które do niego prowadzą* – mówi dyrektor MCN Cogiteon Barbara Woźniak.

Na początku był fortepian

Tak Cogiteon działa od otwarcia siedziby w czerwcu 2024 roku, gdy pytanie „Co słychać we wszechświecie?" połączyło wykład Rogera Penrose'a, debatę naukową, koncerty Leszka Możdżera i Józefa Skrzeka oraz mapping z pracami Wojciecha Siudmaka. Możdżer zagrał wtedy na fortepianie dekafonicznym, w którym oktawę podzielono nie na dwanaście, lecz na dziesięć równych części. Jak przestroić instrument, nie tracąc barwy? Nad tym pracowali fizyk Aleksander Bogucki, matematyk Paweł Nurowski i konstruktor Andrzej Włodarczyk, a metodę opisali w „Archives of Acoustics". Artystyczne pytanie doprowadziło do rozwiązania naukowego, które wróciło na estradę.

– *Spektakl nie zastępuje laboratorium. Współpraca ma sens, gdy pomaga coś dostrzec, usłyszeć albo inaczej sformułować pytanie* – dodaje Barbara Woźniak.

W tym duchu powstał też inny projekt tej Nocy – „Perfecta Imperfectio" malarza i muzyka.

Zielona Nać pyta, czy istnieje

Podczas inauguracji publiczność zobaczy fragment „Układu scalonego" – spektaklu Teatru im. Juliusza Słowackiego, przygotowywanego z Cogiteonem. Tekst napisał Robert Jarosz, reżyseruje Paweł Chomczyk, pełna premiera zaplanowana jest na październik. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka Zieloną Nać – biologiczno-krzemową istotę, która próbuje ustalić, czy żyje naprawdę. Aktorstwo, lalki, muzyka i multimedia prowadzą ku filozofii, neurobiologii i teorii informacji. Zamiast definicji świadomości twórcy dają bohaterkę, dla której to pytanie jest osobiste. Czym różni się system, który reaguje, od istoty, która przeżywa?

– *To pytania do rozmowy po spektaklu, nie gotowa odpowiedź. Centrum nauki powinno pomagać rozpoznawać granice wyjaśnień, a nie zastępować je przekonującym efektem* – komentuje Barbara Woźniak.

„Kołysanki Kopernika". Pięć stuleci muzyki i jedno niebo

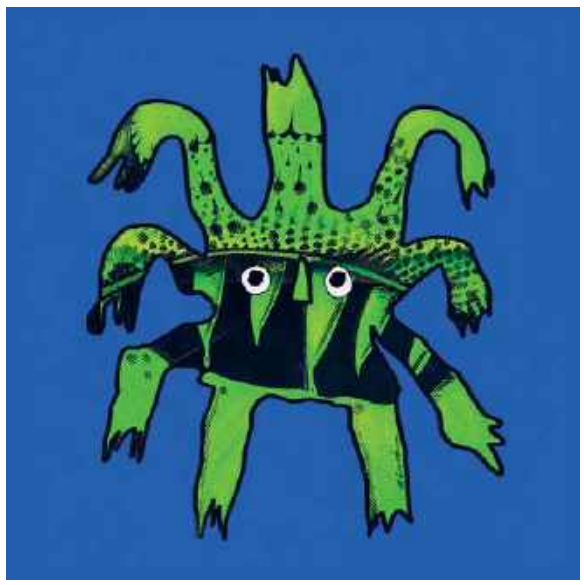
Projekt Fundacji Instytut Art Intelligence łączy koncert z opowieścią o astronomii. Repertuar obejmuje blisko 500 lat polskiej twórczości – od renesansowych pieśni, przez muzykę ludową, kołysanki i nokturny, po kompozycje Krzysztofa Komedy i piosenki do tekstów Agnieszki Osieckiej – w aranżacjach Nikoli Kołodziejczyka, w których spotykają się jazz, klasyka i soul. W programie są też historie Elżbiety Heweliusz i Marii Kunitz oraz kompozycja „Ignis", inspirowana polską misją na Międzynarodową Stację Kosmiczną.

Nokturn nie wyłoży praw ruchu planet. Może jednak połączyć coś bliskiego – wieczorną melodię, wspomnienie kołysanki – z tematem, który wydaje się odległy, i przypomnieć o tych, którzy próbowali zrozumieć niebo. Koncertowi towarzyszyć będzie mapping na elewacji Cogiteonu, nawiązujący do „Kosmogonii" z otwarcia centrum.

Co zostaje po oklaskach?

Art & science, wizytówka Cogiteonu, odrzuca podział, w którym „sztuka robi ładnie, a nauka mądrze". Spektakl prowadzi do wnętrza istoty, której zachowanie obserwujemy, koncert – ku niebu i historii jego poznawania. Na tym polega hasło „From Wow! to Why?": zaciekawienie zaczyna się od postaci albo melodii, a wartość spotkania ujawnia się później, gdy widz pyta, co w opowieści było wyobraźnią, a co wynika z badań.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się 25 września 2026 roku. Inauguracja z fragmentem „Układu scalonego" rozpocznie się o godz. 19.00 w sali EON, koncert „Kołysanki Kopernika" – o godz. 21.00 na scenie plenerowej.





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584528

„Perfecta Imperfectio" w Cogiteonie: podróż przez zmianę skali

Rysa czy kanion? Grudka pigmentu czy szczyt góry? „Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" połączy reliefy krakowskiego artysty Dobiesława Gały, muzykę, film i projekcję 360° w opowieść o tym, jak zmienia się obraz oglądany z innej perspektywy. Widowisko będzie częścią jubileuszowej, 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Punktem wyjścia są reliefy Gały. Najpierw można przyjrzeć się ich powierzchni i śladom pracy artysty. Film zbliża widza do materiału i procesu twórczego, a projekcja immersyjna zamienia fragmenty prac w otaczający publiczność krajobraz. Z każdą zmianą skali zmienia się też sposób patrzenia – i pytania, które sobie stawiamy.

Reliefy: między obrazem a rzeźbą

Prace Gały wymykają się podziałowi na malarstwo, rysunek i rzeźbę. Artysta nacina, wydrapuje i wgniata papier lub podobrazie, nakładając kolejne warstwy farb, pigmentów i żywic. Powierzchnia nabiera głębi, a obraz staje się obiektem.

Muzyka, film i taniec

Muzyka Mirosława Muzykanta nadaje nieruchomemu obrazowi czas: powtórzenie, pauzę, narastanie, wyciszenie. Film Tomasza Dytki pokazuje relief jako zapis kolejnych działań, a zbliżenia wydobywają to, co łatwo przeoczyć – krawędź warstwy, ślad nacisku. Tancerze pojawią się na ekranie i wśród publiczności, a całość dopełni recital fortepianowy prof. Tomasza Orlowa.

Immersja: krajobraz o niepewnej skali

„Niemożliwe Planety" powstają dla Strefy Emocji – sali z cylindrycznym ekranem, w której piętnaście laserowych projektorów tworzy obraz o rozdzielczości 16 200 × 1920 pikseli, otaczający widzów ze wszystkich stron. Scenariusz prowadzi przez błękitny krajobraz pigmentu, pękający teren i kanion o warstwowych ścianach aż po złocistą równinę pod burzą drobin – światy wyprowadzone z faktur reliefów.

Nauka o skali

Artystyczna podróż nie zastępuje eksperymentu, ale prowadzi do pytań, którymi zajmuje się nauka. W 1967 roku Benoît Mandelbrot opisał nieregularność wybrzeży i ich statystyczne samopodobieństwo, co stało się ważnym punktem odniesienia dla geometrii fraktalnej. Rysa może jednak przypominać dolinę, nie powstając według tych samych praw – podobieństwo kształtów nie oznacza wspólnego mechanizmu.

Także większy obraz nie zawsze niesie więcej informacji. Mikroskopia odróżnia powiększenie od rozdzielczości, a powiększenie, które nie ujawnia nowych szczegółów, nazywa pustym. Z kolei „Powers of Ten" Charlesa i Ray Eamesów z 1977 roku prowadzi od pikniku w Chicago ku strukturom kosmicznym i w głąb mikroświata, pokazując, jak zmiana skali odsłania kolejne poziomy organizacji materii.

Od „wow" do „dlaczego?"

Widowisko wpisuje się w hasło tegorocznej Nocy Naukowców: „From Wow! to Why?". Nie da gotowych wyjaśnień, ale może uruchomić pytania: co naprawdę zobaczyłem? Co należy do dzieła, a co do sposobu jego pokazania?

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" odbędzie się 25 września 2026 roku o godz. 20.30 w sali Cogito Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon (ul. Stefana Steca 1, Kraków; wejście przez parking na poziomie –1).

Zapisy ruszą 17 września o godz. 9.00 przez kartę wydarzenia w serwisie Małopolskiej Nocy Naukowców. Zapowiedź widowiska zaplanowano podczas inauguracji o godz. 19.00 w sali EON. Godziny seansów „Niemożliwych Planet" w Strefie Emocji należy sprawdzić w kartach wydarzeń.



eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584530

PROGRAM

MAŁOPOLSKIEJ NOCY NAUKOWCÓW W **COGITEONIE**

17:00 — na terenie całego budynku

Start Małopolskiej Nocy Naukowców:

- Otwarcie nocnego zwiedzania **laboratoriów i pracowni** z warsztatami inspirowanymi wybitnymi kobietami nauki (godz. 17:00-17:30, 17:45-18:15, 18:30-19:00, 19:15-19:45, 20:00-20:30).
- Zwiedzanie **wystawy stałej** w ramach tematycznych ścieżek (godz. 17:00-17:50, 18:00-18:50, 19:00-19:50, 20:00-20:50)
- Strefa odpoczynku i inspiracji w foyer (17:00-21:00).
- ARRASY WAWELSKIE – immersyjna podróż w świecie tkanin (godz. 17:50, 18:50, 19:50, 20:50, czas trwania pokazu: ok. 10 minut)
- **Panele dyskusyjne poświęcone kobietom w nauce** (17:00-18:30):
  - „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki"
  - „Kobiety w nauce – różne oblicza współczesnej naukowczyni"

18:00 — sala „Jak się czujesz?" (poziom +2)

Fascynująca podróż do wnętrza organizmu - spotkanie autorskie dla dzieci z Różą Hajkuś

19:00 — sala EON (poziom +2)

Uroczysta inauguracja Małopolskiej Nocy Naukowców

- Powitanie gości honorowych i partnerów.
- Wręczenie nagród laureatom konkursów dla dzieci i młodzieży

19:40 — sala EON (poziom +2)

Fragment spektaklu „Układ scalony" Teatru im. Juliusza Słowackiego.

Połączenie teatru, nauki i refleksji nad naturą świadomości.

20:30 — sala EON (poziom +2)

FROM WOW! TO WHY? – odkrywamy tajemnice świała

Widowiskowy pokaz naukowy. Eksperymenty dotyczące światła, bioluminescencji, zorzy polarnej i badań kosmosu.

20:30 — sala COGITO (poziom -1)

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość"

widowisko multimedialne Dobiesława Gały i mirosława Muzykanta

21:00 — Strefa Emocji (poziom -1)

„Niemożliwe Planety"

premierowy pokaz immersyjny inspirowany twórczością Dobiesława Gały (godz. 21:00-21:15, 21:15-21:30, 21:30-21:45, 21:45-22:00)

21:00 — scena plenerowa

Koncert „Kołysanki Kopernika".

Muzyczna podróż przez 500 lat polskiej kultury inspirowanej astronomią.

Mapping i wizualizacje świetlne na elewacji budynku Cogiteonu. Kosmiczne animacje zsynchronizowane z muzyką koncertu.

eprasa.pl 8b46f16950

rapii 4D, uwzględniające ruchomość oddechową pacjenta i związane z nią zmiany położenia guza. W 2024 roku przeprowadzono w centrum 297 terapii tego typu. O wyborze sposobu leczenia decydują wskazania medyczne oraz indywidualna sytuacja pacjenta.

Kolejnym krokiem będzie wprowadzenie radioterapii adaptacyjnej. Zakup nowego akceleratora oraz modernizacja jednego z obecnie wykorzystywanych urządzeń mają umożliwić udostępnienie tej metody pacjentom w 2027 roku.

Radioterapia adaptacyjna pozwala na codzienne dostosowywanie planu napromieniania do aktualnego położenia, wielkości i kształtu guza oraz otaczających go zdrowych narządów.
Przed daną sesją zespół ocenia obrazy anatomiczne pacjenta i na ich podstawie może zmodyfikować plan leczenia. Dzięki temu terapia uwzględnia zmiany zachodzące w organizmie w kolejnych dniach.

Celem takiego postępowania jest precyzyjne napromienianie nowotworu przy lepszej ochronie zdrowych tkanek, zwłaszcza narządów szczególnie wrażliwych na promieniowanie. W odpowiednio dobranych przypadkach metoda może również pozwolić na zwiększenie dawki w obszarze guza przy zachowaniu ograniczeń dawki dla sąsiadujących narządów. Ograniczenie ich napromieniania może zmniejszać ryzyko odczynów popromiennych i poprawiać komfort pacjenta podczas leczenia.



FOT. AMETHYST



FOT. AMETHYST

Podstawą pracy centrum są wspólne wysokie kompetencje zespołu pracowników ochrony zdrowia

Dziś nowotwory leczy się skuteczniej niż kilkanaście lat temu, ale w onkologii jednym z najważniejszych czynników decydujących o powodzeniu terapii jest czas

Współpraca i wsparcie w chorobie

Od 2025 roku Centrum Radioterapii Amethyst jest częścią międzynarodowej grupy Stingray, obejmującej 32 ośrodki onkologiczne w ośmiu krajach.

Jednocześnie pozostaje związane z regionalnym systemem opieki onkologicznej. Współpracuje ze szpitalami w Małopolsce, w tym ze swoim największym partnerem — Szpitalem im. Ludwika Rydygiera w Krakowie.

Podstawą pracy centrum są wspólne kompetencje lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Opiekę uzupełniają konsultacje psychoonkologiczne oraz wsparcie dotyczące odżywiania podczas choroby nowotworowej. Są one odpowiedzią na potrzeby pacjentów, które wykraczają poza sam przebieg napromieniania.

Centrum bardziej dostępne

Modernizacja obejmuje również prace dostosowujące placówkę do potrzeb osób z różnymi ograniczeniami. Zaplanowano poprawę dostępności architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej i cyfrowej w oparciu o Standard Dostępności AOS opracowany przez Ministerstwo Zdrowia.

Dostępność oznacza zarówno możliwość poruszania się po budynku, jak i łatwiejsze uzyskanie potrzebnych informacji oraz korzystanie z usług cyfrowych. Ten wymiar inwestycji uzupełnia rozbudowę zaplecza medycznego. Rozwój centrum ma służyć nie tylko sprawnej organizacji leczenia, ale również codziennym potrzebom osób, które z niego korzystają.

REKLAMA 0011584555



eprasa.pl 8b46f16950

E-skierowanie otwiera drogę do sanatorium

Wyjazd do sanatorium jest rozwiązaniem wspierającym powrót do zdrowia, jako kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego

Grzegorz Okoński

Do leczenia w uzdrowisku kwalifikują się osoby samodzielne, sprawne na tyle, by móc do sanatorium dojechać, dać sobie radę na miejscu i skorzystać z zabiegów leczniczych. Uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne dorosłych i dzieci wynosi od 6 do 18 dni, natomiast bezpłatny pobyt w szpitalu uzdrowiskowym - trwa 21 dni dla osób dorosłych lub 27 dni dla dzieci.

21 dni zajmuje pobyt w sanatorium uzdrowiskowym dla dzieci jest bezpłatny, a dla osób dorosłych - częściowo odpłatny. Najdłużej, bo 28 dni, trwa leczenie związane z rehabilitacją uzdrowiskową.

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz, pracujący w ramach naszego ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który przyjmuje w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.



FOT. PIXABAY

W czasie pobytu w sanatorium pacjenci korzystają z określonych zabiegów rehabilitacyjnych

- Lekarz wystawia wyłącznie e-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe - precyzuje portal pacjent.gov.pl. - Gdy je otrzymasz, e-skierowanie jest automatycznie przesyłane do Twojego oddziału wojewódzkiego NFZ - nie musisz niczego składać w oddziale. Na Internetowym Koncie Pacjenta pojawi się informacja o wystawionym e-skierowaniu – przez cały czas możesz śledzić, na jakim etapie rozpatrywania jest Twoja sprawa. W wyjątkowych sytuacjach lekarz może wystawić skierowanie papierowe: gdy kieruje na leczenie uzdrowiskowe poza granicami kraju, albo gdy nie ma dostępu do internetu, więc nie może wystawić skierowania w systemie elektronicznym.

Kolejnym etapem jest ocena lekarza balneologa (czyli od leczenia uzdrowiskowego) lub lekarza rehabilitacji medycznej, przeprowadzona w oddziale wojewódzkim NFZ, gdzie trafia e-skierowanie od lekarza. Co ciekawe, od ubiegłego roku, taką ocenę mogą wystawiać też lekarze innych specjalizacji: interniści, lekarze medycyny rodzinnej, reumatolodzy i ortopedzi, pod warunkiem, że ukończyli specjalny kurs z podstaw balneologii. Lekarz ma 30 dni na zakwalifikowanie pacjenta na leczenie lub odrzucenie jego skierowania z powodów medycznych, liczone od daty rejestracji skierowania w systemie. Jeśli je zatwierdzi, to przekaże do systemu informację o numerze skierowania, sposobie rozpatrzenia i przewidywanym okresie oczekiwania - podaje NFZ.

Pacjent otrzymuje na Internetowym Koncie Pacjenta i w liście przysłanym pocztą tradycyjną, informację o numerze skierowania, o tym, jak zostało ono rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania. Gdyby w skierowaniu czegoś brakowało, albo ocena zakończy się uznaniem, że są przeciwwskazania do leczenie uzdrowiskowego, skierowanie wróci do uzupełnienia, lub do wiadomości do świadczeniodawcy (lekarza lub przychodni), który je wystawił - pacjent będzie o tym poinformowany.

Czekając na decyzję NFZ, można sprawdzać w serwisie internetowym NFZ, na jakim etapie jest realizacja skierowania: trzeba wtedy w przeglądarce skierowań wpisać numer skierowania (otrzymamy go w zawiadomieniu listowym lub na IKP).

Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy Ci potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia.

REKLAMA 0011580907

artro-med saska

Podnośnik sufitowy **LUNA**
Twoim wsparciem na co dzień!

W naszej ofercie znajdziecie Państwo podnośnik sufitowy Luna, który może być wykorzystywany także w łazienkach i pod prysznicem.
- Dobrze zaprojektowany i funkcjonalny.
- Opatentowane haki na podwieszkach, bezpieczne i łatwe w użyciu.
- Funkcja pracy w trybie stałym lub przenośnym (wymiennie).
- Możliwości bezpłatnej konsultacji i wyceny takiego urządzenia.
- Montaż w cenie podnośnika bez dodatkowej dopłaty.

Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, zapraszamy do kontaktu.



DOFINANSOWANIE NAWET – 95%!!!

ul. Saska 9/5, 30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86, kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com /ArtroMedSaska
www.artro-med.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Medycyna wspomaga pielęgnację skóry

Monika Góralska

Zimą skóra narażona jest na wysuszenie, podrażnienia i spadek jędrności. Jak mówi ekspertka, dr Katarzyna Bornikowska, specjalistka endokrynolog i certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, zima to dobry czas na wykonanie wielu zabiegów, które zregenerują i poprawią kondycję skóry, bo tylko wtedy można uniknąć nadmiernego wpływu promieniowania słonecznego.



FOT. MAGNIFIC

Przed nami chłodniejsza pora roku. To idealny czas na zabiegi medycyny estetycznej

Regeneracja skóry

Dostępne są zabiegi kosmetyczne i dermatologiczne, szczególnie polecane do wykonywania zimą.

Główne powody, dla których zima jest najlepszą porą na niektóre zabiegi, to mniejsze narażenie na promieniowanie UV i niższe temperatury, które sprzyjają regeneracji skóry, łagodzą stany zapalne i sprzyjają gojeniu po tych zabiegach. Skóra ma też czas na regenerację i produkcję nowego kolagenu i elastyny, dzięki czemu wygląda świeżo i zdrowo w cieplejszych miesiącach.Oto przykłady takich zabiegów:

Laserowe zabiegi odmładzające i usuwające przebarwienia – po zabiegach laserowych skóra jest bardziej wrażliwa na słońce, co może prowadzić do powstania nowych przebarwień. Zimą łatwiej ograniczyć ekspozycję na promienie UV. Korzyści z przeprowadzenia takiego zabiegu to usuwanie naczynek, redukcja przebarwień, wygładzanie zmarszczek, poprawa jędrności skóry czy zmniejszenie widoczności rozszerzonych porów.

Peelingi chemiczne – promieniowanie słoneczne jest jednym z głównych czynników zwiększających ryzyko przebarwień po peelingach chemicznych. Zimą jesteśmy mniej narażeni na promieniowanie UV, łatwiej jest uniknąć efektów ubocznych i zapewnić skórze lepszą regenerację. Usuwają martwe komórki naskórka, redukują przebarwienia, drobne zmarszczki i blizny potrądzikowe, poprawiają teksturę skóry.

Mezoterapia igłowa – skóra potrzebuje czasu na regenerację po nakłuwaniu, a chłodniejsze miesiące sprzyjają gojeniu bez ryzyka nadmiernej ekspozycji na słońce. Korzyści to nawilżenie, poprawa jędrności i elastyczności skóry, stymulacja produkcji kolagenu.

Skóra dojrzała i sucha wymaga szczególnej troski. Nasza ekspertka poleca zabiegi z kwasem hialuronowym. Polegają na podaniu kwasu hialuronowego w głąb skóry w celu intensywnego nawilżenia, wypełnienia zmarszczek lub przywróceniu ubytków objętości związanych z procesem starzenia. Kwas hialuronowy wspomaga skórę w regeneracji i ochronie przed utratą wilgoci w okresie suchym. Bardzo popularna jest radiofrekwencja mikrogłowa. Zabieg polega na połączeniu mikroigieł i fal radiowych, które stymulują produkcję kolagenu w głębszych warstwach skóry. Dzięki temu uzyskujemy lifting bez skalpela, poprawę jędrności i elastyczności skóry i redukujemy zmarszczki.

Ważny jest także regularny i zdrowy sen dobrej jakości, który jest ważny dla zdrowia metabolicznego i wyglądu naszej skóry. Podsumowując, naturalna pielęgnacja, odpowiednia dieta oraz zabiegi z zakresu medycyny regeneracyjnej wykonywane przez specjalistów oraz przy użyciu najwyższej jakości preparatów mogą zdziałać cuda dla dojrzałej cery, dodając jej blasku i ujędrnienia.

REKLAMA 0011579156



NOWOCZESNE CENTRUM MEDYCYNY I ESTETYKI

- medycyna estetyczna
- plastyka powiek
- ginekologia estetyczna
- labioplastyka
- dermatologia
- kosmetologia hi-tech
- laseroterapia



LKMED medycyna i estetyka

www.lkmedkrakow.pl

533 777 130

Grzegórzecka 67F lok. 38, 31-559 Kraków

eprasa.pl 8b46f16950

Czytanie wydłuża życie nawet o 20 procent

Oprac. Emil Hoff



FOT. MAGNIFIC

Czytanie wzmacnia mózg, spowalnia starzenie poznawcze i rozwija emocjonalnie

Czytanie to jedna z najprostszych i najbardziej skutecznych inwestycji w zdrowie psychiczne, poznawcze i emocjonalne.

Regularny kontakt z tekstem działa jak trening mentalny, który z biegiem czasu może poprawiać koncentrację, umiejętność logicznego myślenia czy zdolność zapamiętywania. Co więcej, długofalowe badania pokazują, że osoby, które zachowują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową. Lektura działa więc jak tarcza ochronna przed naturalnym spadkiem funkcji poznawczych.

Jedno z ciekawszych badań dotyczących wpływu czytania na organizm przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Znacząca różnica, oznaczająca szansę na dłuższe życie, była w grupie czytającej aż o 20 proc. wyższa. Wniosek? Nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

Lektura łagodzi stres

Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu. Wciągająca historia przenosi nas w inny świat, pozwalając na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków i problemów. Psychologowie zauważają, że czytanie: obniża poziom napięcia, pomaga regulować emocje, wspiera wyciszenie przed snem. Czytanie to świetne narzędzie, szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest przepełniony obowiązkami i ciągłą gonitwą myśli. Czytanie gimnastykuje mózg, aale także wycisza. Lekarze zajmujący się bezsennością zauważyli, że czytanie przed snem pomaga w zasypianiu.

Literatura, a zwłaszcza beletrystyka, pozwala wczuć się w losy bohaterów, spojrzeć na świat ich oczami i zrozumieć motywy ich działań. Taki „emocjonalny trening" przekłada się później na realne relacje: łatwiej nam interpretować zachowania innych ludzi, rozpoznawać ich potrzeby i nawiązywać bliższe więzi.

Każda lektura to okazja do odkrycia czegoś nowego - nawet jeśli jest to tylko drobna ciekawostka, nieznana wcześniej perspektywa czy inspiracja do zmiany nawyków. Książki pozwalają eksplorować różne dziedziny bez wychodzenia z domu.

Regularne czytanie: rozwija słownictwo, uczy formułowania myśli, pobudza kreatywność, ułatwia rozwijanie własnych zainteresowań. Czas spędzony z książką daje odpoczynek oczom zmęczonym ekranem i pozwala mózgowi na doświadczenie spokojniejszej formy rozrywki.

Jak zacząć czytać więcej?

- Zacznij od 15-20 minut dziennie. Trzymaj książkę w miejscu, które często mijasz: przy łóżku, na kanapie, w torebce.
- Czytaj to, co naprawdę cię interesuje, nie to, co powinno się czytać lub wypada.
- Wybieraj wygodny format - papier, e-book, audiobook. Każdy liczy się tak samo.

MATERIAŁ INFORMACYJNY CM BATOREGO 0011582815

NFZ

Al. Stefana Batorego 77
NOWY SĄCZ

18 442 00 06
REJESTRACJA I INFORMACJA

rejestracja@cmbatorego.pl
KONTAKT E-MAIL



Podstawowa opieka zdrowotna
Lekarze POZ
Pielęgniarki POZ
Położne POZ

Pracownie diagnostyczne
Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
Pracownia RTG
Pracownia USG - Doppler

BADANIA ANALITYCZNE
W SOBOTY ODPŁATNIE

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna
Leczenie stomatologiczne i protetyka
Opieka psychiatryczna
Pielęgniarska opieka długoterminowa
Medycyna pracy
Psychologia transportu
Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Specjalista onkologii i hematologii dziecięcej
Poradnia rehabilitacyjna
Pracownia fizjoterapii

REKLAMA 0011582485

SKUP KSIĄŻEK
Sprzedaj nam zbędne książki!



DOJAZD I WYCENA GRATIS!
Więcej szczegółów
ZADZWOŃ:
698 316 300
krakow@skupksiazek.pl skuptezeusz.pl
15 lat 2011-2026
TEZEUSZ.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Spore zmiany w medycynie pracy

Wiktor Cyrny

Od 18 lipca 2026 r. lekarze medycyny pracy mogą wystawiać zalecenia w formie elektronicznej. Zmiana formatu nie odpowiada jednak na pytanie, czy takie zalecenia w ogóle są dostosowane do zdrowia pracownika.

Badanie medycyny pracy kwituje pieczątka „zdolny do pracy", która może usypiać czujność zarówno pracowników, jak i pracodawcy. Zaświadczenie o zdolności do pracy nie świadczy bowiem o zdrowiu. Ta różnica kosztuje firmy miliony złotych rocznie.

Po okresie kwartału, od 18 października obowiązkowa digitalizacja obejmie również same orzeczenia.

Każdy pracownik wie, że przed zatrudnieniem musi odbyć wizytę u lekarza medycyny pracy, poczekać w kolejce, porozmawiać chwilę ze specjalistą i wrócić z odpowiednim orzeczeniem. Problem w tym, że to, co faktycznie dzieje się ze zdrowiem pracownika, pozostaje poza jej zasięgiem.

Głównym zadaniem lekarza medycyny pracy jest stwierdzenie, czy pracownik jest zdolny do pracy na danym stanowisku. Zaświadczenie uzyskiwane jest cyklicznie z różną częstotliwością (standardowo co 2-4 lata) na bazie wywiadu lekarskiego oraz badań. W tym czasie może rozwinąć się nadciśnienie, stan przedcukrzycowy, choroba serca albo zmiany nowotworowe, których nikt nie wykryje, dopóki choroba nie uderzy na tyle mocno, by wymusić wizytę u specjalisty.



FOT. MAGNIFIC

Nowe przepisy obowiązują od 18 lipca br. Kolejna zmiana nastąpi 18 października

Cyfryzacja dokumentacji medycyny pracy to krok w dobrym kierunku - elektroniczne zalecenia usprawnią przepływ informacji między lekarzem a pracodawcą i ułatwią dostęp do historii badań pracownika. Prawdziwym wyzwaniem pozostaje jednak zakres i treść dokumentów, a nie jego forma. Zarówno zalecenia, jak i całe standardowe badanie medycyny pracy, koncentrują się przede wszystkim na czynnikach środowiskowych konkretnego stanowiska - hałasie, oświetleniu, ergonomii biurka - a nie na ogólnym stanie zdrowia pracownika. Przez dekady pracownikowi biurowemu wystarczyło zbadać wzrok i zmierzyć ciśnienie, podczas gdy to, co dzieje się z jego układem krążenia, metabolizmem czy psychiką, pozostaje poza protokołem. To coraz poważniejsza luka, bo społeczeństwo się starzeje, a choroby zawodowe zaczynają nakładać się na schorzenia typowe dla wieku: nadciśnienie, cukrzycę, choroby układu krążenia. Elektroniczny dokument niczego nie zmieni, jeśli jego zawartość nadal będzie checklistą dotyczącą stanowiska, a nie oceną kondycji zdrowotnej pracownika.

Ministerstwo Zdrowia na 2025 r. zapowiedziało wprowadzenie nowych regulacji mających poszerzyć zakres badań medycyny pracy o bowiązek wykonania lipidogramu, badania poziomu glukozy we krwi oraz obliczenia wskaźnika BMI. Te badania według specjalistów, powinny być obowiązkowe dla każdego pracownika, jednak nie zostały wprowadzone.

Podsumowując, cyfryzacja obiegu dokumentów to dobry sygnał, jednak w medycynie pracy potrzeba poważnych ustawowych zmian. Badania pracowników w obecnym kształcie są zbyt ograniczone.

REKLAMA 0011582727

eMind • My Mandala Mind

e_Mind My Mentala Mind

Twoje wsparcie

Zapraszamy na platformę online Psychotherapy-IPSK, która łączy w jednym miejscu różne formy profesjonalnego wsparcia. Znajdziesz tu pomoc psychologiczną, psychoterapię, konsultacje psychiatryczne, dietetykę, treningi, coaching i mentoring.

Platforma jest stale rozwijana, a współpracujący z nami specjaliści oferują pomoc również w różnych językach. Dbamy o bezpieczeństwo i ochronę danych osobowych, aby korzystanie z pomocy online było komfortowe i bezpieczne.

To nie tylko spotkania ze specjalistami. Wkrótce na platformie pojawią się także webinary, szkolenia, wykłady, wywiady i warsztaty, a dostęp do wybranych treści będzie możliwy również w ramach subskrypcji.

Poznaj e_Mind My Mentala Mind na Platformie Psychotherapy-IPSK i wybierz wsparcie dla siebie.



STALE REKRUTUJEMY SPECJALISTÓW

DOŁĄCZ DO NAS

Zapraszamy do udziału w rekrutacji specjalistów z zakresu pomocy psychologicznej, psychoterapii, psychiatrii, dietetyki, terapii uzależnień, coachingu, mentoringu oraz szkoleń i edukacji.

e_Mind My Mentala Mind to rozwijająca się platforma pomocy psychologicznej i psychoterapii online IPSK, oferująca wsparcie specjalistów w różnych językach. Stawiamy na profesjonalizm, bezpieczeństwo i dostępność pomocy oraz wiedzy psychologicznej online.

Rozwijamy naszą ofertę o webinary, szkolenia, wykłady, warsztaty i materiały edukacyjne, dzięki którym chcemy umożliwiać dostęp do rzetelnej wiedzy i specjalistycznego wsparcia jeszcze większej liczbie osób.

Masz wpływ na swoj wizerunek.
Czekamy na Ciebie.

+48 728 888 217 kubsco.paulinakubs@gmail.com psychotherapy-ipsk.com.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Dokumentacja medyczna pod kontrolą: masz dostęp, zaloguj się i sprawdź

Informacje przechowywane są w bazach danych, a nie w papierowych archiwach: dokumenty tworzone są w specjalistycznych programach lub skanowane

Grzegorz Okoński



FOT. 123 RF

Podstawą dokumentacji medycznej są obecnie nie papierowe teczki, a pliki elektroniczne

Dziś dokumentacja medyczna nie opiera się na dokumentach papierowych: podstawą są pliki elektroniczne.

Obecnie dokumentacja medyczna dziś nie powinna kojarzyć się ze stosem papierów czy z archiwami, drukarkami i pieczątkami. Od pięciu lat obowiązuje bowiem obowiązek dokumentowania zdarzeń medycznych w postaci elektronicznej, a co z tym się wiąże - z udostępnieniem ich zainteresowanemu pacjentowi o każdej porze dnia i nocy, zależnej od jego możliwości zalogowania się do systemu. Ale nie wszystkie dokumenty są skazane na skanowanie - została jeszcze ich ściśle określona grupa.

Papierowa: tak - ale jako wyjątek

O takim uprzywilejowaniu formy elektronicznej nad papierową zadecydowało rozporządzenie Ministra Zdrowia z 6 kwietnia 2020 roku, w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania. Przepis paragrafu 72 ust 1 tego rozporządzenia mówił, że dokumentacja medyczna po 31 grudnia 2020 r. powinna być prowadzona w postaci elektronicznej, a postać papierowa jest dopuszczona, ale jako wyjątek.

Do wyjątków dopuszczających budowanie dokumentacji papierowej należy dokumentacja zbiorcza w formie wykazu przyjęć / pracowni diagnostycznej / zabiegów / porad ambulatoryjnych w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej , w podmiocie udzielającym ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych i gdy dokumentacja indywidualna wewnętrzna w formie historii zdrowia i choroby oraz dokumentacja indywidualna zewnętrzna jest prowadzona w postaci elektronicznej (§ 36 ust. 2 ww. rozporządzenia). Formę papierową może też mieć karta przebiegu ciąży (§ 39 ust. 2 ww. rozporządzenia), książeczka zdrowia dziecka (§ 68 ust. 2 ww. rozporządzenia) i dokumentacja prowadzona przez dysponentów zespołów ratownictwa medycznego - do dnia 31 grudnia 2021 r. Papierowa dokumentacja znajdzie też zastosowanie - jest dopuszczona - gdy warunki organizacyjno-techniczne uniemożliwiają prowadzenie dokumentacji w postaci elektronicznej, co interpretowane jest w postaci zaistnienia stałego braku rozwiązań informatycznych lub czasowego braku możliwości prowadzenia dokumentacji w postaci elektronicznej np. wskutek awarii systemu teleinformatycznego, w którym prowadzona jest dokumentacja, czy sprzętu.

Podstawową formą dokumentacji jest zatem forma elektroniczna - EDM, czyli elektroniczna dokumentacja medyczna. Należą do niej dokumenty wytworzone w postaci elektronicznej - opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym (a także podpisem zaufanym / podpisem osobistym albo z wykorzystaniem sposobu potwierdzania pochodzenia oraz integralności danych dostępnego w systemie teleinformatycznym udostępnionym bezpłatnie przez ZUS).

Elektroniczna Dokumentacja Medyczna

Elektroniczną Dokumentację Medyczną stanowią:
- informacja o rozpoznaniu choroby, problemu zdrowotnego lub urazu, wynikach przeprowadzonych badań, przyczynie odmowy przyjęcia do szpitala, udzielonych świadczeniach zdrowotnych oraz ewentualnych zaleceniach - w przypadku odmowy przyjęcia pacjenta do szpitala, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- informacja dla lekarza kierującego świadczeniobiorcę do poradni specjalistycznej lub leczenia szpitalnego o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu, ordynowanych lekach, środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobach medycznych, w tym okresie ich stosowania i sposobie dawkowania oraz wyznaczonych wizytach kontrolnych, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 137 ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych,
- karta informacyjna z leczenia szpitalnego, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- wyniki badań laboratoryjnych wraz z opisem,
- opis badań diagnostycznych, innych niż wskazane w poprzednim punkcie.

W formie elektronicznej przygotowywane są też następujące dokumenty: e-ZLA (orzeczenie o czasowej niezdolności do pracy), e-recepta, e-skierowanie (od 8 stycznia 2021r.), e-ZWM (zlecenie zaopatrzenia w wyroby medyczne).

Każde zdarzenie medyczne, zanotowane w czasie korzystania z opieki zdrowotnej, także prywatnie, zostawia swój ślad w EDM.: są to wyniki badań, diagnozy, zalecenia lekarskie, wypisy ze szpitala. Możemy je zobaczyć w systemie e-zdrowie na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP. Aby w tym celu wejść do aplikacji mojeIKP, trzeba: zalogować się do aplikacji, wejść do zakładki e-zdrowie, następnie wybrać zakładkę z historią leczenia - między e-skierowaniami a przypomnieniem o lekach, a w dalszej kolejności skorzystać z jednej z dwóch opcji - śledzenia zdarzeń medycznych po podaniu roku, gdy zaistniały, lub skorzystania z ikony wyszukiwania, według typu zdarzenia i okresu.

Oto rodzaje zdarzeń medycznych, jakie można znaleźć w historii leczenia, według portalu pacjent.gov.pl:
- pobyt w szpitalu,
- leczenie jednego dnia,
- pobyt (trwający przynajmniej jedną noc, w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, sanatorium, prewentorium, hostelu lub placówce dla osób wymagających całodobowej opieki i pomocy medycznej),
-porada (konsultacja u lekarza, lekarza psychiatry lub dentysty w gabinecie lub przychodni),
- porada patronażowa (pierwsza wizyta lekarza u noworodka i jego rodziców, w ich domu),
- wizyta patronażowa (wizyta położnej lub pielęgniarki u niemowlęcia do 2 miesiąca życia),
- wizyta (kiedy konsultacja przez lekarza, dentystę lub psychiatrę ma miejsce w domu pacjenta),
- cykl leczenia (leczenie zaplanowane jako cały zestaw procedur medycznych, może obejmować np. cykl leczenia u lekarza specjalisty),
- badanie (laboratoryjne lub diagnostyczne),
- sesja (cykl leczenia dotyczący zdrowia psychicznego i uzależnień),
- osoba leczona (wszystkie zdarzenia medyczne, których Ci udzielono, a których nie da się zakwalifikować do wcześniej wymienionych kategorii),
- wyjazd ratowniczy (pomoc udzielona przez zespół ratownictwa medycznego, z wyjątkiem ratowników górskich i wodnych),
- akcja ratownicza (czynności ratunkowe wykonywane przez wodne pogotowie ratunkowe albo ratownictwo górskie),
- przewóz (transport pacjenta do placówki medycznej lub z placówki do domu),
- hemodializa (hemodializa, hemofiltracja lub hemodiafiltracja),
- bilans zdrowia (profilaktyczne badania lekarskie dzieci i młodzieży wykonywane w określonym wieku lub w grupie wybranej ze względu na specyfikę rozwoju, których celem jest wczesne wykrycie zaburzeń i zaplanowanie dalszych działań),
- wyrób medyczny (to np.: protezy, aparaty słuchowe i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny),
- szczepienie (tylko finansowane ze środków publicznych),
- badanie (test) przesiewowe (badanie lekarskie lub pielęgniarskie, które ma na celu identyfikację grup ryzyka, wczesne wykrycie objawów chorobowych i podjęcie w porę odpowiedniego leczenia),
- świadczenie profilaktyczne (obejmuje niewymienione wcześniej badania profilaktyczne),
- osoba objęta opieką koordynowaną (nowa, od października 2022 r., forma opieki nad pacjentem w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, która obejmuje poza zwykłymi świadczeniami POZ dodatkowo: dostęp do badań diagnostycznych z obszaru kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii i endokrynologii oraz porady edukacyjne i dietetyczne),
- osoba leczona w szpitalnym oddziale ratunkowym albo izbie przyjęć,
- segregacja medyczna w szpitalnym oddziale ratunkowym (inaczej triaż, czyli podział pacjentów na grupy pod względem stanu zagrożenia zdrowia lub życia.

Aplikacja mojeIKP obejmuje tylko listę zdarzeń medycznych.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582314

ZDROWIE KOBIETY, ZDROWE STOPY – KOMPLEKSOWA FIZJOTERAPIA W NEUROKINEZIS

Od fizjoterapii uroginekologicznej po terapię stóp – poznaj ciało jako całość

Zdrowie i sprawność nie zaczynają się w jednym miejscu. Nasze ciało jest systemem, w którym poszczególne obszary wzajemnie na siebie wpływają. Dlatego w Centrum Rehabilitacji Neurokinezis patrzymy na pacjenta kompleksowo – szukamy nie tylko miejsca występowania dolegliwości, ale również jej przyczyny.

Od ponad 20 lat pracujemy z pacjentami, łącząc doświadczenie, specjalistyczną wiedzę i indywidualne podejście. Zespół Neurokinezis tworzą doświadczeni fizjoterapeuci oraz lekarze różnych specjalności, którzy współpracują, aby zapewnić pacjentom kompleksową opiekę.

Fizjoterapia uroginekologiczna – zadbaj o siebie na każdym etapie życia

Ciąża, poród, połóg, cięcie cesarskie, operacje ginekologiczne czy zmiany związane z menopauzą mogą wpływać na funkcjonowanie całego organizmu.

Fizjoterapia uroginekologiczna pozwala kompleksowo zająć się problemami związanymi m.in. z mięśniami dna miednicy, pęcherzem, bliznami, bólem miednicy czy funkcją seksualną. Neurokinezis oferuje m.in.: terapię wysiłkowego nietrzymania moczu, parć naglących, terapię blizn po cięciu cesarskim i operacjach, terapię przy rozejściu mięśni prostych brzucha, przygotowanie do porodu oraz fizjoterapię po porodzie i w połogu.





Pomoc i profilaktyka obejmują m.in.:
* przygotowanie do porodu siłami natury i cięcia cesarskiego,
* fizjoterapię w ciąży i po porodzie,
* terapię blizny po cięciu cesarskim,
* terapię po nacięciu lub pęknięciu krocza,
* nietrzymanie moczu i parcia naglące,
* rozejście mięśnia prostego brzucha,
* bóle miednicy,
* bolesne miesiączki i dolegliwości związane z endometriozą,
* dysfunkcje seksualne i ból podczas współżycia.

To nie musi być temat tabu. Wiele dolegliwości można skutecznie diagnozować i odpowiednio prowadzić.

Stopy – fundament prawidłowego ruchu

Drugim ważnym obszarem kompleksowej fizjoterapii w Neurokinezis jest terapia stóp.



Stopa nie działa w oderwaniu od reszty ciała. Jej ruchomość, ustawienie i sposób obciążania mogą mieć znaczenie dla funkcjonowania całej kończyny dolnej, postawy oraz jakości chodu.

W Neurokinezis stosowana jest zarówno trójpłaszczyznowa terapia manualna stóp u dzieci, jak i Globalna Terapia Stopy (GTS) dla dzieci i dorosłych.

Globalna Terapia Stopy łączy diagnostykę i terapię. Obejmuje ocenę ruchomości stopy i stawu skokowego, badanie tkanek i kości, analizę pracy mięśni i stawów kończyny dolnej oraz ocenę biomechaniki. Terapia uzupełniana jest indywidualnie dobranymi ćwiczeniami.

Może być pomocna m.in. przy:
* płaskostopiu i stopie płasko-koślawej,
* haluksach,
* ostrogach piętowych i zapaleniu rozcięgna podeszwowego,
* dolegliwościach ścięgna Achillesa,
* skręceniach i urazach stawu skokowego,
* zaburzeniach postawy i wzorca chodu,
* przeciążeniach i problemach związanych z aktywnością fizyczną.

A u dzieci? Im wcześniej, tym lepiej

Rozwijający się układ ruchu dziecka wymaga szczególnej uwagi. W Neurokinezis prowadzona jest diagnostyka i terapia dzieci z zaburzeniami rozwoju ruchowego, wadami stóp, asymetrią, zaburzeniami koordynacji czy zespołami bólowymi narządu ruchu.

Kompleksowość – nasza największa wartość

W Neurokinezis nie ograniczamy terapii do jednego problemu. Łączymy diagnostykę, terapię manualną, ćwiczenia i wiedzę z różnych dziedzin fizjoterapii.

Nasz zespół pracuje m.in. z wykorzystaniem metod Vojty, PNF, McKenziego, terapii manualnej, neurodynamiki klinicznej, terapii manualnej dzieci, Globalnej Terapii Stopy oraz innych specjalistycznych metod. Personel posiada międzynarodowe certyfikaty uprawniające do stosowania poszczególnych metod.

Ponad 20 lat doświadczenia. Wielu specjalistów. Różne metody. Jeden cel – zdrowie i sprawność pacjenta.



NEUROKINEZIS – CENTRUM REHABILITACJI
Aleje Piłsudskiego 20, 33-300 Nowy Sącz
☎ 18 222 53 08 – rejestracja Neurokinezis

eprasa.pl 8b46f16950

Głosowanie w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES 2026 rozpoczęte!

Nasza akcja. W plebiscycie HIPOKRATES 2026 pacjenci wybierają lekarzy i specjalistów, którym ufają najbardziej, których uważają za najlepszych i najbardziej godnych polecenia

Redakcja

Codziennie tysiące osób związanych z ochroną zdrowia podejmuje wyzwanie, by ratować życie, przywracać sprawność, łagodzić ból i pomagać pacjentom odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Dzięki wiedzy, odpowiedzialności i empatii stają się dla wielu chorych prawdziwym wsparciem - czasem podczas jednej wizyty, a czasem przez wiele miesięcy lub lat. W dowód wdzięczności pacjenci nominowali lekarzy, pielęgniarki, położne, farmaceutów, ratowników, psychologów, fizjoterapeutów oraz placówki medyczne do nagród w plebiscycie HIPOKRATES 2026.



Nagrodzimy wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia

FOT. PPG

Zagłosuj w Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026

Plebiscyt HIPOKRATES 2026 to jeden z najważniejszych plebiscytów medycznych w Polsce.

Celem plebiscytu medycznego jest docenienie i nagrodzenie tych pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i zaufaniem pacjentów, i to nie tylko za profesjonalizm w procesie terapeutycznym, lecz także za kulturę osobistą i pełne życzliwości i troski podejście do pacjenta.

Po raz kolejny głosami naszych Czytelników wybierzemy więc najbardziej polecanych lekarzy, pielęgniarki i farmaceutów, którzy nie tylko skutecznie pomagają, ale też wykazują się wyjątkowym, empatycznym podejściem do pacjentów. Zaszczytne tytuły zostaną przyznane najpierw w każdym mieście i powiecie, później na szczeblu wojewódzkim, a w końcu w ogólnopolskim finale.

Główne nagrody zostaną wręczone podczas wielkiej gali, która odbędzie się na Zamku Królewskim w Warszawie.

Kogo nominować?

Zdrowie to jedna z tych wartości, o którą dbamy z największą troską. Wybierając lekarza, położną czy fizjoterapeutę, powierzamy im swoje zdrowie i życie.

Każdy z nas pamięta lekarza, który znalazł czas, żeby naprawdę wysłuchać. Pielęgniarkę, która uspokoiła w chwili stresu. Farmaceutę, który mądrze doradził. To, w czyje ręce powierzamy nasze zdrowie, ma znaczenie większe, niż nam się wydaje. Pacjenci coraz częściej zwracają uwagę nie tylko na wiedzę i kompetencje medyczne, ale również na empatię, cierpliwość i sposób, w jaki specjalista potrafi słuchać i rozumieć potrzeby drugiego człowieka.

To właśnie za takie podejście – pełne serca i zaangażowania – co roku nagradzani są uczestnicy Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. Wyróżnienie to jest dowodem wdzięczności pacjentów i symbolem uznania dla tych, którzy każdego dnia udowadniają, że praca w ochronie zdrowia to nie tylko zawód, ale przede wszystkim misja.

Właśnie takich wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia - pełnych pasji i oddania - nagradzamy w ramach Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. To oni każdego dnia niosą pomoc, wsparcie i nadzieję. Dzięki temu plebiscytowi możemy im symbolicznie podziękować i wyróżnić tych, którzy cieszą się szczególnym zaufaniem pacjentów.

- Praca w ochronie zdrowia to coś więcej niż zawód - to zobowiązanie wobec drugiego człowieka, które pracownicy medyczni wypełniają każdego dnia, często w bardzo trudnych warunkach. HIPOKRATES powstał po to, żeby ich wysiłek nie pozostał niezauważony - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację plebiscytu w całej Polsce. - Wierzymy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci.

Od pierwszych dni akcji media społecznościowe wypełniają się zdjęciami, nagraniami i osobistymi podziękowaniami nominowanych. Jedni piszą o zaskoczeniu, inni o dumie, wzruszeniu lub dodatkowej motywacji do pracy. Wszystkie te publikacje łączy jednak jeden motyw: dla nominowanych szczególne znaczenie ma fakt, że ich kandydatury zgłosili pacjenci.

Prestiżowe tytuły czekają

Najpierw mieszkańcy naszego regionu nominują do nagród pracowników ochrony zdrowia. Później rozpocznie się głosowanie.

Laureatów w powiatach, a następnie w skali województwa poznamy na początku listopada. Statuetki i nagrody zostaną wręczone podczas uroczystej wojewódzkiej gali.

Zaszczytne tytuły czekają na lekarzy wielu specjalizacji. W skali każdego powiatu nagrodzeni zostaną lekarze rodzinni i pediatrzy, a w skali województwa ginekolodzy, chirurdzy, kardiolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, okuliści, neurolodzy, urolodzy, nefrolodzy, radiolodzy, ortopedzi, psychiatrzy oraz onkolodzy - czyli lekarze specjaliści, z porad których najczęściej korzystamy. Nowością w tej edycji plebiscytu będą także nagrody dla anestezjologów. Osobno w każdym powiecie nagrodzimy najlepszych zdaniem pacjentów stomatologów.

Ochrona zdrowia nie mogłaby funkcjonować bez ofiarnej pracy pielęgniarek, które opiekują się chorymi, wykonują zabiegi i wspierają lekarzy. Są one dobrze znane, lubiane i cenione w każdej lokalnej społeczności. Dlatego tytuł Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku zostanie przyznany najpierw osobno w każdym powiecie, a następnie w województwie i w kraju.

Nie do przecenienia jest także rola położnych, które opiekują się mamami i dziećmi, gdy te przychodzą na świat. Tytuł Położna/Położny Roku zostanie przyznany najpierw na szczeblu województwa, a później w ogólnopolskim finale.

Szczególne miejsce w naszym plebiscycie zajmuje nagroda dla ratowników medycznych i przedmedycznych. Oni często pozostają anonimowi, choć działają na pierwszej linii w wielu nagłych przypadkach problemów ze zdrowiem i zagrożenia życia. W naszym plebiscycie zaprezentujemy i nagrodzimy tych, którzy je ratują.

Akcja redakcyjna jest także okazją do przedstawienia fizjoterapeutów, którzy pomagają nam pokonać dolegliwości i wrócić do sprawności fizycznej po przebytych chorobach. Oni także zostaną nagrodzeni głosami Czytelników w skali naszego województwa i w ogólnopolskim finale.

Wszelkie problemy ze zdrowiem często prowadzą nas do apteki. Tam, po drugiej stronie okienka, spotykamy farmaceutów i techników farmaceutycznych. Choć różnią się wykształceniem, w kontaktach z pacjentami pełnią tę samą rolę - nie tylko sprzedają leki, lecz także doradzają, pomagają znaleźć zamienniki, czy podpowiadają, jak dbać o zdrowie, korzystając z naturalnych terapii.

W tym roku po raz pierwszy wyróżnimy także anestezjologów. To lekarze, którzy towarzyszą pacjentom w jednych z najtrudniejszych chwil ich życia - tuż przed i po operacji, gdy liczy się nie tylko wiedza i precyzja, ale też spokój, który potrafią przekazać tym, którzy się boją. Ich praca często pozostaje niewidoczna, choć to właśnie oni czuwają nad bezpieczeństwem pacjenta przez cały czas zabiegu.

Nagrodzimy placówki medyczne i szpitale

Nagrody w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES czekają także na placówki medyczne i szpitale. Nominacją do nagrody pacjenci mogą docenić gabinety lekarskie i przychodnie, w których korzystają z usług medycznych. Organizacyjne aspekty korzystania z ochrony zdrowia są dla nas także bardzo ważne. W osobnej kategorii zostanie nagrodzony najbardziej przyjazny pacjentom szpital w naszym województwie oraz menedżera placówki medycznej.

Z miast i powiatów do ogólnopolskiego finału

W kategoriach Lekarz Rodzinny lub POZ Roku, Pediatra Roku, Stomatolog Roku i Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku nagrody zostaną przyznane najpierw osobno w każdym mieście i powiecie. Następnie laureaci awansują do wojewódzkiego finału. W pozostałych kategoriach plebiscytu głosowanie będzie prowadzone na szczeblu województwa.

Po zakończeniu głosowania w regionie zwycięzcy w każdej kategorii z każdego województwa w Polsce awansują do ogólnopolskiego finału plebiscytu, w którym będą na nich czekać główne tytuły i nagrody finansowe w wysokości 5000 złotych. Zwycięzcy w ogólnopolskim finale odbiorą nagrody podczas wielkiej gali plebiscytu, która odbędzie się 9 stycznia 2027 na Zamku Królewskim w Warszawie.

Szczegóły na stronach internetowych „Dziennika Polskiego" i „Gazety Krakowskiej".

eprasa.pl 8b46f16950

POCZĄTKI TENISA STOŁOWEGO W GORLICACH SIĘGAJĄ 1976 R., KIEDY POJAWIŁ SIĘ POMYSŁ POWOŁANIA SEKCJI

Jubileusz MKS „Radość" przypomniał drogę od jednego stołu aż do mistrzostw świata

Lech Klimek
Gorlice

Były wspomnienia pionierów, podziękowania dla trenerów i działaczy oraz opowieści o czasach, gdy na cały klub przypadał jeden stół do gry. Podczas jubileuszu 50-lecia wznowienia działalności tenisa stołowego w Gorlicach oraz dorobku MKS „Radość" przypomniano historię dyscypliny, która z niewielkich świetlic doprowadziła swoich wychowanków do reprezentacji Polski,a także mistrzostw Europy i świata.



FOT. LECH KLIMEK

Jubileusz był okazją do podziękowań osobom zasłużonym dla gorlickiego tenisa

Trudno znaleźć drugą dyscyplinę sportu w Gorlicach, której historia byłaby tak mocno związana z pasją społeczników. Podczas jubileuszowych uroczystości wspominano ludzi, którzy przez dziesięciolecia budowali tenis stołowy nad Ropą, od pierwszych entuzjastów odbijających piłeczkę w prowizorycznych warunkach po trenerów i działaczy wychowujących medalistów mistrzostw Polski.

Choć dziś gorlicki tenis stołowy może pochwalić się bogatymi tradycjami i wieloma sukcesami, jego początki były skromne. Gdy Andrzej Wojtas wraca pamięcią do końca lat 60., przed oczami nie ma nowoczesnejhali sportowej.

– Na zajęciach wychowania fizycznego nauczyciel Adam Trojanowicz rozłożył stół do tenisa. Spodobało mi się to od pierwszego odbicia piłeczki – wspomina.

Tak narodziła się pasja, która z czasem stała się częścią historii gorlickiego sportu.

Szkolne zajęcia szybko przestały wystarczać młodym miłośnikom ping-ponga. Spotykali się więc wszędzie tam, gdzie można było znaleźć choćby odrobinę miejsca do gry: w Domu Harcerza na gorlickim Rynku, klubie Forest czy Jubilacie przy ulicy Krakowskiej. Warunki były dalekie od idealnych. Stołów było niewiele, a chętnych nie brakowało.

– Grało się krótko, żeby każdy miał szansę. Czasem więcej czasu spędzaliśmy w kolejce niż przy stole – opowiada Andrzej Wojtas.

Razem z nim pierwsze sportowe kroki stawiali m.in. Janusz Wojtas, Józef Janiszewski i Marek Chrzan. Problemem był także sprzęt. Profesjonalne rakietki były trudno dostępne, dlatego młodzi zawodnicy radzili sobie sami.

– Zwykłą gąbkę do mycia przycinaliśmy do odpowiedniego kształtu, a później naklejaliśmy na nią gumę z ząbkami. Tak powstawały nasze pierwsze rakietki – wspomina z uśmiechem.

Podczas jubileuszu przypomniano również, że historia tenisa stołowego w Gorlicach rozpoczęła się znacznie wcześniej niż pół wieku temu. Pierwsze zorganizowane sekcje działały już w 1936 roku przy klubach Strzelec Gorlice i Karpatia Glinik Mariampolski. Po wojnie dyscyplina rozwijała się także w Związkowcu, Zgodzie, Budowlanych oraz Unii Gorlice. Za początek współczesnej historii gorlickiego tenisa stołowego uznaje się jednak 15 września 1976 roku. Właśnie wtedy podczas zebrania komendy szczepu harcerskiego przy Zespole Szkół Mechanicznych młody Andrzej Wojtas zgłosił pomysł utworzenia sekcji tenisa stołowego.

– Bez wsparcia komendanta szczepu Czesława Sikory, dyrektora Stefana Snaminy i nauczycieli nie udałoby się tego zrealizować – podkreśla.

To właśnie ta inicjatywa dała początek nieprzerwanemu rozwojowi dyscypliny w Gorlicach. Jednym z najważniejszych momentów w historii gorlickiego tenisa stołowego był rok 1992. Kryzys gospodarczy i reorganizacja sportu sprawiły, że sekcja działająca przy GKS „Glinik" stanęła przed widmem likwidacji. Dla wielu oznaczałoby to koniec wieloletniego dorobku.

– Nie chcieliśmy dopuścić do tego, by tenis stołowy zniknął z Gorlic – wspomina Andrzej Wojtas.

Dzięki determinacji lokalnych działaczy udało się jednak uratować dyscyplinę. Z inicjatywy Jana Grądalskiego, Konstantego Mrozka, Marka Mroza i grupy społeczników powstał Międzyszkolny Klub Sportowy „Radość" Gorlice. Klub postawił przede wszystkim na szkolenie dzieci i młodzieży nie tylko z miasta, ale także z okolicznych miejscowości, m.in. Gładyszowa i Śnietnicy.

Za sukcesami kolejnych pokoleń zawodników stali ludzie, którzy poświęcili tenisowi stołowemu tysiące godzin pracy: Konstanty Mrozek, Wacław Jarkiewicz, Marek Mróz i Waldemar Czekański. To oni przez lata budowali system szkolenia i wychowywali kolejne pokolenia zawodników. Dziś ich dzieło kontynuują Marek Mróz oraz Jadwiga Szpyrka.

Najbardziej spektakularne sukcesy przyszły w latach 90. Wychowanki MKS „Radość" – Magdalena Górowska i Monika Grabowska – seryjnie zdobywały medale mistrzostw Polski w kategoriach młodzieżowych, rywalizując z zawodniczkami z największych polskich ośrodków.

Jednak największym symbolem sukcesu gorlickiego tenisa stołowego pozostaje Magdalena Górowska. To właśnie ona zdobywała tytuły mistrzyni Polski, reprezentowała kraj na arenie międzynarodowej, a w 1997 roku wystąpiła w barwach reprezentacji Polski podczas mistrzostw świata seniorów w Manchesterze. W turnieju drużynowym odniosła aż osiem zwycięstw, zapisując się na trwałe w historii polskiego tenisa stołowego.

Wśród najbardziej utytułowanych zawodników znaleźli się również Monika Grabowska, Żaneta Toka, Katarzyna Górnicka, Grażyna Piątek, Piotr Hycnar, Paweł Mazula, Grzegorz Apola oraz Sebastian Weron. Powody do dumy przynosiły również szkolne drużyny. Uczennice Szkoły Podstawowej nr 6 wywalczyły drużynowe mistrzostwo Polski szkół, zapisując jedną z najpiękniejszych kart w historii gorlickiego sportu.

Dziś gorlicki tenis stoło budynku Sokoła. Klub nadal prowadzi szkolenie dzieci i młodzieży, a w rozgrywkach ligowych występuje kilka drużyn.

Choć pandemia pozostawiła po sobie ślad również w świecie sportu, działacze z optymizmem patrzą w przyszłość. Wierzą, że kolejne pokolenia będą kontynuować dzieło rozpoczęte pół wieku temu przez grupę pasjonatów.

– Każde dziecko może przyjść i spróbować. Ja też kiedyś zaczynałem od jednego stołu – mówi Andrzej Wojtas.

To właśnie w tych słowach najlepiej zawiera się historia gorlickiego tenisa stołowego. Historia ludzi, którzy przez pół wieku nie pozwolili tej dyscyplinie zniknąć z miastao.



FOT. LECH KLIMEK



FOT. LECH KLIMEK



FOT. LECH KLIMEK

eprasa.pl 8b46f16950

PROFESOR UJ MIROSŁAW WYCZESANY I MIĘDZYNARODOWY EKSPERYMENT

Jest nadzieja dla osób uzależnionych od hazardu czy impulsywnych zakupów online

Małgorzata Mrowiec
Nauka

Zdolność do kontrolowania impulsów, np. decyzji dotyczących korzystania z gier hazardowych, jest związana z konkretnymi procesami neurobiologicznymi, które można modyfikować - wynika z międzynarodowego badania z udziałem prof. Mirosława Wyczesanego z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Uczestnicy przeprowadzonego eksperymentu po stymulacji określonego regionu mózgu podejmowali bardziej racjonalne decyzje, zwłaszcza w sytuacjach wysokiego ryzyka straty.

„Współcześnie nieustannie bombardują nas bodźce zachęcające do podjęcia działań skutkujących uzyskaniem natychmiastowej gratyfikacji. Media społecznościowe, zakupy online, gry komputerowe czy hazard internetowy wykorzystują mechanizmy nagrody zakorzenione głęboko w naszym mózgu. U części osób prowadzą do utraty kontroli nad zachowaniem i rozwoju uzależnień behawioralnych" - wskazuje krakowska uczelnia.

Naukowcy od lat próbują zrozumieć, dlaczego niektórzy ludzie potrafią powstrzymać impulsywne decyzje, a inni wielokrotnie powtarzają działania przynoszące szkody. Teraz, w publikacji na łamach czasopisma „Psychophysiology", badacze publikują najnowsze ustalenia odnośnie brzuszno-przyśrodkowej kory przedczołowej (vmPFC). Jest to struktura położona w przedniej części mózgu, odgrywająca ważną rolę w ocenie wartości nagród, przewidywaniu konsekwencji działań oraz hamowaniu niekorzystnych impulsów. Badania neurologiczne wykazały wcześniej, że osoby z uszkodzeniami tego obszaru mają trudności z przewidywaniem skutków swoich decyzji i częściej angażują się w zachowania ryzykowne. Podobne zaburzenia aktywności vmPFC obserwuje się u osób cierpiących na uzależnienie od hazardu czy innych uzależnień behawioralnych.

Z kolei najnowsze badania międzynarodowego zespołu naukowców z udziałem m.in. prof. Mirosława Wyczesanego z Instytutu Psychologii UJ, prof. Markusa Junghöfera i dr. Thomasa Krokera z Uniwersytetu w Münster pokazują, że nieinwazyjna stymulacja określonego obszaru mózgu może poprawiać zdolność do podejmowania rozsądnych decyzji oraz zwiększać kontrolę nad ryzykownymi zachowaniami.

- Metoda ta polega na przepuszczaniu bardzo słabego prądu elektrycznego przez wybrane rejony mózgu za pomocą elektrod umieszczonych na skórze głowy. Nie powoduje ona bólu ani zmian w tkankach, lecz może przejściowo zwiększać lub zmniejszać pobudliwość neuronów - wyjaśnia prof. Mirosław Wyczesany.

W eksperymencie wykorzystano trzy rodzaje stymulacji: pobudzającą (anodalną), hamującą (katodalną) oraz pozorowaną, pełniącą funkcję placebo. W badaniu uczestniczyły 72 zdrowe osoby. Po zakończeniu stymulacji wykonywały one zadanie przypominające grę hazardową. W każdej rundzie uczestnicy otrzymywali informację o prawdopodobieństwie wygranej, a następnie decydowali, jaką kwotę chcą postawić. Po dokonaniu wyboru poznawali wynik - zysk lub stratę. Równocześnie rejestrowano aktywność ich mózgu za pomocą elektroencefalografii (EEG), co pozwalało śledzić procesy zachodzące w ułamkach sekundy podczas podejmowania decyzji i oceniania rezultatów.

W badaniu uczestniczyły 72 zdrowe osoby. Po zakończeniu stymulacji wykonywały one zadanie przypominające grę hazardową

W badaniu uwzględniono zarówno sytuacje korzystne, jak i niekorzystne z matematycznego punktu widzenia. W części prób gracz statystycznie mógł zyskać. W innych próbach ryzyko straty przewyższało szanse wygranej. Wyniki pokazały, że osoby poddane pobudzającej stymulacji vmPFC podejmowały bardziej racjonalne decyzje. Gdy szansa wygranej była wysoka, stawiały większe kwoty. Kiedy natomiast ryzyko straty rosło, ograniczały wysokość zakładów. Uczestnicy poddani stymulacji hamującej wykazywali odwrotną tendencję - częściej podejmowali nadmierne ryzyko.

Szczególnie ważne były wyniki dotyczące prób, gdy ryzyko straty przewyższało szanse wygranej. W takich próbach osoby po pobudzającej stymulacji traciły wyraźnie mniej pieniędzy niż uczestnicy z grupy kontrolnej (bez faktycznej stymulacji). Efekt ten pojawiał się już od początku eksperymentu, co sugeruje, że stymulacja nie tylko poprawiała uczenie się, ale przede wszystkim wzmacniała zdolność do hamowania impulsywnych decyzji.

Badacze zauważyli również ciekawy efekt dotyczący przetwarzania informacji zwrotnej. Po pobudzającej stymulacji uczestnicy trafniej przewidywali spodziewane wyniki. Gdy był zgodny z oczekiwaniami, reagowali spokojniej i oceniali go mniej emocjonalnie. Natomiast nieoczekiwane zdarzenia, szczególnie niespodziewane zyski lub straty, wywoływały silniejsze reakcje. Zdaniem autorów oznacza to głębsze przetwarzanie informacji i skuteczniejsze uczenie się na podstawie własnych doświadczeń. Mózg lepiej rozpoznawał sytuacje, w których rzeczywistość odbiegała od przewidywań, co pozwalało szybciej aktualizować strategie działania.

„Z perspektywy psychologii jest to istotne, bo jedną z głównych cech uzależnień behawioralnych jest trudność w wyciąganiu wniosków z negatywnych konsekwencji. Osoba uzależniona od hazardu może wielokrotnie przegrywać pieniądze, a mimo to kontynuować grę. Jeśli stymulacja vmPFC rzeczywiście poprawia zdolność przewidywania skutków działań i uczenia się na błędach, mogłaby w przyszłości wspierać terapię takich zaburzeń" - zwraca uwagę UJ w komunikacie o wynikach badań.

Autorzy badania zaznaczają, że przeprowadzono je na zdrowych uczestnikach, a nie na pacjentach. Nie można więc automatycznie zakładać, że podobne efekty wystąpią u osób cierpiących na patologiczny hazard lub inne uzależnienia. Ponadto technika tDCS nie działa wyłącznie na jeden punkt mózgu, a wpływa również na sąsiednie obszary, co utrudnia precyzyjne określenie źródła efektów. Podobne rezultaty badacze replikowali już w innych badaniach własnych, ale konieczne są dalsze prace kliniczne, które zweryfikują skuteczność tej metody w praktyce terapeutycznej.

- Choć do rutynowego wykorzystania stymulacji mózgu w terapii osób uzależnionych od hazardu jeszcze daleka droga, wyniki sugerują, że w przyszłości nieinwazyjne techniki neuromodulacji mogą stać się cennym uzupełnieniem psychoterapii - podsumowuje profesor Wyczesany.



FOT. PIXABAY.COM

Wykorzystanie stymulacji mózgu w terapii osób uzależnionych od hazardu w przyszłości mogę stać się cennym uzupełnieniem psychoterapii

eprasa.pl 8b46f16950

PIOTR SZCZUREK INFLUENCER, UCZESTNIK „LOVE ISLAND", ZAWODNIK MMA

Jak ambitny Tuchowianin stał się „Miejskim Drwalem". To była droga pełna przygód!

Robert Gąsiorek
Tuchów

Dużą rozpoznawalność przyniósł mu udział w trzeciej edycji programu „Love Island", ale już wcześniej w mediach społecznościowych zaistniał jako „Miejski Drwal". Piotr Szczurek to dziś znany influencer, a jego niezwykła droga do świata show biznesu rozpoczęła się w jego rodzinnym Tuchowie.

Piotr Szczurek niemal całą swoją młodość spędził w Tuchowie. Wychowywał się na Osiedlu Centrum, skąd miał dosłownie parę kroków na Rynek. W sercu tego podtarnowskiego miasteczka spędzał sporo czasu ze znajomymi. Drugim jego ulubionym miejscem był nieistniejący już sklep Mawex.

– Tam po prostu się przesiadywało i obserwowało otoczenie – mówi z uśmiechem 41-latek.

Od dziecka wielką pasją Piotra był sport. Mając osiem lat, podobnie jak jego dwie starsze siostry, zaczął trenować judo w miejscowej sekcji, działającej jako filia MKS Pałac Młodzieży Tarnów. Ale interesowały go nie tylko sporty walki.

– Tuchów to mała miejscowość, ale jeżeli się chciało, to można było dużo rzeczy robić. Ja głównie skupiałem się na sporcie. Uczęszczałem na wszystkie sekcje sportowe w szkole. Byłem w reprezentacjach na wszystkie zawody. Mam nawet epizod piłkarza w Tuchovii Tuchów – wspomina.

Studia w Tarnowie

Po skończeniu tuchowskiego liceum rozpoczął studia na PWSZ w Tarnowie. Kierunek? Oczywiście wychowanie fizyczne. Chociaż przyznaje, że wybrał go, ponieważ nie bardzo wiedział, jak pokierować swoją przyszłością.

– Nie za bardzo właśnie miałem pomysł na siebie, nie mogłem się zdecydować na żaden kierunek. A wychowanie fizyczne to był taki kierunek, o którym wiedziałem, że sobie na nim poradzę, albo przynajmniej przypuszczałem czy przeczuwałem, że sobie na nim poradzę i że to będzie coś dla mnie. No i tak też się okazało w stu procentach – zaznacza Piotr Szczurek.

Studiując w Tarnowie, spróbował też sił w kolejnej sztuce walki, rozpoczynając treningi Muay Thai. Fascynował się również MMA i to w czasach, gdy w Polsce mieszane sztuki walki nie były jeszcze tak popularne jak obecnie.

– To była taka moja bardzo duża zajawka. Pamiętam, że wtedy jeszcze wymienialiśmy się płytami CD z nagraniami Gal Pride, czyli takiej nieistniejącej już organizacji z Japonii, która była taką pierwszą międzynarodową dużą organizacją mieszanych sztuk walki. Z chłopakami po judo spotykaliśmy się też, żeby ćwiczyć jakieś techniki pod MMA – podkreśla 41-latek pochodzący z Tuchowa.

Dziennikarzem być

Piotr Szczurek po ukończeniu pierwszego stopnia studiów na PWSZ przeniósł się do Krakowa, gdzie skończył studia magisterskie na kierunku wychowanie fizyczne. Na specjalizację wybrał dziennikarstwo sportowe.

– Wtedy sobie już trochę bardziej sprecyzowałem, jaką ścieżkę kariery chciałbym obrać. I wymyśliłem sobie, że dalej chcę być związany ze sportem, ale już od strony mediów – mówi.

Tuchów to mała miejscowość, ale jeżeli się chciało, to można było dużo rzeczy robić. Ja głównie skupiałem się na sporcie.

Po stażu w „Przeglądzie Sportowym" postanowił ze znajomymi założyć portal internetowy „KIKS", czyli Krakowski Internetowy Kanał Sportowy.

– Wtedy kończyłem jeszcze naukę i równocześnie pracowałem w gastronomii, żeby się utrzymać, a w weekendy biegaliśmy z kamerą. Oczywiście założyliśmy redakcję, dostawaliśmy akredytacje i naszym założeniem było relacjonowanie wydarzeń sportowych, takich bardziej niszowych dyscyplin jak rugby, żużel czy właśnie sporty walki – wspomina.

Kierunek: Warszawa

Praca w mediach, chociaż bardzo ciekawa i dająca dużo satysfakcji, nie dawała Piotrowi szans na ustabilizowanie sytuacji materialnej. Zaczął więc szukać nowego pomysłu na siebie. Dlatego wyznaczył sobie kolejny cel, jakim było zostanie trenerem personalnym.

– Wtedy nie było to takie łatwe jak teraz, że można kupić sobie certyfikat trenera personalnego nawet po kursie weekendowym. A ja sobie w ogóle wymyśliłem, że będę trenerem personalnym gwiazd! Pomimo tego, że już treningiem od dawna się interesowałem, no to potrzebowałem na to dyplomu. I w tamtych czasach znalazłem tylko jedną szkołę, która mi to zapewniała. To Państwowa Akademia Sportu w Warszawie – wspomina.

Wyjazd do Warszawy okazał się przełomowy dla Piotra. Już niemal na starcie udało mu się znaleźć pracę w jednym z najbardziej renomowanych klubów fitness, który mieścił się w Złotych Tarasach. Poznał tam wiele znanych osób, a także swojego przyszłego wspólnika, z którym założyli własną crossfitową siłownię.

– Zaczęliśmy trenować crossfit, zrobiliśmy certyfikat CrossFit Level One i wymarzyliśmy sobie, że chcemy mieć swoje miejsce, które będziemy tworzyć według swojej filozofii – zaznacza.

Miejski Drwal podbija Instagram

Przygoda z prowadzeniem własnego klubu trwała trzy lata. Po niej przyszedł czas na... media społecznościowe.

– Zdecydowaliśmy się na zamknięcie tego klubu i wtedy sobie wymyśliłem, że skoro już nie prowadzę klubu, to muszę znowu siebie przedefiniować jakoś wokół tej aktywności fizycznej czy ruchu. I tym razem postanowiłem, że zostanę fitness influencerem – podkreśla.

Piotr Szczurek stał się wtedy „Miejskim Drwalem". Pod taką nazwą powstał profil na Instagramie, na którym doradzał, jak dbać o swoją sylwetkę. Początkowo współpracował z autorem kanału „Ekskluzywny Menel".

– Współpracowaliśmy ze sobą sporo, też od niego się nauczyłem dużo, jeżeli chodzi o prowadzenie mediów społecznościowych – przyznaje.

Wyspa Miłości

Kanał prowadzony przez Piotra Szczurka zyskiwał coraz większą popularność. Jego osobą zainteresowały się w końcu osoby prowadzące casting do programu „Love Island".

„Miejski Drwal" początkowo odrzucał propozycje wzięcia udziału w programie, ale po kilku próbach ostatecznie zdecydował się na dołączenie do obsady trzeciej edycji reality show emitowanego przez Polsat.

Piotr miał wtedy 36 lat i był najstarszym uczestnikiem programu. Nie przeszkodziło mu to, aby stać się jednym z najpopularniejszych bohaterów tego reality show.

– Pierwsze dwa tygodnie programu wspominam bardzo pozytywnie i bardzo fajnie, a później już niekoniecznie – przyznaje z uśmiechem. – Ale absolutnie nie żałuję, że wziąłem w nim udział – dodaje.

Tuż po udziale w „Love Island" Piotr spełnił jedno ze swoich największych marzeń. Wziął udział w gali MMA.

W 2021 roku stoczył walkę w federacji Fame MMA. Czasu na przygotowanie się do starcia z Dawidem „Ambro" Ambroziakiem nie miał za wiele, bo do karty walk wskoczył w ostatniej chwili, zastępując innego zawodnika. Mimo to wyszedł z pojedynku zwycięsko.

– W ogóle śmieszna była wtedy sytuacja, bo ja byłem całkowicie w okresie roztrenowania i jak tylko dostałem telefon z propozycją, to od razu się zgodziłem, bo było to spełnienie moich marzeń. Ale zadanie było dość trudne, bo zostały tylko dwa tygodnie do startu, a dodatkowo jeszcze musiałem zrobić wagę. W dwa tygodnie musiałem ważyć dziesięć kilogramów mniej, więc było to dość karkołomne zadanie, ale się udało – mówi z zadowoleniem.

Miłość jak z bajki

Piotr Szczurek jako „Miejski Drwal" cały czas rozwija się, tworząc nieustannie nowe treści w mediach społecznościowych. Od kilku lat nie dotyczą one tylko tematyki fitness, ale także pojawiają się humorystyczne akcenty, które tworzy ze swoją partnerką Olą Kiepurą.

Pochodzący z Tuchowa influencer poznał ją w styczniu 2025 roku. Na początku wpadł przypadkowo na prowadzony przez nią kanał na Instagramie. Piotr przyznaje, że od razu wpadła mu w oko.

– Dosłownie była taka sytuacja, że pokazałem ją siostrze i powiedziałem: ale śliczna dziewczyna, chciałbym taką poznać. Kilka dni później wróciłem do domu i patrzę, a ja mam wiadomość właśnie od Oli – śmieje się.

Ola wyszła z propozycją wspólnego nagrania, a znajomość szybko przerodziła się w uczucie. W styczniu 2026 roku para ogłosiła zaręczyny.

©℗



FOT. ROBERT GĄSIOREK, ARCHIWUM PRYWATNE

Piotr Szczurek w mediach społecznościowych znany jest jako „Miejski Drwal". Pochodzi z Tuchowa, a jego życiową partnerką jest Ola Kiepura.

eprasa.pl 8b46f16950

MUZYKA

Rysiek Riedel był jak malowany ptak wśród burych wróbli

7 września świętowałby 70. urodziny. Odszedł 32 lata temu, prawie sześć tygodni przed 38. urodzinami. Wśród fanów żyje do dziś, i nie są to tylko jego rówieśnicy. Żyje też jego legenda charyzmatycznego muzyka i człowieka nieprzystającego do tamtego czasu i miejsca. Szokował, oburzał, gorszył, ale nic sobie z tego nie robił. Żył w swoim świecie

Jolanta Pierończyk



JOLANTA PIEROŃCZYK

Dokładnie 5 lat temu, 4 września 2021 r., na bloku przy ul. Filaretów w Tychach odsłonięty został mural z wizerunkiem Ryśka Riedla. Puzzle wokół niego nawiązują do okładki płyty „Autsajder"

Miałam 8 lat, gdy zobaczyłam go po raz pierwszy. Jechałam trolejbusem razem z kuzynką. Kiedy kierowca zatrzymał się na przystanku, razem z grupą pasażerów wszedł ON - człowiek nie z tej bajki. Miał długie włosy, kapelusz z szerokim rondem, kurtkę z frędzlami, kolorowe paciorki, plecione troczki, buty w szpic i błyszczące oczy. Prawdziwy czarodziej. O dziwo, wcale nie bałam się tego dziwnego jegomościa – na swój sposób pasował do mojego dziecięcego świata wróżek, elfów i smoków. Usiadł naprzeciwko, nie odezwał się słowem. Nie musiał – i tak skupiał na sobie uwagę wszystkich. Kiedy wysiadałyśmy z trolejbusu, kuzynka szepnęła mi do ucha, że to był właśnie Ryszard Riedel, wokalista zespołu Dżem. Dzień wcześniej przez kilka godzin wspólnie słuchałyśmy jego utworów. Ucieszyłam się, bo właśnie tak go sobie wyobrażałam – jak malowanego ptaka wśród burych wróbli - wspomina Agnieszka Kijas, poetka i autorka książek o artystach, jak Van Gogh czy Olga Boznańska.

Rysiek miał wtedy ok. 33 lat, był u szczytu sławy. Ale takim człowiekiem z innej bajki był od zawsze.

- Już jako piętnasto- czy szesnastolatek wyglądał inaczej niż my: miał długie, niesforne włosy, koraliki, bransoletki na rękach. Niepodobna, żeby założył obowiązujący wówczas mundurek szkolny. Ewidentnie aspirował do innego świata. Fascynowała go kultura amerykańska, fascynowali Indianie (był to czas popularności adaptacji powieści Karola Maya o Winnetou, dzielnym wodzu Apaczów). Żył w tym swoim świecie i kiedy szedł, nie zauważał nikogo. Wtedy jeszcze nie było mowy o żadnych uzależnieniach. On po prostu był taki... osobny. Niezbyt rozmowny, ale jak już coś powiedział, to zawsze mądrze - wspomina Grażyna Jurek, dziś dyrektor ZS 1 im. Gustawa Morcinka w Tychach, z którego okien widać blok z mieszkaniem Riedlów, a od pięciu lat z muralem przedstawiającym Ryśka Riedla.

Od początku, jak mówi, żył, jak chciał, robił, co chciał, chodził własnymi ścieżkami, zdanie innych zupełnie go interesowało.

- Po prostu wolny ptak, prawdziwy artysta. Może gdyby to była Warszawa lub inne duże miasto, ale w Tychach w blokowisku na osiedlu F stanowił niebywałe zjawisko gorszące wszystkie wysiadujące w oknach sąsiadki - mówi Grażyna Jurek.

Pamięta go z tamtego czasu doskonale, właśnie dlatego, że wyróżniał się wyglądem. Wspomniane długie włosy, nie do zaakceptowania w tamtym czasie w szkole. Rzemyki na nadgarstkach, kurtki z frędzlami... Pamięta, bo często przesiadywał na ławeczce przy jej bloku na osiedlu F w Tychach i grał na harmonijce ustnej lub szkicował coś w notatniku.

- Wtedy jeszcze nie śpiewał, ale właśnie grał na harmonijce ustnej, doprowadzając sąsiadów do furii. „Znowu gra ten Rygiel", złościli się. Bo inaczej o nim nie mówili, jak właśnie Rygiel. Może jeszcze: „Ten hippis" - wspomina Grażyna Jurek.

I jeszcze czasem... „leber". Boć choć do Tychów w połowie XX w. napłynęło sporo mieszkańców z różnych regionów Polski, to jednak trzon stanowili Ślązacy z wdrukowanym w świadomość etosem pracy - solidnej, fizycznej, najczęściej w kopalni. Rysiek Riedel szeregów klasy robotniczej nie zasilił. I także przez to był inny.

- Zupełnie nie mieścił się w tamtej epoce. Po prostu urodził się za wcześnie, ale wielu geniuszy tak ma - podkreśla Grażyna Jurek.

A Rysiek ewidentnie był geniuszem. Nikt go niczego nie uczył. Sam się nauczył grać, sam stworzył swój styl. -Śpiewał nawet po angielsku, nie znając tego języka - dodaje Grażyna Jurek.

„Ryszard Riedel to podręcznikowy, a zarazem niezwykle poruszający przykład wybitnej jednostki, która wyrosła wprost z szarej, śląskiej przeciętności PRL-u", twierdzi sztuczna inteligencja.

Tej wybitnej jednostki jednak nie byłoby, gdyby nie szczególny dar, z jakim przyszedł na świat. Ten dar to z jednej strony niezwykły głos o niesamowitej barwie oraz intuicyjne wyczucie bluesowej frazy, a z drugiej - charyzma, magnetyczna osobowość sceniczna.

I miał też to coś, z czym rodzą się osoby wybitne: umiejętność ignorowania bodźców zewnętrznych i skupienia całej energii życiowej na jednej, konkretnej dziedzinie. Dla Ryśka całym światem była muzyka. „Nie traktował jej jak zawodu, ale jak jedyną formę komunikacji ze światem, w której potrafił się odnaleźć", twierdzi AI.

Z tym wszystkim trzeba jeszcze trafić w odpowiedni czas. Najlepszy jest jakiś brak, ból, cierpienie. Ktoś powiedział, że największa sztuka rodzi się z tęsknoty, marzeń, niedostatku.

Niedostatek był. Był wpisany w rzeczywistość PRL. Tęsknot i marzeń nie brakowało.

Riedel marzył o wolności. „Wolności moja, śniłem, że wziąłem z Tobą ślub"- śpiewał w piosence pt. „Victoria". Ten temat jest też w „Whisky".- Whisky w tamtym czasie to był alkohol do kupienia jedynie w „Peweksie" i Ryśka na pewno nie było na niego stać, więc whisky nie pił. Należała ona jednak do świata, który był mu bliski. Whisky pił Dziki Zachód, który Riedla tak fascynował - przypomina dyrektor Grażyna Jurek.

Marzył o tym lepszym świecie jak wielu ludzi, w tamtym czasie. I jak wielu z nich próbował trochę go sobie stwarzać, m.in. zdobywając luksusowe dobra z Zachodu czy Ameryki. - Zawsze nosił jeansy. Nie wiem, czy to były wranglery czy rifle, ale jeansy. Zachodził czasem do mojej sąsiadki, która miała rodzinę w Stanach Zjednoczonych i dostawała stamtąd paczki. Rysiek usiłował znaleźć w nich coś dla siebie, zwłaszcza jakieś etniczne elementy, z którymi występował potem na scenie - wspomina Grażyna Jurek.

Stał się głosem swojego pokolenia, które może tego tak nie okazywało, ale też dusiło się w szarej rzeczywistości PRL-u. Nawet w nowoczesnych Tychach. „Tychy były budowane jako nowoczesne, robotnicze miasto dla rodzin pracujących w pobliskich kopalniach i fabrykach (np. FSM). Architektura wielkiej płyty [nie w całych Tychach, al na osiedlu F na pewno - red.], powtarzalność i urbanistyczny rygor wywoływały w Riedlu poczucie osaczenia", twierdzi sztuczna inteligencja.

Zdaniem AI, konsekwencją jego niedopasowania do otaczającej rzeczywistości była ucieczka w narkotyki. Próbował walczyć ze swoim uzależnieniem. Poddawał się terapiom odwykowym.

- Wracał po takim odwyku szczęśliwy, wesoły. W takim stanie góry mógł przenosić. Niestety, wystarczyły pierwsze niepowodzenia; wystarczyło, żeby coś nie szło po jego myśli, wtedy gasł i wracał do tego swojego świata. Im bliżej kolejnego odwyku, tym trudniej było się z nim porozumieć. Ale nawet jak tak siedział, taki jakby nieobecny, to nawet wtedy muzyka w nim grała. On był nią przeniknięty do szpiku kości. Coś sobie tam grał na grzebieniu lub harmonijce ustnej, coś sobie mruczał... - wspomina Jerzy Pypłacz, rzeźbiarz, twórca jesionowej rzeźby Ryśka Riedla w tyskim pubie „Pod Jesionami", którego stał się legendą. O tym pubie Riedel napisał piosenkę pt. „Jesiony".

- Tu była taka nasza mała enklawa - wspomina Jerzy Pypłacz. - Przychodzili tu artyści, pisarze. Ludzie ciekawi, nieciekawi. Byliśmy młodzi. Długie włosy, własne poglądy, inne spojrzenie na świat, energia, apetyt na życie, głowy pełne pomysłów. Przychodziliśmy na piwo, gadaliśmy i z tych rozmów, ważnych-nieważnych, rodziły się piosenki. Tu powstała „Cegła", tu się urodziła „Whisky". Oczywiście praca nad całością była później, ale tu była inspiracja, tu powstawały pierwsze zwrotki... Tu dochodziło do prawdziwych koncertów. Duszą takich koncertów był oczywiście Rysiek. Grał ten swój blues, przerabiał stare piosenki, aranżował na nowo, po swojemu - opowiada rzeźbiarz.

O liderze Dżemu mówi: najsłynniejszy z nas.

eprasa.pl 8b46f16950

Tak wyglądało wielkie kiszenie kapusty z Kołami Gospodyń Wiejskich

Agnieszka Nigbor-Chmura
Belna

Zapach świeżej kapusty czuć było tutaj z daleka. Wokół gwar, śmiech i dźwięk pracujących szatkownic.

W gospodarstwie agroturystycznym „Wczasy Pod Gruszą" w sobotę spotkały się koła gospodyń wiejskich z Lipinek, Moszczenicy, Staszkówki oraz Grudnej Kepskiej. Od wczesnego popołudnia panie miały pełne ręce roboty.

Najpierw obieranie, potem wykrawanie głąbów, szatkowanie, a na końcu ugniatanie. Wszystko odbywało się jednak w atmosferze, w której trudno mówić wyłącznie o pracy. Była muzyka, rozmowy, żarty i dużo śmiechu i śpiewu.

Szatkownice pracowały niemal bez przerwy. Kolejne główki trafiały pod ostrza, a ich zawartość lądowała w przygotowanych cebrach. Potem kapusta trafiała do beczki, do której jednocześnie wejść mogły cztery osoby.


FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA


FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA


FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA


FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA

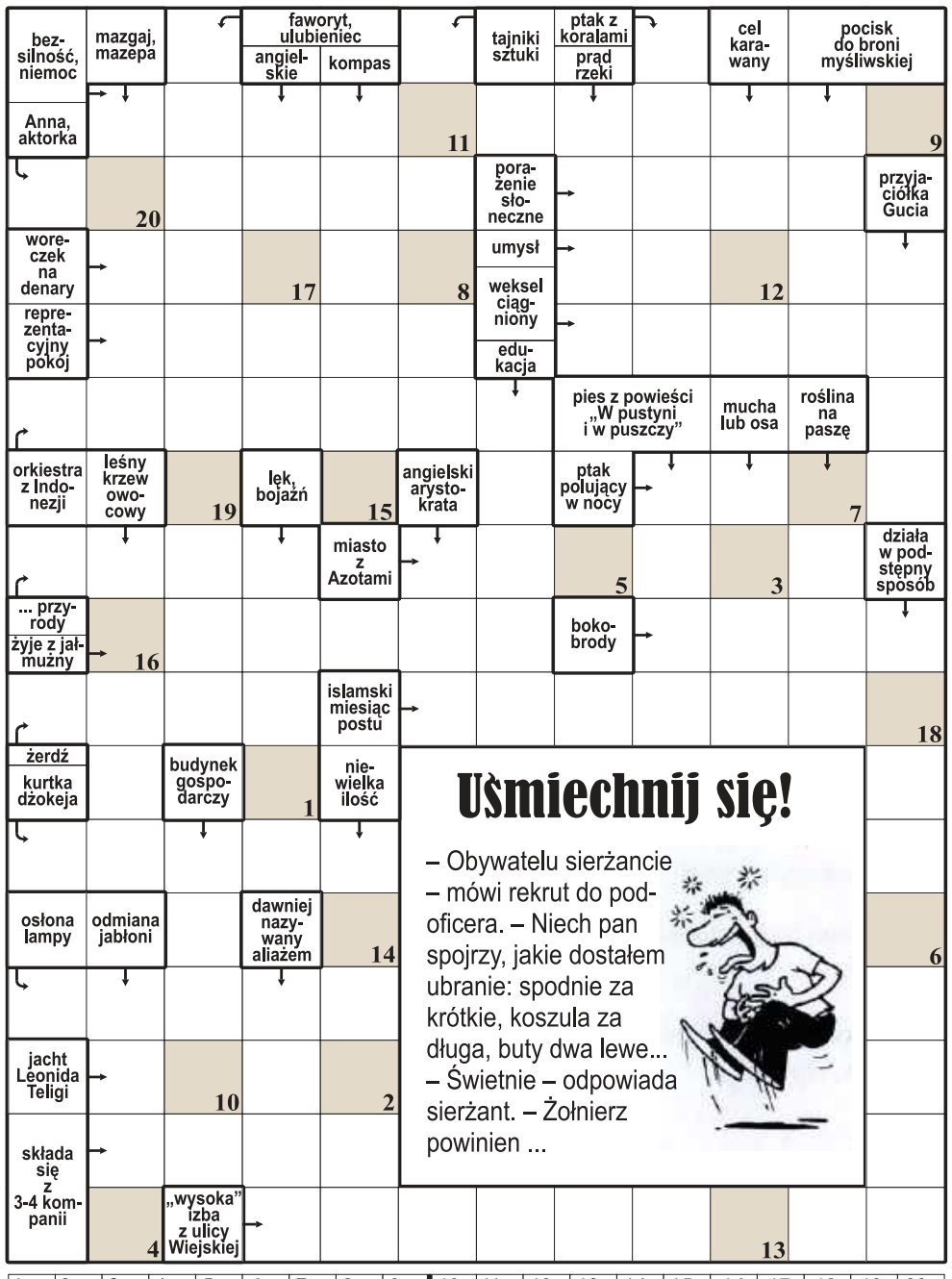

FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA


FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA


FOT. AGNIESZKA NIGBOR-CHMURA

eprasa.pl 8b46f16950

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

– Obywatelu sierżancie – mówi rekrut do podoficera. – Niech pan spojrzy, jakie dostałem ubranie: spodnie za krótkie, koszula za długa, buty dwa lewe... – Świetnie – odpowiada sierżant. – Żołnierz powinien ...

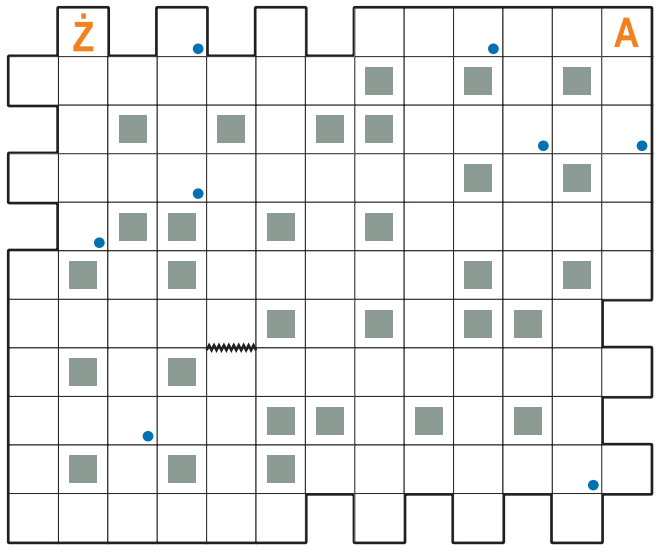
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

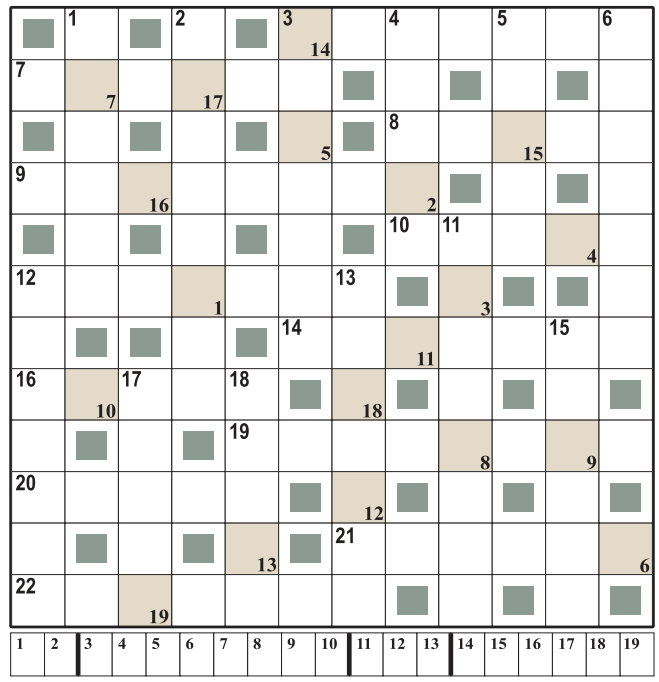
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) kontynent z Parkiem Narodowym Serengeti (6).
B) element wagi, na którym wiszą szale (9).
C) prymitywny but (6).
D) dawna broń drzewcowa (5).
E) narodowy demokrata (5).
F) rów z wodą otaczający zamek (4).
G) rynek obrotu papierami wartościowymi (6).
H) „Brudny ...”, film z rolą Clinta Eastwooda (5).
I) przelotne wrażenie, doznanie (8).
J) namiot na mongolskim stepie (5).
K) „... Wyjścia” - część Pięcioksięgu (6).
L) czeski samochód ciężarowy (4).



Ł) ptak z długą szyją (6).
M) rasa psa pokojowego (4).
N) miasto w widłach Czarnego i Białego Dunajca (4,4).
O) krzykliwe ptaki drapieżne (6).
P) zaciąg do wojska (5).
R) rzeka Juliusza Cezara (7).
S) żołnierz wojsk inżynieryjnych (5).
T) przylądek w południowo-zachodniej Hiszpanii (9).
U) sympatyczny miś znany z dobranocki (7).
W) niszczy dane w komputerze (5).
Z) część „Chłopów” Reymonta (4).
Ż) strojny, staropolski ubiór męski (5).

Krzyżówka z hasłem



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: myśl Hugo Steinhausa.

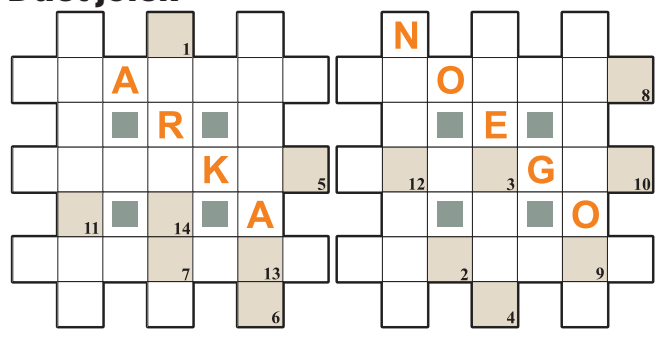
Poziomo:
3) zakład przemysłowy,
7) ośla dla narciarzy,
8) ćwikłowy na działce,
9) oferma, niezdara,
10) skrzynia dla nurka,
12) Mars lub Neptun,
14) godność, duma,
16) autor „Królowej Margot”,
19) uprawia sport walki,
20) prawny w firmie,
21) placek weselny,
22) niewielki wodospad.

Pionowo:
1) w morzu lub wannie,
2) film z rolą Lindy,
3) lokum na strychu,
4) kuzyn wiewiórki,
5) model Toyoty,
6) czerwienica barwierska,
11) długi, nudny list,
12) prezent dla jubilata,
13) Północna lub Łacińska,
15) port nad Leną,
17) mityczny król Frygii,
18) twardy jak ....



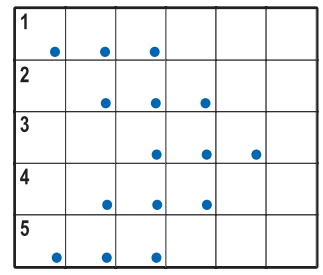
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: sentencję łacińską.

Duet jolek



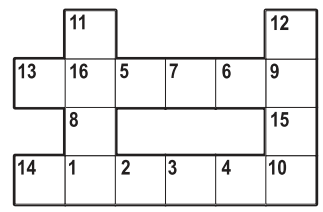
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
– koniec dnia roboczego
– autor, twórca
– Bizet lub Simenon
– ryba o cennej ikrze
– policyjny probierz
– spec od taktyki walki
– włókno na podkoszulki
– stolica Gwinei
– podróżna walizeczka
– ... Majewska, polska pilotka
– naczynie laboratoryjne
– inne określenie płaskowyżu

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu animowanego.
1) niewielka butelka lub gorylątko,
2) niebezpiecznie schodzi ze stoku,
3) część nie tylko dziecięcych spodenek,
4) duchowny w zborze,
5) na ramieniu kapitana drużyny sportowej.

Szyfr



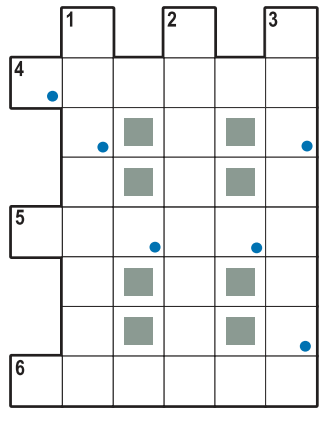
	11										12
13	16	5	7	6	9						
	8										15
14	1	2	3	4	10						

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:
13) otwór w drzwiach wejściowych,
14) imię Bullock, aktorki („Ja cię kocham, a ty śpisz”).

Pionowo:
11) wóz o dwóch kołach, bez kozła,
12) miecznik w morzu.

Krzyżówka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) pożywienie, jadło,
5) Lambda i Ypsilon wśród samochodów,
6) skrócony podpis.

Pionowo:
1,2,3) wyrób cukierniczy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … wywoływać przerażenie; **Krzyżówka A-Ż:** zebranie; **Krzyżówka z hasłem:** Na początku był frazes; **wirówka panoramiczna:** Czas należy do nas; **duet jolek:** Stary Testament; **logogryf:** „Mała Wielka Stopa”; **szyfr:** Andrzej Grabowski; **krzyżówka:** sernik.

eprasa.pl 8b46f16950

Piątek
18.09.2026

Gazeta Tarnowska

TYGODNIK Brzesko-Bochnia

Gazeta Krakowska

www.gazetakrakowska.pl



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

SPORT

NASTOLETNI LEKKOATLECI Z MEDALAMI I REKORDAMI PODCZAS MISTRZOSTW MŁODZIKÓW

str. 7

LUDZIE

ŻYCIE NATALII WIRUJE W RYTMIE TAŃCA. TO COŚ WIĘCEJ NIŻ PASJA

Pierwsze taneczne kroki stawiała w rodzinnym Łęgu Tarnowskim. Dziś Natalia Żołądź mieszka w Warszawie, występuje w teledyskach i tańczy na koncertach, towarzysząc największym gwiazdom polskiej sceny muzycznej. W branży cieszy się świetną renomą, co tylko może pomóc w dalszym rozwoju jej kariery.

str. 5



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

TARNÓW

Grube miliony w handel. Nowego obiektu z kinem ma nam zazdrościć cała Polska **str. 2**

DWUDNIAKI

Dawniej latem plaże okupowały tu tłumy. Inwestycja, która ma dać im nowe życie ruszyła **str. 4**

TARNÓW

Co z tym wojskiem w mieście? Czas leci, a konkretów wciąż brak. A może ta sprawa ma drugie dno, o którym wkrótce usłyszymy? **str. 3**

FOTOREPORTAŻ

Netflix będzie kręcił w Tarnowie. Na castingu zjawił się tłum chętnych do roli statystów **str. 6**

eprasa.pl 8b46f16950



Krystyna Trzupek

Pogodny smutek

Lubię być czasem smutna. Ale nie mam na myśli smutku, który przygniata do łóżka i odbiera ochotę na cokolwiek. Lubię inny smutek. Taki pełen pokoju. Trochę jak późne popołudnie, kiedy światło robi się miękkie, rozmowy cichną, a człowiek zaczyna słyszeć własne myśli. Smutek, który nie domaga się pocieszenia. Nie potrzebuje złotych rad, motywacyjnych haseł ani zapewnienia, że „jutro będzie lepiej".

Lubię ten stan, bo wtedy głębiej zaglądam sobie w oczy. Bez makijażu złożonego z codziennych obowiązków, ambicji, planów i przekonania, że wszystko przecież musi mieć sens. Bez tej nieustannej potrzeby, żeby coś osiągnąć, załatwić, poprawić, przyspieszyć. Smutek ma tę niezwykłą właściwość, że zatrzymuje mnie w miejscu, spowalnia, skłania do refleksji. I właśnie wtedy zaczynam widzieć wyraźniej. Weryfikuje moje zapędy. Smutek potrafi zadawać niewygodne pytania. I, co gorsza, potrafi cierpliwie czekać na odpowiedź. Nie jest więc dla mnie przeciwieństwem radości. Raczej jej cichym krewnym. Jednym z tych uczuć, które przypominają, że życie nie składa się wyłącznie z fajerwerków. Że pomiędzy zachwytem a rozczarowaniem, pomiędzy śmiechem a łzami, istnieje jeszcze ogromna przestrzeń zwyczajnego bycia.

I właśnie tam lubię czasem pobyć. W smutku odkrywam swoją czułość. Dla siebie, dla innych, dla rzeczy, które się skończyły, choć kiedyś wydawały się nie do skończenia. Dla ludzi, którzy odeszli. Dla słów, których nie powiedziałam. Dla decyzji, których już nie zmienię. Nie każdy smutek jest alarmem. Nie każda melancholia jest problemem do rozwiązania. Lubię być czasem smutna również dlatego, że po takim smutku radość smakuje inaczej Pełniej.

Takiego parku handlowego w Polsce jeszcze nie ma. Budowa rusza z kopyta

Andrzej Skórka
Tarnów

Przy ulicy Lwowskiej w Tarnowie rozpoczęła się budowa jednego z największych w kraju parków handlowych. We wtorek wmurowano kamień węgielny pod obiekt handlowy, który ma być gotowy za rok.



FOT. ANDRZEJ SKÓRKA

Nowy kompleks przy ulicy Lwowskiej na powstać w ciągu roku. Pracę znajdzie tam około 280 osób

Pola przy ulicy Lwowskiej długo nie miały szczęścia do inwestycji. Dwie dekady temu postawienie gigantycznej galerii handlowej planował biznesmen z Rzeszowa. Z tamtych planów nic nie wyszło, a teren zarastał trawą i chaszczami.

Coś drgnęło dopiero w zeszłym roku, kiedy teren kupiła firma Redkom Development, która postanowiła zrealizować tu projekt parku handlowego. Formalności załatwiano ekspresowo, a kilka tygodni temu inwestor mógł rozpocząć przygotowania do budowy.

We wtorek na terenie przyszłego obiektu wielkopowierzchniowego odbyło się wmurowanie kamienia węgielnego. – Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, a zima nam specjalnie nie przeszkodzi, przewidujemy otwarcie obiektu na wrzesień przyszłego roku – mówi Łukasz Komierowski, prezes Redkom Development, szacując wartość całego projektu na 100-200 milionów złotych. – Przewidujemy, że w parku handlowym powstanie około 280 nowych miejsc pracy.

Obiekt będzie miał 35 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni najmu i pomieści około 30 lokali handlowo-usługowych. Komercjalizacja parku handlowego jest już finalizowana. Wiadomo, że na jego terenie znajdą się m.in. sklepy: Agata Meble, Lidl, Mediaexpert, Sinsay, Jula, Ochnik, Rtv Euro Agd, Pepco, Tedi, Martes Sport, Rossman, Shock Price, ale również pięciosalowy multipleks kinowy Cinema City. To właśnie kino jako element parku handlowego ma stanowić o unikatowości tego projektu w skali kraju.

– W tym momencie rozpoczęliśmy roboty ziemne i fundamentowanie, czyli podstawowe prace zasadnicze. Następuje przebudowa infrastruktury. W tym roku będziemy dążyć do tego żeby stanęła konstrukcja obiektów i pracować nad zagospodarowaniem terenu – mówi Dawid Kliś, prezes zarządu SpecBau Polska, wykonawcy robót.

Jak podaje Jakub Kwaśny, prezydent Tarnowa, nowy obiekt będzie generował do budżetu miasta około miliona złotych dochodu z tytułu podatku od nieruchomości.

TARNÓW

Festiwal komedii Talia czas zacząć!

Dziś inauguracja XXX Ogólnopolskiego Festiwalu Komedii Talia w tarnowskim teatrze. Widzowie oraz jurorzy obejrzą sześć najlepszych spektakli komediowych minionych 12 miesięcy ze scen z całej Polski. Na początek „Prawda" tarnowskiego teatru. W sobotę „Lady Mayday" w reżyserii Artura Barcisia, w poniedziałek „Klub Kawalerów" w reżyserii Krystyny Jandy (w Centrum Sztuki Mościce). W kolejnych dniach: „Pułapka" wyreżyserowana przez Cezarego Żaka, „Grupa Krwi" oraz „Była sobie Polska". Festiwal to także liczne wydarzenia towarzyszące.
(ANS)

TARNÓW

Trzy pasjonujące dni z ludźmi gór

Przez trzy dni Tarnów – za sprawą Festiwalu Apex 2026 – będzie miejscem spotkań z wybitnymi himalaistami, wspinaczami, podróżnikami, filmowcami oraz osobami, dla których góry stały się przestrzenią sportu, pasji, odpowiedzialności i pomocy innym.
Wydarzenie potrwa od piątku do niedzieli, a jego areną będzie budynek C Akademii Tarnowskiej.
Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny.
(PACH)

AMERYKAŃSKIE SHOW W MOŚCICACH



FOT. IGA SADY

Inauguracja sezonu drużyny futbolu amerykańskiego Hunters Tarnów na stadionie w Mościcach odbyła się w iście amerykańskiej atmosferze. Były kolorowe race, wyjątkowy pokaz cheerleaderek, wielki piknik z atrakcjami dla całych rodzin, podczas którego chętni mogli skorzystać ze strefy kibica, animacji, a także poczęstunku. Wreszcie naprawdę liczna grupa kibiców dopingowała Huntersów w pojedynku z Kings Kraków. Emocje na stadionie były ogromne.
(KOMA)

GAZETA Tarnowska Gazeta Krakowska

Redaktor naczelny Gazety Krakowskiej: **Piotr Rąpalski.** SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Andrzej Skórka,** Zespół: Paweł Chwał, Robert Gąsiorek, Roman Kieroński, Paulina Marcinek-Kozioł, Paweł Michalczyk.
BIURO OGŁOSZEŃ: **Iwona Potoniec** - kierownik iwona.potoniec@polskapress.pl, **Małgorzata Boruch** malgorzata.boruch@polakspress.pl **tel. 516063856;** PRENUMERATA: **tel. 12 312 53 88;**
DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
PREZES MAKROREGIONU **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 8b46f16950

Policyjny pościg pod Tarnowem prawie jak z filmu sensacyjnego. Padły strzały!

R. Gąsiorek, A. Skórka
Lisia Góra

W miniony piątek okolice Lisiej Góry i Tarnowa były sceną brawurowego pościgu za kierowcą Audi, który chwilę wcześniej nie zatrzymał się do policyjnej kontroli drogowej.

Pościg rozpoczął się na węźle autostradowym Tarnów-Centrum. Kierowca Audi nie zatrzymał się tam do kontroli drogowej i zaczął uciekać.

Policjanci ruszyli za nim. Do pościgu włączyły się również inne radiowozy z tarnowskiej jednostki.

–Ścigany kierowca kluczył po terenie powiatu tarnowskiego i został ostatecznie zatrzymany w rejonie Lisiej Góry – przekazał asp. Kamil Wójcik z tarnowskiej policji.

Zatrzymany mógł prowadzić samochód pod wpływem narkotyków. Badanie testerem, który posiadają policjanci dało wynik pozytywny.

Jak ustaliliśmy, policjanci przy próbie zatrzymania pojazdu mieli użyć służbowej broni i oddać strzały w opony ściganego pojazdu. Lekko poszkodowany podczas pościgu miał zostać również jeden z interweniujących funkcjonariuszy.

Kierowca Audi miał natomiast podczas ucieczki wyrzucić z pojazdu pakunek, z narkotykami.

Miasto ma w końcu swoje pierwsze wino i pierwszą w historii książkę kucharską

Andrzej Skórka
Tarnów

Wielkim zainteresowaniem cieszyła się promocja pierwszej tarnowskiej książki kucharskiej pióra Pawła Piszczka. Tego samego wieczoru oficjalny debiut miało pierwsze wino z Winnicy Tarnowskiej.

Paweł Piszczek jest założycielem i prezesem stowarzyszenia „Towarzystwo Dobrego Smaku", przewodnikiem kulinarnym i winiarskim oraz certyfikowanym sommelierem.

Swego czasu publikował felietony kulinarne na łamach „Gazety Tarnowskiej".

Od lat nosił się z zamiarem wydania książki kucharskiej, a jednocześnie przewodnika enoturystycznego okraszonego okołokulinarnymi anegdotkami. W końcu udało się. Drukiem ukazały się właśnie „Tradycyjne smaki Tarnowa w nowej odsłonie... i jeszcze słów kilka o gastronomii dawnego Tarnowa".

Promocja książki odbyła się z wielką pompą – był występ kwartetu smyczkowego Con Afetto, interpretacja fragmentów książki w wykonaniu aktora tarnowskiego teatru Jerzego Pala, no a przede wszystkim rozmowa z Pawłem Piszczkiem.

A wśród gości, którzy zapełnili salę teatru, byli m.in. przedstawiciele Zarządu Województwa Małopolskiego i prezydent Tarnowa.

W teatralnym foyer odbywała się degustacja lokalnych przysmaków oraz win, w tym pierwszego wyprodukowanego z owoców Winnicy Tarnowskiej.



FOT. ANDRZEJ SKÓRKA

Promocja pierwszej tarnowskiej książki kucharskiej oraz premiera wina z Winnicy Tarnowskiej

AMERYKANIE SZUKAJĄ MIEJSCA DLA ODDZIAŁÓW US ARMY W POLSCE

A może znajdą dla siebie bazę tu, gdzie witano ich już owacyjnie?

Andrzej Skórka
Tarnów

Początkiem roku wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz zapowiedział powrót zawodowego wojska do Tarnowa. Od tamtej pory wiążące decyzje wciąż nie zapadły, choć w mieście wytypowano hektary terenów do dyspozycji wojska. Może więc zajrzą tu Amerykanie poszukujący w Polsce lokalizacji dla swojej stałej bazy?



FOT. ARTUR GAWLE

Amerykańscy żołnierze na Rynku w Tarnowie w 2016 roku witani byli bardzo ciepło

W maju wyżsi oficerowie z resortu obrony oraz Sztabu Generalnego oglądali w Tarnowie tereny, które oferowane są na potrzeby armii.

Tajemnicza lokalizacja dla wojska w Tarnowie

Typowana lokalizacja objęta jest na razie tajemnicą, ale podobno rekonesans wypadł pomyślnie. Tylko, że od tamtej pory sprawa nie ruszyła z miejsca, mimo, że – jak słyszymy w magistracie – kontakt wcale się nie urwał, był przepływ informacji i przesyłanie szczegółowych informacji.

Według deklaracji szefa MON w Tarnowie miałaby zostać ulokowana jednostka wojsk przeciwlotniczych.

Prezydent Jakub Kwaśny liczył, że idealna byłaby formacja w randze pułku, czyli nawet dwa tysiące wojskowych. Jego zdaniem byłby to silny impuls miastotwórczy, w ślad za którym pojawiłyby się nowe miejsca pracy, czy osiedla i mieszkańcy.

Tymczasem w wojskowym wyścigu Tarnów wyprzedzić zdążyło już Brzesko. Na początku września Władysław Kosiniak-Kamysz ogłosił ulokowanie 87. pułku przeciwlotniczego w Brzesku w sile tysiąca ludzi. Pierwsi żołnierze mają tam się pojawić jeszcze w tym roku.

Amerykanie zajrzą do nas szukając bazy?

W Tarnowie na razie cisza. A jeśli powodem milczenia jest to, że w MON powstał pomysł przedstawienia tarnowskiej lokalizacji Amerykanom, którzy w tych dniach w Polsce oglądają potencjalne lokalizacje dla wybudowania stałej bazy US Army?

–Przyjęlibyśmy taką decyzję z otwartymi rękami – przyznaje prezydent Tarnowa.

Kilka tygodni temu administracja Donalda Trampa dała sygnał, że jest zielone światło dla stałej obecności amerykańskich żołnierzy w Polsce. Dziś obecność US Army ma charakter rotacyjny, a stała obecność miałaby być związana z relokacją sił amerykańskich w Europie.

Kilka dni temu, podczas Międzynarodowego Salonu Przemysłu Obronnego w Kielcach MON podał, że Amerykanie zamierzają właśnie teraz odwiedzać proponowane im na bazę lokalizacje w kraju.

US Army na Rynku w Tarnowie

Wśród spekulacji na temat jednostki, która miałaby być przez Amerykanów relokowana do Polski wymienia się m.in. 2 Pułk Kawalerii US Army.

To formacja, która obecnie stacjonuje w niemieckim Vilseck. Co ciekawe, żołnierze z tej właśnie jednostki nie dalej jak 10 lat temu mieli okazję pojawić się w Tarnowie. Urządzili tu sobie przystanek w trakcie manewrów pod kryptonimem „Dragon Ride II".

Ich wjazd do centrum miasta i postój na Rynku wzbudził wtedy ogromną sensację, a wojacy witani byli bardzo przyjaźnie.

Na jednej bazie wcale się nie skończy?

Czy mogliby zjechać na stałe właśnie do Tarnowa? Zakłada się, że przyszła amerykańska baza musiałaby być dobrze skomunikowana, a więc leżeć w pobliżu rozwiniętej sieci dróg, kolei oraz lotniska. W tych aspektach położenie Tarnowa wypada w sumie sensownie. No bo mamy autostradę A4, dobre połączenia kolejowe, a miasto leży praktycznie pośrodku aż dwóch lotnisk – w Balicach i podrzeszowskiej Jasionce.

MON informował, że pokaże w tych dniach sojusznikom proponowane lokalizacje, ale też Amerykanie prawdopodobnie zechcą przedstawić własne pomysły. I choć najczęściej w kontekście bazy wymienia się Poznań lub Wrocław, to wiceszef MON Paweł Bejda zastrzega, że „będą jeszcze inne lokalizacje, które będziemy pokazywali". I nie wykluczył, że baz w ogóle mogłoby być więcej niż jedna.

Jakub Kwaśny zauważa jednak, że wszystko wskazuje na to, iż największe szanse mogą mieć lokalizacje w zachodniej lub południowo-zachodniej Polsce.

MON o planach wojskowych na Tarnów

Zapytaliśmy MON o to na jakim etapie są prace nad ulokowaniem w Tarnowie regularnej jednostki wojskowej i ewentualne szanse na bazę US Army.

„Komisja lokalizacyjna, której celem było określenie możliwości usytuowania pododdziałów Związku Taktycznego Sił Zbrojnych RP na terenie województwa małopolskiego, w tym w powiatach brzeskim, bocheńskim i tarnowskim oraz w samym Tarnowie zakończyła prace w pierwszej połowie 2026 r. Sporządziła ona protokół zawierający wnioski i rekomendacje w zakresie możliwości dyslokacji jednostek wojskowych w tym regionie Polski. Obecnie trwa ich analiza, od wyników której zależeć będzie ewentualne złożenie stosownych wniosków o pozyskanie nieruchomości. Ze względu na charakter sprawy nie możemy przekazywać więcej szczegółów dotyczących planowanej dyslokacji jednostek ani pozyskiwanych nieruchomości. Na obecnym etapie Tarnów nie jest brany pod uwagę jako lokalizacja stałej bazy wojsk USA. Ewentualny wybór lokalizacji dla sił amerykańskich odbywa się każdorazowo na podstawie kryteriów określanych przez stronę amerykańską i zależy od potrzeb konkretnego projektu" – czytamy w odpowiedzi.

eprasa.pl 8b46f16950

Zmarł twórca znanej marki Tarsmak

Robert Gąsiorek
Radgoszcz

Nie żyje Józef Gondek, znany w regionie tarnowskim przedsiębiorca i społecznik. Twórca firmy Tarsmak w Radgoszczy, która słynie w całym kraju z produkcji majonezów musztard i innych sosów miał 73 lata.

Choć stworzona przez niego firma Tarsmak jest znanym i cenionym producentem majonezów, ketchupów, musztard czy sosów, to Józef Gondek zaczynał wszystko praktycznie od zera.

W 1991 roku razem z żoną Teresą i szwagrem zaczęli produkować majonez w bardzo prowizorycznych warunkach. Dziś Tarsmak to duży pracodawca i jedna z największych firm spożywczych nie tylko na Powiślu Dąbrowskim, ale w całym regionie tarnowskim, którą niedawno przejęła spółka Prymat.

Józef Gondek dał się poznać również jako osoba zaangażowana w życie społeczne. Często wspierał różne akcje i wydarzenia organizowane w regionie.

– Jego działalność, pracowitość i zaangażowanie pozostawiły trwały ślad w historii naszej gminy. Żegnamy człowieka, który przez lata współtworzył rozwój Radgoszczy i był ważną postacią naszej lokalnej wspólnoty. Szczególne wyrazy współczucia i kondolencje kierujemy do Żony Zmarłego, Jego Dzieci oraz całej Rodziny i Bliskich. W tych trudnych chwilach łączymy się z Państwem w bólu. Niech odpoczywa w pokoju wiecznym – tak zmarłego przedsiębiorcę pożegnały władze gminy Radgoszcz.

Uroczystość pogrzebowa odbył się w środę w kościele pw. św. Kazimierza w Radgoszczy. Józef Gondek Spoczął na pobliskim cmentarzu parafialnym.

Plaże nad akwenem pod Tarnowem znowu mają tętnić życiem jak niegdyś

Paweł Chwał
Dwudniaki

Rozpoczęły się prace przy zbiorniku wodnym w Wierzchosławicach-Dwudniakach. Dzięki realizowanej inwestycji to popularne przed laty miejsce wypoczynku, plażowania i kąpieli zyskać ma drugie życie za sprawą powstającego kompleksu turystycznego, który wypromować ma gminę oraz markę EnoTarnowskie.



FOT. ARCHIWUM UG WIERZCHOSŁAWICE

W ramach inwestycji zagospodarowany zostanie pas przybrzeżny po północno-zachodniej stronie zbiornika

Dwudniaki były w latach 80. i 90. miejscem, w którym nad wodą wypoczywały w sezonie letnim prawdziwe tłumy. Kursowały tutaj nawet bezpośrednie autobusy miejskie z Tarnowa.

Gmina Wierzchosławice chce ponownie ożywić to urokliwie położone miejsce – w sąsiedztwie lasów, lubianej ścieżki edukacyjnej Nadleśnictwa Dąbrowa Tarnowska oraz tras biegowych i spacerowych.

A pomóc ma w tym inwestycja realizowana dzięki dofinansowaniu w ramach projektu „EnoTarnowskie" przygotowanego przez Stowarzyszenie Aglomeracja Tarnowska. Prace właśnie się rozpoczęły. W teren wjechały maszyny.

– Zależało nam na tym, aby uporządkować tamten obszar. By było to miejsce atrakcyjne i bezpieczne dla mieszkańców i licznych gości. Myślę, że letnie miesiące w kolejnym roku, będziemy mogli spędzić już w „Kompleksie Turystycznym Dwudniaki" – mówi Wojciech Aleksander, zastępca wójta gminy Wierzchosławice.

W ramach rozpoczynającego się zadania zagospodarowany ma zostać teren po północno-zachodniej stronie zbiornika, gdzie powstaną m.in. plac zabaw dla dzieci, boiska do piłki plażowej, miejsca biwakowe oraz postojowe, stacja naprawcza dla rowerów, toalety, a także ustawione zostaną ławki, stoły i kosze.

Wytyczona zostanie nawet specjalna promenada spacerowa wzdłuż brzegów akwenu, a dużą atrakcją będzie z pewnością również drewniany pomost.

Prace obejmą również odmulenie i oczyszczenie strefy przybrzeżnej zbiornika oraz ukształtowanie plaży, wraz z nawiezieniem nowego piasku. Na razie nie ma jednak planów utworzenia w tym miejscu strzeżonego kąpieliska, ale być może będzie to kwestia dalszej przyszłości.

Prace pochłoną blisko 2 miliony złotych. Nowy kompleks powinien być gotowy na przyszłoroczny sezon turystyczny.

Prom w remoncie, konieczne objazdy

Paweł Chwał
Otfinów

Do czwartku nie będzie można skorzystać z promu na Dunajcu pomiędzy Otfinowem a Pasieką Otfinowską. Kierowcy muszą nadkładać drogi, by dostać się na drugi brzeg.



FOT. ARCHIWUM

Prom przejść musi teraz prace konserwacyjne

Zamknięcie promu związane jest z decyzją o przeprowadzeniu koniecznych prac konserwacyjnych.

--Co jakiś czas musimy wymieniać między innymi podkłady drewniane, które ulegają degradacji w trakcie użytkowania – tłumaczy Stanisław Pyzdek, dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Tarnowie z siedzibą w Zgłobicach.

Prace potrwają do czwartku (24 września). Aby dostać się na drugą stronę Dunajca kierowcy muszą kierować się do oddalonego o 11 kilometrów mostu w Biadolinach Radłowskich, albo do kolejnej przeprawy na Dunajcu – w Siedliszowicach.

Wraz z przerwą w funkcjonowaniu promu powraca pomysł budowy nowego mostu na Dunajcu.

– Dwie przeprawy na pewno nie powstaną. Jeżeli już to nowa musiałaby być zlokalizowana gdzieś pośrodku między Otfinowem a Siedliszowicami. To jednak wciąż ponad możliwości finansowe powiatu – tłumaczy Stanisław Pyzdek.

Koleje Małopolskie wjadą do gminy

Robert Gąsiorek
Skrzyszów

Gmina Skrzyszów będzie kolejnym samorządem w powiecie tarnowskim, który zamierza związać się umową z Kolejami Małopolskimi w sprawie autobusowej komunikacji publicznej.

Autobusy Kolei Małopolskich dowożą do Tarnowa mieszkańców gmin: Tarnów, Pleśna, Ryglice, Lisia Góra czy Wierzchosławice. Wkrótce kolejny samorząd dołączy do tego grona.

– Od nowego roku wchodzimy w porozumienie z Kolejami Małopolskimi. Teraz trwa dopracowywanie szczegółów – mówi Marcin Kiwior, wójt gminy Skrzyszów.

Do tej pory z usług małopolskiego przewoźnika korzystali jedynie mieszkańcy dwóch miejscowości w gminie Skrzyszów. Taką możliwość mają osoby z Szynwałdu i Skrzyszowa, przez które przejeżdża autobus kursujący między Tarnowem a Ryglicami. Od nowego roku pojawią się regularne linie, które będą woziły pasażerów z wszystkich miejscowości tej podtarnowskiej gminy.

– Dwa lata obowiązywała nas umowa z przewoźnikami prywatnymi i po prostu doszliśmy do takiego momentu, że stać nas na Koleje Małopolskie. Mieszkańcy będą mieli do dyspozycji wygodne autobusy i na pewno cała obsługa tego systemu pasażerskiego będzie się im podobała – podkreśla wójt Kiwior.

W ramach umowy z Kolejami Małopolskimi gmina Skrzyszów ma rocznie wydawać na komunikację autobusową około 2,5 mln złotych. Samorząd zamierza wprowadzić też udogodnienia dla uczniów szkół średnich.

Obecnie młodzież z gminy Skrzyszów może liczyć na zwrot połowy kosztów poniesionych na dojazd autobusami na zajęcia szkolne.

– Od nowego roku chcemy, żeby uczniowie szkół ponadpodstawowych mieli przejazdy bezpłatne - zaznacza wójt gminy Skrzyszów.

Szczegóły dotyczące tego, jak będzie wyglądała organizacja transportu publicznego w gminie Skrzyszów, będą znane w ciągu kilku najbliższych tygodni.



FOT. ROBERT GĄSIOREK

Autobusy Kolei Małopolskich od 2027 roku mają pojawić się w gminie Skrzyszów

eprasa.pl 8b46f16950

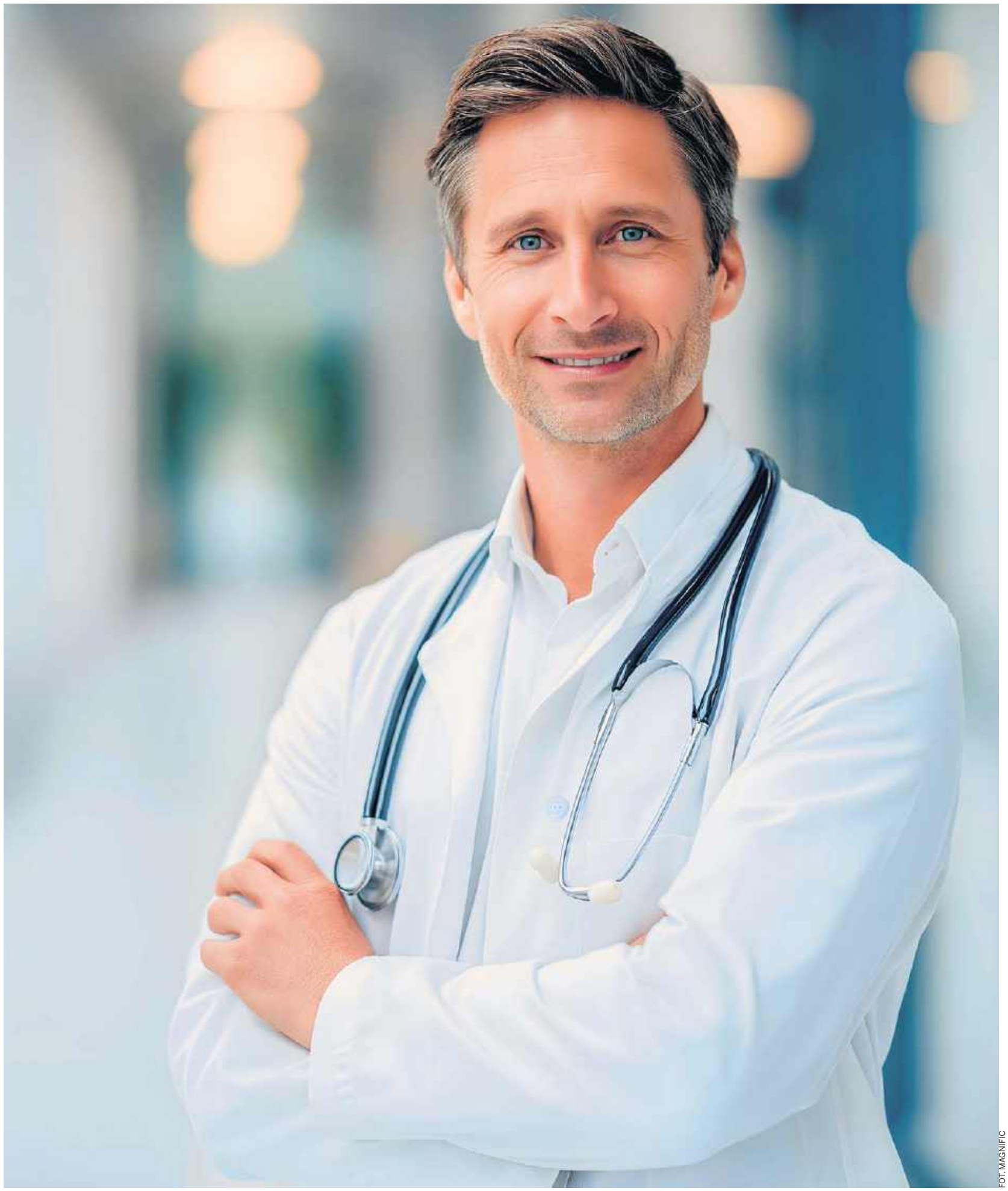
PORADNIK MEDYCZNY

PROFILAKTYKA – PODAJ DALEJ
BEZPŁATNE PROGRAMY MEDYCZNE DLA MAŁOPOLAN
STR. 02

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie: rozbudowa i nowy etap rozwoju placówki
Str. 08-09

UŚMIECH FINANSOWANY NA KOSZT PAŃSTWA
CZYLI CO MAMY U DENTYSTY NA NFZ
STR. 06

CZY BĘDĄ ZMIANY W MEDYCYNIE PRACY? BADANIA PRACOWNIKÓW SĄ MOCNO OGRANICZONE
STR. 13



FOT. MAGNIFIC

eprasa.pl 8b46f16950

Profilaktyka to coś więcej niż badania. To świadoma decyzja, by zrobić coś dla siebie

„Profilaktyka – podaj dalej”. to ogólnopolska kampania, która zachęca do aktywnego dbania o zdrowie i korzystania z dostępnych i bezpłatnych badań profilaktycznych

Agnieszka Aulich

Małopolski NFZ przypomina: bezpłatne programy profilaktyczne mogą sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy walkę o zdrowie. Im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Zrób badania profilaktyczne

Ministerstwo Zdrowia zainaugurowało ogólnopolską kampanię społeczną pod hasłem: Profilaktyka – podaj dalej. W akcję włącza się także małopolski NFZ. Wrzesień jest miesiącem troski o swoje zdrowie i badań profilaktycznych.

- Chcemy budować świadomość, że badania profilaktyczne nie są wymagające. Wystarczy zrobić pierwszy krok, czyli sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty. Oprócz tego, że sami będziemy przykładać wagę do regularnych badań, warto abyśmy uświadamiali i namawiali do tego naszych bliskich – rodzinę, przyjaciół, współpracowników. Najlepszym prezentem, jaki możemy podarować drugiej osobie, jest troska o jej zdrowie. Czasem wystarczy przypomnieć o badaniu, poinformować o programie profilaktycznym albo zachęcić bliską osobę do umówienia wizyty. Taki prosty gest może mieć naprawdę duże znaczenie – przekonuje minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

O wadze regularnych badań przypomina kampania społeczna Profilaktyka podaj dalej zainaugurowana przez Ministerstwo Zdrowia. Akcja trwa przez cały wrzesień i ma uświadamiać, że najlepszy moment na badanie jest dziś.

– Warto dać sobie tę szansę, znaleźć czas dla siebie, zgłosić się na diagnostykę i zyskać pewność – z moim zdrowiem wszystko w porządku. Programy profilaktyczne NFZ umożliwiają diagnostykę w kierunku nowotworów i chorób cywilizacyjnych bez zbędnych formalności, blisko Małopolan. O to, gdzie i jak zgłosić się na badania można zapytać naszych doradców ds. profilaktyki podczas wizyty w sali obsługi klientów albo wydarzeń profilaktycznych w regionie – mówi Teresa Biela, zastępca dyrektora Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie ds. medycznych.



FOT. MAGNIFIC

Wystarczy sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty

Bezpłatne programy

Bezpłatny program Moje Zdrowie może sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy leczenie. Bowiem im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Już od 20. roku życia Małopolanie mogą zgłaszać się na bilans zdrowia osoby dorosłej w programie Moje Zdrowie. Do osiągnięcia wieku 49 lat można z programu skorzystać co pięć lat, a w wieku 50 lat i więcej - co trzy lata - licząc rocznikowo, nie od daty urodzin.

Program daje szansę na wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych.

NFZ podkreśla, że program Moje Zdrowie nie eliminuje możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach diagnostyki u lekarza rodzinnego lub innego specjalisty.

Żeby z niego skorzystać, wystarczy wypełnić ankietę w Internetowym Koncie Pacjenta, aplikacji mojeIKP albo swojej placówce podstawowej opieki zdrowotnej. Odpowiedzi posłużą do dobrania odpowiednich badań. Wyniki wykonanej diagnostyki są omawianie z medykiem podczas wizyty podsumowującej, w czasie której każdy otrzymuje również Indywidualny Plan Zdrowotny. Obejmuje on nie tylko następne badania, ale również aktywność fizyczną, dietę czy szczepienia – kolejne filary profilaktyki. Wszystkim pacjentom, w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną. Mężczyźni po 50 roku życia otrzymają wynik badania PSA, które jest podstawowym badaniem w profilaktyce raka prostaty.

Dotychczas ankiety w programie Moje Zdrowie wypełniło 424 tys. Małopolan. Kolejnych zachęcają do tego doradcy ds. profilaktyki małopolskiego NFZ podczas wrześniowych wydarzeń w regionie. To świetna okazja, by zapytać o program profilaktyczny dla siebie. Podczas spotkań doaradcy zachęcają do wykonania na miejscu analizy składu ciału. Najbliższe spotkania odbędą się:

- 23 września, Różowa środa z Amazonkami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, godz. 12-14;
- 30 września, SGZOZ, ul Piłsudskiego 23, Dąbrowa Tarnowska, godz. 9-15;
- 30 września 2026 Środa z farmaceutami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, w godz. 12-14.

Bez obaw

- Rak piersi we wczesnym stadium często nie daje żadnych objawów - przypomina NFZ. - Mammografia pozwala wykryć zmiany na etapie, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne i mniej obciążające dla organizmu. To badanie profilaktyczne, które daje poczucie bezpieczeństwa i realnie zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Badanie wykonasz w placówce stacjonarnej lub w mammobusie, który regularnie dociera także do mniejszych miejscowości.

Kobiety w wieku od 45 do 74 lat raz na dwa lata mogą wykonać profilaktyczną mammografię, potwierdzającą, że w piersiach nie ma niepokojących zmian.

Panie w wieku od 25 do 64 lat powinny też raz na pięć lat zrobić nowoczesny test HPV HR, wykrywający zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego, odpowiedzialnym za rozwój raka szyjki macicy. Badanie wykonywane jest bez skierowania.

Dla kobiet i mężczyzn w wieku 50-65 lat NFZ finansuje profilaktyczną kolonoskopię. Pozwala ona na zdiagnozowanie i usunięcie zmian w jelicie grubym, zanim rozwinie się z nich nowotwór.

Dostępny jest także program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej chroby płuc (POChP) dla osób po 18 r. ż., które palą papierosy, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne, a także specjalistyczny dla osób po ukończeniu 16 lat uzależnionych od tytoniu.

Dla kobiet w ciąży dostępny jest program badań prenatalnych.

Istnieje też program profilaktyki gruźlicy - wystarczy zgłosić się do pielęgniarki POZ.

Bezpłatne szczepienia

Ministerstwo Zdrowia informuje także o innych bezpłatnych szczepieniach.

Szczepionki przeciw HPV (wirus brodawczaka ludzkiego o wysokim ryzyku onkogennym)są bezpłatne dla osób od ukończenia 9. roku życia do ukończenia 18. roku życia:

Szczepienie jest bezpłatne i nie wymaga żadnego skierowania. Jest wykonywane szczepionką dwuwalentną albo dziewięciowalentną – wybór jednej z nich zależy od rodzica. Pełen schemat szczepienia składa się z dwóch dawek, przyjmowanych w odstępie sześciu miesięcy. Podanie preparatu najłatwiej umówić, kontaktując się bezpośrednio z przychodnią, która na co dzień dba o zdrowie dziecka. Można to także zrobić z upoważnieniem za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta swojego dziecka.

- Warto pamiętać, że przeciwko HPV mogą zaszczepić się także dorośli. Dla osób po 18 roku życia częściowo jest refundowana szczepionka dwuwalentna. Za preparat trzeba zapłacić 50 proc. ceny, resztę pokryje NFZ. Szczepienia przeciwko HPV dorosłych są wykonywane nie tylko w przychodniach, ale również w aptekach. Podanie zakupionych preparatów finansuje NFZ – wskazuje Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Krakowie.

Szczepienie w ramach programu dla dzieci można zrealizować w każdym POZ, w którym prowadzone są szczepienia ochronne dzieci i młodzieży. Bezpłatne szczepienie preparatem refundowanym można zrealizować również w POZ - wymagane jest uzyskanie recepty od lekarza i odbiór szczepionki w aptece.

Szczepienia przeciwko grypie są szczepieniami zalecanymi, refundowanymi przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Dla dzieci, seniorów po 65. roku życia i kobiet w ciąży szczepionka jest bezpłatna. Dorośli w wieku od 18. do 64. lat płacą połowę jej ceny – resztę pokrywa NFZ.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011583162



eprasa.pl 8b46f16950

Dokuczają bolące stopy? Może czas na wizytę u podologa

Redakcja

Problemy ze stopami ma nawet połowa Polaków. Stopy noszą nas przez całe życie, to najważniejszy środek transportu, który często dźwiga niemałe obciążenie. Eksperci zdrowia stóp to podolodzy.

Czym zajmuje się podologia?

Podolog albo podiatra zajmuje się stopami, wszelkimi deformacjami i zmianami, jakimi podlegają. Z naszych stópmogą wiele wyczytać. Niemal każda choroba może „ujawnić się" na stopach.

Są to choroby z autoagresji, jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, toczeń, ale też alergie, choroby wynikające z niedoboru odporności, których objawem mogą być brodawki, schorzenia kardiologiczne i oczywiście cukrzyca. Podolog może najwcześniej, np. przez badanie czucia, wykryć problem stopy cukrzycowej. Wykrywa się problem, zanim zacznie się na dobre, nie dopuszczając do powstania ran. Podolodzy obserwują pacjentów od samego wejścia do gabinetu – wiele można wyczytać ze sposobu chodu pacjenta; czy ma zmiany zwyrodnieniowe, czy przeszedł jakieś operacje, jakim krokiem przemierza dystans od progu gabinetu do fotela. Czy utyka, czy idzie pewnym krokiem, czy jest za bardzo odchylony do tyłu, albo pochylony do przodu. To wszystko ma ogromne znaczenie. Przed każdym zabiegiem przeprowadzamy też wnikliwy wywiad, który jest kopalnią wiedzy o pacjencie.

Które schorzenia stóp występują najczęściej?

Najczęściej pacjenci przychodzą z modzelami i odciskami. Doskwierają one pacjentom najbardziej.

Wrastające paznokcie to kolejna dolegliwość, wiążąca się z poważnym bólem, ale i przykrymi konsekwencjami. Leczenie jest skomplikowane, a jeśli trafi się na dobrego specjalistę, to skutecznie uleczymy tę dolegliwość, nie zrywając paznokcia, jak to się do tej pory najczęściej dzieje, ale stosując tamponadę czy klamerki, a jest ich sporo do wyboru.

Czym się różnią modzele od odcisków?

Jedne i drugie to zmiany rozrostowe, przerostowe tkanki rogowej.

Modzel to zmiana woskowo-żółta, nie posiada rdzenia, brak, jak to mówią pacjenci, korzenia. Jest dosyć płaska. Zlokalizowana jest najczęściej w przodostopiu, gdy dochodzi do obniżenia łuku poprzecznego w stopie, szczególnie u pań, które noszą szpilki. Oczywiście fakt, że występują modzele, nie oznacza, że gdzieś w tym samym miejscu nie pojawi się odcisk. Odcisk z kolei charakteryzuje się tym, że ma rdzeń, który może być bardzo głęboko położony. I ten naciek głęboki może powodować duże dolegliwości bólowe. Nie polecam chirurgicznego usuwania odcisków. Podolodzy świetnie sobie z nimi radzą, dłutując bezboleśnie zmianę. Pacjent o własnych siłach i bez bólu wychodzi z gabinetu. Tymczasem chirurgicznie odcisk trzeba wyciąć skalpelem, a potem zaszyć.



FOT. MAGNIFIC

Pękające stopy to też poważny problem. Do jakiego momentu możemy poradzić sobie z nim sami za pomocą pumeksu, tarek czy skarpetek złuszczających?

Najlepiej do podologa udać się jak najszybciej, bo przez domowe sposoby możemy sobie zaszkodzić. Gdy stosujemy domową pielęgnację, możemy doprowadzić do powikłań, ran, stanów zapalnych.

Dlaczego pięty pękają?

Bardzo często jest to związane z nieprawidłową higieną stóp.

Pacjenci kupują zbyt mocne preparaty, których używanie przynosi skutek odwrotny od zamierzanego; tarki do ścierania, kremy z mocznikiem. Codziennie maltretujemy nimi stopy, chociaż nie należy używać kremów z 30-proc. mocznikiem, bo wystarczą takie o stężeniu 5-10 proc., a zamiast tarki – peeling. Nasza skóra ma naturalny proces regeneracji, który trwa 28 dni. Jeżeli zaś codziennie albo co dwa, trzy dni, ścieramy ten naskórek, to on nie jest w stanie zregenerować się naturalnie. Skóra ta jest przesuszona, jeszcze bardziej rogowacieje i zaczyna pękać. W dodatku mocznik w stężeniu 30 proc. wysusza naskórek. Przede wszystkim, należy unikać wszelkiego rodzaju tarek oraz pumeksów. Nawet peeling z kawy jest lepszy. Ciekawe produkty można kupić za nieduże pieniądze. Oczywiście natłuszczamy też pięty, a gdy jest lepiej, nie zapominajmy o pielęgnacji, co – niestety – często się zdarza i problem wraca. Jeżeli chodzi o choroby, których objawem mogą być pękające pięty, to są to zwykle zaburzenia kardiologiczne, kłopoty z ciśnieniem, ale też alergie. Swędząca, przesuszona skóra to jeden z objawów cukrzycy. Gdy mamy z nimi do czynienia i zabiegi pielęgnacyjne nie pomagają, trzeba się zastanowić nad innymi przyczynami i dokładnie się zdiagnozować. Niestety, jest tak, że zaburzenia na stopach są objawem tego, co dzieje się w organizmie. Dlatego podolodzy często kierują pacjentów do odpowiednich specjalistów.

Często pęka tylko jedna pięta. Czemu?

W takim przypadku warto udać się do fizjoterapeuty. Być może chodzi o bóle napięciowe. Z różnych powodów: choćby pracy obciążającej kręgosłup obciążamy jedną nogę.

Jaki wpływ na problemy ze stopami ma źle dobrane obuwie?

Zarówno modzele, jak i odciski powstają w miejscach przeciążania.

Stopa ma trzy punkty podparcia i na nich powinna się opierać. Jeśli jednak dochodzi do deformacji, obniżenia łuku poprzecznego czy podłużnego, lub w przebiegu cukrzycy zaczynają pojawiać się zmiany w napięciu mięśniowym, albo też – w przypadku haluksów dochodzi do nieprawidłowego ułożenia palców i pojawiają się przeciążenia – stąd krok do powstania modzeli lub odcisków. But przede wszystkim musi być wygodny – to powinno przyświecać nam przy wyborze obuwia. Chodzenie w szpilkach wiąże się z deformacjami i z bólem, ale nie jest też prawdą, że każdemu służą całkowicie płaskie obcasy. Warto odrysować odcisk swojej stopy, a następnie przyłożyć go do kupowanego obuwia. Buty trzeba dobrać do szerokości stopy. Czasem jest możliwy komputerowy dobór obuwia. Niektóre buty nosimy latami. To też nie jest korzystne, bo my się w tym czasie zmieniamy: przybywa nam kilogramów, rodzimy dzieci, a po ciąży rozmiar obuwia jest większy. Często po całym dniu pracy mamy opuchnięte stopy. Dlatego dobrze w czasie dnia poćwiczyć. Poruszać stopami, powyginać je. Wyjąć z butów. Wystarczy kilka minut takich ćwiczeń.

Jak dbać o stopy?

Przede wszystkim zachować odpowiednią higienę. Po myciu dokładnie wysuszyć między palcami. Nawilżać, nosić wygodne obuwie. I chodzić! Utrzymywać aktywność fizyczną w miarę naszych możliwości, na ile wiek i schorzenia pozwolą.

REKLAMA 0011580754

Tesoro
Dina Olszewska



Jestem dyplomowanym specjalistą z podologii.
Specjalizuję się w leczeniu paznokci.



Oferuję szeroki zakres usług podologicznych, kompleksową pielęgnację stóp oraz dłoni, w tym leczenie wrastających paznokci, onycholizy i grzybicy paznokci, usuwanie brodawek, leczenie pękających pięt oraz grubych, szponowatych paznokci i wiele innych.

Do każdego podchodzę indywidualnie, łącząc nowoczesne metody terapii z doświadczeniem i dbałością o komfort. Moją misją jest nie tylko terapia, ale także edukacja - uczę, jak prawidłowo dbać o stopy na co dzień, aby były zdrowe i zadbane.

Tesoro Firma Usługowa
Dina Olszewska
ul. św. Sebastiana 33
31-051 Kraków

tesoro-podologia-krakow.pl

575 777 519

REKLAMA 0011575075

ALIVE
SPECJALISTYCZNY
SKLEP MEDYCZNY

- sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
- stabilizatory sportowe
- urządzenia do masażu
- szeroki asortyment, **niskie ceny**
- wypożyczalnia
- refundacje NFZ



Szczegółowa oferta na:
www.alive-sklep.pl

Nowy Sacz, al. Batorego 75/2
obok Przychodni Batorego
tel. 18 443 62 64

Oddział: Krynica-Zdrój, ul Kraszewskiego 16
na przeciwko Pasażu Krynickiego obok Żabki
tel. 18 542 49 06

eprasa.pl 8b46f16950

Koniec z zabiegami przez 2 tygodnie

Oprac. Agata Wodzień-Nowak

Resort zdrowia pokazał propozycje ważnych zmian w rehabilitacji leczniczej. Nowe przepisy wprowadzają nowości dla pacjentów: leczenie ma być lepiej dopasowane do ich potrzeb, a zasady kwalifikacji na poszczególne etapy – bardziej przejrzyste. Z projektu wynika również, że czas rehabilitacji wydłuży się dwukrotnie, a na zabiegi (np. pulmonologiczne) nie trzeba będzie daleko dojeżdżać, bo będą dostępne bliżej domu.



FOT. MAGNIFIC

Rehabilitacja na NFZ przejdzie poważne zmiany

Co to oznacza w praktyce dla pacjentów?

Projekt rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia dotyczący rehabilitacji leczniczej to zapowiedź prawdziwej rewolucji, która ma gruntownie zreformować dotychczasowy system. Według projektu pacjentów czeka lepsze dopasowanie terapii do rzeczywistych potrzeb chorych, a także poprawa dostępności usług. Celem zmian jest również precyzyjne uporządkowanie zasad kwalifikacji na poszczególne etapy leczenia.

Zmiany wejdą w życie 1 stycznia 2027 roku, co da zapewnić placówkom medycznym niezbędny czas na wdrożenie nowych standardów organizacyjnych.

Dwukrotnie dłuższa fizjoterapia ambulatoryjna

Dla osób korzystających z rehabilitacji w przychodniach nadchodzą bardzo dobre wiadomości. Ministerstwo Zdrowia przypomina, że dotychczas fizjoterapia ambulatoryjna była realizowana w cyklach obejmujących do 10 dni zabiegowych.

Nowy projekt zakłada wydłużenie pojedynczego cyklu do 20 dni zabiegowych, co zapewni znacznie większą ciągłość terapii. Co więcej, w medycznie uzasadnionych przypadkach czas ten będzie można dodatkowo przedłużyć, co pozwoli na elastyczne dopasowanie leczenia do indywidualnego tempa powrotu pacjenta do zdrowia.

Rehabilitacja domowa pod lupą

Reforma wprowadza również istotne porządki w obszarze opieki domowej. Ministerstwo chce, aby ta forma wsparcia trafiała wyłącznie do osób, które ze względu na swój stan zdrowia fizycznie nie są w stanie dotrzeć do placówki medycznej.

Jednocześnie rewolucję przejdą kompetencje personelu medycznego. Do tej pory kwalifikacja do rehabilitacji domowej oraz prowadzenie terapii opierały się przede wszystkim na poradzie lekarskiej. Teraz, obok porady lekarskiej pojawi się pełnoprawna porada fizjoterapeutyczna. Fizjoterapeuta zyska autonomię – będzie mógł samodzielnie kwalifikować do zabiegów, wyznaczać cele terapeutyczne oraz dokonywać finalnej oceny efektów leczenia.

Pulmonologia bliżej domu i lepsza opieka nad dziećmi

Kolejnym krokiem w stronę pacjentów jest ułatwienie dostępu do rehabilitacji pulmonologicznej.

Pacjenci z przewlekłymi chorobami układu oddechowego będą mogli rehabilitować się w trybie dziennym znacznie bliżej swojego miejsca zamieszkania.

Na reformie zyskają także najmłodsi. Projekt zakłada wyraźne wyodrębnienie świadczeń rehabilitacji stacjonarnej dla dzieci.

REKLAMA 0011578339

Krakowskie Centrum Diagnostyczno Kliniczne

oferuje nowoczesną i wygodną **diagnostykę bezdechu sennego** w warunkach domowych, z wykorzystaniem certyfikowanych metod diagnostycznych.

Diagnostyka bezdechu sennego w domu pacjenta



Lepszy sen to lepsze samopoczucie i zdrowie

Dlaczego warto zbadać się w domu?

- Wygoda i oszczędność czasu
- Naturalne warunki snu
- Brak kolejeki stresu
- Profesjonalna opieka medyczna na każdym etapie

Jak wygląda diagnostyka?

1. Umów wizytę – Skontaktuj się z nami telefonicznie lub online.
2. Odbierz zestaw do badania – Odbierz go w placówce lub skorzystaj z wygodnej dostawy do domu.
3. Śpij jak zwykle – Badanie wykonujesz we własnym łóżku, w naturalnych warunkachsnu.
4. Wynik i konsultacja – Analiza badania przez specjalistę i omówienie dalszego postępowania.

Bezdech senny może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, przewlekłego zmęczenia i obniżenia jakości życia.

Zbadaj się i odzyskaj energię każdego dnia!

KRAKOWSKIE CENTRUM DIAGNOSTYCZNO KLINICZNE

Aleja Beliny-Prażmowskiego 60
31-514 Kraków

48 12 621 15 20
48 696 18 47 97

REKLAMA 0011575076

artroskop

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

OTWARTY REZONANS MAGNETYCZNY

0-scan o zwiększonej precyzji dzięki sztucznej inteligencji HyperClarity - AI



Przyjazny dla osób z klaustrofobią i z implantami.

Wykonujemy badania kolan, stawów skokowych, stóp, łokci, nadgarstków i rąk.

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

Trzebinia, Głowackiego 32
tel. 32 223 61 77

www.wzietek.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Uśmiech na koszt państwa. Co zrobimy u dentysty na NFZ?

Największą pułapką dla nieświadomego pacjenta jest kwestia tak zwanego dopłacania do zabiegów. Zabronione jest łączenie finansowania z NFZ i środków prywatnych w ramach tej samej procedury medycznej

Rafał Kruk

Wielu z nas omija gabinety stomatologiczne z logo NFZ szerokim łukiem, trwając w przekonaniu, że to, co otrzymujemy za darmo, musi wiązać się z bólem, archaiczną aparaturą i czarnymi plombami. Tymczasem rzeczywistość przeszła gruntowną metamorfozę.



FOT. 123 RF

Wizyta u lekarza dentysty nie wymaga skierowania. Jeśli gabinet ma podpisaną umowę z NFZ, potwierdza to widoczne logo NFZ

Stomatologia na NFZ

Gdy wydarzy się sytuacja nagła, jak ostry ból zęba w środku nocy, nie musimy szukać prywatnych gabinetów. Wyznaczone placówki doraźnej pomocy przyjmują pacjentów o każdej porze, a lekarz na dyżurze ma obowiązek uśmierzyć ból.

Obalanie mitu o czarnej dziurze w polskiej stomatologii należy zacząć od rewolucji w materiałach, jaka dokonała się w ostatnich latach. Od 2022 roku Narodowy Fundusz Zdrowia przestał finansować amalgamat stomatologiczny, co oznacza ostateczny koniec ery ciemnych, metalicznych wypełnień. Obecnie każdemu pacjentowi, niezależnie od statusu, przysługują materiały estetyczne w kolorze zęba.

W przypadku osób dorosłych sytuacja wygląda tak, że w zębach przednich, czyli od górnej i dolnej jedynki do trójki, lekarz ma obowiązek zastosować wysokiej jakości kompozyt światłoutwardzalny. W dalszych odcinkach łuku zębowego, począwszy od czwórek, stosowane są materiały chemoutwardzalne. Choć ich technologia wiązania jest inna, pod względem estetycznym pozostają one białe lub mleczne, co stanowi ogromny skok jakościowy.

Jeszcze wyższy standard opieki przewidziano dla dzieci oraz młodzieży do ukończenia osiemnastego roku życia. W ich przypadku wszystkie zęby, od jedynek aż po ósemki, leczone są przy użyciu nowoczesnych materiałów światłoutwardzalnych bez żadnych dodatkowych opłat. Jeśli w którymkolwiek gabinecie usłyszymy, że na fundusz musi zostać założona czarna plomba, jest to informacja nieprawdziwa, a lekarz prawdopodobnie korzysta z nielegalnych zapasów lub próbuje wymusić opłatę.

Równie istotną kwestią jest komfort pacjenta podczas zabiegu, który w ramach kontraktu z państwem nie podlega negocjacjom. Znieczulenie miejscowe jest zawsze bezpłatne, o ile lekarz stomatolog uzna, że jest ono konieczne do prawidłowego wykonania danej procedury. Pacjent nie musi i nie powinien za nie dopłacać, ponieważ fundusz finansuje pełnowartościowe i skuteczne środki znieczulające, które mają zapewnić całkowitą bezbolesność. Warto o tym pamiętać, gdyż wielu pacjentów wciąż ulega sugestii, że istnieje podział na znieczulenie gorsze, czyli darmowe, i lepsze, za które należy uiścić opłatę. W świetle obowiązujących przepisów taki podział w ramach jednego świadczenia po prostu nie istnieje.

Higienizacja i leczenie kanałowe

Profilaktyka to prawdopodobnie najmocniejszy punkt oferty publicznej stomatologii, z którego statystycznie korzystamy najrzadziej, często nie wiedząc, że podstawowe zabiegi higienizacyjne mamy już opłacone w ramach składki. Każdy ubezpieczony ma prawo do profesjonalnego usunięcia kamienia nazębnego, czyli skalingu, raz w roku. Dodatkowo przysługuje nam badanie kontrolne wraz z instruktażem higieny aż trzy razy w roku, co pozwala na regularne monitorowanie stanu jamy ustnej i wczesne wykrywanie ubytków. Mało znanym, a niezwykle ważnym faktem jest refundacja kiretażu, czyli głębokiego oczyszczania kieszonek dziąsłowych, co jest kluczowe w walce z paradontozą. Kobiety w ciąży i połogu mogą liczyć na jeszcze szerszą opiekę profilaktyczną, w tym na dodatkowy skaling co sześć miesięcy, jeśli wymaga tego ich stan kliniczny.

Poważniejsze problemy zaczynają się przy leczeniu kanałowym, zwanym endodoncją, gdzie przepisy stawiają wyraźną granicę dla osób dorosłych. W ramach powszechnego ubezpieczenia fundusz pokrywa koszty leczenia kanałowego jedynie w zębach przednich, czyli od kła do kła. Każdy ząb położony dalej, od czwórek wzwyż, w przypadku osoby powyżej osiemnastego roku życia musi zostać wyleczony prywatnie lub usunięty w ramach refundacji. Istnieją jednak grupy podlegające szczególnej ochronie, które nie muszą martwić się tymi ograniczeniami. Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży oraz pacjentki w okresie połogu mają pełne prawo do bezpłatnego leczenia kanałowego wszystkich zębów, włączając w to zęby trzonowe. Należy przy tym zachować czujność, ponieważ jeśli zdecydujemy się rozpocząć leczenie kanałowe w prywatnym gabinecie, lekarz pracujący na NFZ nie ma prawnego obowiązku kontynuowania go w ramach ubezpieczenia.

Protezy i lakowanie

W dziedzinie protetyki państwo również oferuje wsparcie, choć jest ono obwarowane rygorystycznymi terminami i warunkami medycznymi. Każdemu pacjentowi przysługuje bezpłatna proteza osiadła, częściowa lub całkowita, raz na pięć lat. Aby jednak uzyskać protezę częściową, pacjent musi posiadać braki w uzębieniu wynoszące co najmniej pięć zębów w jednym łuku. Jeśli posiadana już proteza ulegnie uszkodzeniu, na przykład pęknie lub wypadnie z niej ząb, mamy prawo do jej bezpłatnej naprawy raz na dwa lata. Z tych limitów czasowych całkowicie wyłączone są osoby po operacjach onkologicznych w obrębie twarzoczaszki, które mogą liczyć na pomoc protetyczną zawsze, gdy zachodzi taka potrzeba. Trzeba jednak zaznaczyć, że system nie przewiduje refundacji nowoczesnych mostów porcelanowych ani implantów.

NFZ zapewnia też szerokie spektrum bezpłatnych zabiegów z myślą o najmłodszych. Fundusz finansuje lakowanie szóstek do ósmego roku życia oraz regularne lakierowanie wszystkich zębów stałych aż do pełnoletności. W przypadku wad zgryzu, dzieci do dwunastego roku życia mogą otrzymać bezpłatny aparat ruchomy, a jego naprawy są gwarantowane do trzynastego roku życia. Niestety, aparaty stałe nie są refundowane w żadnym przypadku, co warto uwzględnić w planowaniu domowego budżetu.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582106



NAJLEPSZY EKSPERT KREDYTOWY

Jeśli szukasz finansowania na zakup swojego wymarzonego domu, mieszkania, działki, czy po prostu pomocy w uzyskaniu najlepszego kredytu, to moja oferta skierowana jest właśnie do Ciebie.

Od blisko 20 lat zajmuję się pomocą w uzyskaniu najkorzystniejszych rozwiązań finansowych dla moich klientów, wykorzystując swoje doświadczenie, wiedzę i kontakty.

Moja oferta to kredyty hipoteczne, gotówkowe, firmowe, oddłużeniowe, a także szeroki wachlarz ubezpieczeń.



FINANSOWANIE USŁUG MEDYCZNYCH
FINANSOWANIE DLA LEKARZY

Oferujemy:
- ✔ Kredyty na uproszczonych i preferencyjnych warunkach dla lekarzy: gotówkowe, firmowe, hipoteczne (np. na zakup nieruchomości, czy gabinetu).
- ✔ Kredyty ratalne na wszelkie usługi medyczne dla pacjentów gabinetów, co zdecydowanie przekłada się na przychody kliniki.
- ✔ Szeroki wachlarz ubezpieczeń dla lekarzy, właścicieli placówek, pracowników.

Zapraszam do rozmowy i współpracy, a gwarantuję Ci, że znajdę dla Ciebie najlepsze finansowe rozwiązania.

KREDYT STUDIO

Zapraszam do współpracy

Dariusz Wentrych
Ekspert Finansowy
Kraków, ul. Na Błonie 40a/6, tel. 889-294-460
www.kredytstudio.pl

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST W KRAKOWIE

Nowy etap rozwoju Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie

Onkologia jest uznawana za jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny. Mamy ogromny postęp w terapii

Agnieszka Aulich

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie szybko się rozwija, a nowotwory leczy się tu coraz skuteczniej.



FOT. AMETHYST

Rozwój ośrodka w imię walki z rakiem

Czwarty bunkier do radioterapii, druga pracownia brachyterapii i rezonans magnetyczny przeznaczony do planowania leczenia – to najważniejsze elementy trwającej rozbudowy Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie. Część modernizacji już zakończono: od miesiąca działa drugi tomograf komputerowy.

Inwestycje rozwijają zaplecze placówki, w której możliwości technologii łączą się z coraz większym doświadczeniem zespołu lekarzy, fizyków medycznych i techników elektroradioterapii, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego, wsparcia dietetycznego i psychologicznego dla pacjentów. Dzięki radioterapii i brachyterapii możliwe jest leczenie raka prostaty, piersi, krtani, płuc i wielu innych przypadków nowotworów. Radioterapia stosowana jest samodzielnie albo łącznie z innymi metodami leczenia. Odpowiednia terapia dostosowywana jest dla każdego pacjenta indywidualnie.

Radioterapia wymaga starannego przygotowania. Zanim rozpocznie się napromienianie, zespół musi opracować indywidualny plan leczenia i zadbać o możliwość jego dokładnego odtworzenia podczas kolejnych zabiegów. Dlatego rozwój ośrodka obejmuje zarówno urządzenia terapeutyczne, jak i pracownie obrazowania służące planowaniu terapii.

– Technologia otwiera przed nami nowe możliwości, a doświadczenie naszego zespołu pozwala w pełni wykorzystać je w leczeniu pacjentów. Modernizację centrum traktujemy jako całość: od przygotowania terapii, przez jej realizację, po warunki, w jakich pacjent korzysta z naszej opieki – mówi Przemysław Zachwieja, prezes Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie.

Kolejny etap modernizacji

W latach 2023–2025 w centrum wymieniono wszystkie trzy akceleratory liniowe na urządzenia nowej generacji. Zakupione aparaty skonfigurowano tak, aby zapewnić ich wzajemną kompatybilność. Był to ważny etap odnowienia podstawowego wyposażenia placówki.

Obecnie trwa budowa i wyposażanie czwartego bunkra do radioterapii. Powstaje również druga pracownia brachyterapii, która rozszerzy zaplecze tej części działalności ośrodka. Inwestycje te są elementami szerszej koncepcji modernizacji, obejmującej także diagnostykę obrazową wykorzystywaną przy przygotowaniu leczenia.

W ramach rozbudowy powstanie pracownia rezonansu magnetycznego dedykowanego planowaniu radioterapii. Jej zadaniem będzie dostarczanie obrazów potrzebnych do opracowywania planów leczenia. Rozwój tej części centrum ma szczególne znaczenie, ponieważ przygotowanie terapii wymaga ścisłej współpracy lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Poza przeznaczeniem do planowego leczenia Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie przeprowadzać będzie komercyjną diagnostykę obrazową dla wszystkich rodzajów schorzeń.

Nowe zaawansowane techniki przełożyły się na poprawę wyników leczenia oraz poprawę jakości życia chorych po terapiach onkologicznych

Nowoczesne urządzenia do radioterapii działają w sposób bezpieczny, zarówno dla pacjenta, personelu, jak i otoczenia. Leczenie jest bardzo precyzyjne

Drugi tomograf już pracuje

Zakończonym etapem inwestycji jest uruchomienie drugiej pracowni tomografii komputerowej. Od miesiąca wspiera ona przygotowanie leczenia zarówno pacjentów poddawanych brachyterapii, jak i osób napromienianych na akceleratorach.

Tomograf wyposażono w zintegrowany zestaw centratorów laserowych do wirtualnej symulacji. Lasery pomagają precyzyjnie ustalić ułożenie pacjenta. Aparat ma również płaski blat z włókna węglowego, kompatybilny ze stołami terapeutycznymi akceleratorów. Pozwala to przygotować badanie w pozycji odpowiadającej tej, którą pacjent będzie przyjmował podczas napromieniania.

Wykonywanie badań wspierają rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji. Intuicyjna obsługa aparatu ułatwia realizację codziennych zadań i poprawia komfort pracy personelu medycznego. Nowa pracownia stanowi więc uzupełnienie wyposażenia terapeutycznego oraz zaplecze dla dalszego rozwoju centrum.

Różne techniki, indywidualny plan leczenia

W Centrum Radioterapii Amethyst stosuje się szerokie spektrum technik wykorzystujących promieniowanie jonizujące. Należą do nich VMAT oraz IMRT, pozwalające kształtować rozkład dawki promieniowania zgodnie z przygotowanym planem leczenia.

Ważną częścią działalności jest także brachyterapia, w której źródło promieniowania umieszcza się w obrębie leczonego obszaru lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie. W zależności od wskazań może być stosowana samodzielnie albo w połączeniu z napromienianiem z zewnątrz.

Od 2021 roku ośrodek wykorzystuje również rozwiązania radiote-

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584521

MAŁOPOLSKA

MAŁOPOLSKIE CENTRUM NAUKI COGITEON

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Małopolska Noc Naukowców

20. EDYCJA

From !Wow to why?

NAUKOWE PODRÓŻE

25 września 2026



Zobacz program wszystkich wydarzeń na

www.nocnaukowcow.malopolska.pl

Zaprasza Łukasz Smółka
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584523

dr Barbara Woźniak, Dyrektor Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon

20 lat Małopolskiej Nocy Naukowców.

Od otwartych laboratoriów do nowego sposobu rozmowy o nauce

Małopolska Noc Naukowców obchodzi w tym roku jubileusz dwudziestu edycji. To dobry moment, by spojrzeć nie tylko na historię wydarzenia, ale także na to, jak przez dwie dekady zmieniły się sposoby popularyzowania wiedzy. Dziś nie wystarczy już pokazać efektowny eksperyment. Coraz ważniejsze staje się pytanie, co uczestnik z tego doświadczenia naprawdę rozumie i co zabiera ze sobą po wyjściu z laboratorium.

Kiedy Małopolska w 2007 roku włączała się w europejską ideę Nocy Naukowców, inaczej zdobywaliśmy informacje, inne były narzędzia komunikacji, inaczej funkcjonowały uczelnie i instytucje wiedzy. Dziś dostęp do informacji właściwie przestał być problemem. Wyzwaniem stało się coś innego: jak ją ocenić, uporządkować, zrozumieć i odpowiedzialnie wykorzystać.

I właśnie w tym kontekście jubileusz Małopolskiej Nocy Naukowców nabiera dodatkowego znaczenia. Po dwudziestu edycjach wydarzenie jest już mocno zakorzenione w regionalnym kalendarzu, ale jednocześnie stoi przed pytaniem o swoją rolę na kolejne lata.

Nauka wychodzi do ludzi

Od początku siłą Nocy Naukowców była różnorodność. Pod wspólną nazwą mieszczą się wykłady, eksperymenty, warsztaty, gry, konkursy, spektakle, wystawy, działania performatywne i zwiedzanie miejsc, do których na co dzień publiczność nie ma dostępu.

Na jedną noc uczelnie, instytuty badawcze, muzea, centra nauki, instytucje kultury i firmy technologiczne zaczynają działać jak jeden rozproszony organizm. Nauka wychodzi z laboratoriów i sal wykładowych i spotyka się z mieszkańcami bezpośrednio - w rozmowie, doświadczeniu i wspólnym działaniu.

To właśnie ten bezpośredni kontakt przez lata budował znaczenie wydarzenia. Dla wielu uczestników Noc Naukowców była pierwszą okazją, by zobaczyć prawdziwe laboratorium, porozmawiać z badaczem albo przekonać się, że nauka nie musi kojarzyć się wyłącznie z podręcznikiem i szkolną tablicą.

Ale dwadzieścia lat doświadczenia pokazuje również, że sama atrakcyjność wydarzenia już nie wystarcza.

Można zobaczyć spektakularny eksperyment i zapamiętać tylko efekt. Można wejść do instalacji immersyjnej, zachwycić się obrazem i dźwiękiem, ale nie zrozumieć, co właściwie za tym doświadczeniem stoi. Można też dostać szybką i przekonującą odpowiedź od sztucznej inteligencji, nie wiedząc, na jakich danych i źródłach została oparta.

I tutaj pojawia się nowe zadanie dla instytucji popularyzujących naukę.

Zachwyt to dopiero początek

Zachwyt ma znaczenie. Zatrzymuje uwagę, uruchamia ciekawość, zachęca do zadawania pytań. Nie jest jednak jeszcze wiedzą.

Między pierwszym „wow" a zrozumieniem musi pojawić się kolejny etap: sprawdzanie, porównywanie, interpretacja, konfrontowanie własnych przekonań z faktami, a czasem również zgoda na to, że pierwsza odpowiedź była błędna.

W tym sensie Małopolska Noc Naukowców może być czymś więcej niż zestawem atrakcji popularnonaukowych. Może stać się publicznym laboratorium poznawania świata - miejscem, w którym uczestnik nie tylko otrzymuje informację, ale uczy się, w jaki sposób wiedza powstaje.

To ważne szczególnie dziś, gdy problemem nie jest niedostatek treści, ale ich nadmiar. Dezinformacja, pseudonaukowe teorie czy materiały tworzone przez algorytmy sprawiają, że coraz ważniejsza staje się umiejętność odróżnienia atrakcyjnego przekazu od rzetelnego wyjaśnienia.

Noc Naukowców ma więc również wymiar społeczny. Uczy ciekawości, ale także krytycznego myślenia.

Nie tylko laboratorium

Zmieniają się również sposoby opowiadania o nauce. Tradycyjny wykład pozostaje potrzebny, podobnie jak eksperyment czy rozmowa z badaczem, ale coraz większą rolę odgrywają sztuka, teatr, nowe technologie i doświadczenia immersyjne.

Nie chodzi jednak o to, by naukę po prostu „opakować" w atrakcyjną formę. Najciekawsze projekty powstają wtedy, gdy spotkanie różnych dziedzin rzeczywiście zmienia sposób stawiania pytań.

Przykładem takiego myślenia jest „Układ scalony", spektakl Teatru im. Juliusza Słowackiego przygotowywany we współpracy z Cogiteonem. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka w nim Zieloną Nać - biologiczno-krzemową istotę, która próbuje zrozumieć, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza dane. Za teatralną fabułą kryją się pytania z pogranicza filozofii, neurobiologii i teorii informacji.

To właśnie w takich przedsięwzięciach widać kierunek, w którym rozwija się współczesna popularyzacja nauki. Teatr nie jest wyłącznie ozdobą dla gotowej treści naukowej, a centrum nauki nie ogranicza się do dostarczania faktów. Obie strony wspólnie zastanawiają się, jak mówić o złożonych zagadnieniach i jak angażować odbiorcę w proces poznawania.

Cogiteon przejmuje koordynację

Jubileuszowa edycja otwiera także nowy rozdział organizacyjny. Koordynację Małopolskiej Nocy Naukowców przejmuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon.

Nie oznacza to zerwania z dotychczasowym dorobkiem. Przeciwnie - dwadzieścia lat wydarzenia tworzy dziś ogromny kapitał doświadczeń, partnerstw i sprawdzonych formatów. Nowy etap ma polegać raczej na ich rozwijaniu.

Cogiteon chce traktować Noc Naukowców nie tylko jako doroczne święto, lecz również jako przestrzeń testowania nowych sposobów spotkania nauki z publicznością. Uczelnie, laboratoria, artyści, projektanci, edukatorzy i instytucje kultury mogą tu nie tylko prezentować gotowe rezultaty swojej pracy, ale także wspólnie tworzyć nowe doświadczenia związane z wiedzą.

Coraz mocniej obecna jest przy tym perspektywa art & science - współpracy nauki i sztuki. Nie chodzi o zacieranie granic pomiędzy tymi dziedzinami, ale o wykorzystanie różnic między nimi. Nauka opiera się na rygorze metod i weryfikacji. Sztuka dopuszcza wieloznaczność, emocję i interpretację. Ich spotkanie może otwierać pytania, których żadna z tych dziedzin osobno nie postawiłaby w taki sam sposób.

Dwadzieścia lat i pytanie o przyszłość

Jubileusz Nocy Naukowców nie jest więc wyłącznie okazją do podsumowania statystyk i kolejnych edycji.

To również opowieść o zmianie sposobu myślenia o popularyzacji nauki. Od otwierania drzwi laboratoriów i prezentowania eksperymentów przez warsztaty i spektakle, aż po nowe media, projekcje immersyjne, sztuczną inteligencję i współpracę artystów z badaczami.

Zmieniają się narzędzia, ale przede wszystkim zmieniają się oczekiwania wobec samego wydarzenia. Publiczność nie ma już tylko patrzeć. Ma pytać, sprawdzać, porównywać i uczestniczyć.

Po dwudziestu edycjach Małopolska Noc Naukowców jest już regionalną instytucją. Najciekawsze pozostaje jednak pytanie, które jubileusz stawia na przyszłość: jak sprawić, żeby spotkanie człowieka z nauką nie kończyło się na dostępie do informacji, ale prowadziło do lepszego rozumienia świata?

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584524







autorka ilustracji:
Katarzyna Zembaczyńska,
Małopolskie Centrum Nauki COGITEON

Miłosz Horodyski

Nie tylko Skłodowska-Curie.

Jak zmieniała się droga kobiet do nauki

Najpierw musiały wywalczyć wstęp do sali wykładowej, później - prawo do stopni naukowych, badań i kierowania zespołami. O tej drodze i o dzisiejszej pracy badaczek będzie mowa podczas dwóch paneli w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon, przygotowanych na 20. Małopolską Noc Naukowców.

W 1894 roku farmację na Uniwersytecie Jagiellońskim zaczęły studiować Jadwiga Sikorska, Stanisława Dowgiałło i Janina Kosmowska. Przyjęto je jednak jako hospitantki, czyli wolne słuchaczki, początkowo bez prawa do egzaminów i dyplomu. Regularne studia kobiety podjęły na Wydziale Filozoficznym UJ dopiero w roku akademickim 1897/1898.

Zanim pojawił się indeks

Za zmianami stały także osoby, które zakładały szkoły, pisały petycje i przekonywały władze uczelni. W Krakowie była to Kazimiera Bujwidowa, działaczka społeczna pracująca również w laboratorium i zakładzie produkującym surowice i szczepionki. Organizowała akcję składania podań na studia, a w 1896 roku współtworzyła pierwsze krakowskie gimnazjum żeńskie z programem szkół męskich i maturą. Otwarcie uniwersytetu niewiele bowiem dawało, jeśli kobiety nie mogły wcześniej zdobyć wymaganego wykształcenia.

Inny wymiar tej historii pokazuje Bronisława Dłuska, lekarka i siostra noblistki. Jak przypomina Narodowy Instytut Onkologii, odegrała kluczową rolę w organizowaniu warszawskiego Instytutu Radowego. Jego powstanie wymagało zbierania pieniędzy i współpracy wielu środowisk, w tym organizacji kobiecych. Historia nauki to bowiem nie tylko momenty olśnienia, lecz także ludzie, którzy tworzą warunki do badań.

Taką perspektywę otworzy panel „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki", realizowany w ramach projektu „Wielcy z Małopolski". Rozmowa przybliży drogę kobiet do edukacji i kariery naukowej w ciągu ostatnich 150 lat oraz zmiany w wyobrażeniach o tym, kto może zajmować się nauką.

Otwarte uczelnie nie oznaczają końca pytań

Dziś udział kobiet w nauce wciąż różni się w zależności od kierunku i etapu kariery. Według raportu „Kobiety na politechnikach 2026" Ośrodka Przetwarzania Informacji i Fundacji Edukacyjnej Perspektywy w roku akademickim 2024/2025 kobiety stanowiły 32,4 proc. studiujących na publicznych uczelniach technicznych. To mniej niż w 2019 roku, gdy ich udział wynosił 34,4 proc.

Z analiz OPI wynika też, że w 2022 roku kobiety stanowiły ponad połowę nauczycieli akademickich ze stopniem doktora, ale około 28 proc. osób z tytułem profesora. Autorzy wskazują przy tym na różnice pokoleniowe. Warto jednak pytać, jak wygląda droga od doktoratu do samodzielności naukowej.

Pasja potrzebuje warunków do pracy

Opowieść o badaczkach nie powinna ograniczać się do pokonywania przeszkód dzięki wyjątkowej determinacji. Taki obraz przesłania codzienność: zajęcia, analizy, publikacje, wnioski grantowe i administrację.

We wrześniu 2026 roku OPI przedstawił raport o wypaleniu zawodowym w nauce. Opiera się on na badaniu z 2025 roku, obejmującym ankietę wśród 1160 osób i wywiady pogłębione. Wynika z niego, że 75 proc. ankietowanych regularnie pracuje w czasie wolnym, a 63 proc. brakuje czasu na badania. Dane dotyczą całej grupy, ale kobiety częściej deklarowały objawy wyczerpania i dystresu psychologicznego. Podwyższone wskaźniki wypalenia obserwowano też wśród osób opiekujących się osobami zależnymi.

Ważniejsze od pytania o ambicję badaczek jest więc to, czy organizacja pracy pozwala ją wykorzystać. Czy na przykład po przerwie na opiekę nad dzieckiem można wrócić do projektu?

Te kwestie podejmie drugi panel: „Kobiety w nauce - różne oblicza współczesnej naukowczyni". Uczestniczki opowiedzą o własnych drogach zawodowych: od uczelni i badań w przedsiębiorstwach po popularyzację nauki i działalność ekspercką w internecie.

Czy spotkanie z badaczką może coś zmienić?

Noc Naukowców nie zmieni sposobu finansowania badań, ale może wpłynąć na to, jak młodzi ludzie wyobrażają sobie przyszłość. Zespół ekonomisty Thomasa Bredy przeprowadził we francuskich szkołach eksperyment z udziałem około 20 tys. uczniów. W losowo wybranych klasach odbyły się godzinne spotkania z kobietami pracującymi w nauce. Badanie opublikowano w 2023 roku w „The Economic Journal". Spotkania osłabiły stereotypy dotyczące zawodów naukowych. Wśród uczennic ostatnich klas liceum z wysokimi wynikami wzrosło też zainteresowanie zdominowanymi przez mężczyzn kierunkami ścisłymi i technicznymi, choć efekt nie był jednakowy we wszystkich grupach.

Najskuteczniejsze okazały się spotkania pokazujące atrakcyjny i dostępny obraz pracy naukowej, bez nadmiernego skupiania się na niedostatecznej reprezentacji kobiet. Jeden panel nie przesądzi o wyborze studiów. Rozmowa o pierwszym projekcie, porażce czy decyzji o zostaniu badaczką sprawia jednak, że nauka przestaje być odległą instytucją.

Od biografii do własnego eksperymentu

Program Nocy w Cogiteonie obejmuje też Aleję Odkrywczyń i warsztaty inspirowane postaciami badaczek i artystek. Maria Skłodowska-Curie będzie patronką zajęć „Małe cząstki - wielkie odkrycia!", Laura Kaufman - warsztatów „Co łączy aksolotla z kurą Polbar?", a Amalia Krieger - „Atelier przyszłości". Kaufman stworzyła rasę kur polbar, której populację Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie wciąż utrzymuje w ramach ochrony zasobów genetycznych. Fotografka Amalia Krieger i graficzka Stefania Dretler-Flin poszerzają z kolei tę opowieść o sztukę, zgodnie z rozwijaną w Cogiteonie ideą art & science.

Hasło jubileuszowej Nocy, „From Wow! to Why?", zyskuje tu dodatkowy sens. Zachwyt nad odkryciem może prowadzić do pytania nie tylko o to, jak ono działa, lecz także o to, kto go dokonał i w jakich warunkach.

Blok „Kobiety w nauce - od przełamywania barier do tworzenia przyszłości" zaplanowano podczas Małopolskiej Nocy Naukowców 25 września 2026 roku w Cogiteonie. Oba panele odbędą się w godzinach 17.00–18.30 w sali dla grup na poziomie –1.

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584525



Jedna noc, cała Małopolska w laboratorium

Po raz pierwszy wydarzenie koordynuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon, a jego siłą pozostaje współpraca instytucji z całego regionu. Badacze, inżynierowie, muzealnicy i edukatorzy zaproszą publiczność do swoich miejsc pracy.

Pokażą aparaturę, ale też pozwolą spróbować, jak dochodzi się do odpowiedzi: przez obserwację, doświadczenie i zadawanie pytań. W programie są zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych, wydarzenia otwarte i kameralne warsztaty z zapisami. Warto wcześniej zaplanować trasę.

Niebo nad głową, kosmos na wyciągnięcie ręki

W Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach będzie można zajrzeć pod kopułę głównego teleskopu, a w planetarium obejrzeć seans „Nasz Wszechświat". W programie są też wystawa zdjęć całkowitego zaćmienia Słońca z 12 sierpnia 2026 roku i wykład Łukasza Maślańca o tym, jak znacznie mniejszy Księżyc może zasłonić tarczę Słońca.

W „Kuchni Kometarnej" suchy lód posłuży do doświadczeń z mgłą i bańkami mydlanymi. Uczestnicy poznają sublimację i dowiedzą się, że biała mgła to głównie kropelki wody, a nie sam dwutlenek węgla. Podczas „Podwodnych Ogrodów Obcych Planet" z soli metali wyrosną kolorowe struktury przypominające rośliny, minerały w ultrafiolecie ujawnią ukryte barwy, a obrazowanie smugowe pokaże niewidoczne zaburzenia w powietrzu. Krótkofalowcy zaprezentują łączność głosową, cyfrową, telegraficzną i satelitarną, a wykład „Dwa kawałki szkła" opowie o tym, jak soczewki zmieniły astronomię.

W Krakowie IFJ PAN i Stowarzyszenie POLARIS-OPP pokażą pneumatyczny model inspirowany wnętrzami Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, a „Wszechświat dla niewidomych" przybliży astronomię przez dotyk i dźwięk. Nokia opowie o łączności komórkowej na Księżycu: w 2025 roku jej system dotarł na powierzchnię Srebrnego Globu, choć warunki po lądowaniu nie pozwoliły zestawić pierwszego połączenia.

Fizyka i chemia, czyli materia w akcji

W IFJ PAN trasa „W labiryncie nauki" poprowadzi przez laboratoria, m.in. Plasma Focus i Pracownię Badań Rzadkich Rozpadów Jądrowych, do transmisyjnego mikroskopu elektronowego. Na odwiedzających czekają „Pokój Zagadek", „Pokój Iluzji", pokazy „Triki fizyki", quiz „Bitwa na fizykę", naukowy poker i „Naukowe podchody" z aplikacją w telefonie.

Instytut Katalizy i Fizykochemii Powierzchni PAN przygotował stoiska o ciekłym azocie, próżni, korozji i pianach, obrazy kleszcza czy pyłku ze skaningowego mikroskopu elektronowego oraz wykład o „chemicznych rozjemcach" tłumiących fale. Łukasiewicz – Instytut Ceramiki i Materiałów Budowlanych pokaże, jak zaprawa szybkosprawna zaczyna wiązać w 15–20 minut. Instytut Nafty i Gazu zaprosi do oglądania skał pod mikroskopem, Uniwersytet Rolniczy - do pokazu cewki Tesli, a uczelnia w Oświęcimiu – do eksperymentów z żyroskopem.

Mózg, ciało i krew

Na warsztatach Instytutu Farmakologii PAN „Tak pracuje neurobiolog!" osoby od 13. roku życia przygotują i zabarwią preparat ze skrawków mózgu myszy, a potem obejrzą go pod mikroskopem. Miejsc jest tylko osiem. W programie są też „Neurodetektywi", zajęcia o roli tlenku azotu, wykład o efekcie placebo oraz pokaz „Nano kontra Alzheimer" o badaniach nad nanocząstkami, które w przyszłości mogą pomóc w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa pokaże drogę krwi od dawcy do pacjenta. „Wycieczka mineralogiczna do wnętrza człowieka" połączy geologię z anatomią, a osobne spotkanie poszuka przyrodniczych źródeł opowieści o wampirach. Uniwersytet Rolniczy zaprasza na zajęcia o składzie ciała i oddychaniu zwierząt, a ANS w Nowym Targu na ocenę wzorców ruchu testami FMS.

Świat żywy: od epoki lodowcowej po mrówcze wojny

W Instytucie Systematyki i Ewolucji Zwierząt PAN dzieci w wieku 7-10 lat przeszukają osady z wykopalisk w poszukiwaniu drobnych kości, muszli

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584526

i krzemieni. Instytut zaprasza też do świata jaskiń i mikroorganizmów oraz do budowy schronień dla dzikich zapylaczy.

Uniwersytet Rolniczy zapyta, czy mrówki są pacyfistkami, sprawdzi, ile prawdy jest w „ptasim móżdżku" i zaproponuje stworzenie etogramu na podstawie nagrań świń. Będzie też mowa o organizmach glebowych i gatunkach inwazyjnych, takich jak nawłoć kanadyjska. W Muzeum Tatrzańskim najmłodsi będą rozpoznawać kości zwierząt.

Kuchnia jako laboratorium

Wydział Technologii Żywności sprawdzi, jak oświetlenie wpływa na odbiór potraw, pokaże jedzenie dla kosmonautów i himalaistów, sorbety o zaskakujących smakach i izolację DNA z owocu. Pokaz „Kolorymetr w kieszeni" wyjaśni, jak w odpowiednio przygotowanym doświadczeniu wykorzystać smartfon do oznaczania cukru i białka. Nie zabraknie wykładu „Jak jedzenie zmieniło świat!", carvingu i warsztatów łączących tradycyjne produkty małopolskie z nowoczesną kuchnią. „Chemia chleba" wyjaśni, od czego zależą zapach, skórka i czerstwienie pieczywa, a także dlaczego ślady rozcierania roślin sprzed 30 tysięcy lat nie dowodzą jeszcze pieczenia bochenków.

Technologie, które już nas otaczają

Nokia zaprasza do laboratorium nadajników radiowych, na pokazy bezprzewodowego przesyłania energii i wykład „Wiwisekcja chatu AI". Dzieci zaprogramują roboty Ozobot. Instalacja SparkMirror zareaguje na mimikę uczestnika i skłoni do pytań o granice algorytmów, bo rozpoznanie uśmiechu to nie odczytanie emocji. Volvo Tech Hub pokaże systemy kamer w samochodach, a Valeo otworzy zakłady w Skawinie i Chrzanowie.

Politechnika Krakowska przygotowała robotykę, druk 3D i VR, a uczelnia w Oświęcimiu – skanowanie 3D i projektowanie w Tinkercadzie. Na matematyków czeka zagadka liczby 196: odwracamy cyfry, dodajemy do liczby wyjściowej i powtarzamy. Zwykle szybko powstaje palindrom, ale dla 196 nie znaleziono go dotąd, choć brak też dowodu, że nie istnieje.

Uniwersytet Rolniczy pokaże jeszcze wycinarkę laserową, model auta z ogniwem wodorowym i roboty współpracujące, a geodeci - drony i skanery laserowe.

Lotnisko po zmroku

Centrum Edukacji Lotniczej Kraków Airport zaprasza na „Świet(l)ne kołowanie", nocny przejazd po płycie postojowej dla osób od 16. roku życia, z limitem 30 miejsc. Pozostałe zajęcia przybliżą pracę pilota i kontrolera ruchu, a najmłodsi obejrzą kukiełkową opowieść o Jasiu, który bał się latania. Muzeum Lotnictwa Polskiego zaprasza na warsztaty z aerodynamiki.

Śladami przeszłości

Muzeum Archeologiczne w Krakowie proponuje 90-minutową trasę za kulisami, warsztaty dla rodzin i wykłady, m.in. o archeologii w propagandzie III Rzeszy. Muzeum Dominikanów opowie o XIX-wiecznym globusie z polskimi opisami, zesłańczych obserwacjach Faustyna Ciecierskiego i średniowiecznym malowidle odkrytym pod tynkiem. Muzeum Tatrzańskie sięgnie po Makuszyńskiego, by pokazać zmiany w języku, a IFJ PAN przypomni historię krakowskich cyklotronów.

Na styku nauki i sztuki

Wystawa „W stronę ciemności" w Centrum Nauki i Zmysłów WOMAI pozwoli, pod opieką niewidomych przewodników, doświadczyć codziennych sytuacji bez udziału wzroku. Krakowskie Szkoły Artystyczne zaproszą do budowy aparatów otworkowych, projektowania mody z odzysku i warsztatów o świetle w fotografii. IFJ PAN pokaże też sonifikację, czyli przedstawianie zjawisk fizycznych za pomocą dźwięku.

Przygody dla młodych odkrywców

Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana organizuje naukową nocowankę dla 15 dzieci w wieku 8–10 lat, bez rodziców, za to ze śpiworami. Fort Sidzina i Fundacja Pełna Życia nauczą rozpalania ognia i filtrowania wody, a „Survival Quest" Uniwersytetu Rolniczego – budowy prostych narzędzi awaryjnych (przefiltrowana woda nie musi jednak nadawać się do picia). W Nowym Targu dzieci będą płukać „złoto", czyli piryt, a w Oświęcimiu i na Uniwersytecie Rolniczym zobaczą kolorową pianę, „jodowego duszka" i powstawanie papieru z makulatury.

Mapa, którą warto rozłożyć wcześniej

Każde wydarzenie ma własne godziny, rekomendowany wiek i zasady udziału. Część jest ogólnodostępna, inne, zwłaszcza kameralne warsztaty i wejścia do przestrzeni operacyjnych, wymagają rezerwacji.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się w piątek, 25 września 2026 roku. Przed wyjściem warto sprawdzić ostateczny program i zasady zapisów w oficjalnym serwisie wydarzenia oraz na stronach partnerów.

Inne wydarzenia w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon:





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584527

Nauka wychodzi na scenę.

Od „Układu scalonego" do „Kołysanek Kopernika"

Bohaterka spektaklu próbuje ustalić, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza informacje. Muzycy sięgają po dawne pieśni, nokturny i filmowe melodie, by opowiedzieć o nocnym niebie. Przedpremierowy fragment „Układu scalonego" i koncert „Kołysanki Kopernika" znajdą się w programie 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Co spektakl i koncert robią w centrum nauki? Nie chodzi wyłącznie o urozmaicenie programu.

– *Teatr pozwala spojrzeć na problem oczami bohatera, muzyka skłania do uważniejszego słuchania, a spotkanie artysty z badaczem może zrodzić pomysł, który nie powstałby w pojedynkę. Odbiorca ma poznawać nie tylko rezultat, ale też pytania i próby, które do niego prowadzą* – mówi dyrektor MCN Cogiteon Barbara Woźniak.

Na początku był fortepian

Tak Cogiteon działa od otwarcia siedziby w czerwcu 2024 roku, gdy pytanie „Co słychać we wszechświecie?" połączyło wykład Rogera Penrose'a, debatę naukową, koncerty Leszka Możdżera i Józefa Skrzeka oraz mapping z pracami Wojciecha Siudmaka. Możdżer zagrał wtedy na fortepianie dekafonicznym, w którym oktawę podzielono nie na dwanaście, lecz na dziesięć równych części. Jak przestroić instrument, nie tracąc barwy? Nad tym pracowali fizyk Aleksander Bogucki, matematyk Paweł Nurowski i konstruktor Andrzej Włodarczyk, a metodę opisali w „Archives of Acoustics". Artystyczne pytanie doprowadziło do rozwiązania naukowego, które wróciło na estradę.

– *Spektakl nie zastępuje laboratorium. Współpraca ma sens, gdy pomaga coś dostrzec, usłyszeć albo inaczej sformułować pytanie* – dodaje Barbara Woźniak.

W tym duchu powstał też inny projekt tej Nocy – „Perfecta Imperfectio" malarza i muzyka.

Zielona Nać pyta, czy istnieje

Podczas inauguracji publiczność zobaczy fragment „Układu scalonego" – spektaklu Teatru im. Juliusza Słowackiego, przygotowywanego z Cogiteonem. Tekst napisał Robert Jarosz, reżyseruje Paweł Chomczyk, pełna premiera zaplanowana jest na październik. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka Zieloną Nać – biologiczno-krzemową istotę, która próbuje ustalić, czy żyje naprawdę. Aktorstwo, lalki, muzyka i multimedia prowadzą ku filozofii, neurobiologii i teorii informacji. Zamiast definicji świadomości twórcy dają bohaterkę, dla której to pytanie jest osobiste. Czym różni się system, który reaguje, od istoty, która przeżywa?

– *To pytania do rozmowy po spektaklu, nie gotowa odpowiedź. Centrum nauki powinno pomagać rozpoznawać granice wyjaśnień, a nie zastępować je przekonującym efektem* – komentuje Barbara Woźniak.

„Kołysanki Kopernika". Pięć stuleci muzyki i jedno niebo

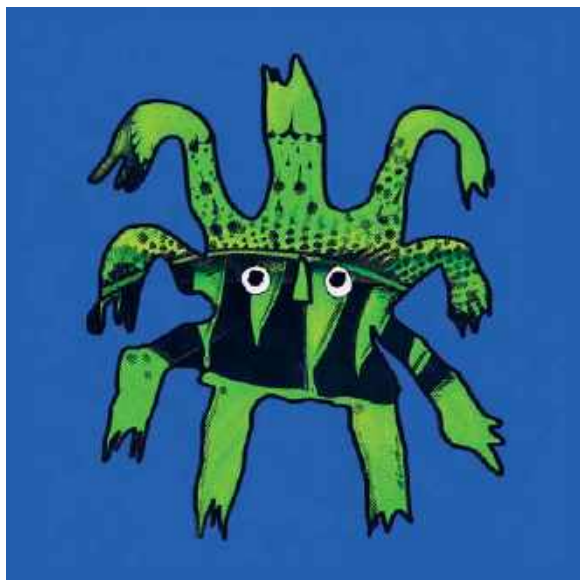
Projekt Fundacji Instytut Art Intelligence łączy koncert z opowieścią o astronomii. Repertuar obejmuje blisko 500 lat polskiej twórczości – od renesansowych pieśni, przez muzykę ludową, kołysanki i nokturny, po kompozycje Krzysztofa Komedy i piosenki do tekstów Agnieszki Osieckiej – w aranżacjach Nikoli Kołodziejczyka, w których spotykają się jazz, klasyka i soul. W programie są też historie Elżbiety Heweliusz i Marii Kunitz oraz kompozycja „Ignis", inspirowana polską misją na Międzynarodową Stację Kosmiczną.

Nokturn nie wyłoży praw ruchu planet. Może jednak połączyć coś bliskiego – wieczorną melodię, wspomnienie kołysanki – z tematem, który wydaje się odległy, i przypomnieć o tych, którzy próbowali zrozumieć niebo. Koncertowi towarzyszyć będzie mapping na elewacji Cogiteonu, nawiązujący do „Kosmogonii" z otwarcia centrum.

Co zostaje po oklaskach?

Art & science, wizytówka Cogiteonu, odrzuca podział, w którym „sztuka robi ładnie, a nauka mądrze". Spektakl prowadzi do wnętrza istoty, której zachowanie obserwujemy, koncert – ku niebu i historii jego poznawania. Na tym polega hasło „From Wow! to Why?": zaciekawienie zaczyna się od postaci albo melodii, a wartość spotkania ujawnia się później, gdy widz pyta, co w opowieści było wyobraźnią, a co wynika z badań.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się 25 września 2026 roku. Inauguracja z fragmentem „Układu scalonego" rozpocznie się o godz. 19.00 w sali EON, koncert „Kołysanki Kopernika" – o godz. 21.00 na scenie plenerowej.





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584528

„Perfecta Imperfectio" w Cogiteonie: podróż przez zmianę skali

Rysa czy kanion? Grudka pigmentu czy szczyt góry? „Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" połączy reliefy krakowskiego artysty Dobiesława Gały, muzykę, film i projekcję 360° w opowieść o tym, jak zmienia się obraz oglądany z innej perspektywy. Widowisko będzie częścią jubileuszowej, 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Punktem wyjścia są reliefy Gały. Najpierw można przyjrzeć się ich powierzchni i śladom pracy artysty. Film zbliża widza do materiału i procesu twórczego, a projekcja immersyjna zamienia fragmenty prac w otaczający publiczność krajobraz. Z każdą zmianą skali zmienia się też sposób patrzenia – i pytania, które sobie stawiamy.

Reliefy: między obrazem a rzeźbą

Prace Gały wymykają się podziałowi na malarstwo, rysunek i rzeźbę. Artysta nacina, wydrapuje i wgniata papier lub podobrazie, nakładając kolejne warstwy farb, pigmentów i żywic. Powierzchnia nabiera głębi, a obraz staje się obiektem.

Muzyka, film i taniec

Muzyka Mirosława Muzykanta nadaje nieruchomemu obrazowi czas: powtórzenie, pauzę, narastanie, wyciszenie. Film Tomasza Dytki pokazuje relief jako zapis kolejnych działań, a zbliżenia wydobywają to, co łatwo przeoczyć – krawędź warstwy, ślad nacisku. Tancerze pojawią się na ekranie i wśród publiczności, a całość dopełni recital fortepianowy prof. Tomasza Orlowa.

Immersja: krajobraz o niepewnej skali

„Niemożliwe Planety" powstają dla Strefy Emocji – sali z cylindrycznym ekranem, w której piętnaście laserowych projektorów tworzy obraz o rozdzielczości 16 200 × 1920 pikseli, otaczający widzów ze wszystkich stron. Scenariusz prowadzi przez błękitny krajobraz pigmentu, pękający teren i kanion o warstwowych ścianach aż po złocistą równinę pod burzą drobin – światy wyprowadzone z faktur reliefów.

Nauka o skali

Artystyczna podróż nie zastępuje eksperymentu, ale prowadzi do pytań, którymi zajmuje się nauka. W 1967 roku Benoît Mandelbrot opisał nieregularność wybrzeży i ich statystyczne samopodobieństwo, co stało się ważnym punktem odniesienia dla geometrii fraktalnej. Rysa może jednak przypominać dolinę, nie powstając według tych samych praw – podobieństwo kształtów nie oznacza wspólnego mechanizmu.

Także większy obraz nie zawsze niesie więcej informacji. Mikroskopia odróżnia powiększenie od rozdzielczości, a powiększenie, które nie ujawnia nowych szczegółów, nazywa pustym. Z kolei „Powers of Ten" Charlesa i Ray Eamesów z 1977 roku prowadzi od pikniku w Chicago ku strukturom kosmicznym i w głąb mikroświata, pokazując, jak zmiana skali odsłania kolejne poziomy organizacji materii.

Od „wow" do „dlaczego?"

Widowisko wpisuje się w hasło tegorocznej Nocy Naukowców: „From Wow! to Why?". Nie da gotowych wyjaśnień, ale może uruchomić pytania: co naprawdę zobaczyłem? Co należy do dzieła, a co do sposobu jego pokazania?

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" odbędzie się 25 września 2026 roku o godz. 20.30 w sali Cogito Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon (ul. Stefana Steca 1, Kraków; wejście przez parking na poziomie –1).

Zapisy ruszą 17 września o godz. 9.00 przez kartę wydarzenia w serwisie Małopolskiej Nocy Naukowców. Zapowiedź widowiska zaplanowano podczas inauguracji o godz. 19.00 w sali EON. Godziny seansów „Niemożliwych Planet" w Strefie Emocji należy sprawdzić w kartach wydarzeń.



eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584530

PROGRAM

MAŁOPOLSKIEJ NOCY NAUKOWCÓW W **COGITEONIE**

17:00 — na terenie całego budynku

Start Małopolskiej Nocy Naukowców:

- Otwarcie nocnego zwiedzania **laboratoriów i pracowni** z warsztatami inspirowanymi wybitnymi kobietami nauki (godz. 17:00-17:30, 17:45-18:15, 18:30-19:00, 19:15-19:45, 20:00-20:30).
- Zwiedzanie **wystawy stałej** w ramach tematycznych ścieżek (godz. 17:00-17:50, 18:00-18:50, 19:00-19:50, 20:00-20:50)
- Strefa odpoczynku i inspiracji w foyer (17:00-21:00).
- ARRASY WAWELSKIE – immersyjna podróż w świecie tkanin (godz. 17:50, 18:50, 19:50, 20:50, czas trwania pokazu: ok. 10 minut)
- **Panele dyskusyjne poświęcone kobietom w nauce** (17:00-18:30):
  - „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki"
  - „Kobiety w nauce – różne oblicza współczesnej naukowczyni"

18:00 — sala „Jak się czujesz?" (poziom +2)

Fascynująca podróż do wnętrza organizmu - spotkanie autorskie dla dzieci z Różą Hajkuś

19:00 — sala EON (poziom +2)

Uroczysta inauguracja Małopolskiej Nocy Naukowców

- Powitanie gości honorowych i partnerów.
- Wręczenie nagród laureatom konkursów dla dzieci i młodzieży

19:40 — sala EON (poziom +2)

Fragment spektaklu „Układ scalony" Teatru im. Juliusza Słowackiego.

Połączenie teatru, nauki i refleksji nad naturą świadomości.

20:30 — sala EON (poziom +2)

FROM WOW! TO WHY? – odkrywamy tajemnice świała

Widowiskowy pokaz naukowy. Eksperymenty dotyczące światła, bioluminescencji, zorzy polarnej i badań kosmosu.

20:30 — sala COGITO (poziom -1)

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość"

widowisko multimedialne Dobiesława Gały i mirosława Muzykanta

21:00 — Strefa Emocji (poziom -1)

„Niemożliwe Planety"

premierowy pokaz immersyjny inspirowany twórczością Dobiesława Gały (godz. 21:00-21:15, 21:15-21:30, 21:30-21:45, 21:45-22:00)

21:00 — scena plenerowa

Koncert „Kołysanki Kopernika".

Muzyczna podróż przez 500 lat polskiej kultury inspirowanej astronomią.

Mapping i wizualizacje świetlne na elewacji budynku Cogiteonu. Kosmiczne animacje zsynchronizowane z muzyką koncertu.

eprasa.pl 8b46f16950

rapii 4D, uwzględniające ruchomość oddechową pacjenta i związane z nią zmiany położenia guza. W 2024 roku przeprowadzono w centrum 297 terapii tego typu. O wyborze sposobu leczenia decydują wskazania medyczne oraz indywidualna sytuacja pacjenta.

Kolejnym krokiem będzie wprowadzenie radioterapii adaptacyjnej. Zakup nowego akceleratora oraz modernizacja jednego z obecnie wykorzystywanych urządzeń mają umożliwić udostępnienie tej metody pacjentom w 2027 roku.

Radioterapia adaptacyjna pozwala na codzienne dostosowywanie planu napromieniania do aktualnego położenia, wielkości i kształtu guza oraz otaczających go zdrowych narządów.
Przed daną sesją zespół ocenia obrazy anatomiczne pacjenta i na ich podstawie może zmodyfikować plan leczenia. Dzięki temu terapia uwzględnia zmiany zachodzące w organizmie w kolejnych dniach.

Celem takiego postępowania jest precyzyjne napromienianie nowotworu przy lepszej ochronie zdrowych tkanek, zwłaszcza narządów szczególnie wrażliwych na promieniowanie. W odpowiednio dobranych przypadkach metoda może również pozwolić na zwiększenie dawki w obszarze guza przy zachowaniu ograniczeń dawki dla sąsiadujących narządów. Ograniczenie ich napromieniania może zmniejszać ryzyko odczynów popromiennych i poprawiać komfort pacjenta podczas leczenia.



FOT. AMETHYST



FOT. AMETHYST

Podstawą pracy centrum są wspólne wysokie kompetencje zespołu pracowników ochrony zdrowia

Dziś nowotwory leczy się skuteczniej niż kilkanaście lat temu, ale w onkologii jednym z najważniejszych czynników decydujących o powodzeniu terapii jest czas

Współpraca i wsparcie w chorobie

Od 2025 roku Centrum Radioterapii Amethyst jest częścią międzynarodowej grupy Stingray, obejmującej 32 ośrodki onkologiczne w ośmiu krajach.

Jednocześnie pozostaje związane z regionalnym systemem opieki onkologicznej. Współpracuje ze szpitalami w Małopolsce, w tym ze swoim największym partnerem — Szpitalem im. Ludwika Rydygiera w Krakowie.

Podstawą pracy centrum są wspólne kompetencje lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Opiekę uzupełniają konsultacje psychoonkologiczne oraz wsparcie dotyczące odżywiania podczas choroby nowotworowej. Są one odpowiedzią na potrzeby pacjentów, które wykraczają poza sam przebieg napromieniania.

Centrum bardziej dostępne

Modernizacja obejmuje również prace dostosowujące placówkę do potrzeb osób z różnymi ograniczeniami. Zaplanowano poprawę dostępności architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej i cyfrowej w oparciu o Standard Dostępności AOS opracowany przez Ministerstwo Zdrowia.

Dostępność oznacza zarówno możliwość poruszania się po budynku, jak i łatwiejsze uzyskanie potrzebnych informacji oraz korzystanie z usług cyfrowych. Ten wymiar inwestycji uzupełnia rozbudowę zaplecza medycznego. Rozwój centrum ma służyć nie tylko sprawnej organizacji leczenia, ale również codziennym potrzebom osób, które z niego korzystają.

REKLAMA 0011584555



eprasa.pl 8b46f16950

E-skierowanie otwiera drogę do sanatorium

Wyjazd do sanatorium jest rozwiązaniem wspierającym powrót do zdrowia, jako kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego

Grzegorz Okoński

Do leczenia w uzdrowisku kwalifikują się osoby samodzielne, sprawne na tyle, by móc do sanatorium dojechać, dać sobie radę na miejscu i skorzystać z zabiegów leczniczych. Uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne dorosłych i dzieci wynosi od 6 do 18 dni, natomiast bezpłatny pobyt w szpitalu uzdrowiskowym - trwa 21 dni dla osób dorosłych lub 27 dni dla dzieci.

21 dni zajmuje pobyt w sanatorium uzdrowiskowym dla dzieci jest bezpłatny, a dla osób dorosłych - częściowo odpłatny. Najdłużej, bo 28 dni, trwa leczenie związane z rehabilitacją uzdrowiskową.

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz, pracujący w ramach naszego ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który przyjmuje w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.



FOT. PIXABAY

W czasie pobytu w sanatorium pacjenci korzystają z określonych zabiegów rehabilitacyjnych

- Lekarz wystawia wyłącznie e-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe - precyzuje portal pacjent.gov.pl. - Gdy je otrzymasz, e-skierowanie jest automatycznie przesyłane do Twojego oddziału wojewódzkiego NFZ - nie musisz niczego składać w oddziale. Na Internetowym Koncie Pacjenta pojawi się informacja o wystawionym e-skierowaniu – przez cały czas możesz śledzić, na jakim etapie rozpatrywania jest Twoja sprawa. W wyjątkowych sytuacjach lekarz może wystawić skierowanie papierowe: gdy kieruje na leczenie uzdrowiskowe poza granicami kraju, albo gdy nie ma dostępu do internetu, więc nie może wystawić skierowania w systemie elektronicznym.

Kolejnym etapem jest ocena lekarza balneologa (czyli od leczenia uzdrowiskowego) lub lekarza rehabilitacji medycznej, przeprowadzona w oddziale wojewódzkim NFZ, gdzie trafia e-skierowanie od lekarza. Co ciekawe, od ubiegłego roku, taką ocenę mogą wystawiać też lekarze innych specjalizacji: interniści, lekarze medycyny rodzinnej, reumatolodzy i ortopedzi, pod warunkiem, że ukończyli specjalny kurs z podstaw balneologii. Lekarz ma 30 dni na zakwalifikowanie pacjenta na leczenie lub odrzucenie jego skierowania z powodów medycznych, liczone od daty rejestracji skierowania w systemie. Jeśli je zatwierdzi, to przekaże do systemu informację o numerze skierowania, sposobie rozpatrzenia i przewidywanym okresie oczekiwania - podaje NFZ.

Pacjent otrzymuje na Internetowym Koncie Pacjenta i w liście przysłanym pocztą tradycyjną, informację o numerze skierowania, o tym, jak zostało ono rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania. Gdyby w skierowaniu czegoś brakowało, albo ocena zakończy się uznaniem, że są przeciwwskazania do leczenie uzdrowiskowego, skierowanie wróci do uzupełnienia, lub do wiadomości do świadczeniodawcy (lekarza lub przychodni), który je wystawił - pacjent będzie o tym poinformowany.

Czekając na decyzję NFZ, można sprawdzać w serwisie internetowym NFZ, na jakim etapie jest realizacja skierowania: trzeba wtedy w przeglądarce skierowań wpisać numer skierowania (otrzymamy go w zawiadomieniu listowym lub na IKP).

Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy Ci potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia.

REKLAMA 0011580907

artro-med saska

Podnośnik sufitowy **LUNA**
Twoim wsparciem na co dzień!

W naszej ofercie znajdziecie Państwo podnośnik sufitowy Luna, który może być wykorzystywany także w łazienkach i pod prysznicem.
- Dobrze zaprojektowany i funkcjonalny.
- Opatentowane haki na podwieszkach, bezpieczne i łatwe w użyciu.
- Funkcja pracy w trybie stałym lub przenośnym (wymiennie).
- Możliwości bezpłatnej konsultacji i wyceny takiego urządzenia.
- Montaż w cenie podnośnika bez dodatkowej dopłaty.

Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, zapraszamy do kontaktu.



DOFINANSOWANIE NAWET – 95%!!!

ul. Saska 9/5, 30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86, kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com /ArtroMedSaska
www.artro-med.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Medycyna wspomaga pielęgnację skóry

Monika Góralska

Zimą skóra narażona jest na wysuszenie, podrażnienia i spadek jędrności. Jak mówi ekspertka, dr Katarzyna Bornikowska, specjalistka endokrynolog i certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, zima to dobry czas na wykonanie wielu zabiegów, które zregenerują i poprawią kondycję skóry, bo tylko wtedy można uniknąć nadmiernego wpływu promieniowania słonecznego.



FOT. MAGNIFIC

Przed nami chłodniejsza pora roku. To idealny czas na zabiegi medycyny estetycznej

Regeneracja skóry

Dostępne są zabiegi kosmetyczne i dermatologiczne, szczególnie polecane do wykonywania zimą.

Główne powody, dla których zima jest najlepszą porą na niektóre zabiegi, to mniejsze narażenie na promieniowanie UV i niższe temperatury, które sprzyjają regeneracji skóry, łagodzą stany zapalne i sprzyjają gojeniu po tych zabiegach. Skóra ma też czas na regenerację i produkcję nowego kolagenu i elastyny, dzięki czemu wygląda świeżo i zdrowo w cieplejszych miesiącach.Oto przykłady takich zabiegów:

Laserowe zabiegi odmładzające i usuwające przebarwienia – po zabiegach laserowych skóra jest bardziej wrażliwa na słońce, co może prowadzić do powstania nowych przebarwień. Zimą łatwiej ograniczyć ekspozycję na promienie UV. Korzyści z przeprowadzenia takiego zabiegu to usuwanie naczynek, redukcja przebarwień, wygładzanie zmarszczek, poprawa jędrności skóry czy zmniejszenie widoczności rozszerzonych porów.

Peelingi chemiczne – promieniowanie słoneczne jest jednym z głównych czynników zwiększających ryzyko przebarwień po peelingach chemicznych. Zimą jesteśmy mniej narażeni na promieniowanie UV, łatwiej jest uniknąć efektów ubocznych i zapewnić skórze lepszą regenerację. Usuwają martwe komórki naskórka, redukują przebarwienia, drobne zmarszczki i blizny potrądzikowe, poprawiają teksturę skóry.

Mezoterapia igłowa – skóra potrzebuje czasu na regenerację po nakłuwaniu, a chłodniejsze miesiące sprzyjają gojeniu bez ryzyka nadmiernej ekspozycji na słońce. Korzyści to nawilżenie, poprawa jędrności i elastyczności skóry, stymulacja produkcji kolagenu.

Skóra dojrzała i sucha wymaga szczególnej troski. Nasza ekspertka poleca zabiegi z kwasem hialuronowym. Polegają na podaniu kwasu hialuronowego w głąb skóry w celu intensywnego nawilżenia, wypełnienia zmarszczek lub przywróceniu ubytków objętości związanych z procesem starzenia. Kwas hialuronowy wspomaga skórę w regeneracji i ochronie przed utratą wilgoci w okresie suchym. Bardzo popularna jest radiofrekwencja mikrogłowa. Zabieg polega na połączeniu mikroigieł i fal radiowych, które stymulują produkcję kolagenu w głębszych warstwach skóry. Dzięki temu uzyskujemy lifting bez skalpela, poprawę jędrności i elastyczności skóry i redukujemy zmarszczki.

Ważny jest także regularny i zdrowy sen dobrej jakości, który jest ważny dla zdrowia metabolicznego i wyglądu naszej skóry. Podsumowując, naturalna pielęgnacja, odpowiednia dieta oraz zabiegi z zakresu medycyny regeneracyjnej wykonywane przez specjalistów oraz przy użyciu najwyższej jakości preparatów mogą zdziałać cuda dla dojrzałej cery, dodając jej blasku i ujędrnienia.

REKLAMA 0011579156



NOWOCZESNE CENTRUM MEDYCYNY I ESTETYKI

- medycyna estetyczna
- plastyka powiek
- ginekologia estetyczna
- labioplastyka
- dermatologia
- kosmetologia hi-tech
- laseroterapia



LKMED medycyna i estetyka

www.lkmedkrakow.pl

533 777 130

Grzegórzecka 67F lok. 38, 31-559 Kraków

eprasa.pl 8b46f16950

Czytanie wydłuża życie nawet o 20 procent

Oprac. Emil Hoff



FOT. MAGNIFIC

Czytanie wzmacnia mózg, spowalnia starzenie poznawcze i rozwija emocjonalnie

Czytanie to jedna z najprostszych i najbardziej skutecznych inwestycji w zdrowie psychiczne, poznawcze i emocjonalne.

Regularny kontakt z tekstem działa jak trening mentalny, który z biegiem czasu może poprawiać koncentrację, umiejętność logicznego myślenia czy zdolność zapamiętywania. Co więcej, długofalowe badania pokazują, że osoby, które zachowują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową. Lektura działa więc jak tarcza ochronna przed naturalnym spadkiem funkcji poznawczych.

Jedno z ciekawszych badań dotyczących wpływu czytania na organizm przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Znacząca różnica, oznaczająca szansę na dłuższe życie, była w grupie czytającej aż o 20 proc. wyższa. Wniosek? Nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

Lektura łagodzi stres

Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu. Wciągająca historia przenosi nas w inny świat, pozwalając na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków i problemów. Psychologowie zauważają, że czytanie: obniża poziom napięcia, pomaga regulować emocje, wspiera wyciszenie przed snem. Czytanie to świetne narzędzie, szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest przepełniony obowiązkami i ciągłą gonitwą myśli. Czytanie gimnastykuje mózg, aale także wycisza. Lekarze zajmujący się bezsennością zauważyli, że czytanie przed snem pomaga w zasypianiu.

Literatura, a zwłaszcza beletrystyka, pozwala wczuć się w losy bohaterów, spojrzeć na świat ich oczami i zrozumieć motywy ich działań. Taki „emocjonalny trening" przekłada się później na realne relacje: łatwiej nam interpretować zachowania innych ludzi, rozpoznawać ich potrzeby i nawiązywać bliższe więzi.

Każda lektura to okazja do odkrycia czegoś nowego - nawet jeśli jest to tylko drobna ciekawostka, nieznana wcześniej perspektywa czy inspiracja do zmiany nawyków. Książki pozwalają eksplorować różne dziedziny bez wychodzenia z domu.

Regularne czytanie: rozwija słownictwo, uczy formułowania myśli, pobudza kreatywność, ułatwia rozwijanie własnych zainteresowań. Czas spędzony z książką daje odpoczynek oczom zmęczonym ekranem i pozwala mózgowi na doświadczenie spokojniejszej formy rozrywki.

Jak zacząć czytać więcej?

- Zacznij od 15-20 minut dziennie. Trzymaj książkę w miejscu, które często mijasz: przy łóżku, na kanapie, w torebce.
- Czytaj to, co naprawdę cię interesuje, nie to, co powinno się czytać lub wypada.
- Wybieraj wygodny format - papier, e-book, audiobook. Każdy liczy się tak samo.

MATERIAŁ INFORMACYJNY CM BATOREGO 0011582815

NFZ

Al. Stefana Batorego 77
NOWY SĄCZ

18 442 00 06
REJESTRACJA I INFORMACJA

rejestracja@cmbatorego.pl
KONTAKT E-MAIL



Podstawowa opieka zdrowotna
Lekarze POZ
Pielęgniarki POZ
Położne POZ

Pracownie diagnostyczne
Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
Pracownia RTG
Pracownia USG - Doppler

BADANIA ANALITYCZNE
W SOBOTY ODPŁATNIE

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna
Leczenie stomatologiczne i protetyka
Opieka psychiatryczna
Pielęgniarska opieka długoterminowa
Medycyna pracy
Psychologia transportu
Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Specjalista onkologii i hematologii dziecięcej
Poradnia rehabilitacyjna
Pracownia fizjoterapii

REKLAMA 0011582485

SKUP KSIĄŻEK
Sprzedaj nam zbędne książki!



DOJAZD I WYCENA GRATIS!
Więcej szczegółów
ZADZWOŃ:
698 316 300
krakow@skupksiazek.pl skuptezeusz.pl
15 lat 2011-2026
TEZEUSZ.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Spore zmiany w medycynie pracy

Wiktor Cyrny

Od 18 lipca 2026 r. lekarze medycyny pracy mogą wystawiać zalecenia w formie elektronicznej. Zmiana formatu nie odpowiada jednak na pytanie, czy takie zalecenia w ogóle są dostosowane do zdrowia pracownika.

Badanie medycyny pracy kwituje pieczątka „zdolny do pracy", która może usypiać czujność zarówno pracowników, jak i pracodawcy. Zaświadczenie o zdolności do pracy nie świadczy bowiem o zdrowiu. Ta różnica kosztuje firmy miliony złotych rocznie.

Po okresie kwartału, od 18 października obowiązkowa digitalizacja obejmie również same orzeczenia.

Każdy pracownik wie, że przed zatrudnieniem musi odbyć wizytę u lekarza medycyny pracy, poczekać w kolejce, porozmawiać chwilę ze specjalistą i wrócić z odpowiednim orzeczeniem. Problem w tym, że to, co faktycznie dzieje się ze zdrowiem pracownika, pozostaje poza jej zasięgiem.

Głównym zadaniem lekarza medycyny pracy jest stwierdzenie, czy pracownik jest zdolny do pracy na danym stanowisku. Zaświadczenie uzyskiwane jest cyklicznie z różną częstotliwością (standardowo co 2-4 lata) na bazie wywiadu lekarskiego oraz badań. W tym czasie może rozwinąć się nadciśnienie, stan przedcukrzycowy, choroba serca albo zmiany nowotworowe, których nikt nie wykryje, dopóki choroba nie uderzy na tyle mocno, by wymusić wizytę u specjalisty.



FOT. MAGNIFIC

Nowe przepisy obowiązują od 18 lipca br. Kolejna zmiana nastąpi 18 października

Cyfryzacja dokumentacji medycyny pracy to krok w dobrym kierunku - elektroniczne zalecenia usprawnią przepływ informacji między lekarzem a pracodawcą i ułatwią dostęp do historii badań pracownika. Prawdziwym wyzwaniem pozostaje jednak zakres i treść dokumentów, a nie jego forma. Zarówno zalecenia, jak i całe standardowe badanie medycyny pracy, koncentrują się przede wszystkim na czynnikach środowiskowych konkretnego stanowiska - hałasie, oświetleniu, ergonomii biurka - a nie na ogólnym stanie zdrowia pracownika. Przez dekady pracownikowi biurowemu wystarczyło zbadać wzrok i zmierzyć ciśnienie, podczas gdy to, co dzieje się z jego układem krążenia, metabolizmem czy psychiką, pozostaje poza protokołem. To coraz poważniejsza luka, bo społeczeństwo się starzeje, a choroby zawodowe zaczynają nakładać się na schorzenia typowe dla wieku: nadciśnienie, cukrzycę, choroby układu krążenia. Elektroniczny dokument niczego nie zmieni, jeśli jego zawartość nadal będzie checklistą dotyczącą stanowiska, a nie oceną kondycji zdrowotnej pracownika.

Ministerstwo Zdrowia na 2025 r. zapowiedziało wprowadzenie nowych regulacji mających poszerzyć zakres badań medycyny pracy o bowiązek wykonania lipidogramu, badania poziomu glukozy we krwi oraz obliczenia wskaźnika BMI. Te badania według specjalistów, powinny być obowiązkowe dla każdego pracownika, jednak nie zostały wprowadzone.

Podsumowując, cyfryzacja obiegu dokumentów to dobry sygnał, jednak w medycynie pracy potrzeba poważnych ustawowych zmian. Badania pracowników w obecnym kształcie są zbyt ograniczone.

REKLAMA 0011582727

eMind • My Mandala Mind

e_Mind My Mentala Mind

Twoje wsparcie

Zapraszamy na platformę online Psychotherapy-IPSK, która łączy w jednym miejscu różne formy profesjonalnego wsparcia. Znajdziesz tu pomoc psychologiczną, psychoterapię, konsultacje psychiatryczne, dietetykę, treningi, coaching i mentoring.

Platforma jest stale rozwijana, a współpracujący z nami specjaliści oferują pomoc również w różnych językach. Dbamy o bezpieczeństwo i ochronę danych osobowych, aby korzystanie z pomocy online było komfortowe i bezpieczne.

To nie tylko spotkania ze specjalistami. Wkrótce na platformie pojawią się także webinary, szkolenia, wykłady, wywiady i warsztaty, a dostęp do wybranych treści będzie możliwy również w ramach subskrypcji.

Poznaj e_Mind My Mentala Mind na Platformie Psychotherapy-IPSK i wybierz wsparcie dla siebie.



STALE REKRUTUJEMY SPECJALISTÓW

DOŁĄCZ DO NAS

Zapraszamy do udziału w rekrutacji specjalistów z zakresu pomocy psychologicznej, psychoterapii, psychiatrii, dietetyki, terapii uzależnień, coachingu, mentoringu oraz szkoleń i edukacji.

e_Mind My Mentala Mind to rozwijająca się platforma pomocy psychologicznej i psychoterapii online IPSK, oferująca wsparcie specjalistów w różnych językach. Stawiamy na profesjonalizm, bezpieczeństwo i dostępność pomocy oraz wiedzy psychologicznej online.

Rozwijamy naszą ofertę o webinary, szkolenia, wykłady, warsztaty i materiały edukacyjne, dzięki którym chcemy umożliwiać dostęp do rzetelnej wiedzy i specjalistycznego wsparcia jeszcze większej liczbie osób.

Masz wpływ na swoj wizerunek.
Czekamy na Ciebie.

+48 728 888 217 kubsco.paulinakubs@gmail.com psychotherapy-ipsk.com.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Dokumentacja medyczna pod kontrolą: masz dostęp, zaloguj się i sprawdź

Informacje przechowywane są w bazach danych, a nie w papierowych archiwach: dokumenty tworzone są w specjalistycznych programach lub skanowane

Grzegorz Okoński



FOT. 123 RF

Podstawą dokumentacji medycznej są obecnie nie papierowe teczki, a pliki elektroniczne

Dziś dokumentacja medyczna nie opiera się na dokumentach papierowych: podstawą są pliki elektroniczne.

Obecnie dokumentacja medyczna dziś nie powinna kojarzyć się ze stosem papierów czy z archiwami, drukarkami i pieczątkami. Od pięciu lat obowiązuje bowiem obowiązek dokumentowania zdarzeń medycznych w postaci elektronicznej, a co z tym się wiąże - z udostępnieniem ich zainteresowanemu pacjentowi o każdej porze dnia i nocy, zależnej od jego możliwości zalogowania się do systemu. Ale nie wszystkie dokumenty są skazane na skanowanie - została jeszcze ich ściśle określona grupa.

Papierowa: tak - ale jako wyjątek

O takim uprzywilejowaniu formy elektronicznej nad papierową zadecydowało rozporządzenie Ministra Zdrowia z 6 kwietnia 2020 roku, w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania. Przepis paragrafu 72 ust 1 tego rozporządzenia mówił, że dokumentacja medyczna po 31 grudnia 2020 r. powinna być prowadzona w postaci elektronicznej, a postać papierowa jest dopuszczona, ale jako wyjątek.

Do wyjątków dopuszczających budowanie dokumentacji papierowej należy dokumentacja zbiorcza w formie wykazu przyjęć / pracowni diagnostycznej / zabiegów / porad ambulatoryjnych w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej , w podmiocie udzielającym ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych i gdy dokumentacja indywidualna wewnętrzna w formie historii zdrowia i choroby oraz dokumentacja indywidualna zewnętrzna jest prowadzona w postaci elektronicznej (§ 36 ust. 2 ww. rozporządzenia). Formę papierową może też mieć karta przebiegu ciąży (§ 39 ust. 2 ww. rozporządzenia), książeczka zdrowia dziecka (§ 68 ust. 2 ww. rozporządzenia) i dokumentacja prowadzona przez dysponentów zespołów ratownictwa medycznego - do dnia 31 grudnia 2021 r. Papierowa dokumentacja znajdzie też zastosowanie - jest dopuszczona - gdy warunki organizacyjno-techniczne uniemożliwiają prowadzenie dokumentacji w postaci elektronicznej, co interpretowane jest w postaci zaistnienia stałego braku rozwiązań informatycznych lub czasowego braku możliwości prowadzenia dokumentacji w postaci elektronicznej np. wskutek awarii systemu teleinformatycznego, w którym prowadzona jest dokumentacja, czy sprzętu.

Podstawową formą dokumentacji jest zatem forma elektroniczna - EDM, czyli elektroniczna dokumentacja medyczna. Należą do niej dokumenty wytworzone w postaci elektronicznej - opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym (a także podpisem zaufanym / podpisem osobistym albo z wykorzystaniem sposobu potwierdzania pochodzenia oraz integralności danych dostępnego w systemie teleinformatycznym udostępnionym bezpłatnie przez ZUS).

Elektroniczna Dokumentacja Medyczna

Elektroniczną Dokumentację Medyczną stanowią:
- informacja o rozpoznaniu choroby, problemu zdrowotnego lub urazu, wynikach przeprowadzonych badań, przyczynie odmowy przyjęcia do szpitala, udzielonych świadczeniach zdrowotnych oraz ewentualnych zaleceniach - w przypadku odmowy przyjęcia pacjenta do szpitala, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- informacja dla lekarza kierującego świadczeniobiorcę do poradni specjalistycznej lub leczenia szpitalnego o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu, ordynowanych lekach, środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobach medycznych, w tym okresie ich stosowania i sposobie dawkowania oraz wyznaczonych wizytach kontrolnych, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 137 ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych,
- karta informacyjna z leczenia szpitalnego, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- wyniki badań laboratoryjnych wraz z opisem,
- opis badań diagnostycznych, innych niż wskazane w poprzednim punkcie.

W formie elektronicznej przygotowywane są też następujące dokumenty: e-ZLA (orzeczenie o czasowej niezdolności do pracy), e-recepta, e-skierowanie (od 8 stycznia 2021r.), e-ZWM (zlecenie zaopatrzenia w wyroby medyczne).

Każde zdarzenie medyczne, zanotowane w czasie korzystania z opieki zdrowotnej, także prywatnie, zostawia swój ślad w EDM.: są to wyniki badań, diagnozy, zalecenia lekarskie, wypisy ze szpitala. Możemy je zobaczyć w systemie e-zdrowie na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP. Aby w tym celu wejść do aplikacji mojeIKP, trzeba: zalogować się do aplikacji, wejść do zakładki e-zdrowie, następnie wybrać zakładkę z historią leczenia - między e-skierowaniami a przypomnieniem o lekach, a w dalszej kolejności skorzystać z jednej z dwóch opcji - śledzenia zdarzeń medycznych po podaniu roku, gdy zaistniały, lub skorzystania z ikony wyszukiwania, według typu zdarzenia i okresu.

Oto rodzaje zdarzeń medycznych, jakie można znaleźć w historii leczenia, według portalu pacjent.gov.pl:
- pobyt w szpitalu,
- leczenie jednego dnia,
- pobyt (trwający przynajmniej jedną noc, w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, sanatorium, prewentorium, hostelu lub placówce dla osób wymagających całodobowej opieki i pomocy medycznej),
-porada (konsultacja u lekarza, lekarza psychiatry lub dentysty w gabinecie lub przychodni),
- porada patronażowa (pierwsza wizyta lekarza u noworodka i jego rodziców, w ich domu),
- wizyta patronażowa (wizyta położnej lub pielęgniarki u niemowlęcia do 2 miesiąca życia),
- wizyta (kiedy konsultacja przez lekarza, dentystę lub psychiatrę ma miejsce w domu pacjenta),
- cykl leczenia (leczenie zaplanowane jako cały zestaw procedur medycznych, może obejmować np. cykl leczenia u lekarza specjalisty),
- badanie (laboratoryjne lub diagnostyczne),
- sesja (cykl leczenia dotyczący zdrowia psychicznego i uzależnień),
- osoba leczona (wszystkie zdarzenia medyczne, których Ci udzielono, a których nie da się zakwalifikować do wcześniej wymienionych kategorii),
- wyjazd ratowniczy (pomoc udzielona przez zespół ratownictwa medycznego, z wyjątkiem ratowników górskich i wodnych),
- akcja ratownicza (czynności ratunkowe wykonywane przez wodne pogotowie ratunkowe albo ratownictwo górskie),
- przewóz (transport pacjenta do placówki medycznej lub z placówki do domu),
- hemodializa (hemodializa, hemofiltracja lub hemodiafiltracja),
- bilans zdrowia (profilaktyczne badania lekarskie dzieci i młodzieży wykonywane w określonym wieku lub w grupie wybranej ze względu na specyfikę rozwoju, których celem jest wczesne wykrycie zaburzeń i zaplanowanie dalszych działań),
- wyrób medyczny (to np.: protezy, aparaty słuchowe i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny),
- szczepienie (tylko finansowane ze środków publicznych),
- badanie (test) przesiewowe (badanie lekarskie lub pielęgniarskie, które ma na celu identyfikację grup ryzyka, wczesne wykrycie objawów chorobowych i podjęcie w porę odpowiedniego leczenia),
- świadczenie profilaktyczne (obejmuje niewymienione wcześniej badania profilaktyczne),
- osoba objęta opieką koordynowaną (nowa, od października 2022 r., forma opieki nad pacjentem w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, która obejmuje poza zwykłymi świadczeniami POZ dodatkowo: dostęp do badań diagnostycznych z obszaru kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii i endokrynologii oraz porady edukacyjne i dietetyczne),
- osoba leczona w szpitalnym oddziale ratunkowym albo izbie przyjęć,
- segregacja medyczna w szpitalnym oddziale ratunkowym (inaczej triaż, czyli podział pacjentów na grupy pod względem stanu zagrożenia zdrowia lub życia.

Aplikacja mojeIKP obejmuje tylko listę zdarzeń medycznych.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582314

ZDROWIE KOBIETY, ZDROWE STOPY – KOMPLEKSOWA FIZJOTERAPIA W NEUROKINEZIS

Od fizjoterapii uroginekologicznej po terapię stóp – poznaj ciało jako całość

Zdrowie i sprawność nie zaczynają się w jednym miejscu. Nasze ciało jest systemem, w którym poszczególne obszary wzajemnie na siebie wpływają. Dlatego w Centrum Rehabilitacji Neurokinezis patrzymy na pacjenta kompleksowo – szukamy nie tylko miejsca występowania dolegliwości, ale również jej przyczyny.

Od ponad 20 lat pracujemy z pacjentami, łącząc doświadczenie, specjalistyczną wiedzę i indywidualne podejście. Zespół Neurokinezis tworzą doświadczeni fizjoterapeuci oraz lekarze różnych specjalności, którzy współpracują, aby zapewnić pacjentom kompleksową opiekę.

Fizjoterapia uroginekologiczna – zadbaj o siebie na każdym etapie życia

Ciąża, poród, połóg, cięcie cesarskie, operacje ginekologiczne czy zmiany związane z menopauzą mogą wpływać na funkcjonowanie całego organizmu.

Fizjoterapia uroginekologiczna pozwala kompleksowo zająć się problemami związanymi m.in. z mięśniami dna miednicy, pęcherzem, bliznami, bólem miednicy czy funkcją seksualną. Neurokinezis oferuje m.in.: terapię wysiłkowego nietrzymania moczu, parć naglących, terapię blizn po cięciu cesarskim i operacjach, terapię przy rozejściu mięśni prostych brzucha, przygotowanie do porodu oraz fizjoterapię po porodzie i w połogu.





Pomoc i profilaktyka obejmują m.in.:
* przygotowanie do porodu siłami natury i cięcia cesarskiego,
* fizjoterapię w ciąży i po porodzie,
* terapię blizny po cięciu cesarskim,
* terapię po nacięciu lub pęknięciu krocza,
* nietrzymanie moczu i parcia naglące,
* rozejście mięśnia prostego brzucha,
* bóle miednicy,
* bolesne miesiączki i dolegliwości związane z endometriozą,
* dysfunkcje seksualne i ból podczas współżycia.

To nie musi być temat tabu. Wiele dolegliwości można skutecznie diagnozować i odpowiednio prowadzić.

Stopy – fundament prawidłowego ruchu

Drugim ważnym obszarem kompleksowej fizjoterapii w Neurokinezis jest terapia stóp.



Stopa nie działa w oderwaniu od reszty ciała. Jej ruchomość, ustawienie i sposób obciążania mogą mieć znaczenie dla funkcjonowania całej kończyny dolnej, postawy oraz jakości chodu.

W Neurokinezis stosowana jest zarówno trójpłaszczyznowa terapia manualna stóp u dzieci, jak i Globalna Terapia Stopy (GTS) dla dzieci i dorosłych.

Globalna Terapia Stopy łączy diagnostykę i terapię. Obejmuje ocenę ruchomości stopy i stawu skokowego, badanie tkanek i kości, analizę pracy mięśni i stawów kończyny dolnej oraz ocenę biomechaniki. Terapia uzupełniana jest indywidualnie dobranymi ćwiczeniami.

Może być pomocna m.in. przy:
* płaskostopiu i stopie płasko-koślawej,
* haluksach,
* ostrogach piętowych i zapaleniu rozcięgna podeszwowego,
* dolegliwościach ścięgna Achillesa,
* skręceniach i urazach stawu skokowego,
* zaburzeniach postawy i wzorca chodu,
* przeciążeniach i problemach związanych z aktywnością fizyczną.

A u dzieci? Im wcześniej, tym lepiej

Rozwijający się układ ruchu dziecka wymaga szczególnej uwagi. W Neurokinezis prowadzona jest diagnostyka i terapia dzieci z zaburzeniami rozwoju ruchowego, wadami stóp, asymetrią, zaburzeniami koordynacji czy zespołami bólowymi narządu ruchu.

Kompleksowość – nasza największa wartość

W Neurokinezis nie ograniczamy terapii do jednego problemu. Łączymy diagnostykę, terapię manualną, ćwiczenia i wiedzę z różnych dziedzin fizjoterapii.

Nasz zespół pracuje m.in. z wykorzystaniem metod Vojty, PNF, McKenziego, terapii manualnej, neurodynamiki klinicznej, terapii manualnej dzieci, Globalnej Terapii Stopy oraz innych specjalistycznych metod. Personel posiada międzynarodowe certyfikaty uprawniające do stosowania poszczególnych metod.

Ponad 20 lat doświadczenia. Wielu specjalistów. Różne metody. Jeden cel – zdrowie i sprawność pacjenta.



NEUROKINEZIS – CENTRUM REHABILITACJI
Aleje Piłsudskiego 20, 33-300 Nowy Sącz
☎ 18 222 53 08 – rejestracja Neurokinezis

eprasa.pl 8b46f16950

Głosowanie w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES 2026 rozpoczęte!

Nasza akcja. W plebiscycie HIPOKRATES 2026 pacjenci wybierają lekarzy i specjalistów, którym ufają najbardziej, których uważają za najlepszych i najbardziej godnych polecenia

Redakcja

Codziennie tysiące osób związanych z ochroną zdrowia podejmuje wyzwanie, by ratować życie, przywracać sprawność, łagodzić ból i pomagać pacjentom odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Dzięki wiedzy, odpowiedzialności i empatii stają się dla wielu chorych prawdziwym wsparciem - czasem podczas jednej wizyty, a czasem przez wiele miesięcy lub lat. W dowód wdzięczności pacjenci nominowali lekarzy, pielęgniarki, położne, farmaceutów, ratowników, psychologów, fizjoterapeutów oraz placówki medyczne do nagród w plebiscycie HIPOKRATES 2026.



Nagrodzimy wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia

FOT. PPG

Zagłosuj w Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026

Plebiscyt HIPOKRATES 2026 to jeden z najważniejszych plebiscytów medycznych w Polsce.

Celem plebiscytu medycznego jest docenienie i nagrodzenie tych pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i zaufaniem pacjentów, i to nie tylko za profesjonalizm w procesie terapeutycznym, lecz także za kulturę osobistą i pełne życzliwości i troski podejście do pacjenta.

Po raz kolejny głosami naszych Czytelników wybierzemy więc najbardziej polecanych lekarzy, pielęgniarki i farmaceutów, którzy nie tylko skutecznie pomagają, ale też wykazują się wyjątkowym, empatycznym podejściem do pacjentów. Zaszczytne tytuły zostaną przyznane najpierw w każdym mieście i powiecie, później na szczeblu wojewódzkim, a w końcu w ogólnopolskim finale.

Główne nagrody zostaną wręczone podczas wielkiej gali, która odbędzie się na Zamku Królewskim w Warszawie.

Kogo nominować?

Zdrowie to jedna z tych wartości, o którą dbamy z największą troską. Wybierając lekarza, położną czy fizjoterapeutę, powierzamy im swoje zdrowie i życie.

Każdy z nas pamięta lekarza, który znalazł czas, żeby naprawdę wysłuchać. Pielęgniarkę, która uspokoiła w chwili stresu. Farmaceutę, który mądrze doradził. To, w czyje ręce powierzamy nasze zdrowie, ma znaczenie większe, niż nam się wydaje. Pacjenci coraz częściej zwracają uwagę nie tylko na wiedzę i kompetencje medyczne, ale również na empatię, cierpliwość i sposób, w jaki specjalista potrafi słuchać i rozumieć potrzeby drugiego człowieka.

To właśnie za takie podejście – pełne serca i zaangażowania – co roku nagradzani są uczestnicy Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. Wyróżnienie to jest dowodem wdzięczności pacjentów i symbolem uznania dla tych, którzy każdego dnia udowadniają, że praca w ochronie zdrowia to nie tylko zawód, ale przede wszystkim misja.

Właśnie takich wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia - pełnych pasji i oddania - nagradzamy w ramach Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. To oni każdego dnia niosą pomoc, wsparcie i nadzieję. Dzięki temu plebiscytowi możemy im symbolicznie podziękować i wyróżnić tych, którzy cieszą się szczególnym zaufaniem pacjentów.

- Praca w ochronie zdrowia to coś więcej niż zawód - to zobowiązanie wobec drugiego człowieka, które pracownicy medyczni wypełniają każdego dnia, często w bardzo trudnych warunkach. HIPOKRATES powstał po to, żeby ich wysiłek nie pozostał niezauważony - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację plebiscytu w całej Polsce. - Wierzymy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci.

Od pierwszych dni akcji media społecznościowe wypełniają się zdjęciami, nagraniami i osobistymi podziękowaniami nominowanych. Jedni piszą o zaskoczeniu, inni o dumie, wzruszeniu lub dodatkowej motywacji do pracy. Wszystkie te publikacje łączy jednak jeden motyw: dla nominowanych szczególne znaczenie ma fakt, że ich kandydatury zgłosili pacjenci.

Prestiżowe tytuły czekają

Najpierw mieszkańcy naszego regionu nominują do nagród pracowników ochrony zdrowia. Później rozpocznie się głosowanie.

Laureatów w powiatach, a następnie w skali województwa poznamy na początku listopada. Statuetki i nagrody zostaną wręczone podczas uroczystej wojewódzkiej gali.

Zaszczytne tytuły czekają na lekarzy wielu specjalizacji. W skali każdego powiatu nagrodzeni zostaną lekarze rodzinni i pediatrzy, a w skali województwa ginekolodzy, chirurdzy, kardiolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, okuliści, neurolodzy, urolodzy, nefrolodzy, radiolodzy, ortopedzi, psychiatrzy oraz onkolodzy - czyli lekarze specjaliści, z porad których najczęściej korzystamy. Nowością w tej edycji plebiscytu będą także nagrody dla anestezjologów. Osobno w każdym powiecie nagrodzimy najlepszych zdaniem pacjentów stomatologów.

Ochrona zdrowia nie mogłaby funkcjonować bez ofiarnej pracy pielęgniarek, które opiekują się chorymi, wykonują zabiegi i wspierają lekarzy. Są one dobrze znane, lubiane i cenione w każdej lokalnej społeczności. Dlatego tytuł Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku zostanie przyznany najpierw osobno w każdym powiecie, a następnie w województwie i w kraju.

Nie do przecenienia jest także rola położnych, które opiekują się mamami i dziećmi, gdy te przychodzą na świat. Tytuł Położna/Położny Roku zostanie przyznany najpierw na szczeblu województwa, a później w ogólnopolskim finale.

Szczególne miejsce w naszym plebiscycie zajmuje nagroda dla ratowników medycznych i przedmedycznych. Oni często pozostają anonimowi, choć działają na pierwszej linii w wielu nagłych przypadkach problemów ze zdrowiem i zagrożenia życia. W naszym plebiscycie zaprezentujemy i nagrodzimy tych, którzy je ratują.

Akcja redakcyjna jest także okazją do przedstawienia fizjoterapeutów, którzy pomagają nam pokonać dolegliwości i wrócić do sprawności fizycznej po przebytych chorobach. Oni także zostaną nagrodzeni głosami Czytelników w skali naszego województwa i w ogólnopolskim finale.

Wszelkie problemy ze zdrowiem często prowadzą nas do apteki. Tam, po drugiej stronie okienka, spotykamy farmaceutów i techników farmaceutycznych. Choć różnią się wykształceniem, w kontaktach z pacjentami pełnią tę samą rolę - nie tylko sprzedają leki, lecz także doradzają, pomagają znaleźć zamienniki, czy podpowiadają, jak dbać o zdrowie, korzystając z naturalnych terapii.

W tym roku po raz pierwszy wyróżnimy także anestezjologów. To lekarze, którzy towarzyszą pacjentom w jednych z najtrudniejszych chwil ich życia - tuż przed i po operacji, gdy liczy się nie tylko wiedza i precyzja, ale też spokój, który potrafią przekazać tym, którzy się boją. Ich praca często pozostaje niewidoczna, choć to właśnie oni czuwają nad bezpieczeństwem pacjenta przez cały czas zabiegu.

Nagrodzimy placówki medyczne i szpitale

Nagrody w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES czekają także na placówki medyczne i szpitale. Nominacją do nagrody pacjenci mogą docenić gabinety lekarskie i przychodnie, w których korzystają z usług medycznych. Organizacyjne aspekty korzystania z ochrony zdrowia są dla nas także bardzo ważne. W osobnej kategorii zostanie nagrodzony najbardziej przyjazny pacjentom szpital w naszym województwie oraz menedżera placówki medycznej.

Z miast i powiatów do ogólnopolskiego finału

W kategoriach Lekarz Rodzinny lub POZ Roku, Pediatra Roku, Stomatolog Roku i Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku nagrody zostaną przyznane najpierw osobno w każdym mieście i powiecie. Następnie laureaci awansują do wojewódzkiego finału. W pozostałych kategoriach plebiscytu głosowanie będzie prowadzone na szczeblu województwa.

Po zakończeniu głosowania w regionie zwycięzcy w każdej kategorii z każdego województwa w Polsce awansują do ogólnopolskiego finału plebiscytu, w którym będą na nich czekać główne tytuły i nagrody finansowe w wysokości 5000 złotych. Zwycięzcy w ogólnopolskim finale odbiorą nagrody podczas wielkiej gali plebiscytu, która odbędzie się 9 stycznia 2027 na Zamku Królewskim w Warszawie.

Szczegóły na stronach internetowych „Dziennika Polskiego" i „Gazety Krakowskiej".

eprasa.pl 8b46f16950

DZIEWCZYNA POCHODZĄCA SPOD TARNOWA WYSTĘPUJE ZE SKOLIMEM, DODĄ, ROXIE, BEDOESEM I TEDE

Największe sceny to jej żywioł. Natalia Żołądź tańczy u boku popularnych gwiazd muzyki

Paulina marcinek-Kozioł
Łęg Tarnowski

Nagła zmiana planów, choreografii, nauka samby w ekspresowym tempie? Dla Natalii Żołądź to żaden problem. Nie tylko doskonale odnajduje się na tanecznych parkietach, ale jest też doceniana przez ludzi z branży. Tańczyła już u boku takich gwiazd jak m.in. Skolim, Roxie Węgiel, Doda, a niedawno zaproszono ją do teledysku Tede.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Taneczny talent Natalii Żołądź doceniają ludzie z branży i gwiazdy muzyki

Zmiany i zaskakujące sytuacje są wpisane w zawód tancerza. Przynajmniej tak jest u Natalii Żołądź, u której w życiu zawodowym nie brakuje niespodzianek. Tak było, choćby z udziałem w teledysku Tede „Plask". O tym, że została zaproszona na plan zdjęciowy dowiedziała się zaledwie dzień przed nagrywaniem klipu. Oczywiście bez wahania się zgodziła i dołączyła do ekipy.

Występ Natalii tak się spodobał, że razem z tancerkami uczestniczyła również w premierze nowego albumu Tede, gdzie miała okazję także zatańczyć na scenie.

– Mocno zżyliśmy się z całą ekipą, bardzo miło nas przyjęli. To było niesamowite, że mogłam poznać legendę polskiego hip- hopu i występować razem z nim – opowiada Natalia Żołądź. – Lubię nagrywać teledyski, bo tam stawia się na improwizację, a w grę wchodzą też elementy aktorskie –dodaje.

Inne zaskakujące sytuacje w pracy? Tańcząc u boku Nataszy Urbańskiej na PGE Narodowym w Warszawie musiała w ekspresowym tempie nauczyć się samby, której wcześniej nie miała okazji próbować na parkiecie.

– Czasu było bardzo mało, ale potraktowałam to jako wyzwanie, opanowałam podstawowy krok i jakoś poszło - uśmiecha się. –Dla mnie nie ma rzeczy niemożliwych. Po prostu gdy czegoś nie umiem, to się tego uczę - dodaje.

Na planie i na scenie

Na evencie arabskich perfum też nie było łatwo. Miejsce, gdzie miała występować zajęła widownia i dosłownie w parę sekund musiała zmieniać choreografię. Sporym wzywaniem było również nagrywanie klipu do piosenki „Ty masz" Gibssa i Kukona, w której jest jedną z główny postaci.

– To najbardziej wykańczający fizycznie teledysk jaki kręciłam do tej pory. Zdjęcia odbywały się przez trzy noce wczesną wiosną, a temperatury dawały się we znaki. Na zewnątrz było zaledwie dwa stopnie na plusie, a ja miała na sobie krótką spódniczkę i brzuch na wierzchu – wspomina.

Opłacało się. Obecnie teledysk ma już 9 milionów wyświetleń na YouTube. Natalię można zobaczyć także m.in. w klipie Roxie i White 2115 „Chciałam Ciebie więcej". Na scenie występowała obok Skolima, Dody, Ich Troje, The Coloros.

Niedawno miała okazję także tańczyć u boku Bedoesa na jednym z festiwali. Z raperem poznała się już siedem lat temu kiedy tańczyła w klipie „Górą Ty", która wykonuje Golec uOrkiestra, Gromee i Bedoes.

– Bedoes do tej pory nie miał tancerek na scenie, więc kiedy zaproponowano mi występ do jednej z jego piosenek byłam zaskoczona i wyróżniona – opowiada.

W rodzinnych stronach

Na co dzień mieszka w Warszawie i sporo czasu spędza na salach treningowych. Jest prywatnym instruktorem tańca współczesnego i hip-hopu. Kiedy jednak ma wolną chwilę wpada do rodzinnego Łęgu Tarnowskiego. Tam kibicuje cheerleaderkom i ich trenerce Agnieszce Wlezień, pod okiem której rozwijała swój taneczny talent.

– Wizyta na wsi to dla mnie odskocznia od miasta i pracy, a spacery nad Dunajcem to czysta przyjemność – zdradza.

Na doping w Łęgu sama też może liczyć. Fanami jej talentu są nie tylko bliscy.

– Miłe jest to, że gdy osiągnę jakiś sukces to piszą do mnie znajomi z podstawówki i gimnazjum z którymi nie mam na co dzień kontaktu i gratulują. Cieszy mnie to, że tak mnie wspierają i kibicują – podkreśla.

Wielkim marzeniem Natalii jest wyruszenie w trasę koncertową z jakimś artystą. Chciałby jeździć po Polsce i świecie, oczywiście cały czas tańcząc na scenie.

W Azotach wyniki lepsze, ale bez dobrych wiadomości dla portfeli załogi

Andrzej Skórka
Tarnów

Grupa Azoty podała wyniki finansowe pierwszego półrocza. Są lepsze niż przed rokiem, ale od ideału wciąż dzieli je przepaść. Na konferencji prasowej prezes Marcin Celejewski odniósł się też do żądań płacowych organizacji związkowych, które weszły w spór zbiorowy.

Optymistyczna wiadomość po pierwszym półroczu 2026 roku dla spółki jest taka, że wynik netto poprawiła o 283 mln zł w porównaniu do podobnego okresu roku ubiegłego.

Ale żeby nie było tak różowo – to oznacza poniesioną w ciągu sześciu miesięcy stratę netto w wysokości ponad 590 mln zł.

Przychody ze sprzedaży przekroczyły 7,07 mld zł, czyli były delikatnie niższe niż w analogicznym okresie roku poprzedniego.

Otuchy dodaje w najnowszym raporcie pozycja EBITDA czyli zysk operacyjny firmy przed odliczeniem odsetek od kredytów, podatków oraz amortyzacji. Tu Grupa Azoty wyszła w pierwszym półroczu na ponad 610 ml zł na plus, podczas gdy rok wcześniej wynik ten wynosił 78 mln zł ale na minusie.

Sęk w tym, że Grupa Azoty ma tak potężny balast zadłużenia, że po wszystkich odliczeniach wynik netto jest mocno ujemny.



FOT. ANDRZEJ SKÓRKA

Prezes Grupy Azoty odniósł się oficjalnie do żądań płacowych w sporze zbiorowym ze związkami

– Od początku 2026 roku notujemy wyraźną poprawę skonsolidowanej rentowności EBITDA Grupy względem analogicznych wyników roku ubiegłego i to pomimo napięć geopolitycznych, które przełożyły się na wzrost cen surowców energetycznych, w tym gazu ziemnego – komentuje Marcin Celejewski, prezes zarządu Grupy Azoty. Spółka zapowiada kontynuację restrukturyzacji. Liczy na sfinalizowanie sprzedaży Grupy Azoty Polyolefins Orlenowi, powodzenie negocjacji z bankami w sprawie długoterminowej umowy restrukturyzacji zadłużenia i emisję akcji skierowaną do Skarbu Państwa jeszcze w tym roku.

Najnowsze wyniki finansowe nie oznaczają z automatu poprawy sytuacji załogi. Od kilku tygodni trwa spór zbiorowy organizacji związkowych z zarządem, którego tłem są przede wszystkim kwestie płacowe. Na liście postulatów najważniejszym z żądań jest podwyżka pensji wszystkich pracowników o 1500 złotych.

Pytany o tę kwestię prezes Grupy Azoty Marcin Celejewski nie miał dobrych wiadomości.

– Wzrost wynagrodzenia na tym poziomie oznaczałby praktycznie zatrzymanie procesu funkcjonowania firmy. Spółki nie stać na spełnienie tych postulatów – stwierdził. – Trwające obecnie rozmowy traktujemy jako forum dialogu o przyszłości spółek Grupy i całej Grupy. My jako zarząd prezentujemy stanowisko zdecydowanej współpracy i porozumienia się ze strona społeczną ponieważ mamy wspólny cel uregulowania sytuacji we wszystkich spółkach, wykorzystać te rozmowy aby urealnić system wynagradzania. Za każdym razem kiedy będziemy mieli stabilniejszy grunt, ten element zmiany, poprawy we wszystkich spółkach będzie podlegał modyfikacji.

©℗

eprasa.pl 8b46f16950

Zamiast być wizytówką miasta, straszą wyglądem. Ale wkrótce Planty Jakubowskiego mają w końcu przejść wielką przemianę

Paulina Marcinek-Kozioł
Tarnów

Miejsce to nie cieszy się dobrą sławą i nie zachęca do spacerów. Miasto chce to zmienić i planuje przeprowadzić rewitalizację parku w samym centrum. Pomóc w tym ma ponad 6 mln zł, o których przyznaniu na ten cel zdecydował Zarząd Województwa Małopolskiego.



FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

Park w samym centrum miasta od lat nie robi najlepszego wrażenia, ale to się zmieni

Planty kolejowe, mimo sporej ilości drzew, nie pełnią roli spacerowej. Alejkami przemieszczają się głównie podróżni, którzy z dworca PKP kierują się w stronę centrum miasta. Kto nie musi, omija to miejsce szerokim łukiem. Trudno się dziwić. W oczy rzuca się pobazgrany sprayem mur, kostka wybrudzona ptasimi odchodami, uszkodzone ławki, z których schodzi farba oraz sporych rozmiarów dziury w nawierzchni.

– Strach przejść, żeby nie dostać czymś lecącym z góry – komentuje pan Marian, którego spotkaliśmy w parku.

– Właśnie wysiadłam z pociągu i wracam do domu, dlatego tędy przechodzę. Raczej tutaj nie zaglądam, bo nie ma po co. Po pierwsze brzydko, a po drugie czasem nawet trochę niebezpiecznie – mówi Asia z Tarnowa.

Miejsce to jednak już niedługo ma zmienić oblicze. Zarząd Województwa Małopolskiego zdecydował o przyznaniu miastu ponad 6 mln zł na rewitalizację parku. Sam prezydent Tarnowa zaznacza, że planty kolejowe nie są obecnie powodem do dumy dla miasta.

– Znakomita większość mieszkańców, gdy pytaliśmy, jakie miejsce wymaga interwencji wskazywało Planty Jakubowskiego. Dziś jest to mimo wszystko miejsce wstydu, do którego nie każdy chce wejść z różnych przyczyn. Chcemy, żeby to była wizytówka miasta, bo tamtędy przechodzą turyści, uczniowie do szkół i oczywiście mieszkańcy – podkreśla Jakub Kwaśny, prezydent Tarnowa.

W ramach rewitalizacji park zostanie ogrodzony, a nawierzchnię alejek zastąpi nowa kostka kamienna. Wygląd zmienią również ławeczki. Przyjemniej ma się spacerować po zmroku, gdyż stare lampy zastąpi nowe oświetlenie. Iluminacje mają pojawić się także na drzewach.

Największa zmiana będzie jednak dotyczyć zieleni. Przewidziano nowe nasadzenia, ale także wycinkę drzew w miejscach – jak podkreślają urzędnicy – gdzie będzie to konieczne. Projekt rewitalizacji parku powstał kilka lat temu i wymagane są dodatkowe uzgodnienia.

– Obiekt stał się zabytkiem, dlatego wycinkę każdego drzewa musimy konsultować z konserwatorem zabytków. Będziemy też aktualizować opinię dendrologiczną – mówi Rafał Nakielny, dyrektor Wydziału Planowania i Realizacji Inwestycji UMT.

Zlecona ponownie zostanie również ekspertyza ornitologiczna. Magistrat zapowiada współpracę z różnymi organizacjami prozwierzęcymi, tak aby m.in. z parku w końcu udało się bezpiecznie przenieść populację ptaków w inne miejsce.

Prace związane z rewitalizacją miałby ruszyć w przyszłym roku. W planach, w związku z sąsiadowaniem plant ze stadionem sportowym jest także utworzenie miejsca, gdzie prezentowani byliby sportowcy związani z Tarnowem – od okresu międzywojennego po współczesność.

Tłumy Tarnowian chciałyby zagrać w nowych „Nocach i Dniach" od Netflixa

Paulina Marcinek-Kozioł
Tarnów

W minioną niedzielę tarnowski teatr oblegali uczestnicy castingu na statystów do serialu historycznego.

W Tarnowie będą kręcone zdjęcia do nowej filmowej adaptacji powieści „Noce i dnie" Marii Dąbrowskiej. Serial zrealizuje Netflix, a Tarnów ma zagrać literacki Kaliniec, w którym rozgrywa się część wydarzeń. W centrum miasta można zobaczyć już fragmenty scenografii, które powstają choćby przy Wielkich Schodach.

Produkcja poszukiwała osób o naturalnym wyglądzie i kolorze włosów. Pasemka nie wchodziły w grę, tak jak manicure hybrydowy czy jakkolwiek poprawienie urody. Wszystko po to, żeby jak najlepiej oddać klimat przełomu XIX i XX wieku.

Zdjęcia w Tarnowie zaplanowano na końcówkę września i początek października.



FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ



FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ



FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ



FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ



FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ



FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

eprasa.pl 8b46f16950

Sukcesy na bieżni i na skoczniach

Roman Kieroński
Lekka atletyka

Sześć medali oraz piąte miejsce w klasyfikacji generalnej to historyczny sukces lekkoatletów KU AZS Akademii Tarnowskiej w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików w kategorii U-16.

Na stadionie w Krakowie reprezentanci tarnowskiego klubu pokazali ogromny potencjał, sportową klasę, charakter i znakomite przygotowanie do najważniejszej dla nich imprezy roku.

Medalowy plon

Największą gwiazdą tarnowskiej reprezentacji okazała się Inga Surowiec.

Tarnowianka z wynikiem 5,43 m zwyciężyła w konkursie skoku w dal i otworzyła medalową drogę KU AZS Akademii Tarnowskiej. Zawodniczka dołożyła srebrny medal w wieloskoku. Wicemistrzowski tytuł zapewnił jej rezultat 11,11 m.

Po złoty medal pobiegli uczestnicy biegu rozstawnego 4 x100 metrów. Sztafeta w składzie: Maciej Irzykowski, Mila Sulo, Karol Zwoliński i Samuel Stawarz zwyciężyła w bardzo dobrym czasie 44,92 sekundy.

Uczestnik mistrzowskiej sztafety Milo Sulo świetnie spisał się także w konkurencji indywidualnej. W konkursie wieloskoku zdobył srebrny medal, a rezultatem 11,62 m ustanowił swój nowy rekord życiowy. Brązowy medal w konkursie skoku wzwyż po pokonaniu poprzeczki na wysokości 140 cm zdobyła Małgorzata Gębala. Medalowy dorobek Tarnowian powiększył Karol Zwoliński. W finałowym biegu na dystansie 100 metrów uzyskał czas 11,51 sekundy będący także jego nową „życiówką".

Te rezultaty oprócz piątej lokaty w klasyfikacji medalowej z dorobkiem 34 punktów dały tarnowskiej ekipie siódme miejsce w klasyfikacji punktowej mistrzostw.

- To był wyjątkowy dzień dla tarnowskiej lekkiej atletyki i najbardziej spektakularny sukces naszego klubu w rywalizacji młodzików. Warto dodać, że medaliści i pozostali reprezentanci w zdecydowanej większości są uczniami lub absolwentami Szkoły Podstawowej nr 20 w Tarnowie – powiedział trener Jarosław Wałaszek prowadzący zajęcia wspólnie z Martą Stawarz.

Szreniawa w czołówce

W mocnej stawce młodych lekkoatletów reprezentujących kluby z Małopolski i Podkarpacia świetnie spisały się dziewczęta z LUKS-u Szreniawy.

Bezkonkurencyjne zwycięstwo w biegu na dystansie 600 metrów odniosła Lena Foder. Srebrną medalistką w chodzie sportowym na dystansie 3000 metrów została Izabela Stach. Tuż za podium, na czwartych miejscach uplasowały się: Zuzanna Chodur w biegu na dystansie 100 metrów i kolejna zawodniczka specjalizująca się w chodzie sportowym Julia Rojkowicz – także na dystansie 3000 metrów. Do udanego startu przygotował swoje podopieczne trener Marcin Zagrodzki.



FOT. ARCHIWUM KLUBU/W. PERUCKI

Tak ze złotego medalu cieszyła się Lena Foder oraz jej trener Marcin Zagrodzki

KRÓTKO

PIŁKA RĘCZNA

Ligowy falstart Handballu Pałac

Wysoko mierzący w tym sezonie piłkarze ręczni EMES-u Handball Pałac-Tarnów rywalizację w sezonie 2026/2027 I ligi regionalnej rozpoczęli niestety od porażki. W inauguracyjnym spotkaniu w Sosnowcu przegrali 25:29 (13:13) z Zagłębiem Hajdukiem Team. Początek spotkania był obiecujący dla podopiecznych trenera Marcina Janasa. Po siedmiu minutach gry i bramce Michała Dobrzańskiego Tarnowianie objęli prowadzenie 4:1. Fatalny dla nich okazał się okres gry pomiędzy 9 a 12 minutą. Sosnowiczanie zdobyli siedem bramek z rzędu, nie stracili żadnej. Szczypiorniści Handballu zdołali odrobić straty i na przerwę schodzili remisując 13:13. Po zmianie stron znów jednak szybko trzykrotnie do tarnowskiej bramki trafili gospodarze i prowadzili 16:13. Losy spotkania rozstrzygnęły się w końcówce. W 57 minucie rzut karny pewnie wykorzystał Dawid Chudyka i strata Tarnowian wynosiła tylko jedną bramkę. Gola zdobyli jednak miejscowi gracze, a przy stanie 27:25 kolejnego rzutu karnego nie wykorzystał Chudyka. W końcówce dwa trafienia dla gospodarzy zanotowali Maciej Kurzawa i Łukasz Płonka, ustalając wynik spotkania.

Bramki dla Tarnowian: Szymon Wajda 7, Dawid Chudyka 5, Mateusz Bujak 3, Mateusz Hoim, Michał Dobrzański i Bartosz Pawpo 2, Mateusz Batko, Albert Sanek, Patryk Kwarciński i Paweł Chłopek po 1.

– Słabiej tym razem zagrali nasi bramkarze, zabrakło też skuteczności – powiedział prezes tarnowskiego klubu Marcin Skóra.

Szansę na pierwsze zwycięstwo Tarnowianie mają już jutro. W hali Arena Jaskółka o godz.17 zagrają z KSZO Ostrowiec Świętokrzyski.

Roman Kieroński



FOT. TOMASZ SCHENK

Pojedynki toczyli szachiści w każdym wieku, także licznie dziewczęta i panie

PAWEŁ CZYŻYK TRIUMFATOREM LETNIEGO MARATONU

Królewska gra rządziła w Amfiteatrze Letnim

Roman Kieroński
Szachy

Tarnowianin Paweł Czyżyk zwyciężył w klasyfikacji generalnej tegorocznego cyklu „Letnich Szachów w Amfiteatrze". W imprezie rozgrywanej w ramach programu „Organizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych lato w mieście – Tarnów 2026".

W rywalizacji toczącej się w Amfiteatrze Letnim mogli wziąć udział wszyscy chętni, bez względu na miejsce zamieszkania, przynależność klubową czy też posiadaną kategorię szachową.

Aż siedemnaście razy uczestniczył w zawodach najmłodszy szachista, 5-letni Marcel Małochleb ze Skrzyszowa. Czternaście razy wystąpił mający 82 lata Tarnowianin Jan Jędrzejak. We wszystkich 19 turniejach zagrali: Radosław Kuczek z Tarnowa, Artur Zubilewicz z Krakowa, Marcin Małochleb ze Skrzyszowa, Andrzej Papuga z Woli Rzędzińskiej i Jerzy Janowicz z Janowic. Do szachownic zasiadło też kilkanaście osób przebywających w naszym mieście na urlopach – z Niemiec, Holandii, Francji i Stanów Zjednoczonych.

Dwukrotnie w turnieju zagrał też piłkarz Stali Mielec Piotr Wlazło.

– Amatorów „królewskiej gry" nie zniechęciły nawet panujące w czasie wakacji upały. Turnieje rozgrywane były bez względu na pogodę. Szczególnie cieszy nas fakt, że w naszej imprezie uczestniczyło 38 kobiet – mówi inicjator, organizator i sędzia główny Wiesław Kasperek.

Zdeklasował rywali

Klasą dla siebie był 18-letni szachista Paweł Czyżyk. Czterokrotnie uzyskał maksymalny wynik 7 pkt.; siedem razy – 6,5 pkt.; dwukrotnie 6 i dwa razy 6,5 pkt. W końcowej klasyfikacji zdobył 113,5 pkt.

Miejsca w czołówce ponadto zajęli: 2. Radosław Kruczek (Zabłędza) – 100 pkt.; 3. Miłosz Czyżyk (Tarnów) – 97,5 pkt.; 4. Marian Małochleb (Skrzyszów) – 96,5 pkt.; 5. Mateusz Walocha (Tuchów) – 77,5 pkt.; 6. Kacper Niewola (Janowice) – 71,pkt.

W klasyfikacji kobiet zwyciężyła Zuzanna Zielińska (Pogórska Wola) – 47,5 pkt. Dalsza kolejność: 2. Emilia Pawlak (Kraków) – 38,5 pkt.; 3. Julia Fyda (Wojnicz) – 14,5 pkt.; 4. Olga Dębowska (Wieliczka) – 12 pkt.; 5. Gabriela Łabędź (Łękawica) – 6,5 pkt.; 6. Aleksandra Zgoda (Dębica) – 6 pkt.; 7. Zuzanna Cyboran (Czarna) – 5,5 pkt.

Nigdzie indziej w Polsce w ciągu dwóch wakacyjnych miesięcy nie ma organizowanych aż tylu turniejów szachowych.

Krajowy ewenement

Nigdzie w Polsce w ciągu dwóch miesięcy wakacji nie ma organizowanych aż tylu turniejów. O popularności tarnowskiej imprezy świadczy także fakt, że grających szachistów odwiedziła ekipa TVP i nakręciła kilkunastominutową relację.

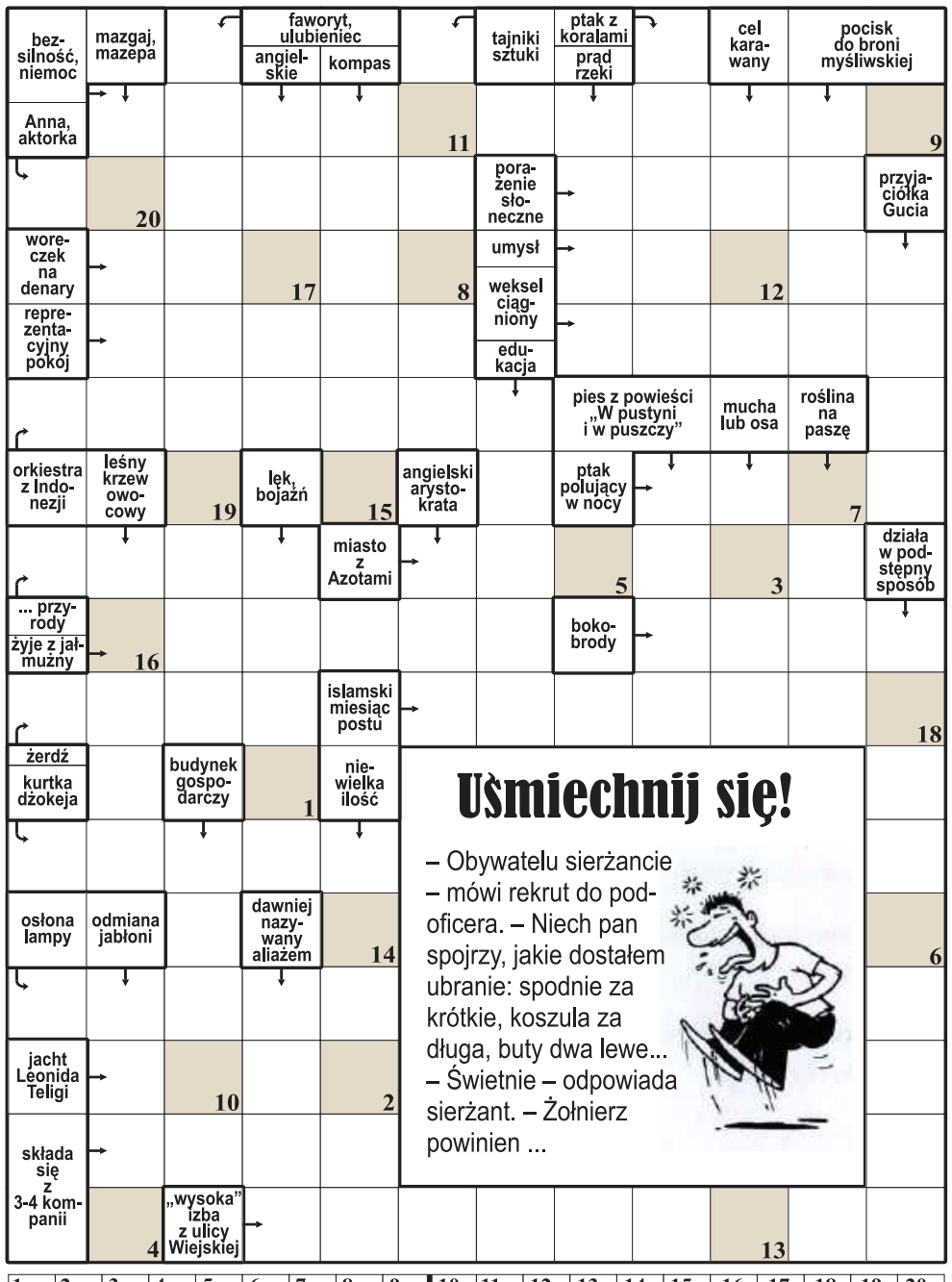
Głównym organizatorem tegorocznego cyklu rozgrywanego pod patronatem Prezydenta Miasta Tarnowa był Urząd Miasta Tarnowa i Tarnowskie Centrum Kultury.

Nad całością z ramienia organizatorów czuwał Wiesław Kasperek, sędzia klasy państwowej, prezes Parafialnego Uczniowskiego Klubu Sportowego Karolina. Sprawami komputerowymi (systemem szwajcarskim) zajmował się sędzia klasy międzynarodowej Paweł Kasperek. Pomagali im Tadeusz Wojciechowski, Artur Zubilewicz i Bogumił Stanek.

Po zakończeniu ostatniego turnieju najlepsi szachiści odebrali pamiątkowe puchary przekazane przez prezesa Rady Powiatowej Ludowych Zespołów Sportowych Jerzego Bąka. Mogli też odebrać nagrody ufundowane przez firmę Witospol – kierowanej przez Józefa Szwieca oraz właściciela popularnej w Tarnowie kawiarni Sofa Andrzeja Gniewka.

eprasa.pl 8b46f16950

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

– Obywatelu sierżancie – mówi rekrut do podoficera. – Niech pan spojrzy, jakie dostałem ubranie: spodnie za krótkie, koszula za długa, buty dwa lewe... – Świetnie – odpowiada sierżant. – Żołnierz powinien ...

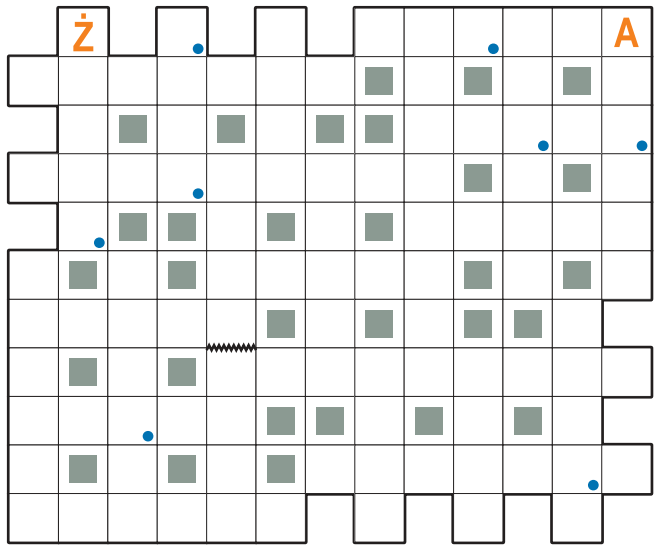
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

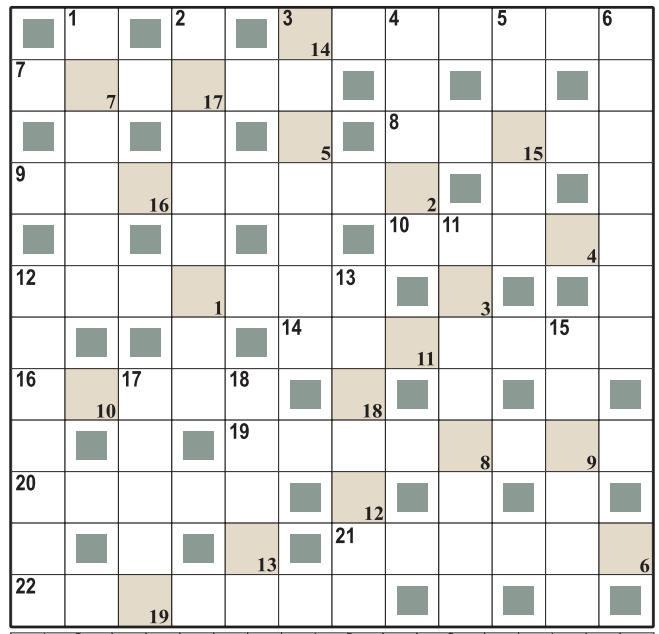
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) kontynent z Parkiem Narodowym Serengeti (6).
B) element wagi, na którym wiszą szale (9).
C) prymitywny but (6).
D) dawna broń drzewcowa (5).
E) narodowy demokrata (5).
F) rów z wodą otaczający zamek (4).
G) rynek obrotu papierami wartościowymi (6).
H) „Brudny ...”, film z rolą Clinta Eastwooda (5).
I) przelotne wrażenie, doznanie (8).
J) namiot na mongolskim stepie (5).
K) „... Wyjścia” - część Pięcioksięgu (6).
L) czeski samochód ciężarowy (4).



Ł) ptak z długą szyją (6).
M) rasa psa pokojowego (4).
N) miasto w widłach Czarnego i Białego Dunajca (4,4).
O) krzykliwe ptaki drapieżne (6).
P) zaciąg do wojska (5).
R) rzeka Juliusza Cezara (7).
S) żołnierz wojsk inżynieryjnych (5).
T) przylądek w południowo-zachodniej Hiszpanii (9).
U) sympatyczny miś znany z dobranocki (7).
W) niszczy dane w komputerze (5).
Z) część „Chłopów” Reymonta (4).
Ż) strojny, staropolski ubiór męski (5).

Krzyżówka z hasłem



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: myśl Hugo Steinhausa.

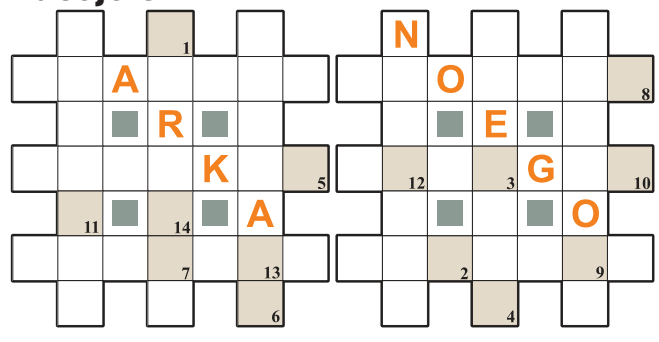
Poziomo:
3) zakład przemysłowy,
7) ośla dla narciarzy,
8) ćwikłowy na działce,
9) oferma, niezdara,
10) skrzynia dla nurka,
12) Mars lub Neptun,
14) godność, duma,
16) autor „Królowej Margot”,
19) uprawia sport walki,
20) prawny w firmie,
21) placek weselny,
22) niewielki wodospad.

Pionowo:
1) w morzu lub wannie,
2) film z rolą Lindy,
3) lokum na strychu,
4) kuzyn wiewiórki,
5) model Toyoty,
6) czerwienica barwierska,
11) długi, nudny list,
12) prezent dla jubilata,
13) Północna lub Łacińska,
15) port nad Leną,
17) mityczny król Frygii,
18) twardy jak ....



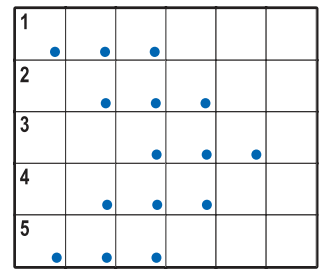
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: sentencję łacińską.

Duet jolek



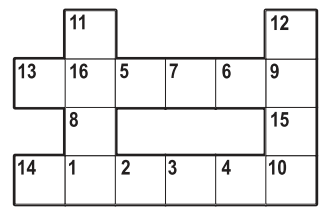
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
– koniec dnia roboczego
– autor, twórca
– Bizet lub Simenon
– ryba o cennej ikrze
– policyjny probierz
– spec od taktyki walki
– włókno na podkoszulki
– stolica Gwinei
– podróżna walizeczka
– ... Majewska, polska pilotka
– naczynie laboratoryjne
– inne określenie płaskowyżu

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu animowanego.
1) niewielka butelka lub gorylątko,
2) niebezpiecznie schodzi ze stoku,
3) część nie tylko dziecięcych spodenek,
4) duchowny w zborze,
5) na ramieniu kapitana drużyny sportowej.

Szyfr



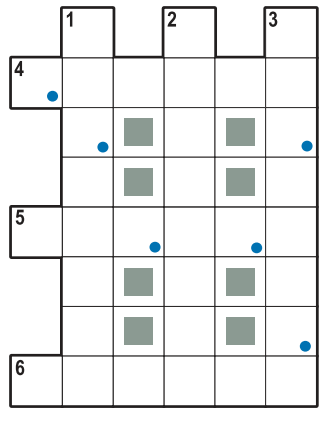
	11										12
13	16	5	7	6	9						
	8										15
14	1	2	3	4	10						

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:
13) otwór w drzwiach wejściowych,
14) imię Bullock, aktorki („Ja cię kocham, a ty śpisz”).

Pionowo:
11) wóz o dwóch kołach, bez kozła,
12) miecznik w morzu.

Krzyżówka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) pożywienie, jadło,
5) Lambda i Ypsilon wśród samochodów,
6) skrócony podpis.

Pionowo:
1,2,3) wyrób cukierniczy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … wywoływać przerażenie; **krzyżówka A-Ż:** zebranie; **krzyżówka z hasłem:** Na początku był frazes; **wirówka panoramiczna:** Czas należy do nas; **duet jolek:** Stary Testament; **logogryf:** „Mała Wielka Stopa”; **szyfr:** Andrzej Grabowski; **krzyżówka:** sernik.

eprasa.pl 8b46f16950

Piątek
18.09.2026

Gazeta Podhalańska

Gazeta Krakowska

www.gazetakrakowska.pl



FOT. POLICJA ZAKOPANE

TATRY

MROCZNA ZAGADKA DOLINY ROZTOKI

MINĘŁO PRAWIE 10 LAT, DO DZIŚ JEJ NIE ROZWIKŁANO

str. 3

PODHALE



ZIMOWE EMOCJE W ŚRODKU LATA! ZAKOPANE OPANOWANE PRZEZ FANÓW SPORTU

Pogoda nie przestraszyła mieszkańców i turystów! Gdy tylko wystartował Letni Festiwal Sportów Zimowych, niebo się przejaśniło!

str. 5

FOT. ŁUKASZ BOBEK

FELIETON ŁUKASZA BOBKA

Tatry wyprzedziły Yellowstone, czyli problematyczne liczenie osób w górach **str. 2**

TATRY

Góralska msza pod Kopieńcem. Dawni właściciele przyszli zobaczyć, jak gazduje park **str. 3**

BEZPIECZEŃSTWO

Góry to nie miejski park. Kolejna edycja akcji „Bezpieczniej i rozważniej w Tatrach”. Materiały edukacyjne są już dostępne **str. 4**

ZDROWIE

Oddział ginekologiczno-położniczy zamknięty. Pacjentki kierowane do Nowego Targu **str. 4**

eprasa.pl 8b46f16950



Łukasz Bobek

Kłopotliwa ewidencja, czyli jak i po co liczyć ludzi w Tatrach

Tatry są jedną wielką niewiadomą. Nie wiadomo dokładnie, ilu ludzi błąka się po naszych górach. Wiadomo, że łażą, i to w milionach. A czy to dokładnie Jan Kowalski wszedł raz, czy 10 razy – to parku nie obchodzi. Bo niedźwiedzia nie obchodzi, czy obok niego przeszedł raz w miesiącu Jan Kowalski spod adresu XY. Obchodzi go to, że błąkają się co chwilę jacyś ludzie. Nawet jeśli to ten sam Kowalski łazi w tę i we wte.

Tatrzański Park Narodowy podał właśnie, że w wakacje 2026 roku w góry weszło ponad 2 mln osób. To rekordowe lato. Nigdy dotąd tak dużo ludzi w górach nie było w okresie letnim. Dane te są oparte na liczbie sprzedanych biletów w punktach wejścia i w internecie, jak również na podstawie odnotowanych wejść osób uprawnionych do poruszania się bez biletów. To pokazuje obraz wejść, ale nie liczbę ludzi. No bo przecież ten nasz Jan Kowalski może przyjechać w góry na tydzień i codziennie przez tydzień włazić na szlaki – wtedy liczony jest nie jako jedna osoba, ale siedem osób.

To pasuje do tezy wysuwanej przez szefa Małopolskiej Organizacji Turystycznej, że Tatrzański Park Narodowy pod względem liczby odwiedzających wyprzedził amerykański Yellowstone. Czy tak faktycznie jest? Tego nie wiadomo. Sama dyrekcja TPN dystansuje się od kategorycznego potwierdzania tego faktu. Bo właściwie nie wiadomo, jak dużo osób realnie wędruje po górach. I TPN-u – jak słyszymy w władzach parku – to właściwie nie obchodzi. Bo to, czy wszedł siedem razy Jan Kowalski, czy siedem razy inne osoby – dla przyrody nie ma żadnego znaczenia. Gleba jest niszczona pod butami tak samo, niezależnie od tego, czy chodzi o jedną osobę wchodzącą siedem razy, czy o siedem różnych osób.

Ewidencjonowani piechurzy to jedno. Druga sprawa – to ci, których nie zdołał zliczyć system. Nie kupili biletów, weszli bokiem albo o wczesnej porze, zanim budki z biletami zostały otwarte. Jaki jest błąd, jeśli chodzi o gapowiczów – tego nie wiadomo.

Na wejściach są co prawda kody QR do odczytania i uiszczenia opłaty, ale to jest liczenie na uczciwość i dobrą wolę wędrowców. A z tym – wiadomo – bywa różnie. Na szlaku bywają leśniczowie czy strażnicy parku, którzy – jak zapewnia park – każdą interwencję zaczynają od zweryfikowania, czy jest bilet, czy nie. Jak nie ma – to wiadomo: mandat i trzeba bilet kupić. Wyjdzie nieco drożej...

Park zamierza to jednak zbadać dokładniej. Pomocne w tym mają okazać się kamery, które już działają przy najbardziej oblegany punktach wejść na teren parku. Nie będzie to oczywiście chińska metoda identyfikacji twarzy i wysyłanie policji pod wskazany przez komputer adres, ale pozwoli określić, jak dużo ludzi wchodzi w góry, zanim punkty biletowe się otworzą. Co da parkowi w praktyce taka wiedza? Na pewno pracownicy tych punktów biletowych będą musieli wstawać wcześniej...

Nowy supermarket i centrum przy zakopiance. Co w nim znajdziemy?

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Kierowcy podróżujący trasą łączącą Kraków z Zakopanem oraz mieszkańcy Podhala zyskali nowy punkt na handlowej mapie regionu. Przy zakopiance w Poroninie powstał kompleks Przystań Poronin. W czwartek, 10 września 2026 roku, nastąpiło oficjalne otwarcie pierwszej i najważniejszej części tej inwestycji.



FOT. PRZYSTAŃ PORONIN

Nowe centrum handlowe na Podhalu powstało w Poroninie, tuż przy zakopiance

Nowy supermarket na trasie do Zakopanego ma znacząco ułatwić codzienne zakupy lokalnej społeczności oraz stanąć się wygodnym przystankiem dla tysięcy turystów zmierzających w Tatry. Z myślą o kierowcach i podróżnych placówka będzie działać w bardzo szerokich godzinach - od godziny 5 aż do 23:30. Inwestorem jest Maciek Rybka, lokalny przedsiębiorca oraz właściciel karczmy Muzykancko.

Powstanie nowoczesnego obiektu handlowego tuż przy głównej arterii komunikacyjnej było sporym wyzwaniem inżynieryjnym. Historia inwestycji sięga grudnia 2022 roku, kiedy przygotowano pierwsze projekty architektoniczne. Prace budowlane ruszyły latem 2025 roku i wymagały wcześniejszego umocnienia linii brzegowej oraz rozbudowy sieci wodno-kanalizacyjnej. Generalny wykonawca musiał zmierzyć się z kapryśną podhalańską pogodą, podtopieniami wykopów oraz intensywnymi śnieżycami, które uderzyły w plac budowy nawet podczas Świąt Wielkanocnych.

Parter budynku został w pełni dostosowany do wymogów nowoczesnego supermarketu i kompletnie zatowarowany.

Uruchomienie Biedronki to zaledwie pierwszy etap funkcjonowania Przystani Poronin. Choć sklep spożywczy stanowi obecnie główną magnes przyciągający klientów z Zakopianki, w kolejnych miesiącach inwestor planuje sukcesywne oddawanie do użytku następnych przestrzeni - kawiarni i sklepu firmowego z browarem rzemieślniczym. Następnie do dyspozycji odwiedzających oddane zostaną między innymi sklep odzieżowy znanych marek, filia banku, czy biuro podróży.

Najciekawiej zapowiada się j zagospodarowanie podziemnej kondygnacji kompleksu. Na poziomie minus jeden powstanie kawiarnia, sklep firmowy oraz restauracja „7 Zbójów" z salą na 400 osób i sceną. Miejsce to połączy funkcję gastronomiczną z kulturą i rozrywką, oferując gościom rzemieślnicze piwo warzone według autorskiej receptury oraz interaktywne Muzeum Browaru Tatrzańskiego.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. POLICJA NOWY TARG

Do tragicznego zdarzenia doszło o godz. 1.40 nad ranem we wtorek. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, 22-letni mieszkaniec Krakowa, kierując samochodem dostawczym marki Ford Transit, na zjeździe z drogi krajowej nr 7 w kierunku Zakopanego, z nieustalonych dotąd przyczyn stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w bariery energochłonne. o Świadkowie zdarzenia natychmiast podjęli reanimację. Mężczyzna z ciężkimi obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala. Niestety, pomimo szybko podjętych działań ratunkowych, jego życia nie udało się uratować - informuje policja. Łukasz Bobek

PODHALE

Nie płacił alimentów. Posiedzi w więzieniu osiem miesięcy

Zamiast płacić alimenty, ukrywał się przed policją. Do czasu. Zakopiańscy policjanci wpadli na trop 34-latka z powiatu tatrzańskiego, za którym sąd wystawił list gończy. Mundurowi namierzyli go w jednym z domów na terenie Zakopanego. Zaskoczenie mężczyzny było ogromne. Odprowadzony pod eskortą 34-latek pożegnał się już z wolnością. Trafił prosto za kratki, gdzie spędzi najbliższe 8 miesięcy. ŁB

GAZETA Podhalańska Gazeta Krakowska

Redaktor naczelny Gazety Krakowskiej: **Piotr Rąpalski.** SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Łukasz Bobek,** Zespół: Łukasz Bobek, Marcin Szkodziński;
BIURO OGŁOSZEŃ: zakopane@gk.pl **tel. 12 688 84 06;** PRENUMERATA: **tel. 12 312 53 88;**
DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
PREZES MAKROREGIONU **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 8b46f16950

Tragedia pod Gerlachem. Nie żyje 36-letni Polak, drugiego ratowano z powietrza

Łukasz Bobek
Tatry

W niedzielę przed południem w rejonie Batyżowieckiej Próby pod Gerlachem doszło do upadku z wysokości polskiego turysty. 36-letni mężczyzna zginął na miejscu.

O zdarzeniu słowackie służby powiadomił przypadkowy świadek, który widział upadek turysty. Ratownicy Horskiej Zachrannej Służby z rejonu Wysokich Tatr wezwali na pomoc załogę lotniczego pogotowia ratunkowego. Ratownicy na miejscy desantowali się w rejonie, gdzie upadł Polak. Niestety, obrażenia 36-letniego Polaka okazały się śmiertelne. Jego ciało zostało przetransportowane i przekazane funkcjonariuszom słowackiej policji oraz lekarzowi sądowemu.

W miejscu wypadku znajdował się drugi obywatel Polski. 40-latek w wyniku doznanego szoku i trudnych warunków technicznych nie był w stanie samodzielnie zejść. Ratownicy ewakuowali go z terenu przy użyciu śmigłowca i przewieźli na lądowisko.

Batyżowiecka Próba to jeden z popularnych, ale wymagających podejść na najwyższy szczyt Tatr. Wymaga odpowiedniego przygotowania i sprzętu. Ponadto to droga, które nie może pokonać zwykły turysta - musi poruszać się pod opieką wykwalifikowanego przewodnika.

Dawni właściciele Tatr przyszli zobaczyć, jak gazduje teraz park narodowy

Łukasz Bobek
Tatry

Msza góralska na Polanie pod Kopieńcem Wielkim w Tatrach przyciągnęła górali z całego Podhala. Spotkali się w miejscu, które dla wielu pokoleń było prawdziwym, drugim domem. Modlili się w intencji gazdów, baców i juhasów, którzy dbają o podhalańską tradycję, jak i tych, którzy odeszli już na niebiańskie hale.

Dla wielu rodzin z Poronina, Stołowego, Gliczarowa czy Cyrhli to nie tylko wydarzenie religijne, ale przede wszystkim żywa lekcja historii oraz wielkie spotkanie rodzinne.– To były piękne czasy. Nie było żadnych wygód, ale było wspaniale – wspominał Jasiek z Majerczykówki w Poroninie, który przed laty wypasał owce i krowy pod Kopieńcem. Jak podkreśla, dawniej na polanie tętniło życie przez całe pięć miesięcy w rok. Była muzyka, był śpiew i wspólnota, której pamięć górale pielęgnują do dziś.

Choć historia wywłaszczeń z czasów PRL oraz powstania Tatrzańskiego Parku Narodowego pozostawiła w sercach wielu dawnych gospodarzy spory żal, współczesne spotkania pod Kopieńcem odbywają się z radością, życzliwością i uśmiechem. Dzisiejsze pokolenia traktują ten dzień jako okazję do integracji. – Spotykają się tu rodziny tych, co mieli tu własności i paśli owce – przyznaje Andrzej Skupień z Poronina, starosta tatrzański.

Jak dodaje pół żartem, pół serio: Przyszliśmy tu zajrzeć, jak park teraz gazduje na naszym.



FOT. ROBERT CHOWANIEC

Msza święta na Polanie pod Kopieńcem w Tatrach przyciągnęła górali z Podhala



FOT. POLICJA ZAKOPANE

Zmarł ok. 18 lat temu, jego ciało w górach przeleżało ok. dziesięć lat

TAJEMNICA TOŻSAMOŚĆ ZMARŁEGO WCIĄŻ NIEZNANA

Mroczna zagadka Doliny Roztoki wciąż nierozwikłana

Łukasz Bobek
Tatry

Tatrzańskie szlaki kryją wiele ludzkich historii, ale ta do dzisiaj spędza sen z powiek śledczym. Niemal dziesięć lat temu w lesie w Dolinie Roztoki odnaleziono ludzkie kości. Choć policja wykonała ogromną pracę, a sprawą zajmował się Zakład Medycyny Sądowej w Krakowie, tożsamość zmarłego wciąż pozostaje wielką zagadką.

Dokładnie 7 września 2017 roku na makabryczne znalezisko natknęli się pracownicy Tatrzańskiego Parku Narodowego, którzy badali stan tatrzańskiego drzewostanu w Dolinie Roztoki, głęboko poza wyznaczonymi ścieżkami.

W lesie natrafili na dwa zniszczone plecaki oraz rozwleczone wokół nich przedmioty. Gdy zapakowano je do worków i przewieziono do Zakopanego, w rękawie jednej ze znalezionych koszul odkryto pierwszą ludzką kość przedramienia. Na miejsce odnalezienia rzeczy natychmiast skierowano śledczych.

Tydzień później zorganizowano akcję poszukiwawczą. Łącznie 20 osób – 14 ratowników Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, policjanci z dwoma psami tropiącymi oraz strażnicy TPN – krok po kroku przeczesało niemal trzy hektary trudnego, gęsto zalesionego terenu.

Wtedy odnaleziono kolejne fragmenty ludzkiego szkieletu: czaszkę, żebra oraz kość stopy. Oprócz nich śledczy natrafili na pozostałości obozowiska. Odnaleziono metalowy garnek, kubek, opakowania po jedzeniu, chusteczki higieniczne wyprodukowane w Czechach oraz resztki markowej odzieży, w tym dżinsów. Przy zwłokach znajdowała się też niewielka ilość gotówki – monety w walucie euro oraz w polskich złotówkach. Nie znaleziono natomiast żadnego dokumentu tożsamości, telefonu ani portfela. Kluczową wskazówką okazały się opakowania spożywcze, na których data przydatności do spożycia mijała na przełomie 2008 i 2009 roku.

Odnalezione kości trafiły do Zakładu Medycyny Sądowej w Krakowie. Biegli po dokładnych badaniach ustalili, że należały one do mężczyzny o średniej, krępej budowie ciała, który w chwili śmierci miał od 30 do 50 lat i mierzył od 165 do 170 centymetrów wzrostu. Z opinii medyków wynikało również, że jego ciało leżało w tatrzańskim lesie nieprzerwanie przez około dziesięć lat.

Miejsce odnalezienia zwłok wykluczało upadek z dużej wysokości, a eksperci uznali za mało prawdopodobne, by mężczyzna padł ofiarą ataku dzikich zwierząt – drapieżniki mogły jedynie zainteresować się ciałem już po zgonie. Przyczyna śmierci zmarłego do dziś nie została jednoznacznie określona.

Gdy śledczy wyodrębnili profil DNA i opisali sprawę w mediach, pojawiła się szansa na przełom. Do Prokuratury Rejonowej w Zakopanem zgłosiła się siostra mężczyzny z Sanoka, który zaginął około dziesięć lat wcześniej.

Wszystko do siebie pasowało. Zaginiony miał wówczas 30 lat, około 170 centymetrów wzrostu, był krępej budowy i bardzo lubił górskie wyprawy. Dodatkowo w przeszłości pracował za granicą – w Czechach i na Słowacji – co tłumaczyłoby obecność czeskich chusteczek oraz waluty euro. Pobrano materiał porównawczy od rodziny, jednak wyniki badań przeprowadzone w maju 2018 roku nie potwierdziły przypuszczeń.

Po fiasku poszukiwań na Podkarpaciu genetyczny kod DNA nieznajomego mężczyzny trafił do ogólnopolskiej bazy danych z nadzieją, że w przyszłości da wynik dodatni. Niewielkie szczątki odnalezione w lasach spoczęły na cmentarzu parafialnym w Bukowinie Tatrzańskiej, jednak śledztwo formalnie nie zostało zamknięte.

KRÓTKO

ZAKOPANE

Problem na Kasprusiach

Odkąd rozkopana została górna część ulicy Kasprusie w centrum miasta, kierowcy mają problem z dojazdem z zachodniej części do centrum. Żeby nieco ułatwić życie mieszkańcom, urząd miasta chwilowo udrożnił przejazd ulicą Regle. Jednak nie dla wszystkich.

Górna część ulicy Kasprusie - od skrzyżowania z ul. Stolarczyka do skrzyżowania z ul. Orkana została rozkopana kilka dni temu. W ramach prac wymienione zostaną instalacje podziemne, powstanie nowa podbudowa, a na końcu nowy asfalt. Prace są przewidziane na najbliższe miesiące. Urząd miasta zapowiada jednak, że do końca roku uda się położyć warstwę asfaltu, która umożliwi wpuszczenie ruchu na remontowaną drogę.

Do tego czasu kierowców czeka spory problem. Odcięte bowiem zostało jedno z dwóch połączeń między centrum miasta, a zachodnimi dzielnicami - Skibówkami, Krzeptówkami i dalej z drogą w kierunku Kościeliska. - Gdy był remont dolnej części ulicy Kasprusie, było trudno, ale wtedy jednak dojazd do centrum miasta był możliwy dwoma drogami: przez ulicę Orkana i Nowotarską. Teraz pozostała jedynie ulica Nowotarska - mówi pan Przemysław, mieszkaniec Skibówek. - I to widać na drogach. Choć jesteśmy poza sezonem, tworzą się codziennie korki. Aż nie chcę pomyśleć, co będzie jak się drogowcy spóźnią i nie wyrobią przed okresem sezonu zimowego. Wtedy miasto zostanie sparaliżowane.

Żeby nieco ułatwić życie mieszkańcom, urząd miasta udrożnił przejazd ulicą Regle do ul. Za Strugiem - ten na co dzień był zamknięty dla ruchu. Kierowcy jednak zaczęli wykorzystywać to połączenie regularnie. I to w dwie strony. Od kilku dni są zgłoszenia do urzędu miasta i do straży miejskiej o zwiększonym ruchu w tym miejscu i o jeździe pod prąd. Na ulicę Regle wysyłane są patrole strażników miejskich, którzy kontrolują przejeżdżających. Urząd miasta zapowiada, że takie patrole będą tak regularnie.

ŁB

eprasa.pl 8b46f16950

Góry to nie miejski park. Jest akcja

Łukasz Bobek
Tatry

Rekordowe tłumy na szlakach i skok liczby interwencji ratowników TOPR to bilans ubiegłego sezonu w polskich Tatrach. Odpowiedzią na rosnące zagrożenie jest kolejna edycja projektu edukacyjnego „Bezpieczni i rozważni w Tatrach".

Inicjatywa, realizowana nieprzerwanie od 2018 roku przez Stowarzyszenie Kulturalno-Oświatowe im. Adolfa Hyły, zyskała szerokie wsparcie instytucjonalne. Wśród partnerów i patronów akcji znaleźli się m.in. TPN, PTTK, Burmistrz Miasta Zakopane, Województwo Małopolskie oraz Kraków Airport. Do rąk turystów i mieszkańców trafi 40 tysięcy egzemplarzy bezpłatnej broszury „ABC tatrzańskiego turysty". Publikacja zawiera kluczowe zasady przygotowania do wyjścia w góry, reguły panujące na terenie parku oraz mapę szlaków z przewidywanymi czasami przejść, co ma ułatwić bezpieczne planowanie wycieczek. Kampanii towarzyszą plakaty widoczne m.in. w przestrzeni miejskiej Zakopanego, na Krupówkach oraz w punktach informacji turystycznej.

W tegorocznej edycji organizatorzy kładą szczególny nacisk na trzy palące kwestie. Zwracają uwagę na problem śmieci i konieczność bezwzględnego zabierania odpadów ze sobą. Równie istotne są edukacja w zakresie unikania niebezpiecznych kontaktów z dzikimi zwierzętami oraz walka ze szkodliwym schodzeniem ze szlaków, które prowadzi do erozji gleby i niszczenia tatrzańskiej roślinności.

Materiały są dostępne w Centrach Informacji Turystycznej TPN, Centrum Edukacji Przyrodniczej, Tatrzańskim Archiwum Planety Ziemia oraz w Urzędzie Miasta.

Zawieszenie oddziału ginekologiczno-położniczego w Zakopanem przedłużone

Łukasz Bobek
Zakopane

Działalność Oddziału Położniczo-Ginekologiczno-Noworodkowego w Szpitalu Powiatowym i w Zakopanem pozostanie zawieszona co najmniej do końca września. Powodem decyzji dyrekcji są utrzymujące się trudności z kompletowaniem obsady lekarskiej. Służby medyczne zapewniają, że opieka nad pacjentkami w powiecie tatrzańskim jest zabezpieczona, a porody odbywają się w pobliskim szpitalu w Nowym Targu.


FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Szpital powiatowy im. dr Tytusa Chałubińskiego w Zakopanem.

Jak poinformowała w oficjalnym komunikacie dyrekcja Szpitala Powiatowego w Zakopanem: „Czasowe zawieszenie działalności Oddziału Położniczo-Ginekologiczno-Noworodkowego zostaje przedłużone i będzie obowiązywać do 30 września 2026 r. W tym czasie prowadzone będą dalsze działania związane z kwestiami organizacyjnymi dotyczącymi funkcjonowania Oddziału. Za wszelkie utrudnienia przepraszamy i dziękujemy za wyrozumiałość".

Głównym powodem podjęcia takiej decyzji są problemy ze skompletowaniem grafiku dyżurów lekarskich, które spełniałyby normy świadczeń gwarantowanych. Dyrekcja placówki prowadzi poszukiwania lekarzy. – Zawieszenie zostało przedłużone o miesiąc z powodu braku możliwości pełnej obsady lekarskiej według świadczeń gwarantowanych – wyjaśnia Małgorzata Czaplińska, wicedyrektor szpitala ds. medycznych, w wypowiedzi dla TVP Kraków.

Kwestię specyfiki pracy oddziału ginekologiczno-położniczego podkreśla również organ prowadzący szpital. – Dyrekcja szpitala podjęła taką decyzję w związku z problemami kadrowymi. Jak wszyscy wiemy, to jest bardzo wrażliwy oddział i nie może być na nim jakichś prowizorycznych sytuacji, tylko musi być pełna obsada – komentuje starosta tatrzański Andrzej Skupień. – Trwają rozmowy, publikowane są ogłoszenia o przyjęciu lekarzy, którzy by byli w stanie zarówno porodówkę, jak i oddział ginekologiczny prowadzić.

Mimo wyłączenia z ruchu stacjonarnego oddziału, pacjentki z powiatu tatrzańskiego nie zostają bez opieki. Lekarze specjaliści nadal przyjmują w szpitalnej poradni. Z kolei pacjentki w ciąży oraz do porodu są kierowane do oddalonego o kilkanaście kilometrów Podhalańskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II w Nowym Targu.

Światowej sławy aktor w Tatrach

Łukasz Bobek
Tatry

Odwiedził Chopok, spacerował nad Łomnickim Stawem. Do naszych słowackich sąsiadów po raz kolejny zawitał znany hollywoodzki aktor, reżyser i producent Ben Stiller. Gwiazdor takich hitów jak „Noc w muzeum" czy „Poznaj mojego tatę" szuka plenerów do swojego najnowszego projektu filmowego.


FOT. JOPIOŁA/OWN WORK, CC BY-SA 4.0, VIA WIKIMEDIA COMMONS

Łomnicki Staw w Tatrach Słowackich

Stiller pojawił się w tym regionie już w listopadzie ubiegłego roku. Tym razem wrócił ze swoim zespołem produkcyjnym, aby zobaczyć potencjalne planowe lokalizacje.

Oficjalne informacje przekazała spółka Vysoké Tatry. Wynika z nich, że pogoda w trakcie objazdu wyjątkowo dopisała, pokazując góry w pełnej krasie i utwierdzając reżysera w znakomitym wrażeniu, jakie wywarł na nim ten region już podczas pierwszej wizyty.

Stiller po raz kolejny zatrzymał się w luksusowym hotelu Kempinski nad Szczyrbskim Jeziorem. Stamtąd ruszył w teren, by osobiście sprawdzić miejsca, które wytypowała jego ekipa.

Aktor dał się poznać z bardzo bezpośredniej strony – bez problemu pozował do pamiątkowych zdjęć z turystami.

Jak podają Słowacy, wstępne prace filmowe planowane są na 2027 rok.

Złoto i tytuł króla strzelców dla szczypiornistów Świtu Szaflary

Maciej Zubek
Sport

Znakomity występ młodych zawodników Akademii Piłki Ręcznej Świt Szaflary w międzynarodowym turnieju Házenkářský festival Lovosice 2026. Drużyna z rocznika 2016 i młodszych sięgnęła po złote medale, a Marcel Piszczór z dorobkiem 52 bramek został królem strzelców w starszej kategorii wiekowej.

Turniej rozegrano w dniach 4–6 września w Czechach. To druga pod względem wielkości międzynarodowa impreza piłki ręcznej dla dzieci i młodzieży w tym kraju, organizowana przez jeden klub. W trzech kategoriach wiekowych rywalizowały łącznie aż 72 drużyny.

Starsza drużyna została zbudowana z pięciu zawodników urodzonych w 2015 roku, których wsparło trzech graczy z rocznika 2014. Szaflarzanie rozegrali osiem spotkań, praktycznie bez możliwości rotowania składem. Fazę grupową zakończyli bez porażki. W rundzie finałowej, po niezwykle wyrównanych pojedynkach, odnieśli jedno zwycięstwo i zanotowali dwie minimalne porażki – różnicą jednego oraz trzech trafień.

– Chłopcy rozegrali osiem spotkań praktycznie jednym składem, a mimo to fazę grupową przeszli bez porażki. Zajęliśmy świetne szóste miejsce w międzynarodowej stawce 24 zespołów. To bardzo wartościowy wynik – podkreśla trener Kazimierz Dygoń.

Bohaterem zespołu został Marcel Piszczór. Młody szczypiornista zdobył podczas turnieju aż 52 bramki, dzięki czemu wywalczył tytuł króla strzelców swojej kategorii.

Jeszcze większy sukces odnieśli zawodnicy z rocznika 2016 i młodsi. Reprezentanci Świtu Szaflary wygrali cały turniej, nie ponosząc ani jednej porażki.

Szczególnie emocjonujący był półfinał przeciwko niemieckiemu zespołowi NSG SV04/HCE z Plauen. Młodzi szczypiorniści z Szaflar wykazali się dużą determinacją i odpornością psychiczną, rozstrzygając niezwykle wyrównane spotkanie na swoją korzyść.

W wielkim finale zmierzyli się z SK Liberec Handball. Mimo głośnego dopingu licznie zgromadzonych kibiców czeskiej drużyny zawodnicy Świtu kolejny raz wytrzymali presję i zwyciężyli 32:25. Ich końcowy bilans bramkowy w całych zawodach wyniósł imponujące 271:116.

– Młodsi chłopcy po prostu poszli po swoje. Wygrali wszystkie mecze, a po drodze pokazali nie tylko wysokie umiejętności, ale również ogromny charakter. W półfinale wytrzymali olbrzymie ciśnienie, a w meczu o złoto nie przestraszyli się rywali ani bardzo żywiołowego dopingu ich kibiców. To było w pełni zasłużone zwycięstwo – ocenia Kazimierz Dygoń.


FOT. ARCHIWUM

Drużyna z rocznika 2016 i młodszych sięgnęła po złote medale

eprasa.pl 8b46f16950

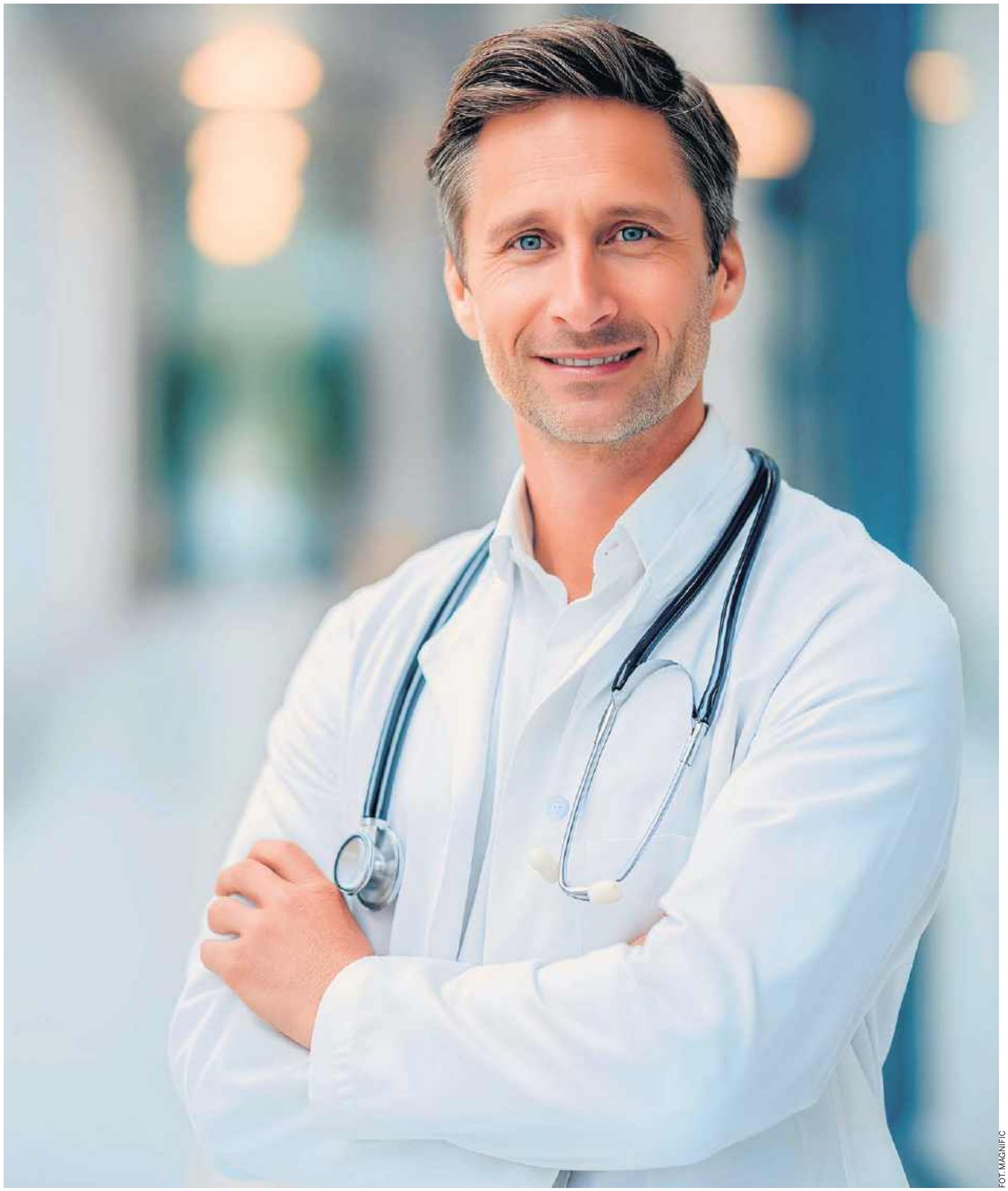
PORADNIK MEDYCZNY

PROFILAKTYKA – PODAJ DALEJ
BEZPŁATNE PROGRAMY MEDYCZNE DLA MAŁOPOLAN
STR. 02

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie: rozbudowa i nowy etap rozwoju placówki
Str. 08-09

UŚMIECH FINANSOWANY NA KOSZT PAŃSTWA
CZYLI CO MAMY U DENTYSTY NA NFZ
STR. 06

CZY BĘDĄ ZMIANY W MEDYCYNIE PRACY? BADANIA PRACOWNIKÓW SĄ MOCNO OGRANICZONE
STR. 13



FOT. MAGNIFIC

eprasa.pl 8b46f16950

Profilaktyka to coś więcej niż badania. To świadoma decyzja, by zrobić coś dla siebie

„Profilaktyka – podaj dalej”. to ogólnopolska kampania, która zachęca do aktywnego dbania o zdrowie i korzystania z dostępnych i bezpłatnych badań profilaktycznych

Agnieszka Aulich

Małopolski NFZ przypomina: bezpłatne programy profilaktyczne mogą sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy walkę o zdrowie. Im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Zrób badania profilaktyczne

Ministerstwo Zdrowia zainaugurowało ogólnopolską kampanię społeczną pod hasłem: Profilaktyka – podaj dalej. W akcję włącza się także małopolski NFZ. Wrzesień jest miesiącem troski o swoje zdrowie i badań profilaktycznych.

- Chcemy budować świadomość, że badania profilaktyczne nie są wymagające. Wystarczy zrobić pierwszy krok, czyli sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty. Oprócz tego, że sami będziemy przykładać wagę do regularnych badań, warto abyśmy uświadamiali i namawiali do tego naszych bliskich – rodzinę, przyjaciół, współpracowników. Najlepszym prezentem, jaki możemy podarować drugiej osobie, jest troska o jej zdrowie. Czasem wystarczy przypomnieć o badaniu, poinformować o programie profilaktycznym albo zachęcić bliską osobę do umówienia wizyty. Taki prosty gest może mieć naprawdę duże znaczenie – przekonuje minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

O wadze regularnych badań przypomina kampania społeczna Profilaktyka podaj dalej zainaugurowana przez Ministerstwo Zdrowia. Akcja trwa przez cały wrzesień i ma uświadamiać, że najlepszy moment na badanie jest dziś.

– Warto dać sobie tę szansę, znaleźć czas dla siebie, zgłosić się na diagnostykę i zyskać pewność – z moim zdrowiem wszystko w porządku. Programy profilaktyczne NFZ umożliwiają diagnostykę w kierunku nowotworów i chorób cywilizacyjnych bez zbędnych formalności, blisko Małopolan. O to, gdzie i jak zgłosić się na badania można zapytać naszych doradców ds. profilaktyki podczas wizyty w sali obsługi klientów albo wydarzeń profilaktycznych w regionie – mówi Teresa Biela, zastępca dyrektora Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie ds. medycznych.



FOT. MAGNIFIC

Wystarczy sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty

Bezpłatne programy

Bezpłatny program Moje Zdrowie może sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy leczenie. Bowiem im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Już od 20. roku życia Małopolanie mogą zgłaszać się na bilans zdrowia osoby dorosłej w programie Moje Zdrowie. Do osiągnięcia wieku 49 lat można z programu skorzystać co pięć lat, a w wieku 50 lat i więcej - co trzy lata - licząc rocznikowo, nie od daty urodzin.

Program daje szansę na wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych.

NFZ podkreśla, że program Moje Zdrowie nie eliminuje możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach diagnostyki u lekarza rodzinnego lub innego specjalisty.

Żeby z niego skorzystać, wystarczy wypełnić ankietę w Internetowym Koncie Pacjenta, aplikacji mojeIKP albo swojej placówce podstawowej opieki zdrowotnej. Odpowiedzi posłużą do dobrania odpowiednich badań. Wyniki wykonanej diagnostyki są omawianie z medykiem podczas wizyty podsumowującej, w czasie której każdy otrzymuje również Indywidualny Plan Zdrowotny. Obejmuje on nie tylko następne badania, ale również aktywność fizyczną, dietę czy szczepienia – kolejne filary profilaktyki. Wszystkim pacjentom, w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną. Mężczyźni po 50 roku życia otrzymają wynik badania PSA, które jest podstawowym badaniem w profilaktyce raka prostaty.

Dotychczas ankiety w programie Moje Zdrowie wypełniło 424 tys. Małopolan. Kolejnych zachęcają do tego doradcy ds. profilaktyki małopolskiego NFZ podczas wrześniowych wydarzeń w regionie. To świetna okazja, by zapytać o program profilaktyczny dla siebie. Podczas spotkań doaradcy zachęcają do wykonania na miejscu analizy składu ciału. Najbliższe spotkania odbędą się:

- 23 września, Różowa środa z Amazonkami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, godz. 12-14;
- 30 września, SGZOZ, ul Piłsudskiego 23, Dąbrowa Tarnowska, godz. 9-15;
- 30 września 2026 Środa z farmaceutami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, w godz. 12-14.

Bez obaw

- Rak piersi we wczesnym stadium często nie daje żadnych objawów - przypomina NFZ. - Mammografia pozwala wykryć zmiany na etapie, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne i mniej obciążające dla organizmu. To badanie profilaktyczne, które daje poczucie bezpieczeństwa i realnie zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Badanie wykonasz w placówce stacjonarnej lub w mammobusie, który regularnie dociera także do mniejszych miejscowości.

Kobiety w wieku od 45 do 74 lat raz na dwa lata mogą wykonać profilaktyczną mammografię, potwierdzającą, że w piersiach nie ma niepokojących zmian.

Panie w wieku od 25 do 64 lat powinny też raz na pięć lat zrobić nowoczesny test HPV HR, wykrywający zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego, odpowiedzialnym za rozwój raka szyjki macicy. Badanie wykonywane jest bez skierowania.

Dla kobiet i mężczyzn w wieku 50-65 lat NFZ finansuje profilaktyczną kolonoskopię. Pozwala ona na zdiagnozowanie i usunięcie zmian w jelicie grubym, zanim rozwinie się z nich nowotwór.

Dostępny jest także program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej chroby płuc (POChP) dla osób po 18 r. ż., które palą papierosy, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne, a także specjalistyczny dla osób po ukończeniu 16 lat uzależnionych od tytoniu.

Dla kobiet w ciąży dostępny jest program badań prenatalnych.

Istnieje też program profilaktyki gruźlicy - wystarczy zgłosić się do pielęgniarki POZ.

Bezpłatne szczepienia

Ministerstwo Zdrowia informuje także o innych bezpłatnych szczepieniach.

Szczepionki przeciw HPV (wirus brodawczaka ludzkiego o wysokim ryzyku onkogennym)są bezpłatne dla osób od ukończenia 9. roku życia do ukończenia 18. roku życia:

Szczepienie jest bezpłatne i nie wymaga żadnego skierowania. Jest wykonywane szczepionką dwuwalentną albo dziewięciowalentną – wybór jednej z nich zależy od rodzica. Pełen schemat szczepienia składa się z dwóch dawek, przyjmowanych w odstępie sześciu miesięcy. Podanie preparatu najłatwiej umówić, kontaktując się bezpośrednio z przychodnią, która na co dzień dba o zdrowie dziecka. Można to także zrobić z upoważnieniem za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta swojego dziecka.

- Warto pamiętać, że przeciwko HPV mogą zaszczepić się także dorośli. Dla osób po 18 roku życia częściowo jest refundowana szczepionka dwuwalentna. Za preparat trzeba zapłacić 50 proc. ceny, resztę pokryje NFZ. Szczepienia przeciwko HPV dorosłych są wykonywane nie tylko w przychodniach, ale również w aptekach. Podanie zakupionych preparatów finansuje NFZ – wskazuje Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Krakowie.

Szczepienie w ramach programu dla dzieci można zrealizować w każdym POZ, w którym prowadzone są szczepienia ochronne dzieci i młodzieży. Bezpłatne szczepienie preparatem refundowanym można zrealizować również w POZ - wymagane jest uzyskanie recepty od lekarza i odbiór szczepionki w aptece.

Szczepienia przeciwko grypie są szczepieniami zalecanymi, refundowanymi przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Dla dzieci, seniorów po 65. roku życia i kobiet w ciąży szczepionka jest bezpłatna. Dorośli w wieku od 18. do 64. lat płacą połowę jej ceny – resztę pokrywa NFZ.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011583162



eprasa.pl 8b46f16950

Dokuczają bolące stopy? Może czas na wizytę u podologa

Redakcja

Problemy ze stopami ma nawet połowa Polaków. Stopy noszą nas przez całe życie, to najważniejszy środek transportu, który często dźwiga niemałe obciążenie. Eksperci zdrowia stóp to podolodzy.

Czym zajmuje się podologia?

Podolog albo podiatra zajmuje się stopami, wszelkimi deformacjami i zmianami, jakimi podlegają. Z naszych stópmogą wiele wyczytać. Niemal każda choroba może „ujawnić się" na stopach.

Są to choroby z autoagresji, jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, toczeń, ale też alergie, choroby wynikające z niedoboru odporności, których objawem mogą być brodawki, schorzenia kardiologiczne i oczywiście cukrzyca. Podolog może najwcześniej, np. przez badanie czucia, wykryć problem stopy cukrzycowej. Wykrywa się problem, zanim zacznie się na dobre, nie dopuszczając do powstania ran. Podolodzy obserwują pacjentów od samego wejścia do gabinetu – wiele można wyczytać ze sposobu chodu pacjenta; czy ma zmiany zwyrodnieniowe, czy przeszedł jakieś operacje, jakim krokiem przemierza dystans od progu gabinetu do fotela. Czy utyka, czy idzie pewnym krokiem, czy jest za bardzo odchylony do tyłu, albo pochylony do przodu. To wszystko ma ogromne znaczenie. Przed każdym zabiegiem przeprowadzamy też wnikliwy wywiad, który jest kopalnią wiedzy o pacjencie.

Które schorzenia stóp występują najczęściej?

Najczęściej pacjenci przychodzą z modzelami i odciskami. Doskwierają one pacjentom najbardziej.

Wrastające paznokcie to kolejna dolegliwość, wiążąca się z poważnym bólem, ale i przykrymi konsekwencjami. Leczenie jest skomplikowane, a jeśli trafi się na dobrego specjalistę, to skutecznie uleczymy tę dolegliwość, nie zrywając paznokcia, jak to się do tej pory najczęściej dzieje, ale stosując tamponadę czy klamerki, a jest ich sporo do wyboru.

Czym się różnią modzele od odcisków?

Jedne i drugie to zmiany rozrostowe, przerostowe tkanki rogowej.

Modzel to zmiana woskowo-żółta, nie posiada rdzenia, brak, jak to mówią pacjenci, korzenia. Jest dosyć płaska. Zlokalizowana jest najczęściej w przodostopiu, gdy dochodzi do obniżenia łuku poprzecznego w stopie, szczególnie u pań, które noszą szpilki. Oczywiście fakt, że występują modzele, nie oznacza, że gdzieś w tym samym miejscu nie pojawi się odcisk. Odcisk z kolei charakteryzuje się tym, że ma rdzeń, który może być bardzo głęboko położony. I ten naciek głęboki może powodować duże dolegliwości bólowe. Nie polecam chirurgicznego usuwania odcisków. Podolodzy świetnie sobie z nimi radzą, dłutując bezboleśnie zmianę. Pacjent o własnych siłach i bez bólu wychodzi z gabinetu. Tymczasem chirurgicznie odcisk trzeba wyciąć skalpelem, a potem zaszyć.



FOT. MAGNIFIC

Pękające stopy to też poważny problem. Do jakiego momentu możemy poradzić sobie z nim sami za pomocą pumeksu, tarek czy skarpetek złuszczających?

Najlepiej do podologa udać się jak najszybciej, bo przez domowe sposoby możemy sobie zaszkodzić. Gdy stosujemy domową pielęgnację, możemy doprowadzić do powikłań, ran, stanów zapalnych.

Dlaczego pięty pękają?

Bardzo często jest to związane z nieprawidłową higieną stóp.

Pacjenci kupują zbyt mocne preparaty, których używanie przynosi skutek odwrotny od zamierzanego; tarki do ścierania, kremy z mocznikiem. Codziennie maltretujemy nimi stopy, chociaż nie należy używać kremów z 30-proc. mocznikiem, bo wystarczą takie o stężeniu 5-10 proc., a zamiast tarki – peeling. Nasza skóra ma naturalny proces regeneracji, który trwa 28 dni. Jeżeli zaś codziennie albo co dwa, trzy dni, ścieramy ten naskórek, to on nie jest w stanie zregenerować się naturalnie. Skóra ta jest przesuszona, jeszcze bardziej rogowacieje i zaczyna pękać. W dodatku mocznik w stężeniu 30 proc. wysusza naskórek. Przede wszystkim, należy unikać wszelkiego rodzaju tarek oraz pumeksów. Nawet peeling z kawy jest lepszy. Ciekawe produkty można kupić za nieduże pieniądze. Oczywiście natłuszczamy też pięty, a gdy jest lepiej, nie zapominajmy o pielęgnacji, co – niestety – często się zdarza i problem wraca. Jeżeli chodzi o choroby, których objawem mogą być pękające pięty, to są to zwykle zaburzenia kardiologiczne, kłopoty z ciśnieniem, ale też alergie. Swędząca, przesuszona skóra to jeden z objawów cukrzycy. Gdy mamy z nimi do czynienia i zabiegi pielęgnacyjne nie pomagają, trzeba się zastanowić nad innymi przyczynami i dokładnie się zdiagnozować. Niestety, jest tak, że zaburzenia na stopach są objawem tego, co dzieje się w organizmie. Dlatego podolodzy często kierują pacjentów do odpowiednich specjalistów.

Często pęka tylko jedna pięta. Czemu?

W takim przypadku warto udać się do fizjoterapeuty. Być może chodzi o bóle napięciowe. Z różnych powodów: choćby pracy obciążającej kręgosłup obciążamy jedną nogę.

Jaki wpływ na problemy ze stopami ma źle dobrane obuwie?

Zarówno modzele, jak i odciski powstają w miejscach przeciążania.

Stopa ma trzy punkty podparcia i na nich powinna się opierać. Jeśli jednak dochodzi do deformacji, obniżenia łuku poprzecznego czy podłużnego, lub w przebiegu cukrzycy zaczynają pojawiać się zmiany w napięciu mięśniowym, albo też – w przypadku haluksów dochodzi do nieprawidłowego ułożenia palców i pojawiają się przeciążenia – stąd krok do powstania modzeli lub odcisków. But przede wszystkim musi być wygodny – to powinno przyświecać nam przy wyborze obuwia. Chodzenie w szpilkach wiąże się z deformacjami i z bólem, ale nie jest też prawdą, że każdemu służą całkowicie płaskie obcasy. Warto odrysować odcisk swojej stopy, a następnie przyłożyć go do kupowanego obuwia. Buty trzeba dobrać do szerokości stopy. Czasem jest możliwy komputerowy dobór obuwia. Niektóre buty nosimy latami. To też nie jest korzystne, bo my się w tym czasie zmieniamy: przybywa nam kilogramów, rodzimy dzieci, a po ciąży rozmiar obuwia jest większy. Często po całym dniu pracy mamy opuchnięte stopy. Dlatego dobrze w czasie dnia poćwiczyć. Poruszać stopami, powyginać je. Wyjąć z butów. Wystarczy kilka minut takich ćwiczeń.

Jak dbać o stopy?

Przede wszystkim zachować odpowiednią higienę. Po myciu dokładnie wysuszyć między palcami. Nawilżać, nosić wygodne obuwie. I chodzić! Utrzymywać aktywność fizyczną w miarę naszych możliwości, na ile wiek i schorzenia pozwolą.

REKLAMA 0011580754

Tesoro
Dina Olszewska



Jestem dyplomowanym specjalistą z podologii.
Specjalizuję się w leczeniu paznokci.



Oferuję szeroki zakres usług podologicznych, kompleksową pielęgnację stóp oraz dłoni, w tym leczenie wrastających paznokci, onycholizy i grzybicy paznokci, usuwanie brodawek, leczenie pękających pięt oraz grubych, szponowatych paznokci i wiele innych.

Do każdego podchodzę indywidualnie, łącząc nowoczesne metody terapii z doświadczeniem i dbałością o komfort. Moją misją jest nie tylko terapia, ale także edukacja - uczę, jak prawidłowo dbać o stopy na co dzień, aby były zdrowe i zadbane.

Tesoro Firma Usługowa
Dina Olszewska
ul. św. Sebastiana 33
31-051 Kraków

tesoro-podologia-krakow.pl

575 777 519

REKLAMA 0011575075

ALIVE
SPECJALISTYCZNY
SKLEP MEDYCZNY

- sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
- stabilizatory sportowe
- urządzenia do masażu
- szeroki asortyment, **niskie ceny**
- wypożyczalnia
- refundacje NFZ



Szczegółowa oferta na:
www.alive-sklep.pl

Nowy Sacz, al. Batorego 75/2
obok Przychodni Batorego
tel. 18 443 62 64

Oddział: Krynica-Zdrój, ul Kraszewskiego 16
na przeciwko Pasażu Krynickiego obok Żabki
tel. 18 542 49 06

eprasa.pl 8b46f16950

Koniec z zabiegami przez 2 tygodnie

Oprac. Agata Wodzień-Nowak

Resort zdrowia pokazał propozycje ważnych zmian w rehabilitacji leczniczej. Nowe przepisy wprowadzają nowości dla pacjentów: leczenie ma być lepiej dopasowane do ich potrzeb, a zasady kwalifikacji na poszczególne etapy – bardziej przejrzyste. Z projektu wynika również, że czas rehabilitacji wydłuży się dwukrotnie, a na zabiegi (np. pulmonologiczne) nie trzeba będzie daleko dojeżdżać, bo będą dostępne bliżej domu.



FOT. MAGNIFIC

Rehabilitacja na NFZ przejdzie poważne zmiany

Co to oznacza w praktyce dla pacjentów?

Projekt rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia dotyczący rehabilitacji leczniczej to zapowiedź prawdziwej rewolucji, która ma gruntownie zreformować dotychczasowy system. Według projektu pacjentów czeka lepsze dopasowanie terapii do rzeczywistych potrzeb chorych, a także poprawa dostępności usług. Celem zmian jest również precyzyjne uporządkowanie zasad kwalifikacji na poszczególne etapy leczenia.

Zmiany wejdą w życie 1 stycznia 2027 roku, co da zapewnić placówkom medycznym niezbędny czas na wdrożenie nowych standardów organizacyjnych.

Dwukrotnie dłuższa fizjoterapia ambulatoryjna

Dla osób korzystających z rehabilitacji w przychodniach nadchodzą bardzo dobre wiadomości. Ministerstwo Zdrowia przypomina, że dotychczas fizjoterapia ambulatoryjna była realizowana w cyklach obejmujących do 10 dni zabiegowych.

Nowy projekt zakłada wydłużenie pojedynczego cyklu do 20 dni zabiegowych, co zapewni znacznie większą ciągłość terapii. Co więcej, w medycznie uzasadnionych przypadkach czas ten będzie można dodatkowo przedłużyć, co pozwoli na elastyczne dopasowanie leczenia do indywidualnego tempa powrotu pacjenta do zdrowia.

Rehabilitacja domowa pod lupą

Reforma wprowadza również istotne porządki w obszarze opieki domowej. Ministerstwo chce, aby ta forma wsparcia trafiała wyłącznie do osób, które ze względu na swój stan zdrowia fizycznie nie są w stanie dotrzeć do placówki medycznej.

Jednocześnie rewolucję przejdą kompetencje personelu medycznego. Do tej pory kwalifikacja do rehabilitacji domowej oraz prowadzenie terapii opierały się przede wszystkim na poradzie lekarskiej. Teraz, obok porady lekarskiej pojawi się pełnoprawna porada fizjoterapeutyczna. Fizjoterapeuta zyska autonomię – będzie mógł samodzielnie kwalifikować do zabiegów, wyznaczać cele terapeutyczne oraz dokonywać finalnej oceny efektów leczenia.

Pulmonologia bliżej domu i lepsza opieka nad dziećmi

Kolejnym krokiem w stronę pacjentów jest ułatwienie dostępu do rehabilitacji pulmonologicznej.

Pacjenci z przewlekłymi chorobami układu oddechowego będą mogli rehabilitować się w trybie dziennym znacznie bliżej swojego miejsca zamieszkania.

Na reformie zyskają także najmłodsi. Projekt zakłada wyraźne wyodrębnienie świadczeń rehabilitacji stacjonarnej dla dzieci.

REKLAMA 0011578339

Krakowskie Centrum Diagnostyczno Kliniczne

oferuje nowoczesną i wygodną **diagnostykę bezdechu sennego** w warunkach domowych, z wykorzystaniem certyfikowanych metod diagnostycznych.

Diagnostyka bezdechu sennego w domu pacjenta



Lepszy sen to lepsze samopoczucie i zdrowie

Dlaczego warto zbadać się w domu?

- Wygoda i oszczędność czasu
- Naturalne warunki snu
- Brak kolejeki stresu
- Profesjonalna opieka medyczna na każdym etapie

Jak wygląda diagnostyka?

1. Umów wizytę – Skontaktuj się z nami telefonicznie lub online.
2. Odbierz zestaw do badania – Odbierz go w placówce lub skorzystaj z wygodnej dostawy do domu.
3. Śpij jak zwykle – Badanie wykonujesz we własnym łóżku, w naturalnych warunkachsnu.
4. Wynik i konsultacja – Analiza badania przez specjalistę i omówienie dalszego postępowania.

Bezdech senny może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, przewlekłego zmęczenia i obniżenia jakości życia.

Zbadaj się i odzyskaj energię każdego dnia!

KRAKOWSKIE CENTRUM DIAGNOSTYCZNO KLINICZNE

Aleja Beliny-Prażmowskiego 60
31-514 Kraków

48 12 621 15 20
48 696 18 47 97

REKLAMA 0011575076

artroskop

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

OTWARTY REZONANS MAGNETYCZNY

0-scan o zwiększonej precyzji dzięki sztucznej inteligencji HyperClarity - AI



Przyjazny dla osób z klaustrofobią i z implantami.

Wykonujemy badania kolan, stawów skokowych, stóp, łokci, nadgarstków i rąk.

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

Trzebinia, Głowackiego 32
tel. 32 223 61 77

www.wzietek.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Uśmiech na koszt państwa. Co zrobimy u dentysty na NFZ?

Największą pułapką dla nieświadomego pacjenta jest kwestia tak zwanego dopłacania do zabiegów. Zabronione jest łączenie finansowania z NFZ i środków prywatnych w ramach tej samej procedury medycznej

Rafał Kruk

Wielu z nas omija gabinety stomatologiczne z logo NFZ szerokim łukiem, trwając w przekonaniu, że to, co otrzymujemy za darmo, musi wiązać się z bólem, archaiczną aparaturą i czarnymi plombami. Tymczasem rzeczywistość przeszła gruntowną metamorfozę.



FOT. 123 RF

Wizyta u lekarza dentysty nie wymaga skierowania. Jeśli gabinet ma podpisaną umowę z NFZ, potwierdza to widoczne logo NFZ

Stomatologia na NFZ

Gdy wydarzy się sytuacja nagła, jak ostry ból zęba w środku nocy, nie musimy szukać prywatnych gabinetów. Wyznaczone placówki doraźnej pomocy przyjmują pacjentów o każdej porze, a lekarz na dyżurze ma obowiązek uśmierzyć ból.

Obalanie mitu o czarnej dziurze w polskiej stomatologii należy zacząć od rewolucji w materiałach, jaka dokonała się w ostatnich latach. Od 2022 roku Narodowy Fundusz Zdrowia przestał finansować amalgamat stomatologiczny, co oznacza ostateczny koniec ery ciemnych, metalicznych wypełnień. Obecnie każdemu pacjentowi, niezależnie od statusu, przysługują materiały estetyczne w kolorze zęba.

W przypadku osób dorosłych sytuacja wygląda tak, że w zębach przednich, czyli od górnej i dolnej jedynki do trójki, lekarz ma obowiązek zastosować wysokiej jakości kompozyt światłoutwardzalny. W dalszych odcinkach łuku zębowego, począwszy od czwórek, stosowane są materiały chemoutwardzalne. Choć ich technologia wiązania jest inna, pod względem estetycznym pozostają one białe lub mleczne, co stanowi ogromny skok jakościowy.

Jeszcze wyższy standard opieki przewidziano dla dzieci oraz młodzieży do ukończenia osiemnastego roku życia. W ich przypadku wszystkie zęby, od jedynek aż po ósemki, leczone są przy użyciu nowoczesnych materiałów światłoutwardzalnych bez żadnych dodatkowych opłat. Jeśli w którymkolwiek gabinecie usłyszymy, że na fundusz musi zostać założona czarna plomba, jest to informacja nieprawdziwa, a lekarz prawdopodobnie korzysta z nielegalnych zapasów lub próbuje wymusić opłatę.

Równie istotną kwestią jest komfort pacjenta podczas zabiegu, który w ramach kontraktu z państwem nie podlega negocjacjom. Znieczulenie miejscowe jest zawsze bezpłatne, o ile lekarz stomatolog uzna, że jest ono konieczne do prawidłowego wykonania danej procedury. Pacjent nie musi i nie powinien za nie dopłacać, ponieważ fundusz finansuje pełnowartościowe i skuteczne środki znieczulające, które mają zapewnić całkowitą bezbolesność. Warto o tym pamiętać, gdyż wielu pacjentów wciąż ulega sugestii, że istnieje podział na znieczulenie gorsze, czyli darmowe, i lepsze, za które należy uiścić opłatę. W świetle obowiązujących przepisów taki podział w ramach jednego świadczenia po prostu nie istnieje.

Higienizacja i leczenie kanałowe

Profilaktyka to prawdopodobnie najmocniejszy punkt oferty publicznej stomatologii, z którego statystycznie korzystamy najrzadziej, często nie wiedząc, że podstawowe zabiegi higienizacyjne mamy już opłacone w ramach składki. Każdy ubezpieczony ma prawo do profesjonalnego usunięcia kamienia nazębnego, czyli skalingu, raz w roku. Dodatkowo przysługuje nam badanie kontrolne wraz z instruktażem higieny aż trzy razy w roku, co pozwala na regularne monitorowanie stanu jamy ustnej i wczesne wykrywanie ubytków. Mało znanym, a niezwykle ważnym faktem jest refundacja kiretażu, czyli głębokiego oczyszczania kieszonek dziąsłowych, co jest kluczowe w walce z paradontozą. Kobiety w ciąży i połogu mogą liczyć na jeszcze szerszą opiekę profilaktyczną, w tym na dodatkowy skaling co sześć miesięcy, jeśli wymaga tego ich stan kliniczny.

Poważniejsze problemy zaczynają się przy leczeniu kanałowym, zwanym endodoncją, gdzie przepisy stawiają wyraźną granicę dla osób dorosłych. W ramach powszechnego ubezpieczenia fundusz pokrywa koszty leczenia kanałowego jedynie w zębach przednich, czyli od kła do kła. Każdy ząb położony dalej, od czwórek wzwyż, w przypadku osoby powyżej osiemnastego roku życia musi zostać wyleczony prywatnie lub usunięty w ramach refundacji. Istnieją jednak grupy podlegające szczególnej ochronie, które nie muszą martwić się tymi ograniczeniami. Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży oraz pacjentki w okresie połogu mają pełne prawo do bezpłatnego leczenia kanałowego wszystkich zębów, włączając w to zęby trzonowe. Należy przy tym zachować czujność, ponieważ jeśli zdecydujemy się rozpocząć leczenie kanałowe w prywatnym gabinecie, lekarz pracujący na NFZ nie ma prawnego obowiązku kontynuowania go w ramach ubezpieczenia.

Protezy i lakowanie

W dziedzinie protetyki państwo również oferuje wsparcie, choć jest ono obwarowane rygorystycznymi terminami i warunkami medycznymi. Każdemu pacjentowi przysługuje bezpłatna proteza osiadła, częściowa lub całkowita, raz na pięć lat. Aby jednak uzyskać protezę częściową, pacjent musi posiadać braki w uzębieniu wynoszące co najmniej pięć zębów w jednym łuku. Jeśli posiadana już proteza ulegnie uszkodzeniu, na przykład pęknie lub wypadnie z niej ząb, mamy prawo do jej bezpłatnej naprawy raz na dwa lata. Z tych limitów czasowych całkowicie wyłączone są osoby po operacjach onkologicznych w obrębie twarzoczaszki, które mogą liczyć na pomoc protetyczną zawsze, gdy zachodzi taka potrzeba. Trzeba jednak zaznaczyć, że system nie przewiduje refundacji nowoczesnych mostów porcelanowych ani implantów.

NFZ zapewnia też szerokie spektrum bezpłatnych zabiegów z myślą o najmłodszych. Fundusz finansuje lakowanie szóstek do ósmego roku życia oraz regularne lakierowanie wszystkich zębów stałych aż do pełnoletności. W przypadku wad zgryzu, dzieci do dwunastego roku życia mogą otrzymać bezpłatny aparat ruchomy, a jego naprawy są gwarantowane do trzynastego roku życia. Niestety, aparaty stałe nie są refundowane w żadnym przypadku, co warto uwzględnić w planowaniu domowego budżetu.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582106



NAJLEPSZY EKSPERT KREDYTOWY

Jeśli szukasz finansowania na zakup swojego wymarzonego domu, mieszkania, działki, czy po prostu pomocy w uzyskaniu najlepszego kredytu, to moja oferta skierowana jest właśnie do Ciebie.

Od blisko 20 lat zajmuję się pomocą w uzyskaniu najkorzystniejszych rozwiązań finansowych dla moich klientów, wykorzystując swoje doświadczenie, wiedzę i kontakty.

Moja oferta to kredyty hipoteczne, gotówkowe, firmowe, oddłużeniowe, a także szeroki wachlarz ubezpieczeń.



FINANSOWANIE USŁUG MEDYCZNYCH
FINANSOWANIE DLA LEKARZY

Oferujemy:
- ✔ Kredyty na uproszczonych i preferencyjnych warunkach dla lekarzy: gotówkowe, firmowe, hipoteczne (np. na zakup nieruchomości, czy gabinetu).
- ✔ Kredyty ratalne na wszelkie usługi medyczne dla pacjentów gabinetów, co zdecydowanie przekłada się na przychody kliniki.
- ✔ Szeroki wachlarz ubezpieczeń dla lekarzy, właścicieli placówek, pracowników.

Zapraszam do rozmowy i współpracy, a gwarantuję Ci, że znajdę dla Ciebie najlepsze finansowe rozwiązania.

KREDYT STUDIO

Zapraszam do współpracy

Dariusz Wentrych
Ekspert Finansowy
Kraków, ul. Na Błonie 40a/6, tel. 889-294-460
www.kredytstudio.pl

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST W KRAKOWIE

Nowy etap rozwoju Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie

Onkologia jest uznawana za jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny. Mamy ogromny postęp w terapii

Agnieszka Aulich

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie szybko się rozwija, a nowotwory leczy się tu coraz skuteczniej.



FOT. AMETHYST

Rozwój ośrodka w imię walki z rakiem

Czwarty bunkier do radioterapii, druga pracownia brachyterapii i rezonans magnetyczny przeznaczony do planowania leczenia – to najważniejsze elementy trwającej rozbudowy Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie. Część modernizacji już zakończono: od miesiąca działa drugi tomograf komputerowy.

Inwestycje rozwijają zaplecze placówki, w której możliwości technologii łączą się z coraz większym doświadczeniem zespołu lekarzy, fizyków medycznych i techników elektroradioterapii, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego, wsparcia dietetycznego i psychologicznego dla pacjentów. Dzięki radioterapii i brachyterapii możliwe jest leczenie raka prostaty, piersi, krtani, płuc i wielu innych przypadków nowotworów. Radioterapia stosowana jest samodzielnie albo łącznie z innymi metodami leczenia. Odpowiednia terapia dostosowywana jest dla każdego pacjenta indywidualnie.

Radioterapia wymaga starannego przygotowania. Zanim rozpocznie się napromienianie, zespół musi opracować indywidualny plan leczenia i zadbać o możliwość jego dokładnego odtworzenia podczas kolejnych zabiegów. Dlatego rozwój ośrodka obejmuje zarówno urządzenia terapeutyczne, jak i pracownie obrazowania służące planowaniu terapii.

– Technologia otwiera przed nami nowe możliwości, a doświadczenie naszego zespołu pozwala w pełni wykorzystać je w leczeniu pacjentów. Modernizację centrum traktujemy jako całość: od przygotowania terapii, przez jej realizację, po warunki, w jakich pacjent korzysta z naszej opieki – mówi Przemysław Zachwieja, prezes Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie.

Kolejny etap modernizacji

W latach 2023–2025 w centrum wymieniono wszystkie trzy akceleratory liniowe na urządzenia nowej generacji. Zakupione aparaty skonfigurowano tak, aby zapewnić ich wzajemną kompatybilność. Był to ważny etap odnowienia podstawowego wyposażenia placówki.

Obecnie trwa budowa i wyposażanie czwartego bunkra do radioterapii. Powstaje również druga pracownia brachyterapii, która rozszerzy zaplecze tej części działalności ośrodka. Inwestycje te są elementami szerszej koncepcji modernizacji, obejmującej także diagnostykę obrazową wykorzystywaną przy przygotowaniu leczenia.

W ramach rozbudowy powstanie pracownia rezonansu magnetycznego dedykowanego planowaniu radioterapii. Jej zadaniem będzie dostarczanie obrazów potrzebnych do opracowywania planów leczenia. Rozwój tej części centrum ma szczególne znaczenie, ponieważ przygotowanie terapii wymaga ścisłej współpracy lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Poza przeznaczeniem do planowego leczenia Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie przeprowadzać będzie komercyjną diagnostykę obrazową dla wszystkich rodzajów schorzeń.

Nowe zaawansowane techniki przełożyły się na poprawę wyników leczenia oraz poprawę jakości życia chorych po terapiach onkologicznych

Nowoczesne urządzenia do radioterapii działają w sposób bezpieczny, zarówno dla pacjenta, personelu, jak i otoczenia. Leczenie jest bardzo precyzyjne

Drugi tomograf już pracuje

Zakończonym etapem inwestycji jest uruchomienie drugiej pracowni tomografii komputerowej. Od miesiąca wspiera ona przygotowanie leczenia zarówno pacjentów poddawanych brachyterapii, jak i osób napromienianych na akceleratorach.

Tomograf wyposażono w zintegrowany zestaw centratorów laserowych do wirtualnej symulacji. Lasery pomagają precyzyjnie ustalić ułożenie pacjenta. Aparat ma również płaski blat z włókna węglowego, kompatybilny ze stołami terapeutycznymi akceleratorów. Pozwala to przygotować badanie w pozycji odpowiadającej tej, którą pacjent będzie przyjmował podczas napromieniania.

Wykonywanie badań wspierają rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji. Intuicyjna obsługa aparatu ułatwia realizację codziennych zadań i poprawia komfort pracy personelu medycznego. Nowa pracownia stanowi więc uzupełnienie wyposażenia terapeutycznego oraz zaplecze dla dalszego rozwoju centrum.

Różne techniki, indywidualny plan leczenia

W Centrum Radioterapii Amethyst stosuje się szerokie spektrum technik wykorzystujących promieniowanie jonizujące. Należą do nich VMAT oraz IMRT, pozwalające kształtować rozkład dawki promieniowania zgodnie z przygotowanym planem leczenia.

Ważną częścią działalności jest także brachyterapia, w której źródło promieniowania umieszcza się w obrębie leczonego obszaru lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie. W zależności od wskazań może być stosowana samodzielnie albo w połączeniu z napromienianiem z zewnątrz.

Od 2021 roku ośrodek wykorzystuje również rozwiązania radiote-

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584521

MAŁOPOLSKA

MAŁOPOLSKIE CENTRUM NAUKI COGITEON

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Małopolska Noc Naukowców

20. EDYCJA

From !Wow to why?

NAUKOWE PODRÓŻE

25 września 2026



Zobacz program wszystkich wydarzeń na

www.nocnaukowcow.malopolska.pl

Zaprasza Łukasz Smółka
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584523

dr Barbara Woźniak, Dyrektor Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon

20 lat Małopolskiej Nocy Naukowców.

Od otwartych laboratoriów do nowego sposobu rozmowy o nauce

Małopolska Noc Naukowców obchodzi w tym roku jubileusz dwudziestu edycji. To dobry moment, by spojrzeć nie tylko na historię wydarzenia, ale także na to, jak przez dwie dekady zmieniły się sposoby popularyzowania wiedzy. Dziś nie wystarczy już pokazać efektowny eksperyment. Coraz ważniejsze staje się pytanie, co uczestnik z tego doświadczenia naprawdę rozumie i co zabiera ze sobą po wyjściu z laboratorium.

Kiedy Małopolska w 2007 roku włączała się w europejską ideę Nocy Naukowców, inaczej zdobywaliśmy informacje, inne były narzędzia komunikacji, inaczej funkcjonowały uczelnie i instytucje wiedzy. Dziś dostęp do informacji właściwie przestał być problemem. Wyzwaniem stało się coś innego: jak ją ocenić, uporządkować, zrozumieć i odpowiedzialnie wykorzystać.

I właśnie w tym kontekście jubileusz Małopolskiej Nocy Naukowców nabiera dodatkowego znaczenia. Po dwudziestu edycjach wydarzenie jest już mocno zakorzenione w regionalnym kalendarzu, ale jednocześnie stoi przed pytaniem o swoją rolę na kolejne lata.

Nauka wychodzi do ludzi

Od początku siłą Nocy Naukowców była różnorodność. Pod wspólną nazwą mieszczą się wykłady, eksperymenty, warsztaty, gry, konkursy, spektakle, wystawy, działania performatywne i zwiedzanie miejsc, do których na co dzień publiczność nie ma dostępu.

Na jedną noc uczelnie, instytuty badawcze, muzea, centra nauki, instytucje kultury i firmy technologiczne zaczynają działać jak jeden rozproszony organizm. Nauka wychodzi z laboratoriów i sal wykładowych i spotyka się z mieszkańcami bezpośrednio - w rozmowie, doświadczeniu i wspólnym działaniu.

To właśnie ten bezpośredni kontakt przez lata budował znaczenie wydarzenia. Dla wielu uczestników Noc Naukowców była pierwszą okazją, by zobaczyć prawdziwe laboratorium, porozmawiać z badaczem albo przekonać się, że nauka nie musi kojarzyć się wyłącznie z podręcznikiem i szkolną tablicą.

Ale dwadzieścia lat doświadczenia pokazuje również, że sama atrakcyjność wydarzenia już nie wystarcza.

Można zobaczyć spektakularny eksperyment i zapamiętać tylko efekt. Można wejść do instalacji immersyjnej, zachwycić się obrazem i dźwiękiem, ale nie zrozumieć, co właściwie za tym doświadczeniem stoi. Można też dostać szybką i przekonującą odpowiedź od sztucznej inteligencji, nie wiedząc, na jakich danych i źródłach została oparta.

I tutaj pojawia się nowe zadanie dla instytucji popularyzujących naukę.

Zachwyt to dopiero początek

Zachwyt ma znaczenie. Zatrzymuje uwagę, uruchamia ciekawość, zachęca do zadawania pytań. Nie jest jednak jeszcze wiedzą.

Między pierwszym „wow" a zrozumieniem musi pojawić się kolejny etap: sprawdzanie, porównywanie, interpretacja, konfrontowanie własnych przekonań z faktami, a czasem również zgoda na to, że pierwsza odpowiedź była błędna.

W tym sensie Małopolska Noc Naukowców może być czymś więcej niż zestawem atrakcji popularnonaukowych. Może stać się publicznym laboratorium poznawania świata - miejscem, w którym uczestnik nie tylko otrzymuje informację, ale uczy się, w jaki sposób wiedza powstaje.

To ważne szczególnie dziś, gdy problemem nie jest niedostatek treści, ale ich nadmiar. Dezinformacja, pseudonaukowe teorie czy materiały tworzone przez algorytmy sprawiają, że coraz ważniejsza staje się umiejętność odróżnienia atrakcyjnego przekazu od rzetelnego wyjaśnienia.

Noc Naukowców ma więc również wymiar społeczny. Uczy ciekawości, ale także krytycznego myślenia.

Nie tylko laboratorium

Zmieniają się również sposoby opowiadania o nauce. Tradycyjny wykład pozostaje potrzebny, podobnie jak eksperyment czy rozmowa z badaczem, ale coraz większą rolę odgrywają sztuka, teatr, nowe technologie i doświadczenia immersyjne.

Nie chodzi jednak o to, by naukę po prostu „opakować" w atrakcyjną formę. Najciekawsze projekty powstają wtedy, gdy spotkanie różnych dziedzin rzeczywiście zmienia sposób stawiania pytań.

Przykładem takiego myślenia jest „Układ scalony", spektakl Teatru im. Juliusza Słowackiego przygotowywany we współpracy z Cogiteonem. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka w nim Zieloną Nać - biologiczno-krzemową istotę, która próbuje zrozumieć, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza dane. Za teatralną fabułą kryją się pytania z pogranicza filozofii, neurobiologii i teorii informacji.

To właśnie w takich przedsięwzięciach widać kierunek, w którym rozwija się współczesna popularyzacja nauki. Teatr nie jest wyłącznie ozdobą dla gotowej treści naukowej, a centrum nauki nie ogranicza się do dostarczania faktów. Obie strony wspólnie zastanawiają się, jak mówić o złożonych zagadnieniach i jak angażować odbiorcę w proces poznawania.

Cogiteon przejmuje koordynację

Jubileuszowa edycja otwiera także nowy rozdział organizacyjny. Koordynację Małopolskiej Nocy Naukowców przejmuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon.

Nie oznacza to zerwania z dotychczasowym dorobkiem. Przeciwnie - dwadzieścia lat wydarzenia tworzy dziś ogromny kapitał doświadczeń, partnerstw i sprawdzonych formatów. Nowy etap ma polegać raczej na ich rozwijaniu.

Cogiteon chce traktować Noc Naukowców nie tylko jako doroczne święto, lecz również jako przestrzeń testowania nowych sposobów spotkania nauki z publicznością. Uczelnie, laboratoria, artyści, projektanci, edukatorzy i instytucje kultury mogą tu nie tylko prezentować gotowe rezultaty swojej pracy, ale także wspólnie tworzyć nowe doświadczenia związane z wiedzą.

Coraz mocniej obecna jest przy tym perspektywa art & science - współpracy nauki i sztuki. Nie chodzi o zacieranie granic pomiędzy tymi dziedzinami, ale o wykorzystanie różnic między nimi. Nauka opiera się na rygorze metod i weryfikacji. Sztuka dopuszcza wieloznaczność, emocję i interpretację. Ich spotkanie może otwierać pytania, których żadna z tych dziedzin osobno nie postawiłaby w taki sam sposób.

Dwadzieścia lat i pytanie o przyszłość

Jubileusz Nocy Naukowców nie jest więc wyłącznie okazją do podsumowania statystyk i kolejnych edycji.

To również opowieść o zmianie sposobu myślenia o popularyzacji nauki. Od otwierania drzwi laboratoriów i prezentowania eksperymentów przez warsztaty i spektakle, aż po nowe media, projekcje immersyjne, sztuczną inteligencję i współpracę artystów z badaczami.

Zmieniają się narzędzia, ale przede wszystkim zmieniają się oczekiwania wobec samego wydarzenia. Publiczność nie ma już tylko patrzeć. Ma pytać, sprawdzać, porównywać i uczestniczyć.

Po dwudziestu edycjach Małopolska Noc Naukowców jest już regionalną instytucją. Najciekawsze pozostaje jednak pytanie, które jubileusz stawia na przyszłość: jak sprawić, żeby spotkanie człowieka z nauką nie kończyło się na dostępie do informacji, ale prowadziło do lepszego rozumienia świata?

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584524







autorka ilustracji:
Katarzyna Zembaczyńska,
Małopolskie Centrum Nauki COGITEON

Miłosz Horodyski

Nie tylko Skłodowska-Curie.

Jak zmieniała się droga kobiet do nauki

Najpierw musiały wywalczyć wstęp do sali wykładowej, później - prawo do stopni naukowych, badań i kierowania zespołami. O tej drodze i o dzisiejszej pracy badaczek będzie mowa podczas dwóch paneli w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon, przygotowanych na 20. Małopolską Noc Naukowców.

W 1894 roku farmację na Uniwersytecie Jagiellońskim zaczęły studiować Jadwiga Sikorska, Stanisława Dowgiałło i Janina Kosmowska. Przyjęto je jednak jako hospitantki, czyli wolne słuchaczki, początkowo bez prawa do egzaminów i dyplomu. Regularne studia kobiety podjęły na Wydziale Filozoficznym UJ dopiero w roku akademickim 1897/1898.

Zanim pojawił się indeks

Za zmianami stały także osoby, które zakładały szkoły, pisały petycje i przekonywały władze uczelni. W Krakowie była to Kazimiera Bujwidowa, działaczka społeczna pracująca również w laboratorium i zakładzie produkującym surowice i szczepionki. Organizowała akcję składania podań na studia, a w 1896 roku współtworzyła pierwsze krakowskie gimnazjum żeńskie z programem szkół męskich i maturą. Otwarcie uniwersytetu niewiele bowiem dawało, jeśli kobiety nie mogły wcześniej zdobyć wymaganego wykształcenia.

Inny wymiar tej historii pokazuje Bronisława Dłuska, lekarka i siostra noblistki. Jak przypomina Narodowy Instytut Onkologii, odegrała kluczową rolę w organizowaniu warszawskiego Instytutu Radowego. Jego powstanie wymagało zbierania pieniędzy i współpracy wielu środowisk, w tym organizacji kobiecych. Historia nauki to bowiem nie tylko momenty olśnienia, lecz także ludzie, którzy tworzą warunki do badań.

Taką perspektywę otworzy panel „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki", realizowany w ramach projektu „Wielcy z Małopolski". Rozmowa przybliży drogę kobiet do edukacji i kariery naukowej w ciągu ostatnich 150 lat oraz zmiany w wyobrażeniach o tym, kto może zajmować się nauką.

Otwarte uczelnie nie oznaczają końca pytań

Dziś udział kobiet w nauce wciąż różni się w zależności od kierunku i etapu kariery. Według raportu „Kobiety na politechnikach 2026" Ośrodka Przetwarzania Informacji i Fundacji Edukacyjnej Perspektywy w roku akademickim 2024/2025 kobiety stanowiły 32,4 proc. studiujących na publicznych uczelniach technicznych. To mniej niż w 2019 roku, gdy ich udział wynosił 34,4 proc.

Z analiz OPI wynika też, że w 2022 roku kobiety stanowiły ponad połowę nauczycieli akademickich ze stopniem doktora, ale około 28 proc. osób z tytułem profesora. Autorzy wskazują przy tym na różnice pokoleniowe. Warto jednak pytać, jak wygląda droga od doktoratu do samodzielności naukowej.

Pasja potrzebuje warunków do pracy

Opowieść o badaczkach nie powinna ograniczać się do pokonywania przeszkód dzięki wyjątkowej determinacji. Taki obraz przesłania codzienność: zajęcia, analizy, publikacje, wnioski grantowe i administrację.

We wrześniu 2026 roku OPI przedstawił raport o wypaleniu zawodowym w nauce. Opiera się on na badaniu z 2025 roku, obejmującym ankietę wśród 1160 osób i wywiady pogłębione. Wynika z niego, że 75 proc. ankietowanych regularnie pracuje w czasie wolnym, a 63 proc. brakuje czasu na badania. Dane dotyczą całej grupy, ale kobiety częściej deklarowały objawy wyczerpania i dystresu psychologicznego. Podwyższone wskaźniki wypalenia obserwowano też wśród osób opiekujących się osobami zależnymi.

Ważniejsze od pytania o ambicję badaczek jest więc to, czy organizacja pracy pozwala ją wykorzystać. Czy na przykład po przerwie na opiekę nad dzieckiem można wrócić do projektu?

Te kwestie podejmie drugi panel: „Kobiety w nauce - różne oblicza współczesnej naukowczyni". Uczestniczki opowiedzą o własnych drogach zawodowych: od uczelni i badań w przedsiębiorstwach po popularyzację nauki i działalność ekspercką w internecie.

Czy spotkanie z badaczką może coś zmienić?

Noc Naukowców nie zmieni sposobu finansowania badań, ale może wpłynąć na to, jak młodzi ludzie wyobrażają sobie przyszłość. Zespół ekonomisty Thomasa Bredy przeprowadził we francuskich szkołach eksperyment z udziałem około 20 tys. uczniów. W losowo wybranych klasach odbyły się godzinne spotkania z kobietami pracującymi w nauce. Badanie opublikowano w 2023 roku w „The Economic Journal". Spotkania osłabiły stereotypy dotyczące zawodów naukowych. Wśród uczennic ostatnich klas liceum z wysokimi wynikami wzrosło też zainteresowanie zdominowanymi przez mężczyzn kierunkami ścisłymi i technicznymi, choć efekt nie był jednakowy we wszystkich grupach.

Najskuteczniejsze okazały się spotkania pokazujące atrakcyjny i dostępny obraz pracy naukowej, bez nadmiernego skupiania się na niedostatecznej reprezentacji kobiet. Jeden panel nie przesądzi o wyborze studiów. Rozmowa o pierwszym projekcie, porażce czy decyzji o zostaniu badaczką sprawia jednak, że nauka przestaje być odległą instytucją.

Od biografii do własnego eksperymentu

Program Nocy w Cogiteonie obejmuje też Aleję Odkrywczyń i warsztaty inspirowane postaciami badaczek i artystek. Maria Skłodowska-Curie będzie patronką zajęć „Małe cząstki - wielkie odkrycia!", Laura Kaufman - warsztatów „Co łączy aksolotla z kurą Polbar?", a Amalia Krieger - „Atelier przyszłości". Kaufman stworzyła rasę kur polbar, której populację Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie wciąż utrzymuje w ramach ochrony zasobów genetycznych. Fotografka Amalia Krieger i graficzka Stefania Dretler-Flin poszerzają z kolei tę opowieść o sztukę, zgodnie z rozwijaną w Cogiteonie ideą art & science.

Hasło jubileuszowej Nocy, „From Wow! to Why?", zyskuje tu dodatkowy sens. Zachwyt nad odkryciem może prowadzić do pytania nie tylko o to, jak ono działa, lecz także o to, kto go dokonał i w jakich warunkach.

Blok „Kobiety w nauce - od przełamywania barier do tworzenia przyszłości" zaplanowano podczas Małopolskiej Nocy Naukowców 25 września 2026 roku w Cogiteonie. Oba panele odbędą się w godzinach 17.00–18.30 w sali dla grup na poziomie –1.

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584525



Jedna noc, cała Małopolska w laboratorium

Po raz pierwszy wydarzenie koordynuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon, a jego siłą pozostaje współpraca instytucji z całego regionu. Badacze, inżynierowie, muzealnicy i edukatorzy zaproszą publiczność do swoich miejsc pracy.

Pokażą aparaturę, ale też pozwolą spróbować, jak dochodzi się do odpowiedzi: przez obserwację, doświadczenie i zadawanie pytań. W programie są zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych, wydarzenia otwarte i kameralne warsztaty z zapisami. Warto wcześniej zaplanować trasę.

Niebo nad głową, kosmos na wyciągnięcie ręki

W Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach będzie można zajrzeć pod kopułę głównego teleskopu, a w planetarium obejrzeć seans „Nasz Wszechświat". W programie są też wystawa zdjęć całkowitego zaćmienia Słońca z 12 sierpnia 2026 roku i wykład Łukasza Maślańca o tym, jak znacznie mniejszy Księżyc może zasłonić tarczę Słońca.

W „Kuchni Kometarnej" suchy lód posłuży do doświadczeń z mgłą i bańkami mydlanymi. Uczestnicy poznają sublimację i dowiedzą się, że biała mgła to głównie kropelki wody, a nie sam dwutlenek węgla. Podczas „Podwodnych Ogrodów Obcych Planet" z soli metali wyrosną kolorowe struktury przypominające rośliny, minerały w ultrafiolecie ujawnią ukryte barwy, a obrazowanie smugowe pokaże niewidoczne zaburzenia w powietrzu. Krótkofalowcy zaprezentują łączność głosową, cyfrową, telegraficzną i satelitarną, a wykład „Dwa kawałki szkła" opowie o tym, jak soczewki zmieniły astronomię.

W Krakowie IFJ PAN i Stowarzyszenie POLARIS-OPP pokażą pneumatyczny model inspirowany wnętrzami Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, a „Wszechświat dla niewidomych" przybliży astronomię przez dotyk i dźwięk. Nokia opowie o łączności komórkowej na Księżycu: w 2025 roku jej system dotarł na powierzchnię Srebrnego Globu, choć warunki po lądowaniu nie pozwoliły zestawić pierwszego połączenia.

Fizyka i chemia, czyli materia w akcji

W IFJ PAN trasa „W labiryncie nauki" poprowadzi przez laboratoria, m.in. Plasma Focus i Pracownię Badań Rzadkich Rozpadów Jądrowych, do transmisyjnego mikroskopu elektronowego. Na odwiedzających czekają „Pokój Zagadek", „Pokój Iluzji", pokazy „Triki fizyki", quiz „Bitwa na fizykę", naukowy poker i „Naukowe podchody" z aplikacją w telefonie.

Instytut Katalizy i Fizykochemii Powierzchni PAN przygotował stoiska o ciekłym azocie, próżni, korozji i pianach, obrazy kleszcza czy pyłku ze skaningowego mikroskopu elektronowego oraz wykład o „chemicznych rozjemcach" tłumiących fale. Łukasiewicz – Instytut Ceramiki i Materiałów Budowlanych pokaże, jak zaprawa szybkosprawna zaczyna wiązać w 15–20 minut. Instytut Nafty i Gazu zaprosi do oglądania skał pod mikroskopem, Uniwersytet Rolniczy - do pokazu cewki Tesli, a uczelnia w Oświęcimiu – do eksperymentów z żyroskopem.

Mózg, ciało i krew

Na warsztatach Instytutu Farmakologii PAN „Tak pracuje neurobiolog!" osoby od 13. roku życia przygotują i zabarwią preparat ze skrawków mózgu myszy, a potem obejrzą go pod mikroskopem. Miejsc jest tylko osiem. W programie są też „Neurodetektywi", zajęcia o roli tlenku azotu, wykład o efekcie placebo oraz pokaz „Nano kontra Alzheimer" o badaniach nad nanocząstkami, które w przyszłości mogą pomóc w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa pokaże drogę krwi od dawcy do pacjenta. „Wycieczka mineralogiczna do wnętrza człowieka" połączy geologię z anatomią, a osobne spotkanie poszuka przyrodniczych źródeł opowieści o wampirach. Uniwersytet Rolniczy zaprasza na zajęcia o składzie ciała i oddychaniu zwierząt, a ANS w Nowym Targu na ocenę wzorców ruchu testami FMS.

Świat żywy: od epoki lodowcowej po mrówcze wojny

W Instytucie Systematyki i Ewolucji Zwierząt PAN dzieci w wieku 7-10 lat przeszukają osady z wykopalisk w poszukiwaniu drobnych kości, muszli

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584526

i krzemieni. Instytut zaprasza też do świata jaskiń i mikroorganizmów oraz do budowy schronień dla dzikich zapylaczy.

Uniwersytet Rolniczy zapyta, czy mrówki są pacyfistkami, sprawdzi, ile prawdy jest w „ptasim móżdżku" i zaproponuje stworzenie etogramu na podstawie nagrań świń. Będzie też mowa o organizmach glebowych i gatunkach inwazyjnych, takich jak nawłoć kanadyjska. W Muzeum Tatrzańskim najmłodsi będą rozpoznawać kości zwierząt.

Kuchnia jako laboratorium

Wydział Technologii Żywności sprawdzi, jak oświetlenie wpływa na odbiór potraw, pokaże jedzenie dla kosmonautów i himalaistów, sorbety o zaskakujących smakach i izolację DNA z owocu. Pokaz „Kolorymetr w kieszeni" wyjaśni, jak w odpowiednio przygotowanym doświadczeniu wykorzystać smartfon do oznaczania cukru i białka. Nie zabraknie wykładu „Jak jedzenie zmieniło świat!", carvingu i warsztatów łączących tradycyjne produkty małopolskie z nowoczesną kuchnią. „Chemia chleba" wyjaśni, od czego zależą zapach, skórka i czerstwienie pieczywa, a także dlaczego ślady rozcierania roślin sprzed 30 tysięcy lat nie dowodzą jeszcze pieczenia bochenków.

Technologie, które już nas otaczają

Nokia zaprasza do laboratorium nadajników radiowych, na pokazy bezprzewodowego przesyłania energii i wykład „Wiwisekcja chatu AI". Dzieci zaprogramują roboty Ozobot. Instalacja SparkMirror zareaguje na mimikę uczestnika i skłoni do pytań o granice algorytmów, bo rozpoznanie uśmiechu to nie odczytanie emocji. Volvo Tech Hub pokaże systemy kamer w samochodach, a Valeo otworzy zakłady w Skawinie i Chrzanowie.

Politechnika Krakowska przygotowała robotykę, druk 3D i VR, a uczelnia w Oświęcimiu – skanowanie 3D i projektowanie w Tinkercadzie. Na matematyków czeka zagadka liczby 196: odwracamy cyfry, dodajemy do liczby wyjściowej i powtarzamy. Zwykle szybko powstaje palindrom, ale dla 196 nie znaleziono go dotąd, choć brak też dowodu, że nie istnieje.

Uniwersytet Rolniczy pokaże jeszcze wycinarkę laserową, model auta z ogniwem wodorowym i roboty współpracujące, a geodeci - drony i skanery laserowe.

Lotnisko po zmroku

Centrum Edukacji Lotniczej Kraków Airport zaprasza na „Świet(l)ne kołowanie", nocny przejazd po płycie postojowej dla osób od 16. roku życia, z limitem 30 miejsc. Pozostałe zajęcia przybliżą pracę pilota i kontrolera ruchu, a najmłodsi obejrzą kukiełkową opowieść o Jasiu, który bał się latania. Muzeum Lotnictwa Polskiego zaprasza na warsztaty z aerodynamiki.

Śladami przeszłości

Muzeum Archeologiczne w Krakowie proponuje 90-minutową trasę za kulisami, warsztaty dla rodzin i wykłady, m.in. o archeologii w propagandzie III Rzeszy. Muzeum Dominikanów opowie o XIX-wiecznym globusie z polskimi opisami, zesłańczych obserwacjach Faustyna Ciecierskiego i średniowiecznym malowidle odkrytym pod tynkiem. Muzeum Tatrzańskie sięgnie po Makuszyńskiego, by pokazać zmiany w języku, a IFJ PAN przypomni historię krakowskich cyklotronów.

Na styku nauki i sztuki

Wystawa „W stronę ciemności" w Centrum Nauki i Zmysłów WOMAI pozwoli, pod opieką niewidomych przewodników, doświadczyć codziennych sytuacji bez udziału wzroku. Krakowskie Szkoły Artystyczne zaproszą do budowy aparatów otworkowych, projektowania mody z odzysku i warsztatów o świetle w fotografii. IFJ PAN pokaże też sonifikację, czyli przedstawianie zjawisk fizycznych za pomocą dźwięku.

Przygody dla młodych odkrywców

Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana organizuje naukową nocowankę dla 15 dzieci w wieku 8–10 lat, bez rodziców, za to ze śpiworami. Fort Sidzina i Fundacja Pełna Życia nauczą rozpalania ognia i filtrowania wody, a „Survival Quest" Uniwersytetu Rolniczego – budowy prostych narzędzi awaryjnych (przefiltrowana woda nie musi jednak nadawać się do picia). W Nowym Targu dzieci będą płukać „złoto", czyli piryt, a w Oświęcimiu i na Uniwersytecie Rolniczym zobaczą kolorową pianę, „jodowego duszka" i powstawanie papieru z makulatury.

Mapa, którą warto rozłożyć wcześniej

Każde wydarzenie ma własne godziny, rekomendowany wiek i zasady udziału. Część jest ogólnodostępna, inne, zwłaszcza kameralne warsztaty i wejścia do przestrzeni operacyjnych, wymagają rezerwacji.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się w piątek, 25 września 2026 roku. Przed wyjściem warto sprawdzić ostateczny program i zasady zapisów w oficjalnym serwisie wydarzenia oraz na stronach partnerów.

Inne wydarzenia w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon:





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584527

Nauka wychodzi na scenę.

Od „Układu scalonego" do „Kołysanek Kopernika"

Bohaterka spektaklu próbuje ustalić, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza informacje. Muzycy sięgają po dawne pieśni, nokturny i filmowe melodie, by opowiedzieć o nocnym niebie. Przedpremierowy fragment „Układu scalonego" i koncert „Kołysanki Kopernika" znajdą się w programie 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Co spektakl i koncert robią w centrum nauki? Nie chodzi wyłącznie o urozmaicenie programu.

– *Teatr pozwala spojrzeć na problem oczami bohatera, muzyka skłania do uważniejszego słuchania, a spotkanie artysty z badaczem może zrodzić pomysł, który nie powstałby w pojedynkę. Odbiorca ma poznawać nie tylko rezultat, ale też pytania i próby, które do niego prowadzą* – mówi dyrektor MCN Cogiteon Barbara Woźniak.

Na początku był fortepian

Tak Cogiteon działa od otwarcia siedziby w czerwcu 2024 roku, gdy pytanie „Co słychać we wszechświecie?" połączyło wykład Rogera Penrose'a, debatę naukową, koncerty Leszka Możdżera i Józefa Skrzeka oraz mapping z pracami Wojciecha Siudmaka. Możdżer zagrał wtedy na fortepianie dekafonicznym, w którym oktawę podzielono nie na dwanaście, lecz na dziesięć równych części. Jak przestroić instrument, nie tracąc barwy? Nad tym pracowali fizyk Aleksander Bogucki, matematyk Paweł Nurowski i konstruktor Andrzej Włodarczyk, a metodę opisali w „Archives of Acoustics". Artystyczne pytanie doprowadziło do rozwiązania naukowego, które wróciło na estradę.

– *Spektakl nie zastępuje laboratorium. Współpraca ma sens, gdy pomaga coś dostrzec, usłyszeć albo inaczej sformułować pytanie* – dodaje Barbara Woźniak.

W tym duchu powstał też inny projekt tej Nocy – „Perfecta Imperfectio" malarza i muzyka.

Zielona Nać pyta, czy istnieje

Podczas inauguracji publiczność zobaczy fragment „Układu scalonego" – spektaklu Teatru im. Juliusza Słowackiego, przygotowywanego z Cogiteonem. Tekst napisał Robert Jarosz, reżyseruje Paweł Chomczyk, pełna premiera zaplanowana jest na październik. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka Zieloną Nać – biologiczno-krzemową istotę, która próbuje ustalić, czy żyje naprawdę. Aktorstwo, lalki, muzyka i multimedia prowadzą ku filozofii, neurobiologii i teorii informacji. Zamiast definicji świadomości twórcy dają bohaterkę, dla której to pytanie jest osobiste. Czym różni się system, który reaguje, od istoty, która przeżywa?

– *To pytania do rozmowy po spektaklu, nie gotowa odpowiedź. Centrum nauki powinno pomagać rozpoznawać granice wyjaśnień, a nie zastępować je przekonującym efektem* – komentuje Barbara Woźniak.

„Kołysanki Kopernika". Pięć stuleci muzyki i jedno niebo

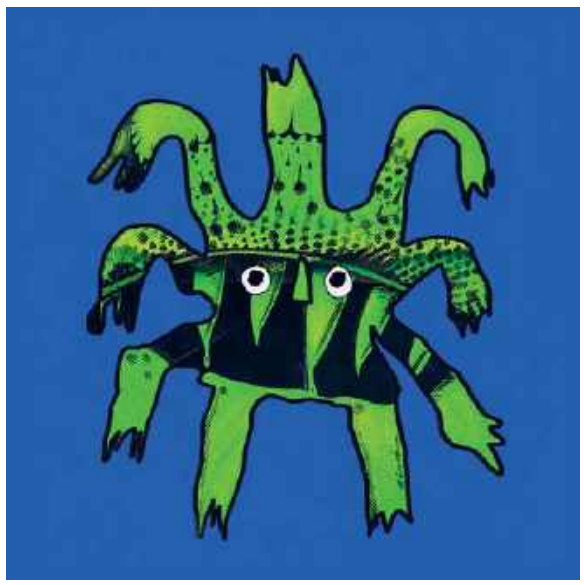
Projekt Fundacji Instytut Art Intelligence łączy koncert z opowieścią o astronomii. Repertuar obejmuje blisko 500 lat polskiej twórczości – od renesansowych pieśni, przez muzykę ludową, kołysanki i nokturny, po kompozycje Krzysztofa Komedy i piosenki do tekstów Agnieszki Osieckiej – w aranżacjach Nikoli Kołodziejczyka, w których spotykają się jazz, klasyka i soul. W programie są też historie Elżbiety Heweliusz i Marii Kunitz oraz kompozycja „Ignis", inspirowana polską misją na Międzynarodową Stację Kosmiczną.

Nokturn nie wyłoży praw ruchu planet. Może jednak połączyć coś bliskiego – wieczorną melodię, wspomnienie kołysanki – z tematem, który wydaje się odległy, i przypomnieć o tych, którzy próbowali zrozumieć niebo. Koncertowi towarzyszyć będzie mapping na elewacji Cogiteonu, nawiązujący do „Kosmogonii" z otwarcia centrum.

Co zostaje po oklaskach?

Art & science, wizytówka Cogiteonu, odrzuca podział, w którym „sztuka robi ładnie, a nauka mądrze". Spektakl prowadzi do wnętrza istoty, której zachowanie obserwujemy, koncert – ku niebu i historii jego poznawania. Na tym polega hasło „From Wow! to Why?": zaciekawienie zaczyna się od postaci albo melodii, a wartość spotkania ujawnia się później, gdy widz pyta, co w opowieści było wyobraźnią, a co wynika z badań.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się 25 września 2026 roku. Inauguracja z fragmentem „Układu scalonego" rozpocznie się o godz. 19.00 w sali EON, koncert „Kołysanki Kopernika" – o godz. 21.00 na scenie plenerowej.





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584528

„Perfecta Imperfectio" w Cogiteonie: podróż przez zmianę skali

Rysa czy kanion? Grudka pigmentu czy szczyt góry? „Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" połączy reliefy krakowskiego artysty Dobiesława Gały, muzykę, film i projekcję 360° w opowieść o tym, jak zmienia się obraz oglądany z innej perspektywy. Widowisko będzie częścią jubileuszowej, 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Punktem wyjścia są reliefy Gały. Najpierw można przyjrzeć się ich powierzchni i śladom pracy artysty. Film zbliża widza do materiału i procesu twórczego, a projekcja immersyjna zamienia fragmenty prac w otaczający publiczność krajobraz. Z każdą zmianą skali zmienia się też sposób patrzenia – i pytania, które sobie stawiamy.

Reliefy: między obrazem a rzeźbą

Prace Gały wymykają się podziałowi na malarstwo, rysunek i rzeźbę. Artysta nacina, wydrapuje i wgniata papier lub podobrazie, nakładając kolejne warstwy farb, pigmentów i żywic. Powierzchnia nabiera głębi, a obraz staje się obiektem.

Muzyka, film i taniec

Muzyka Mirosława Muzykanta nadaje nieruchomemu obrazowi czas: powtórzenie, pauzę, narastanie, wyciszenie. Film Tomasza Dytki pokazuje relief jako zapis kolejnych działań, a zbliżenia wydobywają to, co łatwo przeoczyć – krawędź warstwy, ślad nacisku. Tancerze pojawią się na ekranie i wśród publiczności, a całość dopełni recital fortepianowy prof. Tomasza Orlowa.

Immersja: krajobraz o niepewnej skali

„Niemożliwe Planety" powstają dla Strefy Emocji – sali z cylindrycznym ekranem, w której piętnaście laserowych projektorów tworzy obraz o rozdzielczości 16 200 × 1920 pikseli, otaczający widzów ze wszystkich stron. Scenariusz prowadzi przez błękitny krajobraz pigmentu, pękający teren i kanion o warstwowych ścianach aż po złocistą równinę pod burzą drobin – światy wyprowadzone z faktur reliefów.

Nauka o skali

Artystyczna podróż nie zastępuje eksperymentu, ale prowadzi do pytań, którymi zajmuje się nauka. W 1967 roku Benoît Mandelbrot opisał nieregularność wybrzeży i ich statystyczne samopodobieństwo, co stało się ważnym punktem odniesienia dla geometrii fraktalnej. Rysa może jednak przypominać dolinę, nie powstając według tych samych praw – podobieństwo kształtów nie oznacza wspólnego mechanizmu.

Także większy obraz nie zawsze niesie więcej informacji. Mikroskopia odróżnia powiększenie od rozdzielczości, a powiększenie, które nie ujawnia nowych szczegółów, nazywa pustym. Z kolei „Powers of Ten" Charlesa i Ray Eamesów z 1977 roku prowadzi od pikniku w Chicago ku strukturom kosmicznym i w głąb mikroświata, pokazując, jak zmiana skali odsłania kolejne poziomy organizacji materii.

Od „wow" do „dlaczego?"

Widowisko wpisuje się w hasło tegorocznej Nocy Naukowców: „From Wow! to Why?". Nie da gotowych wyjaśnień, ale może uruchomić pytania: co naprawdę zobaczyłem? Co należy do dzieła, a co do sposobu jego pokazania?

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" odbędzie się 25 września 2026 roku o godz. 20.30 w sali Cogito Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon (ul. Stefana Steca 1, Kraków; wejście przez parking na poziomie –1).

Zapisy ruszą 17 września o godz. 9.00 przez kartę wydarzenia w serwisie Małopolskiej Nocy Naukowców. Zapowiedź widowiska zaplanowano podczas inauguracji o godz. 19.00 w sali EON. Godziny seansów „Niemożliwych Planet" w Strefie Emocji należy sprawdzić w kartach wydarzeń.



eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584530

PROGRAM

MAŁOPOLSKIEJ NOCY NAUKOWCÓW W **COGITEONIE**

17:00 — na terenie całego budynku

Start Małopolskiej Nocy Naukowców:

- Otwarcie nocnego zwiedzania **laboratoriów i pracowni** z warsztatami inspirowanymi wybitnymi kobietami nauki (godz. 17:00-17:30, 17:45-18:15, 18:30-19:00, 19:15-19:45, 20:00-20:30).
- Zwiedzanie **wystawy stałej** w ramach tematycznych ścieżek (godz. 17:00-17:50, 18:00-18:50, 19:00-19:50, 20:00-20:50)
- Strefa odpoczynku i inspiracji w foyer (17:00-21:00).
- ARRASY WAWELSKIE – immersyjna podróż w świecie tkanin (godz. 17:50, 18:50, 19:50, 20:50, czas trwania pokazu: ok. 10 minut)
- **Panele dyskusyjne poświęcone kobietom w nauce** (17:00-18:30):
  - „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki"
  - „Kobiety w nauce – różne oblicza współczesnej naukowczyni"

18:00 — sala „Jak się czujesz?" (poziom +2)

Fascynująca podróż do wnętrza organizmu - spotkanie autorskie dla dzieci z Różą Hajkuś

19:00 — sala EON (poziom +2)

Uroczysta inauguracja Małopolskiej Nocy Naukowców

- Powitanie gości honorowych i partnerów.
- Wręczenie nagród laureatom konkursów dla dzieci i młodzieży

19:40 — sala EON (poziom +2)

Fragment spektaklu „Układ scalony" Teatru im. Juliusza Słowackiego.

Połączenie teatru, nauki i refleksji nad naturą świadomości.

20:30 — sala EON (poziom +2)

FROM WOW! TO WHY? – odkrywamy tajemnice świała

Widowiskowy pokaz naukowy. Eksperymenty dotyczące światła, bioluminescencji, zorzy polarnej i badań kosmosu.

20:30 — sala COGITO (poziom -1)

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość"

widowisko multimedialne Dobiesława Gały i mirosława Muzykanta

21:00 — Strefa Emocji (poziom -1)

„Niemożliwe Planety"

premierowy pokaz immersyjny inspirowany twórczością Dobiesława Gały (godz. 21:00-21:15, 21:15-21:30, 21:30-21:45, 21:45-22:00)

21:00 — scena plenerowa

Koncert „Kołysanki Kopernika".

Muzyczna podróż przez 500 lat polskiej kultury inspirowanej astronomią.

Mapping i wizualizacje świetlne na elewacji budynku Cogiteonu. Kosmiczne animacje zsynchronizowane z muzyką koncertu.

eprasa.pl 8b46f16950

rapii 4D, uwzględniające ruchomość oddechową pacjenta i związane z nią zmiany położenia guza. W 2024 roku przeprowadzono w centrum 297 terapii tego typu. O wyborze sposobu leczenia decydują wskazania medyczne oraz indywidualna sytuacja pacjenta.

Kolejnym krokiem będzie wprowadzenie radioterapii adaptacyjnej. Zakup nowego akceleratora oraz modernizacja jednego z obecnie wykorzystywanych urządzeń mają umożliwić udostępnienie tej metody pacjentom w 2027 roku.

Radioterapia adaptacyjna pozwala na codzienne dostosowywanie planu napromieniania do aktualnego położenia, wielkości i kształtu guza oraz otaczających go zdrowych narządów.
Przed daną sesją zespół ocenia obrazy anatomiczne pacjenta i na ich podstawie może zmodyfikować plan leczenia. Dzięki temu terapia uwzględnia zmiany zachodzące w organizmie w kolejnych dniach.

Celem takiego postępowania jest precyzyjne napromienianie nowotworu przy lepszej ochronie zdrowych tkanek, zwłaszcza narządów szczególnie wrażliwych na promieniowanie. W odpowiednio dobranych przypadkach metoda może również pozwolić na zwiększenie dawki w obszarze guza przy zachowaniu ograniczeń dawki dla sąsiadujących narządów. Ograniczenie ich napromieniania może zmniejszać ryzyko odczynów popromiennych i poprawiać komfort pacjenta podczas leczenia.



FOT. AMETHYST



FOT. AMETHYST

Podstawą pracy centrum są wspólne wysokie kompetencje zespołu pracowników ochrony zdrowia

Dziś nowotwory leczy się skuteczniej niż kilkanaście lat temu, ale w onkologii jednym z najważniejszych czynników decydujących o powodzeniu terapii jest czas

Współpraca i wsparcie w chorobie

Od 2025 roku Centrum Radioterapii Amethyst jest częścią międzynarodowej grupy Stingray, obejmującej 32 ośrodki onkologiczne w ośmiu krajach.

Jednocześnie pozostaje związane z regionalnym systemem opieki onkologicznej. Współpracuje ze szpitalami w Małopolsce, w tym ze swoim największym partnerem — Szpitalem im. Ludwika Rydygiera w Krakowie.

Podstawą pracy centrum są wspólne kompetencje lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Opiekę uzupełniają konsultacje psychoonkologiczne oraz wsparcie dotyczące odżywiania podczas choroby nowotworowej. Są one odpowiedzią na potrzeby pacjentów, które wykraczają poza sam przebieg napromieniania.

Centrum bardziej dostępne

Modernizacja obejmuje również prace dostosowujące placówkę do potrzeb osób z różnymi ograniczeniami. Zaplanowano poprawę dostępności architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej i cyfrowej w oparciu o Standard Dostępności AOS opracowany przez Ministerstwo Zdrowia.

Dostępność oznacza zarówno możliwość poruszania się po budynku, jak i łatwiejsze uzyskanie potrzebnych informacji oraz korzystanie z usług cyfrowych. Ten wymiar inwestycji uzupełnia rozbudowę zaplecza medycznego. Rozwój centrum ma służyć nie tylko sprawnej organizacji leczenia, ale również codziennym potrzebom osób, które z niego korzystają.

REKLAMA 0011584555



eprasa.pl 8b46f16950

E-skierowanie otwiera drogę do sanatorium

Wyjazd do sanatorium jest rozwiązaniem wspierającym powrót do zdrowia, jako kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego

Grzegorz Okoński

Do leczenia w uzdrowisku kwalifikują się osoby samodzielne, sprawne na tyle, by móc do sanatorium dojechać, dać sobie radę na miejscu i skorzystać z zabiegów leczniczych. Uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne dorosłych i dzieci wynosi od 6 do 18 dni, natomiast bezpłatny pobyt w szpitalu uzdrowiskowym - trwa 21 dni dla osób dorosłych lub 27 dni dla dzieci.

21 dni zajmuje pobyt w sanatorium uzdrowiskowym dla dzieci jest bezpłatny, a dla osób dorosłych - częściowo odpłatny. Najdłużej, bo 28 dni, trwa leczenie związane z rehabilitacją uzdrowiskową.

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz, pracujący w ramach naszego ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który przyjmuje w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.



FOT. PIXABAY

W czasie pobytu w sanatorium pacjenci korzystają z określonych zabiegów rehabilitacyjnych

- Lekarz wystawia wyłącznie e-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe - precyzuje portal pacjent.gov.pl. - Gdy je otrzymasz, e-skierowanie jest automatycznie przesyłane do Twojego oddziału wojewódzkiego NFZ - nie musisz niczego składać w oddziale. Na Internetowym Koncie Pacjenta pojawi się informacja o wystawionym e-skierowaniu – przez cały czas możesz śledzić, na jakim etapie rozpatrywania jest Twoja sprawa. W wyjątkowych sytuacjach lekarz może wystawić skierowanie papierowe: gdy kieruje na leczenie uzdrowiskowe poza granicami kraju, albo gdy nie ma dostępu do internetu, więc nie może wystawić skierowania w systemie elektronicznym.

Kolejnym etapem jest ocena lekarza balneologa (czyli od leczenia uzdrowiskowego) lub lekarza rehabilitacji medycznej, przeprowadzona w oddziale wojewódzkim NFZ, gdzie trafia e-skierowanie od lekarza. Co ciekawe, od ubiegłego roku, taką ocenę mogą wystawiać też lekarze innych specjalizacji: interniści, lekarze medycyny rodzinnej, reumatolodzy i ortopedzi, pod warunkiem, że ukończyli specjalny kurs z podstaw balneologii. Lekarz ma 30 dni na zakwalifikowanie pacjenta na leczenie lub odrzucenie jego skierowania z powodów medycznych, liczone od daty rejestracji skierowania w systemie. Jeśli je zatwierdzi, to przekaże do systemu informację o numerze skierowania, sposobie rozpatrzenia i przewidywanym okresie oczekiwania - podaje NFZ.

Pacjent otrzymuje na Internetowym Koncie Pacjenta i w liście przysłanym pocztą tradycyjną, informację o numerze skierowania, o tym, jak zostało ono rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania. Gdyby w skierowaniu czegoś brakowało, albo ocena zakończy się uznaniem, że są przeciwwskazania do leczenie uzdrowiskowego, skierowanie wróci do uzupełnienia, lub do wiadomości do świadczeniodawcy (lekarza lub przychodni), który je wystawił - pacjent będzie o tym poinformowany.

Czekając na decyzję NFZ, można sprawdzać w serwisie internetowym NFZ, na jakim etapie jest realizacja skierowania: trzeba wtedy w przeglądarce skierowań wpisać numer skierowania (otrzymamy go w zawiadomieniu listowym lub na IKP).

Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy Ci potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia.

REKLAMA 0011580907

artro-med saska

Podnośnik sufitowy **LUNA**
Twoim wsparciem na co dzień!

W naszej ofercie znajdziecie Państwo podnośnik sufitowy Luna, który może być wykorzystywany także w łazienkach i pod prysznicem.
- Dobrze zaprojektowany i funkcjonalny.
- Opatentowane haki na podwieszkach, bezpieczne i łatwe w użyciu.
- Funkcja pracy w trybie stałym lub przenośnym (wymiennie).
- Możliwości bezpłatnej konsultacji i wyceny takiego urządzenia.
- Montaż w cenie podnośnika bez dodatkowej dopłaty.

Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, zapraszamy do kontaktu.



DOFINANSOWANIE NAWET – 95%!!!

ul. Saska 9/5, 30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86, kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com /ArtroMedSaska
www.artro-med.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Medycyna wspomaga pielęgnację skóry

Monika Góralska

Zimą skóra narażona jest na wysuszenie, podrażnienia i spadek jędrności. Jak mówi ekspertka, dr Katarzyna Bornikowska, specjalistka endokrynolog i certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, zima to dobry czas na wykonanie wielu zabiegów, które zregenerują i poprawią kondycję skóry, bo tylko wtedy można uniknąć nadmiernego wpływu promieniowania słonecznego.



FOT. MAGNIFIC

Przed nami chłodniejsza pora roku. To idealny czas na zabiegi medycyny estetycznej

Regeneracja skóry

Dostępne są zabiegi kosmetyczne i dermatologiczne, szczególnie polecane do wykonywania zimą.

Główne powody, dla których zima jest najlepszą porą na niektóre zabiegi, to mniejsze narażenie na promieniowanie UV i niższe temperatury, które sprzyjają regeneracji skóry, łagodzą stany zapalne i sprzyjają gojeniu po tych zabiegach. Skóra ma też czas na regenerację i produkcję nowego kolagenu i elastyny, dzięki czemu wygląda świeżo i zdrowo w cieplejszych miesiącach.Oto przykłady takich zabiegów:

Laserowe zabiegi odmładzające i usuwające przebarwienia – po zabiegach laserowych skóra jest bardziej wrażliwa na słońce, co może prowadzić do powstania nowych przebarwień. Zimą łatwiej ograniczyć ekspozycję na promienie UV. Korzyści z przeprowadzenia takiego zabiegu to usuwanie naczynek, redukcja przebarwień, wygładzanie zmarszczek, poprawa jędrności skóry czy zmniejszenie widoczności rozszerzonych porów.

Peelingi chemiczne – promieniowanie słoneczne jest jednym z głównych czynników zwiększających ryzyko przebarwień po peelingach chemicznych. Zimą jesteśmy mniej narażeni na promieniowanie UV, łatwiej jest uniknąć efektów ubocznych i zapewnić skórze lepszą regenerację. Usuwają martwe komórki naskórka, redukują przebarwienia, drobne zmarszczki i blizny potrądzikowe, poprawiają teksturę skóry.

Mezoterapia igłowa – skóra potrzebuje czasu na regenerację po nakłuwaniu, a chłodniejsze miesiące sprzyjają gojeniu bez ryzyka nadmiernej ekspozycji na słońce. Korzyści to nawilżenie, poprawa jędrności i elastyczności skóry, stymulacja produkcji kolagenu.

Skóra dojrzała i sucha wymaga szczególnej troski. Nasza ekspertka poleca zabiegi z kwasem hialuronowym. Polegają na podaniu kwasu hialuronowego w głąb skóry w celu intensywnego nawilżenia, wypełnienia zmarszczek lub przywróceniu ubytków objętości związanych z procesem starzenia. Kwas hialuronowy wspomaga skórę w regeneracji i ochronie przed utratą wilgoci w okresie suchym. Bardzo popularna jest radiofrekwencja mikrogłowa. Zabieg polega na połączeniu mikroigieł i fal radiowych, które stymulują produkcję kolagenu w głębszych warstwach skóry. Dzięki temu uzyskujemy lifting bez skalpela, poprawę jędrności i elastyczności skóry i redukujemy zmarszczki.

Ważny jest także regularny i zdrowy sen dobrej jakości, który jest ważny dla zdrowia metabolicznego i wyglądu naszej skóry. Podsumowując, naturalna pielęgnacja, odpowiednia dieta oraz zabiegi z zakresu medycyny regeneracyjnej wykonywane przez specjalistów oraz przy użyciu najwyższej jakości preparatów mogą zdziałać cuda dla dojrzałej cery, dodając jej blasku i ujędrnienia.

REKLAMA 0011579156



NOWOCZESNE CENTRUM MEDYCYNY I ESTETYKI

- medycyna estetyczna
- plastyka powiek
- ginekologia estetyczna
- labioplastyka
- dermatologia
- kosmetologia hi-tech
- laseroterapia



LKMED medycyna i estetyka

www.lkmedkrakow.pl

533 777 130

Grzegórzecka 67F lok. 38, 31-559 Kraków

eprasa.pl 8b46f16950

Czytanie wydłuża życie nawet o 20 procent

Oprac. Emil Hoff



FOT. MAGNIFIC

Czytanie wzmacnia mózg, spowalnia starzenie poznawcze i rozwija emocjonalnie

Czytanie to jedna z najprostszych i najbardziej skutecznych inwestycji w zdrowie psychiczne, poznawcze i emocjonalne.

Regularny kontakt z tekstem działa jak trening mentalny, który z biegiem czasu może poprawiać koncentrację, umiejętność logicznego myślenia czy zdolność zapamiętywania. Co więcej, długofalowe badania pokazują, że osoby, które zachowują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową. Lektura działa więc jak tarcza ochronna przed naturalnym spadkiem funkcji poznawczych.

Jedno z ciekawszych badań dotyczących wpływu czytania na organizm przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Znacząca różnica, oznaczająca szansę na dłuższe życie, była w grupie czytającej aż o 20 proc. wyższa. Wniosek? Nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

Lektura łagodzi stres

Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu. Wciągająca historia przenosi nas w inny świat, pozwalając na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków i problemów. Psychologowie zauważają, że czytanie: obniża poziom napięcia, pomaga regulować emocje, wspiera wyciszenie przed snem. Czytanie to świetne narzędzie, szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest przepełniony obowiązkami i ciągłą gonitwą myśli. Czytanie gimnastykuje mózg, aale także wycisza. Lekarze zajmujący się bezsennością zauważyli, że czytanie przed snem pomaga w zasypianiu.

Literatura, a zwłaszcza beletrystyka, pozwala wczuć się w losy bohaterów, spojrzeć na świat ich oczami i zrozumieć motywy ich działań. Taki „emocjonalny trening" przekłada się później na realne relacje: łatwiej nam interpretować zachowania innych ludzi, rozpoznawać ich potrzeby i nawiązywać bliższe więzi.

Każda lektura to okazja do odkrycia czegoś nowego - nawet jeśli jest to tylko drobna ciekawostka, nieznana wcześniej perspektywa czy inspiracja do zmiany nawyków. Książki pozwalają eksplorować różne dziedziny bez wychodzenia z domu.

Regularne czytanie: rozwija słownictwo, uczy formułowania myśli, pobudza kreatywność, ułatwia rozwijanie własnych zainteresowań. Czas spędzony z książką daje odpoczynek oczom zmęczonym ekranem i pozwala mózgowi na doświadczenie spokojniejszej formy rozrywki.

Jak zacząć czytać więcej?

- Zacznij od 15-20 minut dziennie. Trzymaj książkę w miejscu, które często mijasz: przy łóżku, na kanapie, w torebce.
- Czytaj to, co naprawdę cię interesuje, nie to, co powinno się czytać lub wypada.
- Wybieraj wygodny format - papier, e-book, audiobook. Każdy liczy się tak samo.

MATERIAŁ INFORMACYJNY CM BATOREGO 0011582815

NFZ

Al. Stefana Batorego 77
NOWY SĄCZ

18 442 00 06
REJESTRACJA I INFORMACJA

rejestracja@cmbatorego.pl
KONTAKT E-MAIL



Podstawowa opieka zdrowotna
Lekarze POZ
Pielęgniarki POZ
Położne POZ

Pracownie diagnostyczne
Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
Pracownia RTG
Pracownia USG - Doppler

BADANIA ANALITYCZNE
W SOBOTY ODPŁATNIE

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna
Leczenie stomatologiczne i protetyka
Opieka psychiatryczna
Pielęgniarska opieka długoterminowa
Medycyna pracy
Psychologia transportu
Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Specjalista onkologii i hematologii dziecięcej
Poradnia rehabilitacyjna
Pracownia fizjoterapii

REKLAMA 0011582485

SKUP KSIĄŻEK
Sprzedaj nam zbędne książki!



DOJAZD I WYCENA GRATIS!
Więcej szczegółów
ZADZWOŃ:
698 316 300
krakow@skupksiazek.pl skuptezeusz.pl
15 lat 2011-2026
TEZEUSZ.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Spore zmiany w medycynie pracy

Wiktor Cyrny

Od 18 lipca 2026 r. lekarze medycyny pracy mogą wystawiać zalecenia w formie elektronicznej. Zmiana formatu nie odpowiada jednak na pytanie, czy takie zalecenia w ogóle są dostosowane do zdrowia pracownika.

Badanie medycyny pracy kwituje pieczątka „zdolny do pracy", która może usypiać czujność zarówno pracowników, jak i pracodawcy. Zaświadczenie o zdolności do pracy nie świadczy bowiem o zdrowiu. Ta różnica kosztuje firmy miliony złotych rocznie.

Po okresie kwartału, od 18 października obowiązkowa digitalizacja obejmie również same orzeczenia.

Każdy pracownik wie, że przed zatrudnieniem musi odbyć wizytę u lekarza medycyny pracy, poczekać w kolejce, porozmawiać chwilę ze specjalistą i wrócić z odpowiednim orzeczeniem. Problem w tym, że to, co faktycznie dzieje się ze zdrowiem pracownika, pozostaje poza jej zasięgiem.

Głównym zadaniem lekarza medycyny pracy jest stwierdzenie, czy pracownik jest zdolny do pracy na danym stanowisku. Zaświadczenie uzyskiwane jest cyklicznie z różną częstotliwością (standardowo co 2-4 lata) na bazie wywiadu lekarskiego oraz badań. W tym czasie może rozwinąć się nadciśnienie, stan przedcukrzycowy, choroba serca albo zmiany nowotworowe, których nikt nie wykryje, dopóki choroba nie uderzy na tyle mocno, by wymusić wizytę u specjalisty.



FOT. MAGNIFIC

Nowe przepisy obowiązują od 18 lipca br. Kolejna zmiana nastąpi 18 października

Cyfryzacja dokumentacji medycyny pracy to krok w dobrym kierunku - elektroniczne zalecenia usprawnią przepływ informacji między lekarzem a pracodawcą i ułatwią dostęp do historii badań pracownika. Prawdziwym wyzwaniem pozostaje jednak zakres i treść dokumentów, a nie jego forma. Zarówno zalecenia, jak i całe standardowe badanie medycyny pracy, koncentrują się przede wszystkim na czynnikach środowiskowych konkretnego stanowiska - hałasie, oświetleniu, ergonomii biurka - a nie na ogólnym stanie zdrowia pracownika. Przez dekady pracownikowi biurowemu wystarczyło zbadać wzrok i zmierzyć ciśnienie, podczas gdy to, co dzieje się z jego układem krążenia, metabolizmem czy psychiką, pozostaje poza protokołem. To coraz poważniejsza luka, bo społeczeństwo się starzeje, a choroby zawodowe zaczynają nakładać się na schorzenia typowe dla wieku: nadciśnienie, cukrzycę, choroby układu krążenia. Elektroniczny dokument niczego nie zmieni, jeśli jego zawartość nadal będzie checklistą dotyczącą stanowiska, a nie oceną kondycji zdrowotnej pracownika.

Ministerstwo Zdrowia na 2025 r. zapowiedziało wprowadzenie nowych regulacji mających poszerzyć zakres badań medycyny pracy o bowiązek wykonania lipidogramu, badania poziomu glukozy we krwi oraz obliczenia wskaźnika BMI. Te badania według specjalistów, powinny być obowiązkowe dla każdego pracownika, jednak nie zostały wprowadzone.

Podsumowując, cyfryzacja obiegu dokumentów to dobry sygnał, jednak w medycynie pracy potrzeba poważnych ustawowych zmian. Badania pracowników w obecnym kształcie są zbyt ograniczone.

REKLAMA 0011582727

eMind • My Mandala Mind

e_Mind My Mentala Mind

Twoje wsparcie

Zapraszamy na platformę online Psychotherapy-IPSK, która łączy w jednym miejscu różne formy profesjonalnego wsparcia. Znajdziesz tu pomoc psychologiczną, psychoterapię, konsultacje psychiatryczne, dietetykę, treningi, coaching i mentoring.

Platforma jest stale rozwijana, a współpracujący z nami specjaliści oferują pomoc również w różnych językach. Dbamy o bezpieczeństwo i ochronę danych osobowych, aby korzystanie z pomocy online było komfortowe i bezpieczne.

To nie tylko spotkania ze specjalistami. Wkrótce na platformie pojawią się także webinary, szkolenia, wykłady, wywiady i warsztaty, a dostęp do wybranych treści będzie możliwy również w ramach subskrypcji.

Poznaj e_Mind My Mentala Mind na Platformie Psychotherapy-IPSK i wybierz wsparcie dla siebie.



STALE REKRUTUJEMY SPECJALISTÓW

DOŁĄCZ DO NAS

Zapraszamy do udziału w rekrutacji specjalistów z zakresu pomocy psychologicznej, psychoterapii, psychiatrii, dietetyki, terapii uzależnień, coachingu, mentoringu oraz szkoleń i edukacji.

e_Mind My Mentala Mind to rozwijająca się platforma pomocy psychologicznej i psychoterapii online IPSK, oferująca wsparcie specjalistów w różnych językach. Stawiamy na profesjonalizm, bezpieczeństwo i dostępność pomocy oraz wiedzy psychologicznej online.

Rozwijamy naszą ofertę o webinary, szkolenia, wykłady, warsztaty i materiały edukacyjne, dzięki którym chcemy umożliwiać dostęp do rzetelnej wiedzy i specjalistycznego wsparcia jeszcze większej liczbie osób.

Masz wpływ na swoj wizerunek.
Czekamy na Ciebie.

+48 728 888 217 kubsco.paulinakubs@gmail.com psychotherapy-ipsk.com.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Dokumentacja medyczna pod kontrolą: masz dostęp, zaloguj się i sprawdź

Informacje przechowywane są w bazach danych, a nie w papierowych archiwach: dokumenty tworzone są w specjalistycznych programach lub skanowane

Grzegorz Okoński



FOT. 123 RF

Podstawą dokumentacji medycznej są obecnie nie papierowe teczki, a pliki elektroniczne

Dziś dokumentacja medyczna nie opiera się na dokumentach papierowych: podstawą są pliki elektroniczne.

Obecnie dokumentacja medyczna dziś nie powinna kojarzyć się ze stosem papierów czy z archiwami, drukarkami i pieczątkami. Od pięciu lat obowiązuje bowiem obowiązek dokumentowania zdarzeń medycznych w postaci elektronicznej, a co z tym się wiąże - z udostępnieniem ich zainteresowanemu pacjentowi o każdej porze dnia i nocy, zależnej od jego możliwości zalogowania się do systemu. Ale nie wszystkie dokumenty są skazane na skanowanie - została jeszcze ich ściśle określona grupa.

Papierowa: tak - ale jako wyjątek

O takim uprzywilejowaniu formy elektronicznej nad papierową zadecydowało rozporządzenie Ministra Zdrowia z 6 kwietnia 2020 roku, w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania. Przepis paragrafu 72 ust 1 tego rozporządzenia mówił, że dokumentacja medyczna po 31 grudnia 2020 r. powinna być prowadzona w postaci elektronicznej, a postać papierowa jest dopuszczona, ale jako wyjątek.

Do wyjątków dopuszczających budowanie dokumentacji papierowej należy dokumentacja zbiorcza w formie wykazu przyjęć / pracowni diagnostycznej / zabiegów / porad ambulatoryjnych w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej , w podmiocie udzielającym ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych i gdy dokumentacja indywidualna wewnętrzna w formie historii zdrowia i choroby oraz dokumentacja indywidualna zewnętrzna jest prowadzona w postaci elektronicznej (§ 36 ust. 2 ww. rozporządzenia). Formę papierową może też mieć karta przebiegu ciąży (§ 39 ust. 2 ww. rozporządzenia), książeczka zdrowia dziecka (§ 68 ust. 2 ww. rozporządzenia) i dokumentacja prowadzona przez dysponentów zespołów ratownictwa medycznego - do dnia 31 grudnia 2021 r. Papierowa dokumentacja znajdzie też zastosowanie - jest dopuszczona - gdy warunki organizacyjno-techniczne uniemożliwiają prowadzenie dokumentacji w postaci elektronicznej, co interpretowane jest w postaci zaistnienia stałego braku rozwiązań informatycznych lub czasowego braku możliwości prowadzenia dokumentacji w postaci elektronicznej np. wskutek awarii systemu teleinformatycznego, w którym prowadzona jest dokumentacja, czy sprzętu.

Podstawową formą dokumentacji jest zatem forma elektroniczna - EDM, czyli elektroniczna dokumentacja medyczna. Należą do niej dokumenty wytworzone w postaci elektronicznej - opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym (a także podpisem zaufanym / podpisem osobistym albo z wykorzystaniem sposobu potwierdzania pochodzenia oraz integralności danych dostępnego w systemie teleinformatycznym udostępnionym bezpłatnie przez ZUS).

Elektroniczna Dokumentacja Medyczna

Elektroniczną Dokumentację Medyczną stanowią:
- informacja o rozpoznaniu choroby, problemu zdrowotnego lub urazu, wynikach przeprowadzonych badań, przyczynie odmowy przyjęcia do szpitala, udzielonych świadczeniach zdrowotnych oraz ewentualnych zaleceniach - w przypadku odmowy przyjęcia pacjenta do szpitala, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- informacja dla lekarza kierującego świadczeniobiorcę do poradni specjalistycznej lub leczenia szpitalnego o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu, ordynowanych lekach, środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobach medycznych, w tym okresie ich stosowania i sposobie dawkowania oraz wyznaczonych wizytach kontrolnych, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 137 ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych,
- karta informacyjna z leczenia szpitalnego, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- wyniki badań laboratoryjnych wraz z opisem,
- opis badań diagnostycznych, innych niż wskazane w poprzednim punkcie.

W formie elektronicznej przygotowywane są też następujące dokumenty: e-ZLA (orzeczenie o czasowej niezdolności do pracy), e-recepta, e-skierowanie (od 8 stycznia 2021r.), e-ZWM (zlecenie zaopatrzenia w wyroby medyczne).

Każde zdarzenie medyczne, zanotowane w czasie korzystania z opieki zdrowotnej, także prywatnie, zostawia swój ślad w EDM.: są to wyniki badań, diagnozy, zalecenia lekarskie, wypisy ze szpitala. Możemy je zobaczyć w systemie e-zdrowie na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP. Aby w tym celu wejść do aplikacji mojeIKP, trzeba: zalogować się do aplikacji, wejść do zakładki e-zdrowie, następnie wybrać zakładkę z historią leczenia - między e-skierowaniami a przypomnieniem o lekach, a w dalszej kolejności skorzystać z jednej z dwóch opcji - śledzenia zdarzeń medycznych po podaniu roku, gdy zaistniały, lub skorzystania z ikony wyszukiwania, według typu zdarzenia i okresu.

Oto rodzaje zdarzeń medycznych, jakie można znaleźć w historii leczenia, według portalu pacjent.gov.pl:
- pobyt w szpitalu,
- leczenie jednego dnia,
- pobyt (trwający przynajmniej jedną noc, w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, sanatorium, prewentorium, hostelu lub placówce dla osób wymagających całodobowej opieki i pomocy medycznej),
-porada (konsultacja u lekarza, lekarza psychiatry lub dentysty w gabinecie lub przychodni),
- porada patronażowa (pierwsza wizyta lekarza u noworodka i jego rodziców, w ich domu),
- wizyta patronażowa (wizyta położnej lub pielęgniarki u niemowlęcia do 2 miesiąca życia),
- wizyta (kiedy konsultacja przez lekarza, dentystę lub psychiatrę ma miejsce w domu pacjenta),
- cykl leczenia (leczenie zaplanowane jako cały zestaw procedur medycznych, może obejmować np. cykl leczenia u lekarza specjalisty),
- badanie (laboratoryjne lub diagnostyczne),
- sesja (cykl leczenia dotyczący zdrowia psychicznego i uzależnień),
- osoba leczona (wszystkie zdarzenia medyczne, których Ci udzielono, a których nie da się zakwalifikować do wcześniej wymienionych kategorii),
- wyjazd ratowniczy (pomoc udzielona przez zespół ratownictwa medycznego, z wyjątkiem ratowników górskich i wodnych),
- akcja ratownicza (czynności ratunkowe wykonywane przez wodne pogotowie ratunkowe albo ratownictwo górskie),
- przewóz (transport pacjenta do placówki medycznej lub z placówki do domu),
- hemodializa (hemodializa, hemofiltracja lub hemodiafiltracja),
- bilans zdrowia (profilaktyczne badania lekarskie dzieci i młodzieży wykonywane w określonym wieku lub w grupie wybranej ze względu na specyfikę rozwoju, których celem jest wczesne wykrycie zaburzeń i zaplanowanie dalszych działań),
- wyrób medyczny (to np.: protezy, aparaty słuchowe i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny),
- szczepienie (tylko finansowane ze środków publicznych),
- badanie (test) przesiewowe (badanie lekarskie lub pielęgniarskie, które ma na celu identyfikację grup ryzyka, wczesne wykrycie objawów chorobowych i podjęcie w porę odpowiedniego leczenia),
- świadczenie profilaktyczne (obejmuje niewymienione wcześniej badania profilaktyczne),
- osoba objęta opieką koordynowaną (nowa, od października 2022 r., forma opieki nad pacjentem w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, która obejmuje poza zwykłymi świadczeniami POZ dodatkowo: dostęp do badań diagnostycznych z obszaru kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii i endokrynologii oraz porady edukacyjne i dietetyczne),
- osoba leczona w szpitalnym oddziale ratunkowym albo izbie przyjęć,
- segregacja medyczna w szpitalnym oddziale ratunkowym (inaczej triaż, czyli podział pacjentów na grupy pod względem stanu zagrożenia zdrowia lub życia.

Aplikacja mojeIKP obejmuje tylko listę zdarzeń medycznych.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582314

ZDROWIE KOBIETY, ZDROWE STOPY – KOMPLEKSOWA FIZJOTERAPIA W NEUROKINEZIS

Od fizjoterapii uroginekologicznej po terapię stóp – poznaj ciało jako całość

Zdrowie i sprawność nie zaczynają się w jednym miejscu. Nasze ciało jest systemem, w którym poszczególne obszary wzajemnie na siebie wpływają. Dlatego w Centrum Rehabilitacji Neurokinezis patrzymy na pacjenta kompleksowo – szukamy nie tylko miejsca występowania dolegliwości, ale również jej przyczyny.

Od ponad 20 lat pracujemy z pacjentami, łącząc doświadczenie, specjalistyczną wiedzę i indywidualne podejście. Zespół Neurokinezis tworzą doświadczeni fizjoterapeuci oraz lekarze różnych specjalności, którzy współpracują, aby zapewnić pacjentom kompleksową opiekę.

Fizjoterapia uroginekologiczna – zadbaj o siebie na każdym etapie życia

Ciąża, poród, połóg, cięcie cesarskie, operacje ginekologiczne czy zmiany związane z menopauzą mogą wpływać na funkcjonowanie całego organizmu.

Fizjoterapia uroginekologiczna pozwala kompleksowo zająć się problemami związanymi m.in. z mięśniami dna miednicy, pęcherzem, bliznami, bólem miednicy czy funkcją seksualną. Neurokinezis oferuje m.in.: terapię wysiłkowego nietrzymania moczu, parć naglących, terapię blizn po cięciu cesarskim i operacjach, terapię przy rozejściu mięśni prostych brzucha, przygotowanie do porodu oraz fizjoterapię po porodzie i w połogu.





Pomoc i profilaktyka obejmują m.in.:
* przygotowanie do porodu siłami natury i cięcia cesarskiego,
* fizjoterapię w ciąży i po porodzie,
* terapię blizny po cięciu cesarskim,
* terapię po nacięciu lub pęknięciu krocza,
* nietrzymanie moczu i parcia naglące,
* rozejście mięśnia prostego brzucha,
* bóle miednicy,
* bolesne miesiączki i dolegliwości związane z endometriozą,
* dysfunkcje seksualne i ból podczas współżycia.

To nie musi być temat tabu. Wiele dolegliwości można skutecznie diagnozować i odpowiednio prowadzić.

Stopy – fundament prawidłowego ruchu

Drugim ważnym obszarem kompleksowej fizjoterapii w Neurokinezis jest terapia stóp.



Stopa nie działa w oderwaniu od reszty ciała. Jej ruchomość, ustawienie i sposób obciążania mogą mieć znaczenie dla funkcjonowania całej kończyny dolnej, postawy oraz jakości chodu.

W Neurokinezis stosowana jest zarówno trójpłaszczyznowa terapia manualna stóp u dzieci, jak i Globalna Terapia Stopy (GTS) dla dzieci i dorosłych.

Globalna Terapia Stopy łączy diagnostykę i terapię. Obejmuje ocenę ruchomości stopy i stawu skokowego, badanie tkanek i kości, analizę pracy mięśni i stawów kończyny dolnej oraz ocenę biomechaniki. Terapia uzupełniana jest indywidualnie dobranymi ćwiczeniami.

Może być pomocna m.in. przy:
* płaskostopiu i stopie płasko-koślawej,
* haluksach,
* ostrogach piętowych i zapaleniu rozcięgna podeszwowego,
* dolegliwościach ścięgna Achillesa,
* skręceniach i urazach stawu skokowego,
* zaburzeniach postawy i wzorca chodu,
* przeciążeniach i problemach związanych z aktywnością fizyczną.

A u dzieci? Im wcześniej, tym lepiej

Rozwijający się układ ruchu dziecka wymaga szczególnej uwagi. W Neurokinezis prowadzona jest diagnostyka i terapia dzieci z zaburzeniami rozwoju ruchowego, wadami stóp, asymetrią, zaburzeniami koordynacji czy zespołami bólowymi narządu ruchu.

Kompleksowość – nasza największa wartość

W Neurokinezis nie ograniczamy terapii do jednego problemu. Łączymy diagnostykę, terapię manualną, ćwiczenia i wiedzę z różnych dziedzin fizjoterapii.

Nasz zespół pracuje m.in. z wykorzystaniem metod Vojty, PNF, McKenziego, terapii manualnej, neurodynamiki klinicznej, terapii manualnej dzieci, Globalnej Terapii Stopy oraz innych specjalistycznych metod. Personel posiada międzynarodowe certyfikaty uprawniające do stosowania poszczególnych metod.

Ponad 20 lat doświadczenia. Wielu specjalistów. Różne metody. Jeden cel – zdrowie i sprawność pacjenta.



NEUROKINEZIS – CENTRUM REHABILITACJI
Aleje Piłsudskiego 20, 33-300 Nowy Sącz
☎ 18 222 53 08 – rejestracja Neurokinezis

eprasa.pl 8b46f16950

Głosowanie w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES 2026 rozpoczęte!

Nasza akcja. W plebiscycie HIPOKRATES 2026 pacjenci wybierają lekarzy i specjalistów, którym ufają najbardziej, których uważają za najlepszych i najbardziej godnych polecenia

Redakcja

Codziennie tysiące osób związanych z ochroną zdrowia podejmuje wyzwanie, by ratować życie, przywracać sprawność, łagodzić ból i pomagać pacjentom odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Dzięki wiedzy, odpowiedzialności i empatii stają się dla wielu chorych prawdziwym wsparciem - czasem podczas jednej wizyty, a czasem przez wiele miesięcy lub lat. W dowód wdzięczności pacjenci nominowali lekarzy, pielęgniarki, położne, farmaceutów, ratowników, psychologów, fizjoterapeutów oraz placówki medyczne do nagród w plebiscycie HIPOKRATES 2026.



Nagrodzimy wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia

FOT. PPG

Zagłosuj w Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026

Plebiscyt HIPOKRATES 2026 to jeden z najważniejszych plebiscytów medycznych w Polsce.

Celem plebiscytu medycznego jest docenienie i nagrodzenie tych pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i zaufaniem pacjentów, i to nie tylko za profesjonalizm w procesie terapeutycznym, lecz także za kulturę osobistą i pełne życzliwości i troski podejście do pacjenta.

Po raz kolejny głosami naszych Czytelników wybierzemy więc najbardziej polecanych lekarzy, pielęgniarki i farmaceutów, którzy nie tylko skutecznie pomagają, ale też wykazują się wyjątkowym, empatycznym podejściem do pacjentów. Zaszczytne tytuły zostaną przyznane najpierw w każdym mieście i powiecie, później na szczeblu wojewódzkim, a w końcu w ogólnopolskim finale.

Główne nagrody zostaną wręczone podczas wielkiej gali, która odbędzie się na Zamku Królewskim w Warszawie.

Kogo nominować?

Zdrowie to jedna z tych wartości, o którą dbamy z największą troską. Wybierając lekarza, położną czy fizjoterapeutę, powierzamy im swoje zdrowie i życie.

Każdy z nas pamięta lekarza, który znalazł czas, żeby naprawdę wysłuchać. Pielęgniarkę, która uspokoiła w chwili stresu. Farmaceutę, który mądrze doradził. To, w czyje ręce powierzamy nasze zdrowie, ma znaczenie większe, niż nam się wydaje. Pacjenci coraz częściej zwracają uwagę nie tylko na wiedzę i kompetencje medyczne, ale również na empatię, cierpliwość i sposób, w jaki specjalista potrafi słuchać i rozumieć potrzeby drugiego człowieka.

To właśnie za takie podejście – pełne serca i zaangażowania – co roku nagradzani są uczestnicy Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. Wyróżnienie to jest dowodem wdzięczności pacjentów i symbolem uznania dla tych, którzy każdego dnia udowadniają, że praca w ochronie zdrowia to nie tylko zawód, ale przede wszystkim misja.

Właśnie takich wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia - pełnych pasji i oddania - nagradzamy w ramach Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. To oni każdego dnia niosą pomoc, wsparcie i nadzieję. Dzięki temu plebiscytowi możemy im symbolicznie podziękować i wyróżnić tych, którzy cieszą się szczególnym zaufaniem pacjentów.

- Praca w ochronie zdrowia to coś więcej niż zawód - to zobowiązanie wobec drugiego człowieka, które pracownicy medyczni wypełniają każdego dnia, często w bardzo trudnych warunkach. HIPOKRATES powstał po to, żeby ich wysiłek nie pozostał niezauważony - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację plebiscytu w całej Polsce. - Wierzymy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci.

Od pierwszych dni akcji media społecznościowe wypełniają się zdjęciami, nagraniami i osobistymi podziękowaniami nominowanych. Jedni piszą o zaskoczeniu, inni o dumie, wzruszeniu lub dodatkowej motywacji do pracy. Wszystkie te publikacje łączy jednak jeden motyw: dla nominowanych szczególne znaczenie ma fakt, że ich kandydatury zgłosili pacjenci.

Prestiżowe tytuły czekają

Najpierw mieszkańcy naszego regionu nominują do nagród pracowników ochrony zdrowia. Później rozpocznie się głosowanie.

Laureatów w powiatach, a następnie w skali województwa poznamy na początku listopada. Statuetki i nagrody zostaną wręczone podczas uroczystej wojewódzkiej gali.

Zaszczytne tytuły czekają na lekarzy wielu specjalizacji. W skali każdego powiatu nagrodzeni zostaną lekarze rodzinni i pediatrzy, a w skali województwa ginekolodzy, chirurdzy, kardiolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, okuliści, neurolodzy, urolodzy, nefrolodzy, radiolodzy, ortopedzi, psychiatrzy oraz onkolodzy - czyli lekarze specjaliści, z porad których najczęściej korzystamy. Nowością w tej edycji plebiscytu będą także nagrody dla anestezjologów. Osobno w każdym powiecie nagrodzimy najlepszych zdaniem pacjentów stomatologów.

Ochrona zdrowia nie mogłaby funkcjonować bez ofiarnej pracy pielęgniarek, które opiekują się chorymi, wykonują zabiegi i wspierają lekarzy. Są one dobrze znane, lubiane i cenione w każdej lokalnej społeczności. Dlatego tytuł Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku zostanie przyznany najpierw osobno w każdym powiecie, a następnie w województwie i w kraju.

Nie do przecenienia jest także rola położnych, które opiekują się mamami i dziećmi, gdy te przychodzą na świat. Tytuł Położna/Położny Roku zostanie przyznany najpierw na szczeblu województwa, a później w ogólnopolskim finale.

Szczególne miejsce w naszym plebiscycie zajmuje nagroda dla ratowników medycznych i przedmedycznych. Oni często pozostają anonimowi, choć działają na pierwszej linii w wielu nagłych przypadkach problemów ze zdrowiem i zagrożenia życia. W naszym plebiscycie zaprezentujemy i nagrodzimy tych, którzy je ratują.

Akcja redakcyjna jest także okazją do przedstawienia fizjoterapeutów, którzy pomagają nam pokonać dolegliwości i wrócić do sprawności fizycznej po przebytych chorobach. Oni także zostaną nagrodzeni głosami Czytelników w skali naszego województwa i w ogólnopolskim finale.

Wszelkie problemy ze zdrowiem często prowadzą nas do apteki. Tam, po drugiej stronie okienka, spotykamy farmaceutów i techników farmaceutycznych. Choć różnią się wykształceniem, w kontaktach z pacjentami pełnią tę samą rolę - nie tylko sprzedają leki, lecz także doradzają, pomagają znaleźć zamienniki, czy podpowiadają, jak dbać o zdrowie, korzystając z naturalnych terapii.

W tym roku po raz pierwszy wyróżnimy także anestezjologów. To lekarze, którzy towarzyszą pacjentom w jednych z najtrudniejszych chwil ich życia - tuż przed i po operacji, gdy liczy się nie tylko wiedza i precyzja, ale też spokój, który potrafią przekazać tym, którzy się boją. Ich praca często pozostaje niewidoczna, choć to właśnie oni czuwają nad bezpieczeństwem pacjenta przez cały czas zabiegu.

Nagrodzimy placówki medyczne i szpitale

Nagrody w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES czekają także na placówki medyczne i szpitale. Nominacją do nagrody pacjenci mogą docenić gabinety lekarskie i przychodnie, w których korzystają z usług medycznych. Organizacyjne aspekty korzystania z ochrony zdrowia są dla nas także bardzo ważne. W osobnej kategorii zostanie nagrodzony najbardziej przyjazny pacjentom szpital w naszym województwie oraz menedżera placówki medycznej.

Z miast i powiatów do ogólnopolskiego finału

W kategoriach Lekarz Rodzinny lub POZ Roku, Pediatra Roku, Stomatolog Roku i Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku nagrody zostaną przyznane najpierw osobno w każdym mieście i powiecie. Następnie laureaci awansują do wojewódzkiego finału. W pozostałych kategoriach plebiscytu głosowanie będzie prowadzone na szczeblu województwa.

Po zakończeniu głosowania w regionie zwycięzcy w każdej kategorii z każdego województwa w Polsce awansują do ogólnopolskiego finału plebiscytu, w którym będą na nich czekać główne tytuły i nagrody finansowe w wysokości 5000 złotych. Zwycięzcy w ogólnopolskim finale odbiorą nagrody podczas wielkiej gali plebiscytu, która odbędzie się 9 stycznia 2027 na Zamku Królewskim w Warszawie.

Szczegóły na stronach internetowych „Dziennika Polskiego" i „Gazety Krakowskiej".

eprasa.pl 8b46f16950

Zimowe emocje w środku lata! Zakopane opanowane przez fanów sportu

Łukasz Bobek
Zakopane

Gdy wystartował Letni Festiwal Sportów Zimowych, niebo się przejaśniło, a na placu pojawiły się tłumy.

Czy da się skakać na nartach, biegać ze strzelbą albo grać w hokeja bez śniegu i mrozu? Jak najbardziej! 12 i 13 września w samym centrum Zakopanego odbyła się druga edycja Zimowej Akademii Sportu. Każdy, bez względu na wiek, mógł przyjść i spróbować swoich sił w zimowych dyscyplinach. – Letni Festiwal Sportów Zimowych ma promować zimowe dyscypliny. W lecie, w zimie, nie ma to znaczenia czy jesteś stary, czy młody. Zachęcamy do ruchu, a w tym wypadku mamy aż dwanaście stref zimowych dyscyplin olimpijskich. Czyli mamy curling, biathlon, skoki i inne. Wszystkiego można spróbować – mówił Jakub Kot, organizator wydarzenia i były skoczek narciarski.



















FOT. ŁUKASZ BOBEK

ZDJĘCIA: ŁUKASZ BOBEK

REKLAMA 0011583076

Świetnie Się BAWILIŚMY PODCZAS ZIMOWEJ AKADEMII SPORTU



GŁÓWNY PARTNER
MAŁOPOLSKA
ZAKOPANE
Patronat Honorowy Burmistrza Miasta Zakopane
Ministerstwo Sportu i Turystyki
BDB EVENT
Wawel
HYRNY
TVP SPORT
radio eska

eprasa.pl 8b46f16950

PROFESOR UJ MIROSŁAW WYCZESANY I MIĘDZYNARODOWY EKSPERYMENT

Jest nadzieja dla osób uzależnionych od hazardu czy impulsywnych zakupów online



FOT. PIXABAY.COM

Wykorzystanie stymulacji mózgu w terapii osób uzależnionych od hazardu w przyszłości mogę stać się cennym uzupełnieniem psychoterapii

Małgorzata Mrowiec
Nauka

Zdolność do kontrolowania impulsów, np. decyzji dotyczących korzystania z gier hazardowych, jest związana z konkretnymi procesami neurobiologicznymi, które można modyfikować - wynika z międzynarodowego badania z udziałem prof. Mirosława Wyczesanego z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Uczestnicy przeprowadzonego eksperymentu po stymulacji określonego regionu mózgu podejmowali bardziej racjonalne decyzje, zwłaszcza w sytuacjach wysokiego ryzyka straty.

„Współcześnie nieustannie bombardują nas bodźce zachęcające do podjęcia działań skutkujących uzyskaniem natychmiastowej gratyfikacji. Media społecznościowe, zakupy online, gry komputerowe czy hazard internetowy wykorzystują mechanizmy nagrody zakorzenione głęboko w naszym mózgu. U części osób prowadzą do utraty kontroli nad zachowaniem i rozwoju uzależnień behawioralnych" - wskazuje krakowska uczelnia.

Naukowcy od lat próbują zrozumieć, dlaczego niektórzy ludzie potrafią powstrzymać impulsywne decyzje, a inni wielokrotnie powtarzają działania przynoszące szkody. Teraz, w publikacji na łamach czasopisma „Psychophysiology", badacze publikują najnowsze ustalenia odnośnie brzuszno-przyśrodkowej kory przedczołowej (vmPFC). Jest to struktura położona w przedniej części mózgu, odgrywająca ważną rolę w ocenie wartości nagród, przewidywaniu konsekwencji działań oraz hamowaniu niekorzystnych impulsów. Badania neurologiczne wykazały wcześniej, że osoby z uszkodzeniami tego obszaru mają trudności z przewidywaniem skutków swoich decyzji i częściej angażują się w zachowania ryzykowne. Podobne zaburzenia aktywności vmPFC obserwuje się u osób cierpiących na uzależnienie od hazardu czy innych uzależnień behawioralnych.

Z kolei najnowsze badania międzynarodowego zespołu naukowców z udziałem m.in. prof. Mirosława Wyczesanego z Instytutu Psychologii UJ, prof. Markusa Junghöfera i dr. Thomasa Krokera z Uniwersytetu w Münster pokazują, że nieinwazyjna stymulacja określonego obszaru mózgu może poprawiać zdolność do podejmowania rozsądnych decyzji oraz zwiększać kontrolę nad ryzykownymi zachowaniami.

- Metoda ta polega na przepuszczaniu bardzo słabego prądu elektrycznego przez wybrane rejony mózgu za pomocą elektrod umieszczonych na skórze głowy. Nie powoduje ona bólu ani zmian w tkankach, lecz może przejściowo zwiększać lub zmniejszać pobudliwość neuronów - wyjaśnia prof. Mirosław Wyczesany.

W eksperymencie wykorzystano trzy rodzaje stymulacji: pobudzającą (anodalną), hamującą (katodalną) oraz pozorowaną, pełniącą funkcję placebo. W badaniu uczestniczyły 72 zdrowe osoby. Po zakończeniu stymulacji wykonywały one zadanie przypominające grę hazardową. W każdej rundzie uczestnicy otrzymywali informację o prawdopodobieństwie wygranej, a następnie decydowali, jaką kwotę chcą postawić. Po dokonaniu wyboru poznawali wynik - zysk lub stratę. Równocześnie rejestrowano aktywność ich mózgu za pomocą elektroencefalografii (EEG), co pozwalało śledzić procesy zachodzące w ułamkach sekundy podczas podejmowania decyzji i oceniania rezultatów.

W badaniu uwzględniono zarówno sytuacje korzystne, jak i niekorzystne z matematycznego punktu widzenia. W części prób gracz statystycznie mógł zyskać. W innych próbach ryzyko straty przewyższało szanse wygranej. Wyniki pokazały, że osoby poddane pobudzającej stymulacji vmPFC podejmowały bardziej racjonalne decyzje. Gdy szansa wygranej była wysoka, stawiały większe kwoty. Kiedy natomiast ryzyko straty rosło, ograniczały wysokość zakładów. Uczestnicy poddani stymulacji hamującej wykazywali odwrotną tendencję - częściej podejmowali nadmierne ryzyko.

Szczególnie ważne były wyniki dotyczące prób, gdy ryzyko straty przewyższało szanse wygranej. W takich próbach osoby po pobudzającej stymulacji traciły wyraźnie mniej pieniędzy niż uczestnicy z grupy kontrolnej (bez faktycznej stymulacji). Efekt ten pojawiał się już od początku eksperymentu, co sugeruje, że stymulacja nie tylko poprawiała uczenie się, ale przede wszystkim wzmacniała zdolność do hamowania impulsywnych decyzji.

Badacze zauważyli również ciekawy efekt dotyczący przetwarzania informacji zwrotnej. Po pobudzającej stymulacji uczestnicy trafniej przewidywali spodziewane wyniki. Gdy był zgodny z oczekiwaniami, reagowali spokojniej i oceniali go mniej emocjonalnie. Natomiast nieoczekiwane zdarzenia, szczególnie niespodziewane zyski lub straty, wywoływały silniejsze reakcje. Zdaniem autorów oznacza to głębsze przetwarzanie informacji i skuteczniejsze uczenie się na podstawie własnych doświadczeń. Mózg lepiej rozpoznawał sytuacje, w których rzeczywistość odbiegała od przewidywań, co pozwalało szybciej aktualizować strategie działania.

„Z perspektywy psychologii jest to istotne, bo jedną z głównych cech uzależnień behawioralnych jest trudność w wyciąganiu wniosków z negatywnych konsekwencji. Osoba uzależniona od hazardu może wielokrotnie przegrywać pieniądze, a mimo to kontynuować grę. Jeśli stymulacja vmPFC rzeczywiście poprawia zdolność przewidywania skutków działań i uczenia się na błędach, mogłaby w przyszłości wspierać terapię takich zaburzeń" - zwraca uwagę UJ w komunikacie o wynikach badań.

Autorzy badania zaznaczają, że przeprowadzono je na zdrowych uczestnikach, a nie na pacjentach. Nie można więc automatycznie zakładać, że podobne efekty wystąpią u osób cierpiących na patologiczny hazard lub inne uzależnienia. Ponadto technika tDCS nie działa wyłącznie na jeden punkt mózgu, a wpływa również na sąsiednie obszary, co utrudnia precyzyjne określenie źródła efektów. Podobne rezultaty badacze replikowali już w innych badaniach własnych, ale konieczne są dalsze prace kliniczne, które zweryfikują skuteczność tej metody w praktyce terapeutycznej.

- Choć do rutynowego wykorzystania stymulacji mózgu w terapii osób uzależnionych od hazardu jeszcze daleka droga, wyniki sugerują, że w przyszłości nieinwazyjne techniki neuromodulacji mogą stać się cennym uzupełnieniem psychoterapii - podsumowuje profesor Wyczesany.

W badaniu uczestniczyły 72 zdrowe osoby. Po zakończeniu stymulacji wykonywały one zadanie przypominające grę hazardową

REKLAMA 0011573209

POSZUKIWANE OSOBY DO WSPÓŁPRACY
W USŁUGACH SPRZĄTAJĄCYCH.
Bukowina Tatrzańska. Tel. 510 014 650
Zakopane. Tel.: 510 013 612

eprasa.pl 8b46f16950

PIOTR SZCZUREK INFLUENCER, UCZESTNIK „LOVE ISLAND", ZAWODNIK MMA

Ambitny Tuchowianin stał się „Miejskim Drwalem". To była droga pełna przygód!

Robert Gąsiorek
Tuchów

Dużą rozpoznawalność przyniósł mu udział w trzeciej edycji programu „Love Island", ale już wcześniej w mediach społecznościowych zaistniał jako „Miejski Drwal". Piotr Szczurek to dziś znany influencer, a jego niezwykła droga do świata show biznesu rozpoczęła się w jego rodzinnym Tuchowie.

Piotr Szczurek niemal całą swoją młodość spędził w Tuchowie. Wychowywał się na Osiedlu Centrum, skąd miał dosłownie parę kroków na Rynek. W sercu tego podtarnowskiego miasteczka spędzał sporo czasu ze znajomymi. Drugim jego ulubionym miejscem był nieistniejący już sklep Mawex.

– Tam po prostu się przesiadywało i obserwowało otoczenie – mówi z uśmiechem 41-latek.

Od dziecka wielką pasją Piotra był sport. Mając osiem lat, podobnie jak jego dwie starsze siostry, zaczął trenować judo w miejscowej sekcji, działającej jako filia MKS Pałac Młodzieży Tarnów. Ale interesowały go nie tylko sporty walki.

– Tuchów to mała miejscowość, ale jeżeli się chciało, to można było dużo rzeczy robić. Ja głównie skupiałem się na sporcie. Uczęszczałem na wszystkie sekcje sportowe w szkole. Byłem w reprezentacjach na wszystkie zawody. Mam nawet epizod piłkarza w Tuchovii Tuchów – wspomina.

Studia w Tarnowie

Po skończeniu tuchowskiego liceum rozpoczął studia na PWSZ w Tarnowie. Kierunek? Oczywiście wychowanie fizyczne. Chociaż przyznaje, że wybrał go, ponieważ nie bardzo wiedział, jak pokierować swoją przyszłością.

– Nie za bardzo właśnie miałem pomysł na siebie, nie mogłem się zdecydować na żaden kierunek. A wychowanie fizyczne to był taki kierunek, o którym wiedziałem, że sobie na nim poradzę, albo przynajmniej przypuszczałem czy przeczuwałem, że sobie na nim poradzę i że to będzie coś dla mnie. No i tak też się okazało w stu procentach – zaznacza Piotr Szczurek.

Studiując w Tarnowie, spróbował też sił w kolejnej sztuce walki, rozpoczynając treningi Muay Thai. Fascynował się również MMA i to w czasach, gdy w Polsce mieszane sztuki walki nie były jeszcze tak popularne jak obecnie.

– To była taka moja bardzo duża zajawka. Pamiętam, że wtedy jeszcze wymienialiśmy się płytami CD z nagraniami Gal Pride, czyli takiej nieistniejącej już organizacji z Japonii, która była taką pierwszą międzynarodową dużą organizacją mieszanych sztuk walki. Z chłopakami po judo spotykaliśmy się też, żeby ćwiczyć jakieś techniki pod MMA – podkreśla 41-latek pochodzący z Tuchowa.

Dziennikarzem być

Piotr Szczurek po ukończeniu pierwszego stopnia studiów na PWSZ przeniósł się do Krakowa, gdzie skończył studia magisterskie na kierunku wychowanie fizyczne. Na specjalizację wybrał dziennikarstwo sportowe.

– Wtedy sobie już trochę bardziej sprecyzowałem, jaką ścieżkę kariery chciałbym obrać. I wymyśliłem sobie, że dalej chcę być związany ze sportem, ale już od strony mediów – mówi.

Tuchów to mała miejscowość, ale jeżeli się chciało, to można było dużo rzeczy robić. Ja głównie skupiałem się na sporcie.

Po stażu w „Przeglądzie Sportowym" postanowił ze znajomymi założyć portal internetowy „KIKS", czyli Krakowski Internetowy Kanał Sportowy.

– Wtedy kończyłem jeszcze naukę i równocześnie pracowałem w gastronomii, żeby się utrzymać, a w weekendy biegaliśmy z kamerą. Oczywiście założyliśmy redakcję, dostawaliśmy akredytacje i naszym założeniem było relacjonowanie wydarzeń sportowych, takich bardziej niszowych dyscyplin jak rugby, żużel czy właśnie sporty walki – wspomina.

Kierunek: Warszawa

Praca w mediach, chociaż bardzo ciekawa i dająca dużo satysfakcji, nie dawała Piotrowi szans na ustabilizowanie sytuacji materialnej. Zaczął więc szukać nowego pomysłu na siebie. Dlatego wyznaczył sobie kolejny cel, jakim było zostanie trenerem personalnym.

– Wtedy nie było to takie łatwe jak teraz, że można kupić sobie certyfikat trenera personalnego nawet po kursie weekendowym. A ja sobie w ogóle wymyśliłem, że będę trenerem personalnym gwiazd! Pomimo tego, że już treningiem od dawna się interesowałem, no to potrzebowałem na to dyplomu. I w tamtych czasach znalazłem tylko jedną szkołę, która mi to zapewniała. To Państwowa Akademia Sportu w Warszawie – wspomina.

Wyjazd do Warszawy okazał się przełomowy dla Piotra. Już niemal na starcie udało mu się znaleźć pracę w jednym z najbardziej renomowanych klubów fitness, który mieścił się w Złotych Tarasach. Poznał tam wiele znanych osób, a także swojego przyszłego wspólnika, z którym założyli własną crossfitową siłownię.

– Zaczęliśmy trenować crossfit, zrobiliśmy certyfikat CrossFit Level One i wymarzyliśmy sobie, że chcemy mieć swoje miejsce, które będziemy tworzyć według swojej filozofii – zaznacza.

Miejski Drwal podbija Instagram

Przygoda z prowadzeniem własnego klubu trwała trzy lata. Po niej przyszedł czas na... media społecznościowe.

– Zdecydowaliśmy się na zamknięcie tego klubu i wtedy sobie wymyśliłem, że skoro już nie prowadzę klubu, to muszę znowu siebie przedefiniować jakoś wokół tej aktywności fizycznej czy ruchu. I tym razem postanowiłem, że zostanę fitness influencerem – podkreśla.

Piotr Szczurek stał się wtedy „Miejskim Drwalem". Pod taką nazwą powstał profil na Instagramie, na którym doradzał, jak dbać o swoją sylwetkę. Początkowo współpracował z autorem kanału „Ekskluzywny Menel".

– Współpracowaliśmy ze sobą sporo, też od niego się nauczyłem dużo, jeżeli chodzi o prowadzenie mediów społecznościowych – przyznaje.

Wyspa Miłości

Kanał prowadzony przez Piotra Szczurka zyskiwał coraz większą popularność. Jego osobą zainteresowały się w końcu osoby prowadzące casting do programu „Love Island".

„Miejski Drwal" początkowo odrzucał propozycje wzięcia udziału w programie, ale po kilku próbach ostatecznie zdecydował się na dołączenie do obsady trzeciej edycji reality show emitowanego przez Polsat.

Piotr miał wtedy 36 lat i był najstarszym uczestnikiem programu. Nie przeszkodziło mu to, aby stać się jednym z najpopularniejszych bohaterów tego reality show.

– Pierwsze dwa tygodnie programu wspominam bardzo pozytywnie i bardzo fajnie, a później już niekoniecznie – przyznaje z uśmiechem. – Ale absolutnie nie żałuję, że wziąłem w nim udział – dodaje.

Tuż po udziale w „Love Island" Piotr spełnił jedno ze swoich największych marzeń. Wziął udział w gali MMA.

W 2021 roku stoczył walkę w federacji Fame MMA. Czasu na przygotowanie się do starcia z Dawidem „Ambro" Ambroziakiem nie miał za wiele, bo do karty walk wskoczył w ostatniej chwili, zastępując innego zawodnika. Mimo to wyszedł z pojedynku zwycięsko.

– W ogóle śmieszna była wtedy sytuacja, bo ja byłem całkowicie w okresie roztrenowania i jak tylko dostałem telefon z propozycją, to od razu się zgodziłem, bo było to spełnienie moich marzeń. Ale zadanie było dość trudne, bo zostały tylko dwa tygodnie do startu, a dodatkowo jeszcze musiałem zrobić wagę. W dwa tygodnie musiałem ważyć dziesięć kilogramów mniej, więc było to dość karkołomne zadanie, ale się udało – mówi z zadowoleniem.

Miłość jak z bajki

Piotr Szczurek jako „Miejski Drwal" cały czas rozwija się, tworząc nieustannie nowe treści w mediach społecznościowych. Od kilku lat nie dotyczą one tylko tematyki fitness, ale także pojawiają się humorystyczne akcenty, które tworzy ze swoją partnerką Olą Kiepurą.

Pochodzący z Tuchowa influencer poznał ją w styczniu 2025 roku. Na początku wpadł przypadkowo na prowadzony przez nią kanał na Instagramie. Piotr przyznaje, że od razu wpadła mu w oko.

– Dosłownie była taka sytuacja, że pokazałem ją siostrze i powiedziałem: ale śliczna dziewczyna, chciałbym taką poznać. Kilka dni później wróciłem do domu i patrzę, a ja mam wiadomość właśnie od Oli – śmieje się.

Ola wyszła z propozycją wspólnego nagrania, a znajomość szybko przerodziła się w uczucie. W styczniu 2026 roku para ogłosiła zaręczyny.

©℗

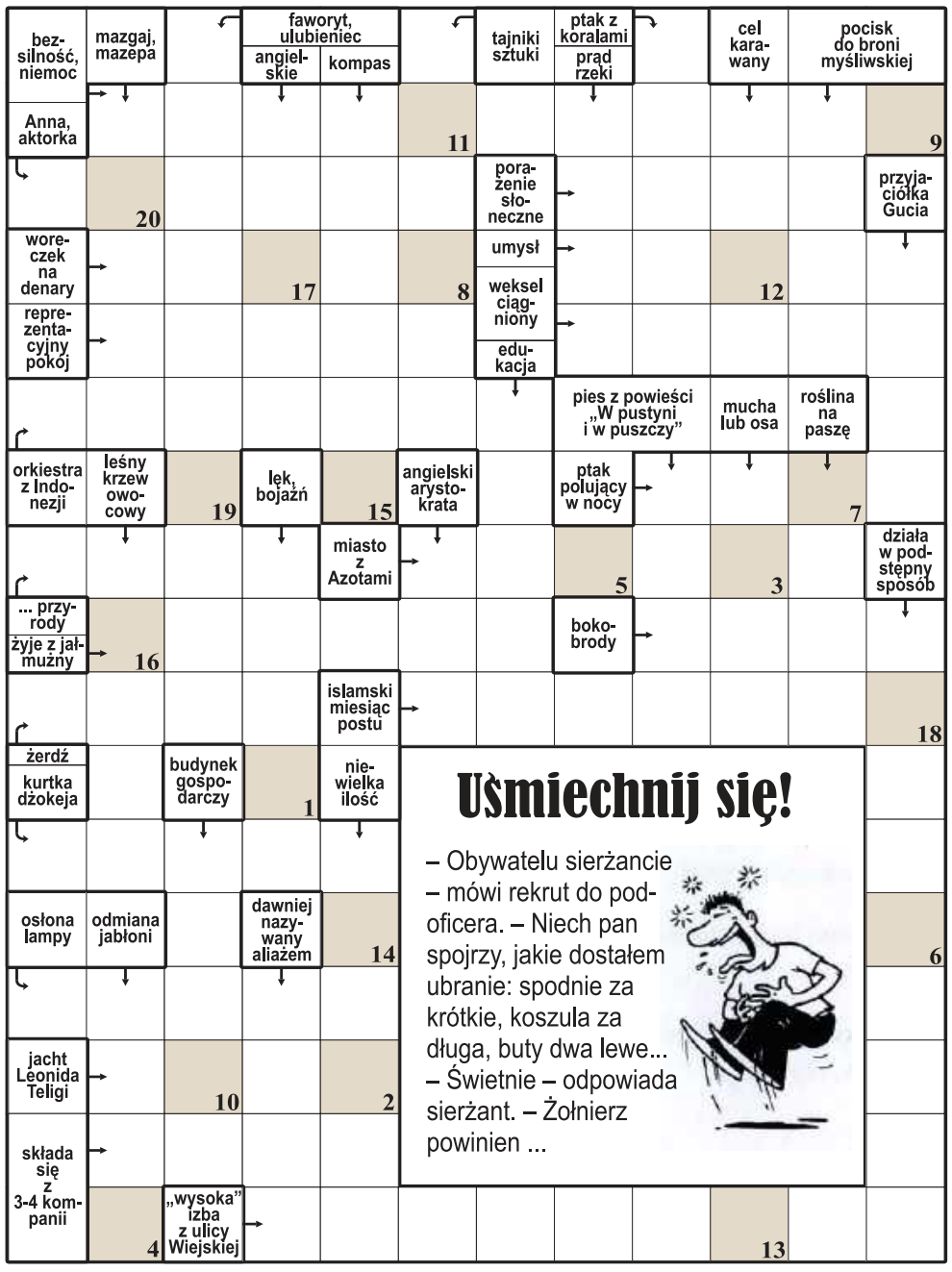


FOT. ROBERT GĄSIOREK, ARCHIWUM PRYWATNE

Piotr Szczurek w mediach społecznościowych znany jest jako „Miejski Drwal". Pochodzi z Tuchowa, a jego życiową partnerką jest Ola Kiepura.

eprasa.pl 8b46f16950

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

– Obywatelu sierżancie – mówi rekrut do podoficera. – Niech pan spojrzy, jakie dostałem ubranie: spodnie za krótkie, koszula za długa, buty dwa lewe... – Świetnie – odpowiada sierżant. – Żołnierz powinien ...

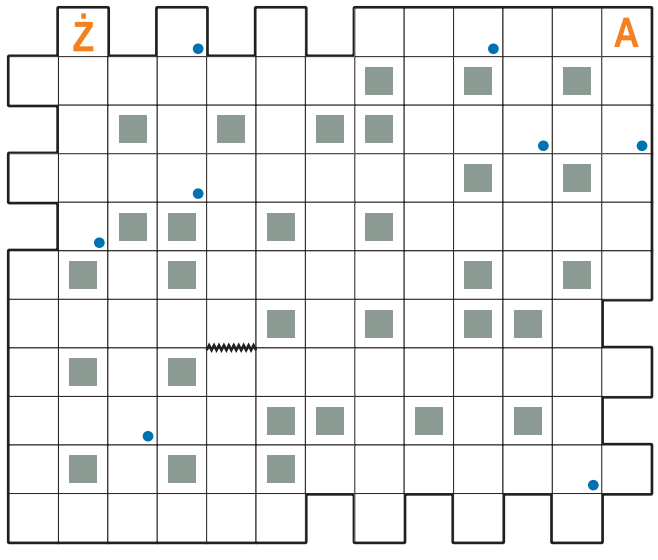
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

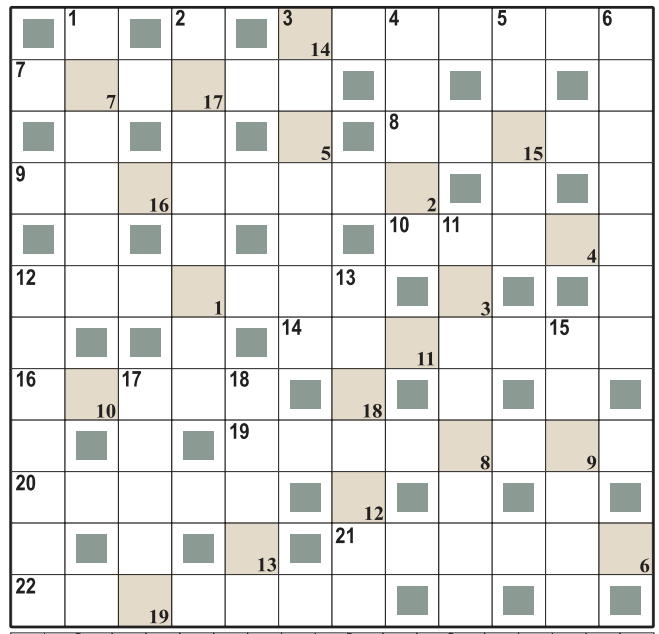
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) kontynent z Parkiem Narodowym Serengeti (6).
B) element wagi, na którym wiszą szale (9).
C) prymitywny but (6).
D) dawna broń drzewcowa (5).
E) narodowy demokrata (5).
F) rów z wodą otaczający zamek (4).
G) rynek obrotu papierami wartościowymi (6).
H) „Brudny ...”, film z rolą Clinta Eastwooda (5).
I) przelotne wrażenie, doznanie (8).
J) namiot na mongolskim stepie (5).
K) „... Wyjścia” - część Pięcioksięgu (6).
L) czeski samochód ciężarowy (4).



Ł) ptak z długą szyją (6).
M) rasa psa pokojowego (4).
N) miasto w widłach Czarnego i Białego Dunajca (4,4).
O) krzykliwe ptaki drapieżne (6).
P) zaciąg do wojska (5).
R) rzeka Juliusza Cezara (7).
S) żołnierz wojsk inżynieryjnych (5).
T) przylądek w południowo-zachodniej Hiszpanii (9).
U) sympatyczny miś znany z dobranocki (7).
W) niszczy dane w komputerze (5).
Z) część „Chłopów” Reymonta (4).
Ż) strojny, staropolski ubiór męski (5).

Krzyżówka z hasłem



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: myśl Hugo Steinhausa.

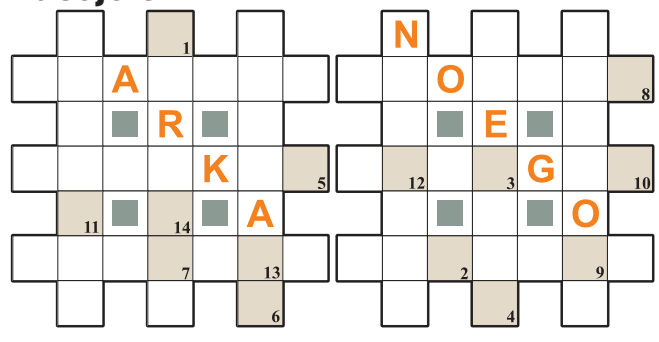
Poziomo:
3) zakład przemysłowy,
7) ośla dla narciarzy,
8) ćwikłowy na działce,
9) oferma, niezdara,
10) skrzynia dla nurka,
12) Mars lub Neptun,
14) godność, duma,
16) autor „Królowej Margot”,
19) uprawia sport walki,
20) prawny w firmie,
21) placek weselny,
22) niewielki wodospad.

Pionowo:
1) w morzu lub wannie,
2) film z rolą Lindy,
3) lokum na strychu,
4) kuzyn wiewiórki,
5) model Toyoty,
6) czerwienica barwierska,
11) długi, nudny list,
12) prezent dla jubilata,
13) Północna lub Łacińska,
15) port nad Leną,
17) mityczny król Frygii,
18) twardy jak ....



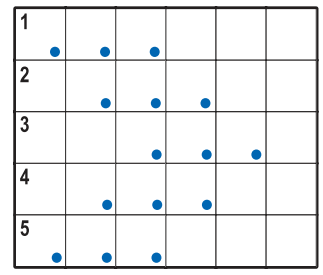
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: sentencję łacińską.

Duet jolek



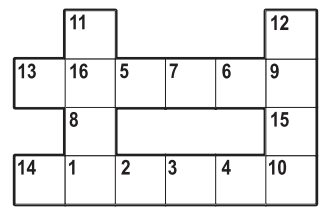
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
– koniec dnia roboczego
– autor, twórca
– Bizet lub Simenon
– ryba o cennej ikrze
– policyjny probierz
– spec od taktyki walki
– włókno na podkoszulki
– stolica Gwinei
– podróżna walizeczka
– ... Majewska, polska pilotka
– naczynie laboratoryjne
– inne określenie płaskowyżu

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu animowanego.
1) niewielka butelka lub gorylątko,
2) niebezpiecznie schodzi ze stoku,
3) część nie tylko dziecięcych spodenek,
4) duchowny w zborze,
5) na ramieniu kapitana drużyny sportowej.

Szyfr



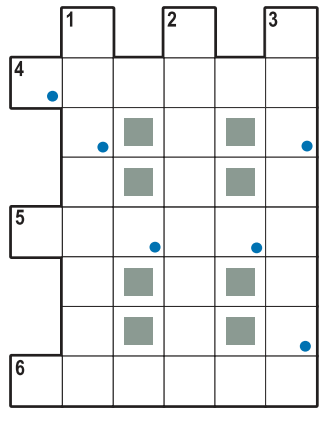
	11										12
13	16	5	7	6	9						
	8										15
14	1	2	3	4	10						

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:
13) otwór w drzwiach wejściowych,
14) imię Bullock, aktorki („Ja cię kocham, a ty śpisz”).

Pionowo:
11) wóz o dwóch kołach, bez kozła,
12) miecznik w morzu.

Krzyżówka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) pożywienie, jadło,
5) Lambda i Ypsilon wśród samochodów,
6) skrócony podpis.

Pionowo:
1,2,3) wyrób cukierniczy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … wywoływać przerażenie; **Krzyżówka A-Ż:** zebranie; **Krzyżówka z hasłem:** Na początku był frazes; **wirówka panoramiczna:** Czas należy do nas; **duet jolek:** Stary Testament; **logogryf:** „Mała Wielka Stopa”; **szyfr:** Andrzej Grabowski; **krzyżówka:** sernik.

eprasa.pl 8b46f16950

Piątek
18.09.2026

TYGODNIK
Małopolska ZACHODNIA
Gazeta Krakowska



FOT. JERZY ZABORSKI

WILCZKOWICE

„ŚLĄSKI KAWIOR" REMIGIUSZA RĄCZKI DEGUSTOWALI GOŚCIE „FOLKOWEGO BABIEGO LATA"

str. 3

www.gazetakrakowska.pl

JUROMANIA 2026

ZAMKI, HISTORIA I ATRAKCJE DLA CAŁYCH RODZIN

Od piątku do niedzieli Małopolska Zachodnia stanie się częścią Juromanii - festiwalu, który łączy historię, kulturę, przyrodę i aktywny wypoczynek. Warto się wybrać **str. 3**



FOT. TADEUSZ ŻUREK

LIBIĄŻ

Kacper Szczurek wygrał w „Szansie na sukces". Teraz powalczy o występ w Opolu **str. 2**

CHRZANÓW

90 pacjentów przyjmie Zakład Opiekuńczo-Leczniczy, który właśnie otwarto przy szpitalu **str. 4**

OŚWIĘCIM

Gromkie brawa w Planet Cinema po premierze filmu „Sędzia z Auschwitz", który zrealizowała grupa pasjonatów **str. 5**

HOKEJ

Po dwóch kiepskich sezonach kibice Unii Oświęcim liczą, że znów doczekają się sukcesu drużyny **str. 7**

eprasa.pl 8b46f16950



Krystyna Trzupek

Pogodny smutek

Lubię być czasem smutna. Ale nie mam na myśli smutku, który przygniata do łóżka i odbiera ochotę na cokolwiek. Lubię inny smutek. Taki pełen pokoju. Trochę jak późne popołudnie, kiedy światło robi się miękkie, rozmowy cichną, a człowiek zaczyna słyszeć własne myśli. Smutek, który nie domaga się pocieszenia. Nie potrzebuje złotych rad, motywacyjnych haseł ani zapewnienia, że „jutro będzie lepiej".

Lubię ten stan, bo wtedy głębiej zaglądam sobie w oczy. Bez makijażu złożonego z codziennych obowiązków, ambicji, planów i przekonania, że wszystko przecież musi mieć sens. Bez tej nieustannej potrzeby, żeby coś osiągnąć, załatwić, poprawić, przyspieszyć. Smutek ma tę niezwykłą właściwość, że zatrzymuje mnie w miejscu, spowalnia, skłania do refleksji. I właśnie wtedy zaczynam widzieć wyraźniej. Weryfikuje moje zapędy. Smutek potrafi zadawać niewygodne pytania. I, co gorsza, potrafi cierpliwie czekać na odpowiedź. Nie jest więc dla mnie przeciwieństwem radości. Raczej jej cichym krewnym. Jednym z tych uczuć, które przypominają, że życie nie składa się wyłącznie z fajerwerków. Że pomiędzy zachwytem a rozczarowaniem, pomiędzy śmiechem a łzami, istnieje jeszcze ogromna przestrzeń zwyczajnego bycia.

I właśnie tam lubię czasem pobyć. W smutku odkrywam swoją czułość. Dla siebie, dla innych, dla rzeczy, które się skończyły, choć kiedyś wydawały się nie do skończenia. Dla ludzi, którzy odeszli. Dla słów, których nie powiedziałam. Dla decyzji, których już nie zmienię. Nie każdy smutek jest alarmem. Nie każda melancholia jest problemem do rozwiązania. Lubię być czasem smutna również dlatego, że po takim smutku radość smakuje inaczej. Pełniej.

Kacper Szczurek z Libiąża wygrał „Szansę na sukces". Teraz czas powalczyć o Opole

Redakcja
redakcja@polskapress.pl

Muzyka od lat jest jego pasją, a scena - naturalnym miejscem, w którym czuje się najlepiej. Kacper Szczurek z Libiąża zrobił właśnie kolejny ważny krok na swojej artystycznej drodze.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Kacper zaśpiewał w programie „Kołysankę dla nieznajomej" kojarzoną z repertuarem zespołu Perfect

W niedzielę, 13 września, wystąpił w programie „Szansa na sukces. Opole 2027" i wygrał odcinek poświęcony twórczości Bogdana Olewicza. Tym samym zapewnił sobie miejsce w wielkim finale, w którym stawką będzie występ podczas przyszłorocznego festiwalu w Opolu.

Kacper zaśpiewał „Kołysankę dla nieznajomej" kojarzoną z repertuarem zespołu Perfect. Jego wykonanie spodobało się jurorom, a ostatecznie to właśnie wokalista z Libiąża okazał się najlepszy w odcinku. Zwycięstwo oznacza dla niego awans do finału „Szansy na sukces", który ma odbyć się w listopadzie. Nagrodą dla zwycięzcy finału będzie możliwość występu w Koncercie Debiutów Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu.

- Emocji masa, ale mega satysfakcja i radość z tego, że moja ciężka długoletnia muzyczna praca została doceniona w tak niespodziewany sposób - mówi Kacper Szczurek. - Na co dzień śpiewam, gram, piszę teksty i zdecydowanie jest to kolejny krok w kierunku spełniania moich muzycznych marzeń.

To kolejny ogólnopolski program, w którym pojawił się Libiążanin. W 2023 roku Kacper wystąpił w 14. edycji „The Voice of Poland", gdzie podczas przesłuchań w ciemno zaśpiewał „Galacticos" Mroza. Tym razem historia potoczyła się zdecydowanie lepiej - jego występ w „Szansie na sukces" zakończył się zwycięstwem.

Kacper Szczurek jest aktywnym muzykiem, którego mieszkańcy Libiąża i całego powiatu chrzanowskiego od lat mogą oglądać na lokalnych scenach.

Teraz przed nim najważniejszy występ w dotychczasowej karierze. Sam przyznaje, że Opole jest jego marzeniem od wielu lat. - Marzę, ale z dystansem i pełnym zaangażowaniem podchodzę do finału. Co ma być, to będzie - podkreśla.

A to nie koniec muzycznych planów Libiążanina. Kacper zapowiada bowiem swój pierwszy solowy singiel. - Szansa na sukces to nie wszystko, co się aktualnie dzieje, niebawem wychodzi mój pierwszy solowy singiel, dlatego zapraszam na swoje media społecznościowe, bo będzie się działo sporo!

Przed Kacprem Szczurkiem bardzo intensywna jesień. Trzymamy kciuki. ©℗

OŚWIĘCIM

Otwarcie nowego parku i piknik sąsiadów

Na inaugurację nowego parku w Oświęcimiu na tzw. zworniku między Starym Miastem a osiedlem Chemików odbył się piknik sąsiedzki z atrakcjami dla całych rodzin. Uczestnicy pikniku mogli przekonać się, jak zmienił się w park dotychczasowy teren zielony. W ramach inwestycji powstał m.in. mini ogród japoński. - Zdecydowanie jest to teraz miejsce, w którym warto odpocząć w rodzinnym czy sąsiedzkim gronie - zauważyła pani Janina, mieszkanka Starego Miasta. Wartość inwestycji wyniosła ponad 922 tys. zł, z czego ponad 716 tys. zł stanowi dofinansowanie uzyskane przez miasto. BOK

CHARYTATYWNE BIEGANIE W OLKUSZU

Dla osób z niepełnosprawnościami

Na stadionie Czarna Góra w Olkuszu, odbyła się piąta edycja charytatywnego wydarzenia sportowego na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Uczestnicy połączyli aktywność fizyczną ze wsparciem lokalnej inicjatywy dobroczynnej. Mogli pokonać jedną z dwóch tras, liczącą 400 lub 1000 metrów. Można to było zrobić na różne sposoby: biec, maszerować z kijkami, a także przejechać rowerem, na rolkach lub deskorolce. ZAB

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. JERZY ZABORSKI

Czas modlitwy i zadumy, czyli XXXIV Pielgrzymka Rodzin Archidiecezji Krakowskiej do Kalwarii Zebrzydowskiej. Jej hasło brzmiało: „Rodzina jako wspólnota wychowania". Kalwaria Zebrzydowska od lat jest ważnym miejscem pielgrzymowania i modlitwy. Wrześniowe spotkania rodzin wpisują się w wieloletnią tradycję wspólnego przeżywania wiary i zawierzania Bogu spraw dotyczących małżeństwa oraz życia rodzinnego. Pielgrzymka była kolejną okazją, aby w gronie bliskich zatrzymać się na chwilę, wspólnie się pomodlić i przypomnieć sobie o wartości rodziny oraz odpowiedzialności za wychowanie dzieci. ZAB

TYGODNIK Małopolska Gazeta Krakowska ZACHODNIA

Redaktor naczelny Gazety Krakowskiej: **Piotr Rąpalski.** SZEF REDAKCJI LOKALNEJ: **Sławomir Bromboszcz** slawomir.bromboszcz@polskapress.pl, Zespół: Bogusław Kwiecień, Paweł Mocny, Jerzy Zaborski
BIURO OGŁOSZEŃ: **Iwona Potoniec** - kierownik iwona.potoniec@polskapress.pl, Oświęcim, Chrzanów **Iwona Kubielas tel. 509 428 152,** Olkusz, Wadowice **Anna Pająk tel. 607 449 869;** PRENUMERATA: **tel. 12 312 53 88;**
DRUK: **Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a.** WYDAWCA **Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10.**
PREZES MAKROREGIONU **Dariusz Kołacz.** PROJEKT GRAFICZNY **Tomasz Bocheński**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 8b46f16950

Rączka gotował w Wilczkowicach. Przygotował „śląski kawior" i bawił gwarą

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl

Remigiusz Rączka, cesarz śląskiej kuchni, restaurator i osobowość telewizyjna, gościł w Wilczkowicach (gmina Brzeszcze), na pikniku „Folkowe babie lato".

Można było degustować nie tylko lokalne potrawy, ale bohater programu „Rączka gotuje", uraczył mieszkańców „śląskim kawiorem", czyli krupniokiem w naszym regionie zwanym kaszanką.

Przy okazji przygotowywania „śląskiego kawioru", Remigiusz Rączka bawił uczestników pikniku śląską gwarą. Jak mówił, niedaleko Wilczkowic jest Pszczyna, a to już Śląsk, ludkowie. W gminie Brzeszcze też jest kopalnia, a to prawie Śląsk.

Można było się dowiedzieć, że dobry krupnik musi być „maźglaty". Na Śląsku przygotowywany jest na bazie kaszy jęczmiennej i gryczanej, w zależności od regionu. Wilczkowiczanie, podobnie jak mistrz kuchni, gustowali w kaszy jęczmiennej.

Można było się też dowiedzieć, że dawniej trzoda chlewna przynajmniej raz w tygodniu była karmiona żurem. Dlaczego? Bo to doskonała potrawa do odrobaczania. Zatem ludzie też powinni jeść żur, kapustę kiszoną, kiszone ogórki, żeby pozbyć się z organizmu pasożytów. ©℗

Jej życie było świadectwem służby Polsce i pomocy człowiekowi

Bogusław Kwiecień
boguslaw.kwiecien@polskapress.pl

Na Cmentarzu Parafialnym w Oświęcimiu odbyła się uroczystość oznaczenia znakiem pamięci „Tobie Polsko" grobu Leopoldyny Staweckiej, legionistki, żołnierza Ochotniczej Legii Kobiet, uczestniczki III powstania śląskiego i siostry zakonnej.

Uroczystość zorganizował Oddział Instytutu Pamięci Narodowej w Katowicach. Aktu oznaczenia grobu dokonał Jan Kwaśniewicz, naczelnik Oddziałowego Biura Upamiętniania Walk i Męczeństwa.

„Powstańcy to wiara, nadzieja i cud – ocalmy groby Powstańców Śląskich od zapomnienia!" - podkreślił Jan Kwaśniewicz, przypominając cel akcji, którym jest odnajdywanie, ewidencjonowanie i upamiętnianie miejsc pochówku uczestników powstań śląskich.

Życiorys Leopoldyny Staweckiej przedstawiła s. Maksymiliana Gustyn ze Zgromadzenia Sióstr Serafitek, autorka jej biografii. Modlitwie w intencji zmarłej przewodniczył proboszcz parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny ksiądz Edward Mazgaj.

Znak pamięci „Tobie Polsko" to porcelanowy proporczyk wzorowany na sztandarze powstańczym z 1920 r., znajdującym się w zbiorach Muzeum Czynu Powstańczego w Górze Świętej Anny.

Akcja oznaczania grobów znakiem pamięci „Tobie Polsko" rozpoczęła się 5 lipca 2021 r., w setną rocznicę zakończenia III powstania śląskiego. ©℗



FOT. IPN / KRZYSZTOF ŁOJKO

Na oświęcimskim cmentarzu oznaczono grób siostry Leopoldyny Staweckiej znakiem pamięci „Tobie Polsko"



FOT. TADEUSZ ŻUREK

Przez trzy dni jurajskie miejscowości zapraszają do odkrywania historii i lokalnych atrakcji

JUROMANIA 2026 JURA OŻYJE NA CAŁY WEEKEND

Zamki, historia, pokazy i wiele atrakcji dla młodych i starszych

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Już w najbliższy weekend Małopolska Zachodnia stanie się częścią wielkiego święta Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Juromania to wydarzenie, które łączy historię, kulturę, przyrodę i aktywny wypoczynek.

W dniach 18-20 września w wielu miejscach organizowane będą wydarzenia pozwalające odkrywać jurajskie zamki, dawne tradycje i lokalne dziedzictwo. Nie zabraknie także koncertów, warsztatów, pokazów, sportu i atrakcji dla dzieci.

W Trzebini Juromania rozpocznie się już w piątek, 18 września. O godz. 18.15 zaplanowano wieczorne wypłynięcie na SUP-ach „Światło na wodzie", a o 18.30 rozpocznie się wieczorna joga przy pochodniach „Energia Ognia".

W sobotę, 19 września, wydarzenie przeniesie się m.in. w okolice trzebińskich terenów rekreacyjnych. Od rana będzie można uczestniczyć w zajęciach sportowych. O 9.30 rozpocznie się poranna joga, o 11 Zumba Kids i „Biegiem do Biblioteki - Odkrywamy Jurę". Po południu przygotowano m.in. żaglówki, rodzinną strefę animacji „Zaczarowany Las" i jurajską ściankę wspinaczkową. O 18 zaplanowano walki wojów, a o 19 koncert finałowy „Energia Muzyki".

Bogaty program czeka także w Parku Etnograficznym Krakowiaków Zachodnich w Wygiełzowie. W sobotę od 9 do 18 będzie można zwiedzać skansen. Od 14 ruszą m.in. warsztaty, będzie możliwość założenia stroju z dawnych epok oraz spotkanie ze zwierzętami i przejażdżki na kucykach. O 14.30 zaplanowano spektakl cyrkowy „Marionetka", o 15.15 pokaz i naukę dawnych tańców, a o 16.30 degustację dań. Dzień zakończy o 17 koncert „Powróćmy jak za dawnych lat!".

W Olkuszu sobotnia Juromania będzie okazją do poznania górniczych tradycji miasta. Od 11 do 16 zaplanowano bezpłatne zwiedzanie muzeum, pokazy, warsztaty i prezentacje. O 16.30 rozpocznie się zwiedzanie ekspozycji „Podziemny Olkusz" z przewodnikiem.

Dużo będzie działo się również na zamku Rabsztyn. W sobotę o 12 odbędzie się IV Zlot Sympatyków Pojazdów Militarnych „Poza zasięgiem", a o 16 koncert „Podaruj mi trochę słońca".

Niedziela, 20 września, to z kolei czas na zamek Lipowiec w Babicach. Od 9 do 18 będzie można zwiedzać warownię, a od południa przygotowano pokazy kuchni molekularnej i carvingu, warsztaty oraz atrakcje dla dzieci. O 13.30 odbędzie się pokaz chemiczny, a o 16 koncert DEE VIOLINIST - Electric Violin Show. Na zakończenie, o 17.30, zaplanowano pokaz iluzji.

Także na Rabsztynie niedziela upłynie pod znakiem historii. O 11 rozpocznie się festyn „Od Szkotów do Sarmatów". W programie są m.in. pokazy husarskie, scenki szlacheckie, polonez i efektowne inscenizacje. O 14 odbędzie się „Bitwa na moście", a o 16.30 „Bitwa o zamek".

Weekendową Juromanię zakończy wydarzenie w Pałacu Dietla w Kluczach. Od 16 będzie można zwiedzać wystawę, wziąć udział w „Atelier Pani Dietlowej" i podwieczorku. O 18 zaplanowano „Upiora w operze", a o 19.30 rozpocznie się „Salon iluzji".

To tylko część atrakcji przygotowanych w ramach Juromanii. Przez trzy dni jurajskie miejscowości będą zapraszać do odkrywania historii i lokalnych atrakcji w nieco inny sposób - podczas wydarzeń, które pozwalają połączyć zwiedzanie z dobrą zabawą. ©℗

INWESTYCJA

ZATOR

Będą lepsze warunki dla pasażerów

Na stacji w Zatorze rozpoczęła się duża i ważna dla mieszkańców oraz turystów inwestycja. Po jej zakończeniu podróżujący m.in. będą korzystać z nowego peronu. Inwestycja spółki PKP Polskie Linie Kolejowe obejmuje m.in. peron, który zostanie całkowicie przebudowany.
- Konstrukcja zyska nową nawierzchnię dostosowaną do potrzeb osób o ograniczonej możliwości poruszania się. Powstaną nowe dojścia do peronu, a obiekt zostanie wyposażony w oświetlenie, tablice informacyjne, wiaty i ławki - wyliczają w PKP PLK. Prace obejmą ponadto wymianę torów i sieci trakcyjnej. Nowa infrastruktura torów zostanie dostosowana do osiągania przez jeżdżące tędy pociągi prędkości do 120 km/h.
Modernizacja o wartości ponad 6 mln zł, ułatwi dostęp do kolei mieszkańcom i turystom coraz liczniej przybywającym do Zatora koleją.
Z zapowiedzi PKP PLK wynika, że inwestycja zakończona zostanie w tym roku. Finał prac przy torze północnym ma nastąpić jeszcze we wrześniu, a całość ma być gotowa w listopadzie.
A co z dworcem, który obecnie stanowi wstydliwą wizytówkę Zatora? Gmina współpracuje z samorządem Województwa Małopolskiego. Zator uzyskał wsparcie na wykonanie prac projektowych dotyczących jego przebudowy.
Całkowity koszt modernizacji budynku może sięgać kilkunastu milionów złotych. Władze Zatora liczą, że uda się znaleźć pieniądze z zewnętrznych funduszy.
Wstępny projekt zakłada, że dolna kondygnacja przeznaczona będzie na obsługę pasażerów i usługi. Na piętrze mają być zachowane istniejące dwa mieszkania.

Bogusław Kwiecień

eprasa.pl 8b46f16950

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy przy Szpitalu Powiatowym w Chrzanowie otwarty. Przyjmie 90 pacjentów. Jak można dostać się do ZOL-u?

Redakcja
redakcja@polskapress.pl

Nowy Zakład Opiekuńczo-Leczniczy przy Szpitalu Powiatowym w Chrzanowie został oficjalnie otwarty. W uroczystości uczestniczyli samorządowcy, przedstawiciele szpitala, osoby zaangażowane w realizację inwestycji oraz zaproszeni goście.

Była okazja do podziękowań i podsumowania prac, ale przede wszystkim do pokazania miejsca, które ma odpowiedzieć na jedną z ważnych potrzeb mieszkańców - zapewnienie długoterminowej opieki osobom, które nie mogą już samodzielnie funkcjonować.

Nowy ZOL to czterokondygnacyjny budynek o powierzchni około 3 tys. mkw. Trzy kondygnacje przeznaczono na pobyt pacjentów. Na każdej przygotowano po 30 łóżek, co daje łącznie 90 miejsc. Budynek został połączony z istniejącym pawilonem H i będzie funkcjonował jako część Szpitala Powiatowego w Chrzanowie.

Inwestycja kosztowała ponad 23 mln zł, z czego ponad 19 mln zł stanowiło dofinansowanie Ministerstwa Zdrowia. Pozostałą część pokryły szpital oraz samorządy. Powstanie ZOL-u oznacza znaczące zwiększenie możliwości zapewnienia opieki osobom przewlekle chorym i niesamodzielnym.

- To ważny moment dla naszego szpitala i całego powiatu. ZOL odpowiada na realną potrzebę mieszkańców, bo takiego miejsca z taką liczbą dostępnych miejsc po prostu tutaj brakowało - mówił podczas otwarcia Bartłomiej Gębala, starosta chrzanowski.

Jak podkreślał, inwestycja wpisuje się w szerszy rozwój chrzanowskiej lecznicy. - Od lat wspieramy szpital, bo jego funkcjonowanie ma bezpośrednie znaczenie dla bezpieczeństwa mieszkańców. Udało się zdobyć znaczące środki zewnętrzne i zrealizować przedsięwzięcie, które będzie służyło ludziom przez wiele lat - zaznaczał starosta.



FOT. POWIAT CHRZANOWSKI

Nowy ZOL to czterokondygnacyjny budynek o powierzchni około 3 tys. mkw.



FOT. POWIAT CHRZANOWSKI

Na poszczególnych piętrach znajdują się jadalnie, sale terapeutyczne i rehabilitacyjne



FOT. POWIAT CHRZANOWSKI

Na trzech kondygnacjach przygotowano po 30 łóżek, co daje łącznie 90 miejsc

NFZ zakontraktował wszystkie 90 miejsc

Samo wybudowanie obiektu nie wystarczyłoby jednak do rozpoczęcia jego działalności. Szpital musiał jeszcze zapewnić finansowanie świadczeń. To również udało się załatwić. Narodowy Fundusz Zdrowia podpisał ze szpitalem umowę obejmującą pełną liczbę 90 łóżek.

- Od początku zależało nam, żeby nie uruchamiać ZOL-u częściowo. Skoro przygotowaliśmy 90 miejsc, chcieliśmy mieć możliwość wykorzystania całego obiektu. Udało się uzyskać kontrakt na wszystkie łóżka i to jest dla nas bardzo dobra wiadomość - mówi Artur Baranowski, dyrektor Szpitala Powiatowego w Chrzanowie.

Początkowo zakładano rozpoczęcie działalności dopiero od początku przyszłego roku. Dzięki uzyskanemu kontraktowi placówka może jednak ruszyć już teraz. - Rozmowy z NFZ-em były ważne, bo zainteresowanie takim miejscem jest bardzo duże. Ostatecznie udało się podpisać umowę już od połowy września, a więc znacznie wcześniej niż pierwotnie zakładaliśmy - dodaje dyrektor.

Jak wygląda nowy ZOL?

W nowym budynku przygotowano sale jedno-, trzy- i pięcioosobowe. Pokoje jednoosobowe mogą być w razie potrzeby wykorzystywane również jako izolatki. Na poszczególnych piętrach znajdują się jadalnie, sale terapeutyczne i rehabilitacyjne, a także gabinety diagnostyczne, zabiegowe i zaplecze pielęgniarskie.

Placówka została zaprojektowana tak, aby pacjent miał zapewnioną nie tylko opiekę medyczną. Ważną częścią działalności będzie rehabilitacja oraz terapia zajęciowa. Część personelu zostanie przeniesiona do ZOL-u z innych oddziałów szpitala, ale konieczne jest również zatrudnienie nowych pracowników.

- Przy 90 pacjentach potrzebny jest odpowiednio liczny zespół. Część pracowników przejdzie do ZOL-u z innych komórek szpitala, ale będziemy też przyjmować nowe osoby. Chodzi o to, żeby od początku zapewnić pacjentom właściwą opiekę - wyjaśnia Artur Baranowski.

Dla kogo jest ZOL?

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy jest przeznaczony dla osób, które wymagają całodobowej opieki, pielęgnacji, leczenia i rehabilitacji, ale nie muszą już przebywać na typowym oddziale szpitalnym. To przede wszystkim pacjenci niesamodzielni z powodu chorób somatycznych - m.in. po udarach, z niewydolnością krążenia czy układu oddechowego.

- Trafiają do nas osoby, które ze względu na stan zdrowia nie są już w stanie samodzielnie funkcjonować, a jednocześnie wymagają stałej opieki. Nie każda rodzina jest w stanie zapewnić taką pomoc przez całą dobę - tłumaczy Izabela Kiełbalska, kierownik ZOL-u.

Placówka nie jest natomiast przeznaczona dla pacjentów, których podstawowym problemem są choroby psychiczne czy rozsiane procesy nowotworowe. Dla tych osób przeznaczone są wyspecjalizowane ZOL-e, oddziały paliatywne i hospicja.

W przypadku ZOL-u równie ważne jak leczenie są codzienna opieka i atmosfera. Barbara Galus, pielęgniarka naczelna Szpitala Powiatowego w Chrzanowie, zwraca uwagę, że pacjenci mogą spędzać w takim miejscu bardzo długi czas.

- Dla wielu osób ZOL stanie się właściwie namiastką domu. Jeśli pacjent trafia do nas na dłużej, musimy zrobić wszystko, żeby czuł się bezpiecznie i miał wokół siebie ludzi, którzy nie tylko wykonują swoje obowiązki, ale rzeczywiście się nim zajmują - mówi.

Jak podkreśla, opieka będzie miała wiele wymiarów. Pielęgniarki zadbają o kwestie medyczne, opiekunowie o codzienne potrzeby pacjentów, rehabilitanci o ich sprawność, a terapeuci zajęciowi o aktywizację i dobre samopoczucie.

- Chcemy jak najdłużej podtrzymywać sprawność pacjentów, ale równie ważna jest ich psychika. Nie można patrzeć wyłącznie na chorobę. Trzeba widzieć człowieka, jego potrzeby, emocje i codzienne życie - zaznacza Barbara Galus.

I właśnie dlatego, jak mówi, najważniejsza zasada funkcjonowania nowej placówki jest prosta: ma być ciepło, serdecznie i po ludzku. To ma być ich drugi dom.

Jak dostać się do ZOL-u?

Pierwsze wnioski o przyjęcie pacjentów do nowego Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego będą przyjmowane od 16 września tego roku, od godz. 8. Dokumenty należy składać w sekretariacie ZOL-u na parterze budynku H1, po lewej stronie szpitala.

Uruchomienie placówki oznacza, że 90 przygotowanych miejsc będzie mogło zostać wykorzystanych przez osoby wymagające długoterminowej opieki. Dla ich rodzin może to oznaczać nie tylko dostęp do profesjonalnej pomocy, ale także możliwość zapewnienia bliskim bezpiecznego miejsca, w którym będą otoczeni opieką przez całą dobę.

©℗

eprasa.pl 8b46f16950

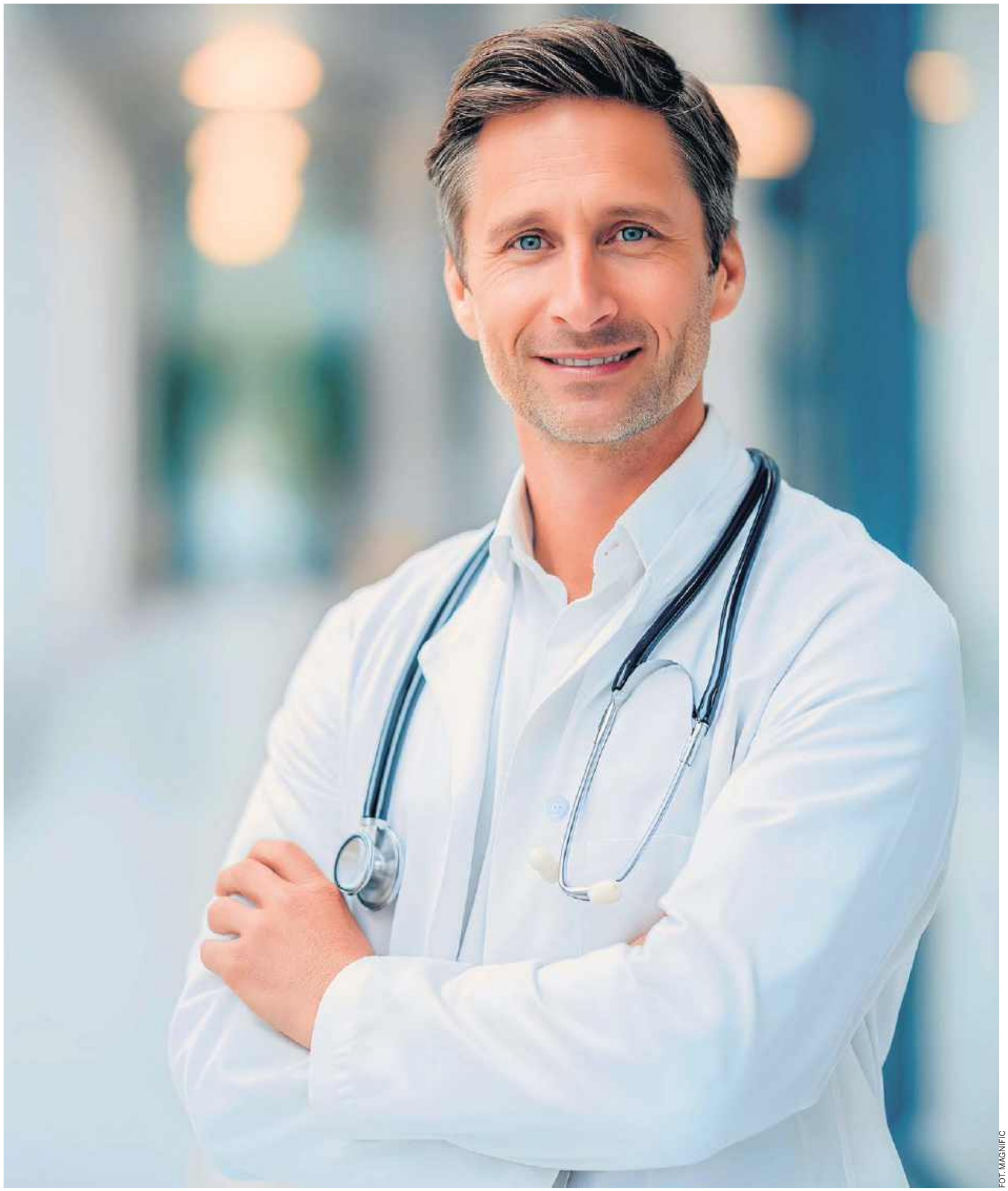
PORADNIK MEDYCZNY

PROFILAKTYKA – PODAJ DALEJ
BEZPŁATNE PROGRAMY MEDYCZNE DLA MAŁOPOLAN
STR. 02

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie: rozbudowa i nowy etap rozwoju placówki
Str. 08-09

UŚMIECH FINANSOWANY NA KOSZT PAŃSTWA
CZYLI CO MAMY U DENTYSTY NA NFZ
STR. 06

CZY BĘDĄ ZMIANY W MEDYCYNIE PRACY? BADANIA PRACOWNIKÓW SĄ MOCNO OGRANICZONE
STR. 13



FOT. MAGNIFIC

eprasa.pl 8b46f16950

Profilaktyka to coś więcej niż badania. To świadoma decyzja, by zrobić coś dla siebie

„Profilaktyka – podaj dalej”. to ogólnopolska kampania, która zachęca do aktywnego dbania o zdrowie i korzystania z dostępnych i bezpłatnych badań profilaktycznych

Agnieszka Aulich

Małopolski NFZ przypomina: bezpłatne programy profilaktyczne mogą sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy walkę o zdrowie. Im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Zrób badania profilaktyczne

Ministerstwo Zdrowia zainaugurowało ogólnopolską kampanię społeczną pod hasłem: Profilaktyka – podaj dalej. W akcję włącza się także małopolski NFZ. Wrzesień jest miesiącem troski o swoje zdrowie i badań profilaktycznych.

- Chcemy budować świadomość, że badania profilaktyczne nie są wymagające. Wystarczy zrobić pierwszy krok, czyli sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty. Oprócz tego, że sami będziemy przykładać wagę do regularnych badań, warto abyśmy uświadamiali i namawiali do tego naszych bliskich – rodzinę, przyjaciół, współpracowników. Najlepszym prezentem, jaki możemy podarować drugiej osobie, jest troska o jej zdrowie. Czasem wystarczy przypomnieć o badaniu, poinformować o programie profilaktycznym albo zachęcić bliską osobę do umówienia wizyty. Taki prosty gest może mieć naprawdę duże znaczenie – przekonuje minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

O wadze regularnych badań przypomina kampania społeczna Profilaktyka podaj dalej zainaugurowana przez Ministerstwo Zdrowia. Akcja trwa przez cały wrzesień i ma uświadamiać, że najlepszy moment na badanie jest dziś.

– Warto dać sobie tę szansę, znaleźć czas dla siebie, zgłosić się na diagnostykę i zyskać pewność – z moim zdrowiem wszystko w porządku. Programy profilaktyczne NFZ umożliwiają diagnostykę w kierunku nowotworów i chorób cywilizacyjnych bez zbędnych formalności, blisko Małopolan. O to, gdzie i jak zgłosić się na badania można zapytać naszych doradców ds. profilaktyki podczas wizyty w sali obsługi klientów albo wydarzeń profilaktycznych w regionie – mówi Teresa Biela, zastępca dyrektora Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie ds. medycznych.



FOT. MAGNIFIC

Wystarczy sprawdzić dostępne badania i umówić termin wizyty

Bezpłatne programy

Bezpłatny program Moje Zdrowie może sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy leczenie. Bowiem im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Już od 20. roku życia Małopolanie mogą zgłaszać się na bilans zdrowia osoby dorosłej w programie Moje Zdrowie. Do osiągnięcia wieku 49 lat można z programu skorzystać co pięć lat, a w wieku 50 lat i więcej - co trzy lata - licząc rocznikowo, nie od daty urodzin.

Program daje szansę na wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych.

NFZ podkreśla, że program Moje Zdrowie nie eliminuje możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach diagnostyki u lekarza rodzinnego lub innego specjalisty.

Żeby z niego skorzystać, wystarczy wypełnić ankietę w Internetowym Koncie Pacjenta, aplikacji mojeIKP albo swojej placówce podstawowej opieki zdrowotnej. Odpowiedzi posłużą do dobrania odpowiednich badań. Wyniki wykonanej diagnostyki są omawianie z medykiem podczas wizyty podsumowującej, w czasie której każdy otrzymuje również Indywidualny Plan Zdrowotny. Obejmuje on nie tylko następne badania, ale również aktywność fizyczną, dietę czy szczepienia – kolejne filary profilaktyki. Wszystkim pacjentom, w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną. Mężczyźni po 50 roku życia otrzymają wynik badania PSA, które jest podstawowym badaniem w profilaktyce raka prostaty.

Dotychczas ankiety w programie Moje Zdrowie wypełniło 424 tys. Małopolan. Kolejnych zachęcają do tego doradcy ds. profilaktyki małopolskiego NFZ podczas wrześniowych wydarzeń w regionie. To świetna okazja, by zapytać o program profilaktyczny dla siebie. Podczas spotkań doaradcy zachęcają do wykonania na miejscu analizy składu ciału. Najbliższe spotkania odbędą się:

- 23 września, Różowa środa z Amazonkami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, godz. 12-14;
- 30 września, SGZOZ, ul Piłsudskiego 23, Dąbrowa Tarnowska, godz. 9-15;
- 30 września 2026 Środa z farmaceutami, sala obsługi klientów, ul. Wadowicka 8W, Kraków, w godz. 12-14.

Bez obaw

- Rak piersi we wczesnym stadium często nie daje żadnych objawów - przypomina NFZ. - Mammografia pozwala wykryć zmiany na etapie, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne i mniej obciążające dla organizmu. To badanie profilaktyczne, które daje poczucie bezpieczeństwa i realnie zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Badanie wykonasz w placówce stacjonarnej lub w mammobusie, który regularnie dociera także do mniejszych miejscowości.

Kobiety w wieku od 45 do 74 lat raz na dwa lata mogą wykonać profilaktyczną mammografię, potwierdzającą, że w piersiach nie ma niepokojących zmian.

Panie w wieku od 25 do 64 lat powinny też raz na pięć lat zrobić nowoczesny test HPV HR, wykrywający zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego, odpowiedzialnym za rozwój raka szyjki macicy. Badanie wykonywane jest bez skierowania.

Dla kobiet i mężczyzn w wieku 50-65 lat NFZ finansuje profilaktyczną kolonoskopię. Pozwala ona na zdiagnozowanie i usunięcie zmian w jelicie grubym, zanim rozwinie się z nich nowotwór.

Dostępny jest także program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej chroby płuc (POChP) dla osób po 18 r. ż., które palą papierosy, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne, a także specjalistyczny dla osób po ukończeniu 16 lat uzależnionych od tytoniu.

Dla kobiet w ciąży dostępny jest program badań prenatalnych.

Istnieje też program profilaktyki gruźlicy - wystarczy zgłosić się do pielęgniarki POZ.

Bezpłatne szczepienia

Ministerstwo Zdrowia informuje także o innych bezpłatnych szczepieniach.

Szczepionki przeciw HPV (wirus brodawczaka ludzkiego o wysokim ryzyku onkogennym)są bezpłatne dla osób od ukończenia 9. roku życia do ukończenia 18. roku życia:

Szczepienie jest bezpłatne i nie wymaga żadnego skierowania. Jest wykonywane szczepionką dwuwalentną albo dziewięciowalentną – wybór jednej z nich zależy od rodzica. Pełen schemat szczepienia składa się z dwóch dawek, przyjmowanych w odstępie sześciu miesięcy. Podanie preparatu najłatwiej umówić, kontaktując się bezpośrednio z przychodnią, która na co dzień dba o zdrowie dziecka. Można to także zrobić z upoważnieniem za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta swojego dziecka.

- Warto pamiętać, że przeciwko HPV mogą zaszczepić się także dorośli. Dla osób po 18 roku życia częściowo jest refundowana szczepionka dwuwalentna. Za preparat trzeba zapłacić 50 proc. ceny, resztę pokryje NFZ. Szczepienia przeciwko HPV dorosłych są wykonywane nie tylko w przychodniach, ale również w aptekach. Podanie zakupionych preparatów finansuje NFZ – wskazuje Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Krakowie.

Szczepienie w ramach programu dla dzieci można zrealizować w każdym POZ, w którym prowadzone są szczepienia ochronne dzieci i młodzieży. Bezpłatne szczepienie preparatem refundowanym można zrealizować również w POZ - wymagane jest uzyskanie recepty od lekarza i odbiór szczepionki w aptece.

Szczepienia przeciwko grypie są szczepieniami zalecanymi, refundowanymi przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Dla dzieci, seniorów po 65. roku życia i kobiet w ciąży szczepionka jest bezpłatna. Dorośli w wieku od 18. do 64. lat płacą połowę jej ceny – resztę pokrywa NFZ.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011583162



eprasa.pl 8b46f16950

Dokuczają bolące stopy? Może czas na wizytę u podologa

Redakcja

Problemy ze stopami ma nawet połowa Polaków. Stopy noszą nas przez całe życie, to najważniejszy środek transportu, który często dźwiga niemałe obciążenie. Eksperci zdrowia stóp to podolodzy.

Czym zajmuje się podologia?

Podolog albo podiatra zajmuje się stopami, wszelkimi deformacjami i zmianami, jakimi podlegają. Z naszych stópmogą wiele wyczytać. Niemal każda choroba może „ujawnić się" na stopach.

Są to choroby z autoagresji, jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, toczeń, ale też alergie, choroby wynikające z niedoboru odporności, których objawem mogą być brodawki, schorzenia kardiologiczne i oczywiście cukrzyca. Podolog może najwcześniej, np. przez badanie czucia, wykryć problem stopy cukrzycowej. Wykrywa się problem, zanim zacznie się na dobre, nie dopuszczając do powstania ran. Podolodzy obserwują pacjentów od samego wejścia do gabinetu – wiele można wyczytać ze sposobu chodu pacjenta; czy ma zmiany zwyrodnieniowe, czy przeszedł jakieś operacje, jakim krokiem przemierza dystans od progu gabinetu do fotela. Czy utyka, czy idzie pewnym krokiem, czy jest za bardzo odchylony do tyłu, albo pochylony do przodu. To wszystko ma ogromne znaczenie. Przed każdym zabiegiem przeprowadzamy też wnikliwy wywiad, który jest kopalnią wiedzy o pacjencie.

Które schorzenia stóp występują najczęściej?

Najczęściej pacjenci przychodzą z modzelami i odciskami. Doskwierają one pacjentom najbardziej.

Wrastające paznokcie to kolejna dolegliwość, wiążąca się z poważnym bólem, ale i przykrymi konsekwencjami. Leczenie jest skomplikowane, a jeśli trafi się na dobrego specjalistę, to skutecznie uleczymy tę dolegliwość, nie zrywając paznokcia, jak to się do tej pory najczęściej dzieje, ale stosując tamponadę czy klamerki, a jest ich sporo do wyboru.

Czym się różnią modzele od odcisków?

Jedne i drugie to zmiany rozrostowe, przerostowe tkanki rogowej.

Modzel to zmiana woskowo-żółta, nie posiada rdzenia, brak, jak to mówią pacjenci, korzenia. Jest dosyć płaska. Zlokalizowana jest najczęściej w przodostopiu, gdy dochodzi do obniżenia łuku poprzecznego w stopie, szczególnie u pań, które noszą szpilki. Oczywiście fakt, że występują modzele, nie oznacza, że gdzieś w tym samym miejscu nie pojawi się odcisk. Odcisk z kolei charakteryzuje się tym, że ma rdzeń, który może być bardzo głęboko położony. I ten naciek głęboki może powodować duże dolegliwości bólowe. Nie polecam chirurgicznego usuwania odcisków. Podolodzy świetnie sobie z nimi radzą, dłutując bezboleśnie zmianę. Pacjent o własnych siłach i bez bólu wychodzi z gabinetu. Tymczasem chirurgicznie odcisk trzeba wyciąć skalpelem, a potem zaszyć.



FOT. MAGNIFIC

Pękające stopy to też poważny problem. Do jakiego momentu możemy poradzić sobie z nim sami za pomocą pumeksu, tarek czy skarpetek złuszczających?

Najlepiej do podologa udać się jak najszybciej, bo przez domowe sposoby możemy sobie zaszkodzić. Gdy stosujemy domową pielęgnację, możemy doprowadzić do powikłań, ran, stanów zapalnych.

Dlaczego pięty pękają?

Bardzo często jest to związane z nieprawidłową higieną stóp.

Pacjenci kupują zbyt mocne preparaty, których używanie przynosi skutek odwrotny od zamierzanego; tarki do ścierania, kremy z mocznikiem. Codziennie maltretujemy nimi stopy, chociaż nie należy używać kremów z 30-proc. mocznikiem, bo wystarczą takie o stężeniu 5-10 proc., a zamiast tarki – peeling. Nasza skóra ma naturalny proces regeneracji, który trwa 28 dni. Jeżeli zaś codziennie albo co dwa, trzy dni, ścieramy ten naskórek, to on nie jest w stanie zregenerować się naturalnie. Skóra ta jest przesuszona, jeszcze bardziej rogowacieje i zaczyna pękać. W dodatku mocznik w stężeniu 30 proc. wysusza naskórek. Przede wszystkim, należy unikać wszelkiego rodzaju tarek oraz pumeksów. Nawet peeling z kawy jest lepszy. Ciekawe produkty można kupić za nieduże pieniądze. Oczywiście natłuszczamy też pięty, a gdy jest lepiej, nie zapominajmy o pielęgnacji, co – niestety – często się zdarza i problem wraca. Jeżeli chodzi o choroby, których objawem mogą być pękające pięty, to są to zwykle zaburzenia kardiologiczne, kłopoty z ciśnieniem, ale też alergie. Swędząca, przesuszona skóra to jeden z objawów cukrzycy. Gdy mamy z nimi do czynienia i zabiegi pielęgnacyjne nie pomagają, trzeba się zastanowić nad innymi przyczynami i dokładnie się zdiagnozować. Niestety, jest tak, że zaburzenia na stopach są objawem tego, co dzieje się w organizmie. Dlatego podolodzy często kierują pacjentów do odpowiednich specjalistów.

Często pęka tylko jedna pięta. Czemu?

W takim przypadku warto udać się do fizjoterapeuty. Być może chodzi o bóle napięciowe. Z różnych powodów: choćby pracy obciążającej kręgosłup obciążamy jedną nogę.

Jaki wpływ na problemy ze stopami ma źle dobrane obuwie?

Zarówno modzele, jak i odciski powstają w miejscach przeciążania.

Stopa ma trzy punkty podparcia i na nich powinna się opierać. Jeśli jednak dochodzi do deformacji, obniżenia łuku poprzecznego czy podłużnego, lub w przebiegu cukrzycy zaczynają pojawiać się zmiany w napięciu mięśniowym, albo też – w przypadku haluksów dochodzi do nieprawidłowego ułożenia palców i pojawiają się przeciążenia – stąd krok do powstania modzeli lub odcisków. But przede wszystkim musi być wygodny – to powinno przyświecać nam przy wyborze obuwia. Chodzenie w szpilkach wiąże się z deformacjami i z bólem, ale nie jest też prawdą, że każdemu służą całkowicie płaskie obcasy. Warto odrysować odcisk swojej stopy, a następnie przyłożyć go do kupowanego obuwia. Buty trzeba dobrać do szerokości stopy. Czasem jest możliwy komputerowy dobór obuwia. Niektóre buty nosimy latami. To też nie jest korzystne, bo my się w tym czasie zmieniamy: przybywa nam kilogramów, rodzimy dzieci, a po ciąży rozmiar obuwia jest większy. Często po całym dniu pracy mamy opuchnięte stopy. Dlatego dobrze w czasie dnia poćwiczyć. Poruszać stopami, powyginać je. Wyjąć z butów. Wystarczy kilka minut takich ćwiczeń.

Jak dbać o stopy?

Przede wszystkim zachować odpowiednią higienę. Po myciu dokładnie wysuszyć między palcami. Nawilżać, nosić wygodne obuwie. I chodzić! Utrzymywać aktywność fizyczną w miarę naszych możliwości, na ile wiek i schorzenia pozwolą.

REKLAMA 0011580754

Tesoro
Dina Olszewska



Jestem dyplomowanym specjalistą z podologii.
Specjalizuję się w leczeniu paznokci.



Oferuję szeroki zakres usług podologicznych, kompleksową pielęgnację stóp oraz dłoni, w tym leczenie wrastających paznokci, onycholizy i grzybicy paznokci, usuwanie brodawek, leczenie pękających pięt oraz grubych, szponowatych paznokci i wiele innych.

Do każdego podchodzę indywidualnie, łącząc nowoczesne metody terapii z doświadczeniem i dbałością o komfort. Moją misją jest nie tylko terapia, ale także edukacja - uczę, jak prawidłowo dbać o stopy na co dzień, aby były zdrowe i zadbane.

Tesoro Firma Usługowa
Dina Olszewska
ul. św. Sebastiana 33
31-051 Kraków

tesoro-podologia-krakow.pl

575 777 519

REKLAMA 0011575075

ALIVE
SPECJALISTYCZNY
SKLEP MEDYCZNY

- sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
- stabilizatory sportowe
- urządzenia do masażu
- szeroki asortyment, **niskie ceny**
- wypożyczalnia
- refundacje NFZ



Szczegółowa oferta na:
www.alive-sklep.pl

Nowy Sacz, al. Batorego 75/2
obok Przychodni Batorego
tel. 18 443 62 64

Oddział: Krynica-Zdrój, ul Kraszewskiego 16
na przeciwko Pasażu Krynickiego obok Żabki
tel. 18 542 49 06

eprasa.pl 8b46f16950

Koniec z zabiegami przez 2 tygodnie

Oprac. Agata Wodzień-Nowak

Resort zdrowia pokazał propozycje ważnych zmian w rehabilitacji leczniczej. Nowe przepisy wprowadzają nowości dla pacjentów: leczenie ma być lepiej dopasowane do ich potrzeb, a zasady kwalifikacji na poszczególne etapy – bardziej przejrzyste. Z projektu wynika również, że czas rehabilitacji wydłuży się dwukrotnie, a na zabiegi (np. pulmonologiczne) nie trzeba będzie daleko dojeżdżać, bo będą dostępne bliżej domu.



FOT. MAGNIFIC

Rehabilitacja na NFZ przejdzie poważne zmiany

Co to oznacza w praktyce dla pacjentów?

Projekt rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia dotyczący rehabilitacji leczniczej to zapowiedź prawdziwej rewolucji, która ma gruntownie zreformować dotychczasowy system. Według projektu pacjentów czeka lepsze dopasowanie terapii do rzeczywistych potrzeb chorych, a także poprawa dostępności usług. Celem zmian jest również precyzyjne uporządkowanie zasad kwalifikacji na poszczególne etapy leczenia.

Zmiany wejdą w życie 1 stycznia 2027 roku, co da zapewnić placówkom medycznym niezbędny czas na wdrożenie nowych standardów organizacyjnych.

Dwukrotnie dłuższa fizjoterapia ambulatoryjna

Dla osób korzystających z rehabilitacji w przychodniach nadchodzą bardzo dobre wiadomości. Ministerstwo Zdrowia przypomina, że dotychczas fizjoterapia ambulatoryjna była realizowana w cyklach obejmujących do 10 dni zabiegowych.

Nowy projekt zakłada wydłużenie pojedynczego cyklu do 20 dni zabiegowych, co zapewni znacznie większą ciągłość terapii. Co więcej, w medycznie uzasadnionych przypadkach czas ten będzie można dodatkowo przedłużyć, co pozwoli na elastyczne dopasowanie leczenia do indywidualnego tempa powrotu pacjenta do zdrowia.

Rehabilitacja domowa pod lupą

Reforma wprowadza również istotne porządki w obszarze opieki domowej. Ministerstwo chce, aby ta forma wsparcia trafiała wyłącznie do osób, które ze względu na swój stan zdrowia fizycznie nie są w stanie dotrzeć do placówki medycznej.

Jednocześnie rewolucję przejdą kompetencje personelu medycznego. Do tej pory kwalifikacja do rehabilitacji domowej oraz prowadzenie terapii opierały się przede wszystkim na poradzie lekarskiej. Teraz, obok porady lekarskiej pojawi się pełnoprawna porada fizjoterapeutyczna. Fizjoterapeuta zyska autonomię – będzie mógł samodzielnie kwalifikować do zabiegów, wyznaczać cele terapeutyczne oraz dokonywać finalnej oceny efektów leczenia.

Pulmonologia bliżej domu i lepsza opieka nad dziećmi

Kolejnym krokiem w stronę pacjentów jest ułatwienie dostępu do rehabilitacji pulmonologicznej.

Pacjenci z przewlekłymi chorobami układu oddechowego będą mogli rehabilitować się w trybie dziennym znacznie bliżej swojego miejsca zamieszkania.

Na reformie zyskają także najmłodsi. Projekt zakłada wyraźne wyodrębnienie świadczeń rehabilitacji stacjonarnej dla dzieci.

REKLAMA 0011578339

Krakowskie Centrum Diagnostyczno Kliniczne

oferuje nowoczesną i wygodną **diagnostykę bezdechu sennego** w warunkach domowych, z wykorzystaniem certyfikowanych metod diagnostycznych.

Diagnostyka bezdechu sennego w domu pacjenta



Lepszy sen to lepsze samopoczucie i zdrowie

Dlaczego warto zbadać się w domu?

- Wygoda i oszczędność czasu
- Naturalne warunki snu
- Brak kolejeki stresu
- Profesjonalna opieka medyczna na każdym etapie

Jak wygląda diagnostyka?

1. Umów wizytę – Skontaktuj się z nami telefonicznie lub online.
2. Odbierz zestaw do badania – Odbierz go w placówce lub skorzystaj z wygodnej dostawy do domu.
3. Śpij jak zwykle – Badanie wykonujesz we własnym łóżku, w naturalnych warunkachsnu.
4. Wynik i konsultacja – Analiza badania przez specjalistę i omówienie dalszego postępowania.

Bezdech senny może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, przewlekłego zmęczenia i obniżenia jakości życia.

Zbadaj się i odzyskaj energię każdego dnia!

KRAKOWSKIE CENTRUM DIAGNOSTYCZNO KLINICZNE

Aleja Beliny-Prażmowskiego 60
31-514 Kraków

48 12 621 15 20
48 696 18 47 97

REKLAMA 0011575076

artroskop

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

OTWARTY REZONANS MAGNETYCZNY

0-scan o zwiększonej precyzji dzięki sztucznej inteligencji HyperClarity - AI



Przyjazny dla osób z klaustrofobią i z implantami.

Wykonujemy badania kolan, stawów skokowych, stóp, łokci, nadgarstków i rąk.

ARTROSKOP CENTRUM MEDYCZNE BOGDAN WZIĘTEK

Trzebinia, Głowackiego 32
tel. 32 223 61 77

www.wzietek.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Uśmiech na koszt państwa. Co zrobimy u dentysty na NFZ?

Największą pułapką dla nieświadomego pacjenta jest kwestia tak zwanego dopłacania do zabiegów. Zabronione jest łączenie finansowania z NFZ i środków prywatnych w ramach tej samej procedury medycznej

Rafał Kruk

Wielu z nas omija gabinety stomatologiczne z logo NFZ szerokim łukiem, trwając w przekonaniu, że to, co otrzymujemy za darmo, musi wiązać się z bólem, archaiczną aparaturą i czarnymi plombami. Tymczasem rzeczywistość przeszła gruntowną metamorfozę.



FOT. 123 RF

Wizyta u lekarza dentysty nie wymaga skierowania. Jeśli gabinet ma podpisaną umowę z NFZ, potwierdza to widoczne logo NFZ

Stomatologia na NFZ

Gdy wydarzy się sytuacja nagła, jak ostry ból zęba w środku nocy, nie musimy szukać prywatnych gabinetów. Wyznaczone placówki doraźnej pomocy przyjmują pacjentów o każdej porze, a lekarz na dyżurze ma obowiązek uśmierzyć ból.

Obalanie mitu o czarnej dziurze w polskiej stomatologii należy zacząć od rewolucji w materiałach, jaka dokonała się w ostatnich latach. Od 2022 roku Narodowy Fundusz Zdrowia przestał finansować amalgamat stomatologiczny, co oznacza ostateczny koniec ery ciemnych, metalicznych wypełnień. Obecnie każdemu pacjentowi, niezależnie od statusu, przysługują materiały estetyczne w kolorze zęba.

W przypadku osób dorosłych sytuacja wygląda tak, że w zębach przednich, czyli od górnej i dolnej jedynki do trójki, lekarz ma obowiązek zastosować wysokiej jakości kompozyt światłoutwardzalny. W dalszych odcinkach łuku zębowego, począwszy od czwórek, stosowane są materiały chemoutwardzalne. Choć ich technologia wiązania jest inna, pod względem estetycznym pozostają one białe lub mleczne, co stanowi ogromny skok jakościowy.

Jeszcze wyższy standard opieki przewidziano dla dzieci oraz młodzieży do ukończenia osiemnastego roku życia. W ich przypadku wszystkie zęby, od jedynek aż po ósemki, leczone są przy użyciu nowoczesnych materiałów światłoutwardzalnych bez żadnych dodatkowych opłat. Jeśli w którymkolwiek gabinecie usłyszymy, że na fundusz musi zostać założona czarna plomba, jest to informacja nieprawdziwa, a lekarz prawdopodobnie korzysta z nielegalnych zapasów lub próbuje wymusić opłatę.

Równie istotną kwestią jest komfort pacjenta podczas zabiegu, który w ramach kontraktu z państwem nie podlega negocjacjom. Znieczulenie miejscowe jest zawsze bezpłatne, o ile lekarz stomatolog uzna, że jest ono konieczne do prawidłowego wykonania danej procedury. Pacjent nie musi i nie powinien za nie dopłacać, ponieważ fundusz finansuje pełnowartościowe i skuteczne środki znieczulające, które mają zapewnić całkowitą bezbolesność. Warto o tym pamiętać, gdyż wielu pacjentów wciąż ulega sugestii, że istnieje podział na znieczulenie gorsze, czyli darmowe, i lepsze, za które należy uiścić opłatę. W świetle obowiązujących przepisów taki podział w ramach jednego świadczenia po prostu nie istnieje.

Higienizacja i leczenie kanałowe

Profilaktyka to prawdopodobnie najmocniejszy punkt oferty publicznej stomatologii, z którego statystycznie korzystamy najrzadziej, często nie wiedząc, że podstawowe zabiegi higienizacyjne mamy już opłacone w ramach składki. Każdy ubezpieczony ma prawo do profesjonalnego usunięcia kamienia nazębnego, czyli skalingu, raz w roku. Dodatkowo przysługuje nam badanie kontrolne wraz z instruktażem higieny aż trzy razy w roku, co pozwala na regularne monitorowanie stanu jamy ustnej i wczesne wykrywanie ubytków. Mało znanym, a niezwykle ważnym faktem jest refundacja kiretażu, czyli głębokiego oczyszczania kieszonek dziąsłowych, co jest kluczowe w walce z paradontozą. Kobiety w ciąży i połogu mogą liczyć na jeszcze szerszą opiekę profilaktyczną, w tym na dodatkowy skaling co sześć miesięcy, jeśli wymaga tego ich stan kliniczny.

Poważniejsze problemy zaczynają się przy leczeniu kanałowym, zwanym endodoncją, gdzie przepisy stawiają wyraźną granicę dla osób dorosłych. W ramach powszechnego ubezpieczenia fundusz pokrywa koszty leczenia kanałowego jedynie w zębach przednich, czyli od kła do kła. Każdy ząb położony dalej, od czwórek wzwyż, w przypadku osoby powyżej osiemnastego roku życia musi zostać wyleczony prywatnie lub usunięty w ramach refundacji. Istnieją jednak grupy podlegające szczególnej ochronie, które nie muszą martwić się tymi ograniczeniami. Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży oraz pacjentki w okresie połogu mają pełne prawo do bezpłatnego leczenia kanałowego wszystkich zębów, włączając w to zęby trzonowe. Należy przy tym zachować czujność, ponieważ jeśli zdecydujemy się rozpocząć leczenie kanałowe w prywatnym gabinecie, lekarz pracujący na NFZ nie ma prawnego obowiązku kontynuowania go w ramach ubezpieczenia.

Protezy i lakowanie

W dziedzinie protetyki państwo również oferuje wsparcie, choć jest ono obwarowane rygorystycznymi terminami i warunkami medycznymi. Każdemu pacjentowi przysługuje bezpłatna proteza osiadła, częściowa lub całkowita, raz na pięć lat. Aby jednak uzyskać protezę częściową, pacjent musi posiadać braki w uzębieniu wynoszące co najmniej pięć zębów w jednym łuku. Jeśli posiadana już proteza ulegnie uszkodzeniu, na przykład pęknie lub wypadnie z niej ząb, mamy prawo do jej bezpłatnej naprawy raz na dwa lata. Z tych limitów czasowych całkowicie wyłączone są osoby po operacjach onkologicznych w obrębie twarzoczaszki, które mogą liczyć na pomoc protetyczną zawsze, gdy zachodzi taka potrzeba. Trzeba jednak zaznaczyć, że system nie przewiduje refundacji nowoczesnych mostów porcelanowych ani implantów.

NFZ zapewnia też szerokie spektrum bezpłatnych zabiegów z myślą o najmłodszych. Fundusz finansuje lakowanie szóstek do ósmego roku życia oraz regularne lakierowanie wszystkich zębów stałych aż do pełnoletności. W przypadku wad zgryzu, dzieci do dwunastego roku życia mogą otrzymać bezpłatny aparat ruchomy, a jego naprawy są gwarantowane do trzynastego roku życia. Niestety, aparaty stałe nie są refundowane w żadnym przypadku, co warto uwzględnić w planowaniu domowego budżetu.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582106



NAJLEPSZY EKSPERT KREDYTOWY

Jeśli szukasz finansowania na zakup swojego wymarzonego domu, mieszkania, działki, czy po prostu pomocy w uzyskaniu najlepszego kredytu, to moja oferta skierowana jest właśnie do Ciebie.

Od blisko 20 lat zajmuję się pomocą w uzyskaniu najkorzystniejszych rozwiązań finansowych dla moich klientów, wykorzystując swoje doświadczenie, wiedzę i kontakty.

Moja oferta to kredyty hipoteczne, gotówkowe, firmowe, oddłużeniowe, a także szeroki wachlarz ubezpieczeń.



FINANSOWANIE USŁUG MEDYCZNYCH
FINANSOWANIE DLA LEKARZY

Oferujemy:
- ✔ Kredyty na uproszczonych i preferencyjnych warunkach dla lekarzy: gotówkowe, firmowe, hipoteczne (np. na zakup nieruchomości, czy gabinetu).
- ✔ Kredyty ratalne na wszelkie usługi medyczne dla pacjentów gabinetów, co zdecydowanie przekłada się na przychody kliniki.
- ✔ Szeroki wachlarz ubezpieczeń dla lekarzy, właścicieli placówek, pracowników.

Zapraszam do rozmowy i współpracy, a gwarantuję Ci, że znajdę dla Ciebie najlepsze finansowe rozwiązania.

KREDYT STUDIO

Zapraszam do współpracy

Dariusz Wentrych
Ekspert Finansowy
Kraków, ul. Na Błonie 40a/6, tel. 889-294-460
www.kredytstudio.pl

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST W KRAKOWIE

Nowy etap rozwoju Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie

Onkologia jest uznawana za jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny. Mamy ogromny postęp w terapii

Agnieszka Aulich

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie szybko się rozwija, a nowotwory leczy się tu coraz skuteczniej.



FOT. AMETHYST

Rozwój ośrodka w imię walki z rakiem

Czwarty bunkier do radioterapii, druga pracownia brachyterapii i rezonans magnetyczny przeznaczony do planowania leczenia – to najważniejsze elementy trwającej rozbudowy Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie. Część modernizacji już zakończono: od miesiąca działa drugi tomograf komputerowy.

Inwestycje rozwijają zaplecze placówki, w której możliwości technologii łączą się z coraz większym doświadczeniem zespołu lekarzy, fizyków medycznych i techników elektroradioterapii, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego, wsparcia dietetycznego i psychologicznego dla pacjentów. Dzięki radioterapii i brachyterapii możliwe jest leczenie raka prostaty, piersi, krtani, płuc i wielu innych przypadków nowotworów. Radioterapia stosowana jest samodzielnie albo łącznie z innymi metodami leczenia. Odpowiednia terapia dostosowywana jest dla każdego pacjenta indywidualnie.

Radioterapia wymaga starannego przygotowania. Zanim rozpocznie się napromienianie, zespół musi opracować indywidualny plan leczenia i zadbać o możliwość jego dokładnego odtworzenia podczas kolejnych zabiegów. Dlatego rozwój ośrodka obejmuje zarówno urządzenia terapeutyczne, jak i pracownie obrazowania służące planowaniu terapii.

– Technologia otwiera przed nami nowe możliwości, a doświadczenie naszego zespołu pozwala w pełni wykorzystać je w leczeniu pacjentów. Modernizację centrum traktujemy jako całość: od przygotowania terapii, przez jej realizację, po warunki, w jakich pacjent korzysta z naszej opieki – mówi Przemysław Zachwieja, prezes Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie.

Kolejny etap modernizacji

W latach 2023–2025 w centrum wymieniono wszystkie trzy akceleratory liniowe na urządzenia nowej generacji. Zakupione aparaty skonfigurowano tak, aby zapewnić ich wzajemną kompatybilność. Był to ważny etap odnowienia podstawowego wyposażenia placówki.

Obecnie trwa budowa i wyposażanie czwartego bunkra do radioterapii. Powstaje również druga pracownia brachyterapii, która rozszerzy zaplecze tej części działalności ośrodka. Inwestycje te są elementami szerszej koncepcji modernizacji, obejmującej także diagnostykę obrazową wykorzystywaną przy przygotowaniu leczenia.

W ramach rozbudowy powstanie pracownia rezonansu magnetycznego dedykowanego planowaniu radioterapii. Jej zadaniem będzie dostarczanie obrazów potrzebnych do opracowywania planów leczenia. Rozwój tej części centrum ma szczególne znaczenie, ponieważ przygotowanie terapii wymaga ścisłej współpracy lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Poza przeznaczeniem do planowego leczenia Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie przeprowadzać będzie komercyjną diagnostykę obrazową dla wszystkich rodzajów schorzeń.

Nowe zaawansowane techniki przełożyły się na poprawę wyników leczenia oraz poprawę jakości życia chorych po terapiach onkologicznych

Nowoczesne urządzenia do radioterapii działają w sposób bezpieczny, zarówno dla pacjenta, personelu, jak i otoczenia. Leczenie jest bardzo precyzyjne

Drugi tomograf już pracuje

Zakończonym etapem inwestycji jest uruchomienie drugiej pracowni tomografii komputerowej. Od miesiąca wspiera ona przygotowanie leczenia zarówno pacjentów poddawanych brachyterapii, jak i osób napromienianych na akceleratorach.

Tomograf wyposażono w zintegrowany zestaw centratorów laserowych do wirtualnej symulacji. Lasery pomagają precyzyjnie ustalić ułożenie pacjenta. Aparat ma również płaski blat z włókna węglowego, kompatybilny ze stołami terapeutycznymi akceleratorów. Pozwala to przygotować badanie w pozycji odpowiadającej tej, którą pacjent będzie przyjmował podczas napromieniania.

Wykonywanie badań wspierają rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji. Intuicyjna obsługa aparatu ułatwia realizację codziennych zadań i poprawia komfort pracy personelu medycznego. Nowa pracownia stanowi więc uzupełnienie wyposażenia terapeutycznego oraz zaplecze dla dalszego rozwoju centrum.

Różne techniki, indywidualny plan leczenia

W Centrum Radioterapii Amethyst stosuje się szerokie spektrum technik wykorzystujących promieniowanie jonizujące. Należą do nich VMAT oraz IMRT, pozwalające kształtować rozkład dawki promieniowania zgodnie z przygotowanym planem leczenia.

Ważną częścią działalności jest także brachyterapia, w której źródło promieniowania umieszcza się w obrębie leczonego obszaru lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie. W zależności od wskazań może być stosowana samodzielnie albo w połączeniu z napromienianiem z zewnątrz.

Od 2021 roku ośrodek wykorzystuje również rozwiązania radiote-

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584521

MAŁOPOLSKA

MAŁOPOLSKIE CENTRUM NAUKI COGITEON

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Małopolska Noc Naukowców

20. EDYCJA

From !Wow to why?

NAUKOWE PODRÓŻE

25 września 2026



Zobacz program wszystkich wydarzeń na

www.nocnaukowcow.malopolska.pl

Zaprasza Łukasz Smółka
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584523

dr Barbara Woźniak, Dyrektor Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon

20 lat Małopolskiej Nocy Naukowców.

Od otwartych laboratoriów do nowego sposobu rozmowy o nauce

Małopolska Noc Naukowców obchodzi w tym roku jubileusz dwudziestu edycji. To dobry moment, by spojrzeć nie tylko na historię wydarzenia, ale także na to, jak przez dwie dekady zmieniły się sposoby popularyzowania wiedzy. Dziś nie wystarczy już pokazać efektowny eksperyment. Coraz ważniejsze staje się pytanie, co uczestnik z tego doświadczenia naprawdę rozumie i co zabiera ze sobą po wyjściu z laboratorium.

Kiedy Małopolska w 2007 roku włączała się w europejską ideę Nocy Naukowców, inaczej zdobywaliśmy informacje, inne były narzędzia komunikacji, inaczej funkcjonowały uczelnie i instytucje wiedzy. Dziś dostęp do informacji właściwie przestał być problemem. Wyzwaniem stało się coś innego: jak ją ocenić, uporządkować, zrozumieć i odpowiedzialnie wykorzystać.

I właśnie w tym kontekście jubileusz Małopolskiej Nocy Naukowców nabiera dodatkowego znaczenia. Po dwudziestu edycjach wydarzenie jest już mocno zakorzenione w regionalnym kalendarzu, ale jednocześnie stoi przed pytaniem o swoją rolę na kolejne lata.

Nauka wychodzi do ludzi

Od początku siłą Nocy Naukowców była różnorodność. Pod wspólną nazwą mieszczą się wykłady, eksperymenty, warsztaty, gry, konkursy, spektakle, wystawy, działania performatywne i zwiedzanie miejsc, do których na co dzień publiczność nie ma dostępu.

Na jedną noc uczelnie, instytuty badawcze, muzea, centra nauki, instytucje kultury i firmy technologiczne zaczynają działać jak jeden rozproszony organizm. Nauka wychodzi z laboratoriów i sal wykładowych i spotyka się z mieszkańcami bezpośrednio - w rozmowie, doświadczeniu i wspólnym działaniu.

To właśnie ten bezpośredni kontakt przez lata budował znaczenie wydarzenia. Dla wielu uczestników Noc Naukowców była pierwszą okazją, by zobaczyć prawdziwe laboratorium, porozmawiać z badaczem albo przekonać się, że nauka nie musi kojarzyć się wyłącznie z podręcznikiem i szkolną tablicą.

Ale dwadzieścia lat doświadczenia pokazuje również, że sama atrakcyjność wydarzenia już nie wystarcza.

Można zobaczyć spektakularny eksperyment i zapamiętać tylko efekt. Można wejść do instalacji immersyjnej, zachwycić się obrazem i dźwiękiem, ale nie zrozumieć, co właściwie za tym doświadczeniem stoi. Można też dostać szybką i przekonującą odpowiedź od sztucznej inteligencji, nie wiedząc, na jakich danych i źródłach została oparta.

I tutaj pojawia się nowe zadanie dla instytucji popularyzujących naukę.

Zachwyt to dopiero początek

Zachwyt ma znaczenie. Zatrzymuje uwagę, uruchamia ciekawość, zachęca do zadawania pytań. Nie jest jednak jeszcze wiedzą.

Między pierwszym „wow" a zrozumieniem musi pojawić się kolejny etap: sprawdzanie, porównywanie, interpretacja, konfrontowanie własnych przekonań z faktami, a czasem również zgoda na to, że pierwsza odpowiedź była błędna.

W tym sensie Małopolska Noc Naukowców może być czymś więcej niż zestawem atrakcji popularnonaukowych. Może stać się publicznym laboratorium poznawania świata - miejscem, w którym uczestnik nie tylko otrzymuje informację, ale uczy się, w jaki sposób wiedza powstaje.

To ważne szczególnie dziś, gdy problemem nie jest niedostatek treści, ale ich nadmiar. Dezinformacja, pseudonaukowe teorie czy materiały tworzone przez algorytmy sprawiają, że coraz ważniejsza staje się umiejętność odróżnienia atrakcyjnego przekazu od rzetelnego wyjaśnienia.

Noc Naukowców ma więc również wymiar społeczny. Uczy ciekawości, ale także krytycznego myślenia.

Nie tylko laboratorium

Zmieniają się również sposoby opowiadania o nauce. Tradycyjny wykład pozostaje potrzebny, podobnie jak eksperyment czy rozmowa z badaczem, ale coraz większą rolę odgrywają sztuka, teatr, nowe technologie i doświadczenia immersyjne.

Nie chodzi jednak o to, by naukę po prostu „opakować" w atrakcyjną formę. Najciekawsze projekty powstają wtedy, gdy spotkanie różnych dziedzin rzeczywiście zmienia sposób stawiania pytań.

Przykładem takiego myślenia jest „Układ scalony", spektakl Teatru im. Juliusza Słowackiego przygotowywany we współpracy z Cogiteonem. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka w nim Zieloną Nać - biologiczno-krzemową istotę, która próbuje zrozumieć, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza dane. Za teatralną fabułą kryją się pytania z pogranicza filozofii, neurobiologii i teorii informacji.

To właśnie w takich przedsięwzięciach widać kierunek, w którym rozwija się współczesna popularyzacja nauki. Teatr nie jest wyłącznie ozdobą dla gotowej treści naukowej, a centrum nauki nie ogranicza się do dostarczania faktów. Obie strony wspólnie zastanawiają się, jak mówić o złożonych zagadnieniach i jak angażować odbiorcę w proces poznawania.

Cogiteon przejmuje koordynację

Jubileuszowa edycja otwiera także nowy rozdział organizacyjny. Koordynację Małopolskiej Nocy Naukowców przejmuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon.

Nie oznacza to zerwania z dotychczasowym dorobkiem. Przeciwnie - dwadzieścia lat wydarzenia tworzy dziś ogromny kapitał doświadczeń, partnerstw i sprawdzonych formatów. Nowy etap ma polegać raczej na ich rozwijaniu.

Cogiteon chce traktować Noc Naukowców nie tylko jako doroczne święto, lecz również jako przestrzeń testowania nowych sposobów spotkania nauki z publicznością. Uczelnie, laboratoria, artyści, projektanci, edukatorzy i instytucje kultury mogą tu nie tylko prezentować gotowe rezultaty swojej pracy, ale także wspólnie tworzyć nowe doświadczenia związane z wiedzą.

Coraz mocniej obecna jest przy tym perspektywa art & science - współpracy nauki i sztuki. Nie chodzi o zacieranie granic pomiędzy tymi dziedzinami, ale o wykorzystanie różnic między nimi. Nauka opiera się na rygorze metod i weryfikacji. Sztuka dopuszcza wieloznaczność, emocję i interpretację. Ich spotkanie może otwierać pytania, których żadna z tych dziedzin osobno nie postawiłaby w taki sam sposób.

Dwadzieścia lat i pytanie o przyszłość

Jubileusz Nocy Naukowców nie jest więc wyłącznie okazją do podsumowania statystyk i kolejnych edycji.

To również opowieść o zmianie sposobu myślenia o popularyzacji nauki. Od otwierania drzwi laboratoriów i prezentowania eksperymentów przez warsztaty i spektakle, aż po nowe media, projekcje immersyjne, sztuczną inteligencję i współpracę artystów z badaczami.

Zmieniają się narzędzia, ale przede wszystkim zmieniają się oczekiwania wobec samego wydarzenia. Publiczność nie ma już tylko patrzeć. Ma pytać, sprawdzać, porównywać i uczestniczyć.

Po dwudziestu edycjach Małopolska Noc Naukowców jest już regionalną instytucją. Najciekawsze pozostaje jednak pytanie, które jubileusz stawia na przyszłość: jak sprawić, żeby spotkanie człowieka z nauką nie kończyło się na dostępie do informacji, ale prowadziło do lepszego rozumienia świata?

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584524







autorka ilustracji:
Katarzyna Zembaczyńska,
Małopolskie Centrum Nauki COGITEON

Miłosz Horodyski

Nie tylko Skłodowska-Curie.

Jak zmieniała się droga kobiet do nauki

Najpierw musiały wywalczyć wstęp do sali wykładowej, później - prawo do stopni naukowych, badań i kierowania zespołami. O tej drodze i o dzisiejszej pracy badaczek będzie mowa podczas dwóch paneli w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon, przygotowanych na 20. Małopolską Noc Naukowców.

W 1894 roku farmację na Uniwersytecie Jagiellońskim zaczęły studiować Jadwiga Sikorska, Stanisława Dowgiałło i Janina Kosmowska. Przyjęto je jednak jako hospitantki, czyli wolne słuchaczki, początkowo bez prawa do egzaminów i dyplomu. Regularne studia kobiety podjęły na Wydziale Filozoficznym UJ dopiero w roku akademickim 1897/1898.

Zanim pojawił się indeks

Za zmianami stały także osoby, które zakładały szkoły, pisały petycje i przekonywały władze uczelni. W Krakowie była to Kazimiera Bujwidowa, działaczka społeczna pracująca również w laboratorium i zakładzie produkującym surowice i szczepionki. Organizowała akcję składania podań na studia, a w 1896 roku współtworzyła pierwsze krakowskie gimnazjum żeńskie z programem szkół męskich i maturą. Otwarcie uniwersytetu niewiele bowiem dawało, jeśli kobiety nie mogły wcześniej zdobyć wymaganego wykształcenia.

Inny wymiar tej historii pokazuje Bronisława Dłuska, lekarka i siostra noblistki. Jak przypomina Narodowy Instytut Onkologii, odegrała kluczową rolę w organizowaniu warszawskiego Instytutu Radowego. Jego powstanie wymagało zbierania pieniędzy i współpracy wielu środowisk, w tym organizacji kobiecych. Historia nauki to bowiem nie tylko momenty olśnienia, lecz także ludzie, którzy tworzą warunki do badań.

Taką perspektywę otworzy panel „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki", realizowany w ramach projektu „Wielcy z Małopolski". Rozmowa przybliży drogę kobiet do edukacji i kariery naukowej w ciągu ostatnich 150 lat oraz zmiany w wyobrażeniach o tym, kto może zajmować się nauką.

Otwarte uczelnie nie oznaczają końca pytań

Dziś udział kobiet w nauce wciąż różni się w zależności od kierunku i etapu kariery. Według raportu „Kobiety na politechnikach 2026" Ośrodka Przetwarzania Informacji i Fundacji Edukacyjnej Perspektywy w roku akademickim 2024/2025 kobiety stanowiły 32,4 proc. studiujących na publicznych uczelniach technicznych. To mniej niż w 2019 roku, gdy ich udział wynosił 34,4 proc.

Z analiz OPI wynika też, że w 2022 roku kobiety stanowiły ponad połowę nauczycieli akademickich ze stopniem doktora, ale około 28 proc. osób z tytułem profesora. Autorzy wskazują przy tym na różnice pokoleniowe. Warto jednak pytać, jak wygląda droga od doktoratu do samodzielności naukowej.

Pasja potrzebuje warunków do pracy

Opowieść o badaczkach nie powinna ograniczać się do pokonywania przeszkód dzięki wyjątkowej determinacji. Taki obraz przesłania codzienność: zajęcia, analizy, publikacje, wnioski grantowe i administrację.

We wrześniu 2026 roku OPI przedstawił raport o wypaleniu zawodowym w nauce. Opiera się on na badaniu z 2025 roku, obejmującym ankietę wśród 1160 osób i wywiady pogłębione. Wynika z niego, że 75 proc. ankietowanych regularnie pracuje w czasie wolnym, a 63 proc. brakuje czasu na badania. Dane dotyczą całej grupy, ale kobiety częściej deklarowały objawy wyczerpania i dystresu psychologicznego. Podwyższone wskaźniki wypalenia obserwowano też wśród osób opiekujących się osobami zależnymi.

Ważniejsze od pytania o ambicję badaczek jest więc to, czy organizacja pracy pozwala ją wykorzystać. Czy na przykład po przerwie na opiekę nad dzieckiem można wrócić do projektu?

Te kwestie podejmie drugi panel: „Kobiety w nauce - różne oblicza współczesnej naukowczyni". Uczestniczki opowiedzą o własnych drogach zawodowych: od uczelni i badań w przedsiębiorstwach po popularyzację nauki i działalność ekspercką w internecie.

Czy spotkanie z badaczką może coś zmienić?

Noc Naukowców nie zmieni sposobu finansowania badań, ale może wpłynąć na to, jak młodzi ludzie wyobrażają sobie przyszłość. Zespół ekonomisty Thomasa Bredy przeprowadził we francuskich szkołach eksperyment z udziałem około 20 tys. uczniów. W losowo wybranych klasach odbyły się godzinne spotkania z kobietami pracującymi w nauce. Badanie opublikowano w 2023 roku w „The Economic Journal". Spotkania osłabiły stereotypy dotyczące zawodów naukowych. Wśród uczennic ostatnich klas liceum z wysokimi wynikami wzrosło też zainteresowanie zdominowanymi przez mężczyzn kierunkami ścisłymi i technicznymi, choć efekt nie był jednakowy we wszystkich grupach.

Najskuteczniejsze okazały się spotkania pokazujące atrakcyjny i dostępny obraz pracy naukowej, bez nadmiernego skupiania się na niedostatecznej reprezentacji kobiet. Jeden panel nie przesądzi o wyborze studiów. Rozmowa o pierwszym projekcie, porażce czy decyzji o zostaniu badaczką sprawia jednak, że nauka przestaje być odległą instytucją.

Od biografii do własnego eksperymentu

Program Nocy w Cogiteonie obejmuje też Aleję Odkrywczyń i warsztaty inspirowane postaciami badaczek i artystek. Maria Skłodowska-Curie będzie patronką zajęć „Małe cząstki - wielkie odkrycia!", Laura Kaufman - warsztatów „Co łączy aksolotla z kurą Polbar?", a Amalia Krieger - „Atelier przyszłości". Kaufman stworzyła rasę kur polbar, której populację Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie wciąż utrzymuje w ramach ochrony zasobów genetycznych. Fotografka Amalia Krieger i graficzka Stefania Dretler-Flin poszerzają z kolei tę opowieść o sztukę, zgodnie z rozwijaną w Cogiteonie ideą art & science.

Hasło jubileuszowej Nocy, „From Wow! to Why?", zyskuje tu dodatkowy sens. Zachwyt nad odkryciem może prowadzić do pytania nie tylko o to, jak ono działa, lecz także o to, kto go dokonał i w jakich warunkach.

Blok „Kobiety w nauce - od przełamywania barier do tworzenia przyszłości" zaplanowano podczas Małopolskiej Nocy Naukowców 25 września 2026 roku w Cogiteonie. Oba panele odbędą się w godzinach 17.00–18.30 w sali dla grup na poziomie –1.

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584525



Jedna noc, cała Małopolska w laboratorium

Po raz pierwszy wydarzenie koordynuje Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon, a jego siłą pozostaje współpraca instytucji z całego regionu. Badacze, inżynierowie, muzealnicy i edukatorzy zaproszą publiczność do swoich miejsc pracy.

Pokażą aparaturę, ale też pozwolą spróbować, jak dochodzi się do odpowiedzi: przez obserwację, doświadczenie i zadawanie pytań. W programie są zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych, wydarzenia otwarte i kameralne warsztaty z zapisami. Warto wcześniej zaplanować trasę.

Niebo nad głową, kosmos na wyciągnięcie ręki

W Młodzieżowym Obserwatorium Astronomicznym w Niepołomicach będzie można zajrzeć pod kopułę głównego teleskopu, a w planetarium obejrzeć seans „Nasz Wszechświat". W programie są też wystawa zdjęć całkowitego zaćmienia Słońca z 12 sierpnia 2026 roku i wykład Łukasza Maślańca o tym, jak znacznie mniejszy Księżyc może zasłonić tarczę Słońca.

W „Kuchni Kometarnej" suchy lód posłuży do doświadczeń z mgłą i bańkami mydlanymi. Uczestnicy poznają sublimację i dowiedzą się, że biała mgła to głównie kropelki wody, a nie sam dwutlenek węgla. Podczas „Podwodnych Ogrodów Obcych Planet" z soli metali wyrosną kolorowe struktury przypominające rośliny, minerały w ultrafiolecie ujawnią ukryte barwy, a obrazowanie smugowe pokaże niewidoczne zaburzenia w powietrzu. Krótkofalowcy zaprezentują łączność głosową, cyfrową, telegraficzną i satelitarną, a wykład „Dwa kawałki szkła" opowie o tym, jak soczewki zmieniły astronomię.

W Krakowie IFJ PAN i Stowarzyszenie POLARIS-OPP pokażą pneumatyczny model inspirowany wnętrzami Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, a „Wszechświat dla niewidomych" przybliży astronomię przez dotyk i dźwięk. Nokia opowie o łączności komórkowej na Księżycu: w 2025 roku jej system dotarł na powierzchnię Srebrnego Globu, choć warunki po lądowaniu nie pozwoliły zestawić pierwszego połączenia.

Fizyka i chemia, czyli materia w akcji

W IFJ PAN trasa „W labiryncie nauki" poprowadzi przez laboratoria, m.in. Plasma Focus i Pracownię Badań Rzadkich Rozpadów Jądrowych, do transmisyjnego mikroskopu elektronowego. Na odwiedzających czekają „Pokój Zagadek", „Pokój Iluzji", pokazy „Triki fizyki", quiz „Bitwa na fizykę", naukowy poker i „Naukowe podchody" z aplikacją w telefonie.

Instytut Katalizy i Fizykochemii Powierzchni PAN przygotował stoiska o ciekłym azocie, próżni, korozji i pianach, obrazy kleszcza czy pyłku ze skaningowego mikroskopu elektronowego oraz wykład o „chemicznych rozjemcach" tłumiących fale. Łukasiewicz – Instytut Ceramiki i Materiałów Budowlanych pokaże, jak zaprawa szybkosprawna zaczyna wiązać w 15–20 minut. Instytut Nafty i Gazu zaprosi do oglądania skał pod mikroskopem, Uniwersytet Rolniczy - do pokazu cewki Tesli, a uczelnia w Oświęcimiu – do eksperymentów z żyroskopem.

Mózg, ciało i krew

Na warsztatach Instytutu Farmakologii PAN „Tak pracuje neurobiolog!" osoby od 13. roku życia przygotują i zabarwią preparat ze skrawków mózgu myszy, a potem obejrzą go pod mikroskopem. Miejsc jest tylko osiem. W programie są też „Neurodetektywi", zajęcia o roli tlenku azotu, wykład o efekcie placebo oraz pokaz „Nano kontra Alzheimer" o badaniach nad nanocząstkami, które w przyszłości mogą pomóc w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa pokaże drogę krwi od dawcy do pacjenta. „Wycieczka mineralogiczna do wnętrza człowieka" połączy geologię z anatomią, a osobne spotkanie poszuka przyrodniczych źródeł opowieści o wampirach. Uniwersytet Rolniczy zaprasza na zajęcia o składzie ciała i oddychaniu zwierząt, a ANS w Nowym Targu na ocenę wzorców ruchu testami FMS.

Świat żywy: od epoki lodowcowej po mrówcze wojny

W Instytucie Systematyki i Ewolucji Zwierząt PAN dzieci w wieku 7-10 lat przeszukają osady z wykopalisk w poszukiwaniu drobnych kości, muszli

eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584526

i krzemieni. Instytut zaprasza też do świata jaskiń i mikroorganizmów oraz do budowy schronień dla dzikich zapylaczy.

Uniwersytet Rolniczy zapyta, czy mrówki są pacyfistkami, sprawdzi, ile prawdy jest w „ptasim móżdżku" i zaproponuje stworzenie etogramu na podstawie nagrań świń. Będzie też mowa o organizmach glebowych i gatunkach inwazyjnych, takich jak nawłoć kanadyjska. W Muzeum Tatrzańskim najmłodsi będą rozpoznawać kości zwierząt.

Kuchnia jako laboratorium

Wydział Technologii Żywności sprawdzi, jak oświetlenie wpływa na odbiór potraw, pokaże jedzenie dla kosmonautów i himalaistów, sorbety o zaskakujących smakach i izolację DNA z owocu. Pokaz „Kolorymetr w kieszeni" wyjaśni, jak w odpowiednio przygotowanym doświadczeniu wykorzystać smartfon do oznaczania cukru i białka. Nie zabraknie wykładu „Jak jedzenie zmieniło świat!", carvingu i warsztatów łączących tradycyjne produkty małopolskie z nowoczesną kuchnią. „Chemia chleba" wyjaśni, od czego zależą zapach, skórka i czerstwienie pieczywa, a także dlaczego ślady rozcierania roślin sprzed 30 tysięcy lat nie dowodzą jeszcze pieczenia bochenków.

Technologie, które już nas otaczają

Nokia zaprasza do laboratorium nadajników radiowych, na pokazy bezprzewodowego przesyłania energii i wykład „Wiwisekcja chatu AI". Dzieci zaprogramują roboty Ozobot. Instalacja SparkMirror zareaguje na mimikę uczestnika i skłoni do pytań o granice algorytmów, bo rozpoznanie uśmiechu to nie odczytanie emocji. Volvo Tech Hub pokaże systemy kamer w samochodach, a Valeo otworzy zakłady w Skawinie i Chrzanowie.

Politechnika Krakowska przygotowała robotykę, druk 3D i VR, a uczelnia w Oświęcimiu – skanowanie 3D i projektowanie w Tinkercadzie. Na matematyków czeka zagadka liczby 196: odwracamy cyfry, dodajemy do liczby wyjściowej i powtarzamy. Zwykle szybko powstaje palindrom, ale dla 196 nie znaleziono go dotąd, choć brak też dowodu, że nie istnieje.

Uniwersytet Rolniczy pokaże jeszcze wycinarkę laserową, model auta z ogniwem wodorowym i roboty współpracujące, a geodeci - drony i skanery laserowe.

Lotnisko po zmroku

Centrum Edukacji Lotniczej Kraków Airport zaprasza na „Świet(l)ne kołowanie", nocny przejazd po płycie postojowej dla osób od 16. roku życia, z limitem 30 miejsc. Pozostałe zajęcia przybliżą pracę pilota i kontrolera ruchu, a najmłodsi obejrzą kukiełkową opowieść o Jasiu, który bał się latania. Muzeum Lotnictwa Polskiego zaprasza na warsztaty z aerodynamiki.

Śladami przeszłości

Muzeum Archeologiczne w Krakowie proponuje 90-minutową trasę za kulisami, warsztaty dla rodzin i wykłady, m.in. o archeologii w propagandzie III Rzeszy. Muzeum Dominikanów opowie o XIX-wiecznym globusie z polskimi opisami, zesłańczych obserwacjach Faustyna Ciecierskiego i średniowiecznym malowidle odkrytym pod tynkiem. Muzeum Tatrzańskie sięgnie po Makuszyńskiego, by pokazać zmiany w języku, a IFJ PAN przypomni historię krakowskich cyklotronów.

Na styku nauki i sztuki

Wystawa „W stronę ciemności" w Centrum Nauki i Zmysłów WOMAI pozwoli, pod opieką niewidomych przewodników, doświadczyć codziennych sytuacji bez udziału wzroku. Krakowskie Szkoły Artystyczne zaproszą do budowy aparatów otworkowych, projektowania mody z odzysku i warsztatów o świetle w fotografii. IFJ PAN pokaże też sonifikację, czyli przedstawianie zjawisk fizycznych za pomocą dźwięku.

Przygody dla młodych odkrywców

Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana organizuje naukową nocowankę dla 15 dzieci w wieku 8–10 lat, bez rodziców, za to ze śpiworami. Fort Sidzina i Fundacja Pełna Życia nauczą rozpalania ognia i filtrowania wody, a „Survival Quest" Uniwersytetu Rolniczego – budowy prostych narzędzi awaryjnych (przefiltrowana woda nie musi jednak nadawać się do picia). W Nowym Targu dzieci będą płukać „złoto", czyli piryt, a w Oświęcimiu i na Uniwersytecie Rolniczym zobaczą kolorową pianę, „jodowego duszka" i powstawanie papieru z makulatury.

Mapa, którą warto rozłożyć wcześniej

Każde wydarzenie ma własne godziny, rekomendowany wiek i zasady udziału. Część jest ogólnodostępna, inne, zwłaszcza kameralne warsztaty i wejścia do przestrzeni operacyjnych, wymagają rezerwacji.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się w piątek, 25 września 2026 roku. Przed wyjściem warto sprawdzić ostateczny program i zasady zapisów w oficjalnym serwisie wydarzenia oraz na stronach partnerów.

Inne wydarzenia w Małopolskim Centrum Nauki Cogiteon:





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584527

Nauka wychodzi na scenę.

Od „Układu scalonego" do „Kołysanek Kopernika"

Bohaterka spektaklu próbuje ustalić, czy naprawdę żyje, czy tylko przetwarza informacje. Muzycy sięgają po dawne pieśni, nokturny i filmowe melodie, by opowiedzieć o nocnym niebie. Przedpremierowy fragment „Układu scalonego" i koncert „Kołysanki Kopernika" znajdą się w programie 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Co spektakl i koncert robią w centrum nauki? Nie chodzi wyłącznie o urozmaicenie programu.

– *Teatr pozwala spojrzeć na problem oczami bohatera, muzyka skłania do uważniejszego słuchania, a spotkanie artysty z badaczem może zrodzić pomysł, który nie powstałby w pojedynkę. Odbiorca ma poznawać nie tylko rezultat, ale też pytania i próby, które do niego prowadzą* – mówi dyrektor MCN Cogiteon Barbara Woźniak.

Na początku był fortepian

Tak Cogiteon działa od otwarcia siedziby w czerwcu 2024 roku, gdy pytanie „Co słychać we wszechświecie?" połączyło wykład Rogera Penrose'a, debatę naukową, koncerty Leszka Możdżera i Józefa Skrzeka oraz mapping z pracami Wojciecha Siudmaka. Możdżer zagrał wtedy na fortepianie dekafonicznym, w którym oktawę podzielono nie na dwanaście, lecz na dziesięć równych części. Jak przestroić instrument, nie tracąc barwy? Nad tym pracowali fizyk Aleksander Bogucki, matematyk Paweł Nurowski i konstruktor Andrzej Włodarczyk, a metodę opisali w „Archives of Acoustics". Artystyczne pytanie doprowadziło do rozwiązania naukowego, które wróciło na estradę.

– *Spektakl nie zastępuje laboratorium. Współpraca ma sens, gdy pomaga coś dostrzec, usłyszeć albo inaczej sformułować pytanie* – dodaje Barbara Woźniak.

W tym duchu powstał też inny projekt tej Nocy – „Perfecta Imperfectio" malarza i muzyka.

Zielona Nać pyta, czy istnieje

Podczas inauguracji publiczność zobaczy fragment „Układu scalonego" – spektaklu Teatru im. Juliusza Słowackiego, przygotowywanego z Cogiteonem. Tekst napisał Robert Jarosz, reżyseruje Paweł Chomczyk, pełna premiera zaplanowana jest na październik. Jarmarczna trupa lalkowa spotyka Zieloną Nać – biologiczno-krzemową istotę, która próbuje ustalić, czy żyje naprawdę. Aktorstwo, lalki, muzyka i multimedia prowadzą ku filozofii, neurobiologii i teorii informacji. Zamiast definicji świadomości twórcy dają bohaterkę, dla której to pytanie jest osobiste. Czym różni się system, który reaguje, od istoty, która przeżywa?

– *To pytania do rozmowy po spektaklu, nie gotowa odpowiedź. Centrum nauki powinno pomagać rozpoznawać granice wyjaśnień, a nie zastępować je przekonującym efektem* – komentuje Barbara Woźniak.

„Kołysanki Kopernika". Pięć stuleci muzyki i jedno niebo

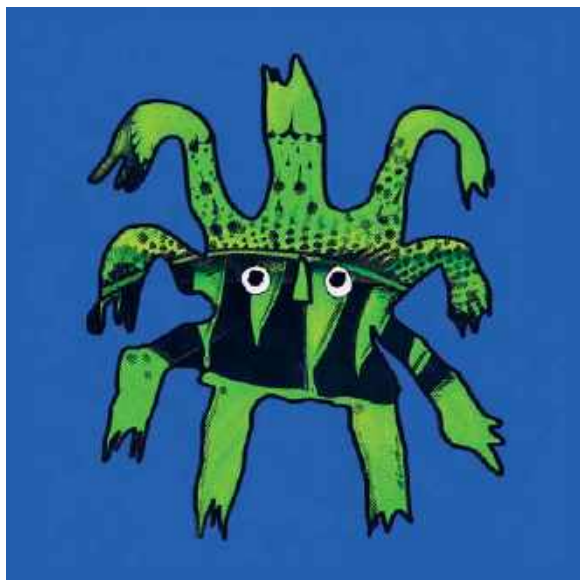
Projekt Fundacji Instytut Art Intelligence łączy koncert z opowieścią o astronomii. Repertuar obejmuje blisko 500 lat polskiej twórczości – od renesansowych pieśni, przez muzykę ludową, kołysanki i nokturny, po kompozycje Krzysztofa Komedy i piosenki do tekstów Agnieszki Osieckiej – w aranżacjach Nikoli Kołodziejczyka, w których spotykają się jazz, klasyka i soul. W programie są też historie Elżbiety Heweliusz i Marii Kunitz oraz kompozycja „Ignis", inspirowana polską misją na Międzynarodową Stację Kosmiczną.

Nokturn nie wyłoży praw ruchu planet. Może jednak połączyć coś bliskiego – wieczorną melodię, wspomnienie kołysanki – z tematem, który wydaje się odległy, i przypomnieć o tych, którzy próbowali zrozumieć niebo. Koncertowi towarzyszyć będzie mapping na elewacji Cogiteonu, nawiązujący do „Kosmogonii" z otwarcia centrum.

Co zostaje po oklaskach?

Art & science, wizytówka Cogiteonu, odrzuca podział, w którym „sztuka robi ładnie, a nauka mądrze". Spektakl prowadzi do wnętrza istoty, której zachowanie obserwujemy, koncert – ku niebu i historii jego poznawania. Na tym polega hasło „From Wow! to Why?": zaciekawienie zaczyna się od postaci albo melodii, a wartość spotkania ujawnia się później, gdy widz pyta, co w opowieści było wyobraźnią, a co wynika z badań.

20. Małopolska Noc Naukowców odbędzie się 25 września 2026 roku. Inauguracja z fragmentem „Układu scalonego" rozpocznie się o godz. 19.00 w sali EON, koncert „Kołysanki Kopernika" – o godz. 21.00 na scenie plenerowej.





eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON 0011584528

„Perfecta Imperfectio" w Cogiteonie: podróż przez zmianę skali

Rysa czy kanion? Grudka pigmentu czy szczyt góry? „Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" połączy reliefy krakowskiego artysty Dobiesława Gały, muzykę, film i projekcję 360° w opowieść o tym, jak zmienia się obraz oglądany z innej perspektywy. Widowisko będzie częścią jubileuszowej, 20. Małopolskiej Nocy Naukowców w Cogiteonie.

Punktem wyjścia są reliefy Gały. Najpierw można przyjrzeć się ich powierzchni i śladom pracy artysty. Film zbliża widza do materiału i procesu twórczego, a projekcja immersyjna zamienia fragmenty prac w otaczający publiczność krajobraz. Z każdą zmianą skali zmienia się też sposób patrzenia – i pytania, które sobie stawiamy.

Reliefy: między obrazem a rzeźbą

Prace Gały wymykają się podziałowi na malarstwo, rysunek i rzeźbę. Artysta nacina, wydrapuje i wgniata papier lub podobrazie, nakładając kolejne warstwy farb, pigmentów i żywic. Powierzchnia nabiera głębi, a obraz staje się obiektem.

Muzyka, film i taniec

Muzyka Mirosława Muzykanta nadaje nieruchomemu obrazowi czas: powtórzenie, pauzę, narastanie, wyciszenie. Film Tomasza Dytki pokazuje relief jako zapis kolejnych działań, a zbliżenia wydobywają to, co łatwo przeoczyć – krawędź warstwy, ślad nacisku. Tancerze pojawią się na ekranie i wśród publiczności, a całość dopełni recital fortepianowy prof. Tomasza Orlowa.

Immersja: krajobraz o niepewnej skali

„Niemożliwe Planety" powstają dla Strefy Emocji – sali z cylindrycznym ekranem, w której piętnaście laserowych projektorów tworzy obraz o rozdzielczości 16 200 × 1920 pikseli, otaczający widzów ze wszystkich stron. Scenariusz prowadzi przez błękitny krajobraz pigmentu, pękający teren i kanion o warstwowych ścianach aż po złocistą równinę pod burzą drobin – światy wyprowadzone z faktur reliefów.

Nauka o skali

Artystyczna podróż nie zastępuje eksperymentu, ale prowadzi do pytań, którymi zajmuje się nauka. W 1967 roku Benoît Mandelbrot opisał nieregularność wybrzeży i ich statystyczne samopodobieństwo, co stało się ważnym punktem odniesienia dla geometrii fraktalnej. Rysa może jednak przypominać dolinę, nie powstając według tych samych praw – podobieństwo kształtów nie oznacza wspólnego mechanizmu.

Także większy obraz nie zawsze niesie więcej informacji. Mikroskopia odróżnia powiększenie od rozdzielczości, a powiększenie, które nie ujawnia nowych szczegółów, nazywa pustym. Z kolei „Powers of Ten" Charlesa i Ray Eamesów z 1977 roku prowadzi od pikniku w Chicago ku strukturom kosmicznym i w głąb mikroświata, pokazując, jak zmiana skali odsłania kolejne poziomy organizacji materii.

Od „wow" do „dlaczego?"

Widowisko wpisuje się w hasło tegorocznej Nocy Naukowców: „From Wow! to Why?". Nie da gotowych wyjaśnień, ale może uruchomić pytania: co naprawdę zobaczyłem? Co należy do dzieła, a co do sposobu jego pokazania?

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość" odbędzie się 25 września 2026 roku o godz. 20.30 w sali Cogito Małopolskiego Centrum Nauki Cogiteon (ul. Stefana Steca 1, Kraków; wejście przez parking na poziomie –1).

Zapisy ruszą 17 września o godz. 9.00 przez kartę wydarzenia w serwisie Małopolskiej Nocy Naukowców. Zapowiedź widowiska zaplanowano podczas inauguracji o godz. 19.00 w sali EON. Godziny seansów „Niemożliwych Planet" w Strefie Emocji należy sprawdzić w kartach wydarzeń.



eprasa.pl 8b46f16950

MATERIAŁ INFORMACYJNY MCN COGITEON

0011584530

PROGRAM

MAŁOPOLSKIEJ NOCY NAUKOWCÓW W **COGITEONIE**

17:00 — na terenie całego budynku

Start Małopolskiej Nocy Naukowców:

- Otwarcie nocnego zwiedzania **laboratoriów i pracowni** z warsztatami inspirowanymi wybitnymi kobietami nauki (godz. 17:00-17:30, 17:45-18:15, 18:30-19:00, 19:15-19:45, 20:00-20:30).
- Zwiedzanie **wystawy stałej** w ramach tematycznych ścieżek (godz. 17:00-17:50, 18:00-18:50, 19:00-19:50, 20:00-20:50)
- Strefa odpoczynku i inspiracji w foyer (17:00-21:00).
- ARRASY WAWELSKIE – immersyjna podróż w świecie tkanin (godz. 17:50, 18:50, 19:50, 20:50, czas trwania pokazu: ok. 10 minut)
- **Panele dyskusyjne poświęcone kobietom w nauce** (17:00-18:30):
  - „Pod prąd i wbrew konwenansom. Jak kobiety wywalczyły prawo do nauki"
  - „Kobiety w nauce – różne oblicza współczesnej naukowczyni"

18:00 — sala „Jak się czujesz?" (poziom +2)

Fascynująca podróż do wnętrza organizmu - spotkanie autorskie dla dzieci z Różą Hajkuś

19:00 — sala EON (poziom +2)

Uroczysta inauguracja Małopolskiej Nocy Naukowców

- Powitanie gości honorowych i partnerów.
- Wręczenie nagród laureatom konkursów dla dzieci i młodzieży

19:40 — sala EON (poziom +2)

Fragment spektaklu „Układ scalony" Teatru im. Juliusza Słowackiego.

Połączenie teatru, nauki i refleksji nad naturą świadomości.

20:30 — sala EON (poziom +2)

FROM WOW! TO WHY? – odkrywamy tajemnice świała

Widowiskowy pokaz naukowy. Eksperymenty dotyczące światła, bioluminescencji, zorzy polarnej i badań kosmosu.

20:30 — sala COGITO (poziom -1)

„Perfecta Imperfectio – Doskonała niedoskonałość"

widowisko multimedialne Dobiesława Gały i mirosława Muzykanta

21:00 — Strefa Emocji (poziom -1)

„Niemożliwe Planety"

premierowy pokaz immersyjny inspirowany twórczością Dobiesława Gały (godz. 21:00-21:15, 21:15-21:30, 21:30-21:45, 21:45-22:00)

21:00 — scena plenerowa

Koncert „Kołysanki Kopernika".

Muzyczna podróż przez 500 lat polskiej kultury inspirowanej astronomią.

Mapping i wizualizacje świetlne na elewacji budynku Cogiteonu. Kosmiczne animacje zsynchronizowane z muzyką koncertu.

eprasa.pl 8b46f16950

rapii 4D, uwzględniające ruchomość oddechową pacjenta i związane z nią zmiany położenia guza. W 2024 roku przeprowadzono w centrum 297 terapii tego typu. O wyborze sposobu leczenia decydują wskazania medyczne oraz indywidualna sytuacja pacjenta.

Kolejnym krokiem będzie wprowadzenie radioterapii adaptacyjnej. Zakup nowego akceleratora oraz modernizacja jednego z obecnie wykorzystywanych urządzeń mają umożliwić udostępnienie tej metody pacjentom w 2027 roku.

Radioterapia adaptacyjna pozwala na codzienne dostosowywanie planu napromieniania do aktualnego położenia, wielkości i kształtu guza oraz otaczających go zdrowych narządów.
Przed daną sesją zespół ocenia obrazy anatomiczne pacjenta i na ich podstawie może zmodyfikować plan leczenia. Dzięki temu terapia uwzględnia zmiany zachodzące w organizmie w kolejnych dniach.

Celem takiego postępowania jest precyzyjne napromienianie nowotworu przy lepszej ochronie zdrowych tkanek, zwłaszcza narządów szczególnie wrażliwych na promieniowanie. W odpowiednio dobranych przypadkach metoda może również pozwolić na zwiększenie dawki w obszarze guza przy zachowaniu ograniczeń dawki dla sąsiadujących narządów. Ograniczenie ich napromieniania może zmniejszać ryzyko odczynów popromiennych i poprawiać komfort pacjenta podczas leczenia.



FOT. AMETHYST



FOT. AMETHYST

Podstawą pracy centrum są wspólne wysokie kompetencje zespołu pracowników ochrony zdrowia

Dziś nowotwory leczy się skuteczniej niż kilkanaście lat temu, ale w onkologii jednym z najważniejszych czynników decydujących o powodzeniu terapii jest czas

Współpraca i wsparcie w chorobie

Od 2025 roku Centrum Radioterapii Amethyst jest częścią międzynarodowej grupy Stingray, obejmującej 32 ośrodki onkologiczne w ośmiu krajach.

Jednocześnie pozostaje związane z regionalnym systemem opieki onkologicznej. Współpracuje ze szpitalami w Małopolsce, w tym ze swoim największym partnerem — Szpitalem im. Ludwika Rydygiera w Krakowie.

Podstawą pracy centrum są wspólne kompetencje lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Opiekę uzupełniają konsultacje psychoonkologiczne oraz wsparcie dotyczące odżywiania podczas choroby nowotworowej. Są one odpowiedzią na potrzeby pacjentów, które wykraczają poza sam przebieg napromieniania.

Centrum bardziej dostępne

Modernizacja obejmuje również prace dostosowujące placówkę do potrzeb osób z różnymi ograniczeniami. Zaplanowano poprawę dostępności architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej i cyfrowej w oparciu o Standard Dostępności AOS opracowany przez Ministerstwo Zdrowia.

Dostępność oznacza zarówno możliwość poruszania się po budynku, jak i łatwiejsze uzyskanie potrzebnych informacji oraz korzystanie z usług cyfrowych. Ten wymiar inwestycji uzupełnia rozbudowę zaplecza medycznego. Rozwój centrum ma służyć nie tylko sprawnej organizacji leczenia, ale również codziennym potrzebom osób, które z niego korzystają.

REKLAMA 0011584555



eprasa.pl 8b46f16950

E-skierowanie otwiera drogę do sanatorium

Wyjazd do sanatorium jest rozwiązaniem wspierającym powrót do zdrowia, jako kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego

Grzegorz Okoński

Do leczenia w uzdrowisku kwalifikują się osoby samodzielne, sprawne na tyle, by móc do sanatorium dojechać, dać sobie radę na miejscu i skorzystać z zabiegów leczniczych. Uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne dorosłych i dzieci wynosi od 6 do 18 dni, natomiast bezpłatny pobyt w szpitalu uzdrowiskowym - trwa 21 dni dla osób dorosłych lub 27 dni dla dzieci.

21 dni zajmuje pobyt w sanatorium uzdrowiskowym dla dzieci jest bezpłatny, a dla osób dorosłych - częściowo odpłatny. Najdłużej, bo 28 dni, trwa leczenie związane z rehabilitacją uzdrowiskową.

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz, pracujący w ramach naszego ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który przyjmuje w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.



FOT. PIXABAY

W czasie pobytu w sanatorium pacjenci korzystają z określonych zabiegów rehabilitacyjnych

- Lekarz wystawia wyłącznie e-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe - precyzuje portal pacjent.gov.pl. - Gdy je otrzymasz, e-skierowanie jest automatycznie przesyłane do Twojego oddziału wojewódzkiego NFZ - nie musisz niczego składać w oddziale. Na Internetowym Koncie Pacjenta pojawi się informacja o wystawionym e-skierowaniu – przez cały czas możesz śledzić, na jakim etapie rozpatrywania jest Twoja sprawa. W wyjątkowych sytuacjach lekarz może wystawić skierowanie papierowe: gdy kieruje na leczenie uzdrowiskowe poza granicami kraju, albo gdy nie ma dostępu do internetu, więc nie może wystawić skierowania w systemie elektronicznym.

Kolejnym etapem jest ocena lekarza balneologa (czyli od leczenia uzdrowiskowego) lub lekarza rehabilitacji medycznej, przeprowadzona w oddziale wojewódzkim NFZ, gdzie trafia e-skierowanie od lekarza. Co ciekawe, od ubiegłego roku, taką ocenę mogą wystawiać też lekarze innych specjalizacji: interniści, lekarze medycyny rodzinnej, reumatolodzy i ortopedzi, pod warunkiem, że ukończyli specjalny kurs z podstaw balneologii. Lekarz ma 30 dni na zakwalifikowanie pacjenta na leczenie lub odrzucenie jego skierowania z powodów medycznych, liczone od daty rejestracji skierowania w systemie. Jeśli je zatwierdzi, to przekaże do systemu informację o numerze skierowania, sposobie rozpatrzenia i przewidywanym okresie oczekiwania - podaje NFZ.

Pacjent otrzymuje na Internetowym Koncie Pacjenta i w liście przysłanym pocztą tradycyjną, informację o numerze skierowania, o tym, jak zostało ono rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania. Gdyby w skierowaniu czegoś brakowało, albo ocena zakończy się uznaniem, że są przeciwwskazania do leczenie uzdrowiskowego, skierowanie wróci do uzupełnienia, lub do wiadomości do świadczeniodawcy (lekarza lub przychodni), który je wystawił - pacjent będzie o tym poinformowany.

Czekając na decyzję NFZ, można sprawdzać w serwisie internetowym NFZ, na jakim etapie jest realizacja skierowania: trzeba wtedy w przeglądarce skierowań wpisać numer skierowania (otrzymamy go w zawiadomieniu listowym lub na IKP).

Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy Ci potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia.

REKLAMA 0011580907

artro-med saska

Podnośnik sufitowy **LUNA**
Twoim wsparciem na co dzień!

W naszej ofercie znajdziecie Państwo podnośnik sufitowy Luna, który może być wykorzystywany także w łazienkach i pod prysznicem.
- Dobrze zaprojektowany i funkcjonalny.
- Opatentowane haki na podwieszkach, bezpieczne i łatwe w użyciu.
- Funkcja pracy w trybie stałym lub przenośnym (wymiennie).
- Możliwości bezpłatnej konsultacji i wyceny takiego urządzenia.
- Montaż w cenie podnośnika bez dodatkowej dopłaty.

Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, zapraszamy do kontaktu.



DOFINANSOWANIE NAWET – 95%!!!

ul. Saska 9/5, 30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86, kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com /ArtroMedSaska
www.artro-med.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Medycyna wspomaga pielęgnację skóry

Monika Góralska

Zimą skóra narażona jest na wysuszenie, podrażnienia i spadek jędrności. Jak mówi ekspertka, dr Katarzyna Bornikowska, specjalistka endokrynolog i certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, zima to dobry czas na wykonanie wielu zabiegów, które zregenerują i poprawią kondycję skóry, bo tylko wtedy można uniknąć nadmiernego wpływu promieniowania słonecznego.



FOT. MAGNIFIC

Przed nami chłodniejsza pora roku. To idealny czas na zabiegi medycyny estetycznej

Regeneracja skóry

Dostępne są zabiegi kosmetyczne i dermatologiczne, szczególnie polecane do wykonywania zimą.

Główne powody, dla których zima jest najlepszą porą na niektóre zabiegi, to mniejsze narażenie na promieniowanie UV i niższe temperatury, które sprzyjają regeneracji skóry, łagodzą stany zapalne i sprzyjają gojeniu po tych zabiegach. Skóra ma też czas na regenerację i produkcję nowego kolagenu i elastyny, dzięki czemu wygląda świeżo i zdrowo w cieplejszych miesiącach.Oto przykłady takich zabiegów:

Laserowe zabiegi odmładzające i usuwające przebarwienia – po zabiegach laserowych skóra jest bardziej wrażliwa na słońce, co może prowadzić do powstania nowych przebarwień. Zimą łatwiej ograniczyć ekspozycję na promienie UV. Korzyści z przeprowadzenia takiego zabiegu to usuwanie naczynek, redukcja przebarwień, wygładzanie zmarszczek, poprawa jędrności skóry czy zmniejszenie widoczności rozszerzonych porów.

Peelingi chemiczne – promieniowanie słoneczne jest jednym z głównych czynników zwiększających ryzyko przebarwień po peelingach chemicznych. Zimą jesteśmy mniej narażeni na promieniowanie UV, łatwiej jest uniknąć efektów ubocznych i zapewnić skórze lepszą regenerację. Usuwają martwe komórki naskórka, redukują przebarwienia, drobne zmarszczki i blizny potrądzikowe, poprawiają teksturę skóry.

Mezoterapia igłowa – skóra potrzebuje czasu na regenerację po nakłuwaniu, a chłodniejsze miesiące sprzyjają gojeniu bez ryzyka nadmiernej ekspozycji na słońce. Korzyści to nawilżenie, poprawa jędrności i elastyczności skóry, stymulacja produkcji kolagenu.

Skóra dojrzała i sucha wymaga szczególnej troski. Nasza ekspertka poleca zabiegi z kwasem hialuronowym. Polegają na podaniu kwasu hialuronowego w głąb skóry w celu intensywnego nawilżenia, wypełnienia zmarszczek lub przywróceniu ubytków objętości związanych z procesem starzenia. Kwas hialuronowy wspomaga skórę w regeneracji i ochronie przed utratą wilgoci w okresie suchym. Bardzo popularna jest radiofrekwencja mikrogłowa. Zabieg polega na połączeniu mikroigieł i fal radiowych, które stymulują produkcję kolagenu w głębszych warstwach skóry. Dzięki temu uzyskujemy lifting bez skalpela, poprawę jędrności i elastyczności skóry i redukujemy zmarszczki.

Ważny jest także regularny i zdrowy sen dobrej jakości, który jest ważny dla zdrowia metabolicznego i wyglądu naszej skóry. Podsumowując, naturalna pielęgnacja, odpowiednia dieta oraz zabiegi z zakresu medycyny regeneracyjnej wykonywane przez specjalistów oraz przy użyciu najwyższej jakości preparatów mogą zdziałać cuda dla dojrzałej cery, dodając jej blasku i ujędrnienia.

REKLAMA 0011579156



NOWOCZESNE CENTRUM MEDYCYNY I ESTETYKI

- medycyna estetyczna
- plastyka powiek
- ginekologia estetyczna
- labioplastyka
- dermatologia
- kosmetologia hi-tech
- laseroterapia



LKMED medycyna i estetyka

www.lkmedkrakow.pl

533 777 130

Grzegórzecka 67F lok. 38, 31-559 Kraków

eprasa.pl 8b46f16950

Czytanie wydłuża życie nawet o 20 procent

Oprac. Emil Hoff



FOT. MAGNIFIC

Czytanie wzmacnia mózg, spowalnia starzenie poznawcze i rozwija emocjonalnie

Czytanie to jedna z najprostszych i najbardziej skutecznych inwestycji w zdrowie psychiczne, poznawcze i emocjonalne.

Regularny kontakt z tekstem działa jak trening mentalny, który z biegiem czasu może poprawiać koncentrację, umiejętność logicznego myślenia czy zdolność zapamiętywania. Co więcej, długofalowe badania pokazują, że osoby, które zachowują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową. Lektura działa więc jak tarcza ochronna przed naturalnym spadkiem funkcji poznawczych.

Jedno z ciekawszych badań dotyczących wpływu czytania na organizm przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Znacząca różnica, oznaczająca szansę na dłuższe życie, była w grupie czytającej aż o 20 proc. wyższa. Wniosek? Nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

Lektura łagodzi stres

Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu. Wciągająca historia przenosi nas w inny świat, pozwalając na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków i problemów. Psychologowie zauważają, że czytanie: obniża poziom napięcia, pomaga regulować emocje, wspiera wyciszenie przed snem. Czytanie to świetne narzędzie, szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest przepełniony obowiązkami i ciągłą gonitwą myśli. Czytanie gimnastykuje mózg, aale także wycisza. Lekarze zajmujący się bezsennością zauważyli, że czytanie przed snem pomaga w zasypianiu.

Literatura, a zwłaszcza beletrystyka, pozwala wczuć się w losy bohaterów, spojrzeć na świat ich oczami i zrozumieć motywy ich działań. Taki „emocjonalny trening" przekłada się później na realne relacje: łatwiej nam interpretować zachowania innych ludzi, rozpoznawać ich potrzeby i nawiązywać bliższe więzi.

Każda lektura to okazja do odkrycia czegoś nowego - nawet jeśli jest to tylko drobna ciekawostka, nieznana wcześniej perspektywa czy inspiracja do zmiany nawyków. Książki pozwalają eksplorować różne dziedziny bez wychodzenia z domu.

Regularne czytanie: rozwija słownictwo, uczy formułowania myśli, pobudza kreatywność, ułatwia rozwijanie własnych zainteresowań. Czas spędzony z książką daje odpoczynek oczom zmęczonym ekranem i pozwala mózgowi na doświadczenie spokojniejszej formy rozrywki.

Jak zacząć czytać więcej?

- Zacznij od 15-20 minut dziennie. Trzymaj książkę w miejscu, które często mijasz: przy łóżku, na kanapie, w torebce.
- Czytaj to, co naprawdę cię interesuje, nie to, co powinno się czytać lub wypada.
- Wybieraj wygodny format - papier, e-book, audiobook. Każdy liczy się tak samo.

MATERIAŁ INFORMACYJNY CM BATOREGO 0011582815

NFZ

Al. Stefana Batorego 77
NOWY SĄCZ

18 442 00 06
REJESTRACJA I INFORMACJA

rejestracja@cmbatorego.pl
KONTAKT E-MAIL



Podstawowa opieka zdrowotna
Lekarze POZ
Pielęgniarki POZ
Położne POZ

Pracownie diagnostyczne
Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej
Pracownia RTG
Pracownia USG - Doppler

BADANIA ANALITYCZNE
W SOBOTY ODPŁATNIE

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna
Leczenie stomatologiczne i protetyka
Opieka psychiatryczna
Pielęgniarska opieka długoterminowa
Medycyna pracy
Psychologia transportu
Certyfikowane Centrum Medycyny Podróży
Specjalista onkologii i hematologii dziecięcej
Poradnia rehabilitacyjna
Pracownia fizjoterapii

REKLAMA 0011582485

SKUP KSIĄŻEK
Sprzedaj nam zbędne książki!



DOJAZD I WYCENA GRATIS!
Więcej szczegółów
ZADZWOŃ:
698 316 300
krakow@skupksiazek.pl skuptezeusz.pl
15 lat 2011-2026
TEZEUSZ.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Spore zmiany w medycynie pracy

Wiktor Cyrny

Od 18 lipca 2026 r. lekarze medycyny pracy mogą wystawiać zalecenia w formie elektronicznej. Zmiana formatu nie odpowiada jednak na pytanie, czy takie zalecenia w ogóle są dostosowane do zdrowia pracownika.

Badanie medycyny pracy kwituje pieczątka „zdolny do pracy", która może usypiać czujność zarówno pracowników, jak i pracodawcy. Zaświadczenie o zdolności do pracy nie świadczy bowiem o zdrowiu. Ta różnica kosztuje firmy miliony złotych rocznie.

Po okresie kwartału, od 18 października obowiązkowa digitalizacja obejmie również same orzeczenia.

Każdy pracownik wie, że przed zatrudnieniem musi odbyć wizytę u lekarza medycyny pracy, poczekać w kolejce, porozmawiać chwilę ze specjalistą i wrócić z odpowiednim orzeczeniem. Problem w tym, że to, co faktycznie dzieje się ze zdrowiem pracownika, pozostaje poza jej zasięgiem.

Głównym zadaniem lekarza medycyny pracy jest stwierdzenie, czy pracownik jest zdolny do pracy na danym stanowisku. Zaświadczenie uzyskiwane jest cyklicznie z różną częstotliwością (standardowo co 2-4 lata) na bazie wywiadu lekarskiego oraz badań. W tym czasie może rozwinąć się nadciśnienie, stan przedcukrzycowy, choroba serca albo zmiany nowotworowe, których nikt nie wykryje, dopóki choroba nie uderzy na tyle mocno, by wymusić wizytę u specjalisty.



FOT. MAGNIFIC

Nowe przepisy obowiązują od 18 lipca br. Kolejna zmiana nastąpi 18 października

Cyfryzacja dokumentacji medycyny pracy to krok w dobrym kierunku - elektroniczne zalecenia usprawnią przepływ informacji między lekarzem a pracodawcą i ułatwią dostęp do historii badań pracownika. Prawdziwym wyzwaniem pozostaje jednak zakres i treść dokumentów, a nie jego forma. Zarówno zalecenia, jak i całe standardowe badanie medycyny pracy, koncentrują się przede wszystkim na czynnikach środowiskowych konkretnego stanowiska - hałasie, oświetleniu, ergonomii biurka - a nie na ogólnym stanie zdrowia pracownika. Przez dekady pracownikowi biurowemu wystarczyło zbadać wzrok i zmierzyć ciśnienie, podczas gdy to, co dzieje się z jego układem krążenia, metabolizmem czy psychiką, pozostaje poza protokołem. To coraz poważniejsza luka, bo społeczeństwo się starzeje, a choroby zawodowe zaczynają nakładać się na schorzenia typowe dla wieku: nadciśnienie, cukrzycę, choroby układu krążenia. Elektroniczny dokument niczego nie zmieni, jeśli jego zawartość nadal będzie checklistą dotyczącą stanowiska, a nie oceną kondycji zdrowotnej pracownika.

Ministerstwo Zdrowia na 2025 r. zapowiedziało wprowadzenie nowych regulacji mających poszerzyć zakres badań medycyny pracy o bowiązek wykonania lipidogramu, badania poziomu glukozy we krwi oraz obliczenia wskaźnika BMI. Te badania według specjalistów, powinny być obowiązkowe dla każdego pracownika, jednak nie zostały wprowadzone.

Podsumowując, cyfryzacja obiegu dokumentów to dobry sygnał, jednak w medycynie pracy potrzeba poważnych ustawowych zmian. Badania pracowników w obecnym kształcie są zbyt ograniczone.

REKLAMA 0011582727

eMind • My Mandala Mind

e_Mind My Mentala Mind

Twoje wsparcie

Zapraszamy na platformę online Psychotherapy-IPSK, która łączy w jednym miejscu różne formy profesjonalnego wsparcia. Znajdziesz tu pomoc psychologiczną, psychoterapię, konsultacje psychiatryczne, dietetykę, treningi, coaching i mentoring.

Platforma jest stale rozwijana, a współpracujący z nami specjaliści oferują pomoc również w różnych językach. Dbamy o bezpieczeństwo i ochronę danych osobowych, aby korzystanie z pomocy online było komfortowe i bezpieczne.

To nie tylko spotkania ze specjalistami. Wkrótce na platformie pojawią się także webinary, szkolenia, wykłady, wywiady i warsztaty, a dostęp do wybranych treści będzie możliwy również w ramach subskrypcji.

Poznaj e_Mind My Mentala Mind na Platformie Psychotherapy-IPSK i wybierz wsparcie dla siebie.



STALE REKRUTUJEMY SPECJALISTÓW

DOŁĄCZ DO NAS

Zapraszamy do udziału w rekrutacji specjalistów z zakresu pomocy psychologicznej, psychoterapii, psychiatrii, dietetyki, terapii uzależnień, coachingu, mentoringu oraz szkoleń i edukacji.

e_Mind My Mentala Mind to rozwijająca się platforma pomocy psychologicznej i psychoterapii online IPSK, oferująca wsparcie specjalistów w różnych językach. Stawiamy na profesjonalizm, bezpieczeństwo i dostępność pomocy oraz wiedzy psychologicznej online.

Rozwijamy naszą ofertę o webinary, szkolenia, wykłady, warsztaty i materiały edukacyjne, dzięki którym chcemy umożliwiać dostęp do rzetelnej wiedzy i specjalistycznego wsparcia jeszcze większej liczbie osób.

Masz wpływ na swoj wizerunek.
Czekamy na Ciebie.

+48 728 888 217 kubsco.paulinakubs@gmail.com psychotherapy-ipsk.com.pl

eprasa.pl 8b46f16950

Dokumentacja medyczna pod kontrolą: masz dostęp, zaloguj się i sprawdź

Informacje przechowywane są w bazach danych, a nie w papierowych archiwach: dokumenty tworzone są w specjalistycznych programach lub skanowane

Grzegorz Okoński



FOT. 123 RF

Podstawą dokumentacji medycznej są obecnie nie papierowe teczki, a pliki elektroniczne

Dziś dokumentacja medyczna nie opiera się na dokumentach papierowych: podstawą są pliki elektroniczne.

Obecnie dokumentacja medyczna dziś nie powinna kojarzyć się ze stosem papierów czy z archiwami, drukarkami i pieczątkami. Od pięciu lat obowiązuje bowiem obowiązek dokumentowania zdarzeń medycznych w postaci elektronicznej, a co z tym się wiąże - z udostępnieniem ich zainteresowanemu pacjentowi o każdej porze dnia i nocy, zależnej od jego możliwości zalogowania się do systemu. Ale nie wszystkie dokumenty są skazane na skanowanie - została jeszcze ich ściśle określona grupa.

Papierowa: tak - ale jako wyjątek

O takim uprzywilejowaniu formy elektronicznej nad papierową zadecydowało rozporządzenie Ministra Zdrowia z 6 kwietnia 2020 roku, w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania. Przepis paragrafu 72 ust 1 tego rozporządzenia mówił, że dokumentacja medyczna po 31 grudnia 2020 r. powinna być prowadzona w postaci elektronicznej, a postać papierowa jest dopuszczona, ale jako wyjątek.

Do wyjątków dopuszczających budowanie dokumentacji papierowej należy dokumentacja zbiorcza w formie wykazu przyjęć / pracowni diagnostycznej / zabiegów / porad ambulatoryjnych w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej , w podmiocie udzielającym ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych i gdy dokumentacja indywidualna wewnętrzna w formie historii zdrowia i choroby oraz dokumentacja indywidualna zewnętrzna jest prowadzona w postaci elektronicznej (§ 36 ust. 2 ww. rozporządzenia). Formę papierową może też mieć karta przebiegu ciąży (§ 39 ust. 2 ww. rozporządzenia), książeczka zdrowia dziecka (§ 68 ust. 2 ww. rozporządzenia) i dokumentacja prowadzona przez dysponentów zespołów ratownictwa medycznego - do dnia 31 grudnia 2021 r. Papierowa dokumentacja znajdzie też zastosowanie - jest dopuszczona - gdy warunki organizacyjno-techniczne uniemożliwiają prowadzenie dokumentacji w postaci elektronicznej, co interpretowane jest w postaci zaistnienia stałego braku rozwiązań informatycznych lub czasowego braku możliwości prowadzenia dokumentacji w postaci elektronicznej np. wskutek awarii systemu teleinformatycznego, w którym prowadzona jest dokumentacja, czy sprzętu.

Podstawową formą dokumentacji jest zatem forma elektroniczna - EDM, czyli elektroniczna dokumentacja medyczna. Należą do niej dokumenty wytworzone w postaci elektronicznej - opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym (a także podpisem zaufanym / podpisem osobistym albo z wykorzystaniem sposobu potwierdzania pochodzenia oraz integralności danych dostępnego w systemie teleinformatycznym udostępnionym bezpłatnie przez ZUS).

Elektroniczna Dokumentacja Medyczna

Elektroniczną Dokumentację Medyczną stanowią:
- informacja o rozpoznaniu choroby, problemu zdrowotnego lub urazu, wynikach przeprowadzonych badań, przyczynie odmowy przyjęcia do szpitala, udzielonych świadczeniach zdrowotnych oraz ewentualnych zaleceniach - w przypadku odmowy przyjęcia pacjenta do szpitala, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- informacja dla lekarza kierującego świadczeniobiorcę do poradni specjalistycznej lub leczenia szpitalnego o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu, ordynowanych lekach, środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobach medycznych, w tym okresie ich stosowania i sposobie dawkowania oraz wyznaczonych wizytach kontrolnych, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 137 ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych,
- karta informacyjna z leczenia szpitalnego, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- wyniki badań laboratoryjnych wraz z opisem,
- opis badań diagnostycznych, innych niż wskazane w poprzednim punkcie.

W formie elektronicznej przygotowywane są też następujące dokumenty: e-ZLA (orzeczenie o czasowej niezdolności do pracy), e-recepta, e-skierowanie (od 8 stycznia 2021r.), e-ZWM (zlecenie zaopatrzenia w wyroby medyczne).

Każde zdarzenie medyczne, zanotowane w czasie korzystania z opieki zdrowotnej, także prywatnie, zostawia swój ślad w EDM.: są to wyniki badań, diagnozy, zalecenia lekarskie, wypisy ze szpitala. Możemy je zobaczyć w systemie e-zdrowie na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP. Aby w tym celu wejść do aplikacji mojeIKP, trzeba: zalogować się do aplikacji, wejść do zakładki e-zdrowie, następnie wybrać zakładkę z historią leczenia - między e-skierowaniami a przypomnieniem o lekach, a w dalszej kolejności skorzystać z jednej z dwóch opcji - śledzenia zdarzeń medycznych po podaniu roku, gdy zaistniały, lub skorzystania z ikony wyszukiwania, według typu zdarzenia i okresu.

Oto rodzaje zdarzeń medycznych, jakie można znaleźć w historii leczenia, według portalu pacjent.gov.pl:
- pobyt w szpitalu,
- leczenie jednego dnia,
- pobyt (trwający przynajmniej jedną noc, w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, sanatorium, prewentorium, hostelu lub placówce dla osób wymagających całodobowej opieki i pomocy medycznej),
-porada (konsultacja u lekarza, lekarza psychiatry lub dentysty w gabinecie lub przychodni),
- porada patronażowa (pierwsza wizyta lekarza u noworodka i jego rodziców, w ich domu),
- wizyta patronażowa (wizyta położnej lub pielęgniarki u niemowlęcia do 2 miesiąca życia),
- wizyta (kiedy konsultacja przez lekarza, dentystę lub psychiatrę ma miejsce w domu pacjenta),
- cykl leczenia (leczenie zaplanowane jako cały zestaw procedur medycznych, może obejmować np. cykl leczenia u lekarza specjalisty),
- badanie (laboratoryjne lub diagnostyczne),
- sesja (cykl leczenia dotyczący zdrowia psychicznego i uzależnień),
- osoba leczona (wszystkie zdarzenia medyczne, których Ci udzielono, a których nie da się zakwalifikować do wcześniej wymienionych kategorii),
- wyjazd ratowniczy (pomoc udzielona przez zespół ratownictwa medycznego, z wyjątkiem ratowników górskich i wodnych),
- akcja ratownicza (czynności ratunkowe wykonywane przez wodne pogotowie ratunkowe albo ratownictwo górskie),
- przewóz (transport pacjenta do placówki medycznej lub z placówki do domu),
- hemodializa (hemodializa, hemofiltracja lub hemodiafiltracja),
- bilans zdrowia (profilaktyczne badania lekarskie dzieci i młodzieży wykonywane w określonym wieku lub w grupie wybranej ze względu na specyfikę rozwoju, których celem jest wczesne wykrycie zaburzeń i zaplanowanie dalszych działań),
- wyrób medyczny (to np.: protezy, aparaty słuchowe i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny),
- szczepienie (tylko finansowane ze środków publicznych),
- badanie (test) przesiewowe (badanie lekarskie lub pielęgniarskie, które ma na celu identyfikację grup ryzyka, wczesne wykrycie objawów chorobowych i podjęcie w porę odpowiedniego leczenia),
- świadczenie profilaktyczne (obejmuje niewymienione wcześniej badania profilaktyczne),
- osoba objęta opieką koordynowaną (nowa, od października 2022 r., forma opieki nad pacjentem w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, która obejmuje poza zwykłymi świadczeniami POZ dodatkowo: dostęp do badań diagnostycznych z obszaru kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii i endokrynologii oraz porady edukacyjne i dietetyczne),
- osoba leczona w szpitalnym oddziale ratunkowym albo izbie przyjęć,
- segregacja medyczna w szpitalnym oddziale ratunkowym (inaczej triaż, czyli podział pacjentów na grupy pod względem stanu zagrożenia zdrowia lub życia.

Aplikacja mojeIKP obejmuje tylko listę zdarzeń medycznych.

eprasa.pl 8b46f16950

REKLAMA 0011582314

ZDROWIE KOBIETY, ZDROWE STOPY – KOMPLEKSOWA FIZJOTERAPIA W NEUROKINEZIS

Od fizjoterapii uroginekologicznej po terapię stóp – poznaj ciało jako całość

Zdrowie i sprawność nie zaczynają się w jednym miejscu. Nasze ciało jest systemem, w którym poszczególne obszary wzajemnie na siebie wpływają. Dlatego w Centrum Rehabilitacji Neurokinezis patrzymy na pacjenta kompleksowo – szukamy nie tylko miejsca występowania dolegliwości, ale również jej przyczyny.

Od ponad 20 lat pracujemy z pacjentami, łącząc doświadczenie, specjalistyczną wiedzę i indywidualne podejście. Zespół Neurokinezis tworzą doświadczeni fizjoterapeuci oraz lekarze różnych specjalności, którzy współpracują, aby zapewnić pacjentom kompleksową opiekę.

Fizjoterapia uroginekologiczna – zadbaj o siebie na każdym etapie życia

Ciąża, poród, połóg, cięcie cesarskie, operacje ginekologiczne czy zmiany związane z menopauzą mogą wpływać na funkcjonowanie całego organizmu.

Fizjoterapia uroginekologiczna pozwala kompleksowo zająć się problemami związanymi m.in. z mięśniami dna miednicy, pęcherzem, bliznami, bólem miednicy czy funkcją seksualną. Neurokinezis oferuje m.in.: terapię wysiłkowego nietrzymania moczu, parć naglących, terapię blizn po cięciu cesarskim i operacjach, terapię przy rozejściu mięśni prostych brzucha, przygotowanie do porodu oraz fizjoterapię po porodzie i w połogu.





Pomoc i profilaktyka obejmują m.in.:
* przygotowanie do porodu siłami natury i cięcia cesarskiego,
* fizjoterapię w ciąży i po porodzie,
* terapię blizny po cięciu cesarskim,
* terapię po nacięciu lub pęknięciu krocza,
* nietrzymanie moczu i parcia naglące,
* rozejście mięśnia prostego brzucha,
* bóle miednicy,
* bolesne miesiączki i dolegliwości związane z endometriozą,
* dysfunkcje seksualne i ból podczas współżycia.

To nie musi być temat tabu. Wiele dolegliwości można skutecznie diagnozować i odpowiednio prowadzić.

Stopy – fundament prawidłowego ruchu

Drugim ważnym obszarem kompleksowej fizjoterapii w Neurokinezis jest terapia stóp.



Stopa nie działa w oderwaniu od reszty ciała. Jej ruchomość, ustawienie i sposób obciążania mogą mieć znaczenie dla funkcjonowania całej kończyny dolnej, postawy oraz jakości chodu.

W Neurokinezis stosowana jest zarówno trójpłaszczyznowa terapia manualna stóp u dzieci, jak i Globalna Terapia Stopy (GTS) dla dzieci i dorosłych.

Globalna Terapia Stopy łączy diagnostykę i terapię. Obejmuje ocenę ruchomości stopy i stawu skokowego, badanie tkanek i kości, analizę pracy mięśni i stawów kończyny dolnej oraz ocenę biomechaniki. Terapia uzupełniana jest indywidualnie dobranymi ćwiczeniami.

Może być pomocna m.in. przy:
* płaskostopiu i stopie płasko-koślawej,
* haluksach,
* ostrogach piętowych i zapaleniu rozcięgna podeszwowego,
* dolegliwościach ścięgna Achillesa,
* skręceniach i urazach stawu skokowego,
* zaburzeniach postawy i wzorca chodu,
* przeciążeniach i problemach związanych z aktywnością fizyczną.

A u dzieci? Im wcześniej, tym lepiej

Rozwijający się układ ruchu dziecka wymaga szczególnej uwagi. W Neurokinezis prowadzona jest diagnostyka i terapia dzieci z zaburzeniami rozwoju ruchowego, wadami stóp, asymetrią, zaburzeniami koordynacji czy zespołami bólowymi narządu ruchu.

Kompleksowość – nasza największa wartość

W Neurokinezis nie ograniczamy terapii do jednego problemu. Łączymy diagnostykę, terapię manualną, ćwiczenia i wiedzę z różnych dziedzin fizjoterapii.

Nasz zespół pracuje m.in. z wykorzystaniem metod Vojty, PNF, McKenziego, terapii manualnej, neurodynamiki klinicznej, terapii manualnej dzieci, Globalnej Terapii Stopy oraz innych specjalistycznych metod. Personel posiada międzynarodowe certyfikaty uprawniające do stosowania poszczególnych metod.

Ponad 20 lat doświadczenia. Wielu specjalistów. Różne metody. Jeden cel – zdrowie i sprawność pacjenta.



NEUROKINEZIS – CENTRUM REHABILITACJI
Aleje Piłsudskiego 20, 33-300 Nowy Sącz
☎ 18 222 53 08 – rejestracja Neurokinezis

eprasa.pl 8b46f16950

Głosowanie w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES 2026 rozpoczęte!

Nasza akcja. W plebiscycie HIPOKRATES 2026 pacjenci wybierają lekarzy i specjalistów, którym ufają najbardziej, których uważają za najlepszych i najbardziej godnych polecenia

Redakcja

Codziennie tysiące osób związanych z ochroną zdrowia podejmuje wyzwanie, by ratować życie, przywracać sprawność, łagodzić ból i pomagać pacjentom odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Dzięki wiedzy, odpowiedzialności i empatii stają się dla wielu chorych prawdziwym wsparciem - czasem podczas jednej wizyty, a czasem przez wiele miesięcy lub lat. W dowód wdzięczności pacjenci nominowali lekarzy, pielęgniarki, położne, farmaceutów, ratowników, psychologów, fizjoterapeutów oraz placówki medyczne do nagród w plebiscycie HIPOKRATES 2026.



Nagrodzimy wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia

FOT. PPG

Zagłosuj w Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026

Plebiscyt HIPOKRATES 2026 to jeden z najważniejszych plebiscytów medycznych w Polsce.

Celem plebiscytu medycznego jest docenienie i nagrodzenie tych pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i zaufaniem pacjentów, i to nie tylko za profesjonalizm w procesie terapeutycznym, lecz także za kulturę osobistą i pełne życzliwości i troski podejście do pacjenta.

Po raz kolejny głosami naszych Czytelników wybierzemy więc najbardziej polecanych lekarzy, pielęgniarki i farmaceutów, którzy nie tylko skutecznie pomagają, ale też wykazują się wyjątkowym, empatycznym podejściem do pacjentów. Zaszczytne tytuły zostaną przyznane najpierw w każdym mieście i powiecie, później na szczeblu wojewódzkim, a w końcu w ogólnopolskim finale.

Główne nagrody zostaną wręczone podczas wielkiej gali, która odbędzie się na Zamku Królewskim w Warszawie.

Kogo nominować?

Zdrowie to jedna z tych wartości, o którą dbamy z największą troską. Wybierając lekarza, położną czy fizjoterapeutę, powierzamy im swoje zdrowie i życie.

Każdy z nas pamięta lekarza, który znalazł czas, żeby naprawdę wysłuchać. Pielęgniarkę, która uspokoiła w chwili stresu. Farmaceutę, który mądrze doradził. To, w czyje ręce powierzamy nasze zdrowie, ma znaczenie większe, niż nam się wydaje. Pacjenci coraz częściej zwracają uwagę nie tylko na wiedzę i kompetencje medyczne, ale również na empatię, cierpliwość i sposób, w jaki specjalista potrafi słuchać i rozumieć potrzeby drugiego człowieka.

To właśnie za takie podejście – pełne serca i zaangażowania – co roku nagradzani są uczestnicy Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. Wyróżnienie to jest dowodem wdzięczności pacjentów i symbolem uznania dla tych, którzy każdego dnia udowadniają, że praca w ochronie zdrowia to nie tylko zawód, ale przede wszystkim misja.

Właśnie takich wyjątkowych pracowników ochrony zdrowia - pełnych pasji i oddania - nagradzamy w ramach Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES. To oni każdego dnia niosą pomoc, wsparcie i nadzieję. Dzięki temu plebiscytowi możemy im symbolicznie podziękować i wyróżnić tych, którzy cieszą się szczególnym zaufaniem pacjentów.

- Praca w ochronie zdrowia to coś więcej niż zawód - to zobowiązanie wobec drugiego człowieka, które pracownicy medyczni wypełniają każdego dnia, często w bardzo trudnych warunkach. HIPOKRATES powstał po to, żeby ich wysiłek nie pozostał niezauważony - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację plebiscytu w całej Polsce. - Wierzymy, że najlepszym głosem w tej sprawie są sami pacjenci.

Od pierwszych dni akcji media społecznościowe wypełniają się zdjęciami, nagraniami i osobistymi podziękowaniami nominowanych. Jedni piszą o zaskoczeniu, inni o dumie, wzruszeniu lub dodatkowej motywacji do pracy. Wszystkie te publikacje łączy jednak jeden motyw: dla nominowanych szczególne znaczenie ma fakt, że ich kandydatury zgłosili pacjenci.

Prestiżowe tytuły czekają

Najpierw mieszkańcy naszego regionu nominują do nagród pracowników ochrony zdrowia. Później rozpocznie się głosowanie.

Laureatów w powiatach, a następnie w skali województwa poznamy na początku listopada. Statuetki i nagrody zostaną wręczone podczas uroczystej wojewódzkiej gali.

Zaszczytne tytuły czekają na lekarzy wielu specjalizacji. W skali każdego powiatu nagrodzeni zostaną lekarze rodzinni i pediatrzy, a w skali województwa ginekolodzy, chirurdzy, kardiolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, okuliści, neurolodzy, urolodzy, nefrolodzy, radiolodzy, ortopedzi, psychiatrzy oraz onkolodzy - czyli lekarze specjaliści, z porad których najczęściej korzystamy. Nowością w tej edycji plebiscytu będą także nagrody dla anestezjologów. Osobno w każdym powiecie nagrodzimy najlepszych zdaniem pacjentów stomatologów.

Ochrona zdrowia nie mogłaby funkcjonować bez ofiarnej pracy pielęgniarek, które opiekują się chorymi, wykonują zabiegi i wspierają lekarzy. Są one dobrze znane, lubiane i cenione w każdej lokalnej społeczności. Dlatego tytuł Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku zostanie przyznany najpierw osobno w każdym powiecie, a następnie w województwie i w kraju.

Nie do przecenienia jest także rola położnych, które opiekują się mamami i dziećmi, gdy te przychodzą na świat. Tytuł Położna/Położny Roku zostanie przyznany najpierw na szczeblu województwa, a później w ogólnopolskim finale.

Szczególne miejsce w naszym plebiscycie zajmuje nagroda dla ratowników medycznych i przedmedycznych. Oni często pozostają anonimowi, choć działają na pierwszej linii w wielu nagłych przypadkach problemów ze zdrowiem i zagrożenia życia. W naszym plebiscycie zaprezentujemy i nagrodzimy tych, którzy je ratują.

Akcja redakcyjna jest także okazją do przedstawienia fizjoterapeutów, którzy pomagają nam pokonać dolegliwości i wrócić do sprawności fizycznej po przebytych chorobach. Oni także zostaną nagrodzeni głosami Czytelników w skali naszego województwa i w ogólnopolskim finale.

Wszelkie problemy ze zdrowiem często prowadzą nas do apteki. Tam, po drugiej stronie okienka, spotykamy farmaceutów i techników farmaceutycznych. Choć różnią się wykształceniem, w kontaktach z pacjentami pełnią tę samą rolę - nie tylko sprzedają leki, lecz także doradzają, pomagają znaleźć zamienniki, czy podpowiadają, jak dbać o zdrowie, korzystając z naturalnych terapii.

W tym roku po raz pierwszy wyróżnimy także anestezjologów. To lekarze, którzy towarzyszą pacjentom w jednych z najtrudniejszych chwil ich życia - tuż przed i po operacji, gdy liczy się nie tylko wiedza i precyzja, ale też spokój, który potrafią przekazać tym, którzy się boją. Ich praca często pozostaje niewidoczna, choć to właśnie oni czuwają nad bezpieczeństwem pacjenta przez cały czas zabiegu.

Nagrodzimy placówki medyczne i szpitale

Nagrody w Plebiscycie Medycznym HIPOKRATES czekają także na placówki medyczne i szpitale. Nominacją do nagrody pacjenci mogą docenić gabinety lekarskie i przychodnie, w których korzystają z usług medycznych. Organizacyjne aspekty korzystania z ochrony zdrowia są dla nas także bardzo ważne. W osobnej kategorii zostanie nagrodzony najbardziej przyjazny pacjentom szpital w naszym województwie oraz menedżera placówki medycznej.

Z miast i powiatów do ogólnopolskiego finału

W kategoriach Lekarz Rodzinny lub POZ Roku, Pediatra Roku, Stomatolog Roku i Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku nagrody zostaną przyznane najpierw osobno w każdym mieście i powiecie. Następnie laureaci awansują do wojewódzkiego finału. W pozostałych kategoriach plebiscytu głosowanie będzie prowadzone na szczeblu województwa.

Po zakończeniu głosowania w regionie zwycięzcy w każdej kategorii z każdego województwa w Polsce awansują do ogólnopolskiego finału plebiscytu, w którym będą na nich czekać główne tytuły i nagrody finansowe w wysokości 5000 złotych. Zwycięzcy w ogólnopolskim finale odbiorą nagrody podczas wielkiej gali plebiscytu, która odbędzie się 9 stycznia 2027 na Zamku Królewskim w Warszawie.

Szczegóły na stronach internetowych „Dziennika Polskiego" i „Gazety Krakowskiej".

eprasa.pl 8b46f16950

Potrzebne miliony na halę sportową

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl

Przy Szkole Podstawowej nr 5 w Wadowicach powstanie hala widowiskowo-sportowa. Ten ambitny projekt uzyskał już pozwolenie na budowę. Teraz czas na finanse.



FOT. BARTOSZ KALIŃSKI/FB

Tak ma wyglądać hala sportowa w Wadowicach

Choć nowy obiekt ma powstać przy szkole, jednak nie będzie typową szkolną salą sportową. To pełnowymiarowa hala, w której można rozgrywać nie tylko mecze siatkówki, koszykówki czy szczypiorniaka, ale także futsalu.

- W nowoczesny obiekt wkomponują się trybuny na pięćset miejsc, ale także nowoczesna ściana wspinaczkowa, siłownia, sala wielofunkcyjna. Będzie też sala fitness – wylicza Bartosz Kaliński, burmistrz Wadowic.

Hala będzie przystosowana do organizacji targów, koncertów czy innych większych wydarzeń.

- Będą także stanowiska komentatorskie oraz pomieszczenia mogące służyć jako skyboxy - dodaje burmistrz Wadowic. - Projekt jest gotowy. Pozwolenie na budowę właśnie otrzymaliśmy. To oznacza, że wykonaliśmy wszystko, co na tym etapie było po naszej stronie i możemy przejść do kolejnego, zdecydowanie najtrudniejszego zadania, czyli pozyskania pieniędzy na realizację inwestycji.

Burmistrz ma świadomość, że budowa tak reprezentacyjnego obiektu będzie możliwa tylko przy dużym dofinansowaniu zewnętrznym. O takie pieniądze jest obecnie coraz trudniej, ale problemy są po to, żeby je rozwiązywać. Nie ma jeszcze pełnego kosztorysu inwestycji, ale wiadomo, że pochłonie kilkadziesiąt milionów złotych.

- Będziemy uważnie śledzić dostępne programy i składać wnioski wszędzie tam, gdzie pojawi się realna szansa na wysokie wsparcie – mówi burmistrz. ©℗

„Sędzia z Auschwitz". Grupa pasjonatów zrobiła film, jakiego dotąd nie było

Bogusław Kwiecień
boguslaw.kwiecien@polskapress.pl

W Planet Cinema w Oświęcimiu rozległy się długie brawa dla twórców i aktorów po ostatniej scenie premierowego pokazu filmu „Sędzia z Auschwitz".



FOT. BOGUSŁAW KWIECIEŃ

Twórcy i wykonawcy filmu „Sędzia z Auschwitz" po premierze w kinie Planet Cinema

„Sędzia z Auschwitz" autorstwa grupy oświęcimskich pasjonatów historii filmu spotkał się z ogromnym zainteresowaniem. Podczas premiery sala kinowa w Planet Cinema była wypełniona.

- Bardzo nas cieszy ogromne zainteresowanie tą wyjątkową historią - mówi Mirosław Ganobis, pomysłodawca filmu, miłośnik i popularyzator historii.

Prace nad filmem trwały prawie dwa lata. Głównymi twórcami blisko 75-minutowego fabularyzowanego dokumentu obok Mirosława Ganobisa są Tomasz Klimczak i Piotr Struczyk.

Twórcy filmu i aktorzy nie ukrywali, że w napięciu czekali na premierę. Widoczne poruszenie na twarzach widzów po seansie, brawa i gratulacje były prawdziwą nagrodą.

- W tym przypadku jest to dla nas szczególnie ważne, bo jest to pierwszy film, który przedstawia życie mieszkańców Oświęcimia i ich dramatyczne losy w czasie niemieckiej okupacji. Inne, które wcześniej powstały o podobnej tematyce, koncentrowały się na tragedii więźniów w obozie Auschwitz-Birkenau - zauważył Mirosław Ganobis.

Mirosław Ganobis od kilku lat wraz z Tomaszem Klimczakiem także na ekranie pokazują różne wątki historyczne związane z Oświęcimiem. „Sędzia z Auschwitz" jest ich piątym wspólnym filmem, a drugim o tematyce wojny i okupacji niemieckiej.

Pomysł filmu zrodził się podczas przypadkowego spotkania z jednym z oświęcimian, który opowiedział Mirosławowi Ganobisowi o wojennych losach swojej mamy. Historia 16-letniej Stasi była podobna do wielu innych Oświęcimian z czasów okupacji. Dziewczyna zmuszona była do pracy u sędziego Sebalda Goduli.

- Po wojnie Stasia opowiadała bliskim o swoich losach i pracy u Niemca, chociaż jak się potem okazało, ta historia była bardziej złożona - zaznacza filmowiec.

Z bliska miała okazję zobaczyć komendanta obozu Auschwitz Rudolfa Hoessa, który odwiedzał jej pracodawcę, by grać w karty. Niewiele brakowało, aby sama trafiła do obozu. Zaskakujący jest także sam finał tej opowieści.

W filmie bierze udział ok. 100 aktorów. Oświęcimskich filmowców wsparła grupa rekonstrukcyjna z Bielska-Białej. Do tego dochodzi profesjonalna praca nad scenografią i charakteryzacją, za którą odpowiada Katarzyna Pawela. ©℗

REKLAMA 0011580467

Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej Spółka z o.o. w Oświęcimiu

informuje,

że zgodnie z decyzją z dnia 29 lipca 2026 r. Prezesa URE nr OKR.ZR.4210.10.2026.PBa1 zatwierdzona została nowa taryfa dla ciepła spółki **Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością** w Oświęcimiu, stanowiąca część opłat za ciepło. Nowa taryfa będzie obowiązywała od dnia 1 września 2026 r.

STAWKI OPŁAT I CEN

SYNTHOS DWORY 7 Spółka z o.o. i Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej Spółka z o.o. obowiązujących od **1.09.2026 r**.

Lp.	opłata za:				jednostka	wskaźnik udziału	opłata netto z taryfy	netto
Ceny za zamówioną moc cieplną i ciepło								
1	Grupa Odbiorców		ABB1CDE	Zamówiona moc cieplna - rata miesięczna	zł/MW/m-c	-----		**14 843,55**
2				Ciepło	zł/GJ	-----		**97,36**
Opłaty przesyłowe i cena za nośnik ciepła								
1	SYNTHOS Dwory 7 Spółka z o.o.	Grupa Odbiorców	ABB1CDE	Usługi przesyłowe - opłata zmienna	zł/GJ	0,98739	**2,81**	**2,77**
2				Usługi przesyłowe - opłata stała - rata miesięczna	zł/MW/m-c	0,97549	**793,63**	**774,18**
3				Nośnik ciepła	zł/m³	-----		**35,56**
4	Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej Spółka z o.o.	Grupa Odbiorców	**A**	Usługi przesyłowe - opłata stała - rata miesięczna	zł/MW/m-c	-----		**8 148,01**
			B					**5 795,46**
			B1					**5 562,97**
			C					**4 263,90**
			D					**5 743,96**
			E					**4 343,17**
5	Przedsiębiorstwo Energetyki Cieplnej Spółka z o.o.	Grupa Odbiorców	**A**	Usługi przesyłowe - opłata zmienna	zł/GJ	-----		**35,96**
			B					**34,66**
			B1					**34,01**
			C					**24,38**
			D					**28,41**
			E					**27,92**

eprasa.pl 8b46f16950

Młode małżeństwo stworzyło aplikację dla mam

Natalia i Radosław Bielakowie to młode małżeństwo z Legnicy. Niedawno stworzyli aplikację Mamdama dla mam, które mogą dzięki niej odnajdywać się i nawiązywać kontakt. Opowiedzieli nam o swojej misji i problemie samotności matek, szczególnie w dużych miastach

Klaudia Korfanty

Radosław Bielak zawodowo zajmuje się tworzeniem aplikacji, jego żona Natalia pracuje w branży automotiv. Kiedy na świecie pojawiła się ich pierwsza córka, a było to w czasie pandemii COVID-19, Natalia bardzo mocno poczuła problem samotności wśród matek. Mieszkali wtedy we Wrocławiu, z dala od swoich rodzin.

– Na naszym osiedlu mieszkało sporo matek z dziećmi, ale mijały się i tak naprawdę wszyscy siedzieli zamknięci w domach. Brakowało odwagi, żeby tak po prostu umówić się razem na spacer. A potrzeba rozmowy z drugą osobą dorosłą była ogromna. Rozmowa z kimś, kto przeżywa dokładnie to samo, kto przechodzi baby blues, kto jest niewyspany, ma masę wątpliwości, była na wagę złota – wspomina Natalia.

Według statystyk 60% matek doświadczyło samotności w macierzyństwie. Nie chodzi o brak zaangażowania ojców, ale o brak możliwości wygadania się innej matce po 8 godzinach codziennej i nieustannej opieki nad dzieckiem, gdy w końcu wraca z pracy drugi rodzic.

W tym czasie w głowach i sercach Natalii i Radka zakiełkowała pierwsza myśl, że ten problem można rozwiązać, tworząc platformę dla matek, które w prosty sposób, podobny do randkowego Tindera, będą odnajdywać siebie nawzajem i umawiać na spotkania, wspólne spacery czy wyjścia na plac zabaw.

Są grupy na Facebooku zrzeszające matki w danym mieście lub matki rodzące dzieci w tym samym miesiącu, jednak w większości służą one do dzielenia się poradami i przeżyciami w wirtualnej rzeczywistości. Małżeństwo chciało stworzyć aplikację, która w bezpośredni sposób pomoże mamom znajdować inne mamy w okolicy, rozpoczynać rozmowy, umawiać się na spotkania i budować prawdziwe, realne znajomości

Małżeństwo z Legnicy znalazło sposób na przeciwdziałanie samotności matek

Drugi poród Natalii w 2025 roku i ponowny problem z nawiązaniem kontaktu z mamami w okolicy sprawił, że małżeństwo wróciło do pomysłu z konkretnym planem jego realizacji. W marcu 2026 roku powstała wersja internetowa aplikacji, pod koniec czerwca wersja mobilna na Android, chwilę później na iOS.

– Naszą aplikację nazwaliśmy Mamdama. Było to jedno z pierwszych słów, które wypowiedziała nasza młodsza córka, akurat kiedy pracowałem nad wyglądem aplikacji. Podeszła i powiedziała troszkę pod nosem, troszkę do mnie: „Mamdama". Od razu pomyślałem, że to jest to! – śmieje się Radek.

Pierwszą testerką aplikacji była Karolina, mama z Wrocławia, która nie miała konta na Facebooku, więc kontakt z innymi mamami był bardzo ograniczony. Dzięki aplikacji znalazła kobietę mającą dziecko w podobnym wieku i mającą podobne zainteresowania. Kontakt utrzymują nadal, a to tylko potwierdza skuteczność aplikacji.

Ta pierwsza znajomość dodała nam skrzydeł i dała kopa do dalszego działania. To był dla nas ogromny sukces i już wiedzieliśmy, że warto było stworzyć Mamdamę – wyznają twórcy aplikacji.



FOT. KLAUDIA KORFANTY

– Rozmowa z kimś, kto przeżywa dokładnie to samo, kto przechodzi baby blues, kto jest niewyspany, ma masę wątpliwości, była na wagę złota – wspomina Natalia. Obok jej mąż Radek, autor aplikacji

Obecnie liczba użytkowniczek aplikacji sięga niemal 3000 w całej Polsce. Najwięcej jest ich w Warszawie, Trójmieście, Rzeszowie, Krakowie i we Wrocławiu. Przez te kilka miesięcy mamy wymieniły ponad 16 tysięcy wiadomości w około 1500 czatach. W Legnicy obecnie zarejestrowały się 23 mamy.

– Około 30% wszystkich użytkowniczek to kobiety w ciąży. To nas bardzo zaskoczyło, ale też ucieszyło – przyznaje Natalia.

Aplikacja Mamdama skierowana jest wyłącznie do kobiet – mężczyźni nie mogą stworzyć tu konta. – To kwestie bezpieczeństwa, bo nigdy nie wiemy, czy zalogowany mężczyzna to rzeczywiście samotny ojciec czy oszust. Po drugie chcemy, żeby to była aplikacja typowo kobieca, miejsce, gdzie mamy mogą otwarcie i bez wstydu rozmawiać o porodach, połogu, karmieniu piersią i innych sprawach zarezerwowanych tylko dla nich – mówi Radosław.

Mamy, które chcą założyć konto na Mamdamie, muszą przejść weryfikację. Przesłanie selfie zrobionego przez aplikację potwierdza tożsamość osoby i zapewnia bezpieczeństwo użytkowniczek.

Jak działa aplikacja?

Korzystanie z aplikacji jest bardzo proste. Po darmowym pobraniu jej ze sklepu z aplikacjami mobilnymi wystarczy stworzyć swoje konto, podając imię i okolicę zamieszkania, wiek dzieci lub datę porodu oraz dodatkowe informacje, takie jak zdjęcie profilowe, opis, zainteresowania, imiona dzieci itp. Po założeniu konta otrzymujemy dostęp do profilów mam w okolicy lub mam, z którymi nas coś łączy: wiek dzieci, wiek mamy lub zainteresowania. Z każdą mamą możemy nawiązać kontakt przez rozpoczęcie rozmowy na czacie lub zwykłe pomachanie emotikonką. Oprócz czatów, mamy mogą rozmawiać na różne tematy uporządkowane w kółkach tematycznych.

–Naszą misją jest sprawienie, żeby żadna mama nie była sama. Żeby poznała inne mamy w okolicy, które mają takie same potrzeby kontaktu i rozmowy, takie same rozterki i problemy. Myśl, że nie jestem sama, jest niezwykle ważna w trudnym czasie połogu – mówi Natalia.

Aplikacja Mamdama różni się od grup facebookowych m.in. segregacją treści. Tu mamy znajdują siebie i zaczynają rozmowy lub wymieniają się poradami w kółkach tematycznych. W ten sposób obserwują tylko wątki, które je interesują, i w łatwy sposób mogą do nich wrócić.

Aplikacja rozwija się w zaskakującym tempie. Zainteresowała się nią największa fundacja wspierająca kobiety w ciąży, aktualnie ustalane są zasady współpracy. Prawdziwy wysyp nowych użytkowniczek zarejestrowano, kiedy link do aplikacji pojawił się w komentarzu do postu Mai Staśko – aktywistki i dziennikarki, która bez upiększeń opisuje trudy macierzyństwa i ma 260 tysięcy obserwatorów na Instagramie.

Mimo że, jak przyznają Natalia i Radek, aplikacja przynosi póki co jedynie koszty, plany jej rozwoju są dalekie, a dzisiejsza satysfakcja z realizowanej misji jest bezcenna.

– Ciągle udoskonalamy aplikację, tworzymy nowe funkcje i uproszczenia. Część mam przyszła tu z ciekawości, ale większość z nich została i aktywnie korzysta z Mamdamy. Każda zawarta znajomość to dla nas ogromna radość – z uśmiechem wyznają Natalia i Radosław.

eprasa.pl 8b46f16950

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA

Hit w Ryczowie

30-letni Paweł Stolarski, zawodnik, który ma na swoim koncie 220 występów w piłkarskiej ekstraklasie, były zawodnik: Wisły Kraków, której jest wychowankiem, Legii Warszawa, Lechii Gdańsk, Pogoni Szczecin, a na koniec sezonu 2025/26 Motoru Lublin, trafił do Orła Ryczów w IV lidze w Małopolsce. Na razie zamierza występować w Ryczowie do końca rundy jesiennej.

PIŁKA NOŻNA

Tylko Brzezina z kompletem

W piłkarskiej okręgówce zachodniej Małopolski, tylko Brzezina Osiek jest z kompletem punktów. Za jej plecami powoli robi się tłoczno. Oto program 7. kolejki: Brzezina Osiek – Olimpia Chocznia, Naroże Juszczyn – Halniak Targanice, KS Bystra – Kalwarianka II (sob. 11); Babia Góra – Poręba Wielka (sob. 14); Unia Oświęcim – Huragan Inwałd, Tęcza Tenczynek – Żuraw Krzeszów, Halniak Maków Podhalański – Skawa Wadowice (sob. 16); LKS Rajsko – LKS Gorzów (niedz. 12).

SIATKÓWKA

Puchar dla Hutnika

W Andrychowie rozegrano turniej siatkarski o Puchar Burmistrza Andrychowa. W meczu o trzecie miejsce Kęczanin Kęty pokonał TKS Tychy 3:2. Z kolei w wielkim finale Hutnik Kraków pokonał gospodarzy turnieju, miejscowy MKS 3:2.

STRAŻACKA MŁODZIEŻ

Wszystko dla Przytkowic

OSP Przytkowice zdominowały rywalizację o mistrzostwo powiatu wadowickiego młodzieżowych drużyn pożarniczych. W rywalizacji dziewcząt Przytkowice wyprzedziły drużyny z Wysokiej i Woźnik. Z kolei wśród chłopców OSP Przytkowice wygrały przed Bęczynem i Brodami.

ZAB



FOT. TH UNIA OŚWIĘCIM

Tak prezentuje się kadra hokejowej Unii Oświęcim na sezon 2026/27

HOKEJ UNIA OŚWIĘCIM LICZY NA SUKCES W TYM SEZONIE

Pierwszy mecz u siebie z Comarch Cracovią

Jerzy Zaborski
jerzy.zaborski@polskapress.pl

W Unii Oświęcim, po dwóch bardzo słabych sezonach, zakończonych czwartym miejscem, liczą na walkę o najwyższe laury. Rozgoryczenie wśród oświęcimskich kibiców było tym większe, że dwa sezonu poza „pudłem" były po wywalczeniu mistrzostwa Polski, na które w klubie czekano 20 lat.

Po tym spektakularnym sukcesie, przy Chemikó4 4, nie potrafiono pójść za ciosem. W pierwszym meczu nowego sezonu, we własnej, hali Oświęcimianie zmierzą się z Comarch Cracovią (piątek godz. 18).

Owszem, Unia na papierze może miała i mocny skład, ale nie tworzyła kolektywu. Otwarcie mówiono, że w drużynie jest sporo zawodników z dużym potencjałem, żeby uniknąć stwierdzenia gwiazd. Zbyt wiele było wpadek, kiedy postawa zespołu pozostawiła wiele do życzenia. Unia potrafiła wygrywać czasem prestiżowe bitwy, ale celów nie udało się zrealizować - ani pucharowego, ani ligowego.

W Oświęcimiu od kilku lat tradycją letniego okresu przygotowawczego jest wymiana większości składu. Nie inaczej było i tym razem.

W drużynie wiele sobie obiecują po szkoleniowcu Markusie Juurikkalli. W kuluarowych rozmowach po sparingach dało się słyszeć, że udało mu się wprowadzić w drużynie dobrą atmosferę. Potrafi też dotrzeć do młodych zawodników, którzy w sparingach grali także osłabienia, a przy innych szkoleniowcach do przewag i osłabień wyznaczona była wąska grupa zawodników.

Skoro w drużynie jest dobra atmosfera, a zawodnicy hołdują zasadzie „jeden za wszystkich, wszyscy za jednego", to nawet, jeśli w pierwszej fazie sezonu Oświęcimianom zdarzy się stracić punkty, a stanie się to po walce, nikt nie będzie miał o to pretensji. Kibice mają świadomość, że czas powinien pracować na korzyść zespołu.

Oczywiście strat nie może być zbyt wiele, bo z pewnością celem na pierwszą połowę sezonu będzie zakwalifikowanie się do turnieju finałowego o Puchar Polski, a przypomnijmy, że wystąpią w nim zespoły, które po dwóch rundach zajmą miejsca od 1 do 4. Unia od kilku lat regularnie występuje w Pucharze Polski, ale tylko „występuje", bo nie odniosła w nim żadnego sukcesu, zatem i na tym polu, jest coś do udowodnienia.

- Myślę, że atmosfera w drużynie jest bardzo dobra. Przepracowaliśmy dość dobrze ten okres przygotowawczy

- Puchar zawsze jest tym pierwszym celem w sezonie, ale myślę, żeby nie wywierać presji, tylko koncentrować się na najbliższych meczach. Jak będziemy zbierać regularnie punkty, to po dwóch seriach spojrzymy spokojnie w tabelę – Łukasz Krzemień, napastnik Unii, tłumaczy strategię na początek sezonu.

Kibice zastanawiają się, czy obecna kadra jest mocniejsza od tej z poprzedniego sezonu.

- Ciężko porównywać składy z dwóch sezonów. Na pewno długa droga przed nami. Większość zawodników jest nowych, więc od początku trzeba wszystko budować - uważa Łukasz Krzemień. - Myślę, że atmosfera w drużynie jest bardzo dobra, wszyscy idziemy w jednym kierunku. Przepracowaliśmy dość dobrze ten okres przygotowawczy. Wygraliśmy kilka sparingów.

W okresie przygotowawczym nie obeszło się bez kontuzji. Ciężki uraz wykluczył z całego sezonu Adriana Ziobera, utalentowanego wychowanka oświęcimskiego klubu, który bardzo dobrze wprowadzał się do drużyny, licząc u nowego szkoleniowca na więcej szans pokazania się niż w poprzednim sezonie.

Na cztery do sześciu tygodni przerwy od gry szacuje się w przypadku napastnika Richardsa Marenisa i obrońcy Bartosza Florczaka. ©℗

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011581112

BURMISTRZ MIASTA TRZEBINI

informuje

o podaniu do publicznej wiadomości na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Trzebini, ul. Marszałka Piłsudskiego 14, ul. Narutowicza 10 oraz na stronie internetowej www.trzebinia.pl wykazu nieruchomości przeznaczonej do oddania w dzierżawę na rzecz dotychczasowego dzierżawcy:

Wykaz obejmuje:

- część nieruchomości oznaczonej numerem geodezyjnym 400/146 obr. Wodna o powierzchni 1,3921 ha oraz część budynku o powierzchni użytkowej 1208,33 m², położoną przy ul. Grunwaldzkiej 67 w Trzebini

Wykaz, o którym mowa, wywieszony zostanie na okres 21 dni, tj. od 18.09.2026 r. do 9.10.2026 r.

REKLAMA 0011581468

WYCIĄG Z OGŁOSZEŃ O PRZETARGACH
z dnia 9.09.2026 r.
BURMISTRZ MIASTA TRZEBINI
informuje, że

na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Trzebini przy ul. Marszałka Piłsudskiego 14 i ul. Narutowicza 10, na stronie internetowej www.trzebinia.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej: bip.malopolska.pl/umtrzebinia/ została podana do publicznej wiadomości pełna treść ogłoszenia:

- I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż zabudowanej nieruchomości położonej przy ul. Marszałka Piłsudskiego w Trzebini – jednostka ewidencyjna Trzebinia – miasto, obręb ewidencyjny Trzebinia, objętej księgą wieczystą nr KR1C/00045770/7, stanowiącej własność Gminy Trzebinia

Lp.	Oznaczenie nieruchomości	Cena wywoławcza	Wysokość wadium	Termin przetargu
1.	Nieruchomość oznaczona numerem geodezyjnym 2166 o pow. 0,0236 ha – jednostka ewidencyjna Trzebinia – miasto, obręb ewidencyjny Trzebinia	102.000,00 zł Sprzedaż zwolniona z podatku od towarów i usług.	10.000,00 zł	27.10.2026 r. godz. 9:00

- I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż udziału w prawie własności nieruchomości zabudowanej w części budynkiem gospodarczym, położonej przy ul. Marszałka Piłsudskiego w Trzebini – jednostka ewidencyjna Trzebinia – miasto, obręb ewidencyjny Trzebinia, stanowiącej współwłasność Gminy Trzebinia

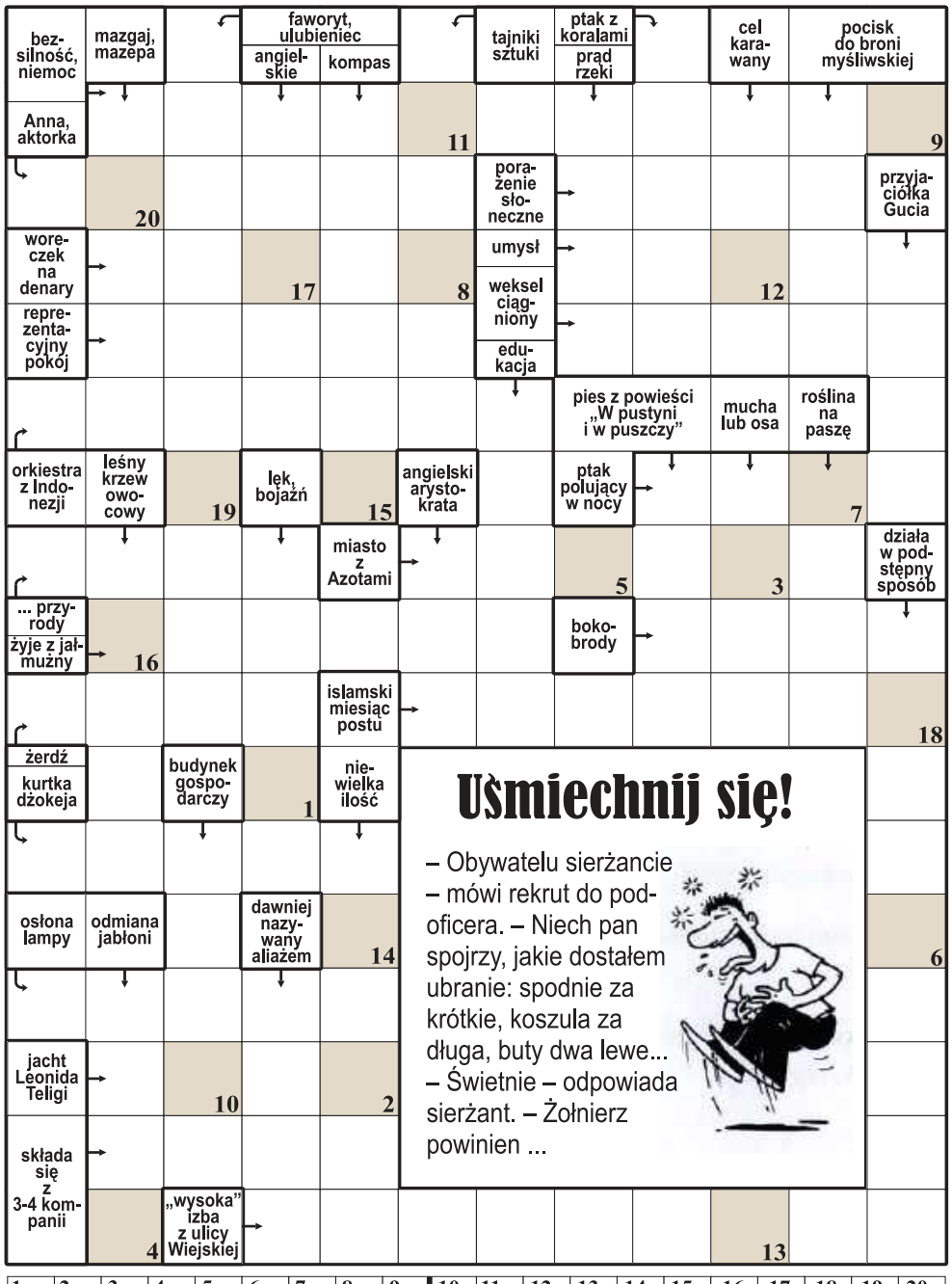
Lp.	Oznaczenie nieruchomości	Cena wywoławcza	Wysokość wadium	Termin przetargu
1.	Udział w wysokości 15/56 części w prawie własności nieruchomości oznaczonej numerem geodezyjnym 2 o pow. 0,0040 ha, zabudowanej w części budynkiem gospodarczym – jednostka ewidencyjna Trzebinia – miasto, obręb ewidencyjny Trzebinia	4.000,00 zł Sprzedaż zwolniona z podatku od towarów i usług	400,00 zł	27.10.2026 r. godz. 9:40

Przetargi odbędą się w siedzibie Urzędu Miasta w Trzebini – ul. Narutowicza 10, III piętro, pokój nr 30.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami – Referacie Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta w Trzebini przy ul. Narutowicza 10, II piętro, pokój nr 23, tel. (32) 71 11 069.

eprasa.pl 8b46f16950

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

– Obywatelu sierżancie – mówi rekrut do podoficera. – Niech pan spojrzy, jakie dostałem ubranie: spodnie za krótkie, koszula za długa, buty dwa lewe... – Świetnie – odpowiada sierżant. – Żołnierz powinien ...

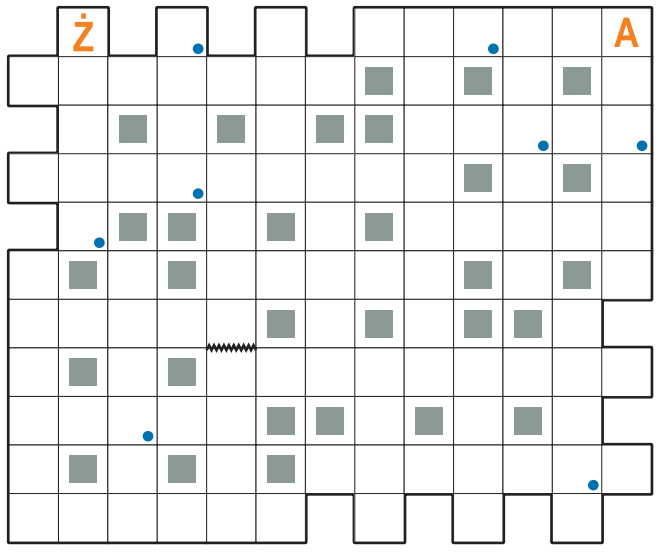
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

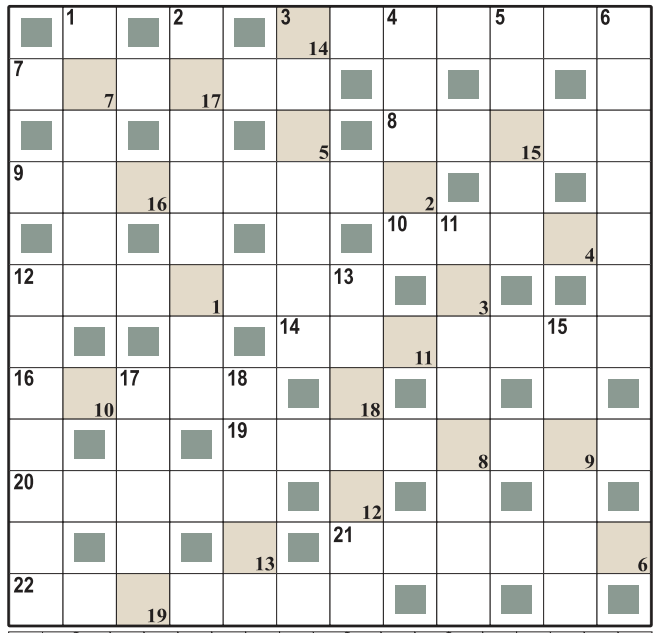
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) kontynent z Parkiem Narodowym Serengeti (6).
B) element wagi, na którym wiszą szale (9).
C) prymitywny but (6).
D) dawna broń drzewcowa (5).
E) narodowy demokrata (5).
F) rów z wodą otaczający zamek (4).
G) rynek obrotu papierami wartościowymi (6).
H) „Brudny ...”, film z rolą Clinta Eastwooda (5).
I) przelotne wrażenie, doznanie (8).
J) namiot na mongolskim stepie (5).
K) „... Wyjścia” - część Pięcioksięgu (6).
L) czeski samochód ciężarowy (4).



Ł) ptak z długą szyją (6).
M) rasa psa pokojowego (4).
N) miasto w widłach Czarnego i Białego Dunajca (4,4).
O) krzykliwe ptaki drapieżne (6).
P) zaciąg do wojska (5).
R) rzeka Juliusza Cezara (7).
S) żołnierz wojsk inżynieryjnych (5).
T) przylądek w południowo-zachodniej Hiszpanii (9).
U) sympatyczny miś znany z dobranocki (7).
W) niszczy dane w komputerze (5).
Z) część „Chłopów” Reymonta (4).
Ż) strojny, staropolski ubiór męski (5).

Krzyżówka z hasłem



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: myśl Hugo Steinhausa.

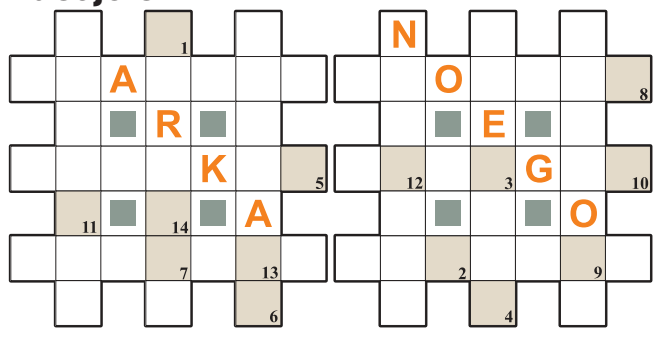
Poziomo:
3) zakład przemysłowy,
7) ośla dla narciarzy,
8) ćwikłowy na działce,
9) oferma, niezdara,
10) skrzynia dla nurka,
12) Mars lub Neptun,
14) godność, duma,
16) autor „Królowej Margot”,
19) uprawia sport walki,
20) prawny w firmie,
21) placek weselny,
22) niewielki wodospad.

Pionowo:
1) w morzu lub wannie,
2) film z rolą Lindy,
3) lokum na strychu,
4) kuzyn wiewiórki,
5) model Toyoty,
6) czerwienica barwierska,
11) długi, nudny list,
12) prezent dla jubilata,
13) Północna lub Łacińska,
15) port nad Leną,
17) mityczny król Frygii,
18) twardy jak ....



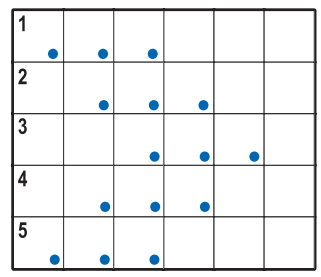
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: sentencję łacińską.

Duet jolek



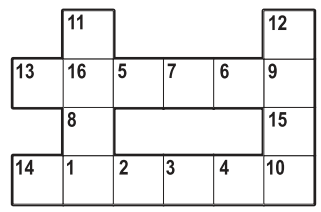
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
– koniec dnia roboczego
– autor, twórca
– Bizet lub Simenon
– ryba o cennej ikrze
– policyjny probierz
– spec od taktyki walki
– włókno na podkoszulki
– stolica Gwinei
– podróżna walizeczka
– ... Majewska, polska pilotka
– naczynie laboratoryjne
– inne określenie płaskowyżu

Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu animowanego.
1) niewielka butelka lub gorylątko,
2) niebezpiecznie schodzi ze stoku,
3) część nie tylko dziecięcych spodenek,
4) duchowny w zborze,
5) na ramieniu kapitana drużyny sportowej.

Szyfr



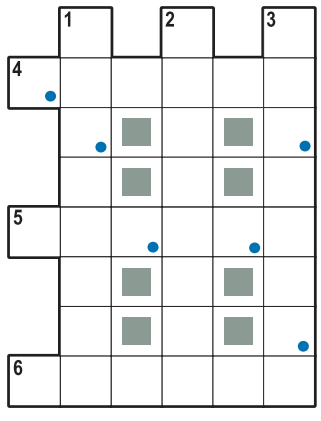
	11										12
13	16	5	7	6	9						
	8										15
14	1	2	3	4	10						

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:
13) otwór w drzwiach wejściowych,
14) imię Bullock, aktorki („Ja cię kocham, a ty śpisz”).

Pionowo:
11) wóz o dwóch kołach, bez kozła,
12) miecznik w morzu.

Krzyżówka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) pożywienie, jadło,
5) Lambda i Ypsilon wśród samochodów,
6) skrócony podpis.

Pionowo:
1,2,3) wyrób cukierniczy.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … wywoływać przerażenie; **Krzyżówka A-Ż:** zebranie; **krzyżówka z hasłem:** Na początku był frazes; **wirówka panoramiczna:** Czas należy do nas; **duet jolek:** Stary Testament; **logogryf:** „Mała Wielka Stopa”; **szyfr:** Andrzej Grabowski; **krzyżówka:** sernik.

eprasa.pl 8b46f16950