

Chrapiesz w nocy? To może być sygnał poważnych problemów ze zdrowiem **str. 9**



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

Nr 58 (24 835)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 11.03.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Nowy Jork bliżej Krakowa. Już od kwietnia ruszą bezpośrednie połączenia **str. 4**



Zamieszanie z wynikami badań wody w tarnowskich basenach. Grożą roszczeniami **str. 5**

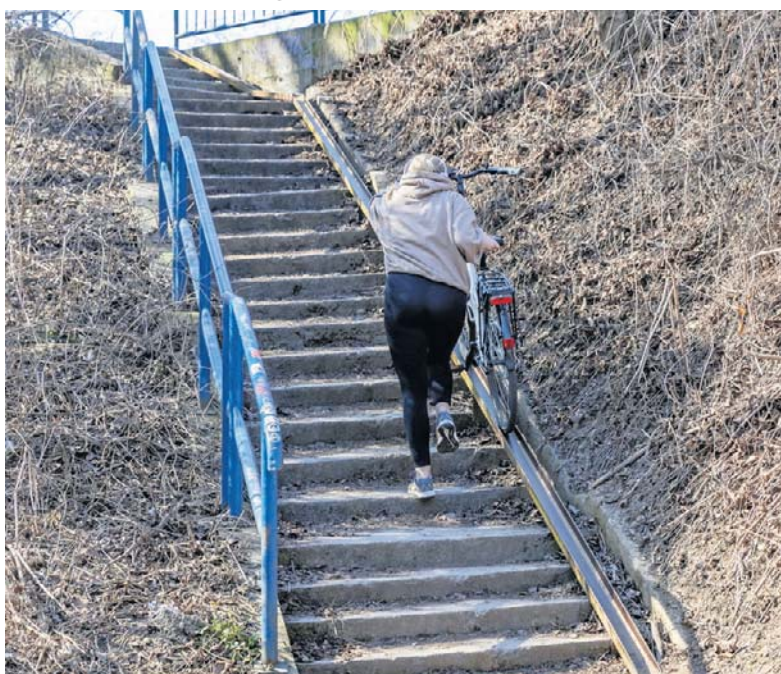
Kultura w Krakowie dostępna dla każdego, bez barier i wykluczeń **str. 6**



FOT. ANETA ZUREK

WIŚLANA TRASA ROWEROWA ZOSTANIE POŁĄCZONA

Kładka nad Białuchą ucieszy rowerzystów. Koniec z bieganiem po schodach **str. 4**



FOT. ANNA KACZMARZ

TRANSPORT INTEGRACJA KOLEI Z TRAMWAJEM W ZAWIESZENIU

500 metrów torów i komunikacyjna luka

Jolanta Bialek

jolanta.bialek@polskapress.pl

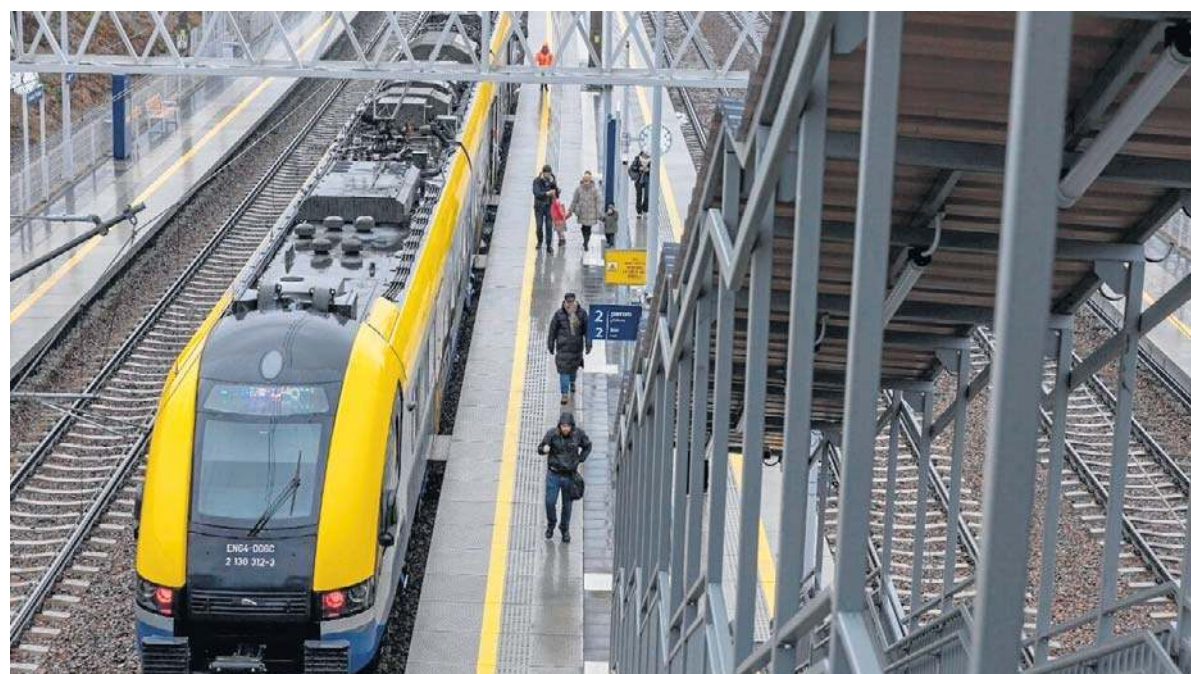
Mieszkańcy północnego Krakowa czekają na inwestycję, która połączy pętlę tramwajową z przystankiem SKA Kraków-Piastów. Sprawa wreszcie może ruszyć.

Przystanek SKA Kraków-Piastów otwarto w grudniu 2024, jednak potencjał szybkiej kolei jest nadal wykorzystywany tylko w ograniczonym zakresie. Powód jest jeden - brak ok. 500 m torowiska dla tramwajów, które mogłyby połączyć kolejowy przystanek z pętlą tramwajową na os. Piastów. O wykonanie inwestycji apelują od dawna mieszkańcy i radni. Z infor-

macji przekazanych przez krakowski magistrat wynika, że jest wreszcie „światło w tunelu” dla uzyskania dokumentacji dla wyczekiwanej inwestycji. Miejskie plany wybudowania brakującego odcinka torowiska na os. Piastów sięgają 2016 roku, gdy na zlecenie Wydziału Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta Krakowa sporządzono „Koncepcję programowo-przestrzenną układu komunikacyjnego w rejonie os. Piastów”. Projekt takiego przedsięwzięcia jest też wpisany w plany inwestycyjne miasta oraz uwzględniony w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego, a także Miejsowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego (MPZP).

Przed rokiem miejscy aktywiści skierowali list otwarty do władz miasta w sprawie przyspieszenia prac, które skomunikują pętlę na os. Piastów z przystankiem SKA. Jesienią ub. roku pojawił się nawet pomysł, by pomiędzy SKA a pętlą tramwajową wykonać... kolejną linową. Na realizację inwestycji w Miasteczku potrzebnych będzie w sumie ponad 100 mln zł. Przedsięwzięcie ma objąć m.in.: budowę ok. 500 m linii tramwajowej - od pętli tramwajowej przy ul. Piasta Kołodzieja do ul. Powstańców, wykonanie nowego odcinka ul. Powstańców (pomiędzy ulicami Piasta Kołodzieja i Morcinka), ewentualną budowę terminalu tramwajowo-autobusowego przy ul. Powstańców.

Czytaj str. 3



FOT. ANNA KACZMARZ

Przystanek kolejowy SKA Kraków-Piastów wykorzystywany jest tylko w ograniczonym zakresie

Zarządzali spółką RUCH, zatrzymało ich CBA. Są zarzuty

CBA zatrzymało osiem osób w śledztwie dotyczącym nadużyć w spółce RUCH S.A. Zabezpieczono pieniądze i nieruchomości. Sprawę nadzoruje prokuratura w Krakowie **str. 3**

Nr ISSN 0137-9089

Nr indeksu 350052



9 770137 908036

Król Szwecji gości w Polsce. To trzecia wizyta Karola XVI Gustawa **str. 7**

Jutro w Dzienniku Polskim Pod Paragrafem

Leszek Waligóra
publicysta



KIEDY BĘDZIE NAS POŁOWA

Pani nie chce mieć dzieci? I pani. I pani. A ta pani nie może. A ta pani by chciała, ale nie ma z kim. A ten pan by chciał, ale też nie ma z kim. A ta pani daje w szyję - jak głosił kiedyś pewien polityk. Który zresztą sam nie ma dzieci.

I który może się do końca nie pomylił, bo kobieta, która z powodu alkoholizmu nie ma dzieci, też pewnie się znajdzie. Podobnie jak mężczyzna. W Polsce rodzi się tak mało dzieci, że jako naród zaczynamy zanikać. Jeśli szukać powodów tej niskiej dzietności, to najbardziej winni są politycy. Bo mimo alarmujących prognoz od lat podejmują w tej kwestii decyzje imitujące realne rozwiązania.

Kobiety - bo to one ponoszą koszty macierzyństwa - nie podejmują decyzji o posiadaniu dzieci z wielu powodów. Dzwonki alarmowe dzwoniły już 20 lat temu. 11 lat temu rząd Zjednoczonej Prawicy wprowadzał 500+, które miało coś zmienić w kwestii dzietności. Nie zmieniło, spadała ona dalej.

Potem był zakaz aborcji, który - według części specjalistów - od macierzyństwa odstraszył kobiety z grupy ryzyka. Stale rosnącej grupy ryzyka, bo wyzwania cywilizacyjne nie ułatwiają dziś posiadania zdrowego potomstwa. A co dalej? Ekonomia. Pary nieposiadające dzieci mają aż o 400 tysięcy złotych wyższą zdolność kredytową od tych z dziećmi. Czyli albo masz dzieci, albo masz mieszkanie. Matki z dziećmi są źle widziane przez niektórych pracodawców, a pokażcie mi pracodawcę, który zgodzi się, aby ojciec wziął urlop macierzyński lub wychowawczy.

I co z tym zrobili politycy? Odkładali trudne decyzje, bo liczyli, że spadną na inne rządy. Jak więc będzie? Za 24 lata ludność Polski będzie o 5 milionów mniejsza niż dziś. Za 70 - o ponad połowę. Za 10, góra 20 lat, na jednego emeryta będzie przypadał jeden pracujący i to załamanie system emerytalny. W długich kolejkach emerytów czekających do emerytowania lekarzy będzie ciężko znaleźć rodzinę z pokasującym dzieckiem.

Może się okazać, że Polaków będzie więcej. Bo naszą niską narodową dzietność uzupełni wysoka dzietność migrantów. A wtedy imię Leszek będzie dla naszych współobywateli bardziej abstrakcyjne niż dziś Ibrahim. I nie mamy prawa o to się obrażać.

TELEFONY

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

POGODA

DZIŚ

MAX
19°C



MIN
4°C

Wiatr pld.-zach. 15 km/h
Zachmurzenie umiarkowane
z licznymi przejaśnieniami,
bez deszczu

JUTRO

MAX
15°C



MIN
3°C

Wiatr zach. 11 km/h
Słonecznie i ciepło.
Opady deszczu
nie są przewidywane

● Losy Jana Zumbacha, myśliwskiego asa Dywizjonu 303. W 1946 r. bohater rozpoczął nowy etap życia, pełen mrocznych tajemnic i szemranych interesów

ZDJĘCIE DNIA

Akcja „Płazom ujdzie płazem” w Dolinie Będkowskiej jest organizowana co roku.

Żaby wędrujące do zbiorników wodnych giną pod kołami samochodów. Wiosną, kiedy budzą się do życia, na drogach asfaltowych czyha na nie niebezpieczeństwo. Dlatego w Dolinie Będkowskiej są budowane wygradzenia i płotki, które zatrzymują żaby, a dyżurujący wolontariusze przenoszą je w wiadrach do stawów, żeby mogły złożyć skrzek. Akcja przenoszenia płazów zaczęła się wczoraj, 10 marca.

Barbara Cirył



FOT. WOLONTARIUSZE/GMINA WIELKA WIEŚ

ROZMOWA DNIA

Osoby z niedosłuchem czasem nie akceptują skutecznego leczenia

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z prof. Kazimierzem Niemczykiem, kierownikiem Katedry i Kliniki Otorynolaryngologii, Chirurgii Głowy i Szyi w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym WUM.

Czy niedosłuch w Polsce to realny problem zdrowia publicznego?

To zdecydowanie realny problem. Mimo różnych działań informacyjnych osoby noszące aparaty słuchowe bywają traktowane z dystansem. Często starają się ukrywać aparaty, nie chcą się z nimi afiszować. To proces społeczny, zmiany następują bardzo powoli. Tymczasem mówimy o zjawisku, które dotyczy nawet 30 proc. osób w wieku senioralnym oraz do 10 proc. młodszych grup. To nie jest margines.

Czy wiemy, ile osób ma niedosłuch niezdiagnozowany?

Często problemem nie jest sama diagnoza, lecz brak rehabilitacji. Nawet jeśli niedosłuch zostanie rozpoznany, nie wszyscy akceptują proponowane metody leczenia. Kiedy zaczęliśmy w latach 90. wszczepiać implanty ślimakowe, dzięki którym osoby niesłyszące mogły odzyskać słuch, byliśmy przekonani, iż problem głuchoty może nie zniknie, ale zostanie zminimalizowany. Tak się jednak nie stało - co przypomina nieco historię ze szcze-

pionkami: choć chronią przed ciężkimi chorobami, jest grupa ludzi, która je odrzuca z obawy przed możliwymi, choć rzadko spotykanymi, powikłaniami. Podobnie jest z leczeniem niedosłuchu. Część osób nie akceptuje leczenia, mimo że mamy twarde dane o jego skuteczności.

Dlaczego z wiekiem nasz słuch się pogarsza?

Ucho wewnętrzne jest narządem o tzw. końcowym uniczynieniu, więc jeśli dojdzie do zaburzeń przepływu krwi, skutki są poważne. Można to porównać do zawału serca - bywa, że mówimy o „zawale ucha”. Część takich epizodów może przebiegać skrycie. Do zaburzeń prowadzi choroba cywilizacyjna, cukrzyca, stres, przemęczenie, infekcje.

Jak ważne jest tzw. okienko terapeutyczne w przypadku pogorszenia się słuchu?

W przypadku nagłego niedosłuchu mówimy o około 24 godzinach. Im szybciej pacjent zgłosi się do lekarza, tym większa szansa na poprawę. Około 80 proc. przypadków udaje się poprawić, ale pozostałe 20 proc. może zakończyć się trwałym ubytkiem. Czas ma kluczowe znaczenie.

Kiedy aparat słuchowy przestaje wystarczać i konieczny jest implant?

Przy głębokim niedosłuchu odbiorczym od poziomu ubytku ponad 70 decybeli



FOT. WUM

kwalifikujemy pacjentów do implantu ślimakowego. Implant to zaawansowany komputer. Operacje są krótkie, choć - jak w każdej procedurze - ryzyko powikłań istnieje.

Mam także trywialne pytanie: grzebać patyczkiem w uchu czy nie?

Jeśli chodzi o „grzebanie” - nie. Można za pomocą patyczka kosmetycznego delikatnie podać lek do przewodu słuchowego, ale wyciąganie za jego pomocą woskowiny jest zabronione. Jeśli chcemy osuszyć zewnętrzną część przewodu słuchowego po kąpieli to można to zrobić np. za pomocą chusteczki higienicznej, która jest higroskopijna. Wkładanie patyczków do środka może prowadzić do urazów i stanów zapalnych, a w rezultacie uszkodzić słuch.

A przewianie ucha? Babcie i mamy straszą nim dzieci wymuszając nakładanie czapek.

I słusznie, bo takie przewianie i wyziębienie mogą skończyć się zapaleniem (skóry) przewodu słuchowego, a w skrajnych przypadkach nawet porażeniem nerwu twarzowego. Obrzęk w wąskim kanale kostnym może doprowadzić do jego ucisku.

PRZYRODA

Wiosenny klangor żurawi

Znalazłem czy raczej usłyszałem je przypadkiem. Szukałem skowronków, odkryłem też żurawie. Dwa w jednym. Z gęstych zarośli na brzegu Czarnego Dunajca doleciał mnie znajomy klangor. Rodzaj trąbienia, które do tej pory słyszałem z wysokiego nieba, a teraz z ziemi. Podkradałem się na czworakach, by nie spłoszyć wypoczywającego stada. Jak na dłoni miałem kilkadziesiąt sztuk. Żuraw zwyczajny, oczko w głowie miłośników ptaków. Zarówno amatorów, jak i zawodowych ornitologów. Duży ptak, znacznie większy od bociana. Prawie dwa i pół metra rozpiętości skrzydeł. Blisko sześć kilogramów wagi. Z takimi rozmiarami ciała mają niewielu wrogów naturalnych. Do tego chronią się na niedostępnych mokradłach. Tym razem było to rozlewisko rzeki okolo- ne wikliną. Krótki oszczepowaty dziób ptaka budzi respekt, a szare ubarwienie to świetny strój maskujący. Głowę zdobi czerwona czapeczka i coś w rodzaju czarno białego krawata na szyi. Plus tren z piór na ogonie, który wygląda niczym elegancka peruka XVII-wiecznego eleganta. Teraz coś o głosach. Dzięki specjalnej budowie tchawicy, która działa jak pudło rezonansowe, wydają donośne dźwięki nazywane klangorem. Przypominają odgłos trąbki czy solidnej waltorni. Słychać je z odległości kilku kilometrów. Teraz, gdy leżą na północ, patrzcie na niebo, może wypatrzycie sunące klucze żurawi.

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

50

ławek ustawiono w ostatnich tygodniach na przystankach komunikacji miejskiej na terenie miasta w ramach „Paktu dla krakowskich osiedli”

ZIELEŃ MIEJSKA
Wraca „ParkoBut w zieleni”!
Zapisz się na pierwszy spacer
W tym sezonie mieszkańcy odwiedzą wybrane parki rzeczne, by przyjrzeć się historii rzek i bioróżnorodności dołin rzecznych w kontekście ochrony miejskich terenów

oraz rekreacji. Pierwszy spacer odbędzie się 14 marca. Miejsce: Park Rzeczný Drwinka, zbiórka przy Com-Com Zone Kozłowska, ul. Facimiech 32. Prowadzący: Karol Witkowski, Instytut Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania im. S. Leszczyckiego PAN

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

TRANSPORT PRZYSTANEK SKA KRAKÓW-PIASTÓW JEST WYKORZYSTYWANY TYLKO W OGRANICZONYM ZAKRESIE

500 metrów blokuje północ miasta

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Przystanek SKA działa, ale bez tramwaju nie wykorzystuje swojego potencjału. Brakuje krótkiego połączenia z pętlą na osiedlu Piastów.

Miejscy radni wielokrotnie kierowali do władz miasta zapytania i interpelacje dotyczące przedłużenia linii tramwajowej do przystanku SKA Kraków Piastów. Ostatnio uczynił to Michał Drewnicki:

„Mając na uwadze istotne znaczenie tej inwestycji dla mieszkańców północnych dzielnic Krakowa oraz dla uruchomienia realnego potencjału przystanku kolejowego SKA Kraków Piastów, zwracam się z prośbą o udzielenie szczegółowych i jednoznacznych informacji, które pozwolą rzetelnie ocenić rzeczywisty stan sprawy (na jakim etapie jest postępowanie o wydanie decyzji środowiskowej dla inwestycji - red.). To przedsięwzięcie ma charakter jednoznacznie prorozwojowy i protransportowy, zwiększa dostępność komunikacyjną, sprzyja integracji transportu publicznego oraz ograniczaniu ruchu samochodowego. Z tego względu mieszkańcy mają pełne prawo oczekiwać jasnej informacji, gdzie faktycznie leży odpowiedzialność za brak postępów w tej sprawie” - pisze radny w interpelacji, dopytując

również „czy i w jakim horyzoncie czasowym prezydent Krakowa zakłada ponowne ujęcie tego zadania w Wieloletniej Prognozie Finansowej”.

Dekada starań o kluczową decyzję

W 2017 roku dla jednego z wariantów „Koncepcji programowo-przestrzennej układu komunikacyjnego w rejonie os. Piastów” Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska (RDOŚ) wydał ostateczną decyzję o środowiskowych uwarunkowaniach. Została ona jednak zaskarżona, stąd konieczne było zaktualizowanie dokumentów środowiskowych dla ponownego rozpoznania sprawy.

Potem były kolejne skargi, a także wyrok Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego. Skończyło się tym, że sprawa trafiła do Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska, który w kwietniu 2021 roku wezwał Gminę Miejską Kraków do uzupełnienia raportu oddziaływania przedsięwzięcia na środowisko.

Postępowanie zostało wtedy zawieszone (na wniosek Krakowa), a wznowiono je we wrześniu 2023 roku, gdy miasto przedłożyło uzupełnione dokumenty.

Jak informuje w odpowiedzi na interpelację wiceprezydent Krakowa Stanisław Kracik, w toku postępowania odwoławczego Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska kierował



Mieszkańcy od lat apelują o połączenie tramwaju z przystankiem SKA Kraków-Piastów

do Gminy Miejskiej Kraków - również pisma wskazujące nowy termin załatwienia sprawy, jak i wezwania do przedłożenia wyjaśnień i uzupełnienia raportu o oddziaływaniu przedsięwzięcia na środowisko. Po między czerwcem 2024 a październikiem 2025 takie wezwania - dotyczące m.in.: ponownej analizy danych, przedłożenia aktualnej mapy, doprecyzowania zasięgu oddziaływania inwestycji, także akustyczne - miały miejsce trzykrotnie.

- Gmina Miejska Kraków, mając na względzie pilną potrzebę integracji przystanku kolejowego Kraków Piastów z siecią tramwajową w Krakowie, informowała GDOŚ o istnieniu takiej potrzeby oraz zwracała się z prośbami o sprawne załatwienie sprawy w korespondencji pisemnej oraz rozmowach przedstawicieli gminy z przedstawicielami GDOŚ oraz Ministerstwa Klimatu i Środowiska. 22 września 2025 roku zostało wniesione pognaglenie do GDOŚ z powodu

bezczyrności urzędu. Wynikało to z faktu, że po złożonej w maju 2025 roku odpowiedzi na wezwanie w postaci przedłożenia aktualnej mapy organ ten nie wydał rozstrzygnięcia w sprawie, ani nie wyznaczył nowego terminu załatwienia sprawy. Ostatnie pismo kierowane do GDOŚ w przedmiotowej sprawie zostało wystosowane 9 grudnia 2025. Zawarta w nim prośba o przyspieszenie procedury prowadzącej do wydania ostatecznej decyzji była moty-

wowana przedłużającym się procesem, niezadowolaniem mieszkańców Krakowa oraz utrudnieniami w skutecznym pozyskiwaniu środków zewnętrznych w celu finansowania inwestycji oraz konstruowaniu budżetu Miasta Krakowa i Wieloletniej Prognozy Finansowej - przekazał Stanisław Kracik.

„Światelko w tunelu”

W odpowiedzi na interpelację znalazła się też informacja, że 12 stycznia 2026 GDOŚ poinformował miasto, że dla zadania „Koncepcja programowo-przestrzenna układu komunikacyjnego w rejonie os. Piastów” zgromadzony został „cały materiał dowodowy, w tym przedłożone w trakcie postępowania uzupełnienia raportu o oddziaływaniu przedsięwzięcia na środowisko”.

Natomiast kilka dni później UMK uzyskał od GDOŚ telefonicznie informację, że prawdopodobna data wydania ostatecznej decyzji środowiskowej to przełom lutego i marca 2026.

- Po uzyskaniu ostatecznej decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach dla przedmiotowego przedsięwzięcia zostanie ona przekazana do jednostki, która będzie odpowiedzialna za dalsze prace koncepcyjne lub projektowe. Wtedy możliwe będzie umieszczenie zadania inwestycyjnego w Wieloletniej Prognozie Finansowej Miasta Krakowa - dodaje Kracik. ©

Kiedyś zarządzali spółką RUCH, teraz zatrzymało ich CBA

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Funkcjonariusze Centralnego Biura Antykorupcyjnego zatrzymali ośmiu mężczyzn w związku ze śledztwem dotyczącym podejrzenia wyrządzenia szkody majątkowej spółce RUCH S.A.

Funkcjonariusze Delegatury CBA w Krakowie zatrzymali mężczyzn 3 marca na terenie województwa mazowieckiego. Czynności prowadzono w ramach śledztwa dotyczącego po-

dejrzenia niedopełnienia obowiązków przez osoby zarządzające w przeszłości spółką RUCH S.A., które odpowiadały za jej sprawy finansowe i działalność gospodarczą. Przy wsparciu funkcjonariuszy Delegatury CBA w Warszawie, Katowicach i Poznaniu przeszukano 13 lokalizacji na terenie 3 województw.

CBA w Krakowie prowadzi wielowątkowe śledztwo w sprawie nadużyć uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków przez osoby zarządzające Ruch S.A. „Z ustaleń śledztwa wynika, że zatrzymani mężczyźni

w przeszłości wchodzili w skład organów zarządzających i nadzorczych i podejmowali decyzje nieuzasadnione i niekorzystne z ekonomicznego punktu widzenia dla spółki RUCH S.A. Do nadużyć dochodziło w latach 2011-2014. Proceder dotyczył m.in. zakupu obligacji korporacyjnych oraz sprzedaży nieruchomości poniżej ich realnej wartości. Takie działania skutkowały wyrządzeniem spółce szkody majątkowej wielkich rozmiarów w łącznej kwocie ponad 428 milionów zł - przekazał zespół prasowy CBA.

Funkcjonariusze czterech delegatur CBA przeprowadzili przeszukania równoległe w 13 lokalizacjach na terenie trzech województw. Pojawili się w miejscach zamieszkania zatrzymanych oraz w biurach kancelarii adwokackiej w Warszawie i Poznaniu. Zabezpieczono obszerną dokumentację oraz zegarki kolekcjonerskie i gotówkę w różnej walucie, w łącznej wysokości ponad 940 tys. złotych. Zatrzymani zostali doprowadzeni do Prokuratury Regionalnej w Krakowie. „Prokurator przedstawił im zarzuty popełnienia prze-

stępstw z art. 296 § 1 k.k. w zw. z art. 296 § 3 k.k. i w zw. z art. 296 § 2 k.k. w zw. z art. 11 § 2 k.k. w zw. z art. 12 § 1 k.k. (przepisy te dotyczą wyrządzenia znacznej szkody majątkowej w obrocie gospodarczym - przyp. red.). Wobec podejrzanych zastosowano wolnościowe środki zapobiegawcze w postaci poręczenia majątkowego w łącznej kwocie niemal 6 mln zł, dozoru Policji, a dla siedmiu zatrzymanych zakazu opuszczania kraju połączonego z zatrzymaniem paszportu” - przekazał zespół prasowy CBA.

Prokurator postanowił o zajęciu należących do podejrzanych 52 nieruchomości grunтовых i lokalowych oraz udziałów w spółkach, o łącznej wartości blisko 69 mln zł. Zajęto też mienie ruchome na środkach pieniężnych w wysokości ok. 860 tys. złotych.

Postępowanie przygotowawcze prowadzone pod nadzorem Prokuratury Regionalnej w Krakowie obejmuje szereg różnych niekorzystnych decyzji gospodarczych. CBA informuje, że planowane są kolejne czynności procesowe. ©

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

11:40 - Bogusława Rabiasz
(lat 84)

13:00 - Dorota Słomińska
(lat 73)

Cmentarz Podgórski

11:00 - Urszula Rudnicka
(lat 81)

12:00 - Urszula Rybarz
(lat 78)

Cmentarz Prądnik Czerwony

10:20 - Stanisław Ostrowski
(lat 91)

11:00 - Mieczysław Janiec
(lat 82)

11:40 - Marek Garbarczyk
(lat 55)

12:20 - Mieczysław Trybalski
(lat 84)

13:00 - Antonina Szmigiel
(lat 78)

Cmentarz Grębałów

11:00 - Krystyna Jasińska (lat 70)

12:20 - Helena Masłowska
(lat 82)

13:40 - Genowefa Bednarczyk
(lat 86)

NOWA HUTA

Wrócił odnowiony neon



Zarząd Budynków Komunalnych w Krakowie urządza uroczyste uruchomienie odnowionego neonu „Bar Mleczny”, który na nowo rozbłyśnie na budynku na os. Kazimierzowskim 22. Na włączenie neonu oraz degustację klasycznego dania barowego ZBK zaprasza do Nowej Huty w czwartek, 12 marca, o godz. 18. Wydarzenie rozpocznie się od włączenia neonu, a następnie uczestnicy zostaną zaproszeni na klasyczne danie barów mlecznych - pierogi ruskie z kompotem. Uwaga! Liczba porcji pierogów jest ograniczona.

Zgodnie z zapowiedzią ZBK, podczas tego spotkania Paweł Bochenek (Krakowskie Neony), wykonawca renowacji neonu, opowie o procesie jego odnowienia, a także zabierze wszystkich obecnych w fascynującą podróż po historii neonów Nowej Huty. Małgorzata Mrowiec

11 MARCA

Imieniny obchodzą: Balbina, Benedykt, Dominik, Teresa

1912 - uruchomiono elektrownię w Nowym Sączu

1951 - powstało Stowarzyszenie Dziennikarzy Polskich

1968 - wiec studentów pod pomnikiem Adama Mickiewicza w Krakowie (wydarzenia marcowe)

1998 - Wisława Szymborska otrzymała tytuł honorowego obywatela Krakowa



11 MARCA 2020

Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła pandemię COVID-19. Rozpoczęła się w mieście Wuhan, w Chinach. Do 25 maja 2022 odnotowano ponad 529 mln przypadków zakażenia wirusem SARS-CoV-2 w 192 państwach.

Kładka nad Białuchą połączy brzegi Dąbia. Jest umowa

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Zarząd Dróg Miasta Krakowa podpisał umowę na opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy drogi rowerowej w ciągu wałów Wisły wraz z obiektem mostowym nad Białuchą.

To jedna z kluczowych inwestycji rowerowych w Krakowie. Połączenie dwóch brzegów kładką zaplanowano na Dąbiu, w rejonie mostu na Al. Pokoju i ulicy Niepołomskiej. Kładka połączy istniejące fragmenty Wiślanej Trasy Rowerowej. W ramach projektu powstaną m.in.: kładka pieszo-rowerowa nad Białuchą o długości ok. 50 m, droga rowerowa w ciągu wałów Wisły na długości ok. 140 m na odcinku od ul. Niepołomskiej do Al. Pokoju, pochylnia zamiast schodów przy Al. Pokoju.

Dokumentacja projektowa wraz z uzyskaniem wymaganych decyzji administracyjnych zostanie opracowana przez firmę Grzegorz Buganik z Zielonej Góry. Wykonawca ma na to 16 miesięcy od dnia podpisania umowy. Koszt zadania to ok. 277,8 tys. złotych.

Koniec z żółtą szyną

„Powoli żegnajmy się z żółtą szyną, po której od lat włączamy rowery przy al. Pokoju. Podpisana została umowa na przygotowanie dokumentacji projektowej kładki pieszo-rowerowej



Powstanie kładki oznacza pożegnanie z żółtą szyną do prowadzenia rowerów

nad Białuchą (Prądnikiem) oraz brakującego odcinka drogi rowerowej wzdłuż wałów Wisły” - podkreśla radny miejski Piotr Moskała (klub radnych KO), który w mediach społecznościowych zamieścił wideo, pokazując, jak dziś pokonuje się tę trasę.

Jak podkreślają miejscy urzędnicy, to niejedyna dobra wiadomość dla rowerzystów. Magistrat przekazuje, że trwają prace projektowe nad obiektami inżynierskimi, które w znaczący sposób ułatwią miłośnikom dwóch kółek poruszanie się po Krakowie.

„Projektowane kładki czy tunele pozwolą zlikwidować tzw. wąskie gardła, co usprawni dojazd rowerem do pracy czy jazdę dla relaksu. Faza projek-

towania oraz uzyskiwania pozwoleń na budowę ma się zakończyć w pierwszych miesiącach 2027 r.” - informuje urząd.

Największym z obecnie projektowanych obiektów jest kładka przez Wisłę przy Moście Nowohuckim. Dzięki niej rowerzyści ominą wąską przestrzeń współdzieloną z pieszymi. W ramach projektu powstanie jeszcze kładka pieszo-rowerowa nad pobliską linią kolejową oraz zjazd na drogę dla rowerów na wale Wisły. Projekt ma być gotowy w marcu 2027 roku. Koszt to prawie pół miliona złotych.

Kolejny projekt dotyczy stopnia wodnego Dąbie. Tu projektowane jest przejście drogi dla rowerów przez konstrukcję tamy. Obecnie rowerzyści mu-

szą prowadzić swoje pojazdy w ciasnym tunelu dla pieszych. Projekt będzie gotowy w kwietniu 2027 roku. Koszt to prawie 300 tys. złotych.

Spokojniejsza jazda na Olszy

Na Olszy zostanie rozwiązany problem poruszania się rowerem wzdłuż ul. Pilotów i Olszyny. Do marca 2027 r. ma być gotowy projekt tunelu dla rowerzystów i pieszych pod linią kolejową nr 100, łączący ul. Lotniczą z ul. Raciborskiego. Koszt projektu to prawie pół miliona złotych. Powstanie też kładka pieszo-rowerowa łącząca ul. Lotniczą z ul. Grunwaldzką. Koszt projektu to niecałe 200 tys. złotych. ©©

Nowy Jork bliżej Krakowa już od kwietnia

Barbara Ciryrt

barbara.ciryrt@polskapress.pl

Przyspieszają bezpośrednie połączenia z Krakowa do Nowego Jorku. Po misji gospodarczej samoloty LOT wystartują już w kwietniu.

Uruchomienie połączenia bezpośredniego ze Stanami Zjednoczonymi o kilka miesięcy wcześniej jest uznawane za wzmocnienie pozycji Krakowa jako jednego z kluczowych regionalnych portów w siatce połączeń transatlantyckich oraz wy-

mierny efekt współpracy miasta z partnerami branżowymi. Te loty wzmocnią dostępność Krakowa dla turystów z USA oraz konkurencyjność naszego miasta na rynku międzynarodowym. Wcześniejsze loty to także silny impuls dla branży hotelarskiej, gastronomicznej i sektora usług turystycznych, dla których rynek amerykański jest jednym z najbardziej wartościowych. Kraków i Małopolska od lat znajdują się w czołówce najchętniej odwiedzanych miejsc w Polsce przez turystów ze Stanów Zjednoczonych.

- Decyzja o wcześniejszym rozpoczęciu sezonu jest jednym z rezultatów misji gospodarczej „Meet Kraków & Małopolska - edycja Nowy Jork / Chicago”, która odbyła się w dniach 3-5 października 2025 r. - czytamy w serwisie miejskim Kraków.pl.

Kraków i Małopolska były promowane podczas misji gospodarczej do USA jako część projektu „Małopolska Gościnną - II edycja”, który realizuje Stowarzyszenie Organizacja Turystyczna Stołecznego Królewskiego Miasta Krakowa.

W ramach wyjazdu do USA zorganizowano warsztaty branżowe w Konsulacie Generalnym RP w Nowym Jorku i Chicago. W spotkaniach w obu miastach uczestniczyło ponad 70 przedstawicieli amerykańskiej branży turystycznej. - Rozmowy prowadzone w USA, rosnące zainteresowanie kierunkiem oraz wzmocnienie relacji z PLL LOT przełożyły się na konkretny rezultat operacyjny. Istnieje szansa, że połączenie Kraków-Nowy Jork stanie się połączeniem całorocznym - podaje serwis Kraków.pl. ©©

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
www.cor-med.com

CENTRUM CHOROŚ SERCA

PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW,
PROFESORÓW I DOCENTÓW

◆ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
◆ EKG ◆ EKG wysiłkowe ◆ Holter ◆ Holter ciśnieniowy

Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (12.00-17.00)
012 636 44 22

Podłęże - Piekiełko pełną parą!
Nowa stacja w Limanowej
nabiera kształtów. Coraz
wyraźniej widać ogrom zmian

Joanna Mrozek
joanna.mrozek@polskapress.pl

Na odcinku linii kolejowej z Nowego Sącza do Chabówki trwa modernizacja. Między Limanową a Kłęczanami już w tym roku pojadą pociągi. Stacja Limanowa z dnia na dzień nabiera kształtów.

Jeszcze w 2026 roku na linii Chabówka - Nowy Sącz pojawią się pociągi pasażerskie. Od czerwca planowane jest uruchomienie połączeń do Marcinkowic, a od września do Męciny. Najważniejszym elementem jest budowa tunelu kolejowego pod Piszczową, która z dnia na dzień zbliża się do celu. - Nowa stacja w Limanowej nabiera kształtów. Coraz wyraźniej widać ogrom zmian - informuje PKP PLK.

Na nowej stacji powstaną dwa perony, wiaty ławki, system informacji pasażerskiej, nagłośnienie i monitoring. Dostęp osobom o ograniczonej możliwości poruszania się zapewni przejście podziemne wyposażone w windy.

W Limanowej przebudowę przechodzi odcinek torów o dłu-



Tak obecnie wygląda teren przy stacji Limanowa. Wkrótce pojadą tędy pociągi

gości 3,5 km. Linia kolejowa częściowo poprowadzona jest w nowym śladzie. Prace są realizowane także w obrębie ul. Matki Boskiej Bolesnej, tam powstaje nowy most kolejowy.

Inwestycja jest częścią projektu Podłęże - Piekiełko i obejmuje m.in. odcinek z Nowego Sącza w kierunku Limanowej.

Zaplanowana do 2030 roku wieloetapowa inwestycja przyspieszy podróże i będzie impulsem do rozwoju gospodarczego dla regionu. ©©

Legionella. Pomyłkę w badaniu wody zbada teraz prokurator

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

TARNÓW. Aby rozwiać wątpliwości, na stronie internetowej tarnowskiego sanepidu umieszczono poradnik na temat legionellozy i wywołujących ją bakterii z rodzaju legionella.

- Okres wylegania choroby trwa od 2 do 10 dni, więc warto przeleżyc, kiedy byliśmy na basenie i zwracać uwagę na swój stan zdrowia. Na początku objawy są podobne do przeziębienia (osłabienie, kaszel, katar), ale w razie pojawienia się gorączki należy iść do lekarza, aby przepisał odpowiedni antybiotyk - mówi Mateusz Wójcik, dyrektor sanepidu w Tarnowie.

Zakażenie legionellą może prowadzić do tzw. choroby legionistów, czyli zapalenia płuc o ciężkim przebiegu. Bakteria bytuje też w instalacjach domowych, ale zazwyczaj w ilościach, które nie powodują problemów.

- W przypadku basenu wyniki badań mówiły o znacznym przekroczeniu norm. Bakterię stwierdzono w instalacjach prysznicowych, a nie w nieckach z wodą, ale zamknięto cały obiekt, bo trudno byłoby użytkować basen bez pryszniców - mówi dyrektor Wójcik.

Chcą rezygnować z zajęć na basenie
Wiele osób w komentarzach internetowych, ale również



Park Wodny przy ul. Piłsudskiego jest nieczynny od czwartku, 5 marca. Co będzie dalej - dowiemy się jutro

dzwoniąc bezpośrednio do TOSiR-u zapowiada, że będzie dochodzić od miasta roszczeń z tytułu narażenia zdrowia ich i ich bliskich na zakażenie legionellą. Najliczniejszą grupę osób, które korzystają z basenu stanowią dzieci i młodzież. To nie tylko wizyty indywidualne, ale przede wszystkim zajęcia grupowe dla szkół, a także kursy nauki i doskonalenia pływania. Tylko w ubiegły weekend (28 lutego-1 marca) przez Park Wodny przewinęło się ok. trzech tysięcy osób.

Mateusz Wójcik przekonuje, że nie ma żadnych zastrzeżeń do dyrekcji TOSiR-u. - Zareagowali w obu przypadkach błyskawicznie i kiedy tylko otrzymali

wyniki badań, stwierdzając obecność legionelli, obiekty zostały wyłączone z użytkowania. To nie jest ich wina, że te dane zostały pomyłone. To nie TOSiR czy sanepid przeprowadzają badania, ale firma zewnętrzna, która posiada akredytację, aby uwiarygodnić to, że te procedury są przeprowadzane z należytą starannością. Wciąż trudno mi

W piątek, jak będą znane ostateczne wyniki badań, okaże się czy Park Wodny zostanie uruchomiony na weekend

uверить, że do takiej pomyłki doszło - komentuje dyrektor sanepidu.

Park Wodny od czwartku (5 marca) jest zamknięty. Odwołane zostały m.in. weekendowe kursy. Nie wiadomo, co z kolejnymi i kiedy będzie można odrobić te, które przepadły. Część osób już rezygnuje z nich i chce odzyskać z TOSiR-u pieniądze zapłacone za drugi semestr.

- Przekazałem wszystkie dokumenty do naszego radcy prawnego. W grę wchodzi zerwanie umowy z firmą, która zajmuje się badaniem wody i doprowadziła do feralnej pomyłki, a także ubieganie się o odszkodowanie z tego tytułu - tłumaczy Arkadiusz Marszałek, dyrektor TOSiR-u.

W obiekcie przeprowadzane są zabiegi eliminujące bakterię z instalacji. W piątek, jak będą znane ostateczne wyniki badań, okaże się czy Park Wodny zostanie uruchomiony na weekend.

Prokuratura wchodzi do gry

Sprawie pomyłonych próbek wody przyjrzy się prokuratura. - Nikt nie złożył w tej sprawie zawiadomienia, ale była ona głośna medialnie, więc podjęte zostały działania ze strony prokuratury, które mają na celu sprawdzić czy są podstawy do wszczęcia śledztwa. Zlecieliśmy to policji, która zbada czy w tym przypadku mogło do dojść do przestępstwa - tłumaczy Mieczysław Sienicki, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Tarnowie. ©©

Gmina Gródek kupiła widokową działkę. Co tam będzie? To jeszcze tajemnica

Joanna Mrozek
joanna.mrozek@polskapress.pl

Gmina Gródek nad Dunajcem kupiła za 250 tys. zł działkę w Siennej koło szkoły i klubu sportowego. Będzie ona wykorzystana pod inwestycję dla mieszkańców, ale jaką? Wójt nie chce zdradzić planu.

Działka ma powierzchnię 45 arów, jest w Siennej i graniczy z terenem szkoły podstawowej, blisko siedziby kobiecego piłkarskiego klubu UKS 3 Jelna. Jest bardzo ładnie położona, dostrzec można z niej część Jeziora Rożnowskiego. Co gmina zamierza tam wybudować? Wiadomo tylko, że powstaną tam inwestycje dla mieszkańców.

- Są pewne pomysły, ale zbyt wcześnie, by przedstawiać je publicznie, gdyż musimy podjąć analizę dotyczącą projektów - mówi nam Jarosław Baziak, wójt gminy Gródek nad Dunajcem. Zapewnia, że działka na pewno zostanie wykorzystana na cele inwestycyjne. - Jak to mówią: „od przybytku głowa nie boli” - dodaje.

To kolejna nieruchomości, która ma powiększyć majątek gminy. W ubiegłym roku była to 80-arowa działka w Gródku nad Dunajcem z widokiem na Jezioro Rożnowskie, kupiona za 2,6 mln zł. Według wójta ta inwestycja miała także charakter strategiczny.

- Musimy mnożyć nasz majątek, musimy zażegnać problem braku nieruchomości, na których możemy inwestować i rozwijać naszą gminę - podkreśla wójt.

Działka ma rozwiązać problem z brakiem miejsc postojowych w Gródku nad Dunajcem, gdzie powstaje coraz więcej atrakcji, a wypoczynek nad wodą z roku na rok przyciąga coraz więcej turystów. Nowy parking ma być gotowy w sezonie letnim 2026 roku. Być może w przyszłości powstanie tam także ośrodek zdrowia.

Władze Gródka w tym roku chciałyby udostępnić molo wraz z przeszklonym tarasem z widokiem na Małą Piąą Wyspę. W ubiegłym sezonie letnim do użytku została oddana już publiczna plaża, która cieszyła się dużą popularnością. ©©

Gondola nad Zakopanem – bajka z mchu i paproci?

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Od ponad dwóch dekad Zakopane śni o wielkiej zmianie. Projekt kolei gondolowej, choć regulamie powraca w obietnicach i kampaniach, pozostaje w sferze „opowieści z mchu i paproci”.

Pomysł połączenia centrum Zakopanego z Kuźnicami za pomocą kolei linowej nie jest nowy. To idea znana od pokoleń, jednak mimo upływu lat, wciąż nie doczekała się realizacji. Burmistrz Łukasz Filipowicz przyznaje, że temat ten jest mu znany od dekad, choć do tej pory brakowało realnego przełożenia tych wizji na grunt dokumentacji.

- Te rozmowy się toczą już dwadzieścia parę lat. Ja na etapie kampanii mówiłem, że to jest świetny pomysł, bo widzimy, jak to działa w innych

miastach, że jest to udogodnienie w zakresie transportu i atrakcja turystyczna. Spójrzmy choćby na to, co się wydarzyło w Solinie, jak dużo to wniosło do lokalnej turystyki - zauważa burmistrz Filipowicz.

Na pograniczu niemożliwego

Dlaczego zatem projekt, który mógłby być rewolucją, wciąż leży w szufladzie? Problemem okazuje się nie tylko ogromna skala finansowa inwestycji, ale brak spójnej koncepcji i trudności terenowe. Planowana trasa, prowadząca od ulicy Kasprowicza przez koryto potoku aż do samych Kuźnic, musiałaby przejść przez tereny TPN, co generuje szereg biurokratycznych wyzwań.

- Na ten moment nie ma jednej koncepcji, ale rozmawiamy o tym. Projekt zakłada kolej od wjazdu do miasta, z ulicy



- Konkretnie nie ma, co nie znamy, że należy to zostawić. Uważam, że trzeba rozmawiać z PKL - mówi Łukasz Filipowicz

Kasprowicza przez ulicę Chramcówki, Jagiellońską w górę, potem korytem potoku aż do Kuźnic. Projekt fajny, ale bardzo trudny, bo wchodzimy też w tereny parku narodowego - wylicza burmistrz, zaznaczając, że inwestycja musiałaby być częścią zintegrowanego

planu transportowego dla całego powiatu, uwzględniającego parkingi zaporowe.

Obecnie dyskusje o kolei gondolowej nabierają nowego kontekstu w relacjach z Polskimi Kolejami Linowymi (PKL) oraz Polskim Funduszem Rozwoju (PFR).

Wejście na giełdę miałoby znaczenie?

Pojawiające się głosy o uwarunkowaniu inwestycji wejściem spółki na giełdę budzą jednak konsternację we władzach miasta. Brakuje konkretnych.

- Dzisiaj się rozmawia o science fiction, jakim jest kolejka linowa. Konkretnych planów nie ma, co nie znaczy, że należy to zostawić, bo ja uważam, że trzeba rozmawiać z PKL - mówi Łukasz Filipowicz. Podkreśla przy tym, że mimo iż projekt wydaje się dziś odległy, to temat „jeszcze nie jest pogrzebany”. ©©

Konkurs DocFilmMusic: Jazzman z Kosmosu, pieśni dla wielorybów i zombie-folk



„Puuluup – kable w samochodzie” - reżyser zderza tu koncertową energię z domową krzątaniną

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Trzy filmy i jeden wspólny mianownik: dźwięk, który uruchamia pamięć, buduje relacje i przekracza granice. Kolejne tytuły konkursu DocFilmMusic na 66. Krakowskim Festiwalu Filmowym.

Choć każdy z tych filmów porusza się w innym rejestrze, łączy je przekonanie, że muzyka jest czymś więcej niż tylko rozrywką. Staje się językiem pamięci, narzędziem budowania relacji oraz impulsem do przemiany - otwierania nowych etapów, zyskiwania odwagi i przekraczania własnych granic.

Jazzman z Kosmosu

W filmie „Sun Ra i jego magiczne miasto” twórcy - Guillaume Maupin i Pablo Guarise - we współpracy z lokalną społecznością wracają do Birmingham w amerykańskiej Alabamie, miasta narodzin Hermana Poole'a Blounta, późniejszego Sun Ra, ikony jazzu. Film prowadzi widza od opowieści o artyście, który przedstawiał się jako przybysz z Kosmosu, do konkretnego miejsca i jego historii. Do miasta segregacji rasowej, nierówności oraz pamięci przemocy, ale także dawnej świetności Magic City, dziś obecnej głównie w archiwaliach i rozproszonych śladach.

Zderzając materiały archiwalne ze współczesnym obrazem Birmingham, twórcy kreślą portret muzyka i portret wspólnoty, z której wyrastała jego wyobraźnia - zwrócona ku przyszłości, a jednocześnie głęboko osadzona w doświadczeniu amerykańskiego Południa.

Pieśni (dla) wieloryba

Bohater dokumentu „Muzyki i wieloryb” schodzi pod po-

wierzchnię oceanu, by spróbować nawiązać kontakt z innym, nie-ludzkim światem. Reżyser Valentin Paoli podejmuje temat muzyki z zupełnie odmiennej perspektywy, prowadząc opowieść o znanym francuskim kompozytorze i didżeju, którego inspirują nagrania z wielorybami pod wpływami do łodzi, gdy rozbrzmiewają jego utwory. Rone wyrusza na ocean wraz z biologami morskimi i ekspertami, by sprawdzić, czy muzyka może stać się formą porozumienia z humbakiem.

Paoli prowadzi tę historię z czułością i wizualnym rozmachem, przekształcając naukowo-artystyczny eksperyment w poruszającą opowieść o słuchaniu, uważności i granicach ludzkiej komunikacji.

Puul(uu)p non-fiction

Humor, autoironia i puls codziennego życia wybrzmiewają w filmie „Puuluup - kable w samochodzie” Taaviego Arusa, który ze znakomitym wyczuciem rytmu portretuje dwóch estońskich muzyków w średnim wieku - ojców, partnerów, ludzi głęboko zanurzonych w zwyczajności - niespodziewanieafiających na międzynarodowe sceny, a nawet na Eurowizję.

Duet Puuluup nie tylko przywraca do obiegu niemal zapomniany instrument zwany tal-harpą, lecz także buduje wokół jej brzmienia własny język muzyczny, podszyty przewrotnym humorem i punkową wyobraźnią. Gdy więc pada pytanie o to, co właściwie grają, bez wahania odpowiadają: zombie-folk, a precyzyjniej - neo-zombie post-folk.

Arus zderza koncertową energię z domową krzątaniną. Powstaje z tego ciepły, zabawny i bardzo muzyczny portret artystów, którzy przypominają, że na spełnianie marzeń nigdy nie jest za późno.

Krakowska kultura bez barier i wykluczeń - dla wszystkich

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Dostępność instytucji kultury to już nie tylko likwidowanie barier architektonicznych, to zaproszenie do udziału dla wszystkich z uwzględnieniem ich specjalnych potrzeb.

Muzeum Archeologiczne właśnie likwiduje barierę dostępności architektonicznej - wąskie schodki i brak windy wabytkowym budynku sprawiały, że ta instytucja była niedostępna dla osób poruszających się na wózkach. Po barierach architektonicznych padają kolejne utrudnienia.

Głucha aktorka w spektaklu

Dominika Kozłowska kilka miesięcy temu trafiła do zespołu Teatru Słowackiego w Krakowie. Jest pierwszą głuchą aktorką na etacie w polskim teatrze. Na scenie można ją zobaczyć i usłyszeć w rapowanej „Antygonie”. To absolwentka ROE - Studium Aktorstwa we Wrocławiu na kierunku aktorskim.

- Zdarzało się, że głuche osoby grały, ale to sytuacje epizodyczne. Za granicą są grupy teatralne, w których można spotkać takie osoby, ale w Polsce nie ma. Jestem dumna, że mogę być pierwszą głuchą aktorką zatrudnioną w polskim zespole teatralnym, mam nadzieję, że będzie to inspiracja dla innych - mówiła nam Dominika Kozłowska przy okazji premiery „Antygony”.

Teatr Słowackiego ma w swoim repertuarze także przedstawienie, które jednocześnie jest grane w polskim języku fonicznym, polskim języku migowym, a widzowie mają do dyspozycji także napisy w języku polskim. To „Romeo i Julia” w reżyserii Dominiki Fejglewicz-Penarskiej i Zdenki Pszczołowskiej.

„Twórcy dążą do realizacji przedstawienia uniwersalnego, niewymagającego dodatkowego tłumaczenia na PJM (polski język migowy), zawsze dostępnego dla widzów z niepełnosprawnością słuchu i słyszących” - wyjaśnia Teatr Słowackiego.

Był to pierwszy inkluzywny, repertuarowy spektakl tego teatru, do którego produkcji zaproszeni zostali artyści głusi (aktorka, aktor, kostiumograf, dramaturg). Premierę miał w 2023 roku.

Pętla indukcyjna na Dużej Scenie Teatru Słowackiego to z kolei rozwiązanie, dzięki któremu osoby z niepełnosprawnością słuchu mogą z niej korzy-



Schody to niejedyna bariera w dostępie do kultury

stać na każdym spektaklu, bez konieczności zgłaszania obszaru. Takie rozwiązanie ma też Stary Teatr, a od kilku miesięcy także Teatr KTO. Do Starego wydarzenia odbierze osobę z niepełnosprawnością z przystanku autobusowego/tramwajowego, znajdującego się w pobliżu teatru. Chęć skorzystania z takiej możliwości należy zgłosić telefonicznie 12 296 62 62 lub mailowo: promocja@operakrakovska.pl najpóźniej do pięciu dni przed wydarzeniem.

Opera wyobrażona

Opera wyobrażona to projekt, dzięki któremu osoby niewidzące, ale także dla ci, którzy mają problem ze skupieniem uwagi, mogą zobaczyć spektakle operowe. Wszystko za sprawą audiodeskrypcji. Opera Krakowska w ramach tego projektu zaprosiła w ubiegłym roku na musical „Kopernik” i „Aidę”, przystosowane dla osób ze szczególnymi potrzebami.

- Audiodeskrypcja to udogodnienie dla osób niewidomych, neuroatypowych czy z niepełnosprawnością intelektualną, które przychodząc na spektakl, dostają słuchawki, w których słyszą głos lektora czytającego opis akcji, wygląd poszczególnych postaci, a jeśli spektakl jest w innym języku także polskie tłumaczenie - wyjaśniała nam Jowita Mendrala, koordynatorka projektu w Operze Krakowskiej, rozwiewając przy okazji wątpliwości, czy takie opowiadanie nie zakłóca odbioru innym słuchaczom.

Jak tłumaczy, skrypt do przedstawienia z audiodeskrypcją sporządzany jest na podstawie scenariusza oraz próby generalnej spektaklu, kiedy śpiewacy występują już w pełnych kostiumach.

17 marca Opera Krakowska zaprosi na swój kolejny spektakl z audiodeskrypcją, tym razem będzie to „Nabucco” w reżyserii Marii Sartowej.

Bywa, że tak przygotowane przedstawienie daje możliwość uczestniczenia po raz pierwszy

w widowiskach teatralnych i operowych osobom ze szczególnymi potrzebami. Tym bardziej, że pracownicy Opery po uprzednim zgłoszeniu zapewniają asystenta, który w dniu wydarzenia odbierze osobę z niepełnosprawnością z przystanku autobusowego/tramwajowego, znajdującego się w pobliżu teatru. Chęć skorzystania z takiej możliwości należy zgłosić telefonicznie 12 296 62 62 lub mailowo: promocja@operakrakovska.pl najpóźniej do pięciu dni przed wydarzeniem.

Ciche godziny w muzeum

Wyciszenie efektów dźwiękowych wprowadzają sklepy i instytucje kultury. Ten prosty zabieg to ogromne ułatwienie dla osób wrażliwych na bodźce dźwiękowe, w tym osób ze spektrum autyzmu. Takie rozwiązania wprowadziły m.in. Muzeum Narodowe, MOCAR, Muzeum Krakowa, Wawel, Manggha, Bunkier Sztuki. Muzea dbają również o komfort w miejscach poza przestrzenią wystawową i wyciemniają je. W trakcie „cichych godzin” nie jest też możliwe zwiedzanie w grupach i oprowadzanie z przewodnikiem. Zwiedzający powinni zadbać o wyciszenie dźwięków w telefonach. Niektóre instytucje mają też tzw. „strefy wyciszenia”. A na Zamku Królewskim zwiedzający mogą pożyć specjalne słuchawki wygłuszające.

Z maluchem do kina

Baranki w Pieluchach w Kinie Pod Baranami to seanse filmowe doskonale znane od lat rodzicom-kinomanom. Mogą na nie przyjechać rodzice razem z niemowlakami. W czwartkowe przedpołudnia kino przy Rynku Głównym za-

prasza do sali dostosowanej do potrzeb maluchów. Podczas seansu na sali świeci się delikatne światło, a dźwięk jest przyciszony. Nie trzeba się też martwić o ciężkie wózki - obsługa pomoże wnieść je na piętro.

Pokoje przystosowane dla mam z małymi dziećmi, wyposażone w przewijaki i fotele do karmienia znajdują się w kompleksie toalet za ścianą kurtynową - to z kolei rozwiązanie, z którego zwiedzający mogą skorzystać na Wawelu.

Zamek Królewski na Wawelu jest też pierwszą w Polsce instytucją kultury, która stworzyła takie miejsce dla dorosłych z niepełnosprawnościami - komfortki. Mogą tam zadbać o higienę, zmienić pieluchę. Wawelska komfortka wyposażona jest w przewijak dla dorosłych, elektrycznie regulowaną kozetkę, przyścienny podnośnik i umywalkę. W Polsce znajduje się nieco ponad 30 takich miejsc, ale wawelska komfortka to jedyna taka przestrzeń w obiekcie zabytkowym. Na wzgórzu wawelskim ma się też pojawić system nawigacji dla osób niewidomych na podstawie systemu Totupoint oraz mapy tyflograficzne.

W ubiegłym roku 32 krakowskie instytucje kultury podpisały dokument o współpracy w ramach Krakowskiej Sieci Dostępności Kultury. Porozumienie, oprócz deklaracji działań na rzecz dostępności kultury, powołało Krakowską Sieć Dostępności Kultury - oddolną inicjatywę osób koordynujących dostępność w instytucjach. To ważny krok w kształtowaniu obrazu Krakowa i Małopolski jako miasta i regionu otwartego i dostępnego dla wszystkich.

POLSKA i ŚWIAT

ŻYWNOSĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach – oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

„To jest SAFE zero złotych”. Premier naciska na prezydenta

Karolina Wrońska
Warszawa

Po spotkaniu Donalda Tuska z Karolem Nawrockim można się tylko domyślać, jakie będzie stanowisko prezydenta w sprawie SAFE.

- Liczymy na natychmiastową decyzję prezydenta ws. ustawy o SAFE. Polska bezwzględnie potrzebuje szybkich i dużych pieniędzy, by armia była wyposażona na czas zagrożenia – mówił premier Donald Tusk po spotkaniu z prezydentem. - Liczy się już nie tylko każdy dzień, ale każda godzina – dodał szef rządu.

Wcześniej dał do zrozumienia, że prezydent podjął już decyzję co do podpisania ustawy i jest ona negatywna. - Dotarły do nas informacje, że prezydent zdecydował się zawetować ustawę wdrażającą program SAFE – mówił premier jeszcze przed spotkaniem z prezydentem. Karol Nawrocki swoją decyzję miał przekazać na poniedziałkowym spotkaniu z generałami.

Spotkanie premiera z prezydentem, prezesem NBP Adamem Glapińskim, wicepremierem, szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem i ministrem finansów i gospodarki Andrzejem Domańskim dotyczyło przede wszystkim decyzji prezydenta ws. ustawy wdrażającej unijny program SAFE, a także przedstawionego



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

- Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta – mówił po spotkaniu premier Donald Tusk

przez prezydenta projektu „Polski SAFE o proc.”.

Natomiast szef Kancelarii Prezydenta Zbigniew Bogucki po spotkaniu ogłosił, że Karol Nawrocki nie podjął jeszcze decyzji w sprawie unijnego SAFE i poinformował, że prezydencka propozycja ustawy „SAFE o proc.” trafiła już do Sejmu.

- Premier Donald Tusk domagał się szczegółów ws. „polskiego SAFE o proc.” i dziś je otrzymał – mówił Bogucki. Dodał, że Sejm może już pracować nad złożonym projektem prezydenckim.

- Propozycja prezesa NBP Adama Glapińskiego to w największym skrócie „SAFE zero złotych” – mówił ostro premier. - W prezydenckim projekcie ustawy nie ma pieniędzy, jest nowe ciało, rada, biurokracja i dziesiątki niepotrzebnych przepisów – ocenił Donald Tusk.

Szef rządu dodał, że Polska włożyła dużo pracy, by przekonać europejskich partnerów, że Europa musi samodzielnie sfinansować swoją obronę, w tym ochronę wschodniej flanki NATO. Poinformował, że zapytał prezydenta wprost, czy podpisać ustawę wdrażającą unijny

program SAFE. - Prezydent powiedział, że ma jeszcze dużo czasu, 10 dni i że się zastanawia, że mu się to nie podoba i że ma propozycję, żeby jednak wysłuchać propozycji pana Adama Glapińskiego – powiedział Tusk.

Premier zapowiedział też, że w razie prezydenckiego weta do ustawy wdrażającej program SAFE, rząd będzie miał gotowy projekt, który wdroży ten program. - Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta, bo to ułatwi wydawanie pieniędzy na polski przemysł zbrojeniowy – wyjaśnił premier.

- Jeśli jednak pojawi się weto, to na pewno tego samego dnia będziemy mogli realizować plan B, czyli uchwałę Rady Ministrów – ale ze stratą dla na przykład Straży Granicznej. Na tym polega problem. (...) Jeżeli będzie weto, to na wojsko znajdziemy pieniądze, ale nie będzie pieniędzy przez to weto na ochronę granicy wschodniej, wsparcie Straży Granicznej, Policji w jej zadaniach na rzecz bezpieczeństwa obywateli, na cyberbezpieczeństwo – podkreślił Tusk.

Jak dodał szef rządu, część projektów „będzie można uratować, ale szkoda nerwów”.

Prezydent ma czas do 20 marca. Może ustawę o SAFE podpisać, może ją zawetować lub odesłać do rozpatrzenia przez Trybunał Konstytucyjny. PAP

”

Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

REKLAMA 0011485131

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

ul. Rakowicka 26a 12 222 00 30 ul. Reduta 3B 12 222 50 49 Cm. Batowice 12 413 63 46
ul. Rakowicka 33a 12 412 89 83 ul. Wrocławska 8 12 631 77 95 Cm. Grębałów 12 645 14 35
Krańskie Krematorium ul. Wielogórska 20 12 413 33 33 Sieroszewskiego 5 12 686 61 45
ul. Dolnych Młynów 3 12 632 11 22 ul. Bieżanowska 24 12 658 21 11 cała doba
ul. Ćwiklińskiej 10 606 793 279

0011485122

EPITAFIUM

Kompleksowa Obsługa Pogrzebów
DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

📍 Cmentarz RAKOWICE ul. Rakowicka 31a tel. 12 411 67 58
📍 Cmentarz BATOWICE ul. Reduta 3c tel. 12 452 31 10
📍 ul. Bochnaka 7 tel. 12 650 97 10
📍 ul. Prądnicka 41 tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

0011485122

Lilia
zakład pogrzebowy

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

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

www.liliakrakow.pl

DYŻUR CAŁODOBOWY 507 111 211

Król Szwecji Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia goszczą w Polsce. To trzecia wizyta w naszym kraju

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Parze królewskiej towarzyszy delegacja członków szwedz-

kiego rządu, w tym ministra spraw zagranicznych Maria Malmer Stenergard, minister obrony Pal Jonson, minister obrony cywilnej Carl-Oskar Bohlin czy ministra kultury Parisa Liljestrand. Delegacji towarzyszą również przedstawiciele szwedzkiego biznesu, reprezentujący łącznie około 60 firm oraz instytucji takich jak szwedzkie politechniki czy instytuty badawcze.

Po spotkaniu pary prezydenckiej z parą królewską odbyły się rozmowy plenarne pod prze-

wodnictwem prezydenta RP i króla Karola XVI Gustawa. Król Szwecji i prezydent Nawrocki spotkali się też z przedstawicielami mediów.

Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia złożyli również wieniec na Grobie Nieznanego Żołnierza. Po południu zaplanowana była wizyta w parlamencie i spotkanie z marszałkami Sejmu - Włodzimierzem Czarzastym i Senatu - Małgorzatą Kidawą-Błońską.

Drugi dzień wizyty koncentrować się ma wokół spraw zwią-

zanych z bezpieczeństwem i przemysłem obronnym. Trzeci dzień wizyty szwedzka para królewska spędzi w Trójmieście.

To trzecia wizyta Karola XVI Gustawa w Polsce - pierwsza miała miejsce we wrześniu 1993 r., druga w maju 2011 r. Przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania - od 1973 r. - król Karol XVI Gustaw - odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw - najważniejszych partnerów Szwecji. PAP

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać ma-

newry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP



Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

30 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel”.

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel” twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lututowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spiegelu”. PAP

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera



- Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy

świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel,

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak



Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii

jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządów państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na po-

czątku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, podstawowe regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawa to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawdą, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

kobiety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r. ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętni-

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

czym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdezorientowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapającą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęstszymi powielanych mitów przez babcię, które sądziły, że osoba chrapająca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie – są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozvodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiologzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● MIT 9: Chrapią tylko dorośli

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkaniem noskiem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Dlaczego budzisz się zawsze o trzeciej nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

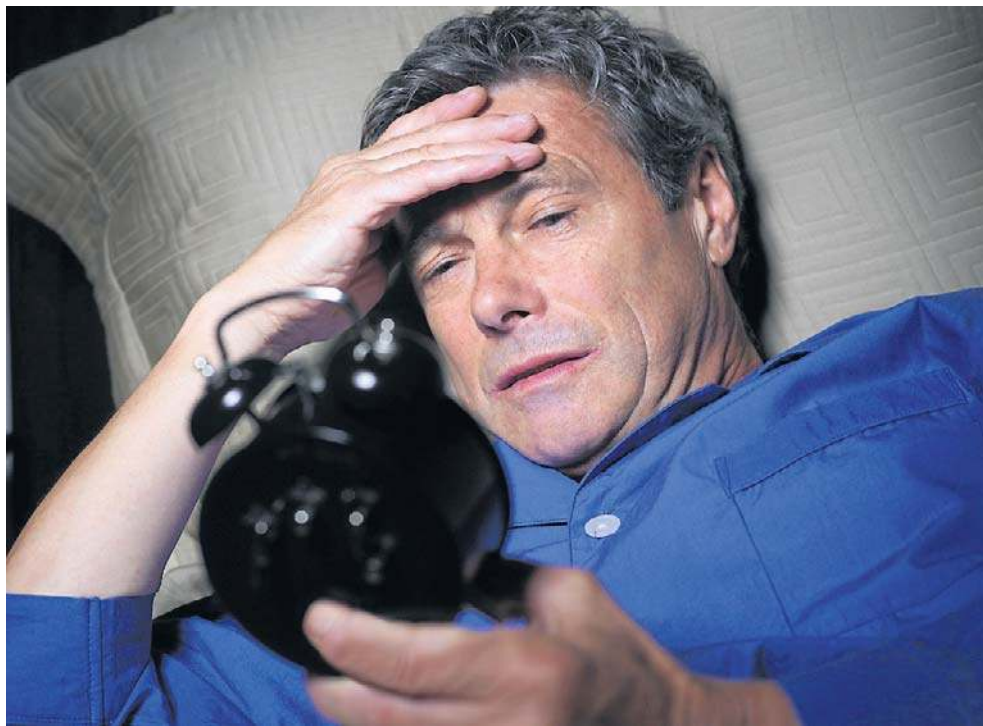
Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśli, wahania hormonalne czy bo-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

dziec wewnętrzny, który w innych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożyliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminação myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej

godzinę przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się szybko u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

WARTO WIEDZIEĆ

Jak zadbać o dobry sen?

- Ruch na świeżym powietrzu: aktywność w ciągu dnia znakomicie ułatwia zasypianie wieczorem
- Regularna rutyna: przed zaśnięciem powinieneś trzymać się stałego planu aktywności
- Zredukuj stres: postaraj się przed snem nie myśleć o pracy czy innych problemach
- Odlóż telefon: sztuczne światło z ekranów telefonów i komputerów utrudnia zasypianie
- Zrezygnuj z używek: zwłaszcza alkohol zaburza sen

„Oko Terminatora”. Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden - to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

Choć tzw. „oko Terminatora” wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwawkę, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką - tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. - Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczynka zostaje uwięziona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłonąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora” - dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie zniknie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnętrznych, np. stanu zapalnego. Przyczyną pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwawkę najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas wysiłku fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwawkę pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepliwości, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład



Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

popularna aspiryna - mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekłe podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora” mogą przyczyniać się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pękaniu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku - długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pęknięcia. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatur oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy

Ci rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka - mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10-14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u spe-

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnętrzne - krwawienie do ciała szklistego, ● krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni” w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregośkolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulistyczna.

cialisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną - radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: - Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z niestabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz - co niezwykle istotne - odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora” może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzić sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m², choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała. Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

- W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście - zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji - potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależność i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości - komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PASSATA POMIDOROWA

Kto powinien jeść passatę?

Dartek Szemraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki Metoda na cukier, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, każda kobieta powinna sięgać niemal codziennie. To passata.

Na co należy zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

Jakie właściwości zdrowotne ma passata pomidorowa?

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety,

które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w lustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jej młodość i młody wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych. I jeszcze jedno: działa przeciwzapalnie.

Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcie występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz wita-

miny z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy. W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

● Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Wzrasta te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki

przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

● Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na płamkę żółtą oka i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

● Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowod-



niono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty niż ci, którzy wraz z pożywieniem dostarczali tylko 13 mg tego składnika. To oznacza, że profilaktycznie warto codziennie jeść 400-450 g dojrzałych czerwonych pomidorów lub pić ok. 350 ml soku pomidorowego.

● Wspierają odchudzanie. Pomidory to niskokaloryczne produkty, które stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego. Związek ten ma zdolność wiązania wody, dzięki czemu na dłużej daje uczucie sytości, a także zmniejsza chęć podjadania między posiłkami. Błonnik dodatkowo zapobiega zaparciom, reguluje rytm wypróżnień i przyspiesza usuwa-

nie toksyn z organizmu. Pomidory to również znakomite źródło potasu, który jest niezbędnym elementem diety antycelulitowej.

● Dbają o wygląd skóry. Wzrasta te w ponad 94 proc. składają się z wody, dzięki czemu korzystnie wpływają na nawodnienie organizmu. Dodatkowo zawartość antyoksydantów sprawia, że pomidory hamują proces starzenia się komórek, a dzięki temu pozwalają na dłużej cieszyć się piękną i gładką skórą. Natomiast dzięki witaminie E pomidory regenerują i nawilżają naskórek. Dodatkowo likopen w pewnym stopniu chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, jednak nie zastępuje ochronnego działania specjalistycznych filtrów do opalania. Wykazano również, że regularne spożywanie pomidorów może zapobiegać powstawaniu łupieżu.

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni – a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250



Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym

kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów – tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawiania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano

też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych – zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów – umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych

(73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawiają, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth” czy „kremowego” z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej – to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale: ● podnosi kaloryczność, ● często jest rafinowany,

● niepotrzebnie „rozrzedza” skład.

Uważaj na wersje „proteinowe”

Zwykle mają dodatek:

- białka mlecznego,
- słodzików,
- aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym masle orzechowym są:

- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero cukru dodanego.

WAŻNE

Sarkopenia – co to jest?

Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała”. Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu. Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

0011492719

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 27 stycznia 2026 roku zmarł

Prof. **Horst Konzen**

Doktor *honoris causa*
Uniwersytetu Jagiellońskiego.
Emerytowany profesor
Uniwersytetu Jana Gutenberga w Moguncji.
Współzałożyciel, wieloletni dyrektor i wykładowca
Szkoły Prawa Niemieckiego
na Wydziale Prawa i Administracji UJ.
Wybitny specjalista z zakresu prawa pracy,
prawa cywilnego i procedury cywilnej
oraz prawa handlowego.
Przez lata aktywnie przyczyniał się
do rozwoju współpracy polsko-niemieckiej
oraz kształcenia kolejnych pokoleń prawników.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia

składają

*Rektor, Senat
oraz Społeczność Akademicka
Uniwersytetu Jagiellońskiego*

0011492217

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Prof. dr hab.

Józefy Kobylińskiej

Dziekana Wydziału Humanistycznego w latach 1987-1990
emerytowanej nauczycielki akademickiej Instytutu
Filologii Polskiej Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie
Żegnamy Profesor Józefę Kobylińską,
przez wiele lat związaną z naszą Uczelnią, która podczas
długoletniej pracy pełniła wiele odpowiedzialnych funkcji,
w tym: Dziekana Wydziału Humanistycznego,
Prodziekana Wydziału Humanistycznego
oraz Wicedyrektora Instytutu Filologii Polskiej.
Odeszła wybitna uczona, ceniony nauczyciel akademicki
i autorytet dla wielu pokoleń studentów
oraz współpracowników. Jej wiedza, życzliwość i oddanie
pracy akademickiej pozostaną na zawsze w naszej pamięci.
Straciliśmy osobę zasłużoną dla środowiska naukowego
i uniwersyteckiej wspólnoty, której mądrości i obecności
będzie nam brakowało.
Msza święta pogrzebowa odprawiona zostanie
24 marca 2026 roku (wtorek) o godzinie 10:00
w Bazylice oo. Karmelitów na Piasku, ul. Karmelicka 19.
Pogrzeb w gronie najbliższej rodziny odbędzie się w innym
terminie na Cmentarzu Rakowickim.

Rodzinie, Bliskim
oraz Współpracownikom

Pani Profesor

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

*Rektor i Senat
Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej
w Krakowie*

0011491763

śTp **Elżbieta Kapusta**

Najukochańsza Żona, Mama, Babcia, Siostra i Ciocia
Zasłużony Pedagog, długoletni Dyrektor Państwowej
Podstawowej Szkoły Muzycznej w Krakowie.
Przeżywszy lat 77, po długiej i ciężkiej chorobie,
opatrzona św. Sakramentami,
zmarła dnia 7 marca 2026 roku.
Msza św. żałobna przy Zmarłej odprawiona zostanie
w piątek, dnia 13 marca 2026 roku o godzinie 10.20
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamia pogrążona w głębokim smutku

Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

0011491569

śTp **Władysław Komornicki**

Najukochańszy Brat, Stryj i Wuj
Przeżywszy lat 77, po ciężkiej chorobie,
odszedł od nas na zawsze do Pana
dnia 8 marca 2026 roku.
Msza św. żałobna przy Zmarłym
odprawiona zostanie
w piątek dnia 13 marca 2026 roku o godzinie 13.00
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamia
pogrążona w głębokim smutku
Najbliższa Rodzina

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
12 6 888 444, 508 26 26 84
Kraków, ul. Zabłocie 43 A
reklama.krakow@polskapress.pl

0011492577

Z ogromnym smutkiem odebraliśmy wiadomość
o przedwczesnej śmierci

śP

Pana

Mariana Korala

przedsiębiorcy i filantropa z Nowego Sącza.



Rodzinie Zmarłego

składamy najszczerze wyrazy współczucia.

Fundacja Schola Cordis

działająca przy Klinice Kardiologii Dziecięcej
w Krakowie





DROBNE

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

OGRODNICZE

ZADBANY_OGRÓD_BEZ_WYSIŁKU!
Pielęgnacja ogrodów. Tel. 790 622 685

REKLAMA

0011491295



Spółdzielnia Mieszkaniowa "Czyżyny"
31-871 Kraków, os. Dywizjonu 303 pawilon nr 1 ogłasza:
PRZETARG NIEOGRANICZONY na wykonanie:
Modernizacji instalacji odgromowych w 9 budynkach wielorodzinnych.
Termin składania ofert - **do dnia 25.03.2026 r.**
Szczegółowe warunki przetargu określone są w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia, którą można odebrać
w siedzibie Sp-ni, Dział Techniczno-Inwestycyjny, pokój nr 8 lub za podaną w SIWZ opłatą otrzymać drogą elektroniczną.
**Wersję elektroniczną służącą tylko dla zapoznania się Oferentów z ogólnymi warunkami przetargu, można
pobrać na stronie Zamawiającego www.smczyżyny.pl.**
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

0011492015

„Czasem cały świat oznacza mniej niż jeden człowiek,
którego brak...”

Pani

Katarzynie Jaśkiewicz

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Mamy

składają

Starosta Krakowski
Zarząd Powiatu w Krakowie

Koleżanki i Koledzy
ze Starostwa Powiatowego w Krakowie

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko”.

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej” – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Niepokonani TV Puls, 20:00

W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump

Paramount, 20:00
Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeń drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino TVN 7, 21:00

Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpięra atak młodziwego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street Polsat, 22:45

Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilerę rozprowadzającego groźny narkotyk.

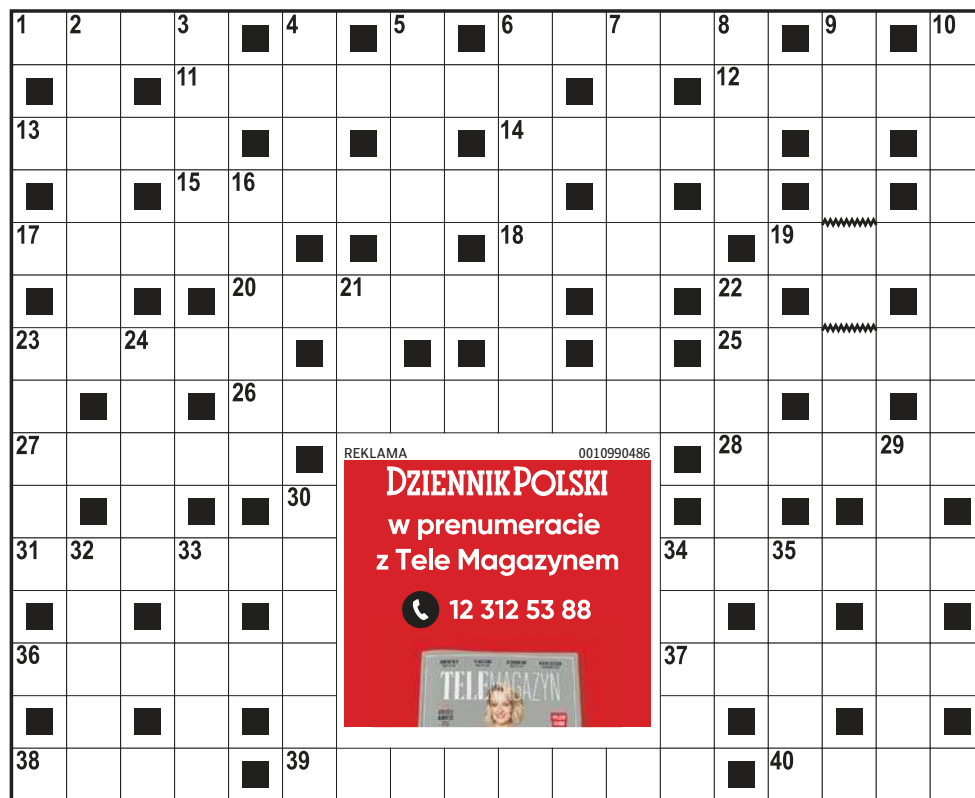
KRZYŻÓWKA NR 38

Poziomo:

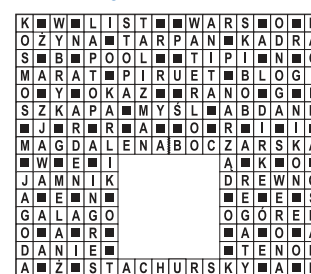
- 1) polarny lub studzienny,
- 6) drapieżny kuzyn sokoła,
- 11) płynie pod mostkiem,
- 12) dawniej pogardliwie o goście hitlerowskiej Rzeszy,
- 13) krążek kielbasy myśliwskiej,
- 14) ogrodzenie toru wyścigowego,
- 15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
- 17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
- 18) niezwykle, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
- 19) myśl wyznaczająca cel,
- 20) węgierska potrawa mięsna,
- 23) klasyczny styl pływakki,
- 25) pręty w palenisku,
- 26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
- 27) zespołowa gra owalną piłką,
- 28) pas ziemi spod pluga,
- 31) mieszkaniowiec Kartuz lub Wejherowa,
- 34) jednokołowy wózek na budowie,
- 36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
- 37) drzewko na choinkę,
- 38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
- 39) okrągła bułka pszenna,
- 40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:

- 2) grąjek od siedmiu boleści,
- 3) „... gniewu”, powieść Johna Steinbecka,
- 4) drzewo w herbie Libanu,
- 5) ubezpiecza kolumnę wojska,
- 6) większe i twardsze od cukinii,
- 7) ... Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem”,
- 8) sępa drewna lub złomu,
- 9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
- 10) towarzysza Dionizosa, menada,
- 16) słynny instrument z Archikatedry Oliwskiej,
- 21) ziemia dla matrosa,
- 22) cienka i krótka linia
- 23) zupa z jajkiem i kielbasą,
- 24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
- 29) hazardowa gra w karty,
- 30) przesadny przepych, komfort,
- 32) opera Rachmaninowa,
- 33) pokład soli kamiennej,
- 34) filmowa lub samoprzylepna,
- 35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności”.



ROZWIĄZANIE NR 37



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmów z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...

Rak (22.06 - 22.07)

Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerość i spokój pomogą rozwiązać stary problem.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Wójcik: Chciałbym coś zdobyć z Cracovią, to moje marzenie

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Oskar Wójcik to wyróżniający się piłkarz polskiej ekstraklasy. Obrońca Cracovii robi furorę, zbiera wysokie oceny. A jeszcze w zeszłym sezonie grał w IV lidze, w drugim zespole.

Wielu ekspertów postuluje, by trener Jan Urban sięgnął po tego piłkarza i dał mu szansę w reprezentacji. Co o tym sądzi piłkarz? - Wiadomo, że reprezentacja to marzenie każdego piłkarza - mówi Oskar Wójcik. - Czy powołanie przyjdzie czy nie, daję z siebie maksa, by się znaleźć w kadrze, a decyzja zależy od selekcjonera. Nie wiem czy byłem obserwowany, ale robię to, co do mnie należy.

Wójcik jest wysoko w rankingu „Przeglądu Sportowego” najlepszych piłkarzy w ekstraklasie - był nawet na 1. miejscu, a teraz zajmuje 2. - Jestem osobą, która ciężko trenuje, a wysoka pozycja to nie tylko moja zasługa - mówi defensor „Pasów”. - Trener i sztab dają mi mnóstwo rad i to też ich zasługa, że ten sezon tak wygląda.

Zimą mówiło się o transferze zdolnego obrońcy do Broendby. Czy było coś na rzeczy? - Oferta była, ale to tylko oferta, nic nie było dogadane - mówi Wójcik. - Od początku mówiłem, że chcę grać w Cracovii. Minęło pół roku, a ja chcę powalczyć o najwyższe miejsca w tabeli, nie byłem przekonany do tego transferu.

Wójcik ma 22 lata, a zaczynał przygodę z piłką w Rylovii.

- Zaczynałem u siebie w ogrodzie, niedaleko Rylovii - śmieje się zawodnik. - Wujek był moim pierwszym trenerem, wziął mnie pod skrzydła. Moja rodzina jest sportowa, a piłka zawsze była obecna w moim życiu. Grałem z bratem, siostrą, ze znajomymi -



Byli piłkarze Tarnovii: Oskar Wójcik, Bartosz Kapustka, Mateusz Klich, pierwszy i trzeci grają teraz w Cracovii

w ogrodzie, na orliku. Sprawiało mi to przyjemność. Grałem w Rylovii, a potem w Tarnovii. Zjawiła się Cracovia, której byłem fanem, podobnie zresztą jak wujek, który dał mi pierwszy szalik. Każdy piłkarz Tarnovii marzy o transferze do „Pasów”, wiadomo, że tę drogę przeszli Mateusz Klich, Bartosz Kapustka. Nie znałem się z nimi, to jednak inne roczniki, ale przyjechali na event i mam zdjęcie z nimi, gdy byłem mały. Byłem w II klasie gimnazjum w wieku 14-15 lat gdy przychodziłem do Cracovii. Mam rodzinę, która mieszka koło Krakowa, brata i wujka, zamieszkałem więc koło Niepołomic.

Wójcik pojawił się na treningu pierwszego zespołu, gdy trene-

rem drużyny był Michał Probiez. - Byłem wtedy w juniorach i odbyłem kilka treningów z pierwszym zespołem - wspomina. - Odkąd w klubie zjawił się trener Zieliński, wprowadził mnie do I zespołu. To był zaszczyt móc trenować z drużyną i jechać z nią na obóz. Skupiałem się na tym, by cieszyć się tym z dnia na dzień, trenować z jakościowymi zawodnikami. Pojawiła się jednak kontuzja, która wykluczyła mnie na rok.

Droga Wójcika do ekstraklasy była trochę wydłużona. Zadebiutował w wiosnę 2025 u trenera Dawida Krocza, a teraz gra regularnie. - Zacząłem trochę późno, mam 22 lata, chciałoby się wcześniej, ale byłem trochę „przytzy-

many”, długo trenowałem z I drużyną, ale nie było meczów. Nie wiem, czy mi to pomogło?

Czy w ekstraklasie chciałby zakotwiczyć na dłużej, czy wyjechać szybko?

- W tym roku będę miał 23 lata - mówi. - Na obrońcę to idealny wiek. Nie po to podpisywałem kontrakt z Cracovią, by uciec do pierwszego lepszego zespołu. Moim marzeniem zawsze był wyjazd do drużyny z ligi top 5. Na ten moment jestem szczęśliwy w Cracovii. Jestem fanem Cracovii, wiem ile czeka na sukces, bardzo chciałbym coś zdobyć z Cracovią, to moje marzenie. A jak kiedyś wyjadę, to nie ukrywam, że będę chciał wrócić do Cracovii, bo jestem jej kibicem.

Czy Wójcikowi robi różnicę czy gra w bloku czterech obrońców, czy trzech?

- Jak gra się na czterech obrońców, to jestem w centralnej części boiska, bardziej asekuruję niż wprowadzam piłkę - opowiada zawodnik. - Jak Mateusz Klich czy Amir Al-Ammari zejdzie do boku, to mam więcej miejsca. Moją rolą jest bronić, ale jak mogę posłać dłuższe podanie, to będę to robił. W trójce są inne zadania, ale zagmam w każdym ustawieniu.

Wójcik nie tak dawno na platformie X został zaatakowany przez kibica Lechii. Co o tym sądzi?

- Jeden wpis nie robi wrażenia - mówi. - Jeśli ktoś mnie obraża, bo robię wszystko dla drużyny, byśmy wygrywali, to nie mam z tym problemu. Reakcja polskiej grupy - Glika, Praszelika, Klicha - pokazała, że takie sytuacje nas jednoczą, to nie są puste słowa. Jak masz wsparcie od tak dużych person, to cieszy.

Wójcik jest jeszcze młody, jak prawie każdy piłkarz miał wzór do naśladowania. - Kiedyś moim idolem był Sergio Ramos, teraz Virgil van Dijk czy Gabriel Magalhães. ©

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra” już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem fruwamy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra” Norwegii.

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni marmuciej „Letalnica”).

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego. Zmagania duetów na „Salpausselkä” w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce

indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken” (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieję Kotą, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©



Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open” (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 \$.

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Sze-

mem”, zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karoliną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latką z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe

spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry

okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latką z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniałam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje

na to wynik. W statystykach za grań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2021 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karoliną Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 \$.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV

Środa: 15:45 Eurosport 2, kolarstwo: **Paryż - Nicea**; 17:20 TVP Sport, koszykówka kobiet (elim. ME): **Polska - Słowacja**; 17:30 Polsat Sport 1, siatkówka: **Politechnika Częstochowa - Skra Bełchatów**; 18:30 Eurosport 1, piłka ręczna (LM):

ORLEN Wisła Płock - Pick Szeged;

20:15 Polsat Sport 1, siatkówka (LM): **Itas Trentino - Projekt Warszawa**; 20:30 Polsat Sport 3, piłka ręczna kobiet: **Piotrcovia - MKS Gniezno**; 20:55 Canal+ Family, piłka nożna (LM): **Bodo/Glimt - Sporting Lizbona**; 20:55 TVP 1,

TVP Sport, piłka nożna (LM): **Real Madryt - Man. City**.

LOTTO

Poniedziałek, 9.03. Multi Multi, 22: 2, 3, 4, 9, 11, [13], 14, 17, 22, 25, 26, 30, 34, 36, 37, 38, 52, 63, 74, 75. **Kaskada, 22:** 2, 4, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21,

22, 23, 24. **Ekstra Pensja:** 11, 18, 23, 27, 35 + 2. **Ekstra Premia:** 4, 14, 15, 30, 34 + 1. **Mini Lotto:** 8, 17, 18, 26, 35. **Wtorek, 10.03. Multi Multi, 14:** 3, 5, 9, 10, 14, 19, 20, 31, [34], 35, 40, 48, 49, 55, 57, 66, 68, 71, 72, 73. **Kaskada, 14:** 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 23, 24.

Jakie kary grożą Śląskowi i Wiśle? Ich wachlarz jest bardzo szeroki

Bartosz Karcz

bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. O tym, jakie sankcje mogą spaść na Śląsk Wrocław i Wisłę Kraków rozmawiamy z Mateuszem Stankiewiczem - radcą prawnym, specjalistą od prawa sportowego.

Jakie kary tak realnie grożą Śląskowi Wrocław i Wiśle Kraków? Mamy dwa reżimy postępowania. Reżim pierwszy jest regulaminowy. Tu chodzi o automatyczne sankcje. Czyli jak ktoś nie przyjedzie na mecz i sędzia to stwierdzi w protokole, to jest walkower. Jest też kara pieniężna. Kara jest za to, że ktoś się nie stawia i to jest dość niska kara, około trzy tysiące złotych dla drużyny nieprzyjeżdżającej. To są kwestie automatyczne i wydaje mi się, że tutaj żadnego zaskoczenia nie będzie, gdy Komisja do Spraw Rozgrywek PZPN-u zobaczy sprawozdanie sędziego i właśnie takie sankcje regulaminowe Wiśle wymierzy.

A ta kara finansowa może być wyższa?

Tu nie zastanawiamy się, jaka była motywacja, czy to było zawinione, czy niezawinione, tylko po prostu stał się taki fakt. I takie są konsekwencje, jak ktoś nie przyjeżdża. Po decyzjach Komisji ds. Rozgrywek PZPN klubom przysługują odwołania do Najwyższej Komisji Odwoławczej, która w sposób ostateczny rozstrzygnie tę sprawę. A druga sprawa to przepisy dyscyplinarne, czyli takie, które już regulują kwestie karania za dane zachowania z uwagi na ich skutki, ich motywację, z uwagi na to, że regulamin dyscyplinarny i związek nie godzi się na pewne zachowania i w związku z tym postanawia te podmioty ukarać. I tutaj są też dwie ścieżki do rozpatrzenia. Pierwsza to jest rozpatrzenie działań Śląska Wrocław. Tutaj mamy przepis, który mówi, że jeżeli ktoś nie dopełnia przepisów dotyczących przyjęcia grupy kibiców gości, podlega stosownemu katalogowi kar. Wachlarz tych kar jest bardzo



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

W sobotę na tym stadionie nie doszło do meczu Śląska Wrocław z Wisłą Kraków

duży - od nagany przez karę pieniężną aż po walkower.

W przestrzeni publicznej, krąży taka informacja, że Śląsk absolutnie walkowerem ukarany być nie może.

To nieprawda, walkower w takich przypadkach jak ten, również jest w katalogu kar. Artykuł 64 §3 mówi, że wszystkie kary zastrzeżone za naruszenie przepisów dotyczących bezpieczeństwa na stadionie podczas meczu, można zastosować również w przypadku stwierdzenia naruszenia dotyczącego wstępu na trybunę wstępu zorganizowanej grupy kibiców gości. Tutaj moim zdaniem jest taka teoretyczna możliwość, żeby walkower orzec. Oczywiście pozostaje pytanie, czy z tej możliwości będą chciały organy dyscyplinarne skorzystać. Ponieważ jest to postępowanie dyscyplinarne, to tutaj oprócz odwołania do Najwyższej Komisji Odwoławczej, które również przysługuje, to później przysługuje jeszcze skarga do Trybunału Arbitrażowego przy Polskim Komitecie Olimpijskim, a następnie jeszcze skarga kasacyjna do Sądu Naj-

wyższego. Ta kara dla Śląska Wrocław może nie być zatem znana bardzo szybko.

I przy walkowerze lub jego braku dla Śląska będzie miało to wpływ na rozgrywkę, ostateczny kształt tabeli I ligi...

Tak, rozgrywki kończą się pod koniec maja, a wszystkie procedury odwoławcze mogą trwać. Dodatkowo mogą dojść kwestie tzw. zabezpieczeń, bo kary dotyczące bezpieczeństwa imprezy mają charakter wykonalny natychmiast, ale z wyłączeniem walkowera. Czyli tutaj dopiero decyzja drugiej instancji, Najwyższej Komisji Odwoławczej PZPN-u spowoduje, że punkty mogłyby być w tabeli Śląskowi odejęte. Powiedzmy, że jest to perspektywa kilkutygodniowa. Najwyższa Komisja Odwoławcza zapewne zdąży do końca rozgrywek, ale po tym Śląsk może odwoływać się dalej do Trybunału Arbitrażowego, a potem do Sądu Najwyższego. I w toku tych postępowań może być wydane tzw. zabezpieczenie, które może spowodować, że np. sąd zakaze odejmować Śląskowi punkty do czasu ostatecz-

nego, prawomocnego rozstrzygnięcia. I wtedy tabela nam się może zmieniać orzeczeniami sądów, co będzie miało wpływ nie tylko na Śląsk i Wisłę, ale też na pozostałe kluby, które rywalizują w I lidze. Zrobi się straszny bałagan. Takie argumenty mogą zniechęcać do orzekania walkowera dla Śląska, ale organy dyscyplinarne mają narzędzia, żeby po taką karę sięgać.

A jak jest z wysokością kar finansowych za niewypuszczenie kibiców Wisły na mecz? We wcześniejszych przypadkach one nie były wysokie i we Wrocławiu podnoszą teraz argument dlaczego nagle Śląsk ma być tym klubem, który zapłaci drastycznie więcej? Prezes PZPN Cezary Kulesza zapowiedział jednak, że one będą drastyczne w tym przypadku.

W regulaminie dyscyplinarnym znajdujemy dwie dyrektywy wymiaru kary. Jedna dotyczy stopnia winy podmiotu, który naruszył przepisy, a druga wzięcia pod uwagę oddziaływania na środowisko piłkarskie. I to jest druga równoprawna dyrektywa wymiaru kary. Czyli mo-

żemy tę karę zarówno uzasadniać względami tego, jak się ktoś zachował, ale również względami takimi, jak chcemy daną decyzją oddziaływać na środowisko piłkarskie. To jest punkt zaczepienia, który mógłby spowodować, że kara niekoniecznie musi być identyczna czy zbliżona do tego, co było w przeszłości w przypadku innych klubów. Bo jednak jeżeli uznamy, że nawet okoliczności były podobne, to teraz jest jednak druga dyrektywa, czyli oddziaływania na środowisko piłkarskie i możliwa dezintegracja dalsza rozgrywek. To powoduje, że PZPN będzie chciał wysłać mocniejszy sygnał. Natomiast nie podejmuję się tutaj spekulacji, jakiego rzędu to może być kara. Czy to będzie jej kilkukrotne zwiększenie, czy kilkudziesięciokrotne zwiększenie, bo tutaj wszystko zależy od swobodnego uznania komi-

Zachowanie przedstawicieli obu klubów będzie tutaj stanowić na pewno kontekst sprawy, będą badane motywacje obu klubów

sji, a też nie mamy wglądu do akt tych pozostałych spraw. Nie wiemy jak kluby się usprawniły, jaką dokumentację miały. Tutaj na razie z doniesień medialnych wynika, że Śląsk nie miał żadnej dokumentacji dotyczącej zagrożeń, tylko podjął decyzję arbitralnie, więc to być może jest troszkę inna sytuacja niż w przypadku poprzednio karanych klubów.

Zapytam o ewentualne kary dla Wisły ze strony Komisji Dyscyplinarnej PZPN. Czy one tutaj się też mogą pojawić, czy w przypadku Wisły to zamyka się na poziomie tego, o czym pan mówił, czyli tej Komisji ds. Rozgrywek?

Tutaj właśnie jest kolejna kontrowersja i kolejna kwestia do analizy. Jest taki czyn dyscyplinarny, który polega na samowolnym zejściu z boiska, czyli niedokończeniu zawo-

dów, bojkotowaniu zawodów podczas ich trwania. Natomiast nie ma w regulaminie dyscyplinarnym takiego czynu, który by mówił o nie przyjechaniu na zawody. Być może będzie to komisja interpretować w ten sposób, że skoro nie wolno nie kontynuować zawodów, nie wolno zejść z boiska w ramach protestu, to tym bardziej w ramach protestu nie wolno na nie nie przyjechać. Być może w ten sposób to będzie interpretowane, chociaż te wszystkie przewinienia dyscyplinarne powinny być jednak ściśle interpretowane, bo są to regulacje represyjne. Być może jako taki bojkot rozgrywek zostanie uznany też za działanie sprzeczne z zasadami etycznymi, moralnymi, sportowymi, bo niepodjęcie rywalizacji sportowej być może zostanie w ten sposób zinterpretowane. I jest też taki przepis, który za naruszenie tych około sportowych norm etycznych, moralnych również pozwala na wymierzenie kary. Jeżeli PZPN będzie chciał wysłać jakiś sygnał, że również nie życzy sobie tego rodzaju bojkotów, a zakładam, że taki sygnał mocny musi zostać również wysłany, to myślę, że tutaj podstawa prawna pewnie pod takie działania się znajdzie, ale tutaj też zaznaczam, że wtedy przysługuje ta sama ścieżka odwoławcza, którą omówiliśmy w przypadku Śląska. Czyli pierwsza instancja, potem NKO, Trybunał przy PKOl-u i Sąd Najwyższy.

Na koniec zapytam, czy to, że prezes Jarosław Królewski wykazuje taką aktywność w mediach, może mieć jakiś wpływ na decyzje Komisji?

Myślę, że zachowanie przedstawicieli obu klubów będzie tutaj stanowić na pewno kontekst sprawy, będą badane motywacje obu klubów, przesłanki, którymi kierowały się zarządy przy swoich zachowaniach. Myślę, że w postępowaniu dyscyplinarnym może to mieć znaczenie i zostanie wzięte pod uwagę. ©©