

Roztocza - ukryty wróg alergików. Co zrobić, by alergenów w mieszkaniu było mniej? str. 11



FOT. GETTY IMAGES

Gruźlica powraca. Jej objawy to nie tylko kaszel. Jak rozpoznać i leczyć tę chorobę? **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

Nr 71 (24 547)

lecie DZIENNIK POLSKI

Cena 4,80 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 26.03.2025 r.

www.dziennikpolski24.pl

Zakopane się kurczy. W mieście pod Giewontem spada liczba stałych mieszkańców **str. 5**



FOT. KINO ŚWIAT

„Skrzyżowanie” z Janem Englerem - film od piątku 28 marca w krakowskich kinach **str. 6**

O tym, co dzieje się w ekipie Słoni, rozmawiamy z ich piłkarzem Kamilem Zapolnikiem **str. 16**



FOT. BARTOSZ KARCZ

TRANSPORT

Autobus widmo na Woli Justowskiej. Mieszkańcy nie mogą z niego korzystać **str. 3**



FOT. ANDRZEJ BANAS

KRAKÓW CHCE SKOŃCZYĆ Z CZOŁGANIEM SIĘ OD KNAJPY DO KNAJPY

Nocny burmistrz walczy z hałasem

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Działania mające na celu poprawę bezpieczeństwa na terenie Krakowa to temat, którym w poniedziałek 24 marca zajęła się Komisja Praworządności Rady Miasta. O problemach i szukaniu rozwiązań mówił burmistrz nocny Jacek Jordan.

- Ze względu na sytuację, jaka panuje w mieście w godzinach nocnych, zdecydowaliśmy, że priorytetem będą działania porządkowe. Jednym z pierwszych kroków było zebranie danych dot. liczby zgłoszeń w sprawie zakłócania porządku - poinformował burmistrz nocny Jacek Jordan.

Burmistrz nocny przyznał, że najwięcej przypadków związanych z zakłócaniem ciszy nocnej występuje w Dzielnicy I Stare Miasto, stąd głównie skupiono się na tym terenie.

- Interwencje zaowocowały efektami uspokojenia w zapalnych punktach, jak ulice Sławkowska i Grodzka. Do incydentów dochodziło też poza centrum, przykładem jest klub nocny w dawnym Hotelu Forum, czy ulica Pleszowska - mówił Jacek Jordan.

Burmistrz nocny zaznaczył, że do różnie uczestniczy w nocnych patrolach z policjantami i strażnikami miejskimi. Zapowiedział, że wiosną zwiększy intensywność, bo to okres, kiedy problemy zakłócania ciszy i spokoju znacznie się zwiększają.

Burmistrz nocny przyznał, że problemem Krakowa jest zjawisko Pub Crawl, czyli oferta dla turystów „czołgania” się od pubu do pubu. Uczestnicy tego typu zorganizowanych wydarzeń w pubach piją na umór, a później hałasują i nie dają spać mieszkańcom.

- Podjęliśmy rozmowy z organizatorami tego typu wydarzeń. Osoby odpowiadające za prowadzenie takich grup mają być przeszkolone, by nie dochodziło do zakłócania porządku. Organizatorzy w ogłoszeniach dot. takich wydarzeń mają zwracać uwagę na oczekiwane zasady zachowania. Naszym celem jest wyeliminowanie Pub Crawl z Krakowa. Nie chodzi tylko o zakłócanie ciszy i porządku, ale to także ma wpływ na psucie wizerunku miasta.

Ile potrwa remont muru cmentarza Rakowickiego?

Część muru cmentarza - naprzeciwko pętli tramwajowej - znalazła się za remontowym ogrodzeniem. Piesi muszą liczyć się z utrudnieniami w tym miejscu **str. 4**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



Prezydent zwleka z podpisem. Rząd mówi o ochronie granicy **str. 7**



FOT. ANDRZEJ BANAS

Problemem Krakowa jest zjawisko Pub Crawl, czyli oferta dla turystów „czołgania” się od pubu do pubu

Jutro w Dzienniku Polskim Pod paragrafem

● Historia Henocha Witkowskiego z żydowskiego półświatka warszawskich sutenerów, który żył jak król, póki nie trafił do obozu w Berezie Kartuskiej

Jakub Guder
publicysta



SAMOTNOŚĆ W HOLLYWOOD

Dziewięć dni leżały ciała hollywoodzkiego gwiazdora Gene'a Hackmana i jego żony Betsy Arakawy w ich rezydencji w Santa Fe, zanim ktoś je znalazł. Jak ustaliły służby - 63-letnia kobieta zmarła kilka dni wcześniej. Potem odszedł jej mąż, który miał 95 lat, chorował na Alzheimera i miał wszczepiony rozrusznik. Na miejscu znaleziono też martwego psa. Jak doniósł portal The Associated Press, pies zdechł z głodu i z odwodnienia. A zatem przez kilkanaście dni nikt nie odwiedził pary starszych ludzi, nikt długo nie zainteresował się ciszą, brakiem znaku życia. Nikt nie czekał na ich telefon.

Marcin Prokop, dziennikarz TVN-u, który ma w telewizji autorski program o Stanach Zjednoczonych, opowiadał ostatnio w jakimś podcaście, że w Europie, wychodząc z hotelu w dużym mieście, potrzebujesz kilku minut, by znaleźć bezdomnego. W USA wystarczy otworzyć drzwi domu. Jak relacjonował - całe dzielnice dużych miast opalone są przez ludzi bez dachu nad głową. Zresztą nie raz, nie dwa takie obrazki pojawiają się w internecie. Ciekawy był materiał Kanału Zero o tym, co dzieje się wokół oscarowej gali: czerwony dywan, gwiazdy, drogie suknie, a kilkanaście metrów dalej brud i bezdomni na chodnikach.

Może byłem naiwny, ale trochę jest tak, że w gruzi wali się mit wielkiej Ameryki, kraju tysiąca możliwości, a hasło „od pucybuta do milionera” można śmiało zamienić na „od pucybuta do fentanylu”. To ten narkotyk, który zmienia ludzi w zombie. Oczywiście, najlepiej byłoby polecić za ocean, zweryfikować wszystko, lecz prawdę mówiąc, nie wiem już teraz, czy bym chciał. Kto wie, może za jakiś czas znów zabiorą nam wizy? Skoro Trump chce zaanektować Kanadę i najechać Grenlandię, to wszystko jest możliwe.

Prawdę mówiąc, od Hollywood i Ameryki wolę dziś mój blok, w którym wszyscy się znają, mówią sobie „dzień dobry”, zagadają na schodach. Kiedy sąsiad jedzie na urlop, prosi mnie, bym zerknął na jego mieszkanie, czy wszystko jest w porządku. No, może czasem kusi mnie, by wyjechać na Wyspy Kanaryjskie czy Costa Blanca. Na tydzień, góra trzy.

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
14°C



MIN
8°C

Wiatr zach. 12 km/h
Zachmurzenie zmienne,
opady deszczu
nie są przewidywane

JUTRO

MAX
12°C



MIN
5°C

Wiatr pld.-zach. 16 km/h
Zachmurzenie duże,
ale opady deszczu
nie są przewidywane

TAAKA RYBA W BALATONIE

Do zbiornika wodnego Balaton w Trzebinii wpuszczono aż 750 kilogramów ryb. Na razie łowić ich nie wolno, ale wędkarze zapewne już zacierają ręce. Nad akwen zjeżdżają nie tylko miłośnicy wędkowania z Trzebinii czy powiatu chrzanowskiego, ale także z sąsiednich powiatów. Jednak wędkować w Balatonie mogą wyłącznie osoby mające wykupione roczne zezwolenie. Tegoroczna akcja zarybiania trzebińskiego akwenu kosztowała gminną kasę 15 tysięcy złotych. Jerzy Zaborski



FOT. GMINA TRZEBINIA

ROZMOWA DNIA

POLSKA ARMIA JUŻ DZIŚ POTRZEBUJE 600 LEKARZY

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z Mariuszem Giejem, rzecznikiem prasowym Wojskowego Instytutu Medycznego (WIM).

Czy wojskowa służba zdrowia jest wyposażona w dostateczną ilość sprzętu medycznego i dysponuje wystarczającą liczbą lekarzy?

Nie mogę się wypowiadać na temat wyposażenia czy stanów materiałowych, gdyż są to informacje tajne. Natomiast o zasobach kadrowych możemy rozmawiać, to wiedza powszechna i nie jest tajemnicą, że wojsko na 1419 etatów dysponuje 829 lekarzami. To za mało, jeśli chodzi o obecne 200-tysięczne siły zbrojne. Trzeba przy tym pamiętać, że ta liczba 829 lekarzy obejmuje wszystkie specjalizacje i np. psychiatrów jest zaledwie 13, wspierających ich psychologów na 69 etatów jest zatrudnionych 36, na 1846 etatów ratowników medycznych 1056 jest obsadzonych. Potrzebujemy więc 600 dodatkowych lekarzy różnych specjalności już dziś.

Gdzie kształcą się w tej chwili wojskowi lekarze?

W 2002 roku została podjęta decyzja o zamknięciu Wojskowej Akademii Medycznej i powstał medyczny kierunek wojskowy na Łódzkim Uniwersytecie Medycznym, gdzie kształcą się ok. 800 młodych ludzi, przy czym np. w 2023 r.

ukończyło go tylko 43 lekarzy wojskowych. Problem polega na tym, że nie wszyscy absolwenci zostają w armii.

Może trzeba im lepiej płacić?

Faktem jest, że etat lekarza wojskowego jest gorzej płatny niż etat lekarza cywilnego. Trudniej też do niego dorobić, podejmując dodatkowe zajęcia, gdyż każdorazowo potrzebna jest zgoda przełożonego. To jest jeden aspekt, drugi to bonus w postaci wcześniejszej emerytury, ale jak widać - nie wystarczy. Mało tego, wielu lekarzy odchodzi z wojska tuż po uzyskaniu specjalizacji lub jeszcze wcześniej. Kolejna rzecz, która powoduje, że odchodzą „do cywila” to bardzo duże ograniczenia w pracy naukowo-badawczej i możliwości w uzyskiwaniu z tego tytułu dodatkowych profitów, również tych finansowych. Rozwiązanie stosowane dziś w Wojskowej Służbie Zdrowia jest anachroniczne: jeżeli lekarz wojskowy chciałby się rozwijać naukowo, ma problem. A przecież zależałoby nam, żeby w wojsku byli najlepsi fachowcy, również od strony naukowej. Spójrzmy choćby na Stany Zjednoczone, gdzie to właśnie z wojska wywodzi się wiele nowoczesnych rozwiązań. Podobno trwają jakieś prace w tym temacie, ale środowisko wciąż czeka.

Jeśli w wojsko zatrudnia tylko 13 lekarzy psychiatrów, to dbanie o dobrostan psychiczny żołnierzy nie jest łatwe?



FOT. WIM

To pytanie do MON, my, jako WIM, staramy się przyglądać sytuacji, jeśli chodzi o opiekę zdrowotną w armii i przedstawiać przełożonym różne koncepcje jej poprawy.

Są plany, aby reaktywować Wojskową Akademię Medyczną (WAM).

Medycyna jest medycyną i to był argument przy likwidacji WAM. Pytanie, czy odtwarzanie czegoś, co było dobre w poprzedniej rzeczywistości polityczno-wojskowej, będzie dobre dziś, kiedy mamy inny świat i inną armię. Model kształcenia z jedną wojskową uczelnią medyczną został utrzymany w ramach bloku wschodniego. Zachodnie trendy są takie, aby robić interdyscyplinarne wojskowe kierunki medyczne na najlepszych uniwersytetach. Tak jest w Stanach Zjednoczonych, Francji, Izraelu i w wielu innych państwach NATO, gdzie wojskowi lekarze mają dostęp do najlepszej kadry akademickiej. Należy też się zastanowić, w jaki sposób chce się uzupełnić kadrę nowo tworzonej WAM i czy nie spowoduje to drenażu kadr, np. z wojskowych instytutów badawczych i szpitali wojskowych, nie mówiąc o tym, że trzeba będzie ostro konkurować o kadry z uczelniami cywilnymi.

PRZYRODA

Narcyzy - piękne, i niedoceniane

Początek mojej rabaty z narcyzami dały wiosenne, a właściwie zimowe zakupy w marketach. Zawartość doniczki z kilkoma cebulkami po przekwitnięciu wsadzałem do ziemi. Narcyzy mnożyły się samodzielnie i po kilku sezonach doczekałem się okazałych kęp żółtych kwiatów. Właśnie kwitną i nie mogę oderwać od nich oczu. Urodziwe kwiaty stały się niesłusznie symbolem osób zakochanych we własnym wizerunku, czyli narcyzmu. To krzywdzące dla zasłużonej rośliny. Grecy wierzyli, iż narcyzy przywracają pamięć. Wedle Homera przemienieni w świnię towarzysze Odysusa odzyskali własną postać i pamięć potraktowani specyfikiem sporządzonym z roślin podobnych do przebiśniegów i narcyzów. Kolejny mit? Nie. W obu gatunkach wykryto substancję zwaną gelantaminą stosowaną z powodzeniem do łagodzenia objawów choroby Alzheimera, m.in., utraty pamięci. Na Kaukazie, ojczyźnie przebiśniegów i narcyzów, sok z roślin wcierano chorym w czoło już wieki temu. Gelantamina usprawnia przekazywanie informacji w mózgu i przywraca wspomnienia. Niestety tylko łagodzi objawy. Dobre i tyle. Przynajmniej do czasu, aż zostaną wykryte rzeczywiste przyczyny choroby, na którą u nas cierpi ćwierć miliona osób. Niniejszym domagam się przywrócenia honoru narcyzowi, a kompleksowi brzydkich zachowań można nadać inną nazwę.

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

52

drzewa posadzono w okolicy osiedla komunalnego Przyby-Zalesie i Ośrodka Ruczaj. Gatu-nek dominujący to wiśnie, są też jabłonie i polne klony

ZIELEŃ MIEJSKA
Trwają zapisy do Szkoły Miejskich Ogrodników
Ruszyła kolejna edycja Szkoły Miejskich Ogrodników, w ramach której prowadzone są warsztaty dla amatorów ogrodnictwa. Zajęcia poprowadzą pasjonaci skupieni wo-

kół ogrodów społecznych. Pierwsze zajęcia odbędą się w sobotę 29 marca, w godz. 11-13 i będą dotyczyły naturalnych nawozów w miejskim ogrodnictwie. Spotkanie odbędzie się w ogrodzie społecznym przy ul. Wojciecha Lipowskiego 29.

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

TRANSPORT MIEJSKI AUTOBUS NUMER 300 KURSUJE, JEDNAK MIESZKAŃCY NIE MOGĄ Z NIEGO KORZYSTAĆ

Autobus widmo na Woli Justowskiej

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Mieszkańcy Woli Justowskiej chcą wyznaczenia dodatkowych ośmiu przystanków na trasie autobusu 300. To linia przyspieszona, co oznacza, że wiele osób nie ma dostępu do tego połączenia.

Autobus aglomeracyjny numer 300 kursuje na trasie osiedle Podwawelskie - Kraków Airport. To linia przyspieszona, która zatrzymuje się tylko w wybranych „punktach”. Mieszkańcy Woli Justowskiej chcą wyznaczenia dodatkowych przystanków na trasie autobusu. Społeczne apele o zmianę tej sytuacji wsparli teraz także radni miejscy. Co na to władze Krakowa?

Osiem przystanków

Chodzi o dodanie na trasie linii 300 przystanków: M. Konopnickiej, Instytut Reumatologii, Przegon, Piastowska, Lajkonik, Strzelnica, Sielanka i Park Decjusza.

Mieszkańcy wielokrotnie interweniowali w tej sprawie w Zarządzie Transportu Publicznego. Przesyłali tam także zdjęcia pustego autobusu nr 300 mknącego przez Wolę Justowską z pominięciem przystanków, na których oczekiwało wielu pasażerów. Jednak społeczne apele o umożliwienie ludziom korzystania

z tego połączenia nie przyniosły do tej pory efektu. Sprawa jest komentowana także w mediach społecznościowych.

„Jaki jest pożytek dla mieszkańców Woli Justowskiej, że sobie popatrzą na przejeżdżający autobus linii 300? Trzeba być wybitnie nieudolnym, żeby wpaść na taki pomysł” - to jeden z komentarzy dotyczący kontrowersyjnej sytuacji na Platformie Komunikacyjnej Krakowa - PKK.

Wniosek do władz

W ostatnim czasie wniosek do władz Krakowa w tej sprawie skierowała w imieniu mieszkańców dzielnicy radna miejska Agnieszka Łętocha.

„Autobus aktualnie nie zatrzymuje się na przystankach na Woli Justowskiej, kursując bezpośrednio na trasie do lotniska. Mieszkańcy zgłaszają, iż często widzą autobus linii 300 jadący całkowicie pusty, podczas gdy oni zmuszeni są do korzystania z bardzo opóźnionego i potwornie przepełnionego na tej trasie autobusu 152 (kursującego na trasie Czyżyny Dworzec - Cmentarz Olszanica - red.). Proszę o uwzględnienie także tego, iż na przystanku M. Konopnickiej czekają codziennie osoby niepełnosprawne z Centrum dla Niewidomych i Słabowidzących, którym potrzebny jest transport, także na lotnisko” - opisuje sytuację Agnieszka Łętocha. „Proszę



Mieszkańcy Woli Justowskiej muszą korzystać z przepełnionego autobusu 152

również o wzięcie pod uwagę, iż obecnie jedyną alternatywą dla autobusu 152 jest taksówka lub prywatny samochód, czyli rozwiązanie kosztowne i/lub dalekie od ekologii. Krakowianie powinni mieć prawo korzystać z komunikacji miejskiej na linii na lotnisko” - zaznacza radna.

Zgodnie z prośbą mieszkańców radna proponuje, by przystanek przy ul. Konopnickiej był stały, a pozostałych siedem na żądanie.

Skarżyli się na tłok generowany przez osoby jadące na lotnisko

Jednak miasto widzi tę sprawę zupełnie inaczej niż mieszkańcy. I konsekwentnie odmawia wyznaczenia dodatkowych przystanków dla linii autobusu numer 300.

„W przeszłości funkcjonowała linia autobusowa kursująca na analogicznej jak obecnie linia 300 trasie, od przystanku Muzeum Narodowe do Portu Lotniczego, i nie

spełniała we właściwy sposób swojej roli. Pasażerowie, których celem podróży nie było lotnisko w Balicach, często skarżyli się na tłok generowany przez osoby jadące do i z Portu Lotniczego, przewożące bagaże o większych gabarytach, zajmujący dużo miejsca w pojeździe. Jednocześnie podróżni udający się na lotnisko zgłaszali problemy związane ze znacznym napełnieniem ze względu na pasażerów podróżujących na po-

średnim odcinku” - twierdzi w odpowiedzi na interpelację zastępca prezydenta Krakowa Stanisław Kracik.

A dalej: „Z tego względu uruchomiono nową, przyspieszoną linię 300, przeznaczoną w całości do obsługi lotniska, kursującą z pętli os. Podwawelskie i zatrzymującą się na minimalnej liczbie przystanków pośrednich. (...) Jej celem i podstawowym zadaniem jest zapewnienie jak najszybszego połączenia centrum miasta z lotniskiem. Obsługę podróży wewnątrzmijskich, w tym obszar, po którym kursuje linia 300, zapewniają inne miejskie linie.

„Teza o pustych autobusach nie ma potwierdzenia”

Według Zarządu Transportu Publicznego w Krakowie „teza mieszkańców o niedostatecznym napełnieniu linii 300 nie ma potwierdzenia w rzeczywistości”.

„Z uwagi na charakter tego połączenia niewskazane jest dodawanie przystanków pośrednich, które wydłużają czas przejazdu, a dodatkowo spowodują większe mieszanie się potoków pasażerskich, ponownie generując problemy, które przyczyniły się do uruchomienia linii 300, przeznaczonej do obsługi Portu Lotniczego” - przekonują władze Krakowa. ©©

Igrzyska Europejskie w Krakowie pod lupą NIK. Kontrowersje i wydatki

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Najwyższa Izba Kontroli sprawdziła organizację III Igrzysk Europejskich w Krakowie i Małopolsce w 2023 roku. Raport z kontroli zawierał wiele zarzutów.

Przypomnimy, że igrzyska odbyły się w czasie kadencji poprzedniego prezydenta Krakowa Jacka Majchrowskiego. Za przygotowanie imprezy odpowiedzialna była spółka Igrzyska Europejskie 2023. Została

powołana przez miasto Kraków i władze Małopolski, które były jej udziałowcami.

- Raport NIK-u nie zawiera zarzutów wobec gminy dotyczących przekroczenia uprawnień. Nie toczy się żadne postępowanie wobec miasta. Za prowadzenie działań związanych z realizacją imprezy odpowiadała spółka Igrzyska Europejskie 2023. Podpisany został dokument dotyczący likwidacji tej spółki, trzeba jeszcze zamknąć kwestie formalne. Kraków nie przekazuje obecnie pieniędzy na tę spółkę, nie finansuje jej li-

kwidacji - wyjaśnił wiceprezydent Krakowa Łukasz Sęk.

Na co wydano pieniądze?

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rozwoju Kultury Fizycznej Janusz Kozioł (był wiceprezesem spółki Igrzyska Europejskie 2023) odniósł się do kilku zarzutów NIK-u.

- Ktoś ma kłopoty z logiką albo matematyką, skoro produkcja biletów była związana z zamówieniem poniżej progu 130 tysięcy euro, a sprzedano je za ponad 2,4 mln zł. Inna sprawa to pytanie, czy przy 29 dyscypli-

nach taka kwota za bilety może nas satysfakcjonować. W Krakowie kłopoty frekwencyjne były niewielkie. Jeżeli ktoś widział puste trybuny, to w godzinach przedpołudniowych zawodów - mówił Janusz Kozioł.

Odnosił się też do kosztów imprezy. - Podano kwotę 1,7 mld zł, ale 2/3 tego to pieniądze przeznaczone na inwestycje dla mieszkańców, w głównej mierze nie sportowe, a komunikacyjne. Kto wyszedł z założenia, że pieniądze zostały zamawiane, obraża mieszkańców Krakowa - mówił Janusz Kozioł. - Sprawa,

która powoduje najwięcej emocji, nie jest związana z moją osobą. Chodzi o przewalutowanie pieniędzy. Zajmował się tym wiceprezes ds. finansów. Stanę w jego obronie. Wiadomo, że w każdym banku kursy są zmieniane. Pieniądze zostały zamówione. Po zamówieniu każdy mógłby znaleźć banki, gdzie kurs był niższy i wyższy - dodał.

Z wyprzedzeniem

Radny Michał Starobrat z klubu Kraków dla Mieszkańców dopytywał o inwestycje sportowe (m.in. przebudowa

stadionu Wisły), których zakres był okrajany, tak by można było zrealizować zadania za kwoty, jakie były zarezerwowane. Początkowo oferty przekraczały możliwości miasta i trzeba było ograniczać zakres prac, by znaleźć chętnych na wykonanie robót.

- Umowy nie zostały podpisane z naruszeniem prawa - zaznaczył Łukasz Sęk. - Tego typu imprezy trzeba przeprowadzać z większym wyprzedzeniem. W przyszłości robienie tego typu wydarzeń w tak krótkim czasie jest ryzykowne, jeśli chodzi o wydawanie pieniędzy. ©©

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

9:40 - Irena Jarczyk (lat 95)
10:20 - Eugeniusz Dąbrowski (lat 50)
11:00 - Joanna Stypka (lat 86)
11:40 - Maria Podeszwa (lat 80)
12:20 - Anna Wołek (lat 86)
13:00 - Ewa Balicka (lat 89)
13:40 - Piotr Biernaciński (lat 56)

Cmentarz Bronowice

12:00 - Kazimierz Szymczyk (lat 70)

Cmentarz Podgórski

9:00 - Irena Barzycka (lat 91)
11:00 - Elżbieta Jakubowska (lat 93)

12:00 - Helena Piskorz (lat 69)

Cmentarz Prądnik Czerwony

10:20 - Teresa Przyłucka (lat 76)

10:20 - Henryk Ziembliński (lat 95)

11:00 - Grażyna Maliszczak (lat 78)

11:40 - Krystyna Kwiecień (lat 85)

11:40 - Tadeusz Kopczyk (lat 95)

12:20 - Eugeniusz Łącki (lat 83)

13:00 - Urszula Hoduń (lat 69)

13:40 - Edward Kwiecień (lat 81)

Cmentarz Grębałów

11:40 - Ryszard Górka (lat 70)

12:20 - Julian Maciaś (lat 88)

13:00 - Aleksandra Świstak (lat 78)

13:40 - Janina Dziechciowska (lat 95)

Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich

9:30 - Szymon Brodziński (lat 0)

INFRASTRUKTURA

Prace ruszą zgodnie z planem



15-17,4 mln zł - takie kwoty proponują firmy, które zgłosiły chęć remontu mostu Grunwaldzkiego. Wszystkie oferty są niższe, niż kwota zabezpieczona na tę inwestycję w budżecie miasta. Wszystko wskazuje na to, że wybór wykonawcy prac nastąpi zgodnie z planem, a prace ruszą 10 maja. Jolanta Bialek

SPORT POD TATRAMI

Trasa do narciarstwa biegowego

Śnieg, z którego zrobiony był zamek, labirynt i grot śnieżna w Snowlandii, teraz daje radość miłośnikom narciarstwa biegowego, którzy ostatnie chwile w tym sezonie mogą spędzić na biegówkach. Pod Wielką Krokwią powstała pętla ok. 600-metrowa. Trzeba się spieszyć, ponieważ śnieg szybko się topi. Trasa jest bezpłatna i dostępna dla wszystkich, jednak to głównie sportowcy i młodzież ze szkoły sportowej korzystają z trasy. Zarządzają się również zapaleni miłośnicy biegówek. Marcin Szkodziński

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0010985747

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

26 MARCA

Imieniny obchodzą: Bazyli, Emanuela, Feliks, Larysa, Teodor
1885 - Rozpoczęły się tzw. rugi pruskie - masowe wysiedlenia Polaków i Żydów z paszportami rosyjskim i austriackim z Prus
1943 - Pod warszawskim Arsenalem Grupy Szturmowe Szarych Szeregów uwolniły harcmistrza Jana Bytnara „Rudego” oraz 25 innych więźniów politycznych, przewożonych z siedziby Gestapo przy Alei Szucha na Pawiak



FOT. WIKIPEDIA

26 MARCA 2011
Na Wielkiej Krokwi im. Stanisława Marusarza w Zakopanem odbyły się specjalne zawody, podczas których Adam Małys oficjalnie zakończył karierę sportową. Od 2022 jest prezesem Polskiego Związku Narciarskiego

Remont zabytkowego muru cmentarza Rakowickiego

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Część muru cmentarza Rakowickiego wzdłuż ulicy Rakowickiej znalazła się za remontowym ogrodzeniem. Piesi muszą w tym miejscu liczyć się z utrudnieniami.

Jak informuje Zarząd Cmentarzy Komunalnych, trwa tu drugi etap remontu zabytkowego muru wschodniego cmentarza Rakowickiego. Jego pilna restauracja i ochrona przed postępującą degradacją, zaplanowana na blisko trzy lata, rozpoczęła się we wrześniu ub. r.

Najstarsza część

Ceglany mur od strony północno-wschodniej tworzy ogrodzenie najstarszej części cmentarza Rakowickiego, a wraz z zachowanymi tablicami epitafijnymi, które upamiętniają krakowian pochowanych w pierwszych latach powstania nekropolii, stał się szczególną ścianą pamięci; jest też jednym z najstarszych zabytków cmentarza.

Mur od strony wschodniej to część oryginalnego ogrodzenia cmentarza założonego na początku XIX wieku, wzniesionego częściowo z cegieł pochodzących z rozbieranych w tym czasie krakowskich kościołów. Z kolei zachowany fragment muru północnego wraz z osadzonymi na nim tablicami epitafijnymi jest świadkiem pierwotnego prze-



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Remont muru cmentarza Rakowickiego zaplanowany został na blisko trzy lata

biegu północnej granicy cmentarza, sprzed jego poszerzenia o nowe kwatery, co wiązało się z wyburzeniem w latach 30. XX w. prawie całego odcinka muru od strony północnej. Na epitafiach można odczytać daty najstarszych pochówków: z 1811, 1813 i 1814 r. Tablice epitafijne na murze nawiązują do wielowiekowej tradycji osadzania epitafiów na zewnętrznych ścianach kościołów przy dawnych cmentarzach przykościelnych.

Mur wymagał pilnej interwencji

Aby udało się ocalić inskrypcje zachowane na tablicach, konieczne było pilne przystąpienie do prac restauratorskich

i ratowanie będącego w złym stanie technicznym muru.

„Jego zawalenie oznaczałoby nie tylko destrukcję samego obiektu i tablic epitafijnych tak cennych historycznie i artystycznie, ale również pomników nagrobnych z pierwszych trzech dekad XIX w., więc także jednych z najstarszych pomników na cmentarzu Rakowickim” - podkreślają urzędnicy.

Zarząd Cmentarzy Komunalnych podejmował starania o pozyskanie środków na restaurację muru wschodniego z różnych źródeł, w tym kilkakrotnie wnioskując do Społecznego Komitetu Odnowy Zabytków Krakowa. Ostatecznie w zeszłym roku udało się pozyskać dofinansowanie na ten cel.

Ze wsparciem SKOZK

„Restauracja muru wschodniego cmentarza (z wyłączeniem bram)” jest przedsięwzięciem wieloletnim, rozłożonym na kolejne etapy w latach 2024-2026. Obejmuje roboty budowlane oraz prace konserwatorskie: kompleksową restaurację muru wraz z konserwacją osadzonych na nim tablic epitafijnych. Przyznane przez SKOZK dofinansowanie na to zadanie pochodzi z Narodowego Funduszu Rewaloryzacji Zabytków Krakowa i wynosi prawie 732 tys. zł (40 proc. wartości zadania - kwoty nieco ponad 1,8 mln zł netto). Ogółem wartość robót dla wszystkich trzech etapów prac wynosi ponad 2,7 mln złotych. ©©

Planują zrewitalizować Dłubnię w Krakowie

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

W poniedziałek, 24 marca, została podpisana umowa na opracowanie koncepcji rewitalizacji i poprawy warunków geomorfologicznych rzeki Dłubni.

Umowa została podpisana w obecności przedstawicieli „Rady Projektu”, która została powołana w marcu 2024 roku, a w jej skład wchodzi przedstawiciele Wód Polskich, miasta Krakowa, środowisk nau-

kowych i NGO-sów. „W ramach koncepcji dla odcinka Dłubni od zbiornika Zesławice do ujścia do Wisły wykonana zostanie interdyscyplinarna analiza zlewni, obejmująca m.in. zagadnienia przyrodnicze, hydrologiczne, społeczne czy też administracyjne. Wynikiem prac będą proponowane warianty działań renaturyzacyjnych, uwzględniające zarówno aspekty środowiskowe, jak i społeczne” - informuje Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Krakowie.

Działania zaproponowane w koncepcji mają wpłynąć pozytywnie na zmianę jakości wód rzeki, czyli zmianę wskaźników biologicznych, hydromorfologicznych, fizykochemicznych i chemicznych determinujących stan ekologiczny rzeki.

„Zaproponowane rozwiązania spowodują zwiększenie bioróżnorodności w dolinie Dłubni na odcinku od zbiornika Zesławice do ujścia do Wisły oraz umożliwią jej wykorzystanie turystyczne i rekreacyjne” - dodają w RZGW w Krakowie.

Planowane analizy dotyczyć będą zlewni o powierzchni 55,1 km², obejmującej rzekę Dłubnię i jej dopływy: Baranówkę i Burzowiec. Łączna długość sieci rzecznej objętej analizą wynosi 40,9 km, z czego 8,7 km to Dłubnia.

Rzeka Dłubnia jest leworzeźnym dopływem Wisły II rzędu, o długości 51 km i powierzchni zlewni 272 km kw., odwadniającym wschodnie krańce Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Jej źródła znajdują się w okolicach Wolbromia - we wsi Jangrot. ©©

Odkrycie w kościele w Radłowie - odsłonięto cenne stare polichromie

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

POWIAT TARNOWSKI. W trakcie prac konserwatorskich odkryto polichromie, które wcześniej zdobiły zabytkową świątynię. Zostały one odsłonięte i odnowione. Prace zbliżają się do końca.

Polichromie pochodzą prawdopodobnie sprzed ponad stu laty, kiedy to kościół pod wezwaniem św. Jana Chrzciciela został odbudowany i powiększony po zniszczeniach będących efektem ostrzału artyleryjskiego w czasie I wojny światowej. Obecny wystrój świątyni to efekt malowania, które przeprowadzono w latach 50. ub. wieku.

W świątyni prowadzone są właśnie duże prace konserwa-

torskie przy wsparciu środków pozyskanych z Rządowego Programu Ochrony Zabytków Polski Ład oraz z gminy. Ich koszt to blisko 400 tysięcy złotych.

W trakcie prac zdecydowano o tym, aby odsłonięte nad prezbiterium freski odnowić i w ten sposób zachować dla przyszłych pokoleń. Prace zbliżają się do końca. Ich efekt można będzie zobaczyć w maju.

Kościół w Radłowie został wzniesiony w 1337 r. z fundacji bpa krakowskiego Jana Grota, ok. 1408 r. powiększono go o nawę i zakrystię. Przebudowywany w latach 1643-45 przez bpa Piotra Gembickiego oraz w XVIII w. z inicjatywy proboszcza Jana Duwała. Świątynia została powiększona w latach 1918-26 - wtedy wzniesiono murowaną wieżę. ©©



Prace konserwatorskie w kościele w Radłowie zbliżają się do finału

Zakopane się kurczy, spada liczba stałych mieszkańców

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Nie będzie nowych terenów budowlanych pod domy jednorodzinne czy bloki. Będzie za to można poszerzać tereny budowlane pod usługi i na przykład stawiać hotele czy pensjonaty.

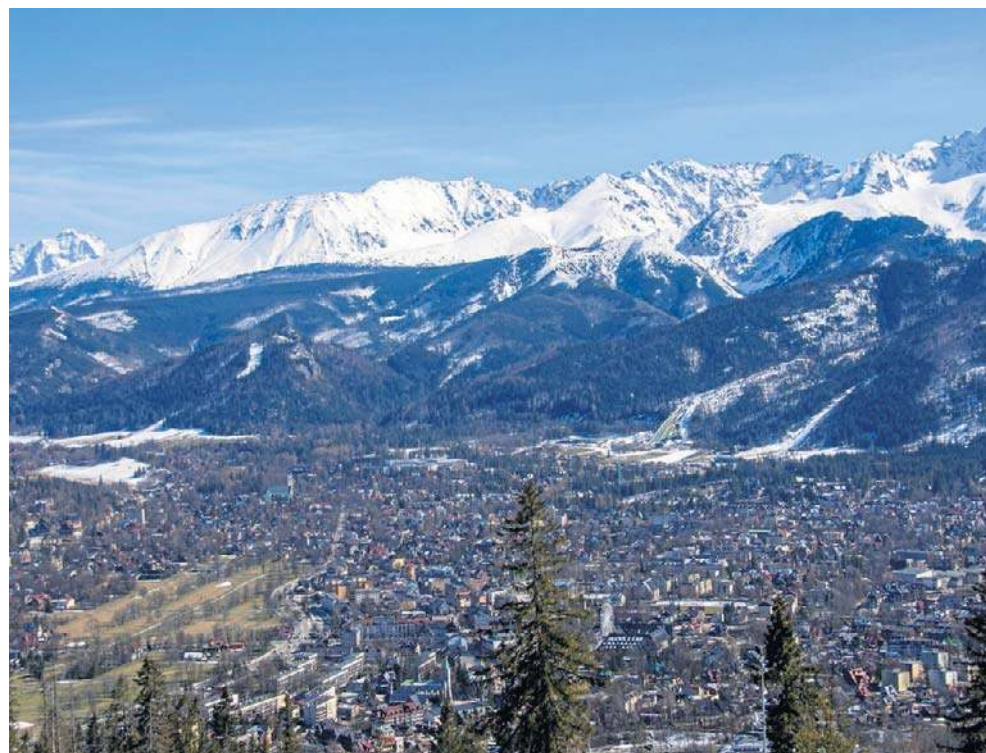
- Trochę to dziwne, bo oznacza, że Zakopane zamieni się w miejscowość tylko i wyłącznie dla turystów - mówi pan Andrzej, mieszkaniec miasta pod Giewontem, który akurat złożył wniosek do urzędu o wyznaczenie na swojej rolnej działce terenu budowlanego. - Chciałem zbudować dom dla dzieci. Czy mi się to teraz uda, nie mam pojęcia - mówi zakopiańczyk.

Z algorytmem nie ma dyskusji

Burmistrz Zakopanego Łukasz Filipowicz przyznaje, że wnioski, jakie wpłynęły do planu miejscowego, najpewniej zostaną rozpatrzone negatywnie.

- Zgodnie z nowymi przepisami ani burmistrz, ani rada miasta nie mogą sobie wyznaczać nowych terenów budowlanych. Teraz wszystko będzie określone specjalnym algorytmem - mówi. Dodaje jednak, że obecnie i tak jest już sporo terenów budowlanych, które nadal są wolne. Nowe przepisy na szczęście nie nakazują działać w odwrotną stronę - że skoro jest ich więcej w stosunku do mieszkańców, trzeba będzie je przekwalifikować na tereny zielone.

Teoretycznie więc mieszkańcom pozostanie budować obiekty usługowe - np. hotele czy pensjonaty - i tam mieszkać. Tyle że będą skazani na większe koszty inwestycji,



Zakopane się wyludnia. Im mniej stałych mieszkańców, tym mniej terenów pod budownictwo jednorodzinne

a potem na ponoszenie większych opłat, m.in. z tytułu podatku od nieruchomości.

Stałych mieszkańców ubywa

Można by więc rzec, że los Zakopanego jest w rękach samych zakopiańczyków. Tych jednak systematycznie z roku na rok ubywa. Obecnie, na koniec 2024 roku, zameldowanych na terenie miasta było nieco ponad 25 tysięcy osób. Tymczasem w latach 1995-1997 liczba ta oscylowała w granicach 30 tysięcy osób. Od 1997 roku liczba mieszkańców miasta systematycznie spada.

- Nasuwa się jednak pytanie, jakie są realne liczby, bo część osób przyjeżdża do nas, mieszka i pracuje, ale nie jest

zameldowanych - zastanawia się Łukasz Filipowicz. - Nie zmienia to faktu, że statystyka demograficzna jest bezlitosna i liczba stałych mieszkańców spada. Nasze miasto jest nastawione głównie na biznes turystyczny. Ci, którzy tutaj pracują w sektorze turystycznym, mają swoje biznesy, to są tutaj. Ale jeśli ktoś ma inne ambicje, chce robić coś innego, to niestety Zakopane nie ma oferty dla nich - przyznaje burmistrz.

Obecnie w Zakopanem mieszka nieco ponad 25 tys. osób. W latach 1995-97 populacja miasta oscylowała w granicach 30 tys. osób

Zakopane jest za drogie

Pan Przemysław, mieszkaniec Zakopanego, dodaje, że miasto pod Giewontem nie jest niestety przyjazne młodym ludziom. - Bardzo wysokie koszty zakupu nieruchomości czy wynajmu długoterminowego skutecznie odstraszają nie tylko tych, którzy chcieliby tutaj pracować i mieszkać, ale i młodych zakopiańczyków, tutaj urodzonych. Ludzie ci coraz częściej wyjeżdżają do dużych miast w Polsce czy choćby do sąsiedniego Nowego Targu, gdzie jest o wiele taniej niż pod Giewontem. Wcale się nie zdziwię, gdy za 10-20 lat Zakopane stanie się wyludnionym miastem, jedynie z garstką stałych mieszkańców - przewiduje. ©©

Nowe koszary w Limanowej gotowe. W sobotę będzie można je oglądać

Alicja Fałek
alicia.falek@polskapress.pl

Przy ul. Jeżynowej 2 powstają nowoczesne koszary dla żołnierzy 114 Batalionu Lekkiej Piechoty im. ppłk. Adama Stabrawy ps. „Borowy”.

Uroczystość otwarcia odbędzie się w sobotę o godz. 10 na placu przed budynkiem koszarowobiurowym. Już godzinę wcześniej będzie można wejść na teren kompleksu. - Poza częścią oficjalną, organizatorzy zapraszają na dzień otwartych koszar. Bę-

dzie można bliżej poznać limanowski batalion. Uroczystości będzie towarzyszył pokaz sprzętu wojskowego, uzbrojenia oraz pojazdów będących na wyposażeniu batalionu - informuje st. kpr. Piotr Białoń z Zespołu Prasowego 11 Małopolskiej Brygady Obrony Terytorialnej. - Dodatkowo swoje stoiska promocyjne przygotowują funkcjonariusze policji, straży pożarnej oraz rekonstruktorzy Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznych - 1 Pułku Strzelców Podhalańskich AK.

Nie zabraknie stoiska wojskowego i rekruterów, którzy chę-

nym przybliżą sposoby pełnienia służby wojskowej w 114 Batalionie Lekkiej Piechoty. Będzie możliwość spróbowania tradycyjnej wojskowej grochówki, natomiast regionalne koła gospodyń wiejskich przygotowują słodki poczęstunek i tradycyjne góralskie wyroby.

Osoby, które będą chciały zwiedzić teren koszar w Limanowej, mogą korzystać z wejścia od ul. Zygmunta Augusta. Udoświadczony zostanie też parking przy Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Jana Pawła II w Limanowej.



- Organizatorzy zapraszają na dzień otwartych koszar - informuje rzecznik 11 Małopolskiej Brygady Obrony Terytorialnej

Aby wejść na teren kompleksu, należy:

- być obywatelem Rzeczypospolitej Polskiej,
- posiadać przy sobie dowód tożsamości (paszport lub dowód osobisty). Osoby poniżej 18. roku życia mogą wchodzić w towarzystwie rodziców lub opiekunów prawnych.

Na terenie koszar obowiązują:

- zakaz wnoszenia alkoholu i środków odurzających
- zakaz palenia poza miejscami wyznaczonymi
- zakaz wnoszenia sprzętu do rejestracji obrazu i dźwięku. ©©

Wawelskie misterium: In motu - spotkanie muzyki, tańca i historii



Tegoroczna edycja Festiwalu Misteria Paschalia będzie trwała osiem dni: od 13 do 20 kwietnia

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Wawelskie misterium: In motu - wydarzenie łączące muzykę dawną, barokowy taniec i majestat królewskich wnętrz - odbędzie się 16 kwietnia w ramach Festiwalu Misteria Paschalia.

Wydarzenie podzielone jest na dwie części. Pierwsza ma formę artystycznego spaceru po salach Wawelu: Poselskiej, pod Zodiakiem oraz pod Orłem. W każdej z nich równocześnie odbywać się będą unikalne prezentacje artystyczne, w których muzyka francuskich mistrzów baroku: Lully'ego, Campry, Marais'go, Couperina i Rebeli - spotka się z kunsztem choreograficznym epoki Króla Słońce.

W Sali Poselskiej pod słynnymi renesansowymi głowami usłyszymy dźwięki klawesynu i fletu w wykonaniu Andrzeja Zawiszy i Radosława Orawskiego. W Sali pod Zodiakiem zaprezentuje się zespół Le Grand Ballet pod kierownictwem Matthieu Franchina. Z kolei w Sali pod Orłem Aleksander Mocek oczaruje publiczność wirtuozerską grą na klawesynie. Występem towarzyszyć będzie balet Les Corps Éloquents pod przewodnictwem Huberta Hazebroucqa.

Druga część wydarzenia zgromadzi wszystkich uczestników w reprezentacyjnej, największej z wawelskich komnat Sali Senatorskiej, gdzie (oh!) Orkiestra pod kierownictwem artystycznym Martyny Pastuszki wraz z kontratenorem Piotrem Olechem wykona poruszający program, związany tematyką z okresem Wielkiego Tygodnia. Usłyszymy melancholijny lament Johanna Christopa Bacha „Ach, dass ich Wassers g'nug hätte” oraz pełne duchow-

wej intensywności „Stabat Mater” Antonia Vivaldiego.

- Wawelskie misterium: In motu to nie tylko koncert, ale prawdziwe doświadczenie wielowymiarowej sztuki, gdzie historyczna przestrzeń, muzyka i taniec stworzą niezapomnianie przeżycie estetyczne - podkreślają organizatorzy.

Wydarzenie jest jednym z najważniejszych punktów tegorocznej edycji festiwalu Misteria Paschalia, który tym samym już po raz drugi angażuje się we współpracę z Zamkiem Królewskim na Wawelu.

Tegoroczna edycja jednej z najważniejszych imprez poświęconych muzyce dawnej w Europie będzie trwała osiem dni od 13 do 20 kwietnia. Pod kierownictwem artystycznym Vincenta Dumestre'a odbiorcy doświadczą podróży przez muzykę dawnych wieków, pełną zarówno uznanych arcydzieł, jak i dzieł odkrywanych na nowo. Tegoroczna edycja festiwalu zgromadzi ponad stu artystów z kilku krajów Europy, oferując klimatyczne koncerty, ale również wydarzenia poszerzające wiedzę o muzyce dawnej i instrumentarium sprzed wieków. Wydarzenia odbędą się w najpiękniejszych krakowskich przestrzeniach, łącząc historyczne dziedzictwo miasta z najwyższej klasy wykonaniami.

Program tegorocznej Festiwalu Misteria Paschalia uzupełni Winds Days - czterodniowe święto instrumentów dętych, podczas którego w Pałacu Potockich w ramach wystawy, warsztatów, wykładów i koncertów kameralnych zostanie zaprezentowanych około 120 historycznych egzemplarzy. To będzie wyjątkowa okazja do spotkań z najwybitniejszymi instrumentalistami, kolekcjonerami i budowniczymi dawnych instrumentów dętych.

„Skrzyżowanie” - historia, która znalazła reżyserkę

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W piątek 28 marca do krakowskich kin trafi polski film „Skrzyżowanie”. W głównej roli zobaczymy Jana Englerta. Towarzyszyć mu będą Anna Romantowska i Michał Czernecki.

„Skrzyżowanie” opowiada historię 80-letniego Tadeusza, który wiecie spokojne życie emeryta u boku żony Heleny. Po latach pracy w szpitalu pragnie cieszyć się starością i urokami domu z ogrodem, w którym wkrótce planuje wyprawić wesele ukochanej wnuczki. Sielankę burzy tragiczny wypadek samochodowy rzucający cień na jego małżeństwo i odsłaniający pęknięcia w relacji z synem. Ponadto w życiu Tadeusza pojawi się kobieta, pod której wpływem zacznie podejmować zaskakujące decyzje dotyczące najbliższych.

Debiut fabularny
„Skrzyżowanie” to debiutancki film fabularny Dominiki Montean-Pańków, na plan którego reżyserka weszła jako ceniona autorka dokumentów, w tym „Głosu”, nagrodzonego na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Salonikach. Scenariusz filmu otrzymał Nagrodę Stowarzyszenia Autorów ZAiKS w konkursie ScriptPro 2022, przyznaną podczas Międzynarodowego Festiwalu Kina Niezależnego Mastercard OFF



- Zaciekała mnie postać odchodzącego autorytetu. I wiedziałem, że chcę ją zagrać - tłumaczy Jan Englert

Camera w Krakowie. - Ta historia znalazła mnie w 2016 roku w Krakowie. Na mojej ulicy wydarzył się wypadek samochodowy z udziałem starszego człowieka i motocyklisty. Jeden zginął, drugi przeżył. Tyle przeczytałam w gazecie i już nie mogłam przestać o tym myśleć. Potem siadłam z tym początkiem historii w głowie na ławce na Plantach i zapisałam w punktach, co mogłoby się wydarzyć dalej - mówi reżyserka.

Główną rolę Dominika Montean-Pańków zaproponowała Janowi Englertowi. Było to o tyle nieoczywiste, że w ostatnich latach funkcjonował on przede wszystkim jako dyrektor Teatru Narodowego w Warszawie, nie-

mal w ogóle znikając z małych i dużych ekranów. Reżyserka wniosła scenariusz na portiernię teatru i poprosiła o przekazanie go dyrektorowi. Po kilku dniach Jan Englert zadzwonił do niej ze zgodą na udział w filmie.

- Scenariusz „Skrzyżowania” był jednym z zaledwie trzech scenariuszy w ostatnich 20 latach mojego życia, który mnie zainteresował, wydał mi się bardzo literacki. Nie nazywał rzeczy po imieniu. Nie był zerojedynkowy. Stanowił próbę dotknięcia czegoś. Przede wszystkim jednak poczułem, że ktoś napisał mi rolę. Zaciekała mnie ta postać odchodzącego autorytetu. I wiedziałem, że bardzo chcę ją zagrać - tłumaczy aktor.

- Pracowaliśmy pod presją czasu i nie wiem, jak bym to przetrwała, gdybym nie miała na planie człowieka z tak niesamowitym warsztatem aktorskim, żelazną samodyscypliną, tytana pracy, ale przede wszystkim niezwykle ciepłego i wspierającego współpracownika - opowiada reżyserka.

Tłumione żale, wyrzuty, pretensje

W postać żony głównego bohatera wcieliła się również dawno niewidziana w kinie i w telewizji Anna Romantowska. „Skrzyżowanie” to nie pierwsze jej spotkanie na planie z Janem Englertem. Para aktorów grała razem choćby w popularnym niegdyś serialu „Matki, żony, kochanki”.

- Scenariusz czytało się świetnie. Doskonałe dialogi. Prawdziwe, jak w życiu. Przede wszystkim bardzo starałam się nie uронić słowa z napisanych przez Dominikę dialogów. A były w nich słowa raniące, latami tłumione żale, wyrzuty, pretensje. Pozostało tylko nadać im odpowiednią temperaturę. Dominika jest autorką scenariusza oraz czułą i wrażliwą reżyserką. Wiedziała, jak chce tę historię opowiedzieć - wspomina aktorka.

W obsadzie filmu znaleźli się także m.in. Michał Czernecki, Martyna Byczkowska, Aleksandra Popławska, Maria Kowalska, Filip Gurlacz, Marek Kalita i Robert Czebotar.

Filmowy opór przeciw wysiedleniom Palestyńczyków i brutalnej okupacji

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Wyróżniony Oscarem, poruszający dokument ukazujący batalię mieszkańców Zachodniego Brzegu Jordanu o przetrwanie wioski, „Nie chcemy innej ziemi”, można zobaczyć w kinie Pod Baranami.

Film ukazujeciągającą się od dekad batalię prawną mieszkańców osiedli w Masafer Yatta na Zachodnim Brzegu Jordanu o zachowanie ich wiosek po tym, jak w 1980 roku rząd izraelski postanowił stworzyć tam poligon i zmusić mieszkańców do opuszczenia ich ziemi.

Palestyńsko-izraelski filmowy kolektyw przez pięć lat nagrywał wydarzenia w wioskach. Korzystając też z wcześniejszych nagrań mieszkańców, ujawnił wiele prób wysie-



„Nie chcemy innej ziemi” w kinie Pod Baranami

dlenia i krwawych aktów przemocy popełnianych przez izraelskie wojsko i osadników.

Głównymi bohaterami są Basel Adra - palestyński prawnik i dziennikarz, który urodził się i wychował w Masafer Yatta i zaczął tam filmować w wieku 15 lat,

oraz jego przyjaciel Yuval Abraham - żydowski dziennikarz z Izraela. Starają się pomagać mieszkańcom i opowiedzieć światu o ich tragedii.

Choć obaj żyją na Zachodnim Brzegu, Yuval może poruszać się po całym kraju i ma pełną swobodę działania. Adra nigdzie nie może się ruszyć bez - na ogół nieudzielanego - pozwolenia władz izraelskich i jest nieustannie, na różne sposoby, przez nie nękany.

„Nie chcemy innej ziemi” nakręcił izraelsko-palestyński kwartet reżyserski: palestyński reżyser Basel Adra, palestyński fotograf Hamdan Ballal, izraelski dziennikarz Yuval Abraham i izraelska operatorka Rachel Szor. Film jest wyrazem twórczego oporu wobec polityki, w ramach której spycha się niszczą domy, a ich mieszkańcy są wypędzani.

W poniedziałek, 24 marca, Hamdan Ballal został zaatakowany przez uzbrojonych osadników i aresztowany przez izraelską armię. „Pobili go, ma rany głowy i brzucha, krwawi. Żołnierze wtargnęli do karetki, którą wezwali, i zabrali go. Od tamtej pory nie ma po nim śladu” - napisał w serwisie X Yuval Abraham. Współpracownik palestyńskiego reżysera uważa, że to zemsta za międzynarodowy sukces filmu. To nie pierwszy raz, kiedy twórcy „Nie chcemy innej ziemi” zostali zaatakowani: w lutym również Adra został pobity przez zamaskowanych osadników izraelskich.

W czwartek, 27 marca, o godzinie 18 film „Nie chcemy innej ziemi” będzie można zobaczyć w kinie Pod Baranami. Bilety: 30 zł (normalny), 25 zł (ulgowy) i 22 zł (senior/klubowy).

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

BRUKSELA

Elektroniczne prawo jazdy w UE

Polska prezydencja we wtorek nad ranem porozumiała się z Parlamentem Europejskim w sprawie zmian w dyrektywie o prawie jazdy. Na mocy nowych przepisów do 2030 roku zostanie wprowadzone w UE elektroniczne prawo jazdy, które będzie ważne przez 15 lat. - Te zmienione przepisy dotyczące praw jazdy są doskonałym przykładem tego, jak szeroko rozpowszechniona jest digitalizacja w życiu Europejczyków - oświadczył minister infrastruktury Dariusz Klim-

czak, cytowany w komunikacie Rady UE. Do końca 2030 r. e-prawo jazdy ma być dostępne dla wszystkich obywateli UE i uznawane we wszystkich państwach członkowskich. Jak stwierdzono jednak w komunikacie, użytkownicy dróg będą mieli prawo zażądać fizycznego prawa jazdy. Obie wersje, fizyczna i cyfrowa, będą uprawniać do prowadzenia samochodów osobowych i motocykli dłużej niż obecnie - 15 lat od daty wydania. oprac. WS|PAP

ZAKOPANE

Uwaga na jelenie pod Tatrąmi!



FOT. EAST NEWS

Władze Zakopanego apelują do mieszkańców i turystów o zachowanie ostrożności w związku z obecnością dzikich jeleni w mieście. Zwierzęta te, choć mogą wydawać się oswojone, są nieprzewidywalne i mogą stanowić zagrożenie dla ludzi. Szczególnie ważne jest również trzymanie psów na smyczy.

OLSZTYN

Nowe podejrzenie błonicy

W szpitalu w Olsztynie hospitalizowany jest pacjent z podejrzeniem zakażenia błonicy. Warmińsko-mazurski wojewódzki inspektor sanitarny Janusz Dzisko powiedział, że według dotychczasowych ustaleń mężczyzna nie miał kontaktu z zakażonymi błonicy pacjentami z Wrocławia. Chodzi o młodego mężczyznę po zabiegu operacyjnym. Jedno

z badań pobranej od niego próbki wskazało na podejrzenie zakażenia błonicy, o czym szpital zawiadomił sanepid. Służby sanitarne czekają na wynik badań Państwowego Zakładu Higieny. Błonica jest chorobą zakaźną, którą w Europie praktycznie wyeliminowało wprowadzenie obowiązkowych szczepień. oprac. WS|PAP

MOSKWA

Treść poniedziałkowych rozmów przedstawicieli Rosji i Stanów Zjednoczonych na temat zawieszenia broni w Ukrainie nie zostanie ujawniona - poinformował rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow. Według niego oba państwa analizują obecnie wyniki rozmów, do których doszło w stolicy Arabii Saudyjskiej, Rijadzie. Jak dodał Pieskow, nie ma obecnie planów rozmowy między Władimirem Putinem i Donaldem Trumpem.

„

Były to rozmowy techniczne, które bardzo zagłębiają się w szczegóły. Dlatego treść tych negocjacji nie zostanie upubliczniona

Dmitrij Pieskow rzecznik Kremla

Prezydent zwleka z podpisem? Rząd mówi o ochronie granicy

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Środki europejskie będą służyć finansowaniu naszych możliwości obronnych - mówił premier Donald Tusk przed wtorkowym posiedzeniem Rady Ministrów.

Przed posiedzeniem Rady Ministrów Donald Tusk mówił m.in. o instrumentach służących budowie naszej obronności, w tym o systemie szkoleń czy budowie Tarczy Wschód.

Podkreślił, że w ramach KPO, a więc w ramach środków europejskich, będziemy mogli budować narzędzia do finansowania naszych możliwości obronnych. „Budując instrument funduszu, czyli Fundusz Obronności i Bezpieczeństwa gwarantujemy to, (...) że środki europejskie będą efektywnie służyły także naszej obronności” - mówił premier.

Jednocześnie zwrócił się do prezydenta Andrzeja Dudy o jak najszybsze podpisanie przygotowanej przez rząd ustawy o prawie do azylu.

„Każdego dnia nasi funkcjonariusze Straży Granicznej, policji, żołnierze narażają swoje życie i zdrowie, chroniąc granice przed nielegalnymi próbami jej przekroczeń” - zaznaczył szef rządu.

Podkreślił, że „narasta agresja ze strony organizujących ten przemyt ludzi”. Jak mówił, jedną z największych zachęt



FOT. ROBERT SZULC

Już kilka dni temu szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił, że potrzebny jest pilnie podpis prezydenta

dla organizowania przemytu przez wschodnią granicę jest możliwość natychmiastowego złożenia wniosku o azyl przez osobę nielegalnie przekraczającą granicę.

„I oni są już wtedy cali szczęśliwi” - mówił Tusk.

„Tyle krzycicie - zwracam się tutaj do opozycji - na temat tego, że Niemcy czy ktoś inny będzie nam zwracać migrantów. Najlepszą metodą, żeby w ogóle nie było o tym mowy, nie było tego zagrożenia, jest nierejestrowanie wniosków azylowych” - podkreślił szef rządu.

„Nie rozumiem, dlaczego nie ma podpisu pana prezydenta pod ustawą ws. ograniczenia prawa do azylu. Każdy dzień to są kolejne osoby, które być może złożą skutecznie wniosek o azyl. I mamy kolejne kłopoty na głowie. Nie mówiąc już o tej najważniejszej kwestii, jaką jest skuteczne zniechęcanie ludzi do organizowania tego przemytu” - powiedział premier.

Jego zdaniem szybkie wdrożenia przepisów zawartych w ustawie ograniczającej prawo do azylu natychmiast przyniesie poprawę dla „sytu-

acji polsko-białoruskiej”. „Proszę nie marnować ani godziny panie prezydencie, bo to naprawdę jest kompletnie dla mnie niezrozumiałe, jak można z tym tak długo czekać” - podkreślił Tusk, zwracając się do prezydenta.

Kilka dni temu również wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił, że potrzebny jest pilnie podpis prezydenta pod ustawą ws. ograniczenia prawa do azylu. Z kolei marszałek Sejmu Szymon Hołownia wyraził nadzieję, że ustawa nie będzie elementem żadnej gry prezydenta, „kombinacji z Trybunałem Konstytucyjnym”.

W ub. tygodniu szefowa KPRP Małgorzata Paprocka powiedziała, że nowela ta dotyczy skomplikowanej materii i trzeba przeanalizować jej zapisy. Dodała, że prezydent Duda ma czas na decyzję w sprawie tej ustawy do 7 kwietnia.

Na 186 km granicy z Białorusią stoi - wzniesiona w 2022 r. - stalowa zaporę o wysokości 5,5 m. Jest głównym elementem zabezpieczenia tej granicy przed nielegalną migracją. Uzupełnia ją tzw. bariera elektroniczna, która obejmuje zaporę, a także odcinki rzeczne. W minionym roku zmodernizowano obie zapory, na stalowej zamontowano dodatkowe poziome przesłony, a także zwoje concertiny. PAP

Premier poprosił o urlopowanie Andrzeja Szejny. MSZ ma pilnie wyjaśnić kłopoty wokół wiceministra

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

W ostatnich tygodniach media informowały o problemach Szejny z alkoholem oraz prokuratorskim postępowaniu w sprawie nieprawidłowości przy rozliczaniu tak zwanych kilometrówek.

We wtorek sam wiceminister odniósł się do zarzutów w krótkim oświadczeniu, informując, że „zmierzył się z problemem

nadużywania alkoholu” i odzyskał kontrolę nad zdrowiem. Szejna zapewnił również o prawidłowym rozliczaniu kilometrówek.

- Minister Sikorski odbył rozmowę z wiceministrem Szejną i otrzymał od niego zapewnienia, które w pewien sposób są odbite w komunikacie pana ministra Szejny - mówił jeszcze przed wtorkowym posiedzeniem rządu rzecznik Ministerstwa Spraw Zagranicznych Paweł Wroński.

Według niego „sprawa składa się z kilku warstw”. - Z punktu widzenia resortu nie dotyczą one działalności pana ministra Szejny jako wiceszefa resortu, ale jako posła i członka koalicyjnej partii politycznej - zauważył Wroński. - Może to mieć wpływ na jego pracę w resorcie, stąd konieczna jest ponowna ocena przez Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego - dodał.

Jednak już podczas wtorkowego posiedzenia rządu premier Donald Tusk poprosił mi-

nistra spraw zagranicznych Radosława Sikorskiego o urlopowanie Andrzeja Szejny do czasu pełnego wyjaśnienia sprawy.

- I nie mówię tu o kłopotach zdrowotnych, ale pojawiły się tam inne wątki. Nie jest moim zadaniem teraz rozstrzygać o zasadności tych uwag, ale prosiłbym o urlopowanie wiceministra i pilne wyjaśnienie sprawy w każdym aspekcie - powiedział szef rządu. PAP

Sądowa batalia o włoski przepis wyborczy. Chodzi o zameżne kobiety i wdowy

oprac. Anna Nagel
Rzym

Według włoskiego prawa koło nazwiska kobiety na listach osób uprawnionych do udziału w wyborach i głosowaniu w referendum musi być umieszczane nazwisko męża.

We Włoszech większość kobiet pozostaje przy swoim nazwisku w chwili wyjścia za mąż. Ale nazwisko męża musi być umieszczane koło nazwiska kobiety na listach osób uprawnionych do udziału w wyborach i głosowaniu w referendum, co zapisano w ustawie z 1967 roku. Reguła ta pochodzi z czasów Królestwa Włoch i zo-

stała utrzymana na mocy późniejszych przepisów.

Przeciwko tej zasadzie zbuntowała się pracująca w branży produkcji telewizyjnych Martina Acazi. Postanowiła wytoczyć sprawę państwu włoskiemu w imię, jak to wyjaśniła, „wolności kobiet”.

Jej wniosek został odrzucony najpierw przez sąd w Padwie, a następnie przez sąd apelacyjny w Wenecji. W obu instancjach wskazano w uzasadnieniu na obowiązujące przepisy.

Jak informują lokalne media, wniosek trafił już do Sądu Najwyższego Włoch.

Po tej decyzji środowiska kobiet wyraziły nadzieję na pomyślne dla nich rozstrzygnięcie w sprawie spisów wyborców. PAP



Nazwisko męża musi być umieszczane koło nazwiska kobiety podczas wyborów i głosowania w referendum

Koniec neutralności Serbii. Pakt wojskowy z Węgrami

oprac. Karolina Wrońska
Belgrad

Nowy sojusz ma być odpowiedzią na zacieśnienie współpracy w regionie przez Albanię i Chorwację.

Serbia i Węgry utworzą wkrótce nowy sojusz wojskowy. Realizacja projektu, znajdującego się już w fazie zaawansowanej, jest nadzorowana przez serbskiego prezydenta Aleksandra Vučića i węgierskiego premiera Viktora Orbana - poinformował serbski tabloid „Kurir”.

Komentując te ustalenia, analityk Darko Obradović zwrócił w rozmowie z dziennikiem uwagę na to, że „sojusz ten będzie pierwszym od trwającej od 30 lat neutralności Serbii”.

- To moment historyczny - dodał ekspert. - Sojusz ma być odpowiedzią na porozumienie

obronne zawarte wcześniej w tym miesiącu przez Chorwację, Albanię i Kosovo - poinformował „Kurir”. Belgrad skrytykował umowę zawartą 18 marca między trzema krajami - prezydent Vučić oskarżył Zagrzeb i Tiranę o „rozpoczęcie zawarcia porozumienia wyścigu zbrojeń w regionie”.

- Biorąc pod uwagę to, że Węgry są członkiem NATO i UE, porozumienie wojskowe z Serbią zostanie przyjęte pozytywnie we wspólnocie euroatlantyckiej - ocenił Obradović.

- Sojusz jest logiczną konsekwencją budowania relacji między obydwojema państwami i można założyć, że będzie też platformą dla kompleksowej współpracy wojskowo-politycznej z pozytywnymi implikacjami gospodarczymi - uważa analityk. PAP

Dania nie zamierza ulec presji ze strony Donalda Trumpa

oprac. Karolina Wrońska
Kopenhaga

- Stany Zjednoczone wywierają na Grenlandię i Danię niedopuszczalną presję, ale oprzemy się jej - powiedziała we wtorek premierka Danii Mette Frederiksen.

Szefowa duńskiego rządu odniosła się do zapowiedzianej na bieżący tydzień wizyty delegacji z USA na wyspie.

„Wizyty żony wiceprezydenta USA Ushy Vance, doradcy amerykańskiego prezydenta ds. bezpieczeństwa narodowego Mike’a Waltza i ministra energii Chrisa Wrighta, nie można traktować jako prywatnej” - podkreśliła premier Danii.

„Rząd Grenlandii bardzo jasno podkreślił, że nie życzy sobie wizyty, ponieważ nie ukształtowały się nowe władze” - stwierdziła Frederiksen. Na Grenlandii po wyborach parlamentarnych z 11 marca nadal trwają rozmowy w sprawie utworzenia nowej koalicji rządzącej.

Kancelaria ustępującego rządu Grenlandii napisała w oświadczeniu na Facebooku, że do władz USA nie wysłano żadnego oficjalnego ani prywatnego zaproszenia do odwiedzenia wyspy.

Zaapelowano do rządów wszystkich państw o wstrzymanie się z przyjazdem na wyspę.

Prezydent USA Donald Trump zaprzeczył w poniedział-



Premier Grenlandii wezwał mieszkańców wyspy do „zjednoczenia się w obronie kraju”, nawiązując do antyamerykańskiej manifestacji, która odbyła się w połowie marca

lek, jakoby wizyta amerykańskiej delegacji była prowokacją.

„Zostali zaproszeni, a mnie ten pomysł się spodobał” - mówił Trump. Nie podał szczegółów.

Fredriksen podkreśliła, że słowa Trumpa o konieczności przejścia przez USA Grenlandii należy traktować poważnie.

Jednocześnie zadeklarowała, że zarówno strona duńska, jak i grenlandzka są otwarte na rozmowy z amerykańskimi władzami. Przypomniała też o obowiązującej od 1951 roku umowie obronnej między USA a Danią, na mocy której

na Grenlandii Amerykanie posiadają bazę wojskową.

Jak poinformowała grenlandzka gazeta „Sermitsiaq”, mieszkańcy miasteczka Sisimiut, do którego w sobotę ma przybyć żona wiceprezydenta USA, aby podziwiać narodowy wyścig psich zaprzęgów, zapo-

Grenlandzkie i duńskie władze skrytykowały planowaną w tym tygodniu wizytę na Grenlandii żony wiceprezydenta USA Ushy Vance

wiedzieli protest przeciw tej wizycie. Lokalne media podały wcześniej, że amerykański konsulat w stolicy Grenlandii, Nuuk, przyznał organizatorom imprezy dotację. Sfinansowano m.in. przyłot uczestników, psów oraz sanek z różnych części wyspy.

„W sprawie dotyczącej Grenlandii UE stoi po stronie Królestwa Danii” - poinformowała wcześniej w Brukseli rzeczniczka Komisji Europejskiej Anitta Hipper, pytana o planowaną wizytę delegacji USA na wyspie i związane z nią kontrowersje. PAP

Władze Turcji przedłużają zakaz zgromadzeń. Z ulic znikają plakaty kandydata opozycji

oprac. Anna Nagel
Ankara

Zakaz przedłużono do 1 kwietnia w Ankarze i do 29 marca w Izmirze. Wprowadzono go w ubiegłym tygodniu również w Stambule, obowiązuje tam do czwartku.

Decyzję w sprawie trzech największych miast Turcji podjęli gubernatorzy - urzędnicy mianowani przez tureckiego prezydenta po rekomendacji ministerstwa spraw wewnętrznych.

Prokuratura Stambułu nakazała usunięcie z przestrzeni publicznej metropolii plakatów Ekrema Imamoglu - burmistrza zawieszonego w niedzielę przez MSW w pełnieniu obowiązków, który trafił wcześniej tego dnia do więzienia w związku z prowadzo-



Plakaty z Imamoglu znikają z całego rejonu Stambułu

nym wobec niego postępowaniem dotyczącym domniemanej korupcji.

Lider Republikańskiej Partii Ludowej (CHP) Ozgur Ozel wezwał w poniedziałek w no-cy zwolenników swojego ugrupo-

wania do bojkotu wybranych tureckich telewizji. - Skoro nie widz nas na Sarachane (miejscu organizowanych w Stambule protestów), my nie powinniśmy oglądać ich programów - oświadczył. Dodatkowo wezwał do uni-kania m.in. centrum handlowego w Stambule, stacji benzynowej czy sieci księgarni, które - jak podkreślił - są blisko związane z tureckim rządem.

Jednym z głównych tematów debaty publicznej w Turcji są obecnie obelgi skierowane podczas poniedziałkowego protestu w Stambule w kierunku zmarłej matki prezydenta Recepta Tayyipa Erdogana.

Incydent został natychmiast skrytykowany przez ministra spraw wewnętrznych Alego Yerlikayę, który zapowiedział „podjęcie odpowied-

nich środków karnych w tej sprawie”.

Obrażliwe hasła wymierzone w rodzinę prezydenta potępiła także turecka opozycja. Przebywający w więzieniu Imamoglu napisał na platformie X, że „nie akceptuję obelg rzucanych pod adresem naszych matek, które są tak święte jak woda, powietrze i chleb”.

„Nie chcemy polityki uprawianej inwektywami. Ci, którzy obrażają rodziny przeciwników politycznych, nie są jednymi z nas. Incydent ten odbieram tak, jakby wyzwiska były skierowane pod adresem mojej własnej matki - napisał z kolei na X lider CHP. Hasła wymierzone w matkę prezydenta skrytykowali też żona Imamoglu, Dilek, oraz burmistrz Ankary z CHP Mansur Yavas. PAP

Kiedy praca jest pasją
- opowieść prof. Sadowskiego

Str. 4

Zwolnij dla zdrowia,
czyli bieganie z uśmiechem

Str. 6-7

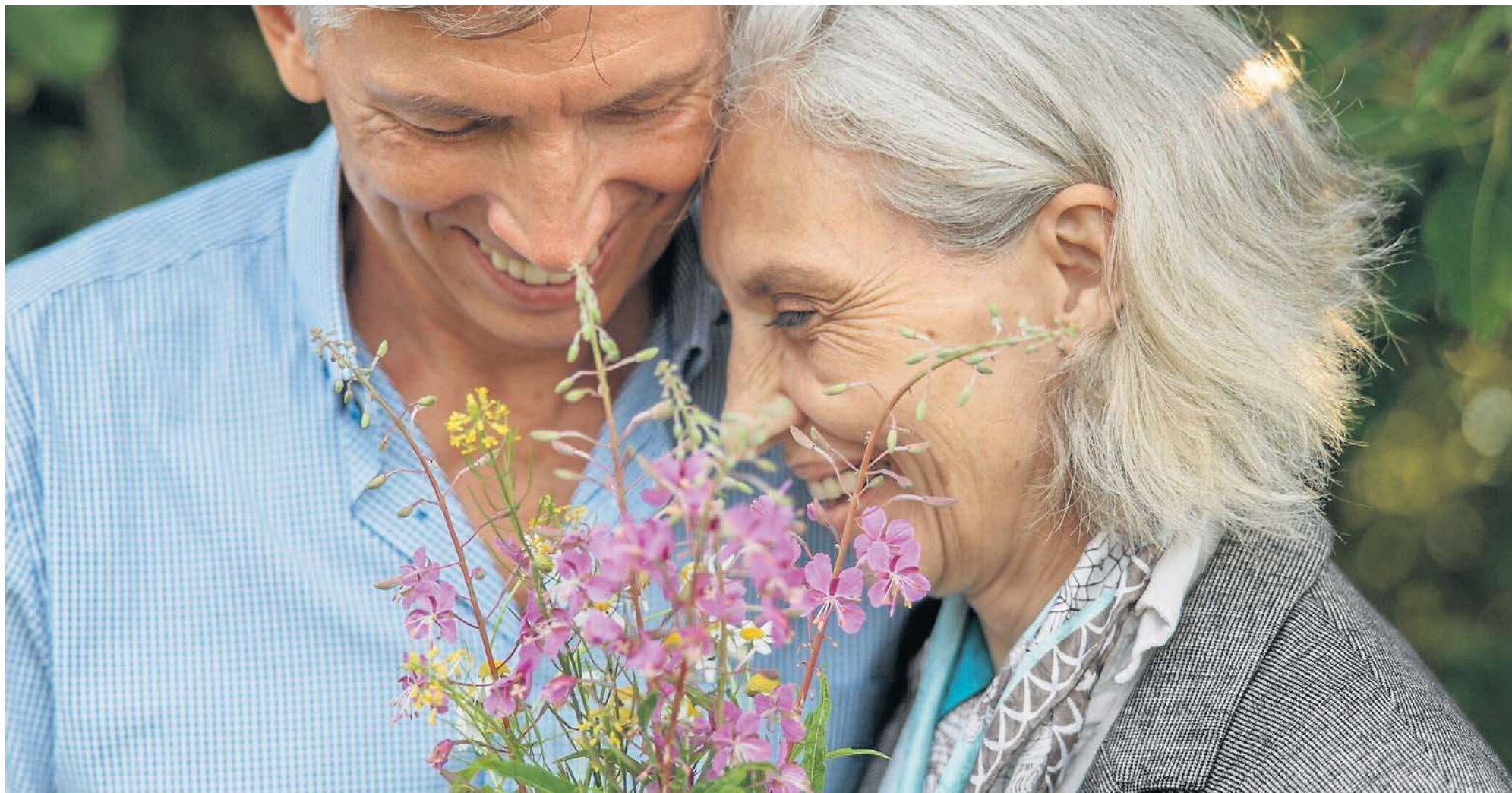
Prof. Bożena Romanowska-Dixon:
Z oczu można wiele wyczytać

Str. 12-13

forum seniora

DZIENNIK POLSKI

26 marca 2025



Budzimy wiosenną energię

Dziś w Krakowie odbywa się spotkanie wyjątkowych seniorów z całej Małopolski

PROJEKT SPECJALNY

0011294117

Patronat Honorowy nad Forum Seniora objęli: **Rektor UJ prof. Piotr Jedynek** oraz **Marszałek Województwa Małopolskiego Łukasz Smółka**

ORGANIZATOR

PARTNER GŁÓWNY

EKSPERT WSPIERAJĄCY
WYDARZENIA

PARTNERZY

DZIENNIK POLSKI
Gazeta Krakowska

UNIWERSYTET
JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

Srebrna
MAŁOPOLSKA

PGNiG
GRUPA ORLEN

WODOCIĄGI
Miasta Krakowa

STOWARZYSZENIE
GMIN I POWIATÓW
MAŁOPOLSKI

TEZEUSZ.pl

M
T
Muzeum
Inżynierii
i Techniki

FORUM SENIORA. MACIE PRAWO DO KOMFORTU, A NIE WEGETACJI

PIOTR RAPALSKI,
REDAKTOR NACZELNY
„GAZETY KRAKOWSKIEJ” I „DZIENNIKA POLSKIEGO”

„Amerykański senior to na starość jeździ po świecie i zwiedza, ma pieniądze”, „W Niemczech czy Norwegii seniorzy mają domy seniora w wysokim standardzie, takie własne mieszkania, które buduje Państwo i mogą tam być samodzielni, wspierają się nawzajem”, „W wielu krajach, np. azjatyckich, jest tradycja opiekowania się seniorami, a nierobienie tego to wstyd dla syna czy córki”. Takie wypowiedzi słyszałem ostatnio podczas rozmowy ze znajomymi z zagranicy. A zestawili je z jedną opinią na temat seniorów w Polsce: „W Polsce senior... siedzi w poczekalniach do specjalistów lub czeka w domu na termin, który ma za rok lub dwa”. Takie porównanie to zapewne duże uproszczenie, może też zbyt drastyczne, naciągnięte pod tezę, idealizujące inne kraje, ale mimo wszystko jakieś ziarno prawdy może w nim tkwić. A jeśli tak, to nie może być na to zgody! Nie może też komfort seniorów zależeć od tego, czy mają kilka tysięcy złotych miesięcznie na pobyt w lepszym domu seniora, czy muszą liczyć na wyczekiwanie w kolejce na ten tańszy, państwowy zakład opieki, z przydziału. A tu i tu mogą tego komfortu i tak nie otrzymać. Ba! Tu w ogóle chodzi o to, by pod zinstytucjonalizowaną opiekę nie trafić! By radzić sobie samemu jak najdłużej, być zdrowym i sprawnym na ciele i umyśle, a wsparcie otrzymywać od rodziny wtedy, kiedy jest ono potrzebne, a bliskość – cały czas. To jest to, do czego wszyscy powinniśmy dążyć, bo wszyscy kiedyś będziemy seniorami.

Nasze Forum Seniors to przestrzeń, w której chcemy zachęcić do zdrowego i aktywnego stylu życia, do takiego podejścia do życia, które zwiększa szansę na to, że na starość będziemy mogli jak najdłużej liczyć na samych sobie – bo będziemy mieć więcej wiedzy i zdrowia. Zapraszam Państwa na kolejne Forum Seniors z „Gazetą Krakowską” i „Dziennikiem Polskim”, życząc dobrego samopoczucia i właśnie wspomnianego komfortu życia.



Wiosna to dobry czas na zdrowotny przegląd organizmu.
Sprawdź bezpłatne programy NFZ

Str. 3

Kiedy praca jest pasją.
Opowieść wybitnego
kardiochirurga
prof. Jerzego Sadowskiego

Str. 5

Zwolnij
dla zdrowia,
czyli bieganie
z uśmiechem

Str. 6-7

Prosto z kranu.
W Krakowie
mamy
zdrową wodę

Str. 8

Mówi się, że z oczu
można wiele wyczytać.
Specjalista radzi – odwiedź okulistę

Str. 12-13

PFRON
udziela wsparcia seniorom
z orzeczeniem
niepełnosprawności

Str. 14

Politykę senioralną w Małopolsce
przybliży nam
Kazimierz Barczyk

Str. 15

Można obniżyć wysoki cholesterol
za pomocą diety.
Podpowiadamy,
jakie produkty wybierać

Str. 18

Nie daj się oszukać!
Sprawdź, jak się bronić
przed oszustwami

Str. 22-29

Mapy miłości.
Co jest kluczem
do udanego i szczęśliwego związku

Str. 30

Polscy emeryci
mieszkają
w wielu egzotycznych krajach

Str. 31



NASZE ZDROWIE: CZAS NA WIOSENNY PRZEGLĄD ORGANIZMU I... RUCH

Idzie wiosna! Warto więc zrobić wszystko, by być sprawnym i gotowym, by cieszyć się tak piękną porą roku. O czym warto pamiętać? Na pewno o profilaktyce i o tym, by odwiedzać regularnie lekarza.

Udajmy się więc do lekarza rodzinnego, by zrobić badania. Lekarz POZ wystawi nam skierownię do sanatorium. Na pewno warto wypocząć i wziąć zabiegi lecznicze, aby podreperować zdrowie. Okulistę odwiedzmy nie tylko wtedy, gdy pogorszy się wzrok, ale także, by skontrolować, czy nie chorujemy na jaskrę. Panie w każdym



wieku raz do roku powinny pójść do ginekologa, a panowie skontrolować prostatę. Jeśli podejrzanie długo nie możemy wyjść z przeziębienia, sprawdźmy u pulmonolo-

loga, czy coś złego nie dzieje się w płucach.

Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia przygotowały wiele bezpłatnych programów profilak-

tycznych. Mogą pomóc zapobiec chorobie lub wykryć ją na wczesnym etapie, co ułatwi jej wyleczenie.

Program „Profilaktyka 40 Plus” działa do końca kwietnia 2025. Został stworzony, by pomóc w wykrywaniu najczęstszych chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, czy problemy z funkcjonowaniem wątroby, nerek oraz nowotwory – w tym raka prostaty u mężczyzn.

Dzięki badaniom można uzyskać pełny obraz stanu zdrowia. Wczesne wykrycie choroby daje duże szanse na wyleczenie.

Mamy do dyspozycji bezpłatne programy: profilaktyki chorób krążenia, mammografię, w ramach zapobiegania raka piersi, cytologię (program zapobiegania raka szyjki macicy), kolonoskopię (program zapobiegania nowotworom jelita grubego), program profilaktyki gruźlicy. Lepiej zapobiegać niż leczyć, więc uważajmy na siebie i badajmy się.

Stosujmy też najlepszy środek zapobiegawczy, czyli ruch, spacer i życie towarzyskie. Pomagają nie tylko utrzymać sprawność, ale też pogodę ducha, tak ważną w naszej codzienności.

Agnieszka Aulich

REKLAMA

0111293533



Aktywuj elektroniczną fakturę w 3 prostych krokach:

- 1 Zaloguj się do ebok.pgnig.pl
- 2 Wejdź w zakładkę „Faktury”
- 3 Włącz usługę e-faktura

Nie masz jeszcze konta w elektronicznym biurze klienta?

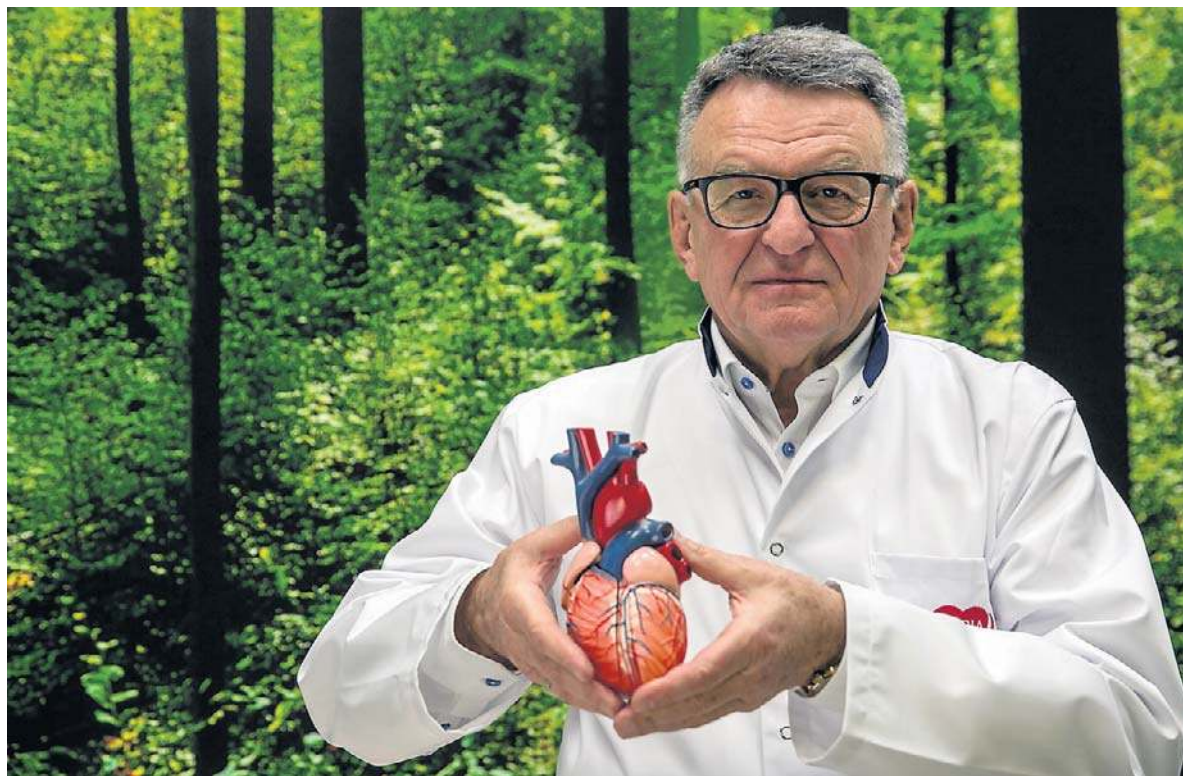
- 1 Wejdź na stronę ebok.pgnig.pl/aktywacja
- 2 Wpisz numer klienta (znajdziesz go na fakturze), PESEL i aktywuj konto
- 3 Potwierdź rejestrację, klikając w link aktywacyjny, który otrzymasz na swój adres e-mail

*Koszt połączenia według stawek operatora.

Elektroniczne faktury za gaz to rozwiązanie dla Ciebie!

Potrzebujesz pomocy?
Odwiedź Biuro Obsługi Klienta PGNiG lub zadzwoń na infolinię 22 515 15 15*

PROF. JERZY SADOWSKI: KARDIOCHIRURGIA, MOJA PASJA



Prof. Sadowski: Postęp, jaki dokonał się w kardiologii i w kardiochirurgii, jest niebywały. Zmierzamy ku temu, by zabiegi były jak najmniej inwazyjne.

PROF. JERZY SADOWSKI

Światowej klasy specjalista kardiochirurg, specjalista transplantolog kliniczny, specjalista chirurg ogólny II st., doktor honoris causa. Od 1979 r. zawodowo związany z Instytutem Kardiologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Współtworzył Klinikę Chirurgii Serca, Naczyń

i Transplantologii, którego kolejno był adiunktem, kierownikiem kliniki i dyrektorem instytutu. Były prezes Polskiego Towarzystwa Kardiotorakochirurgów, członek Klubu Kardiochirurgów Polskich, członek wielu towarzystw naukowych polskich i zagranicznych. Przez

kilkanaście lat pełnił funkcję konsultanta wojewódzkiego kardiochirurgii. Obecnie kierownik Katedry Kardiologii i Kardiochirurgii Wydziału Lekarskiego Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu. Prezes UNICARDIA, UNIMEDICA, UNIESTETYKA.

Kardiochirurgia była i nadal jest Pana pasją. Czy w młodości marzył Pan o zawodzie lekarza?

Jestem z rodziny lekarskiej; tata był ortopedą, ordynatorem dużego oddziału ortopedycznego szpitala miejskiego, mama pracowała jako

bakteriolog w Akademii Medycznej. Tak więc tematy medyczne były w domu obecne, ale ja, jako zbuntowany młody człowiek, chciałem zostać operatorem filmowym. Wychowałem się w Łodzi; miałem przyjaciół z kręgu łódzkiej „filmówki”, która

promieniowała kulturą. Była oknem na świat. Tato proponował, bym skończył medycynę, a potem „rób, co chcesz”. Podczas studiów medycznych brałem udział w teatrze studenckim Cytryna; a były to czasy rozkwitu teatrów studenckich.

Po skończeniu studiów wiedziałem jednak, że będę medykiem. Ciekawostka: wkrótce po studiach popołudniami pracowałem jako lekarz w łódzkim Teatrze Wielkim. Chciałem studiować jeszcze historię sztuki; zaocznie, na jedynym wydziale w Polsce, gdzie było to możliwe – w Toruniu. Medycyna jednak wciągała mnie coraz bardziej. Tak więc miałem bardzo szerokie zainteresowania. Teraz czasem myślę, że wówczas byłem mądrzejszy niż dzisiaj...

Mawia się, że należał Pan do „szkoły Molla”. Kim był dla Pana prof. Jan Moll?

Jan Moll był jednym z trzech pionierów kardiochirurgii w Polsce. Od IV roku studiów uczestniczyłem w jego kółku kardiologicznym. Był moim pierwszym nauczycielem kardiochirurgii. Po skończeniu studiów pracowałem u prof. Molla 9 lat. Zastępcą prof. Molla był wtedy doc. Antoni Dziatkowiak – byłem jego pierwszym doktorantem. W 1979 roku prof. Dziatkowiak dostał propozycję przejścia do Krakowa, a ja – jako jego uczeń i doktorant – przeniosłem się wraz z nim. W międzyczasie, w 1982-83 roku pracowałem w klinice kardiochirurgii w Düsseldorfie u prof. Bircksa, gdzie otrzymałem solidną lekcję techniki. I to byli moi trzej mistrzowie.

Robił Pan rzeczy, jakich inni lekarze bali się próbować. Odwagi nigdy Panu nie brakowało...

Prawda. Kiedy, z czasem, zostałem kierownikiem kliniki i dyrektorem instytutu, współpracowaliśmy z Tino Quijano, amerykańskim lekarzem, który bardzo interesował się nowymi technologiami. Inspirował nasz zespół do działania, powstało kilkadziesiąt nowatorskich projektów. Brali w nich udział m.in.

obecnie prof. Bogusław Kapełak, prof. Krzysztof Bartuś. Nasz trzyosobowy team próbował nowych, eksperymentalnych metod, które potem wdrażaliśmy w życie.

Wspomnę tylko o pierwszej na świecie operacji wstawienia zastawki bezszwowej, której nie trzeba wszywać, bo sama się rozpięra i utrzymuje. To był 2005 rok...

Zoperowałem wówczas trzech pacjentów. Przygotowaliśmy się do tej operacji solidnie. Wszystko się udało, to był pełny sukces.

Postęp, jaki dokonał się w kardiochirurgii, jest niebywały...

Postęp jest ogromny i w kardiologii, i w kardiochirurgii. Byłem i jestem orędownikiem bliskiej współpracy między kardiologią a kardiochirurgią. Ważna jest umiejętność współpracy! Nie jest to łatwe, nie we wszystkich ośrodkach to się udało, ale w Krakowie – owszem, i był to jeden z moich większych sukcesów. W 40 proc. ośrodków w Polsce pracują razem kardiolog i kardiochirurg, a w 60 proc. – tylko kardiolog, a dla pacjenta najlepiej i najbezpieczniej jest, kiedy pracuje zespół: kardiolog i kardiochirurg.

A jakie są prognozy na przyszłość?

Wszystko zmierza ku temu, aby zabiegi były jak najmniej inwazyjne. Cała chirurgia przedstawia się na jak najmniej inwazyjność, bo tego wymagają pacjenci. Także nowatorskie produkty medyczne niejako wymuszają stosowanie innych metod. Przykładów jest wiele; choćby chirurgia brzuszna, gdzie wiele operacji przeprowadza się laparoskopowo. Zastawkę serca także wprowadza się cewnikiem, nieoperacyjnie. Pacjenci czują wtedy mniejszy lęk przed operacją. **Rozmawiała Agnieszka Aulich**

Małopolska dla seniora: Bezpieczeństwo i zdrowie w centrum uwagi

- Dziś seniorzy chcą być aktywni, realizować się, czuć się potrzebni. Dlatego działaniom Samorządu Województwa Małopolskiego prowadzonym z myślą o seniorach przyświeca założenie, by jak najlepiej wyjść naprzeciw tym potrzebom. Ułatwiamy seniorom uczestnictwo w życiu społecznym i kulturalnym, zachęcamy do rozwijania zainteresowań i pasji. Jednocześnie troszczymy się o to, co w tym wieku jest najważniejsze i stanowi klucz do dobrego życia: zdrowie seniorów i ich bezpieczeństwo – mówi marszałek Łukasz Smółka.

Już co czwarty mieszkaniec Małopolski jest seniorem. To szczególnie etap życia, który często wiąże się ze szczególnymi potrzebami. Dlatego oferta wsparcia i działań samorządu województwa prowadzonych z myślą o najstarszych mieszkańcach jest bardzo bogata. To z jednej strony wydarzenia sprzyjające integracji i aktywności, jak kongresy, konkursy czy plebiscyty, z drugiej - pro-



Srebrny czas

Wśród przedsięwzięć organizowanych z myślą o seniorach jednym z najważniejszych jest Kongres Srebrnej Gospodarki. To wydarzenie, podczas którego seniorzy mogą spotkać się, zintegrować, zapoznać z ofertami różnych organizacji pozarządowych, wziąć udział w ciekawych wykładach i dysku-

2.0" czy „Wiek seniora, a wigor juniora!”.

- Nasze dotychczasowe doświadczenia związane z realizacją projektów kierowanych do osób starszych pokazują, że zapotrzebowanie na nie jest bardzo duże. Dziś seniorzy chcą być aktywni, realizować się, czuć się potrzebni. Dlatego działaniom Samorządu Województwa Małopolskiego prowadzonym z myślą o seniorach przyświeca założenie, by jak najlepiej wyjść naprzeciw tym potrzebom – mówi marszałek Łukasz Smółka.

Na przekór stereotypom

Ważnym aspektem działań samorządu Małopolski jest też walka ze stereotypami dotyczącymi wieku senioralnego. Temu celowi służy plebiscyt „Seniorka i Senior Roku – poza stereotypem”, w którym wyróżniane i nagradzane są osoby starsze, które są szczególnie aktywne, bezinteresownie pomagają innym, inspirują do działania.

– Ten plebiscyt pozwoliła nam odkryć nietuzinkowe osoby zamieszkujące nasz region. Nagradzamy w nim seniorów, którzy swoją aktywną postawą burzą stereotypy. Pokazują, że dla pasji czy chęci czynienia dobra wiek nie jest żadnym ograniczeniem. Serdecznie zachęcam do udziału w tym plebiscycie. To wspaniała okazja, by docenić takie osoby w naszym otoczeniu – zachęca marszałek Łukasz Smółka.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Jak podkreśla Łukasz Smółka, w bogatej i wieloaspek-



towej ofercie wsparcia dla seniorów na pierwszym planie nieodmiennie znajduje się bezpieczeństwo. Co ważne, bezpieczeństwo, o którym tu mowa, jest rozumiane nie tylko jako ochrona przed zagrożeniami, ale także bezpieczeństwo zdrowotne. Z myślą o tym pierwszym, samorząd województwa realizuje m.in. projekt Małopolski Bezpieczny Senior. To projekt edukacyjny, w ramach którego prowadzone są kampanie informacyjne, wykłady i zajęcia. Wszystko po to, by budować wśród seniorów świadomość takich zagrożeń, jak oszustwa i wyłudzenia. – Dzięki projektowi osoby starsze dowiadują się, w jakich sytuacjach powinny zachować szczególną ostrożność. Zyskują też wiedzę o tym, z jakimi rodzajami oszustw mogą się spotkać i z jakich

metod korzystają przestępcy – wyjaśnia marszałek.

Z myślą o bezpieczeństwie zdrowotnym – nie tylko seniorów, ale wszystkich mieszkańców Małopolski – samorząd województwa realizuje wielkie inwestycje w szpitalach. Mowa tu o remontach, modernizacjach i zakupie specjalistycznej aparatury i sprzętu. Tylko w ostatnich latach w szpitalach w Krakowie, Tarnowie, Nowym Sączu, Wadowicach, Andrychowie, Zakopanem, Krzeszowicach i Jarosławcu zrealizowano inwestycje o wartości kilkuset milionów złotych. Dzięki nim pacjenci zyskali lepszą opiekę medyczną i większy dostęp do badań, a lekarze – większy komfort pracy.

Opaska, która ratuje życie

Wyjątkowym projektem województwa z zakresu bez-

pieczeństwa i opieki jest Małopolski Tele-Anioł 2.0. To przedsięwzięcie o charakterze opiekuńczym kierowane do osób starszych i niepełnosprawnych. Podopieczni Tele-Anioła otrzymują opaskę życia, która zapewnia monitoring funkcji życiowych i wsparcie telecentrum ratowniczego. Umożliwia ona wezwanie pomocy przyciskiem SOS i daje poczucie bezpieczeństwa, ponieważ odczyty z opaski są na bieżąco monitorowane przez ratowników.

- Małopolski Tele-Anioł 2.0 to dla nas bardzo ważny projekt, bo wychodzi naprzeciw ważnym problemom: samotności i niesamodzielności osób starszych. Poprawia jakość życia, pozwala otoczyć opieką, a w sytuacji zagrożenia – szybko zareagować, ratując zdrowie lub życie – podkreśla marszałek Łukasz Smółka.

Zaznacza przy tym, że projekt Tele-Anioł to również usługi opiekuńcze i sąsiedzkie. – Dzięki projektowi jego podopieczni mogą uzyskać wsparcie w podstawowych codziennych sprawach, takich jak zakupy, podanie leków czy drobna pomoc w domu. To pozwala im dłużej pozostać w miejscu zamieszkania, czując się przy tym bezpiecznie. Ich rodziny natomiast, bez strachu o zdrowie najbliższych, mogą realizować obowiązki zawodowe. To pomoc skrojona na miarę, z której warto skorzystać – dodaje Łukasz Smółka.



jękty wspierające codzienne funkcjonowanie.

– Jako samorządowi województwa zależy nam, by ze wsparciem dla seniorów docierać tam, gdzie ono jest potrzebne. Prowadzimy akcje prozdrowotne, zachęcamy seniorów do aktywności, do wychodzenia z domu. Pomagamy też osobom niesamodzielnym, potrzebującym niejednokrotnie wsparcia w podstawowych sprawach. Wsluchujemy się w potrzeby seniorów i tworzymy przestrzeń do dialogu o tym, co dla osób starszych jest najważniejsze – mówi marszałek Łukasz Smółka.

sjach. Kongres odbywa się co roku. Jego ostatnia edycja miała miejsce w grudniu ubiegłego roku i była siódmą już odsłoną wydarzenia.

Prócz dużych wydarzeń, takich jak Kongres Srebrnej Gospodarki czy zbliżające się Forum Seniora, w Małopolsce organizowane są też liczne przedsięwzięcia tematyczne i lokalne skierowane do osób starszych. To warsztaty, kursy, zajęcia sportowe i edukacyjne, wykłady poświęcone zdrowiu i znaczeniu aktywności fizycznej. Samorząd wojewódzki od lat dofinansowuje ich organizację, poprzez konkursy, takie jak m.in. „Aktywny Senior”, „Aktywny Senior



ZWOLNIJ DLA ZDROWIA

RADZI TRENERKA DR JOANNA GRADEK

Co możemy zrobić, by być w dobrej formie fizycznej w sieni życia?

Aktywność fizyczna jest jednym z filarów zdrowia – w każdym wieku. Nigdy nie jest za późno, by zacząć się ruszać, ale żeby w miarę łagodnie przechodzić proces starzenia się, trzeba trochę wcześniej zadbać o zdrowie. Jaki styl życia wypracujemy w przeszłości, tak będziemy żyć w przyszłości. Im bardziej się angażujemy, im częściej regularnie i systematycznie uprawiamy aktywność fizyczną, tym lepsze osiągniemy efekty, tym bardziej będzie nam to sprawiać przyjemność i dawać satysfakcję. W ten sposób spowalnimy procesy starzenia się, jesteśmy bardziej witalni. Umiarkowanie intensywna aktywność fizyczna bardzo sprzyja rozwijaniu zdolności motorycznych, które są nam niezbędne w codziennym życiu, jak wytrzymałość, zdolności koordynacyjne, także związane z ćwiczeniem mózgu, ćwiczenia siłowe, które poprawiają jakość mięśni, czyli zapobiegają sarkopenii (spadek masy mięśniowej. Konsekwencją: upadki i urazy oraz pogarszająca się sprawność fizyczna). Dzięki temu jesteśmy bardziej i dłużej samodzielni, ale i emocjonalnie silniejsi, pogodniejsi. Nawet umiarkowany ruch dobrze wpływa i na emocje, i na sprawność intelektualną. Aktywność fizyczna uruchamia produkcję czynnika BDNF (białko, które pobudza tworzenie nowych połączeń międzysynaptycznych). Czynniki te sprawia, że nie tylko następuje regeneracja, ale wręcz tworzą się nowe po-

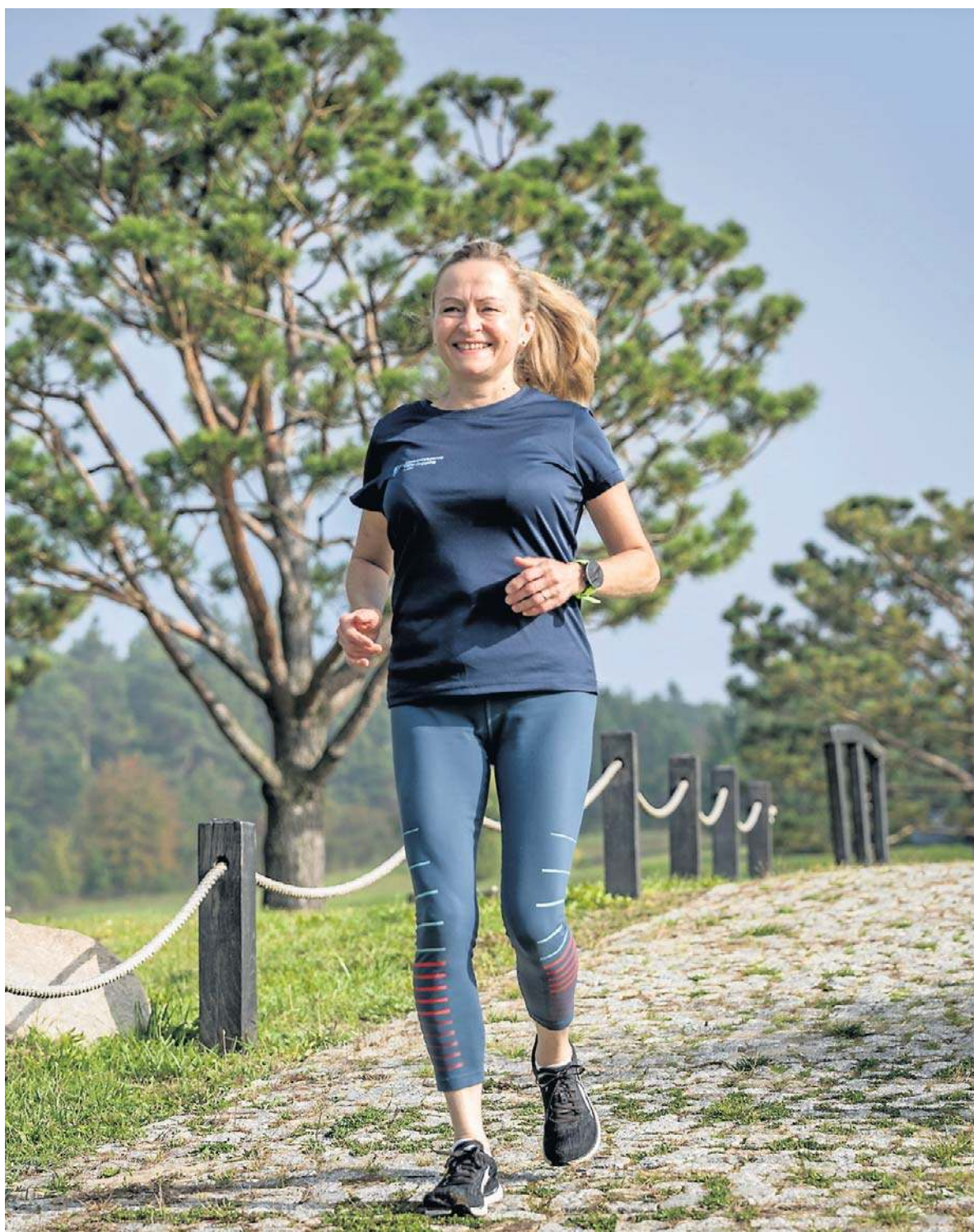
łączenia międzysynaptyczne. Poprawiamy jakość mózgu, pamięć krótko- i długotrwałą. Ostatnie badania pokazują, że neurogeneza (tworzenie nowych połączeń synaptycznych) trwa nie tylko w dzieciństwie i młodości, ale przez całe życie, także u osób starszych – jeśli prowadzą aktywny tryb życia.

Jest mnóstwo rodzajów aktywności dla seniorów...

Mamy ogromny wybór, każdy znajdzie to, co mu najbardziej odpowiada, ale unikajmy „siedzących” zajęć! Może to być: spacer, maszerowanie, wolny trucht, ćwiczenia siłowe, jogging, tańce, zumba, pływanie, jazda na rowerze... Wg WHO dorośli powinni zwiększyć ilość aktywności fizycznej do 300 minut tygodniowo ruchu o średnim natężeniu albo od 75 do 150 minut intensywniejszej aktywności. Tyle mówią ostatnie zalecenia. Pamiętajmy jednak, że nasz organizm nie lubi nudy. Urozmaicajmy aktywności, żeby się nie znudzić i nie zniechęcić. Przykładowo: jeśli mamy w planach 2 razy w tygodniu marsz, dobrze zrobić też slow jogging albo taniec czy intensywniejszy nordic walking. Z kolei power walk pokazuje, jak można szybko i zdrowo maszerować, natomiast slow jogging jest takim wolniutkim truchtem. Jeśli ktoś potrafi chodzić, to może też truchtać! Trzeba tylko opłacać technikę, żeby robić to dobrze i dla zdrowia.

Czyli trzeba znaleźć sposób i siły, aby wyjść z domu albo żeby się ruszyć...

Dobrze mieć ustalony codzienny rytuał. Zaczniemy



Joanna Gradek (AKF Kraków) - doktor nauk o kulturze fizycznej, szkoleniowiec, trenerka slow joggingu

od prostych rzeczy! To wcale nie musi być programowa gimnastyka poza domem (choć ćwiczenia w grupie są najlepsze), ale – jak najbardziej – ćwiczenia, które możemy wykonywać sami w domu. Przykładowo, po wstaniu z łóżka, przez chwilę wykonajmy serię

krążenia ramion, wykroków, czy delikatne przysiady. Taki rozruch poranny, zgodny z naszym rytmem, przyjazny i służący pobudzeniu, powitaniu następnego dnia. 10 minut codziennej gimnastyki bardzo dużo daje. To może być prosta gimnastyka w łazience, przy lustrze, z ręczni-

kiem, a nawet jeszcze przed wstaniem, na łóżku. Aktywność domowa, habitualna, związana z naszą codziennością, z przygotowaniem posiłków, pracą w ogródku itp. Taniec w kuchni, spacer i zabawa z psem – jest dużo prostych sposobów, aby poprawić so-

bie nastrój od samego rana. Później, w ciągu dnia, można korzystać z licznych zajęć programowych, choćby w CAS-ach (centrach aktywności seniorów) czy u nas, na AZS AKF Kraków, bo od lat organizujemy zajęcia dla osób 60+.

Ruch można zacząć od najprostszych czynności?

Jak najbardziej! Dzień można zacząć od potrząsania ciałem, oklepywania, by pobudzić naczynia krwionośne, limfatyczne - to poranny impuls na dobry nastrój i rozruch organizmu. Wieczorem - ćwiczenia oddechowe, na mięśnie dna miednicy, ćwiczenia relaksacyjne przed snem. Oddech jest elementem integralnym dla aktywności fizycznej. Ważne jest, by przed snem uspokoić się, wyciszyć - a techniki oddechowe działają!

Rozmawiała Agnieszka Aulich

● Bieganie z uśmiechem

Niko niko, czyli bieganie z uśmiechem, to wolne truchtanie, nieraz wolniejsze niż maszerowanie. **Slow jogging** przyjechał do nas z Japonii. Metodę tę opracował prof. Hiroaki Tanaka. Był on i sportowcem, lekkoatletą, i naukowcem. Na zlecenie japońskiego ministerstwa zdrowia opracował metodę na bieganie przeznaczoną dla zwykłych ludzi. Można ją nazwać japońskim sposobem na bieganie. Slow jogging jest oparty na bieganiu naturalnym, ładowaniu na śródstopiu, w odpowiednim tempie (kadencja: 180 kroków na minutę), z odpowiednią sylwetką. Biega się w takim tempie, żeby nie doprowadzić do zadyszki! Oddychamy przez nos. Slow jogging jest aktywnością, która pozwala rozpocząć, a potem regularnie uprawiać ruch, bez względu na wiek oraz poziom spraw-



Do wyboru jest wiele rodzajów aktywności. Każdy znajdzie to, co mu najbardziej odpowiada

ności. Można zacząć na bardzo krótkich dystansach, można przeplatać: pół minuty truchtu, pół minuty marszu - bez presji i stresu. W logo slow joggingu jest ślimak... Utrzymując konwersacyjne tempo niko niko, możemy biegać bardzo długo.

W zależności od kondycji, z osobami w starszym wieku treningi zaczynamy od bardzo małego tempa: 4 km na godzinę; 15 minut na kilometr. Biegamy w swoim tempie, a poprawiając technikę biegania, mniej obciążamy stawy. Dzięki temu, że uczymy się

długotrwałego biegania, uspokajamy tętno, normalizuje się ciśnienie, normalizują się zmiany metaboliczne, poprawia się profil lipidowy, glukoza, bo organizm nie działa w stresie. Wraca pogoda ducha. Niko niko wpływa pozytywnie na emocje!

REKLAMA

0011283287

PODARUJ IM DRUGIE ŻYCIE

Sprzedaj książki na skupksiazek.pl

☎ 883 846 389
✉ info@skupksiazek.pl

TEZEUSZ.pl

REKLAMA

0011281599

INSTYTUT DIALOGU MIĘDZYKULTUROWEGO IM. JANA PAWŁA II W KRAKOWIE

ZAPRASZA SENIORÓW DO UDZIAŁU W PROJEKCIE:
SENIORZY Z WIZYTĄ U JANA PAWŁA II

W PROGRAMIE WIZYTY:
ZWIEDZANIE SANKTUARIUM ŚW. JANA PAWŁA II LUB WYKŁAD NA TEMAT CAŁUNU TURYNŚKIEGO ORAZ ZWIEDZANIE MUZEUM ŚW. JANA PAWŁA II WIELKIEGO I WYJAZD NA WIEŻĘ WIDOKOWĄ

SZCZEGÓŁY NA STRONIE: WWW.IDMJP2.PL
E-MAIL: INFO@IDMJP2.PL | TELEFON: 12 422 03 44

PROSTO Z KRANU.

W KRAKOWIE MAMY ZDROWĄ WODĘ!

Rozmawiamy z **TADEUSZEM BOCHNIĄ**, zastępcą dyrektora produkcji Wodociągów Miasta Krakowa.

Od kiedy w Krakowie działa system wodociągowy?

Nowoczesny wodociąg powstał w lutym 1901 r., kiedy uruchomiono zakład pomp na Bielanych.

Skąd bierze się woda w krakowskich kranach?

Mamy teraz dobrze zdywersyfikowany system zaopatrzenia Krakowa w wodę. Mamy cztery ujęcia wód powierzchniowych, z rzek: Sanki, Rudawy, Dłubni i Raby (Zbiornika Dobczyckiego). Największy i najnowszy jest Zakład Uzdatniania Wody Raba, który pobiera wodę ze Zbiornika Dobczyckiego. Jest to komfortowa sytuacja, ponieważ suma zdolności produkcyjnych wszystkich czterech zakładów jest dwukrotnie większa niż aktualne zapotrzebowanie Krakowa na wodę. Historycznie rzecz biorąc, najstarszy zakład to Bielany. Korzysta on z wody rzeki Sanki. Wcześniej korzystał z wód podziemnych, a do lat 70. XX z Wisły.

Czyli możemy uznać, że Kraków jest bezpieczny, jeśli chodzi o zaopatrzenie w wodę?

Jak najbardziej. Nie ma obawy, że kiedykolwiek w Krakowie zabraknie wody, nawet wobec wyzwań, jakie niosą zmiany klimatyczne, jak susza czy globalne ocieplenie. W Zbiorniku Dobczyckim mieści się 120 mln metrów sześciennych wody, a Kraków potrzebuje ok. 160 tys. m sześciennych wody



- Krakowska woda z kranu to najlepiej przebadany produkt spożywczy - mówi Tadeusz Bochnia

na dobę. Możliwości produkcyjne są dwukrotnie większe, bo możemy w tej chwili produkować w tych czterech zakładach ok. 300 tys. m sześciennych na dobę, czyli dwukrotnie więcej niż potrzebuje miasto. Sam Zakład Raba może dać prawie 200 tys. m sześciennych na dobę. Jest to niewyczerpywalny potencjał i zasób technologiczny.

Czy to prawda, że woda z kranu w Krakowie jest lepiej przebadana od zwykłych wód źródlanych ze sklepu?

Tak. Woda w krakowskich kranach jest najlepiej przebadanym produktem spożywczym, z jakim mamy do czynienia! Badamy wodę w całym procesie dostaw, aż do momentu, kiedy płynie

z kranu. Mamy bardzo rozbudowany system monitoringu. Warto podkreślić, że woda jest sprawdzana i przez nas, czyli Wodociągi Miasta Krakowa, i przez Inspekcję Sanitarno-Epidemiologiczną, czyli Sanepid. Taki podwójny nadzór gwarantuje, że woda jest zdrowa, i możemy ją pić bez obaw prosto z kranu. Natomiast wody źródlane bada się w czasie produkcji, ale później, kiedy trafiają do handlu, są transportowane i magazynowane w różnych warunkach. Także przechowywanie w plastikowych opakowaniach im nie służy. Woda w naszym kranie jest badana 24 godziny na dobę. Mamy jedno z najlepszych laboratoriów w Polsce, z akredytacją, które dysponuje metodologią na światowym po-

ziomie. Jesteśmy przygotowani na nowe wymagania, dotyczące m.in. bisfenolu, związku endokrynnego, który może upośledzać nasz układ hormonalny.

A krakowska „kranowianka” zawiera sporo cennych minerałów (wapń, magnez, potas)...

Dla zdrowia ludzi są to bardzo ważne biopierwiastki. Ich zawartość w naszej „kranowiance” jest niejednokrotnie wyższa niż w wodach źródlanych.

Niektórzy stosują filtry do wody. Czy jest sens je stosować?

W Krakowie - nie ma potrzeby. Ludzi irytuje, że kamień się osadza. Stosują więc popularne filtry zmięk-

czające wodę. Tymczasem z punktu widzenia zdrowia, im twardsza woda, tym lepsza. Normy dotyczące zdrowia publicznego wynoszą 500 miligramów, a - przykładowo - w najtwardszej wodzie, pochodzącej z Rudawy, Dłubni czy z Bielan mamy ok. 300 miligramów. Twardość wody jest również uregulowana od dołu; to jeden z nielicznych parametrów, który ma dolną granicę, co oznacza, że woda powinna zawierać nie mniej niż 150 mg wapnia na litr. Woda bardzo zmiękczona jest wodą niezdrową. Bez sensu jest zmiękczyć wodę, wyjąławszy ją, pozbawiając ją wapnia i magnezu, a potem kupować tabletki z tymi pierwiastkami w aptece, by uzupełnić braki w organizmie. Twarda woda jest ważnym źródłem wapnia i magnezu, które to pierwiastki pozytywnie wpływają na organizm człowieka. Na naszej stronie internetowej mamy dużo ciekawych materiałów, warto wpisać choćby hasło „Dobra woda prosto z kranu” i dowiedzieć się wielu interesujących rzeczy, sprawdzić fakty i mity. Podkreślam: w Krakowie nie trzeba wody przed spożyciem gotować, ani stosować jakichkolwiek filtrów.

Jest to szczególnie ważne, zwłaszcza dla osób starszych, bo trzeba wodę pić, a seniorzy często nie odczuwają tak bardzo pragnienia...

Jest to kwestia wypracowania nawyku, żeby wodę pić. W każdym wieku możemy pić wodę z kranu. Jest zdrowa i bezpieczna.

Rozmawiała Agnieszka Aulich

DOOKOŁA ŚWIATA I JESZCZE DALEJ, CZYLI BEZPIECZNE PODRÓŻOWANIE

Wiek nie jest żadną przeszkodą w podróżowaniu i poznawaniu świata. Wręcz przeciwnie. Często dopiero na emeryturze mamy odpowiednio dużo czasu, żeby wybrać się z wizytą do mieszkającej daleko rodziny, pozwiedzać kraj albo polecieć na wymarzone zagraniczne wakacje. Jak zrobić to z głową? I na co zwrócić uwagę, żeby podróżować bezpiecznie?

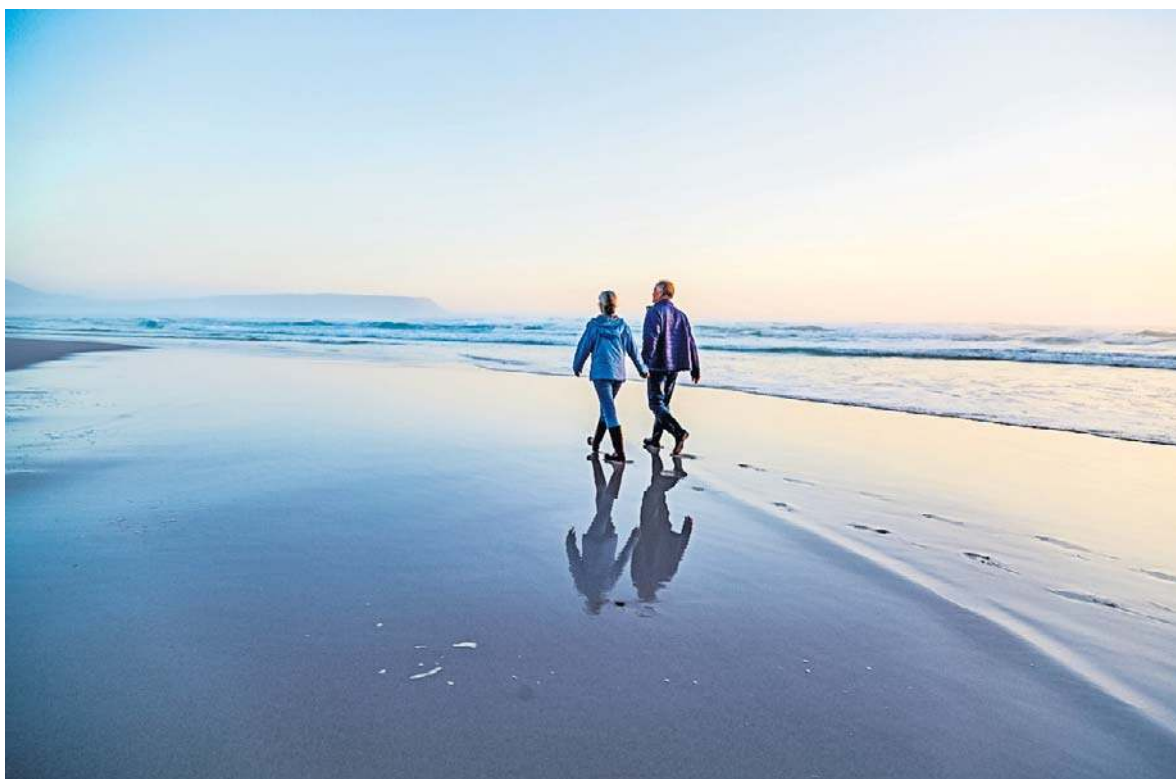
Bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy może wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować. Jedną z ważniejszych decyzji jest wybór środka transportu. Jeżeli masz prawo jazdy, praktycznym i wygodnym rozwiązaniem będzie samochód. W wiele miejsc (nie tylko w kraju, ale też za granicą) bez problemu dotrzesz pociągiem. Z kolei na dalekie wyprawy najlepszy z pewnością okaże się samolot.

● Za kierownicą

Prowadzenie samochodu to duża odpowiedzialność - nie tylko za siebie, ale także za innych uczestników ruchu drogowego, kierowców, pasażerów, rowerzystów, przechodniów, a nawet zwierzęta. Dlatego zawsze pamiętaj o regularnych kontrolach medycznych, zwłaszcza badaniach wzroku, słuchu i koordynacji ruchowej. Podczas prowadzenia samochodu zachowuj szczególną uwagę i ostrożność w trudnych warunkach, np. po zmroku albo podczas złej pogody.

● Ruszyła lokomotywa

Podczas podróży pociągiem nie zostawiaj bagażu bez opieki. Najważniejsze rzeczy



i cenne przedmioty zawsze trzymaj przy sobie, np. w podręcznej torebce, wewnętrznej kieszeni albo saaszetce ukrytej pod ubraniem. Nie podawaj współpasażerom dokładnego celu swojej podróży i nie mów na głos, ile pieniędzy masz przy sobie.

Zwracaj też uwagę na osoby, które zachowują się w podejrzany sposób. Niepokojące sytuacje zgłaszaj załodze konduktorskiej.

● Witamy na pokładzie

Przed podróżą samolotem skonsultuj się ze swoim le-

karzem prowadzącym - czasami lot może nasilać objawy chorób przewlekłych. Lekarz sprawdzi, czy w twoim przypadku podróż jest możliwa, w razie potrzeby dostosuje plan leczenia i zasugeruje odpowiednie środki ostrożności. Jeżeli

masz jakieś problemy zdrowotne, koniecznie poinformuj o nich załogę. W wielu liniach lotniczych przy kupowaniu biletu możesz też poprosić o asystę przy wchodzeniu/wychodzeniu z samolotu, dotarciu na swoje miejsce albo przemierzeniu lotniska.

● Wszystko pod ręką

Do bagażu podręcznego spakuj przede wszystkim niezbędne dokumenty: dowód tożsamości, bilety, potwierdzenie rezerwacji hotelowych, paszport czy ubezpieczenie zdrowotne. Pieniądże oraz karty kredytowe trzymaj przy sobie. Nie zapomnij o lekach i środkach pielęgnacyjnych. Powietrze w samolocie jest suche, weź więc ze sobą nawilżający krem oraz balsam do ust. Pamiętaj też o porządnym zabezpieczeniu większego bagażu - walizkę możesz np. zamknąć na klucz lub kłódkę.

● Na wakacjach

Podczas zwiedzania, kupowania pamiątek albo odwiedzania lokalnych restauracji strzeż swojej prywatności, nie pokazuj innym zawartości portfela, a podczas płatności kartą pamiętaj o dyskretnym wpisywaniu kodu PIN. Spacerując po zmroku, wybieraj ruchliwe i dobrze oświetlone ulice, unikaj za to ciemnych zaułków, przejść podziemnych oraz nieoświetlonych parków. Pod żadnym pozorem nie wsiadaj do samochodu z przypadkowo poznanymi osobami. Jeżeli będziesz przestrzegać wszystkich tych zasad, twój wyjazd z pewnością okaże się udany i bezpieczny.



33 lata tradycji

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

SPRAWDZONE WYCIECZKI BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW

tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30 email: arion@arion.pl www.arionsenior.pl

Kraków, ul. Karmelicka 32

Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO
„GAZETA SENIOR”
GWARANCJA
NIEZMIENNOŚCI CENY

SKANDYNAWIA



HIT

SZWECJA-FINLANDIA / 6 dni

Ekskluzywne promy przez Bałtyk:

Sztokholm - Turku: VIKING LINE

Helsinki - Sztokholm: SILJA Line

Zwiedzanie: Nörköping - Sigtuna - Sztokholm
- Muzeum statku Vasa - Turku - Helsinki

08.06 - 13.06 od 4.050 zł

10.08 - 15.08 od 4.250 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 4 przeprawy promowe, 5 noclegów (4 noclegi na promach, 1 w hotelu 4*), 5 śniadań, 5 obiadokolacji (4 x All Inclusive + 1 x serwowana), **wieczorny show na promie w czasie rejsu Helsinki - Sztokholm**, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia

HIT SZWECJA-DANIA / 5 dni

Prom STENA Line przez Bałtyk do Szwecji
i mostem ORESUND z Malmö do KopenhagiZwiedzanie: Kalmar - Malmö/Kopenhaga
- Zamek Kronborg - Rezerwat Łosi - Karlskrona

02.05 - 06.05 od 2.995 zł

19.06 - 23.06 od 3.150 zł

17.07 - 21.07 od 3.120 zł

21.08 - 25.08 od 2.940 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 2 przeprawy promowe, 4 noclegi (2 noclegi na promach, 2 w hotelu 3*/4*), 4 śniadania, 4 obiadokolacje (2 x All Inclusive + 2 x serwowane), opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia



NORWEGIA-FIORDY / 7 dni

Zwiedzanie: OSŁO - SOGNEFJORD - DOLINA
AURLANDSDALEN - FLÅM - rejs po fiordzie NÆRØYFJORD
- LAERDAL - BORGUND - GEIRANGER - GEIRANGERFJORD
- DROGA TROLLI i ORŁÓW - KARSKRONA.

30.06 - 06.07 od 6.390 zł

07.07 - 13.07 od 6.490 zł

(+ 400 zł za rejs statkiem po Fiordzie)

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe, 6 noclegów (2 noce w kabinach na statku, 2 x hotel), 2 posiłki dziennie (bufet), opieka pilota, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia.

FRANCJA

LAZUROWE WYBRZEŻE / 7 dni

RIVIERA FRANCUSKA

Zwiedzanie: Mentona - Nicea - Cannes - Kanion Verdon
- Moustiers Sainte Marie Marsylia Arles - Pont du Gard -
Avignon - PN Calanques - Cassis - Mediolan

24.06 - 30.06 od 4.100 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 6 noclegów w hotelach**/***, 6 śniadań, 6 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana przy A1

HIT NORMANDIA-SZAMPANIA / 8 dni

Zwiedzanie: Paryż - Giverny - Rouen - Fecamp - Etretat
- Cabourg - Caen - Bayeux - Reims plaża Omaha - plaża
Juno - Opactwo Mont Saint Michel - Coumieres
Rerjs po Sekwanie, degustacja szampana i likierów

07.05 - 14.05 od 4.980 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów w hotelach**/***, 7 śniadań, 6 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.



PROWANSJA-ALZACJA / 8 dni

Zwiedzanie: Mentona - Nicea - Cannes - Kanion Verdon -
Moustiers Sainte Marie - Marsylia Cassis
- PN Calanques - Arles - Avignon - Route des Vins
- Colmar - Obernai - Strasburg (rejs statkiem)
Polska prezydencja w radzie UE

02.09 - 09.09 od 4.950 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów w hotelach**/***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana przy A1

PARYŻ-ZAMKI n/Loarą / 7 dni

Zwiedzanie: Reims - Paryż - Katedra Notre-Dame - Wersal -
Chambord - Chanonceaux - Montresor - Clos Luce - Blois

04.10 - 10.10 od 4.160 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 6 noclegów w hotelach**/***, 6 śniadań, 5 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.



HOLANDIA



HIT

PARADA KWIATÓW, OGRODY

TULIPANÓW KEUKENHOF / 5 dni

Zwiedzanie: Amsterdam - Rotterdam - Haga - Gouda,
Skansen Wiatraków Zaanse Schans i Farma Serów; Giel-
da Kwiatowa FloraHolland, Amsterdam - Królewska Szli-
fiernia Diamentów; wieczorny Rejs statkiem po kanałach
w Amsterdamie; Rotterdam - panorama portu i miasta
z Euromaszty; Park Miniatur „Madurodam” Holandia
w skali 1:25; kwitnące Ogrody Kwiatów „Keukenhof”
7 mln odmian tulipanów!

„Parada Kwiatów” 09.04 - 13.04 od 3.440 zł

23.04 - 27.04 od 3.200 zł

30.04 - 04.05 od 3.270 zł

Bilety wstępu, przewodnik lokalny, tour guide, Rejs po kanałach
w Amsterdamie - płatne: 130 euro

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 4 noclegi w hotelach**/***, 4 śniadania, 3 obiadokolacje, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

CZARNOGÓRA / 10 dni



HIT

Zwiedzanie: Most Durdevica - BOKA KOTORSKA - KOTOR
- NJEGUSI - CETNJE - Jez. Szkodorskie - KANION rzeki
MORACA - PODGORICA - STARY BAR - BUDVA

Wycieczka fakultatywna: ALBANIA

19.05 - 28.05 od 3.490 zł

31.05 - 09.06 od 3.630 zł

19.09 - 28.09 od 3.630 zł

01.10 - 10.10 od 3.550 zł

W cenie: noclegi tranzytowe na trasie, przejazd autobusem lux,
9 noclegów w hotelach***, 9 śniadań, 9 obiadokolacji, opieka pilota
w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

CHORWACJA Płw. ISTRIA / 10 dni

Resort Wypoczynkowy Petalon 4* przy plaży

Zwiedzanie: POREC - PULA - ROVINJ - TRIEST - MIRAMARE

Wypoczynek: 19.09 - 28.09 od 3.490 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 9 noclegów w hotelu****, 9 śniadań, 9 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

HIT SZWAJCARIA-WŁOCHY

4 kraje w 5 dni

PANORMICZNYM POCIĄGIEM „BERNINA EXPRESS” przez
ALPY widokowa trasa Unesco ze Szwajcarii do Włoch

Zwiedzanie: CZECHY - Czeski Krumlov;
AUSTRIA: Salzburg, Zell Am See i rejs po Jez. Zeller See;
SZWAJCARIA: Chur + trasa widokowa w Alpach;
WŁOCHY: Tirano, Jez. Garda, Sirmione, Werona

od 2.990 zł	od 2.990 zł	od 3.040 zł
17.06 - 21.06	22.07 - 26.07	01.09 - 05.09
01.07 - 05.07	28.07 - 01.08	08.09 - 12.09
08.07 - 12.07	04.08 - 08.08	09.09 - 13.09
15.07 - 19.07	12.08 - 16.08	15.09 - 19.09
18.08 - 22.08	25.08 - 29.08	13.10 - 17.10

DOPLATA + 490 zł za bilet na pociąg Bernina Ex

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 4 noclegi w hotelach***, 4 śniadania, 4 obiadokolacje, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana Płn.



AUSTRIA-SZWAJCARIA / 8 dni

Zwiedzanie: Czeski Krumlov - Salzburg - przejazd przez Alpy pociągiem panoramicznym Bernian Express” - Jez. Genewskie: Zamek Chateau de Chillon, VEVEY - MONTREAU - EVIAN - GENEVA - ZURYCH - Wodospad RHEIFALL, Stein n/Renem, Jez. Bodeńskie i Wyspa Kwiatów MAINAU - Dolina Wachau - MORAWY - Lednice

17.05 - 24.05 od 4.460 zł / 03.08 - 10.08 od 4.520 zł
06.07 - 13.07 od 4.520 zł / 04.10 - 11.10. od 4.570 zł

DOPLATA + 490 zł za bilet na pociąg Bernina Ex

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana Płn.

HIT SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN

LODOWCOWY „GLACIER EXPRESS”

Zwiedzanie: DAVOS - St. MORITZ - ZERMAT - GÓRA PILATUS - LUCERNA - VADUZ

od 4.320 zł od 4.320 zł od 4.480 zł
06.05 - 11.05 27.05 - 01.06 30.08. - 04.09

DOPLATA + 980 zł za bilet na GLACIER EXPRESS

+ 330 zł za 2 różne kolejki (wjazd i zjazd) na Górę Pilatus
W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana Płn.

NIEMCY - PERŁY BAWARII / 7 dni

Pasawa - Burghausen - Ratyzbona - Norymberga - Rothenburg ob. der Tauber - Hohenschwangau - Neuschwanstein - Füssen - Wieczór Bawarski - Linderhof - Ettal - Oberammergau - Wies - Garmisch Partenkirchen - Monachium - Herrenchiemsee

23.06 - 29.06 / 11.08 - 17.08

cena od 3.680 zł/osoba

W cenie: przejazd autokarem klasy lux, 6 noclegów w Pensjonacie/Hotelu***, 6 śniadań - bufet, 5 obiadokolacji, 1 obiadokolacja w formie wieczoru bawarskiego z muzyką na żywo, opieka pilota - przewodnik
Wyjazdy z: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana Płn.

SŁOWENIA-WŁOCHY / 6 dni

Zwiedzanie: Jezioro i Zamek BLED - Wąwóz VINTGAR - Dolina BOHINJ - VOGEL - LUBLANA - Jaskinia POSTOJNA - Zamek PREDJAMA - PIRAN: kolacja regionalna i degustacja win - TRIEST - Zamek MIRAMARE.

MAJÓWKA: 29.04 - 04.05 od 2.890 zł
16.06 - 21.06 od 3.270 zł
26.09 - 01.10 od 3.020 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 5 noclegów w hotelach***, 5 śniadań, 5 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana Płn.

WŁOCHY-TOSKANIA / 8 dni

Zwiedzanie: CORTON - SIENA - San Gimignano - degustacja wina w regionie Chianti - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - La Spezia - Cinque Terre - Rappallo - PORTOFINO

03.06 - 10.06 od 3.490 zł
25.09 - 02.10 od 3.570 zł
07.10 - 14.10 od 3.570 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana Płn.

KRAJOZNAWCZE WYCIEZKI W POLSCE 4-5 DNI

SUDETY / 4 dni

PAŁACE I ZAMKI DOLNEGO ŚLĄSKA: Zamki KSIAŻ i Czocha - SIEDLEĆ - KAPRACZ - ŚWIDNICA - ŚWIERADÓW - OPACTWO KRZESZÓW - PAŁAC KAMIENIEC ZĄBK. - CIEPLICE
25.06 - 28.06 22.09 - 25.09 13.10 - 16.10
cena od 1.220 zł + 360 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, posiłki: 2 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice



MAZURY / 5 dni

KANAŁ ELBLĄSKI I REJS „SZLAK WIELKICH JEZIOR” - OSTRÓDA - FROMBORK - ELBLĄG - RESZEL - „Wilczy Szaniec” - św. LIPKA - GIŻYCKO - WĘGORZEWO - MIKOŁAJKI
26.05 - 30.05 30.06 - 04.07
28.07 - 01.08 01.09 - 05.09
cena od 1.870 zł + 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje z łazienką, posiłki: 2 x dziennie, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.
Wyjazd z Krakowa (hotel przed i po wycieczce: 100 zł/ noc.)

PODLASIE wielokulturowość / 4 dni

SUPRAŚL - Zamek TYKOCIN - BIAŁYSTOK - BOHONIKI - KRUSZYNIANY - Meczet - Muzeum IKON - GÓRA GRABARKA

15.09 - 18.09, od 1.820 zł + 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, posiłki: 2 x dziennie, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z Krakowa (hotel przed i po wycieczce: 100 zł/ noc.)

HIT KONCERT FILHARMONIKÓW

WYCIEZKA do Wiednia / 3 dni



Zwiedzanie: BRATYSŁAWA + WIEDEŃ
+ Koncert plenerowy w ogrodach Pałacu Schonbrunn
13.06 - 15.06 od 1.440 zł + 40 euro

W cenie: przejazd autokarem, 2 noclegi, 2 śniadania, 2 obiadokolacje, opieka pilota, ubezp. NNW, KL, bagaż, TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana Płn.



WYPOCZYNEK I WCZASY NAD MORZEM

Z DOJAZDEM AUTOKAREM!

Kurorty nad Bałtykiem;
ośrodki hotelowe w I-wszej linii brzegowej;
w czerwcu długie dni; dostępne pokoje 1 os.



JAROSŁAWIEC z basenem / 11 dni

100 m od morza i słynna Plaża DUBAJ

Hotel Król Plaza Spa & Wellness kryty basen, jacuzzi i grotta solna
14.06 - 24.06 / 23.06 - 03.07 / 19.08 - 29.08
cena od: od 3.520 zł, za pokój 1 os. + 600 zł, zabiegi, rehabilitacja, masaże + 310 zł (3x20')

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, bufetowe posiłki, wycieczka autokarowa z przewodnikiem do Ustki, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Poznań.

ŁEBA OW „Chemar” / 13 dni

200 m od morza

08.06 - 20.06

cena: od 3.230 zł, za pokój 1 os. + 1.000 zł

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, posiłki: 3 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

DARŁÓWKO OW „KAMA” / 12 dni

250 m od morza

12.08 - 23.08

cena: od 3.690 zł, za pokój 1 os. + 1.000 zł

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, posiłki: 3 x dziennie bufet, wycieczka autokarowa z przewodnikiem do Kołobrzegu, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Poznań.

Dla Klientów spoza Krakowa oferujemy nocleg przed i po wycieczce w Krakowie w hotelu: 100 zł/os./noc i rano gwarantujemy wyjazd autokarem z tego hotelu. Miejsca w autokarze przydzielane są wg. kolejności zgłoszeń. REZERWACJE ON-LINE, TEL. 12/632 01 50

OCZY SĄ NAJWAŻNIEJSZE! CHOROBA MOŻE ROZWIJAĆ SIĘ BEZOBJAWOWO

Rozmawiamy z prof. dr hab. n. med. **BOŻENĄ ROMA-
NOWSKĄ-DIXON**, Kierownik
Kliniki Okulistyki i Onkologii
Okulistycznej Szpitala Uni-
wersyteckiego w Krakowie.

**Mówi się, że z oczu można
wiele wyczytać. A co powie
o tym lekarz specjalista?**

To prawda; wiele chorób powoduje pojawienie się w narządzie wzroku objawów, które są możliwe do rozpoznania podczas badania okulistycznego. Nie zawsze wiąże się to z pogorszeniem widzenia. Zdarza się, że to okuliści widząc charakterystyczne zmiany chorobowe, np. podczas badania dna oka, rozpoznają choroby ogólne, o których pacjent nie wie, i kierują do odpowiednich specjalistów. Wśród najczęstszych chorób, powodujących okulistyczne powikłania można wymienić: cukrzycę (częstsze występowanie zapaleń powiek, jęczmieni, zaćmy, retinopatia i makulopatia cukrzycowa, wtórna jaskra), nadciśnienie tętnicze (zmiany w naczyniach siatkówki i w siatkówce, retinopatia nadciśnieniowa i neuropatia), choroby krwi (zakrzepowość), choroby serca i naczyń krwionośnych (zatorowość naczyń siatkówki), choroby pasożytnicze, jak toksoplazmoza, toksokaroza (stany zapalne, blizny, ziarniaki, obecność larwy), choroby tarczycy, autoimmunologiczne i wiele innych.

**Starzejemy się, a po 40. roku
życia stopniowo tracimy
zdolność widzenia tekstu
z bliska. Zjawisko, zwane
prezbiopią, to część natural-**



Prof. dr hab. n. med. Bożena Romanowska-Dixon

**nego procesu starzenia się.
Dotyczy nas wszystkich, ale
większości to nie pocieszy...**

Soczewka rośnie i wraz z wiekiem staje się coraz bardziej zbita, twarda, traci elastyczność, a co za tym idzie możliwość zmiany kształtu podczas akomodacji, czyli zwykle po 40 roku życia coraz trudniej zmieniać ogniskowanie obrazu między widzeniem w dal i do blizy. Jest to fizjologiczny proces. Zaczynamy wkładać coraz mocniejsze okulary do czytania, ale dopóki soczewka jest przejrzysta, możliwe jest osiągnięcie bardzo dobrej ostrości wzroku przez korekcję okularową, zmieniającą refrakcję oka.

**Kiedy powinniśmy zwrócić
uwagę, że dzieje się coś nie-**

dobrego z oczami? Co zwiastuje chorobę?

Na pewno każde zaburzenie widzenia, czy ból oka powinny zmobilizować nas do udania się do lekarza okulisty. Ale wiele chorób oka, zwłaszcza w początkowym okresie, może przebiegać bezobjawowo. Wystąpienie i charakter zaburzeń widzenia zależy głównie od umiejscowienia procesu patologicznego, a nie od typu schorzenia. Ważne jest zbadanie oczu już u dzieci w wieku przedszkolnym, ponieważ wszelkie nieskorygowane wady refrakcji mogą skutkować amblyopią („niedowidzeniem z nieużywania” oka słabiej widzącego). Proces ten, późno rozpoznany, trudno odwrócić. Odpowiednio wcześniej sko-

rygowana wada wzroku umożliwia dobrą funkcję oka. Niewątpliwie istotne jest okresowe badanie oczu, u osób dorosłych i starszych 1 raz w roku, w celu wczesnego wykrycia jakichkolwiek chorób. Wśród najczęściej pogarszających widzenie chorób u osób starszych jest zaćma, jaskra i zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (age related macular degeneration, AMD). O ile zaćma może być operowana z bardzo dobrym efektem na różnym etapie jej zaawansowania, zwykle wtedy, kiedy utrudnia codzienne funkcjonowanie, to jaskra i AMD powinny być rozpoznawane i leczone jak najwcześniej, ponieważ powodują nieodwracalną utratę wzroku.

**Wiemy już, że nieleczona ja-
skra prowadzi do całkowitej
ślepoty. Tymczasem wiele
osób w ogóle nie wie, że ją
ma. Co robić, by zwiększyć
świadomość tej choroby?**

Są różne typy jaskry, a w naszej populacji najczęstsza jest jaskra, która przez długi okres jest bezobjawowa (jaskra otwartego kąta przesączania). Ponieważ nie pogarsza się ostrość wzroku, osoba chora nie wie, że traci pole widzenia. Utrata centralnego widzenia następuje w bardzo zaawansowanym stadium choroby, następnym etapem jest całkowita utrata funkcji oka. Jest to proces nieodwracalny. Wdrażając odpowiednie leczenie, możemy jedynie zatrzymać dalszy postęp choroby, a więc im wcześniej rozpoznamy jaskrę, tym większa jest szansa na zachowanie użytecznej funkcji oczu. Bardzo ważna jest wiedza na temat możliwych schorzeń oka. Tylko w ten sposób możemy wpłynąć na to, że będzie większa frekwencja na badaniach profilaktycznych, a tym samym rozpoznawalność chorób. Taki też jest cel corocznej akcji prowadzonej przez Polskie Towarzystwo

Okulistyczne: „Polscy Okuliści Kontra Jaskra”. Jest to akcja przeprowadzana na terenie całego kraju, w popularyzację wiedzy zaangażowane są media. Głównym celem jest zwrócenie uwagi na problem jaskry, która, jak się szacuje, występuje u około 800 tys. nawet do miliona osób w naszej populacji. Ponadto niektóre gabinety okulistyczne zgłaszają się do tej akcji i dedykują przebadanie określonej liczby osób przesiewowo, tj. oceniając wstępnie ryzyko wystąpienia choroby, i sugerując u tych osób dalsze badania. Lekarze okuliści przeprowadzający badania nie otrzymują wynagrodzenia. Ideą akcji jest uświadomienie problemu i zachęta do umówienia się do badania okulistycznego, które może być przeprowadzone po umówieniu terminu w poradniach okulistycznych. Jedynym sposobem zahamowania progresji jaskry jest obniżenie ciśnienia wewnątrzgałkowego do takich wartości, przy których nie postępuje uszkodzenie nerwu wzrokowego. To docelowe ciśnienie wewnątrzgałkowe jest różne, i odpowiednie dla danego oka. Choroba powinna być monitorowana i w razie braku skuteczności terapii trzeba zmieniać sposoby leczenia (farmakologiczne, laserowe, chirurgiczne).

**Okazuje się, że jaskra rozwija
się nie tylko wśród seniorów,
ale i młodych dorosłych,
a nawet u dzieci. Kto jest
szczególnie narażony?**

Jest wiele czynników ryzyka rozwoju jaskry. Jest wśród nich niewątpliwie starszy wiek, a więc problemy niedokrwienne (jaskra z normalnym i niskim ciśnieniem wewnątrzgałkowym), niskie ciśnienie tętnicze, zbyt agresywne leczenie nadciśnienia systemowego, zaburzenia gospodarki lipidowej, palenie papierosów, czynniki genetyczne... Może to być też bu-

dowa oka z wąskim kątem przesączania (zaburzenie odpływu cieczy wodnistej z wnętrza oka), który zamykając się, prowadzi do gwałtownego wzrostu ciśnienia wewnątrzgałkowego i silnych dolegliwości bólowych.

Jaskra dziecięca jest chorobą wrodzoną, może występować rodzinnie i dziedziczyć się. Jej przyczyną jest zaburzony rozwój dróg odpływu płynu z wnętrza oka. Może wystąpić już u niemowląt lub małych dzieci. Z tego względu u noworodka zaraz po urodzeniu, z powodu blokady płynu i wzrostu ciśnienia wewnątrzgałkowego, jedno oko lub oba zaczynają się powiększać, a z czasem następuje przymknięcie rogówek. Dzieci mają światłowstręt, skurcze powiek i nadmierne łzawienie. Uszkodzenia jaskrowe nerwu wzrokowego następują podobnie jak u dorosłych. Jaskra młodzieńcza to

rodzaj jaskry, który należy do grupy jaskry pierwotnej otwartego kąta. Charakteryzuje się przewlekłym, postępującym zanikiem nerwów wzrokowych przy braku innych chorób oczu i wrodzonych anomalii.

Tymczasem co trzeci Polak w ogóle nie chodzi do okulisty. Polskie Towarzystwo Okulistyczne, którego Pani jest prezesem, stawia na nie tylko na rozwój okulistyki jako dziedziny naukowej, ale i promocję zdrowia?

Oczywiście. Oprócz wytycznych postępowania diagnostycznego i terapeutycznego oraz akcji edukacyjnych przygotowujemy materiały informacyjne dla pacjentów. W nowej odsłonie naszej strony internetowej znajdzie się zakładka przeznaczona dla pacjentów, gdzie widnieją informacje nie tylko na temat chorób okulistycznych, ale

również możliwości leczenia i konsultacji, czy możliwości wymiany informacji między pacjentami.

W powszechnej świadomości rzadko kojarzy się okulistykę z onkologią. Tymczasem onkologiczne schorzenia wzroku są tym bardziej niebezpieczne, że wykazują tendencje do przerzutów na inne części naszego organizmu...

Zarówno łagodne, jak i złośliwe nowotwory mogą rozwijać się w narządzie wzroku. Stosunkowo łatwo rozpoznać zmiany rosnące w obszarze powiek, raka podstawnokomórkowego czy czerniaka skóry powiek. Częstość ich występowania wzrasta w związku z większą ekspozycją na słońce czy solaria. Na powierzchni oka (w spojówce) znajdujemy raki płaskonabłonkowe, czerniaki i chłoniaki. Należy wspomnieć, że czerniaki mogą być

bezbarwnikowe. Natomiast we wnętrzu gałki ocznej mogą pojawić się złośliwe pierwotne nowotwory, które mają potencjał tworzenia odległych przerzutów (siatkówczak, czerniak), jak i guzy przerzutowe pochodzące z nowotworów innych narządów. Siatkówczaki rozwijają się u dzieci, a u osób dorosłych czerniaki błony naczyniowej oka oraz przerzuty nowotworów pochodzących z innych narządów (najczęściej z raka piersi i raka płuc). Czerniak wewnątrzgałkowy ma potencjał do tworzenia krwiopochodnych przerzutów głównie w wątrobie. Mamy skuteczne metody miejscowego leczenia nowotworów wewnątrzgałkowych, natomiast pojawienie się przerzutów stanowi zagrożenie dla życia chorych.

Brak informacji na temat choroby może sam w sobie sta-

nowić źródło lęku i niepokoju. Stąd nie do przecenienia jest rola edukacji. Jak przekonać pacjenta do wizyty u specjalisty?

Wzrok jest najważniejszym z naszych zmysłów. Badania profilaktyczne dają szansę na zachowanie funkcji widzenia jak najdłużej, a to stanowi o jakości naszego życia. Wiedza na temat ryzyka wystąpienia bezobjawowych chorób oka prowadzących niejednokrotnie do nieodwracalnej utraty wzroku czy zagrożenia życia, jest niewątpliwie mobilizującym czynnikiem w podjęciu decyzji o umówieniu wizyty w gabinecie okulistycznym. Nie każde pogorszenie widzenia związane jest z zaćmą, czy możliwe do skorygowania okularami. Tylko pełne badanie wykonane przez lekarza okulistę jest właściwe dla rozpoznania zagrożeń.

Rozmawiała Agnieszka Aulich

REKLAMA

0011279065

 UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI W KRAKOWIE ul. Ingardena 3 30-060 Kraków tel. 12 663 29 60 kursy.jcj@uj.edu.pl			WYJĄTKOWO ATRAKCYJNE CENY
Jagiellońskie Centrum Językowe zaprasza na kursy językowe	,		
✓ angielski ✓ niemiecki ✓ francuski ✓ rosyjski ✓ hiszpański ✓ włoski	NASI LEKTORZY MAJĄ DUŻE DOŚWIADCZENIE W PRACY Z SENIORAMI!	 Jagiellońskie Centrum Językowe	
Spotkania odbywają się 1 raz w tygodniu, po 2 godziny dyd. (90 min.), stacjonarnie w budynku przy ul. Ingardena 3 (obok parku Jordana).		 	www.jcj.uj.edu.pl www.uj.edu.pl

WSPARCIE PFRON SKIEROWANE DO SENIORÓW Z ORZECZENIEM O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Jesteś Seniosem z niepełnosprawnością i mieszkasz w Małopolsce? Pamiętaj, że Małopolski Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oferuje różne formy wsparcia, z których możesz skorzystać.

● Wypożyczalnia technologii wspomagających

Potrzebujesz sprzętu rehabilitacyjnego lub technologii wspomagającej? Twój sprzęt uległ zniszczeniu lub potrzebujesz nowego?

Możesz złożyć wniosek do Wypożyczalni technologii wspomagających. Zrobisz to przez sow.pfron.org.pl

Wniosek może złożyć każdy kto:

- ma ważne orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie równoważne,
- w ciągu 12 miesięcy przed dniem złożenia wniosku o wypożyczenie technologii wspomagającej nie otrzymał ze środków PFRON albo NFZ dofinansowania na zakup takiej samej technologii wspomagającej jak ta, którą chce wypożyczyć.

Jeśli jednak:

- Twój stan zdrowia pogorszył się na tyle, że nie możesz korzystać z kupionego wcześniej sprzętu lub urządzenia albo w wyniku zdarzeń losowych go utraciłeś – możesz zwrócić się do Centrum informacyjno-doradczego dla osób z niepełnosprawnością (CIDON) przy Oddziale Małopolskim PFRON. Jeśli opinia CIDON będzie pozytywna, będziesz mógł złożyć wniosek o wypożyczenie technologii wspomagającej.



Przedstawicielki Małopolskiego Oddziału PFRON, od lewej: ekspert Joanna Kołdras, dyrektor Oddziału Aneta Bogacka-Karcz oraz ekspert Joanna Śliwa.

Przykładowe sprzęty, które możesz wypożyczyć:

- Aparaty Słuchowe (nie jest wymagane zlecenie od lekarza)
- Koncentratory tlenu
- Urządzenia wspomagające słyszenie
- Powiększalniki przenośne i stacjonarne
- Urządzenie do sterowania komputerem PCEye
- Oprogramowanie wspierające komunikację

Wypożyczenie jest całkowicie bezpłatne, wpłacasz jedynie kaucję zwrotną w wysokości 2% wartości urządzenia. Sprzęt zostanie dostarczony na wskazany przez Ciebie adres na terenie całej Małopolski.

Kontakt:

Tel: 12 312 14 39, 12 312 14 33
e-mail: Barbara.Struga@pfron.org.pl;
jśliwa@pfron.org.pl

● Ośrodki Wsparcia i Testów

Na terenie Województwa Małopolskiego funkcjonują dwa Ośrodki Wsparcia i Testów, których celem jest zwiększanie, podtrzymywanie lub poprawianie możliwości samodzielnego funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami poprzez:

- Wypożyczanie sprzętów, urządzeń i oprogramowania asystującego w celu ich testowania;
- Prezentowanie korzyści wynikających ze stosowa-

nia technologii asystujących w takich obszarach jak: komunikowanie się, dostęp do informacji, nauka, praca, rozwijanie hobby, zwiększenie aktywności życiowej, samodzielności i zaradności osobistej oraz dbałości o zdrowie;

- Świadczenie porad dotyczących wyboru właściwych technologii wspierających i ich prezentacja;
- Prowadzenie wstępnego instruktażu oraz wskazywanie potencjału wykorzystania technologii wspomagających w życiu codziennym;
- Świadczenie porad członkom rodzin osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunom, ze szczególnym

uwzględnieniem zagadnień dotyczących wykorzystania technologii asystujących.

OWiT Kraków

Telefon: +48 793 279 253
Email: owit@aktywizuj.pl
• al. Focha 40, 30-119 Kraków
• ul. Odrzańska 13/2, 30-408 Kraków
OWiT Kraków – Gorlice
Telefon: 728 880 925, 728 880 945, 664 971 346, 698 274 538

E-mail:

kontakt@owitkrakow.pl

• **Biuro Kraków**

ul. Podchorążych 3, 33-333 Kraków

• **Biuro Gorlice**

ul. 11 Listopada 27 38-300 Gorlice

Punkty Informacyjne OWiT są finansowane ze środków PFRON w ramach realizacji programu pod nazwą „Centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością”.

● Centrum informacyjno-doradcze przy Małopolskim Oddziale PFRON

Przy Małopolskim Oddziale PFRON uruchomione jest Centrum informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością (CIDON), które świadczy kompleksowe usługi informacyjne i doradcze dla osób z niepełnosprawnością oraz ich otoczenia.

Zachęcamy do kontaktu!

Tel: 12 312 14 39, 12 312 14 33
ul. Na Zjeździe 11, 30-527 Kraków

Materiał prasowy: Małopolski Oddział PFRON



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

KAZIMIERZ BARCZYK: MĄDRA POLITYKA SENIORALNA W MAŁOPOLSCE

Panie Przewodniczący, dane demograficzne wskazują, że Małopolska mierzy się z postępującym starzeniem się społeczeństwa. Jakie wyzwania w związku z tym stoją dziś przed naszym regionem?

Małopolska, podobnie jak cała Polska, mierzy się z dynamicznym procesem starzenia się społeczeństwa. Już teraz osoby powyżej 60. roku życia stanowią znaczący odsetek mieszkańców naszego regionu, a wg prognoz GUS w 2050 r. będą one stanowiły niemal 40 proc. populacji. W Małopolsce w 2021 r. odnotowaliśmy ujemny przyrost naturalny - 33,3 tys. urodzeń przy 40,7 tys. zgonów. Pandemia COVID-19 pogłębiła te trendy, a dodatkowo rośnie udział osób w wieku poprodukcyjnym; to już 20,7 proc. Małopolan. Dane dotyczące przyrostu naturalnego dla roku 2022 pokazują co prawda mniejszą liczbę zgonów, ale niestety nastąpił dalszy spadek liczby urodzeń (31,1 tys.), więc ten negatywny trend się utrzymuje. To oznacza rosnące potrzeby w zakresie opieki zdrowotnej, usług opiekuńczych, dostępu do infrastruktury przyjaznej seniorom oraz aktywizacji społecznej.

Jakie konkretne programy realizuje Województwo Małopolskie w zakresie wsparcia seniorów? Czym jest „Program Strategiczny Srebrna Małopolska 2030”?

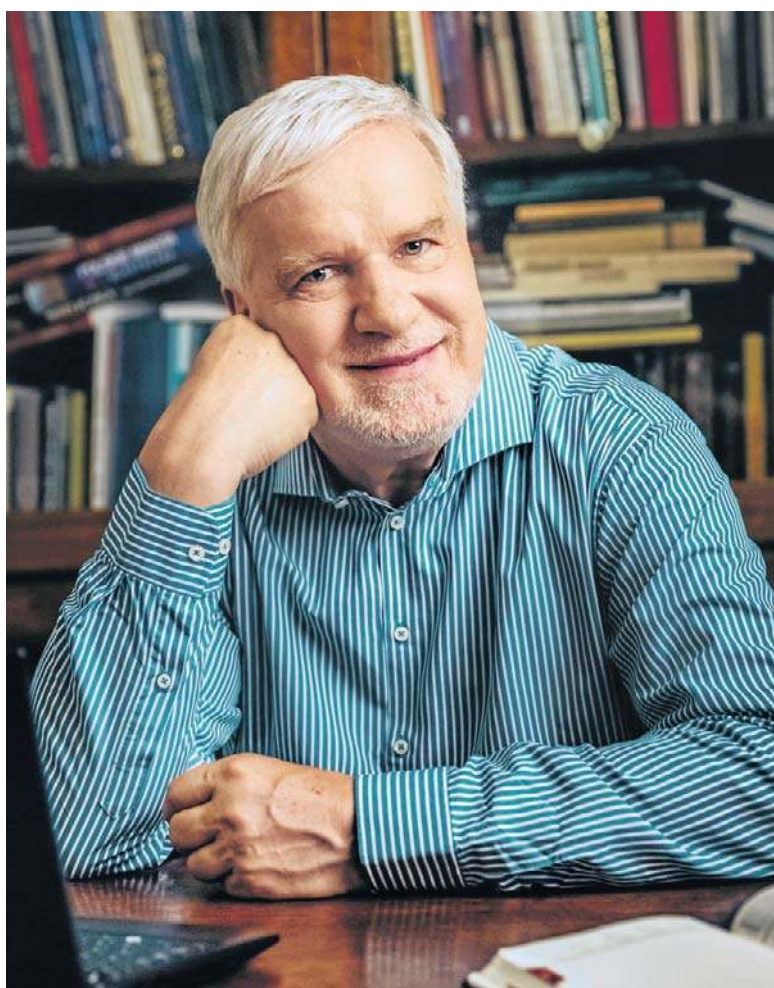
„Srebrna Małopolska 2030” to dokument strategiczny, który określa kierunki rozwoju polityki senioralnej. W ramach tej strategii realizujemy m.in. program „Małopolski Tele-Anioł”. Jest to innowacyjny projekt, łączący

nowoczesne technologie z tradycyjnymi usługami opiekuńczymi, oferując kompleksowe wsparcie dla osób starszych i niesamodzielnych. To wprowadzone przez nas przed 10 laty pionierskie rozwiązanie nie tylko w skali Polski, ale i Europy, które umożliwia dłuższe, bezpieczne pozostanie w domu. Uczestnicy projektu otrzymują bezpłatnie opaskę SOS wyposażoną w przycisk alarmowy, który pozwala na natychmiastowe połączenie się z Centrum Teleopieki, zapewniając szybkie wsparcie w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.

Wspomniał Pan o aktywizacji seniorów. Jakie działania podejmuje województwo, by przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu osób starszych?

Ważne, by seniorzy czuli się częścią społeczeństwa, a nie byli jedynie odbiorcami usług opiekuńczych. Dlatego wspieramy Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora oraz programy międzypokoleniowe. W ramach programu „Małopolska uczy i pomaga przez całe życie” organizujemy konkursy grantowe dla organizacji pozarządowych, które realizują inicjatywy edukacyjne i integracyjne dla seniorów. Od lat wspieramy organizację kursów komputerowych i warsztatów z obsługi smartfonów, aby ułatwić im funkcjonowanie w nowoczesnym świecie i przeciwdziałać samotności. Promujemy także aktywność fizyczną, zachęcając do udziału w zajęciach sportowych i rehabilitacyjnych.

Jako radny dużo Pan mówi o samorządzie Województwa



Kazimierz Barczyk, przewodniczący Stowarzyszenia Gmin i Powiatów Małopolski, radny Województwa Małopolskiego: Zapraszam do wspólnej pracy na rzecz seniorów w Małopolsce!

Małopolskiego, ale chyba największą rolę w aktywizacji seniorów odgrywają samorządy lokalne...

Jednym z zadań własnych samorządów jest tworzenie warunków do pobudzania aktywności obywatelskiej. Temu mają służyć m.in. Rady Seniorów, które w samorządach mają pełnić rolę reprezentacji osób starszych, informować o ważnych sprawach, animować i integrować środowiska senioralne.

Jakie są Pana zdaniem priorytety na najbliższe lata w zakresie polityki senioralnej w Małopolsce?

Priorytetem jest dalsza rozbudowa systemu wspar-

cia zdrowotnego i opiekuńczego, szczególnie na terenach wiejskich. Chcemy także zwiększyć aktywizację społeczną seniorów poprzez rozwój klubów seniora, centrów wsparcia oraz programów edukacyjnych. Ważnym elementem jest rozwój infrastruktury przyjaznej osobom starszym - chodzi o dostępność mieszkań dostosowanych do ich potrzeb oraz eliminowanie barier architektonicznych w przestrzeni publicznej.

Amerykański podróżnik Den Beuttner, razem z zespołem National Geographic oraz Narodowym Instytutem Starości, wyznaczył 5 miejsc, w któ-

rych ludzie najczęściej dożywają 100 lat. Czy Małopolska i Kraków mają szansę stać się regionem, w którym mieszkańcy żyją wyjątkowo długo i cieszą się dobrym zdrowiem?

Dlaczego nie? Co prawda nie mamy ciepłego klimatu jak Okinawa czy Sardynia, ale mamy inne atuty. W Małopolsce inwestujemy w zielone tereny - parki, ścieżki rowerowe, trasy spacerowe - aż połowa terenów Małopolski to obszary chronione Natura 2000. Właśnie te elementy są fundamentem zdrowego, długiego życia, bo wspierają regularną aktywność fizyczną. Do tego Kraków i Małopolska zrobiły ogromny krok w walce o czystsze powietrze. To u nas podjęto pierwszą w Polsce i Europie Środkowo-Wschodniej uchwałę antysmogową, którą jako Przewodniczący Sejmiku Województwa Małopolskiego z radością podpisałem. Tylko w Krakowie udało się zlikwidować ponad 30 tys. starych pieców „kopciuchów”! Pozostało ich tylko 100. To był naprawdę wielki wysiłek, ale teraz możemy oddychać znacznie czystszym powietrzem. Jednak na tym nie poprzestajemy, bo smog nie zna granic, a stare piece w sąsiadujących gminach wciąż wpływają na naszą jakość życia. Dlatego naszym kolejnym celem jest likwidacja kopciuchów w całej Małopolsce. Bo co z tego, że mamy piękne ścieżki rowerowe i parki, jeśli mieszkańcy nie będą mogli z nich korzystać przez zanieczyszczone powietrze? Możemy powiedzieć, że Kraków i Małopolska w końcu oddychają pełną piersią, i to dosłownie!

ZADBAJ O ZDROWIE, KOMFORT I SPOKÓJ SWOICH BLISKICH

Bystra (k. Bielska-Białej), ul. Juliana Fałata 2

● 510 238 862

● www.szpitalbystra.pl

● kontakt@opiekabystra.pl

Zakład/Oddział Pielęgniacyjno- Opiekuńczy w Bystrej

aktywnie, zdrowo, z uśmiechem

To nowoczesny ośrodek usytuowany w pięknym Zabytkowym Parku u podnóża Beskidu Śląskiego i Żywieckiego zapewniający kompleksową opiekę osobom starszym, niepełnosprawnym i przewlekle chorym.



Gwarantujemy pobyty w komfortowych pokojach jedno-, dwu- i trzyosobowych, każdy wyposażony w łazienkę, telewizor, dostęp do Internetu oraz malowniczy widok na góry i las. Nasz obiekt jest w pełni przystosowany do potrzeb osób wymagających szczególnej opieki. Zapewniamy opiekę medyczną, wyżywienie, rehabilitację, zajęcia edukacyjne.

Możliwość pobytu:

- pobyt długoterminowy,
- pobyt krótkoterminowy,
- pobyt dzienny od pn. do pt. 7:00-18:00.

● 33 4991 921

● apartamentybystra.pl

● repcja@apartamentybystra.pl

Apartamenty Bystra

miejsce w doskonałej lokalizacji

Kameralny obiekt położony w uroczym miejscu, jest w górach, a jednocześnie w bliskim sąsiedztwie największych ośrodków turystycznych Beskidów, Podbeskidzia i Żywiecczyny.



To idealna baza wypoczynkowa i wypadowa zarówno dla wielbicieli sportów zimowych, wycieczek górskich, imprez folklorystycznych, jak i dla osób podróżujących w celach biznesowych. Do dyspozycji gości oddajemy 18 nowoczesnych, stylowo zaaranżowanych pokoi.

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE I KONDYCJĘ FIZYCZNĄ



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej, Bystra
(k. Bielska-Białej), ul. Juliana Fałata 2

Pracownia Monitorowania Bezdechu Sennego

Zadbaj o sen, kontroluj oddech

Diagnostyka i kontrola zaburzeń oddychania podczas snu
dla lepszego zdrowia i komfortu życia.

Rejestracja pod numerem telefonu:

33 4991 814 lub 535 236 633

Lokalizacja Pracowni:

43-360 Bystra, ul. J. Fałata 2
Pawilon IV, parter.

PRACOWNIA MONITOROWANIA BEZDECHU SENNEGO

REJESTRACJA POD NUMEREM TELEFONU :

33 4991 814 LUB 535 236 633



CENTRUM PULMONOLOGII I TORAKOCHIRURGII W BYSTREJ
LOKALIZACJA PRACOWNI: 43-360 BYSTRA, UL. J. FAŁATA 2
PAWILON IV

PORADNIA DOMOWEGO LECZENIA TLENEM



REJESTRACJA POD NUMEREM TELEFONU :

33 4991 960 LUB 575 499 241



CENTRUM PULMONOLOGII I TORAKOCHIRURGII W BYSTREJ
LOKALIZACJA PRACOWNI: 43-360 BYSTRA, UL. J. FAŁATA 2
PAWILON I, PIERWSZE PIĘTRO.

Poradnia Domowego Leczenia Tlenem

Tlen w domu, zdrowie na co dzień

Specjalistyczna opieka i wsparcie w terapii tlenowej
dla pacjentów w warunkach domowych.

Rejestracja pod numerem telefonu:

33 4991 960 lub 575 499 241

Lokalizacja Pracowni:

43-360 Bystra, ul. J. Fałata 2
Pawilon I, pierwsze piętro.

ZBIJ WYSOKI CHOLESTEROL ZA POMOCĄ DIETY. JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

Odpowiedni sposób odżywiania pomaga ograniczyć zmiany miażdżycowe, które bez odpowiedniego leczenia prowadzą do groźnych powikłań. Co jeść, by zmniejszyć ryzyko zawału, udaru, zakrzepów i zatorów poleca dietetyk.

● Dieta nie tylko dla osób z miażdżycą

Dieta cholesterolowa ma na celu obniżenie stężenia cholesterolu LDL we krwi, ponieważ wysoki poziom jest czynnikiem zwiększającym ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wskazania do stosowania diety cholesterolowej to m.in.:

- ▶ nieprawidłowe wyniki lipidogramu, a więc podwyższony poziom cholesterolu frakcji LDL i trójglicerydów, a niski poziom cholesterolu frakcji HDL,
- ▶ miażdżycę naczyń tętniczych,
- ▶ przebyty zawał lub udar mózgu,

- ▶ rodzinne obciążenie chorobami układu sercowo-naczyniowego,
- ▶ profilaktyka schorzeń kardiologicznych.

Cholesterol jest nam niewątpliwie bardzo potrzebny, jednak jego nadmiar prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Odgrywa on kluczową rolę w procesach biochemicznych, jest niezbędny do produkcji hormonów steroidowych (m.in. estrogenu, testosteronu, progesteronu, aldosteronu), bierze także udział w syntezie witaminy D3. Co więcej, cholesterol jest budulcem błon komórkowych, składnikiem otoczki mielinowej w komórkach nerwowych, a zatem jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Ponadto jako składnik żółci uczestniczy w procesie trawienia spożytych tłuszczów – zaznacza mgr Katarzyna Różycka, dietetyk z Centrum Medycznego CMP.

W wielu badaniach naukowych potwierdzono związek



W diecie obniżającej cholesterol istotne są nie tylko dobre tłuszcze. Równie ważne jest ograniczenie dawek cukrów prostych, a także oczyszczonych ziaren zbóż

między odżywianiem a wzrostem ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, w tym miażdżycy, hipercholesterolemii, zawału serca oraz udaru mózgu i zatoru płucnego.

● Podwyższony cholesterol a miażdżycę

Miażdżycę jest przewlekłą chorobą zapalną, która rozwija się wewnątrz średnich i dużych tętnic. W jej przebiegu docho-

dzi do gromadzenia się w nich złogów złożonych m.in. z utlenionego cholesterolu i komórek zapalnych. Prowadzi to do stopniowego zwężania naczyń krwionośnych i rozwoju zmian patologicznych. Skutkiem są narastające trudności w swobodnym przepływie krwi w układzie krwionośnym, ich podatność na uszkodzenia, a także zwiększone ryzyko powstawania zakrzepów krwi.

Konsekwencje nieleczonej miażdżycy to:

- ▶ zaburzenia rytmu serca,
- ▶ zawał,
- ▶ udar mózgu[a],
- ▶ choroby nerek.

Na rozwój miażdżycy duży wpływ mają sposób odżywiania się i styl życia, a w niewielkim stopniu predyspozycje genetyczne. Sprzyjają jej także siedzący tryb życia, stres, palenie papierosów i częsta konsumpcja alkoholu, a także nadmierna masa ciała.

Osoby z miażdżycą mają we krwi wysoki poziom trójglicerydów i cholesterolu frakcji LDL oraz niski poziom ochronnej frakcji cholesterolu HDL. Często zmagają się z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym i otyłością brzuszna.

W zapobieganiu miażdżycy, a także jej leczeniu, kluczowa jest odpowiednia dieta, porzucenie używek, zwiększenie poziomu aktywności fizycznej i redukcja nadmiernej masy ciała.

**ANNA ROKICKA-ŻUK
AGATA SIEMIASZKO**

JAKA DIETA NA OBNIŻENIE CHOLESTEROLU?

– Chcąc kompleksowo zadbać o zdrowie, warto każdego dnia spożywać jak najwięcej warzyw, mało przetworzonych produktów spożywczych, a także stopniowo ograniczać w diecie sól, zarówno tą zawartą w produktach, jak i dodawaną samodzielnie do potraw – zaznacza ekspertka.

Dieta na cholesterol powinna obfitować w kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone (szczególnie z rodziny omega-3), natomiast w minimalnych ilościach dostarczać kwasy tłuszczowe nasycone. Upraszczając, źródłem zdrowych tłuszczów są pokarmy roślinne, natomiast niezdrowych – pochodzenia zwierzęcego.

– Zastąpienie tłuszczów zwierzęcych roślinnymi źródłami tłuszczu bogatego w wielonienasycone kwasy tłuszczowe

zmniejsza ryzyko chorób serca – podkreśla dietetyczka.

Zamiast smarować pieczywo masłem lub margaryną roślinną, lepiej wykorzystać miękkie awokado. W diecie należy zadbać również o odpowiednią ilość fitosteroli roślinnych. To związki, które dostarczane w ilości 2 g dziennie, skutecznie obniżają stężenie cholesterolu LDL we krwi. Ich źródłem są również:

- ▶ olej rzepakowy,
- ▶ oliwa z oliwek,
- ▶ nasiona sezamu,
- ▶ orzechy (włoskie, laskowe, pistacje itp.),
- ▶ migdały,
- ▶ nasiona dyni i słonecznika,
- ▶ kielki pszenicy,
- ▶ nasiona roślin strączkowych, w tym fistaszki.

Niestety, zawartość steroli roślinnych w konwencjonalnej żywności jest niska, wobec tego w celach leczniczych należy stawiać na produkty wzbogacone lub dobrej jakości suplementy diety. Na co dzień wystarczą natomiast produkty naturalne i nierafinowane, zwłaszcza oleje tłoczone na zimno.

By obniżyć cholesterol, wskazane jest jedzenie 1-2 razy w tygodniu tłustych ryb morskich i chudych kawałków mięsa. Z ryb polecane są łosoś, pstrąg, szprotka, makrela czy sardynka. Stanowią one źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, takich jak EPA i DHA, które w istotny sposób pomagają obniżyć poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Roślinnym źródłem omega-3 są: olej

lniany, olej rzepakowy i konopny, siemę lniane, orzechy włoskie i nasiona chia.

Do sałatek warto dodawać naturalne oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, a także mniej znane tłuszcze, jak olej sezamowy, z awokado czy z orzechów włoskich. Każdego dnia warto zjadać ok. 30 gramów niesolonych i niepanierowanych orzechów. Polecanymi rodzajami są pistacje, nerkowce, orzechy laskowe, orzechy włoskie, pestki słonecznika, pestki dyni, a także nasiona sezamu.

Tradycyjna dieta cholesterolowa dopuszcza spożywanie do jednego jajka dziennie, jednak obecne badania naukowe sugerują, że wpływ jajek na wzrost poziomu cholesterolu jest mniejszy, niż mogłoby się wydawać.

UKŁADANIE PUZZLI TO NIE TYLKO ROZRYWKA, ALE TEŻ DOSKONAŁA TERAPIA DLA NASZEGO MÓZGU!

Układanie puzzli, rozwiązywanie krzyżówek, sudoku i innych łamigłówek to nie tylko doskonała forma rozrywki, ale także świetny trening dla naszego mózgu. Badania jednoznacznie wskazują, że takie aktywności przynoszą liczne korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Jakie umiejętności rozwijają puzzle i jak wpływają na rozwój mózgu?

● Czy warto układać puzzle?

Zamiast marnować nasz czas przed telewizorem, warto poświęcić go na układanie puzzli. Przyniesie to szereg korzyści zdrowotnych.

► **Puzzle a mózg** - układanie puzzli wzmacnia połączenia

między szarymi komórkami, poprawia szybkość myślenia i jest skutecznym sposobem na poprawę pamięci krótkotrwałej. Jednocześnie, wyszukiwanie brakujących elementów sprzyja rozwojowi myślenia wizualnego i przestrzennego. Jednocześnie pomaga trenować umiejętność krytycznego i analitycznego myślenia.

► **Puzzle a samopoczucie** - układanie puzzli zwiększa produkcję dopaminy, hormonu, który reguluje nastrój, pamięć i koncentrację. Do wyrzutu dopaminy dochodzi zawsze, kiedy uda nam się osiągnąć sukces. Każdy kolejny element układanki trafiający na swoje miejsce sprawi, że pocujemy się lepiej.



Zamiast marnować czas na siedzenie przed telewizorem, warto poświęcić go na układanie puzzli

► **Puzzle a relaks** - układanie puzzli bywa porównywane do medytacji, ze względu na to, że wymaga skupienia i odcię-

cia się od innych aktywności oraz natłoku myśli, co sprzyja odprężeniu. Po wieczornej sesji z puzzlami, która pomaga w wyciszeniu i obniżeniu tętna, możemy liczyć na łatwiejsze zasypianie.

● Komu może pomóc układanie puzzli? To nie tylko dla dzieci!

Badania pokazują, że układanie puzzli aktywuje obydwa półkule mózgowe. Oznacza to, że jest to jedna z najlepszych aktywności, jaką możemy zafundować swojemu mózgowi. W tym samym czasie pracuje część odpowiedzialna za logiczne myślenie i ta, która odpowiada za kreatywność.

Jest to szczególnie ważne dla osób starszych, które są narażone na choroby neurodegeneracyjne. W ich przypadku układanie puzzli pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera, demencji czy innych form utraty pamięci.

Puzzle zazwyczaj kojarzą nam się z dziećmi, one też są grupą, która bardzo korzysta na tej formie spędzania czasu. Najmłodsi bawiący się układankami nie tylko ćwiczą umysł - m.in. trenując umiejętności analityczne i pamięć, ale też małą motorykę oraz... cierpliwość. Dla wielu dzieci puzzle to także trening koncentracji oraz sposób na wyciszenie.

MARTASIESICKA-OSIAK

REKLAMA

0011286557



SĄDECKI BARTNIK®

Gospodarstwo Pasieczne „Sądecki Bartnik” sp. z o.o.
Stróże 235,
33-331 Stróże, Polska
www.bartnik.pl

 
/sadecki.bartnik

Spotkanie pokoleń i odkrycie nowych pasji

API odżywianie

produkty pszczele w codziennej diecie

Prelekcje dla seniorów i UTW

„Miodowa pasja,
która kwitnie przez całe życie”

Zajęcia tematyczne organizowane w Gospodarstwie Pasiecznym „Sądecki Bartnik” zajmują ważną pozycję spośród licznych atrakcji tego miejsca. Poświęcone są przyrodzie w tym pszczołom i ich znaczeniu oraz człowiekowi i ludzkiej percepcji świata pszczelego. Można tutaj eksperymentować, testować, degustować, tworzyć samodzielnie, poznawać przydatne i praktyczne receptury. Prelekcje to także relacje, jakie tworzy człowiek z drugim człowiekiem.

Tel: +48 18 414 05 79
e-mail: muzeum@bartnik.pl
www.bartnik.pl

WITAMINA B12. ZARÓWNO NISKI, JAK I WYSOKI JEJ POZIOM PROWADZI DO ROZWOJU DEMENCJI I ALZHEIMERA

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego odkryli, że niski poziom witaminy B12 prowadzi do spowolnienia przetwarzania impulsów nerwowych w mózgu. Natomiast jej wysoki poziom wiąże się z podwyższonym poziomem białka tau odpowiedzialnego za rozwój choroby Alzheimera. Badacze sugerują zmianę zaleceń.

● Nieprawidłowy poziom witaminy B12

Nowe badanie naukowców z Kalifornii wykazało, że u zdrowych osób starszych zarówno niższe, jak i wyższe poziomy witaminy B12 mogą być związane z problemami poznawczymi, nawet gdy te poziomy mieszczą się w normie.

Witamina B12, znana również jako kobalamina, jest rozpuszczalną w wodzie witaminą, która jest niezbędna do rozwoju i funkcjonowania tkanki nerwowej oraz mózgu, a także do tworzenia czerwonych krwinek i DNA. Odgrywa ona kluczową rolę w metabolizmie tłuszczów i aminokwasów. Naturalnie witamina B12 występuje w produktach białkowych, takich jak ryby, mięso, jaja i mleko, a także we wzbogaconych płatkach śniadaniowych i drożdżach. Może być też przyjmowana w postaci suplementu diety. Niedobór witaminy B12 jest rzadki i dotyczy zaledwie 3 proc. osób dorosłych. Jednak niskie poziomy są powszechne i występują u 40 proc. populacji zachodniej.

Nowe badanie, które zostało opublikowane w „Annals of Neurology” wykazało, że osoby z niższymi poziomami witaminy B12 miały wolniejszą prędkość przetwarzania impulsów elektrycz-

nych w mózgu, a wyższe poziomy były związane z większą liczbą biomarkerów neurodegeneracji, które mogą prowadzić do rozwoju demencji.

– To badanie [...] pokazuje, że u starszych pacjentów z niskim poziomem witaminy B12 nastąpiło spowolnienie impulsu elektrycznego z oka do płata potylicznego i zasugerowało, że może to być spowodowane wpływem witaminy B12 na izolację nerwów mózgowych. [...] Należy ponownie przemyśleć, jaki powinien być niski poziom witaminy B12 w praktyce klinicznej. [To] jest bardzo rozsądne, ponieważ rutynowo leczę pacjentów z poziomami witaminy B12 technicznie mieszczącymi się w normie, a pacjenci mają utratę pamięci – powiedział Clifford Segil, neurolog w Providence Saint John's Health Center w Santa Monica, Kalifornia, niebiorący udziału w badaniu.

● Niski poziom i niedobór witaminy B12 powoduje problemy z pamięcią i koncentracją

W badaniu wzięło udział 231 zdrowych starszych osób, a średni ich wiek wynosił 71 lat. Uczestnicy ci oddali próbki krwi w celu zmierzenia całkowitego poziomu witaminy B12 w surowicy i poziomów holotranskobalaminy (holo-TC), inaczej „aktywnej witaminy B12” – witaminy B12, która jest biologicznie dostępna dla komórek. Naukowcy podzielili uczestników na tych z poziomem witaminy B12 poniżej i powyżej średniej normy witaminy B12.

Okazało się, że poziomy witaminy B12 poniżej średniej były związane z wolniejszym

przewodnictwem nerwowym w mózgu i wolniejszą prędkością przetwarzania impulsów nerwowych. Występowały także u nich większe objętości hiperintensywności istoty białej, zmiany w mózgu związane z upośledzeniem funkcji poznawczych. Zmiany te występują u osób z chorobą Alzheimera.

– Nasza praca pokazuje, że u niektórych osób występują liczne negatywne skutki, gdy poziom witaminy B12 mieści się w dolnym zakresie tego, co od dawna uważa się za odpowiednie lub normalne (i nie kwalifikuje się jako niedobór). Obejmuje to spowolnioną transmisję sygnałów w mózgu, spowolnioną prędkość przetwarzania w testach poznawczych oraz dowody MRI na uszkodzenie istoty białej. Co najważniejsze, skutki te są najsilniejsze, gdy patrzy się na „aktywną” frakcję witaminy B12 (która nie jest rutynowo sprawdzana), a nie tylko na całkowity poziom witaminy B12 we krwi

– podkreślił dr n. med. Ari J. Green, szef Wydziału Neuroimmunologii i Biologii Gleju, UCSF i główny autor badania.

● Za wysoki poziom witaminy B12 też zaburza działanie mózgu

Badanie ujawniło, że nie tylko za niski poziom witaminy B12 jest szkodliwy dla mózgu. Okazało się, że wyższe poziomy B12 mają również skutki, które mogą wpływać na funkcje poznawcze.

Osoby z wyższymi poziomami B12 miały zwiększone poziomy białka tau, które jest związane z neurodegeneracją i demencją. Związek ten był najsilniejszy, gdy występowały niskie poziomy aktywnej B12 i wysokie poziomy holo-HC, czyli „nieaktywnej B12”.

– Zauważyliśmy również, że wysokie poziomy „nieaktywnej” B12 we krwi mogą być związane z markerem krwi uszkodzenia aksonu. Należy zauważyć, że w artykule nie mieliśmy możliwości bezpo-

średniego pomiaru poziomów nieaktywnej B12, ale musieliśmy obliczyć poziom na podstawie innych pomiarów. Pełne znaczenie tego wyniku wymaga dalszych badań, ale sugeruje, że pomiar całkowitej ilości B12 we krwi może w niektórych sytuacjach wprowadzać lekarzy i pacjentów w błąd, aby myśleli, że poziomy aktywnej B12 są odpowiednie – sugeruje dr Green.

Autorzy sugerują, że zaobserwowany szkodliwy wpływ niskiego poziomu witaminy B12 na procesy poznawcze może być spowodowany zmianami w integralności mieliny otaczającej komórki nerwowe. Podkreślają jednak, że ich badanie nie badało, w jaki sposób te zmiany mogą wystąpić.

Sugerują jednak, że osoby starsze mogą być szczególnie podatne na spadek poziomu witaminy B12, więc wytyczne dotyczące właściwych poziomów witaminy B12 u seniorów mogą wymagać zmiany.

– Uważamy, że zalecenia dotyczące witaminy B12 powinny zostać najprawdopodobniej ponownie rozważone – nie tylko na podstawie poziomu witaminy B12 we krwi, ale biorąc pod uwagę pomiary aktywnej i nieaktywnej witaminy B12 oraz patrząc na pomiary funkcji neurologicznych i poznawczych. Pomiar tego, co jest odpowiednie, poprzez pomiar średniej (i rozkładu) w populacji, nie dowodzi, że poziomy są odpowiednie dla jakichkolwiek składników odżywczych – powiedział Green.

Naukowcy podkreślają, że konieczne jest przeprowadzenie dalszych badań, ponieważ nadal nie są znane powody, dla których za niski lub za wysoki poziom witaminy B12 powoduje tak poważne zaburzenia pracy mózgu.

MONIKA GÓRALSKA

Źródło: Vitamin B12 Levels Association with Functional and Structural Biomarkers of Central Nervous System Injury in Older Adults Annals of Neurology



Z nowych badań wynika, że nawet, gdy poziom witaminy B12 mieści się w dolnym zakresie, czyli jest w normie, to jednak już wpływa negatywnie na działanie mózgu



IWONA SZENDZIELORZ
LEKARZ OKULISTA, CHIRURG



DIAGNOZA: ZAĆMA.....I CO DALEJ?

Kiedy zgłosić się do okulisty?

Regularne wizyty okulistyczne to profilaktyka, która powinna być obowiązkiem każdego pacjenta po 40 roku życia. Dzięki temu jesteśmy w stanie zdiagnozować odpowiednio wcześniej schorzenia, czy dolegliwości, które nieleczone mogą narazić pacjenta nawet na utratę widzenia.

Po czym rozpoznam, że to zaćma?

Część objawów towarzyszy pacjentom na tyle długo i postępuje stopniowo, że nie wiążą tego faktu z chorobą. Zamglone widzenie, pogorszenie ostrości, które powoli się pogłębia, skłania do wymiany dotychczasowych okularów. Wówczas pojawia się problem z doborem korekcji, bo ta nie poprawia widzenia. To najczęściej jest sygnał, że czas na dokładne badanie okulistyczne.

Czego dowiem się w gabinecie lekarskim?

Po typowym badaniu okulistycznym, lekarz określi jaki to rodzaj zaćmy oraz jaki jest jej stopień zaawansowania. Przybliży kwestię przygotowania do zabiegu oraz samego przebiegu procedury. To również czas na wybór soczewki, która zostanie wszczepiona podczas zabiegu.

Jaką soczewkę mogę wybrać i co się z tym wiąże?

W tym zakresie pojawia się kilka możliwości, które uzależnione są od sposobu finansowania oraz oczekiwań pacjenta. Rozróżniamy dwa rodzaje soczewek: jednoogniskowe, które pozwalają na ostre widzenie do dali lub do blizy (pacjent sam decyduje, która opcja jest dla niego wygodniejsza-druga odległość wymaga dobrania okularów po okresie rekonwalescencji) oraz wieloogniskowe, które dają możliwość dobrego widzenia na każdą odległość (ich działanie zbliżone jest do okularów progresywnych). Pośród soczewek jednoogniskowych możemy wyróżnić też takie, które posiadają specjalne filtry chroniące siatkówkę żółtą.

Czy NFZ zapłaci za moją soczewkę?

Tak, pod warunkiem wyboru soczewki jednoogniskowej bez dodatkowych filtrów. Ta opcja jest w pełni finansowana przez NFZ. Jeśli jednak pacjent myśli o innym rozwiązaniu, wtedy w grę wchodzi już zabieg w trybie komercyjnym.

Co jeśli zmienię zdanie już po zabiegu?

Niestety jest to decyzja, którą podejmujemy raz na całe życie-nie mamy możliwości wymiany soczewki po wykonaniu zabiegu. Dlatego tak ważne jest, aby wybór był wcześniej dobrze przemyślany i podjęty z pełną odpowiedzialnością.

Ile trwa zabieg i czy jest bolesny?

Sam zabieg trwa nie dłużej niż kwadrans, natomiast pacjent przebywa na naszym oddziale od 2-3h. Zabieg w żadnym wypadku nie jest bolesny, odbywa się w pełni komfortowych dla pacjenta warunkach.

Jak długo trwa rekonwalescencja po zabiegu?

Pełny proces gojenia to czas ok. 4-6 tygodni. Natomiast już kilka dni po zabiegu pacjent może funkcjonować niemal normalnie z drobnymi ograniczeniami (nie dźwigamy, unikamy schylania itp). Ostrość widzenia wraca stopniowo, ale już po kilku dniach pacjent zauważa znaczącą różnicę.

DELAVI
CENTRUM

Zaćma to nie problem

Zaćma w jeden dzień



**Zapisy na wizytę
kwalifikującą pod
nr. tel. 12 633 03 63
lub 601 347 799**

ul. Henryka Sienkiewicza 34
30-033 Kraków-Krowodrza
centrum@delavi.pl www.delavi.pl

ZAGROŻEŃ JEST WIELE: ZAPOZNAJ SIĘ Z NIMI, ŻEBY NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ

Ciągle zmieniające się przepisy i technologia, która rozwija się z dnia na dzień, mogą sprawić, że pocujemy się zagubieni w dzisiejszym świecie. Łatwo jest uwierzyć, że przedstawiane nam umowy albo nadsyłane wiadomości są prawdziwe, tak szybko wszystko się zmienia. Niestety, nie brakuje osób, które wykorzystują szum informacyjny i nowe technologie, by żerować na tych, którzy nie nadążają za zmianami.

Dziś oszuści nie tylko zaczepiają nas na ulicach, ale też pukają do naszych drzwi,



dzwonią na nasze prywatne numery, wysyłają maile i SMS-y. Podają się za członków rodziny, fachowców, urzędników, przedstawicieli

fundacji albo służby zdrowia. Sprawiają wrażenie uprzejmych i bezinteresownych, oferują opiekę lub towarzysztwo, mają do przedstawienia

„korzystne” oferty, chcą nam coś podarować... Wszystko po to, by uśpić naszą czujność.

Żyjemy w czasach, w których oszustwa i manipulacje otaczają nas niemal z każdej strony i prędzej czy później i my możemy się stać ich celem. Dlatego warto mieć się na baczności i zapoznać z technikami, jakie wykorzystują oszuści. Na kolejnych stronach przedstawiamy najpopularniejsze triki sprzedaży, sposoby manipulacji, zagrożenia, na jakie warto uważać, korzystając z telefonu lub internetu, przestrze-

gamy też przed podejmowaniem decyzji zakupowych pod wpływem chwili.

Zamieszczamy porady, co robić, gdy już padliśmy ofiarą oszustwa, jakie prawa nam przysługują oraz do kogo możemy zgłosić się po pomoc. Poniżej załączamy listę przydatnych kontaktów, a na kolejnych stronach wzory odstąpienia od umowy, z których warto skorzystać, gdy dokonamy nieprzemyślanego zakupu albo otrzymany towar nie spełnia oczekiwań.

Ale lepiej zapobiegać niż leczyć, więc uważajmy na siebie i bądźmy bezpieczni!

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

PRZYDATNE NUMERY I ADRESY

SPRAWY PROSTE

INFOLINIA KONSUMENCKA

801 440 220 lub 222 667 676

Od poniedziałku do piątku, od 10.00 do 18.00.
Opłata za połączenie według taryfy operatora.
Porad udzielają prawnicy Fundacji ProPublika.

KONSUMENCKIE CENTRUM E-PORAD

porady@dlakonsumentow.pl

Odpowiedź otrzymasz od 5 do 10 dni roboczych.
Porad udzielają prawnicy Fundacji ProPublika.

WOJEWÓDZKIE INSPEKTORY INSPEKCJI HANDLOWEJ

Sprawy proste i wymagające analizy dokumentów.
www.uokik.gov.pl/wiuh

ODDZIAŁY FEDERACJI KONSUMENTÓW

Wystąpienia do przedsiębiorców oraz pisma procesowe.
www.federacja-konsumentow.org.pl

RZECZNIICY KONSUMENTÓW

www.uokik.gov.pl/rzeczniczy

SPECJALISTYCZNE PORADY

UBEZPIECZENIA I FINANSE

RZECZNIK FINANSOWY

22 333 73 26 lub 22 333 73 27

Rozwiązywanie sporów z instytucjami finansowymi.
www.rf.gov.pl

BANKOWOŚĆ

ARBITER BANKOWY,

który działa przy Związku Banków Polskich.

Infolinia: 22 48 68 400

TELEKOMUNIKACJA

Centrum Informacji Konsumentckiej przy UKE

Infolinia: 22 330 40 00 | www.cik.uke.gov.pl

ENERGIA I PALIWA

Punkt informacyjny

dla Odbiorców Energii i Paliw Gazowych

Infolinia: 22 244 26 36 | www.ure.gov.pl

PODRÓŻE LOTNICZE

Komisja Ochrony Praw Pasażerów przy ULC

Infolinia: 22 520 74 84

kopp@ulc.gov.pl | www.ulc.gov.pl

PODRÓŻE KOLEJOWE

Urząd Transportu Kolejowego

Infolinia: 801 044 080 lub 22 460 40 80

pasazer@utk.gov.pl | www.pasazer.utk.gov.pl

ZAKUPY W UE, NORWEGII I ISLANDII

Europejskie Centrum Konsumentckie

Infolinia: 22 55 60 600 | ECCNET-PL@ec.europa.eu
www.konsument.gov.pl

WARTO WIEDZIEĆ

URZĄD OCHRONY KONKURENCJI I KONSUMENTÓW

Zajmuje się ochroną praw konsumentów i walką z nieuczciwymi praktykami rynkowymi.

Infolinia: 801 440 220 | www.uokik.gov.pl

SYSTEM ZASTRZEGANIA KART

Infolinia międzybankowa, dzięki której w szybki sposób możemy zastrzec swoją kartę płatniczą.

Infolinia: 828 828 828 | www.zastrzegam.pl

CERT Polska

Zajmuje się monitorowaniem i reagowaniem na zagrożenia w sieci, m.in. na ataki za pomocą złośliwego oprogramowania.

Infolinia: 22 380 82 74 | www.cert.pl

POLICJA

W razie nagłych sytuacji związanych z oszustwami, próbami wyłudzenia, można również zadzwonić na numer alarmowy 112.

Szczegółową listę kontaktów do instytucji udzielających pomocy można znaleźć na:
www.gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-pomocy-dla-konsumentow

NIE KUPUJ NA PREZENTACJACH: NIE DAJ ZAMĄCIĆ SOBIE W GŁOWIE

Pani Ewa poszła na „darmową” kolację do jednego z hoteli, a wyszła z kredytem i zestawem garnków, które nie były jej potrzebne. Padła ofiarą manipulacji ze strony naciągaczy żerujących na ufności seniorów. Oszustwo na „pokaz garnków” liczy sobie wiele lat, ale wciąż dajemy się nabrać.

Zaczyna się od zaproszenia. Odbieramy telefon lub otrzymujemy list, w którym zapraszani jesteśmy na darmowy pokaz. Oprócz garnków, mogą być prezentowa-

neż sprzęty AGD, elektronika, pościel czy przyrządy medyczne. Oszuści zapraszają na wykłady na temat zdrowego stylu życia, pokazy gotowania czy bezpłatne konsultacje. Sprzedaż realizowana jest „przy okazji”.

Na zaproszonych czekają takie atrakcje, jak darmowy poczęstunek, wygrana w konkursie, upominki. Trzeba tylko wysiedzieć do końca prezentacji, trwającej nawet kilka godzin. W tym czasie będziemy zachęcani do zakupu drogich towarów o wątpliwej jakości,



często na kredyt, który będziemy spłacać miesiącami!

● Nie dać nabrać

Najbezpieczniej odmawiać udziału - nie bójmy się odłożyć słuchawkę!

Gdy telefony będą się powtarzać, żądamy usunięcia swojego numeru z bazy danych. Blokujemy połączenia z podejrzanych numerów.

● Nie musimy kupować!

Pójście na pokaz nie oznacza żadnych zobowiązań. W każdej chwili możemy wyjść z prezentacji. Nie powinniśmy niczego podpisywać. Oszuści nie mają skrupułów, by podsunąć nam umowę sprzedaży zamulowaną jako „zgoda na udział w konkursie”

czy „lista obecności”.

Nie zapraszamy też pokazów do domów: z umowy podpisanej w trakcie prezentacji można zrezygnować w ciągu 14 dni, ale jeśli zostanie ona zawarta w naszym miejscu zamieszkania, to jest wiążąca od razu. Jeżeli mamy podejrzenie, że zostaliśmy oszukani, wprowadzenie w błąd i nakłonienie do podpisania niekorzystnej umowy, pomóc nam może Miejski Rzecznik Praw Konsumentów lub Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumenta.

JAK UNIKNĄĆ OSZUSTWA NA PREZENTACJĘ HANDLOWĄ?

- Nie podpisuj dokumentów, których nie rozumiesz.
- Konsultuj decyzje zakupowe z bliskimi, np. z dziećmi.
- Porównaj ceny z innymi produktami na rynku, np. w sieci.
- Najlepiej odmawiaj udziału w prezentacji już przez telefon.

REKLAMA 0011294441

Pomagamy od 35 lat!

Czy Twoje **1,5%** podatku może pomagać razem z nami?

CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ

KRS 0000207658

www.krakowcaritas.pl

caritas

REKLAMA 0011290052

MŁODE UWIELBIENIE

KONCERT

WIELKOPOSTNY

Młodego Uwielbienia

Poświęcony pamięci św. Jana Pawła II w 20. rocznicę Jego śmierci

30 marca
godz. 18:30

SJP 2

SANKTUARIUM ŚW. JANA PAWŁA II WIELKIEGO

MŁODZI GRAJĄ DLA PAPIEŻA

DZIWNE TELEFONY I WIADOMOŚCI: NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

„Babciu, stało się nieszczęście. Spowodowałem wypadek i jestem na komendzie. Potrzebuję pieniędzy na kaucję”. Taki telefon odebrała pani Maria. Bez wahania spakowała do foliowej torby wszystkie oszczędności i przekazała je znajomemu wnuczkowi, który miał dostarczyć przesyłkę na komendę. Żadnego wypadku jednak nie było.

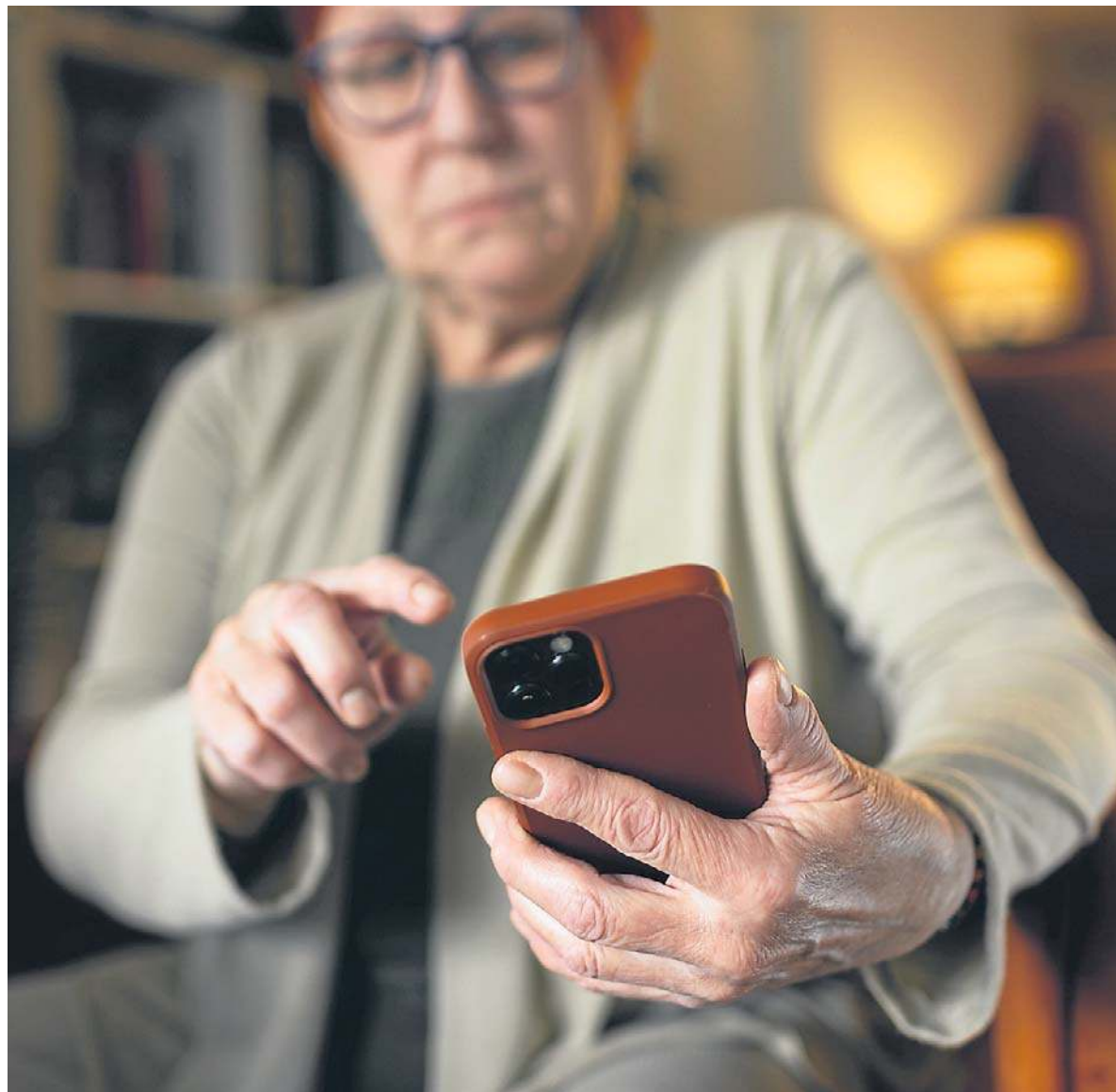
Pani Maria padła ofiarą oszustwa. Metoda „na wnuczka”, „na syna”, „na córkę” lub innych członków rodziny jest często wykorzystywana podczas wyłudzenia pieniędzy oraz kradzieży wartościowych sprzętów, biżuterii, dokumentów czy danych wrażliwych. Oszuści dzwonią albo piszą SMS-y, utrzymując, że są naszymi bliskimi i potrzebują pomocy. Co dokładnie mówią? I jak możemy się przed nimi obronić?

● Telefon od wnuczka

Oszuści zazwyczaj podszywają się pod wnuczków, ale mogą także udawać innych członków rodziny oraz bliskich znajomych. Zmieniony głos tłumaczą chorobą, zmęczeniem lub stresem. Zazwyczaj nie znają nawet imienia osoby, pod którą się podszywają, mówią więc ogólnikowo i unikają wchodzenia w szczegóły, które mogłyby ich zdradzić. Szybko przechodzą do tematu pieniędzy.

● Prośba o pożyczkę

Czasami oszuści twierdzą, że spowodowali poważny wypadek drogowy i potrzebują pieniędzy, aby uniknąć konsekwencji. Innym razem mają szansę na świetną inwestycję, muszą pilnie spłacić zadłuże-



nie albo poddać się drogiej operacji. Nigdy nie mogą sami odebrać pieniędzy, zawsze wysyłają po nie rzekomego przyjaciela albo dobrego znajomego.

● Zepsuty telefon

Oszuści mogą też wysłać SMS-y albo wiadomości przez WhatsApp i inne komunikatory internetowe. W takim przypadku będą twierdzić, że ich stary telefon się zepsuł, w związku z czym potrzebują pieniędzy na nowy. Czasami zamiast prośby o pieniądze pojawi się prośba o kontakt przez dołączony do wiadomości link. Klikając w niego,

zainstalujemy na telefonie bardzo niebezpieczną aplikację szpiegowską.

● Płatność BLIKIEM

Inną popularną metodą wyłudzenia pieniędzy jest prośba o kod do płatności BLIKIEM. Za pomocą BLIKA można zrobić zakupy w sklepie, wybrać gotówkę z bankomatu albo wykonać przelew. Tak jak w przypadku oszustwa „na wnuczka” przestępcy kontaktują się z nami, udając bliskie osoby i proszą o pilną pożyczkę – tyle że nie w gotówce, a właśnie w formie kodu, umożliwiającego płatność BLIKIEM.

● Telefon zza granicy

Warto też zachować ostrożność, kiedy dzwoni do nas jakikolwiek nieznany numer, zwłaszcza bardzo długi. Numery krajowe (komórkowe i stacjonarne) mają dziewięć cyfr, a po dodaniu prefiksu krajowego – jedenaście. Prefiks to numer kierunkowy danego kraju. W Polsce jest to +48. Zagraniczne numery mają inne prefiksy i mogą być znacznie dłuższe.

● Nieodebrane połączenie

Oszuści zwykle dzwonią wieczorem albo w nocy, licząc na to, że nie odbierzemy, a po-

JAK UNIKNĄĆ OSZUSTWA PRZEZ TELEFON?

- Upewnij się, z kim rozmawiasz. W tym celu rozłącz się i zadzwoń na zapisany w telefonie numer bliskiej osoby.
- Jeżeli nie rozpoznajesz głosu rozmówcy – jak najszybciej zakończ połączenie.
- Nie działaj pod presją czasu.
- Zweryfikuj przedstawioną ci historię i wszystkie fakty.
- Nigdy nie przekazuj pieniędzy obcym osobom.
- Nie wchodź w linki przesyłane przez obce numery.
- Kiedy bliska osoba prosi cię w wiadomości SMS o kod BLIK, najpierw porozmawiaj z nią telefonicznie albo osobiście.
- Jeżeli dzwonił do ciebie długi numer – nie oddzwaniaj.
- Włącz u swojego operatora sieci komórkowej blokadę podejrzanych połączeń.
- W razie wątpliwości skonsultuj się z najbliższymi i poinformuj policję.

tem machinalnie oddzwonimy. Jeżeli to zrobimy, najpewniej usłyszymy fałszywy dźwięk rozłączonego połączenia. Dopóki jednak nie naciśniemy symbolu czerwonej słuchawki, połączenie będzie nadal trwało. Za takie wielogodzinne międzynarodowe połączenie słono zapłacimy!

UWAŻAJ KOGO WPUSZCZASZ: OSZUSTWA NA FACHOWCA I KURIERA

Wpuszczanie do mieszkania nieznajomej osoby zawsze obarczone jest ryzykiem. Jak nie paść ofiarą oszustów, podających się za fachowców?

● Kto tam?

Administracja budynku zwykle informuje, że zbliża się wymiana liczników, przegląd kominiarski czy inne prace konserwacyjne. Jeśli mamy wątpliwości, zadzwońmy do spółdzielni lub zapytajmy sąsiadów, czy ich też odwiedził fachowiec.

● Trzeba dopłacić...

Nie tylko oszuści podają się za fachowców, ale też i wśród



fachowców znajdują się nieuczciwe osoby. Zdarza się, że kupujemy sprzęt z dowozem i montażem, a tymczasem od kuriera dowiadujemy się, że trzeba za to dodatkowo zapła-

cić. I to nieraz słono. Wtedy od razu informujemy sklep o problemie. Przede wszystkim, już na etapie zamówienia trzeba dopytać o całkowitą cenę usługi, by nie dać

się zaskoczyć ukrytymi kosztami.

● Kurier z telefonem

Oszustw na nieodebrane paczki jest wiele. W większości przypadków polegają na tym, że oszuści wysyłają nam SMS z informacją o przesyłce lub jej dodatkowych kosztach, załączając w niej link do strony wydłużającej nasze dane. Nie powinniśmy wchodzić w linki z SMS-ów, ani podawać „firmom kurierskim” swoich danych „do weryfikacji”. Gdy ktoś nas o to prosi, powiedzmy, że sami skontaktujemy się z firmą przewoźową.

Czasem zdarza się, że w na-

szych drzwiach pojawia się kurier z paczką, której się nie spodziewaliśmy, a za którą mamy sporo zapłacić. Oszust będzie przekonywać, że jeśli udostępnimy mu telefon, zadzwoni do firmy i wyjaśni sprawę. Nigdy się na to nie zgadzajmy, bo może się okazać, że wykreśli płatny numer i po miesiącu przyjdzie do nas rachunek nawet na kilka tysięcy złotych!

Niezapowiedzianych kurierów - i innych nieznajomych - nie wpuszczajmy w ogóle do domu, nie podajmy im żadnych danych, ani nie pozwalamy korzystać z naszych urządzeń. Prawdziwi kurierzy o to nie proszą!

REKLAMA

0011274295

Twórcze warsztaty drukarskie

Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie zaprasza na wyjątkowy cykl warsztatów dla seniorów, które pozwolą zajrzeć do świata dawnej sztuki drukarskiej! To niepowtarzalna okazja, by samodzielnie wykonać ozdobny papier, stworzyć własne pieczątki czy nadruki na lnianych torbach, a przy okazji poznać tajniki czerpania papieru, sitodruku, czy monotypii.

Wszystko to w przestrzeni zabytkowej drukarni oraz na tle niezwyklej wystawy „Miasto. Technoczułość”, która pokazuje Zwiedzającym rozwój miast od zarania dziejów po współczesne wyzwania.

PODWÓJNA KORZYŚĆ – TWÓRCZE WARSZTATY I ZWIEDZANIE WYSTAWY

Uczestnicy otrzymują nie tylko możliwość tworzenia pod kierunkiem edukatorki, ale także bilet umożliwiający zwiedzanie wystawy „Miasto. Technoczułość” aż do godziny 18:00 tego samego dnia. To doskonała okazja, by spojrzeć na nowoczesność z perspektywy dawnych mistrzów druku i lepiej zrozumieć, jak technologie zmieniały świat.

DAWNE TECHNIKI DRUKARSKIE W KONTEKŚCIE NOWOCZESNOŚCI

Warsztaty to nie tylko twórcza zabawa, ale i świetna okazja do refleksji nad tym, jak rozwój technologii w mieście wpłynął na życie codzienne jego mieszkańców.

Spacerując po wystawie można zobaczyć kolejne wynalazki dawnych mistrzów druku. Ale nie tylko,

ponieważ ekspozycja w Muzeum Inżynierii i Techniki to niezwykle podróż w czasie – tu przeszłość spotyka się z przyszłością.

Kolekcja ponad 600 zabytków z 12 dziedzin inżynierii. Wśród eksponatów: pralka Frania, lokomobila, Fiat 508 z 1936 roku, prototypy polskich aut (w tym Beskid 106), kuchenka gazowa Bungalow New World oraz komputer Odra 1305.

HARMONOGRAM WARSZTATÓW

Warsztaty odbywają się raz w miesiącu, w piątki w godzinach 13:00 – 14:30:

- 11 kwietnia – Sitodruk
- 9 maja – Ex libris
- 13 czerwca – Monotypia
- 11 lipca – Zakładka do książki
- 8 sierpnia – Wklęsłodruk

JAK SIĘ ZAPISAĆ?

12 428 66 00 wew. 11 | rezerwacja@mit.krakow.pl
Więcej informacji na stronie mit.krakow.pl



ZAJEZDZIA przy ul. św. Wawrzyńca 15

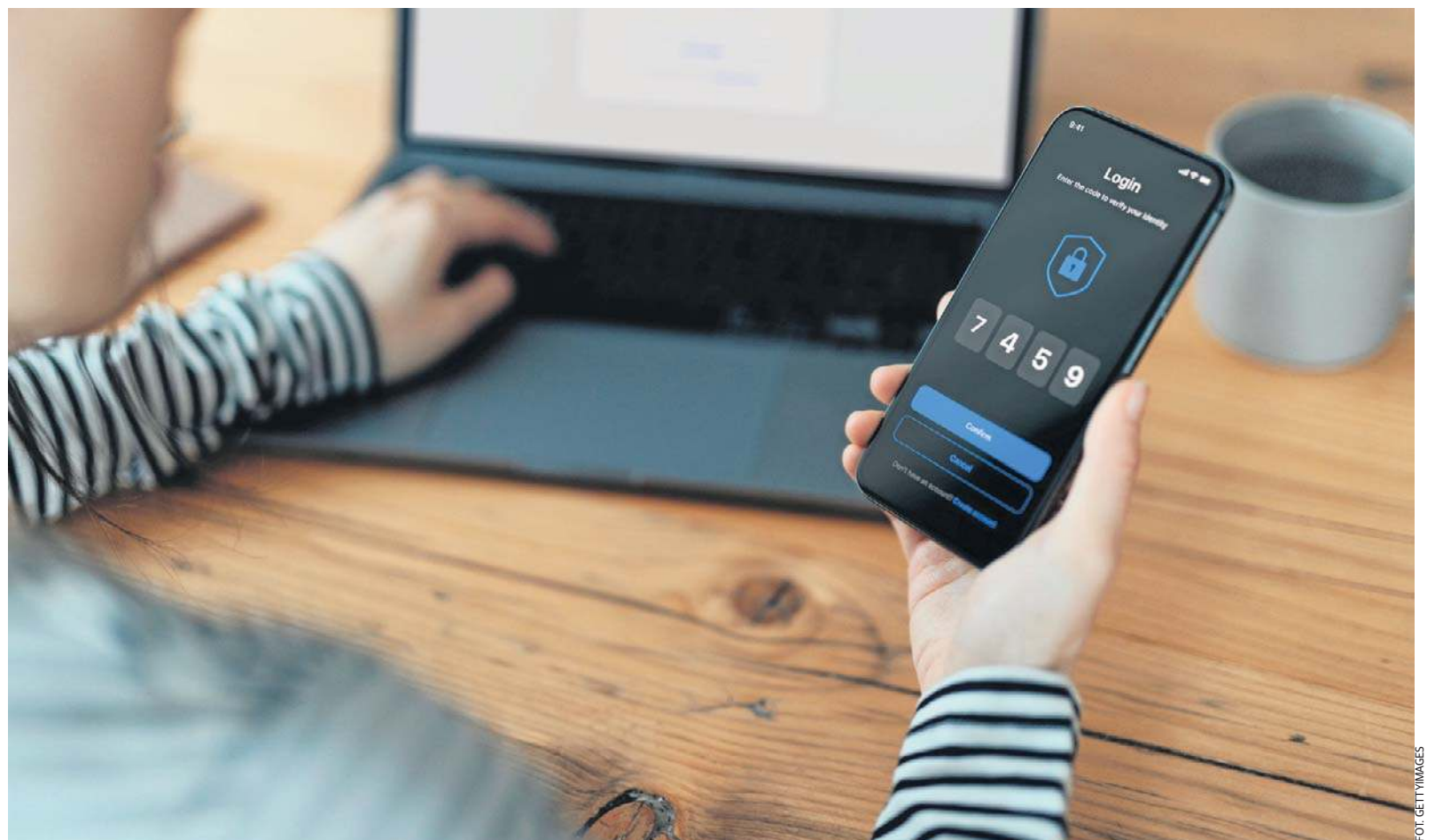
BEZPIECZNY INTERNET: ZOBACZ, JAK BRONIĆ SIĘ W SIECI

W internecie czekają na nas różne zagrożenia, podejrzane strony, zawirusowane linki, wyłudający pieniądze oszuści. Ale internet to nie samo zło. Możemy tutaj znaleźć wiele pożytecznych informacji, poznać fantastycznych ludzi, rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Jak robić to wszystko w bezpieczny sposób?

O swoim komputerze, koncie mailowym, profilu w mediach społecznościowych czy bankowości internetowej warto myśleć tak jak o mieszkaniu, domu, działce albo ogródku. To nasze miejsca do życia. Chcemy i mamy prawo czuć się w nich bezpiecznie, chronimy więc ogródek płotem, zamykamy furtkę działki na kłódkę, montujemy w domu drzwi antywłamaniowe, wyjeżdżając z mieszkania na wakacje włączamy alarm. W sieci możemy bronić się w podobny sposób. Podpowiemy ci, jak to zrobić, korzystając z różnych internetowych narzędzi.

● Dobry program antywirusowy

To właśnie nasz alarm. Jego zadaniem jest ochrona komputera przed złośliwymi aplikacjami oraz niebezpiecznymi wirusami. W tym celu program antywirusowy skanuje, czyli przegląda urządzenie, sprawdza pliki i strony internetowe, które otwieramy. Po wykryciu zagrożenia przenosi je do specjalnej przestrzeni na dysku, swego rodzaju więzienia. Zamknięty wirus nie stanowi już zagrożenia dla naszego komputera, a program antywirusowy ma czas, żeby go całkowicie usu-



nać i spróbować naprawić zainfekowane pliki. Do wyboru masz wiele różnych programów antywirusowych - niektóre są płatne, z innych skorzystasz za darmo. Pamiętaj tylko, żeby zawsze pobierać je z oficjalnej strony i na bieżąco aktualizować. Może ci w tym pomóc pracownik serwisu albo bliska osoba, która lepiej zna się na komputerach.

● Bezpieczna przeglądarka i tryb prywatny

Przeglądarka to specjalny program, który pobiera i wyświetla strony internetowe. Zazwyczaj na komputerze masz już wgraną jakąś przeglądarkę, prawdopodobnie Microsoft Edge. Możesz jednak używać innej. Obecnie wśród tych najbezpieczniejszych wymienia się Firefox. Pamiętaj jednak, że wszystkie prze-

glądarki, nawet najbezpieczniejsze, zapisują informacje o tym, jakie strony odwiedzamy. Jeżeli na to pozwolimy, będą także zapamiętywać nasze loginy i hasła np. do skrzynki e-mailowej albo konta w mediach społecznościowych. Gromadzenie danych możemy ograniczyć używając przeglądarki w trybie prywatnym, nazywanym również trybem incognito. Nie zapewnia on wprawdzie pełnej ochrony i anonimowości, minimalizuje jednak gromadzenie danych.

● Hasło i dodatkowy kod, czyli podwójne logowanie

Nasze bezpieczeństwo może też zwiększyć opcja podwójnego logowania, fachowo określana mianem uwierzytelnienia dwuskładnikowego

albo dwustopniowego. Jak sama nazwa wskazuje, takie logowanie wymaga dwóch elementów. Pierwszym jest ustalone przez nas hasło, a drugim jednorazowy kod wysłany na nasz numer telefonu, maila albo specjalną aplikację na smartfonie (np. Authenticator). Uwierzytelnienie dwuskładnikowe jest szczególnie ważne w przypadku bankowości internetowej i profili na stronach rządowych. Podwójne logowanie warto także stosować na skrzynce mailowej i wszędzie tam, gdzie przechowujemy ważne dokumenty, zdjęcia czy prywatne informacje.

● Zaślepka na kamerę w telefonie i laptopie

Obecnie prawie każdy telefon i laptop ma wbudowaną

kamerę. Z jednej strony to bardzo przydatne rozwiązanie, z drugiej potencjalnie ryzykowne. Hakerzy mogą bowiem włamać się do komputera albo telefonu i wykorzystać oko kamery do podglądania naszego codziennego życia, lokalizowania miejsc, w których bywamy, a nawet zbierania danych biometrycznych. Bez obawy, do takich sytuacji dochodzi naprawdę rzadko. Warto się jednak dodatkowo zabezpieczyć. Wystarczy zasłonić kamerę w laptopie specjalną zaślepką albo zakleić karteczką samoprzylepną. W sprzedaży są też specjalne etui i małe przesłonki do aparatów w telefonie. Dzięki takim rozwiązaniom możemy bezpiecznie korzystać ze wszystkich dobrodziejstw komputera i internetu.

UWAŻAJ NA KONTO BANKOWE: NIE PODAWAJ INNYM LOGINU I HASŁA

Kiedy pani Zosia dostała SMS z informacją o niezapłaconym rachunku za prąd, chciała jak najszybciej uregulować zaległość. Otworzyła więc link dołączony do wiadomości. W ten sposób oszusti zyskali dostęp do jej da-

nych osobistych. Pan Włodek przekazał loginy do swojego konta oszustowi, który podczas rozmowy telefonicznej podał się za pracownika banku.

Mając dane osobowe lub kody

do logowania w banku, złodzieje mogą przełać pieniądze na dowolne konto albo zaciągnąć duży kredyt na nasze nazwisko. Dlatego nigdy nie podawaj obcym osobom takich informacji, jak: pełen numer

PESEL, numer dowodu osobistego, numer konta bankowego, login i hasło do bankowości elektronicznej, kod weryfikacyjny do karty (CVV), numer i data ważności karty, kod SMS autoryzujący trans-

akcję czy kod QR.

● Dzień dobry, dzwonię z banku

Warto pamiętać, że pracownicy banku nigdy nie pytają o dane wrażliwe. W ramach weryfikacji tożsamości mogą nas poprosić o podanie daty urodzenia albo części (!) numeru PESEL, **nigdy jednak nie zapytają o hasło albo kody umożliwiające logowanie na konto**. Jeżeli ktoś żąda takich informacji, to najlepszy dowód, że jest oszustem.

● Kliknij i zapłać teraz

Widząc informację o drobnej zaległości, zazwyczaj chcemy ją jak najszybciej uregulować. Klikamy więc w załączony do wiadomości link, nieświadomie instalując na telefonie lub komputerze złośliwe oprogramowanie. Za jego pośrednictwem oszusti mogą zyskać dostęp do naszego konta bankowego!

JAK REAGOWAĆ I BRONIĆ SIĘ PRZED OSZUSTAMI?

● Nie udostępniaj nikomu poufnych danych: numeru PESEL, loginu i hasła do konta bankowego, numeru karty płatniczej oraz zapisanego na jej odwrocie kodu CVV.

● Nie ufaj osobom, które namawiają cię na instalowanie specjalnych aplikacji albo oprogramowania.

● Nie loguj się do bankowości internetowej w trakcie zdalnego udostępniania swojego pulpitu innej osobie.

● Nie działaj pod wpływem emocji oraz presji czasu – pamiętaj, że w pośpiechu łatwiej podjąć złą decyzję i dać się zmanipulować.

● Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do prawdziwej tożsamości albo intencji rozmówcy – rozłącz się jak najszybciej.

Dla pewności potwierdź tożsamość konsultanta na infolinii – koniecznie wybierz oficjalny numer banku na klawiaturze numerycznej.

● Nie otwieraj podejrzanych linków dołączonych do wiadomości o niezapłaconych rachunkach.

● Skontaktuj się bezpośrednio ze swoim dostawcą prądu, gazu lub wody, żeby dowiedzieć się, czy naprawdę zalegasz z opłatami.

REKLAMA

0011294248



Wczasy Zdrowotne
w Przytkowicach

SERDECZNIE ZAPRASZAMY
NA W CZASY ZDROWOTNE DO PRZYTKOWIC

Pomożemy Państwu:

- Odmłodzić organizm.
- Uzyskać sprawność i zdrowie stosując niskokaloryczną dietę warzywno-owocową dr Ewy Dąbrowskiej. Skutecznie oczyści ona nasze ciało z toksyn i złośliwych.
- Odzyskać energię, pokonać zmęczenie, dolegliwości i choroby.

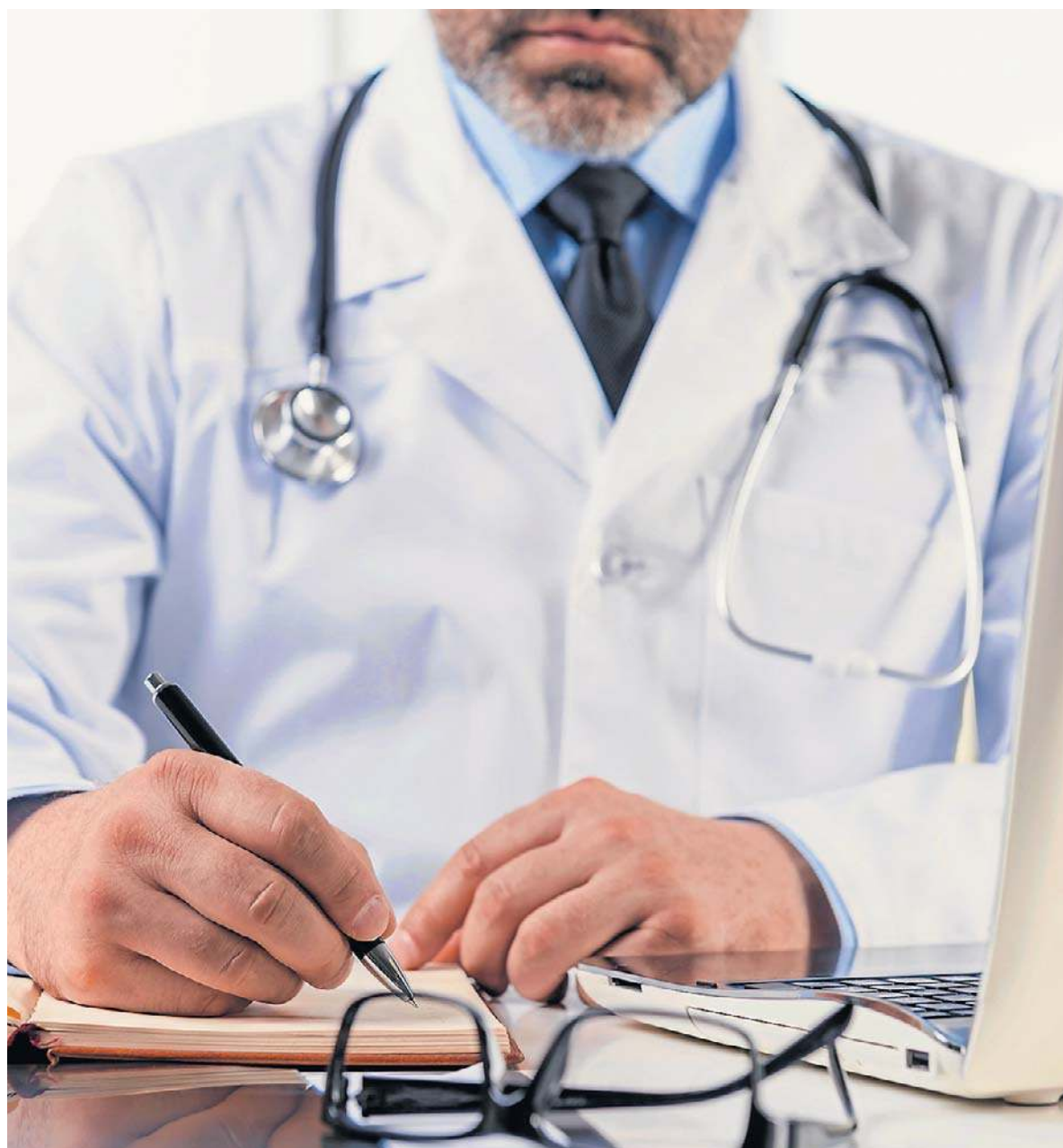
Turnusy organizujemy przez cały rok. Naszym Gościom zapewniamy posiłki warzywno-owocowe, konsultacje lekarskie i opiekę pielęgniarską, kontrolę ciśnienia krwi, zajęcia ruchowe w terenie i na sali, nordic walking, wycieczki piesze i autokarowe, wycieczki taneczne oraz spotkania z ciekawymi ludźmi. Nasz ośrodek jako jedyny stosuje terapię sokiem z trawy pszenicznej, która odtruwa i wspiera odżywianie nasz organizm!!!



WWW.PRZYTKOWICE.PL

TEL. 33 876 85 18 | TEL. KOM. 728 950 472 | E-MAIL W CZASY ZDROWOTNE@PRZYTKOWICE.PL

ATRAKCYJNY PAKIET MEDYCZNY CZY KOLEJNE OSZUSTWO?



Najpierw pan Zbyszek odebrał telefon z propozycją bezpłatnego badania dla seniorów. Potem został szczegółowo wypytany o stan zdrowia. Na koniec otrzymał atrakcyjną ofertę pakietu medycznego z szybkim dostępem do lekarzy specjalistów. Taki pakiet miał kosztować „tylko” dziesięć tysięcy złotych.

Wszyscy chcemy być zdrowi, czuć się dobrze, po prostu korzystać z życia. Oszuści doskonale rozumieją tę podstawową potrzebę. Wiedzą też,

jak długie są kolejki do lekarzy na NFZ. Oferują nam więc bezpłatne badania, darmowe leki albo pakiety medyczne w korzystnych cenach. Jeżeli im zaufamy, stracimy dużo pieniędzy, ale i tak nie doczekamy się wizyty u wybranego specjalisty.

● Na początek telefon

Wszystko jest skrupulatnie zaplanowane - oszuści dzwonią do upatrzonych wcześniej ofiar, najczęściej seniorów albo osób przewlekle chorych. Podają się za przedsta-

wicieli firmy medycznej albo prywatnej przychodni, która - np. w ramach unijnego programu czy rządowego dofinansowania - oferuje bezpłatne badania i specjalne pakiety medyczne.

● Profesjonalny wywiad medyczny

Żeby zwiększyć swoją wiarygodność jako przedstawicieli firmy medycznej, oszuści przeprowadzają z ofiarami szczegółowy wywiad lekarski. Wypytyują o dokładną historię choroby i rzekomo

na tej podstawie przygotowują specjalny pakiet medyczny z dostępem do najbardziej potrzebnych specjalistów. Ceny takich „promocyjnych” pakietów wahają się od kilku do nawet kilkunastu tysięcy złotych!

● Oferta pozornie nie do odrzucenia

Oszuści przedstawiają swoją ofertę jako wyjątkową, okazjonalną, dostępną dla ograniczonej puli pacjentów lub przez ograniczony okres czasu. Innymi słowy: chcą nas skłonić do jak najszybszego podjęcia decyzji. W przypadku braku środków oferują pomoc w uzyskaniu kredytu w zaprzyjaźnionej placówce bankowej. Taki kredyt jest zazwyczaj bardzo wysoko oprocentowany.

● Przychodnia widmo

Przy zawieraniu jakichkolwiek umów medycznych warto zachować czujność i wszystko dobrze sprawdzić. Oszuści często posuwają się nawet do otworzenia fikcyjnej kliniki, uruchomienia dedykowanej infolinii oraz prowadzenia telefonicznych zapisów do specjalistów i na prozdrowotne zabiegi. Kiedy jednak przychodzi co do czego, przychodnia znika. Przepadają też pieniądze.

● Zaproszenie na bezpłatne badanie

Kolejnym rodzajem oszustwa może być zaproszenie na bezpłatne badanie - najczęściej wzroku lub słuchu. W rzeczywistości takie badanie jest przykrywką dla prezentacji, podczas której oszuści próbują po bardzo zawyżonej cenie sprzedać uczestnikom

JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ?

- Jeżeli odbierzesz telefon z ofertą pakietu medycznego lub bezpłatnego badania, upewnij się z kim rozmawiasz i skąd dzwoni twój rozmówca.
- Nie podejmuj decyzji w pośpiechu: na spokojnie zweryfikuj wiarygodność proponowanego pakietu medycznego, skonsultuj się z rodziną i daj sobie czas na przemyślenie wszystkich aspektów oferty.
- Czytaj dokładnie dokumenty, które zamierzasz podpisać.
- Nie zgadzaj się na zaciąganie rzekomo korzystnych kredytów. Zawsze sprawdzaj oprocentowanie.
- Nie kupuj sprzętów medycznych, które tak naprawdę nie są ci potrzebne.
- Pamiętaj, że NFZ nie wydaje żadnych kart podarunkowych, bonów i innych bonifikat na leki do apteki.

spotkania różnego rodzaju sprzęty o rzekomym działaniu leczniczym, np. masażery czy poduszki rozgrzewające.

● Kupon na leki

Coraz częściej oszuści korzystają również z metody na „bon z NFZ do apteki”. Przekonują, że wystarczy opłacić niewielki podatek i podać swoje dane w ankiecie, żeby otrzymać kartę do apteki o wartości np. dwóch tysięcy złotych. W ten sposób nie tylko wyłudniają pieniądze, ale też zyskują dostęp do naszych danych wrażliwych.

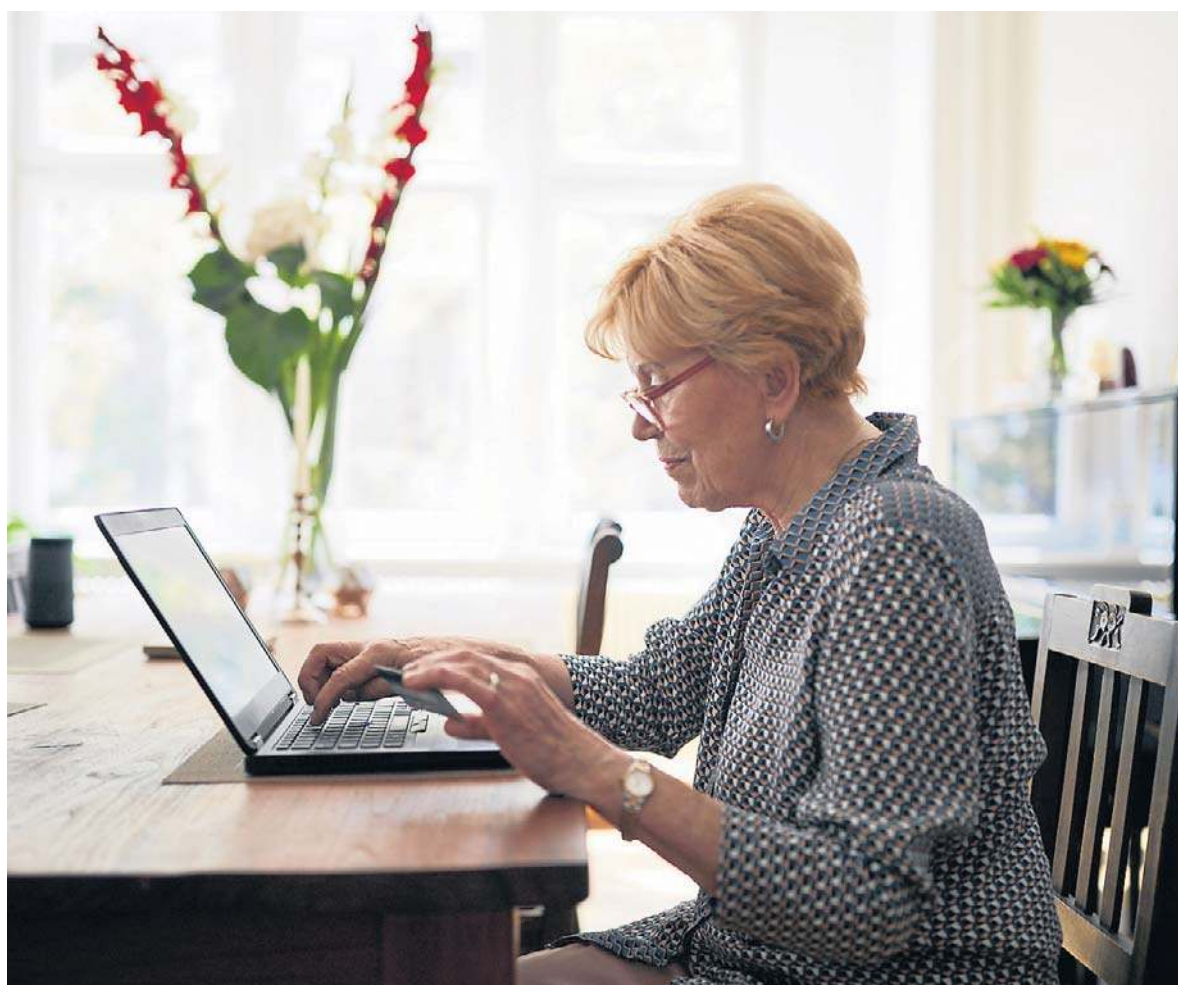
ZACHOWAJ CZUJNOŚĆ W SIECI: OSZUŚCI WYŁUDZAJĄ PIENIĄDZE

Pani Barbara uwielbia kwiaty i często wrzuca na profil na Facebooku zdjęcia ze swojego ogrodu. Pod jedną z takich fotografii odezwał się Peter. Twierdził, że jest kapitanem piechoty morskiej Stanów Zjednoczonych. Zachwyciły go zdjęcia pani Barbary, postanowił więc je skomentować. Tak zaczęła się długa i z pozoru niewinna znajomość.

Pani Barbara i Peter pisali do siebie prawie codziennie: o podróżowaniu, marzeniach i planach na przyszłość. Nadawali na tych samych falach, a przynajmniej tak wydawało się pani Barbarze. Bardzo chciała spotkać się z Peterem na żywo. On również tego pragnął, brakowało mu jednak pieniędzy na bilet lotniczy. Pani Barbara przelała więc Peterowi swoje oszczędności. On obiecał oddać całą kwotę z nawiązką, jednak już nigdy więcej się nie odezwał.

● Metoda „na amerykańskiego żołnierza”

Pani Barbara padła ofiarą popularnego oszustwa „na amerykańskiego żołnierza”. Działający według tej metody oszuści, wyszukują w sieci sa-



motne osoby i nawiązują z nimi kontakt przez media społecznościowe, fora tematyczne lub serwisy randkowe. Podają się przy tym za amerykańskich żołnierzy, lekarzy na misji albo wojskowych inżynierów. Żeby uwiarygodnić swoją historię, posługują się

ukradzionymi zdjęciami z internetu. Kiedy zdobędą zaufanie ofiary, proszą o pożyczkę na zakup biletu lotniczego do Polski albo bardzo drogie leczenie. Ostatnio coraz częstsze są też przypadki oszustów podających się np. za lekarki z amerykańskiej ar-

mii. Ich celem są samotni mężczyźni.

● Metoda „na zawieranie znajomości”

Oszuści mogą się również podawać za Polaków, np. wdowców, którzy szukają przyjaźni i towarzystwa. Zazwyczaj unikają spotkań, tłumacząc się odległym miejscem zamieszkania, problemami rodzinnymi lub innymi żywymi trudnościami. Czasami jednak przyjeżdżają do swojej ofiary, zapraszają ją na kawę albo spacer. Prawią komplementy, obiecują wspólną przyszłość, planują podróże i nowe życie. Później zaczynają prosić o pieniądze – na opłacenia podatku od spadku, wykup zadłużonego mieszkania po okazyjnej

cenie albo pomoc choremu członkowi rodziny. Obiecują, że jak szybko zwrócą pożyczoną kwotę z nadwyżką.

● Metoda „na znane osoby i celebrytów”

Poza tym internetowi oszuści często i chętnie podszywają się pod osoby powszechnie znane albo rozpoznawalne – np. polityków, aktorów, piosenkarzy czy sportowców. Wykorzystując ich status, namawiają swoje ofiary do ryzykownych inwestycji, zachęcają do drogich zakupów lub udostępniają niebezpieczne łącza. Jeżeli dostaniesz taką wiadomość, nie otwieraj żadnych dołączonych do niej linków. Sprawdź też, z kim naprawdę masz do czynienia – oficjalne profile znanych osób w mediach społecznościowych są zazwyczaj specjalnie oznaczone (np. ikonką z ptaszkiem).

● Metoda „na instytucję państwową”

Oszuści mogą też próbować wykorzystać nasze zaufanie do instytucji użyteczności publicznej – czyli różnych ministerstw, Urzędu Skarbowego, Krajowej Kontroli Skarbowej czy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Potrafią nawet podrobić adresy mailowe, żeby przesyłane przez nich wiadomości wyglądały wiarygodnie. Umieszczają w nich podejrzaną linki, zawirusowane formularze albo dokumenty z dziwnymi rozszerzeniami (np. „js”, „vps”, „jse”, „exe”, „scr”). Pod żadnym pozorem nie otwieraj takich załączników. Najpierw skontaktuj się z daną instytucją i zapytaj, czy rzeczywiście wysłała do ciebie maila.

CO JESZCZE ZROBIĆ, ŻEBY ZACHOWAĆ BEZPIECZEŃSTWO W SIECI?

● Zawsze weryfikuj, z kim tak naprawdę rozmawiasz przez media społecznościowe, internetowe komunikatory, serwisy randkowe albo fora hobbyistyczne.

● Pamiętaj, że oszuści mogą zakładać fałszywe konta w różnych mediach, żeby podszywać się pod znane osoby.

● Zachowaj czujność, jeżeli ktoś prosi cię o pożyczkę. Nie przekazuj pieniędzy osobom, które znasz tylko z sieci.

● Jeżeli otrzymasz wiadomość od instytucji państwowej, sprawdź adres mailowy oraz rozszerzenia załączonych plików.

● Zanim otworzysz jakikolwiek plik, skontaktuj się z nadawcą i upewnij, że przesłany załącznik rzeczywiście jest bezpieczny.

● Nie klikaj w linki przesyłane w tego typu wiadomościach, nie wypełniaj podejrzanych formularzy i nie podawaj swoich danych wrażliwych.

MAPY MIŁOŚCI GOTTMANA. KLUCZE DO DŁUGIEGO I SZCZĘŚLIWEGO ZWIĄZKU

Mapy miłości opisywane są jako „naukowo sprawdzone narzędzia do wzmacniania małżeństwa i zabezpieczania go przed rozwozem”. Co jest potrzebne do ich stworzenia? Partner i poświęcony mu czas.

Para światowej sławy psychologów, twórców Instytutu Gottmana, od 50 lat prowadzi przełomowe badania z udziałem tysięcy par, dotyczące życia w małżeństwie. Dr John Gottman i jego żona dr Julie Schwartz Gottman są autorami licznych publikacji i szkoleń.

● Jak stworzyć udany związek? Postaw na zaufanie i zaangażowanie

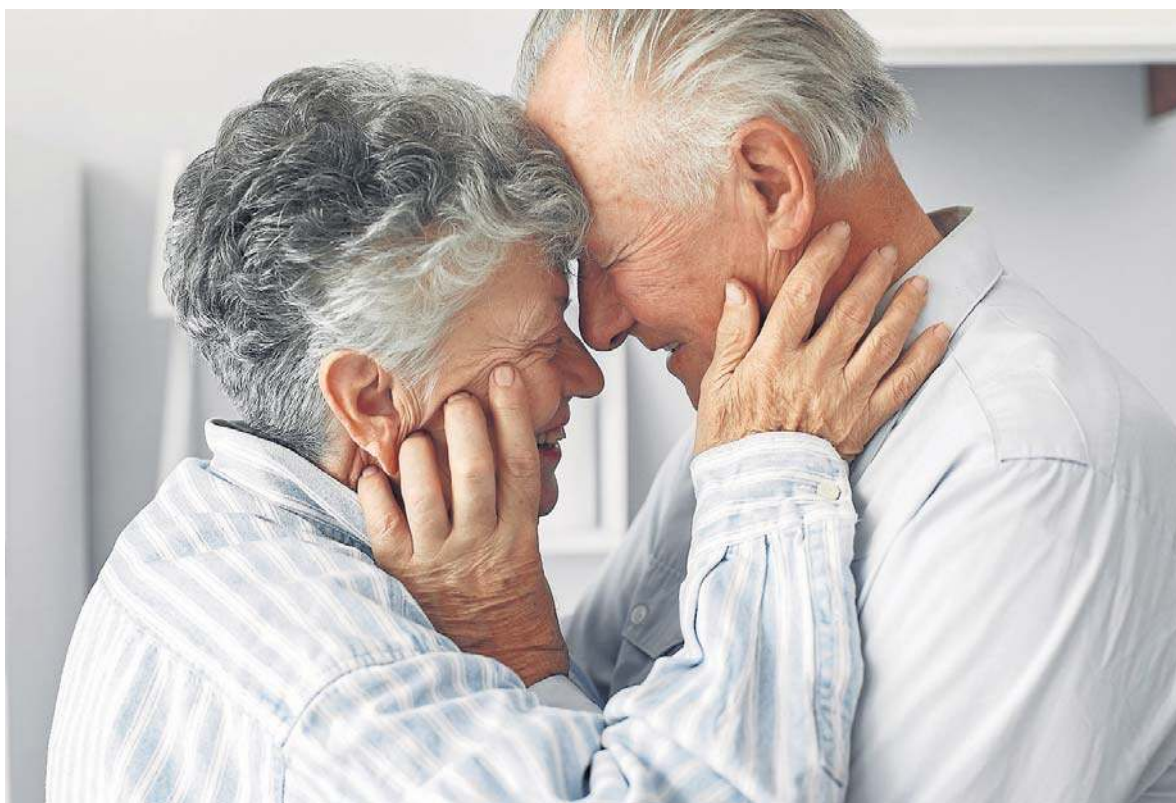
W książce „Siedem zasad udanego małżeństwa” dr Gottman zachęca m.in. do tworzenia map miłości. Jest to pierwszy poziom w budowaniu udanego związku, którego fundamentem powinny być zaufanie i zaangażowanie.

Wiedza na temat zarówno ważnych, jak i drobnych faktów z życia partnera, które można poznać właśnie dzięki mapom, sprzyja rozwojowi przyjaźni i intymności w związku.

Poświęcenie czasu na poznanie myśli, uczuć, wspomnień czy planów bliskiej osoby sprawia, że w mózgu tworzy się swoista „mapa miłości”, obszar, w którym przechowywane są ważne informacje o życiu partnera.

Ta wiedza nie tylko cementuje związek, ale jest również pomocna w przetrwaniu małżeńskich kryzysów.

Znając dobrze zachowania i schematy myślowe swojego partnera, wiemy jak radzić sobie później w konflik-



Mężczyźni i kobiety w dojrzałym wieku potrzebują miłości. Na takie uczucie nigdy nie jest za późno

towych czy stresujących sytuacjach.

Ponadto osoby wyposażone w pogłębioną wiedzę o swoich małżonkach są w stanie zrobić im np. udaną niespodziankę, przygotowując ich ulubioną potrawę, wesprzeć je w odpowiedni dla nich sposób w trudnej sytuacji czy dopingować i motywować do osiągnięcia zamierzonych celów.

● Jak budować mapy miłości? Zaczynaj od tego ćwiczenia

Gottmanowie zachęcają do regularnych, wspólnych rozmów, podczas których para pogłębi wiedzę o sobie nawzajem. Spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania i dowiedzieć się, ile wiecie o świecie swojego partnera.

Wypróbujcie przykładowe ćwiczenie z tworzenia mapy miłości:

► Wymień dwóch najbliż-

szych przyjaciół swojego partnera.

- Co miał na sobie twój partner, kiedy spotkaliście się po raz pierwszy?
- Wymień jedno z hobby swojego partnera.
- Co stresuje teraz twojego partnera?
- Opisz szczegółowo, co twój partner zrobił dzisiaj lub wczoraj.
- Jakie jest najmielsze niezrealizowane marzenie twojego partnera?
- Jaki jest jeden z największych lęków twojego partnera?
- Jaki jest jego ulubiony sposób na spędzenie wieczoru?
- Jaki jest jeden z ulubionych sposobów twojego partnera na ukojenie?
- Wymień osobę, której twój partner nie lubi.
- Jaka jest idealna praca twojego partnera?
- Jakimi problemami zdrowotnymi martwi się twój

partner?

Pamiętajcie, że nie chodzi o to, kto udzieli bardziej trafnych odpowiedzi, ale o dowiedzenie się jak największej ilości szczegółów o życiu partnera. Nie ma tu wygranych czy przegranych. Są to jedynie wskazówki, pokazujące, którą drogą podążać, o co pytać i nad czym się zastanawiać. Gracie do wspólnej bramki, a to ćwiczenie ma być rozgrzewką przed wspólnie rozegranym meczem.

● Pamiętaj o „aktualizacji mapy”

Należy pamiętać, że praca nad związkiem to ciągły proces. W budowaniu mapy miłości nie chodzi więc o jednorazową rozmowę i odpowiedzenie na powyższe pytania, ale o regularne dbanie o lepsze poznanie partnera. Jak bowiem przypominają Gottmanowie: Im więcej o sobie wiecie, tym silniejszą czujecie więź i tym głębszy, bardziej satysfak-

cjonujący będzie wasz związek.

Dlatego „aktualizacja” map miłości jest tak ważna. Podczas rozmowy warto poruszyć temat obecnych przyjaciół, znajomych czy rywali partnera, omówić ostatnie i nadchodzące ważne wydarzenia w waszym życiu oraz związane z nimi odczucia, a także podzielić się aktualnymi aspiracjami i zmartwieniami.

Zach Brittle z Instytutu Gottmana mówi, że mapa, którą wręczamy swojemu partnerowi na początku relacji, jest jak szkic ołówkiem. A zadaniem pary jest celowe dodawanie szczegółów do tej mapy. Aby to osiągnąć, potrzebują: skali, kierunku i legendy. W ciągu całego wspólnego życia powinni stale dodawać do mapy punkty orientacyjne, tekstury i kolory.

Tylko ciągła wspólna praca nad relacją może sprawić, że para - mimo długiego stażu - nadal będzie się lubiła, tworząc szczęśliwy związek oparty na przyjaźni i wzajemnym zainteresowaniu.

● Na miłość nigdy nie jest za późno

Współcześni seniorzy to osoby, które chcą przeżywać emocje, spełniać marzenia i kochać. Fakt, że organizm się starzeje, nie oznacza, że uczucia też!

Osoby dojrzałe mają potrzebę bycia kochanymi, docenianymi i ważnymi. Fakt, że się starzejemy, nie oznacza, że gasną w nas emocje, potrzeby bycia kochanym, docenianym, ważnym. Wręcz przeciwnie - wielu do tej prawdziwej miłości dojrzeje i przeżywa ją naprawdę mocno dopiero w późnym wieku.

MARTASIESICKA-OSIAK

POLSCY EMERYCY MIESZKAJĄ W WIELU EGZOTYCZNYCH KRAJACH ŚWIATA

Coraz więcej seniorów zamiast spokoju w kraju wybiera zagraniczne przygody – od rajskich plaż po tętniące życiem miasta. Gdzie nasi rodacy lubią spędzać jesień życia?

● Podróżnicze życie na emeryturze

Dla jednych emerytura to czas na hobby – prace ogrodowe, malarstwo, opiekę nad wnukami. Ale są też tacy, którzy na przekór stereotypom ruszają na spotkanie przygody. Dla nich przejście na emeryturę to długo wyczekiwany moment, po którym wreszcie można w pełni poświęcić się pasjom i odkrywać świat. Przez lata praca i obowiązki zawodowe ograniczały ich czas, ale teraz emerytura otwiera drzwi do spełniania marzeń o podróżach i zamieszkaniu w nowych miejscach.

Chociaż wiele osób na wypoczynek wybiera nadal krajowe kurorty, coraz częściej polscy emeryci decydują się na wyjazdy na stałe i spędzenie jesieni życia w miejscach o łagodnym klimacie, z tańszym kosztem życia i egzotyczną atmosferą.

● Nowe miejsce na ziemi

Kraje o cieplejszym klimacie i korzystnych warunkach ekonomicznych są szczególnie atrakcyjne dla emerytów, którym zależy na podwyższeniu jakości życia bez rujnowania budżetu.

W Tajlandii, na Wyspach Kanaryjskich, czy w Portugalii koszt życia jest porównywalny lub nawet niższy niż w Polsce, a słoneczna aura, przystępne ceny mieszkań i opieki zdrowotnej sprawiają, że coraz więcej polskich se-



Przejście na emeryturę to czas, w którym można w pełni poświęcić się pasjom. Odkrywać świat!

niorów przeprowadza się tam na stałe.

Przykładem mogą być Elżbieta i Andrzej Lisowscy, którzy od blisko 40 lat podróżują po świecie i nawet na emeryturze nie zamierzają zwalniać tempa. Michał Titow wraz z żoną, sprzedali swój dom pod Poznaniem i zamieszkali na Wyspach Kanaryjskich. Ich nowy adres to Las Palmas, niedaleko Calle Mayor de Triana.

Janusz i Marta, znani szerzej jako „Janusz i Grażyna w Tajlandii” wybrali na swoją emeryturę bardziej odległy kierunek. Para zakochana w Azji postanowiła przenieść się do Tajlandii na stałe.

Podobnie Mariola Szydlak, która przeprowadziła się z mężem Krzysztofem do Kenii, gdzie wynajmuje niewielki domek w strzeżonym rezerwacie. Wciąż blisko mają do natury, ale jednocześnie korzystają z komfortu i bezpieczeństwa europejskiego standardu życia.

● Gdzie można wyżyć za polską emeryturę?

Koszty życia i bezpieczeństwo są kluczowymi czynnikami przy wyborze nowego miejsca na emeryturę. Polscy emeryci coraz częściej wybierają destynacje, gdzie ich świadczenia mogą zapewnić rzeczywiście wygodne życie.

Oto kilka miejsc, które idealnie spełniają te kryteria:

► **Portugalia** – malownicze wybrzeże, umiarkowany klimat i stosunkowo niski koszt życia sprawiają, że to jeden z ulubionych krajów polskich emerytów. Ceny w Portugalii są zbliżone do polskich, a lokalne władze oferują przyjazne warunki podatkowe dla zagranicznych emerytów.

► **Tajlandia** – kraj ten cieszy się ogromną popularnością nie tylko wśród turystów, ale i emerytów. Tajlandia przyciąga niskimi cenami żywności i wynajmu mieszkań oraz słoneczną pogodą przez cały rok. To idealne miejsce na eg-

zotyczną emeryturę.

► **Kolumbia** – w Kolumbii można żyć taniej niż w Polsce. Koszt wynajmu mieszkania i ceny w sklepach są tu znacząco niższe, co sprawia, że emerytura staje się tu bardziej przystępna. W dodatku Kolumbia coraz bardziej otwiera się na obcokrajowców, którzy chcieliby się tu osiedlić.

► **Meksyk** – miejsce z kulturą pełną kolorów i smaków, to doskonała opcja dla emerytów szukających przygody. Koszty życia są porównywalne do tych w Polsce, a różnorodność klimatyczna sprawia, że można tu znaleźć idealne miejsce do zamieszkania.

► **Ekwador** – kraj o niezwykłym krajobrazie i niższych kosztach życia. Średnio ceny wynajmu mieszkań i podstawowych produktów są tu o 40% niższe niż w Polsce, co sprawia, że Ekwador to doskonały wybór dla emerytów ceniących sobie kontakt z naturą i wygodne życie w umiarkowanej cenie.

● Gdzie chcielibyśmy mieszkać?

Wielu przyszłych emerytów już teraz myśli o tym, gdzie będzie chciało spędzić ten okres życia. Na listach marzeń Polaków znajdują się miejsca takie jak Gran Canaria, Grecja, Polinezja Francuska czy nawet Antarktyda. Jedni marzą o spokojnych, sielankowych krajobrazach, inni o kontaktach z nową kulturą i możliwościach nawiązywania międzynarodowych przyjaźni.

Wielu seniorów decyduje się także na pozostanie w kraju i ewentualną przeprowadzkę – jako preferowane miejsca na emeryturę wskazywane są np. Gdynia, Gdańsk czy Kraków. Czasem nie chodzi tylko o klimat, ale także o dostępność usług medycznych, bezpieczeństwo oraz możliwość spędzania czasu z rodziną. A więc także w Polsce istnieją miejsca, które emeryci cenią za wygodę i możliwość spokojnego życia w otoczeniu przyrody.

Coraz więcej polskich emerytów udowadnia, że życie po 60. roku może być pełne przygód i spełnionych marzeń. Niezależnie od tego, czy wybierzesz słoneczną Portugalie, kolorową Kolumbię, czy zostaniesz w kraju, najważniejsze jest, by ten czas spędzić na własnych zasadach. A możliwości jest wiele – od aktywnego podróżowania, przez zwiedzanie egzotycznych krajów, po spokojne życie w ulubionym kurorcie.

Każdy może znaleźć swój sposób na emeryturę, która będzie przygodą życia. W końcu na podróż nie jest za późno!

Eliza Ciepiewska

NA ZDROWIE

Seniorze pij kranowiankę!

Osoby w wieku 60+ to grupa szczególnie narażona na ryzyko odwodnienia organizmu. Wraz z upływem lat całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się nawet o 15%. Osoby powyżej 60 roku życia słabiej odczuwają pragnienie, niż osoby młodsze. W konsekwencji znacznie rzadziej uzupełniają deficyt płynów.



Systematyczne picie wody to naturalny i najprostszy sposób nawodnienia organizmu. Nie tylko skutecznie gasi pragnienie, ale także wpływa pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie. Dlatego warto mieć pod ręką szklankę lub bidon z wodą. Nie musisz wychodzić z domu. Po prostu odkręcasz kran i pijesz kranowiankę. Każdego dnia.

Czy wiesz, że krakowska kranówka zawiera:

MAGNEZ, który ma działanie przeciwmuskurowe,

POTAS niezbędny do właściwego funkcjonowania systemu nerwowego,

WAPŃ biorący udział w budowaniu układu kostnego i zapobiegający osteoporozie.

SENIORZE PAMIĘTAJ:

- 💧 Pij wodę jeszcze zanim zaczniesz odczuwać pragnienie.
- 💧 Pij małe ilości wody regularnie w ciągu całego dnia.
- 💧 Ogranicz spożycie płynów, które mają działanie odwadniające np. kawa, czarna herbata.
- 💧 Jedz warzywa i owoce, które są wspaniałym źródłem wody.
- 💧 Unikaj napojów gazowanych, które hamują uczucie pragnienia.
- 💧 Leki popijaj wyłącznie wodą, trzymaj szklankę lub bidon z wodą w zasięgu ręki.



ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE:

- Ma dobroczynny wpływ na układ nerwowy. Pomaga w utrzymaniu koncentracji oraz prawidłowej realizacji procesów poznawczych.
- Wspiera pracę układu pokarmowego. Właściwa ilość spożywanych płynów wspomaga procesy trawienne.
- Reguluje temperaturę ciała.
- Wpływa na dobre funkcjonowanie wszystkich organów wewnętrznych.
- Jest kluczowe dla prawidłowej pracy serca i utrzymania odpowiedniego ciśnienia tętniczego. Zmniejsza ryzyko chorób układu krwionośnego.
- Wspomaga regenerację organizmu po różnego rodzaju operacjach, chorobach.
- Przyspiesza wchłanianie witamin rozpuszczalnych w wodzie. Odwodnienie wyklucza wchłanianie witamin z grupy B, C, a tym samym osłabia organizm i prowadzi również do zaburzeń hormonalnych.
- Pozytywnie wpływa na wygląd skóry. Z wiekiem elastyczność i jędrność skóry zmniejsza się. Odpowiednie nawodnienie pozytywnie wpływa na kondycję skóry.



**Jesteśmy z Wami.
Każdego Dnia!**



**WODOCIĄGI
Miasta Krakowa**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Atopowe zapalenie skóry (AZS) u dorosłych i dzieci

Atopowe zapalenie skóry to przewlekła choroba skóry. AZS u dorosłych, niemowląt i dzieci charakteryzuje się po-

dobnym przebiegiem. Objawy atopowego zapalenia skóry to m.in. świąd skóry, stany zapalne, suchość skóry. Przyczyny AZS nie są do końca poznane. Może ona mieć okresy remisji i nawrotów - ważna jest odpowiednia pielęgnacja skóry z AZS i profilaktyka.

ZA TYDZIEŃ:

- Pięć powodów, dla których warto codziennie jeść marchewkę. Co się dzieje z twoim organizmem, kiedy jesz to warzywo?
- Spektrum autyzmu - fakty i mity



FOT. WESTEND61/GETTY IMAGES

Gruźlica powraca. Jej objawy to nie tylko kaszel. Jak ją rozpoznać i leczyć?

Monika Piorun
redakcja@stronazdrowia.pl

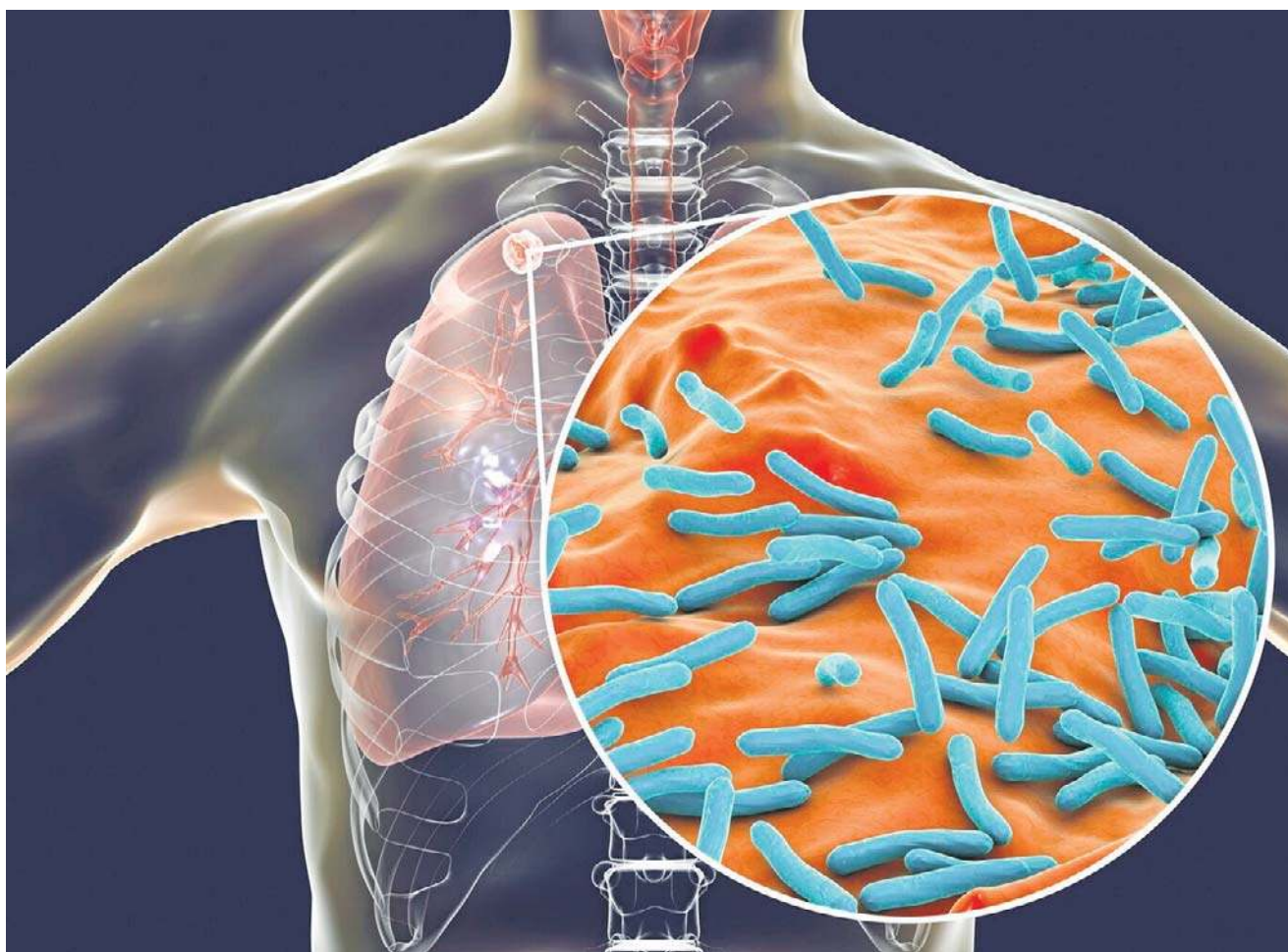
W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) odnotowała pierwszy od dekady wzrost liczby zgonów na gruźlicę.

Wydaje się, że gruźlica istnieje już tylko w historycznych zapiśkach, bo dzięki obowiązkowym szczepieniom choroba ta została wyeliminowana. Jednak statystycznie co sekundę na świecie 1 osoba zaraża się *Mycobacterium tuberculosis complex*, czyli prątkami gruźlicy - jedną z najczęstszych chorób zakaźnych. W ostatnich latach w naszym kraju statystyki dotyczące zachorowań na gruźlicę są dwukrotnie wyższe niż w Czechach i na Słowacji oraz aż siedmiokrotnie większe niż np. w Norwegii. W skali całego globu Polska oceniana jest jednak jako kraj o średniej zapadalności na gruźlicę, a liczba przypadków zachorowań na tę chorobę w Polsce co roku spada, np. w 2019 r. zarejestrowano 5321, czyli 166 przypadków mniej niż rok wcześniej.

Przebywanie w dużych skupiskach ludzkich od zawsze sprzyjało szybkiemu rozprzestrzenianiu się mikroskopijnych, przenoszonych drogą kropelkową, pokarmową lub przez dotyk prątków gruźlicy. W 1882 roku odkrył je niemiecki lekarz i bakteriolog Robert Koch. Choć był to niewątpliwie przełom w medycynie, który dał szansę na ograniczenie skali zachorowań na gruźlicę, to jednak aż do dziś udało się w pełni okiełznać prątków wywołujących tę chorobę. Dlaczego?

Mimo że bakterie tęginą podczas gotowania i pasteryzacji, to jednak wcale nie jest łatwo się ich pozbyć. Przez długie lata potrafią bowiem przetrwać np. w roztocach kurzu domowego lub w glebie - jeśli tylko nie mają dostępu do słońca. Są wyjątkowo wrażliwe na światło i promienie UV, za to wykazują dużą odporność na gnienie i wysychanie.

Na dodatek współcześnie dostępne leki są wobec nich coraz mniej skuteczne, co w ostatnich latach przyczyniło się do zwiększenia



Gruźlica jest wysoce zaraźliwą infekcją bakteryjną, która atakuje płuca

szonej liczby zachorowań na gruźlicę - nie tylko na terenach, gdzie szczepienia przeciwko gruźlicy nie są obowiązkowe.

Gruźlicy sprzyjają takie czynniki jak obniżona odporność, chroniczne choroby (m.in. cukrzyca, niewydolność nerek, wrzody żołądka i dwunastnicy, nowotwory, reumatoidalne zapalenie stawów) lub bycie nosicielem wirusa HIV, wiek (większość chorych to osoby powyżej 65. roku życia lub dzieci poniżej 10. a 15. rokiem życia), uzależnienie od papierosów, alkoholu lub narkotyków, przebywanie w źle wentylowanych pomieszczeniach, niedożywienie z powodu niewłaściwej diety - zwłaszcza w przypadku osób często odchudzających się lub bezdomnych.

Gruźlicą można się zarazić, przebywając w otoczeniu zain-

fekowanej osoby. Wystarczy, że kichnie, zakasze lub tylko coś powie czy się zaśmieje, a umożliwi to prątkom gruźlicy przedostanie się do kolejnego organizmu drogą kropelkową. Zwykle podanie ręki gruźlikowi nie jest jednak ryzykowne - zwłaszcza, jeśli zwracamy uwagę na przestrzeganie higieny osobistej.

Do zarażenia może zaś dojść drogą pokarmową poprzez spożycie nieprzeżytej wody lub mleka, w których obecne są prątki gruźlicy. Choroba może także pojawić się na skutek zjedzenia mięsa zwierzęcia zarażonego gruźlicą. Rzadziej dochodzi do infekcji w wyniku kontaktu zarażków ze skórą, np. z powodu skaleczeń.

Te symptomy mogą wskazywać na gruźlicę:

- kaszel - uporczywy, utrzymujący się nie krócej niż przez 3 tygodnie,

- stan podgorączkowy lub nie wielkie podwyższenie temperatury ciała,
- odkrztuszanie plwociny/w ostrym stadium krwioplucie,
- osłabienie, apatia, brak energii,
- duszności,
- bóle w klatce piersiowej,
- szybkie męczenie się,
- utrata masy ciała/brak apetytu,
- silne pocenie się w nocy,
- ogólne wyniszczenie organizmu (w zaawansowanej postaci choroby).

W przypadku gruźlicy dziecięcej, która występuje u pacjentów poniżej 15. roku życia, pierwsze objawy choroby obejmują przede wszystkim stany podgorączkowe oraz szybkie chudnięcie. U dzieci poniżej 6. roku życia rzadko dochodzi do zajęcia opłucnej. U ma-

łych zdarzają się zaś przypadki gruźlicy przewodu pokarmowego, która może powodować bóle brzucha, wymioty i utratę apetytu. Przy gruźlicy układu moczowego u dzieci może pojawić się krwimocz. U dorosłych do pierwszych objawów gruźlicy częściej zalicza się zaś ból głowy i wyraźny spadek samopoczucia.

W postaci pierwotnej gruźlica może wywoływać symptomy przypominające początkową fazę grypy, a także prowadzić do powiększenia węzłów chłonnych. Może też przebiegać zupełnie bezobjawowo i samistnie ustąpić.

W tzw. popierwotnej formie ma związek z prątkami, którym udało się przetrwać w ludzkim organizmie w stanie uśpienia. Może obejmować różne narządy. Choć gruźlica najczęściej atakuje płuca, to jednak może

szkodzić także innym organom. A co, jeśli zachorujemy na gruźlicę i nie podejmiemy odpowiedniego leczenia? Niestety bez specjalistycznej pomocy nawet co drugi gruźlik może umrzeć. Warto zdawać sobie sprawę z tego, że ryzyko zgonu w takich przypadkach jest naprawdę poważne.

Jeśli przez ponad 3 tygodnie zmagamy się z uporczywym kaszlem lub obserwujemy u siebie inne objawy wskazujące na gruźlicę, powinniśmy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Już podczas pierwszego badania lekarz oceni stan naszych płuc oraz węzłów chłonnych. Jeśli po osłuchaniu organów ekspert stwierdzi zagrożenie gruźlicą, wówczas może zlecić wykonanie specjalistycznych badań, takich jak m.in.: prześwietlenie płuc lub tomografia komputerowa, badanie plwociny, bronchoskopia, próba tuberkulinowa, badania krwi.

Najsilniejszymi lekami polecanymi do walki z gruźlicą są antybiotyki (izoniazyd i ryfampicyna, a także streptomycyna, pyrazinamid i etambutol). Dokładne dawki powinny być dopasowane do stanu chorego, jego wieku i stopnia zaawansowania choroby. Podczas farmakoterapii bardzo ważne jest systematyczne przyjmowanie zaleconych nam leków. Nieregularne stosowanie leków może skutkować tym, że atakujące nas bakterie zaczną stawiać się lekooporne.

Warto zdawać sobie sprawę z tego, że nieleczona gruźlica może być śmiertelnie niebezpieczna. Do najczęstszych powikłań związanych z gruźlicą należą zaś przede wszystkim zmiany w obrębie kości i stawów, które doprowadzają m.in. do tego, że mięśnie sztywnieją i odczuwamy silny ból (gruźlica kostno-stawowa) lub dochodzi do dalszych uszkodzeń, zwłaszcza w stawach biodrowych oraz w kolanach, zaburzenia czynności serca (łącznie ze śmiertelnie niebezpieczną niewydolnością serca), osłabienia funkcji wątroby i nerek, zapalenie opon mózgowych, zaburzenia psychiczne.

Atopowe zapalenie skóry (AZS) u dorosłych i dzieci. Czym jest? Jak je rozpoznać?

Redakcja Strona Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Atopowe zapalenie skóry to przewlekła choroba. Jej objawy to m.in. świąd skóry, stany zapalne, suchość skóry. Przyczyny AZS nie są do końca poznane.

AZS jest przewlekłą chorobą skóry, która występuje zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. U pacjentów z AZS występują charakterystyczne objawy: suchość skóry – ten objaw wynika z osłabionej bariery ochronnej, świąd skóry – często bardzo nasilony, może prowadzić do drapania i powstawania ran, miejscowe stany zapalne skóry – powodują zaczerwienienia, pęknięcia i nadkażenia.

Najbardziej narażone na AZS są niemowlęta i dzieci – AZS jest chorobą, na którą narażone są szczególnie dzieci w wieku szkolnym, osoby z alergią – u dzieci i dorosłych często współwystępuje ono z takimi chorobami, jak astma i katar sienny czy inną dematozą skóry, osoby o wrażliwej skórze – u których czynniki zewnętrzne łatwo zaostrzają objawy AZS.

AZS diagnozowany jest na podstawie stanu skóry. Najczęściej w chorobie stwierdza się wyprysk atopowy – czyli przesuszenie skóry, czerwone plamy, grudki i pęknięcia, zaostrzenia AZS – miejscowe i intensywne swędzenie skóry. Jeśli zauważysz pierwsze objawy AZS, skonsultuj się jak najszybciej z lekarzem – zacznij leczenie i stosuj pielęgnację skóry jak najszybciej,



Atopowe zapalenie skóry (AZS) charakteryzuje się uporczywym świądem skóry

dzięki temu minimalizujesz ryzyko powikłań i nawrotów.

AZS jest wynikiem połączenia kilku czynników. Zgodnie z aktualnymi badaniami choroba rozwija się z powodu czynników: genetycznych, immunologicznych i środowiskowych. Są to:

- genetyka – jeśli rodzice chorują na AZS, dziecko ma większe ryzyko zachorowania,
- zaburzona bariera skórna – skóra atopowa nie produkuje wystarczającej ilości lipidów,
- nadreaktywność układu odpornościowego – skóra nadmiernie reaguje na alergeny,
- czynniki środowiskowe: są to m.in. alergeny (np. pyłki, sierść zwierząt, kurz); drażniące substancje chemiczne (np. detergenty czy perfumy), a także zmiany temperatury i wilgotności powietrza.

Czynniki nasilające chorobę to m.in. kontakt skóry z alergienami, narażenie skóry na substancje drażniące, noszenie syntetycznych ubrań (zamiast bawełnianych odpowiedników), długie kąpiele w gorącej wodzie, pocieranie skóry.

Atopowe zapalenie skóry diagnozuje się na podstawie wywiadu lekarskiego i objawów skórnych. Lekarz dodatkowo w diagnostyce może różnicować AZS z innymi chorobami skóry i/lub zlecić wykonanie badań, np. testy skórne – sprawdzają reakcję skóry na alergeny, testy z krwi – oceniają poziom IgE (przeciwciał związanych z alergią) czy badanie mikrosko-

powe skóry – takim badaniem wyklucza się inne choroby dermatologiczne.

Istnieją też konkretne kryteria diagnostyczne, do których zalicza się m.in. świąd skóry – jako kluczowy objaw choroby, suchość skóry, nadwrażliwość na potencjalne alergeny, typowe umiejscowienie zmian (twarz, szyja, łokcie, kolana), rodzinne występowanie AZS, astmy lub alergii. W przypadku nawracających zmian skórnych, konieczna jest konsultacja dermatologiczna – AZS może wymagać specjalistycznego leczenia i włączenia do leków miejscowych farmakoterapii.

Objawy AZS różnią się w zależności od wieku i nasilenia choroby.

Najczęstsze objawy atopowego zapalenia skóry:

- suchość skóry – skóra jest napięta, szorstka, podatna na pęknięcia i uszkodzenie,
- łuszczenie i świąd – często zaostrza się i może powodować bezsenność,
- czerwone plamy i grudki – przypominające wyprysk, egzema atopowa występuje miejscowo,
- pęknięcia i nadkażenia – w wyniku drapania mogą rozwijać się zakażenia bakteryjne, wirusowe, grzybicze.

Objawy AZS są w różnych grupach wiekowych. U niemowląt z AZS to zmiany skórne głównie na policzkach i czole, u dzieci w wieku szkolnym – wyprysk na łokciach i kolanach, różne natężenie objawów, a u dorosłych to

zmiany skórne na szyi, rękach, powiekach, mogą obejmować całe ciało.

Nie ma jednego skutecznego leku na AZS, ale odpowiednie leczenie pomaga łagodzić objawy. To w zasadzie kluczowe w terapii AZS.

Najważniejsze metody leczenia AZS – dobierane przez lekarza indywidualnie do potrzeb: ● leczenie miejscowe – lekarz może zalecić maści i kremy sterydowe, inhibitory kalcyneuryny,

- emolienty i dermokosmetyki – nawilżają skórę z AZS, pomagając odbudować barierę ochronną, dobierane do poszczególnych części ciała,
- leki antyhistaminowe – zmniejszają świąd skóry i reakcje alergiczne,
- fototerapia – leczenie światłem UVB pomaga zmniejszyć stan zapalny,
- unikanie alergenów – eliminacja z otoczenia czynników nasilających objawy AZS.

W leczeniu AZS są niezbędne dobrane przez lekarza preparaty pielęgnacyjne.

Atopowe zapalenie skóry to choroba przewlekła, która może mieć występujące naprzemiennie okresy remisji, czyli wygaszenia objawów choroby, i okresy zaostrzeń. U niektórych dzieci w wieku szkolnym objawy AZS mogą ustępować nawet na kilka lat, jednak w przypadku atopowego zapalenia skóry u dorosłych choroba często utrzymuje się przez całe życie.

Więcej na: stronazdrowia.pl

ŚRODY
z małopolskim

NFZ

Sobota na Kopcu Kościuszki dla zdrowia nerek

O wadze profilaktyki nerek będziemy przypominać w najbliższą sobotę w ramach akcji organizowanej przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie Moje Nerki.

Każdej dobie nerki zdrowego człowieka filtrują ok. 1,5 tys. litrów krwi. To dzięki ich pracy z naszego organizmu są usuwane zbędne produkty przemiany materii i toksyny. Nerki kontrolują poziom wody w organizmie, wpływają na ciśnienie tętnicze czy produkcję czerwonych krwinek.

Badaj się!

Choroby nerek, zaburzające ich prawidłowe funkcjonowanie, przez lata mogą nie dawać żadnych niepokojących objawów. Specjaliści wskazują, że pierwsze symptomy pojawiają się dopiero wówczas, gdy miąższ tych organów jest uszkodzony w ponad 50 proc. Tymczasem tego rodzaju schorzenia urosły już do rangi choroby cywilizacyjnej. Według szacunków na całym świecie cierpi na nie 850 mln ludzi, w Polsce 4,5 mln. Duża część z nich od dawna nie odwiedzała gabinetu lekarza i jeszcze nie wie o rozwijającej się chorobie. Tymczasem nieleczona przewlekła choroba nerek może prowadzić do ich niewydolności, a w konsekwencji szeregu powikłań i przedwczesnej śmierci.

3 tys. dializowanych Małopolan

Analiza małopolskiego NFZ pokazuje, że w ub. r. w naszym województwie z powodu przewlekłej i schyłkowej niewydolności nerek leczono blisko 16 tys. osób. W oddziałach nefrologicznych w całym regionie przyjęto 3,6 tys. osób, a z powodu niewydolności tych narządów dializ wymagały blisko 3 tys. Małopolan. Setce pacjentów z uszkodzonymi nerkami przeszczepiono nowy organ w krakowskim Szpitalu Uniwersyteckim, który odpowiada za tego typu transplantacje w naszym województwie. Nerki są najczęściej przeszczepianym narządem. Z danych Centrum Organizacyjno-Koordinacyjnego ds. Transplantacji Poltransplant wynika, że w ub. roku w całym kraju wykonano ponad 1,2 tys. takich przesz-

czepów. Na nowy narząd ciągle czeka jednak blisko 1,1 tys. Polaków.

Lekarze wśród czynników ryzyka rozwoju chorób nerek wymieniają m.in. cukrzycę, nadciśnienie, choroby sercowo-naczyniowe, otyłość oraz czynniki genetyczne. O wadze zdrowego stylu życia i regularnych badań będą przypominać eksperci podczas kolejnej edycji akcji edukacyjnej organizowanej przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie Moje Nerki. Wydarzenie pod hasłem „Czy Twoje nerki są OK? Wykryj wcześniej, chroń zdrowie nerek” odbędzie się w najbliższą sobotę (29 marca) na krakowskim Kopcu Kościuszki. Wezmą w nim udział także doradcy małopolskiego NFZ.

Bezpłatna analiza składu ciała

Przy naszym stoisku będzie można wykonać bezpłatnie analizę składu ciała. Daje ona odpowiedź na pytanie o zawartość tkanki mięśniowej czy tłuszczowej w organizmie oraz zagrożenie nadwagą i otyłością – istotnymi czynnikami ryzyka chorób nerek. Nasi doradcy pokażą, jak zadbać o zdrowie na talerzu z bezpłatnym serwisem Diety NFZ i aktywność fizyczną z programem treningowym „8 tygodni do zdrowia”. Zachęca również do przeglądu organizmu w programie „Profilaktyka 40 Plus”, który potrwa jeszcze do końca kwietnia. Jego elementami są badania w kierunku schorzeń nerek, serca czy cukrzycy. Żeby z nich skorzystać, wystarczy wypełnić ankietę w Internetowym Koncie Pacjenta. Diagnostykę można również powtórzyć po upływie roku od ostatnich badań. Do tej pory w Małopolsce w programie zbadały się ponad 374 tys. osób – 219 tys. kobiet i 155 tys. mężczyzn.

W ramach wydarzenia na Kopcu Kościuszki organizatorzy zaplanowali także prelekcję internisty nefrologa, konsultacje z dietetykiem i pielęgniarką nefrologiczną oraz bezpłatne badania moczu metodą paskową.

Szczegółowe informacje o akcji Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Moje Nerki można znaleźć na stronie internetowej stowarzyszenia: www.moje-nerki.pl.

WARTO WIEDZIEĆ

Domowe sposoby na atopowe zapalenie skóry:

- oleje naturalne – olej kokosowy i oliwa z oliwek pomagają odbudować barierę skóry,
- płatki owsiane – kąpiele owsiane działają kojąco na swędzącą skórę (kąpiele nie mogą być długie),
- żel aloesowy – łagodzi zaczerwienienia i regeneruje skórę,
- sól z Morza Martwego – dodana do kąpiele pomaga zmniejszyć stan zapalny.

Stosuj też okłady z rumianku i nagietka oraz specjalne opatrunki łagodzące swędzenie.

Ukryty wróg alergików. Uczulenie na roztocze ma wiele osób, nie znając przyczyny



Sprzątanie przy alergii na roztocze to duże wyzwanie. Ich ilość można jednak zmniejszać poprzez używanie oczyszczaczy powietrza i odkurzaczy z filtrem, zbieranie kurzu na mokro, unikanie dywanów i nadmiaru bibelotów na meblach

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Odpowiadają za 3/4 przypadków alergii wziewnej. W domu ma je każdy, cierpiąc na uporczywe objawy. Uczulenie na roztocze kurzu może wywoływać także problemy skórne.

Alergia na roztocze to powszechny problem - są one najczęstszą przyczyną uczuleń w naszym kraju. Odpowiadają za 3 na 4 przypadki alergii wziewnej. Uczulenie to może dotyczyć nawet co czwartej osoby w Polsce.

Roztocze żywią się martwymi komórkami naskórka, które bezustannie złuszcza się ze skóry. Żyją w kurzu domowym, poduszkach, materacach, obiciach mebli itp., a także w odkurzacach. Sprzyja im zwłaszcza ciepłe i wilgotne środowisko. Dla większości ludzi roztocze są nieszkodliwe, ale osoby uczulone odczuwają klasyczne objawy alergii.

Uczulenie na roztocze kurzu najczęściej uważane jest za równoznaczne z uczuleniem na kurz. Ten drugi może zawierać inne alergeny, w tym np. pyłki roślin, zarodniki pleśni czy naskórek zwierząt, jednak to właśnie niewidoczne gołym okiem pajęczaki są głównym podejrzanym.

Objawy alergii na roztocze wywołują odchody roztoczy i ich martwe ciała - pajęczaki

żyją tylko 3-4 miesiące, przy czym nieco bardziej długowieczne są samice.

Symptomy uczulenia na roztocze rozwijają się, gdy są one wdychane czy kontaktują się z oczami. Są to zwłaszcza: wodnisty wydzielin z nosa, kichanie, zatłaczony nos, zwłaszcza w godzinach porannych, ściekanie śluzu do gardła, zaczerwienienie, swędzenie, opuchlizna, łzawienie i podrażnienie oczu, sińce pod oczami, swędzenie podniebienia albo gardła, kaszel, uczucie ciśnienia w głowie (w zatokach), zaburzenia snu.

U osób z alergią na roztocze może występować także uczulenie na inne produkty, czyli alergię krzyżową. Są to zwłaszcza krewetki, ponieważ te i inne skorupiaki zawierają alergeny białko o podobnej budowie (tropomiozyna). Dotyczy to więc także małży, ośmiornic, krabów czy homarów.

Osoby z ciężkimi reakcjami na roztocze mogą mieć je także po zjedzeniu innych produktów odzwierzęcych, takich jak mleko, jajko i mięso drobiowe. W takich przypadkach często zaleca się im ograniczenie ich spożycia na rzecz pokarmów roślinnych.

W przypadku alergii na roztocze może pojawić się też reakcja skórna, która manifestuje się przy bezpośrednim kontakcie z kurzem, narzutą łóżka czy workiem odkurzacza.

Objawy uczulenia to m.in. swędzenie i zaczerwienienie,

a także wysypka (egzema). Mogą pojawić się także grudki i pęcherzyki z osoczem, w których powstają sączące się ranki.

Alergia na roztocze może dotyczyć też osób z chorobami wywołanymi przez inne gatunki tych pajęczaków. Chodzi zwłaszcza o Demodex, który wywołuje demodekozę. To zapalenie gruczołów łojowych

WARTO WIEDZIEĆ

Alergia na roztocze u dzieci

Może być trudniejsza do rozpoznania, ponieważ dzieci nie zawsze umieją komunikować dolegliwości, często trzeba też umieć rozszyfrować subtelne sygnały. W przypadku malucha problemy mogą sygnalizować częste pocieranie nosa w górę. Widać też, że ma on problem z oddychaniem, zwłaszcza przez nos, pojawia się wydzielin, wysypka. Dziecko z uczuleniem na roztocze źle śpi, często jest zmęczone i sennie, jest drażliwe i płaczliwe. W szkole cierpi na trudności z koncentracją, otrzymuje z tego powodu gorsze wyniki, często opuszcza zajęcia z powodu choroby, a jego problemy wpływają też na gorsze kontakty społeczne.

skóry przebiegające z krostami jak przy trądziku i podrażnieniem skóry.

U osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS) alergia na roztocze może nasilać objawy choroby, prowadząc do zaostrzenia jej przebiegu.

Nieleczona alergia na roztocze to całoroczny dyskomfort i zmiany w organizmie, które mogą doprowadzić do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego i poważniejszych problemów.

Udowodniono, że wczesna ekspozycja na te alergeny może prowadzić w późniejszym wieku do rozwoju astmy oskrzelowej. Dodatkowo u osób z istniejącą już astmą alergia na roztocze może powodować ciężkie objawy: ból w klatce piersiowej lub uczucie ucisku, świszczący oddech, zadyszka i problemy z oddychaniem, ciężkie ataki astmy.

Alergii na roztocze nie da się wyleczyć, jednak można w dużym stopniu kontrolować objawy. Dotyczy to sprzątania mieszkania oraz stosowania leków.

Chociaż roztocze są wszędzie, ich ilość można zmniejszać poprzez używanie oczyszczaczy powietrza i odkurzaczy z filtrem HEPA, zbieranie kurzu na mokro, pranie tkanin domowych, unikanie dywanów i nadmiaru bibelotów na meblach. Polecane są także antyalergiczne pokrowce na pościel i materac, a także częste ich pranie.

Raka jelita grubego można całkowicie wyleczyć, jeśli wykryje się go na czas

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Rak jelita grubego to jeden z najczęstszych nowotworów w Polsce. Wcześniej wykryty jest całkowicie wyleczalny, a najskuteczniejszą metodą profilaktyki pozostaje kolonoskopia.

Rak jelita grubego często nie daje objawów we wczesnym stadium, dlatego brak dolegliwości nie powinien usypiać naszej czujności.

To bardzo częsty nowotwór - u mężczyzn jest trzecim, a u kobiet drugim najczęściej występującym.

- To powinno wzbudzać naszą czujność - mówi prof. dr hab. n. med. Grażyna Rydzewska.

Jak podkreśla ekspertka, wcześniej wykryty rak jelita grubego jest całkowicie wyleczalny. W przeciwieństwie do nowotworów takich jak rak trzustki, gdzie możliwości leczenia wciąż są ograniczone, tutaj są ogromne szanse na sukces.

Podstawową metodą profilaktyki są badania przesiewowe, które pozwalają wykryć raka we wczesnym stadium lub nawet zapobiec jego rozwojowi. Są to:

- Badanie kału na krew utajoną (metoda FIT) - to szybka i prosta metoda, która pozwala wykryć niewidoczne gołym okiem ślady krwi w kale. Jeśli wynik jest dodatni, konieczna jest dalsza diagnostyka.

- Kolonoskopia - badanie, które nie tylko wykrywa nowotwór, ale także pozwala usunąć polipy, czyli zmiany przedrakowe, zanim przekształcą się w groźny nowotwór.

Ekspertka podkreśla, że kolonoskopia jest szczególnie zalecana osobom powyżej 50. roku życia oraz tym, którzy mają rodzinne obciążenie rakiem jelita grubego.

Prof. Rydzewska zwraca uwagę, że ważna jest nie tylko profilaktyka wtórna (kolonosko-

pia), ale też praktyka pierwotna. Na czym ona polega?

- Profilaktyka pierwotna jest trudna, bo to jest po prostu zdrowy styl życia - mówi specjalistka.

Jak podkreśla, istnieją udowodnione czynniki ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania. Należą do nich m.in.: otyłość i brak aktywności fizycznej, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu (powyżej 3-4 drinków dziennie), dieta uboga w błonnik, warzywa i owoce.

- Ta wiedza jest wiedzą powszechną, tylko z przestrzeganiem tych zaleceń niestety jest kłopot. Każdy z nas, gdyby przejrzał swoje codzienne życie, nie zachowywał się idealnie. Dlatego ciągle mamy nowotwory - podsumowuje prof. Rydzewska.

Wiele osób obawia się kolonoskopii, kojarząc ją z bólem i dyskomfortem. Tymczasem badanie to można przeprowadzić w znieczuleniu, a dostęp do sedacji jest obecnie znacznie lepszy niż jeszcze kilka lat temu.

Jeszcze niedawno pacjenci musieli być hospitalizowani, aby otrzymać znieczulenie. Teraz Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje sedację zarówno w trybie szpitalnym, jak i ambulatoryjnym.

Problemem pozostają jednak bariery organizacyjne, takie jak brak wystarczającej liczby anestezjologów.

Dostępne są dwie opcje znieczulenia:

- Sedacja z midazolamem i fentanylem - łagodzi ból i lęk, ale pacjent może być częściowo świadomy. Niektórzy zapadają w lekki sen, inni oglądają badanie na ekranie monitora.

- Znieczulenie ogólne z propofolem - pacjent całkowicie zasypia, ale wymaga to obecności anestezjologa.

Kolonoskopia nie musi być nieprzyjemnym doświadczeniem. To badanie ratujące życie, dlatego warto pokonać strach i je wykonać.



Kolonoskopia nie musi być nieprzyjemna. Warto pokonać strach i wykonać badanie - może uratować życie

O której jeść śniadanie, by żyć dłużej?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Ale czy wiesz, że to, co i jak jesz o poranku, może mieć wpływ na twoje zdrowie i długowieczność?

Śniadanie to temat rzeka. Dla jednych „najważniejszy posiłek dnia”, dla innych – coś, co można spokojnie pominąć lub zastąpić poranną kawą. Ale co na to natura? Eksperci ds. żywienia są zgodni w jednym – nie warto jeść tuż po otwarciu oczu. Lepiej wstrzymać się przynajmniej do połowy poranka. Dlaczego później znaczy lepiej?

W przypadku śniadania wydłużenie nocnego postu o kilka godzin działa na organizm jak reset i „daje jelitom trochę więcej odpoczynku”, co podkreśla dr Rupy Aujla, lekarz i autor podcastów „The Doctor’s Kitchen”. Ekspert dodaje, że ograniczenie jedzenia w czasie – czyli zachowanie co najmniej 12-godzinnej przerwy między kolacją a śniadaniem – sprzyja spalaniu tłuszczu, wspiera zdrowie metaboliczne i pomaga kontrolować wagę.



FOT. MARIA VITKOVSKA/GETTY IMAGES

Po przebudzeniu zamiast jedzenia najpierw postaw na wodę – w końcu „twoje nerki pracowały w nadgodzinach” w nocy. Podobnie jak dr Aujla do wody możesz dodać odrobinę soli i poczekać z pierwszym posiłkiem do około 9-10 rano.

Rano nie każdy jest głodny i ma ochotę na jedzenie śniadania. W dużej mierze dlatego, że: „Organizm zaczął już eksportować glukozę do krwi w gotowości do przebudzenia. Masz już trochę energii w systemie”, jak tłumaczy Adam Collins, profesor nadzwyczajny ds. żywienia na University of Surrey.

Ale tu kryje się pułapka: klasyczne śniadanie oparte na szyb-

kich węglowodanach (płatki, tosty, croissanty) funduje nam „piękny skok glukozy, który napędza komórki, a następnie dochodzi do załamania”, mówi dr Aujla.

– Jesteś głodny [ponownie] w połowie poranka i potrzebujesz kawy i innych stymulantów, aby utrzymać koncentrację i sprawność aż do pory lunchu – wyjaśnia.

Według eksperta najlepiej postawić na śniadanie bogate w białko i błonnik. Te składniki zapewnią sytość i energię aż do obiadu. Jak podkreśla dr Aujla, wiele osób nie dostarcza wystarczająco białka w ciągu dnia, a jest ono kluczowe z per-

spektywy zdrowego starzenia się.

Co jeść na śniadanie? Oto kilka propozycji eksperta:

● Nocna owsianka

Do przygotowania nocnej owsianki warto użyć równych części płatków owsianych i płynu – wody, mleka lub jogurtu. Na jedną porcję należy użyć ok. pół szklanki płatków owsianych i pół szklanki płynu. W małej misce połącz płatki owsiane z płynem lub jogurtem. Wstaw do lodówki na noc. Dodaj, jakie możesz użyć w swojej nocnej owsiance, to: banan pokrojony w plasterki, posiekane orzechy włoskie, migdały, truskawki, borówki, mielone siemię lniane, masło orzechowe, kakao.

● Szakszuka

Szakszuka jest prosta w przygotowaniu.

Składniki na 2-4 porcje: 4-5 dojrzałych pomidorów lub krojone pomidory w puszcze (400 g), 1 czerwona papryka, 1 cebula (biała lub czerwona), 4 ząbki czosnku, 1 łyżeczka mielonego kuminu, 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, ¼ łyżeczki ostrej papryki w proszku, ¼ łyżeczki wędzonej papryki w proszku, pół łyżeczki cukru trzcinowego, pół szklanki wody,

sól, pieprz, 4 jaja, świeża pietruszka i/lub kolendra, oliwa.

Przepis: przygotuj warzywa. Jeżeli używasz świeżych pomidorów, sparz je, obierz ze skórki i pokrój. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek przeciśnij przez prasę, paprykę pokrój w kostkę lub długie paski.

Rozgrzej patelnię, wlej oliwę i smaż na niej cebulę, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i przyprawę, zamieszaj i smaż przez chwilę. Dodaj paprykę, cukier i szczyptę soli. Zmniejsz ogień i smaż przez kilka minut, aż papryka zmięknie. Dodaj pomidory i wodę. Wymieszaj powstały sos i gotuj przez ok. 10-15 minut. Spróbuj i ewentualnie dodaj przyprawę do smaku. Dopraw pieprzem.

Przygotuj pokrywkę na patelnię, drewnianą łyżką zrób wgłębienia w sosie i wbijaj w nie jajka. Posól i przykryj pokrywką. Gotuj do momentu, aż jajka się zetną, ale żółtko wciąż będzie płynne. W zależności od kuchenki może to zająć od 3 do 10 minut. Posiekaj pietruszkę i/lub kolendrę. Ugotowane jajka na pomidorach polej oliwą i posyp posiekaną pietruszką i kolendrą.

● **Jajka na chlebie pełnoziarnistym (ale nie z pierwszej lepszej półki supermarketu).**

● „Śniadanie z resztek”

Dr Aujla przyznaje, że dobrym pomysłem na śniadanie mogą być też resztki z kolacji. Jako przykład podaje pieczonego łosia ze słodkimi ziemniakami, liście sałaty i trochę zieleniny.

Pamiętaj – nie musisz zjadać od razu ogromnej porcji – liczy się jakość, nie ilość.

CIEKAWY

Zalety porannej kawy

Wiele osób pije kawę rano (czasem zamiast śniadania), aby się obudzić, dodać sobie energii i zwiększyć produktywność. Związki w niej zawarte działają stymulująco na mózg. Szczególnie kofeina, która aktywuje szlaki dopaminy, neuroprzekaznika odpowiedzialnego za motywację, chęć do działania i pamięć. Kawa i sama kofeina, powodując zmiany w aktywności mózgu i pomagając szybciej przejść z trybu odpoczynku do trybu pracy nad zadaniami. Składniki kawy, takie jak terpeny – kafestol i kahweol oraz polifenole, wchodzi w interakcje z różnymi receptorami w mózgu, zwiększając energię, poprawiając nastrój i dając nam motywację do działania.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

AAA Kupię każde mieszkanie także z problemem prawnym 781 642 472

AAA Kupię każde mieszkanie także z problemem prawnym 781 642 473

MIESZKANIE.LOKAL.GARAŻ. DZIAŁKĘ

tylko od właściciela kupię. 510 061 820

DOMY - SPRZEDAM

DOM w Krakowie sprzedam, 421 tys. zł lub zamiana Tel. 793 543 999

DOMY - WYNAJMĘ

CHCĘ wynająć domek letni w lipcu na ok 10 dni, tel. 608-492-611.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ garaż murowany, tel. 535-480-794.

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

OBRAZY i starocie kupię 602395521

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

AUTA skupujemy 888-025-123

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ pana do sprzątania terenu zewnętrznego, tel. 795005653

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!575068366 HYDRAULIK AWARIE

!!!HYDRAULIK. 500-003-103.

ELEWACJE, remonty, wykończenia wnętrz, inne usl. bud. Tel.: 793 543 999

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

MALOWANIE dachów 788-016-988

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011278425

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
Krakowskie Krematorium ul. Wielogórska 20 12 413 33 33
ul. Dolnych Młynów 3 12 632 11 22
ul. Bieżanowska 24 12 658 21 11
ul. Ćwiklińskiej 10 606 793 279
Cm. Grębałów 12 645 14 35
Sieroszewskiego 5 12 686 61 45
cała doba

REKLAMA

0011296204

STAROSTA KRAKOWSKI

30-037 Kraków, al. Słowackiego 20, tel. 12 633 49 06, fax 12 633 52 94

informuje, że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Krakowie, al. Słowackiego 20 i ul. Przy Moście 1 na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej BIP Powiatu Krakowskiego oraz BIP Wojewody Małopolskiego w okresie od 26 marca 2025 r. do dnia 16 kwietnia 2025 r. **został zamieszczony wykaz nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa, oznaczonej jako działka ewidencyjna nr 1806/1 poł. w obr. Skawina - miasta, jedn. ewid. Skawina, obj. księgą wieczystą nr KR31/00000901/8, przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego na podstawie art. 198g ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145, 1222).**

REKLAMA

0011295542

KOMUNIKAT

Starostwo Powiatowe w Miechowie

informuje, że w dniu 24.03.2025 roku na stronie internetowej oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Racławickiej 12 wywieszono wykaz nieruchomości, stanowiących własność Powiatu Miechowskiego przeznaczonych do sprzedaży (lokal mieszkalne w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Powstańców 1863 roku nr 25 w Miechowie). Szczegółowe informacje bezpośrednio lub telefonicznie zainteresowani uzyskają w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Racławickiej 12 (pok. 17) w godzinach pracy Urzędu (tel. 41 3910 034).

REKLAMA

0011294942

STOWARZYSZENIE OGRODOWE ROD BUDOWLANKA

w Krakowie, ul. G. Morcinka 2C

OGŁASZA PISEMNY PRZETARG NIEOGRANICZONY na wykonanie:

- Częściowej wymiany oraz budowy nowych odcinków ogrodzenia związanych z nowym podziałem ogrodu w wyniku budowy drogi S7.
1. Przedmiot przetargu: częściowa wymiana oraz budowa nowych odcinków ogrodzenia związanych z nowym podziałem ogrodu, zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Przetargu (SIWP).
 2. Szczegółowych informacji w sprawie przetargu udziela Pani: Amelia Juszcak-Michalska pon. - pt. w godz. 10-13, tel. 501 225 268
 3. „Regulamin przetargu i wyboru wykonawców na roboty remontowe zlecane przez STOWARZYSZENIE OGRODOWE ROD BUDOWLANKA znajduje się do wglądu w siedzibie Stowarzyszenia po wcześniejszym telefonicznym umówieniu się (proszę dzwonić pon. - pt. w godz. 10-13)
 4. SIWP jest do pobrania bezpłatnie w siedzibie Stowarzyszenia (proszę dzwonić pon. - pt. w godz. 10-13)
 5. Termin składania ofert: w dniu 31.03.2025 r. w godz. 10:00 - 12:00. Oferty należy składać w siedzibie Stowarzyszenia, ul. G. Morcinka 2C, 31-762 Kraków.
 6. Stowarzyszenie zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny na każdym etapie postępowania.
 7. Wadium wynosi 20.000,00 zł (dwadzieścia tysięcy złotych 00/100).
 8. Kwota zabezpieczenia należytego wykonania robót (wysokość i sposób wnoszenia) jest opisana w § 10 wzoru umowy (załącznik nr 2 do SIWT).
 9. Otwarcie ofert nastąpi bez udziału Oferentów w siedzibie Stowarzyszenia, Kraków, ul. G. Morcinka 2C w dniu 5.04.2025 r.

0011295432

Drogiej Koleżance
Iwonie Janowskiej
wyraży głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają
pracownicy
Instytutu Glottodydaktyki Polonistycznej

0011295236

Prezesowi Stowarzyszenia Kultury
Akademickiej Instytut Sztuki
Panu Włodzimierzowi Leksa

wyraży głębokiego współczucia
z powodu śmierci



Taty

składają
pracownicy i przyjaciele Klubu Pod Jaszczurami



0011278580

Lilia
zakład pogrzebowy

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

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

www.liliakrakow.pl

DYŻUR
CAŁODOBOWY **507 111 211**

Nekrologi

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

0011296485

Z najgłębszym żalem zawiadamiamy,
że w dniu 21 marca 2025 r. w 87 roku życia
odszedł od nas Najukochańszy Mąż, Tata, Teść, Dziadek



Stefan Mareczek

Doktor medycyny

Adiunkt w Klinice Kardiologii
Akademii Medycznej w Krakowie.
Organizator i ordynator
Klinicznego Oddziału Kardiologicznego
w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Kielcach.
Adiunkt w Klinice Chorób Metabolicznych
Akademii Medycznej w Krakowie.
Pierwszy ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych
w Szpitalu im. L. Rydygiera.
Nauczyciel wielu pokoleń lekarzy.
Przez swoje zawodowe życie całym sercem
był oddany pacjentom.
Skromny i Prawy człowiek.



Msza Święta żałobna zostanie odprawiona
w kaplicy cmentarza Rakowickiego
w dniu 1 kwietnia 2025 r. o godzinie 13.40.
Po uroczystości nastąpi odprowadzanie prochów Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku.

Pogrążona w smutku
Rodzina

Zamiast kwiatów prosimy o przekazanie datków
na konto lub do puszeki wolontariusza
dla Hospicjum Św. Łazarza w Krakowie.

0011295523



Stanisław Szczepański

Kochany Tata, Teść i Dziadek
Były Dyrektor PBP „Orbis” Kraków
Przeżywszy 89 lat,
zmarł dnia 21 marca 2025 roku.

Msza święta żałobna przy Zmarłym odprawiona zostanie
w piątek 28 marca 2025 roku o godz. 12.20
w kaplicy na cmentarzu w Batowicach przy ul. Reduta,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamia pogrążona w smutku
Rodzina

0011296161

„Ludzie, których kochamy, zostają na zawsze,
bo zostawili ślady w naszych sercach”.

Panu
Rafałowi Drągowi

wyraży głębokiego żalu i współczucia
z powodu śmierci

Matki

składają
*Wójt, Radni i Sołtysi Gminy Zielonki
oraz pracownicy Urzędu Gminy Zielonki*

0011296146

ś†p

Danuta Rybicka

z domu Skraba
1931-2025
Ukochana Mama, Babcia i Prababcia

magister filologii polskiej UJ,
profesor szkół średnich w Bielsku-Białej,
Czechowicach-Dziedzicach i Krakowie.
Radna VII Dzielnicy I kadencji,
nagradzana odznaczeniami państwowymi
i Odznaką Srebrną Krajowej Sekcji NSZZ Solidarność,
Seniorka Środowiska Księdza Karola Wojtyły.

Pełna głębokiej wiary,
niezwykłej mądrości i życzliwości,
całe życie wierna swoim przekonaniom,
zatroskana o najbliższych i Ojczyznę,
uśnie przeszła do wieczności
w sobotę 22 marca 2025 r.
Pozostawiła w każdym z nas swoją serdeczną cząstkę,
nikt nam Jej nie zastąpi.

Synowie, Synowe, Wnuczki i Prawnuczki

Msza święta i uroczystości pogrzebowe odbędą się
w piątek 28 marca o godzinie 13.00
na cmentarzu Salwatorskim w Krakowie.

0011294904

W dniu 22 marca 2025 r.
odeszła bliska naszym sercom



Danuta Rybicka

Danusiu,
dziękujemy za wieloletnią przyjaźń.



Ela, Alina, Joasia, Hanka

0011278655



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

Włochy dają mi radość, słońce, jedzenie. Ja się tam po prostu wyluzowuję na maksa

Marieta Żukowska w Pudelku o tym, że kupiła dom we Włoszech Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 47

Magda Mołek chroni prywatność

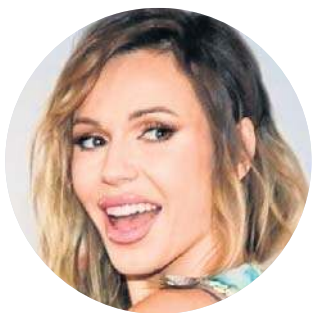
Podczas niedzielnego odcinka „Tańca z gwiazdami” jego uczestnicy tańczyli z członkami swych rodzin. Mołek zamiast tego pojawiła się na parkiecie z koleżanką – Ulą Chincz. Tłumacząc, powiedziała, że nie chce upubliczniać wizerunku bliskich, bo chroni ich prywatność. Widzom nie spodobał się ten pomysł, czemu dali wyraz w internecie.

Justyna Steczkowska tańczy w ręczniku

Obserwatorzy Eurowizji mają już tegorocznego faworyta – szwedzką grupę KAJ. W weekend nasza reprezentantka wrzuciła na TikToka filmik, na którym odziana w biały ręcznik tańczy w saunie w takt piosenki tegoż zespołu. Na koniec zrzuca odzienie, ale wtedy zasłania ją klip Szwedów. Fani piosenkarki byli zachwyceni.

Doda zaczynała od muzyki

Na TikToku Doda podzieliła się refleksjami na temat rodzimego show-biznesu. – Coraz więcej popularnych jest miernot, bez talentu i potencjału. Nawet pojeźdźni ludzie mają swoje sekty, wyznawców. Niebezpieczni, hejterzy, wariaci. Talent jest na ostatnim miejscu – powiedziała. Wśród piosenek pod względem liczby obserwatorów wyprzedzają ją Wersow i Julia Wieniawa. – To dla mnie fajne wyróżnienie, bo jestem jedyną (...), która zaczynała od muzyki i właściwie skończyła na muzyce – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Oprah i Presleyowie. Elvis, Lisa Marie and Riley Canal+ Premium, 18:10

Oprah Winfrey spotyka się z wnuczką Elvisa Presleya, aktorką Riley Keough. Pretekstem do rozmowy jest książka „Stąd w nieznane. Wspomnienia”, opracowane przez Riley pamiętniki jej zmarłej w 2023 roku matki, Lisy Marie Presley. We wnętrzach rezydencji Graceland wnuczka króla rock’n’rolla opowiada o swojej rodzinie.

Powidoki

TVP Kultura, 20:00

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Polskie zabójczynie 8 CI POLSAT HD, 21:00

Wstrząsający obraz zbrodni popełnionych przez osoby, które na co dzień mogły wydawać się zwykłymi żonami, matkami, córkami, partnerkami. Co pchnęło je do odebrania życia drugiemu człowiekowi? Każdy odcinek to historia jednej sprawy.

Sprzymierzeni TVP 1, 21:05

Oficer wywiadu Max (Brad Pitt) i działaczka francuskiego ruchu oporu Marianne (Marion Cotillard) mają zabić niemieckiego ambasadora. Wkrótce na Marianne padają podejrzenia o bycie niemieckim szpiegiem.

Poziomo:

- 3) hołduje temu, co modne,
 - 6) jednostka monetarna Wietnamu,
 - 11) archipelag wulkanicznych wysp portugalskich,
 - 12) miniatura instrumentalna lub zachcianka,
 - 13) krach finansowy,
 - 14) gorący napój alkoholowy,
 - 15) solidny, gruby kij,
 - 16) moneta z kasyna, liczman,
 - 17) kociół do grzania wody,
 - 18) odporny na wiedzę, ignorant,
 - 19) aromatyczna przyprawa do ciast i nalewek,
 - 21) wyrasta z kijanki,
 - 23) dawne święto letniego przesilenia,
 - 26) ruchomy element zegarka,
 - 27) „męska” podpora architektoniczna,
 - 30) zestaw ćwiczeń ruchowych opracowany w skandynawskim kraju,
 - 31) tkanina na lekkie ubrania,
 - 34) jednozębny ssak morski,
 - 38) pomieszanie z poplątaniem,
 - 39) miejsce zamachu na prezydenta Kennedy’ego,
 - 40) „Kasia i ...”, serial komediowy,
 - 41) duże, blaszane naczynie,
 - 42) rozpuszczalnik do farb.
- Pionowo:**
- 1) astronomiczna jednostka odległości,
 - 2) stopniowy rozwój, doskonalenie się,
 - 3) umowny znak informacyjny,
 - 4) kajdany na nogach skazańca,
 - 5) przenosi walizki na dworcu,
 - 6) western Johna Forda,
 - 7) trzecie co do wielkości miasto w Japonii,
 - 8) pocisk z zawleczką jak owoc,
 - 9) omega w greckim alfabecie,
 - 10) odgłos pracy silnika,
 - 20) Fridtjof, norweski badacz polarny,
 - 22) spieniona fala morska,
 - 24) delikatność w zachowaniu,
 - 25) przodek w linii męskiej,
 - 28) kolarz w żółtej koszulce,
 - 29) fiński producent smartfonów,
 - 31) ciało niebieskie z warkoczem,
 - 32) dawniej poważanie, szacunek,
 - 33) zabytkowy na turystycznym szlaku,
 - 35) kobieta z Bliskiego Wschodu,
 - 36) koło sterowe w samolocie,
 - 37) podłużny, wąski kawałek drewna.



ROZWIĄZANIE NR 46

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Spadną dzisiaj na Twoje barki dodatkowe obowiązki. Horoskop dzienny ostrzega, że z niektórymi w pojedynkę trudno Ci będzie się uporać. **Ryby (19.02 - 20.03)** Chętnie zaangażujesz się w przedsięwzięcia realizowane przez inne osoby. Horoskop na dziś zapowiada, że razem sporo osiągniecie. **Baran (21.03 - 19.04)** Będziesz przez cały dzień w doskonałym nastroju. Horoskop dzienny na środę wyraźnie wróży, że Twój stan udzieli się innym osobom.

Byk (20.04 - 20.05)

Unikaj ludzi, którzy zazwyczaj mają inne zdanie niż Ty. Horoskop dzienny ostrzega, że z Waszego spotkanie nic dobrego nie wyjdzie... **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Zdanie innych osób nie będzie miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Horoskop na dziś mówi, że polegać będziesz jedynie na swojej intuicji. **Rak (22.06 - 22.07)** Twoje relacje z otoczeniem będą układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że przede wszystkim dzięki Tobie.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś będzie próbował wpływać na podejmowane przez Ciebie decyzje. Horoskop dzienny wróży, że może to zakończyć się awanturą. **Panna (23.08 - 22.09)** Nie będzie Twojej zgody na jakiegokolwiek niedociągnięcia. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że dostrzeżesz każdą fuzerkę. **Waga (23.09 - 22.10)** Wszystko, za co się weźmiesz, zrealizujesz sprawnie i na czas. Horoskop dzienny na środę mówi, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Błyśniesz dzisiaj talentem, o którym mało kto wiedział. Horoskop dzienny zapowiada, że niektóre osoby będą tym mocno zaskoczone. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Ludzie będą z uwagą słuchać tego, co masz do powiedzenia. Horoskop na dziś mówi, że niektórzy uzależnią od Twoich słów swoje decyzje. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Podejmiesz się zadania, z którym nie był w stanie poradzić sobie ktoś ze znajomych. Horoskop dzienny na środę mówi, że Ty dasz radę.

PIŁKA NOŻNA REPREZENTACJA POLSKI ZOSTAŁA LIDEREM ELIMINACYJNEJ GRUPY DO MISTRZOST ŚWIATA 2026

Czy da się jeszcze zauważyć pozytywy?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

Reprezentacja Polski zakończyła marcowe zgrupowanie dwoma zwycięstwami. Skromnymi, gdyż łącznie strzeliła tylko trzy gole, w spotkaniach z niższymi rywalami.

Polska kadra w poniedziałkowy wieczór sięgnęła po drugie zwycięstwo w eliminacjach MŚ 2026.

Dla Biało-Czerwonych jedyne dwa gole zdobył Karol Świdorski, który pierwszy raz w dotychczasowej przygodzie z reprezentacją ustrzelił dublet.

Szczególnie poruszyły opinię publiczną jego cieszyński. Wraz z Jakubem Moderem, po pierwszej bramce, nasłuchiwali głosów... z trybun PGE Narodowego w Warszawie. To jednak była naturalna celebrowanie Świdorskiego, którą świętował swoje gole – usprawiedliwiano.

Goli mogło być więcej, ale dzięki zasłużonej wygranej i przy równoczesnym niespodziewanym remisie Litwy z Finlandią (2:2), podopieczni Mi-

chała Probiezra zostali samodzielnym liderem grupy G.

Jak oceniono spotkanie z Maltą? Mimo że Biało-Czerwoni zagrali lepiej, to gra wciąż pozostawiała wiele do życzenia.

– Nie będę pudrował. Czeka nas dużo pracy. Trzeba sobie jasno powiedzieć – rozpoczął przed kamerami TVP Sport, kapitan Robert Lewandowski. 36-latek zresztą mecz zaczął na ławce, i na boisku zameldował się dopiero w 66. minucie (zmieniając Krzysztofa Piątka).

Dlaczego? Tak tłumaczył selekcjoner Michał Probiezra decyzyjnie:

– Uzgodniliśmy wspólnie z Robertem, że rozpocznie na ławce rezerwowych – w rozmowie z TVP Sport, po ostatnim gwizdku duńskiego sędziego. – Chwała Robertowi, że przyjechał i chce reprezentować barwy swojej drużyny narodowej – mówił o drobnym urazie, z którym przyjechał na kadrę. – Mam szacunek do takich ludzi, bo mógł nie przyjeżdżać i wiem, ile fizjoterapeuci poświęcili na to czasu – zakończył temat Lewandowski i jego drobnego urazu.



Dla Biało-Czerwonych jedyne dwa gole w meczu z Maltą zdobył Karol Świdorski, który pierwszy raz, w dotychczasowej przygodzie z reprezentacją, ustrzelił dublet

Co należy poprawić po meczach z Litwą i Maltą?

– Poprawić w zasadzie należy wszystko po meczach – wyliczał Lewandowski po meczu.

– Od najmniejszych elementów po schematy, po rozegranie. Trzeba sobie jednak odpo-

wiedzieć na pewne pytania, które mieliśmy przed tym zgrupowaniem.

– Ok, mamy jakąś bazę, ale czas najwyższy wziąć się do roboty i poprawiać tę naszą grę – zwrócił uwagę Lewandowski, po meczu 2. kolejki eliminacyjnej grupy G z Maltą.

Kogo należało wyróżnić? W meczu eliminacyjnym z Maltą choćby Jakuba Kamińskiego, który napędzał ataki i starał się na boisku za trzech. Wahadłowemu niemieckiemu Wolfsburga brakowało jednak odrobiny szczęścia i opanowania pod bramką rywala.

Robił wszystko dobrze, aż do momentu, gdy przyszło mu oddać strzał.

– Szkoda, bo ponownie zagraliśmy nieskutecznie, sam – muszę lepiej nastawić celownik – komentował dla PAP Jakub Kamiński. – Żałuję bardzo, że Kamyk (Jakub Kamiński – red.) nie strzelił swojego gola, bo był tego bardzo bliski – skomentował grę swojego podopiecznego Probiezra dla stacji TVP Sport.

W meczu z Maltą nie otrzymał swojej szansy Kacper Urbański, a zagrali Mateusz Bogusz czy Bartosz Slisz. W pierwszej połowie; ten pierwszy przepaścił kilka znakomitych okazji. W jednej sam się zapędził w kosi róg i zamiast strzału... nabrał nie tylko rywala, a również samego siebie, zaważając stopą o murawę. Zresztą, pomocnik Atlanty United nie okazał się wcale lepszy po zmianie stron, co trafnie w programie skomentował Wojciech Kowalczyk.

– Wprowadził Slisza. Tylko co z tego, jak Slisz zawirował i po wejściu dostał kartkę – mówił srebrny medalista z igrzysk olimpijskich, w Kanale Zero.©©

Bereszyński: Jest bardzo dużo do poprawy

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Rozmawiamy z Bartoszem Bereszyńskim, obrońcą reprezentacji Polski.**

Sześć punktów w dwóch meczach, z Litwą (1-0) i Maltą (2-0) oraz prowadzenie w tabeli Grupy G eliminacji do mistrzostw świata to powód, że po marcowym zgrupowaniu możecie czuć się zadowoleni?

Z wyników owszem jesteśmy zadowoleni, ale zdajemy sobie sprawę, że w spotkaniu z Litwą nasza gra nie wyglądała tak, jak byśmy tego chcieli. Sami do siebie mieliśmy wiele zarzutów, że powinno to wyglądać lepiej. W spotkaniu z Maltą była już jakaś poprawa. Kreowaliśmy sytuacje w ofensywie. Było wiele momentów, gdzie mogło to się zakończyć bramkami, ale brakowało wykończenia. Stwarzaliśmy jednak sytuacje i myślę, że tego powinniśmy oczekiwać od reprezentacji grającej z takimi zespołami, jak Malta czy Litwa. Na pewno jest bardzo dużo do poprawy.



Piłkarze reprezentacji jednogłośnie wskazują na zadowolenie z poprawy dopingu w Warszawie

Co można powiedzieć o obecnej sile reprezentacji Polski po tych dwóch meczach?

Sześć punktów to jest fundament i mam nadzieję, że za kilka miesięcy nie będziemy już wracać do tych pojedynków, a po prostu cieszyć się z punktów, że nikt nie będzie pamiętał tego stylu. Wiadomo, to są kwalifikacje, więc liczą się punkty. W ostatnim czasie graliśmy w Lidze Narodów z dużo lepszymi zespołami od siebie i nie mieliśmy okazji grać

w taki sposób i z takimi rywalami jak Litwa czy Malta. W tym drugim meczu kreowaliśmy już grę, stwarzaliśmy sytuacje i taką Polskę chcemy oglądać.

W następnym meczu eliminacji z Finlandią tak łatwo może już jednak nie być.

Mecze z Finami czy Holendrami będą zdecydowanie trudniejsze, tak samo jak z Litwą czy Maltą na wyjeździe. Musimy dojrzeć jako zespół, a każdy z nas musi dać z siebie więcej, rozwijać się i iść

do przodu. Nie chcę mówić sloganów. Zdaję sobie sprawę, że z takimi drużynami jak Litwa musimy grać lepiej.

Zawodnicy powoływani do kadry dobrze spisują się w swoich klubach, ale w większości przypadków nie potrafią tego przełożyć na grę w reprezentacji Polski. Z czego wynika, że nie są w stanie pokazać najlepszej wersji siebie?

Jeśli mamy lepszych piłkarzy niż rywale, a tego nie pokazujemy, to jest to problem mentalny. Musimy sobie z tym poradzić i wykręcić z piłkarzy to, co w sobie mają najlepszego. To rola, którą muszą spełnić piłkarze starsi, chociażby tacy jak ja, aby dać młodszemu więcej pewności siebie, aby czuli się dobrze, przyjeżdżając na kadrę. Jako zespół trochę za bardzo zabraliśmy sami sobie pewność siebie w pierwszych spotkaniach tych eliminacji. W meczu z Litwą graliśmy w grę, w którą oni chcieli z nami grać. Graliśmy dłuższymi podaniami, oni zbierali drugie piłki, często traciliśmy pewność siebie, a nasi rywale zbyt często ją zyskiwali.

Co najbardziej charakteryzuje tę reprezentację Polski?

Na pewno potencjał w tej drużynie jest dużo większy, niż pokazały ostatnie mecze. Myślę, że mamy w swojej drużynie piłkarzy, którzy potrafią grać jeden na jeden, potrafią kreować sytuacje jak chociażby Jakub Kamiński, Nicola Zalewski, Przemysław Frankowski, Matty Cash czy Sebastian Szymański. Pozostali robią tego zdecydowanie za mało i pod tym względem trzeba się rozwinąć, aby wymienionym wcześniej dawać możliwość wygrywania takich pojedynków. Na pewno do poprawy jest też skuteczność. Czasami w meczu jest tylko jedna, dwie dogodne sytuacje i trzeba umieć je wykorzystać. W meczu z Maltą mieliśmy 5-7 sytuacji, wykorzystaliśmy dwie.

Wiadomo już, że to Holandia, a nie Hiszpania będzie ostatnim rywalem Polski w eliminacjach na mundial. To pozwala wierzyć, że jest szansa powalczyć o bezpośredni awans?

Mieliśmy okazję oglądać wszystkich razem dwa spotkania Holandii z Hiszpanią i Ho-

lendrzy zagrali w nich naprawdę bardzo dobrze. Jeżeli zagramy z nimi tak jak z Portugalią w pierwszej połowie Ligi Narodów, to jesteśmy w stanie pokazać fajny, otwarty futbol. Wtedy na pewno nie będą mieli z nami tak łatwo, jak sobie zakładają. Będziemy ciężkim rywalem do pokonania i zostawimy wszystko na boisku, abyśmy spełnili nasz cel, uzyskując bezpośredni awans. To jest piłka nożna, do meczów z Holandią na jesieni jeszcze długa droga, wcześniej musimy się skupić na pojedynku z Finlandią.

W meczach z Litwą i Maltą na PGE Stadionie Narodowym po raz pierwszy od bardzo dawna prowadzony był zorganizowany doping. Czyliście większe wsparcie ze strony Biało-Czerwonych kibiców?

Doping lepiej teraz funkcjonuje, jeden mały sektor potrafi podować pozostałym kibiców do większego wspierania nas. Jak najbardziej uważam, że Stadion PGE Narodowy powinien żyć i to jest bardzo dobre. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV

16.15, 18.45, Eurosport 1, narciarstwo alpejskie, PŚ w Sun Valley; **17.30, Polsat Sport 1**, siatkówka kobiet, Metalkas Pałac Bydgoszcz - PGE Grot Budowlani Łódź (TAURON Liga); **18, Canal Plus Sport 2**, tenis, turniej WTA w Miami; **19.40,**

TVP Sport, GKS Tychy - GKS Katowice (Tauron Hokej Liga); **20.30, Polsat Sport 1**, siatkówka kobiet, LOTTO Chemik Police - KS DevelopRes Rzeszów (TAURON Liga); **20.45, Eurosport 1**, piłka ręczna, Industria Kielce - Fuchse Berlin (Liga Mistrzów). (BK)

LOTTO

Poniedziałek, 24.03: Multi Multi (21.40): 9, 16, 19, 20, 25, 27, 28, 34, 36, 38, 46, 53, 56, 61, 62, 63, 75, 77, 79, 80; plus 53; **Kaskada (21.40):** 1, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 16, 18, 22, 23, 24; **Mini Lotto:** 6, 14, 25, 30, 42; **Ekstra**

Pensja: 2, 6, 16, 32, 34 - 4; **Ekstra Premia:** 1, 6, 15, 20, 35 - 3

Wtorek, 25.03: Multi Multi (21.40): 7, 8, 10, 19, 20, 24, 30, 37, 41, 45, 51, 58, 61, 62, 72, 74, 75, 76, 79, 80; plus 20; **Kaskada (21.40):** 2, 3, 5, 9, 10, 11, 12, 16, 18, 19, 20, 21

Zapolnik: Jestem zadowolony, że trafiłem do Niecieczy

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

ROZMOWA. Zespół Bruk-Betu Termaliki przed przerwą na mecze reprezentacji wygrał z GKS Tychy 2:1. O tym, co dzieje się w ekipie „Słoni” rozmawiamy z ich piłkarzem Kamilem Zapolnikiem.

Po ostatnim meczu przed przerwą na kadre z GKS-em Tychy, który wygraliście 2:1, spadł wam kamień z serca, że wreszcie wygraliście w tym roku?

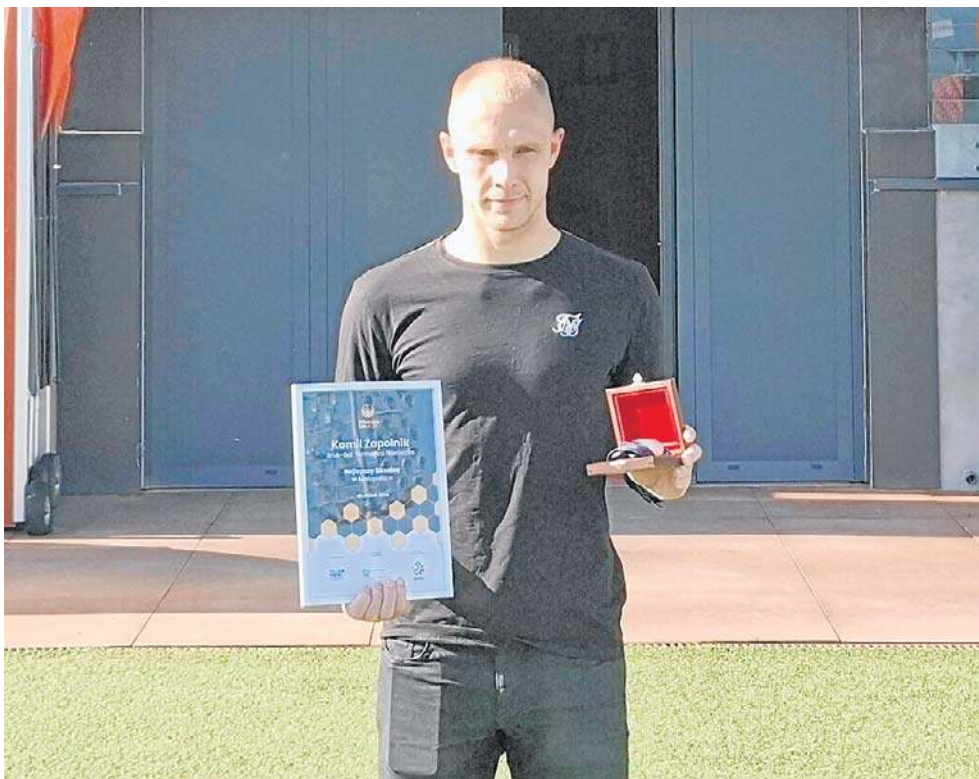
Na pewno potrzebowaliśmy tego zwycięstwa, bo nasza gra i przede wszystkim dorobek punktowy nie wyglądały dobrze od początku roku. Były symptomy lepszej gry już w meczu z Ruchem, ale niestety, choć w tygodniu przed wyjazdem do Płocka naprawdę dobrze wyglądaliśmy w treningu, to później nie przełożyliśmy tego na boisko już w samym spotkaniu z Wisłą. Dlatego cieszy, że w końcu przyszło to zwycięstwo z Tychami. Tym bardziej, że przyszło ono po dobrym meczu.

Było nerwowo po tych czterech pierwszych meczach w tym roku bez wygranej? Ciężko wam było wystartować...

To prawda, co tym bardziej było dziwne, że dobrze wyglądaliśmy w sparingach, w których graliśmy z naprawdę dobrymi zespołami. Czekaliśmy na pierwsze zwycięstwo, czekaliśmy na takie mocniejsze przełamanie punktowe. Jesienią zbieraliśmy je bardzo regularnie i wiadomo, że w sezonie czasami może się trafić trudniejszy moment. Może dobrze, że przytrafił się nam taki moment na samym początku roku, a teraz już wrócimy do takiej regularności jak w minionym roku.

Trochę też chyba brakowało wam szczęścia przynajmniej w trzech pierwszych meczach, które mogliście wygrać, a kończyło się remisami z Odrą, Pogonią i Ruchem.

Jest takie powiedzenie, że na koniec sezonu suma szczęścia przeważnie wychodzi na zero, ale nie zmienia to faktu, że trochę nas uwierało, że nie mogliśmy wygrywać. Tym bardziej, że szanse były. W Chorzowie



Kamil Zapolnik ostatnio odebrał od nas nagrodę w rankingu Piłkarskie Orły

do 90 minut prowadziliśmy przecież 2:1, a skończyło się 2:2. Z Odrą już po naszym wyrównaniu mieliśmy dwie poprzeczki. Choćby po tym widać, że rzeczywiście nam tego szczęścia trochę brakowało. Z drugiej strony chyba bardziej bym się skupił nie tyle na szczęściu, co na naszej grze, bo trzeba sobie jasno powiedzieć, że ona w pierwszych meczach nie wyglądała do końca tak, jakbyśmy sami tego oczekiwali.

Były problemy z wynikami drużyny na początku sezonu, pan również miał swoje, bo chorował. Może pan coś więcej powiedzieć na ten temat?

Tak, dopadł mnie przed meczem z Pogonią Siedlce jakiś wirus, miałem prawie 40 stopni temperatury. Zagrałem w tym spotkaniu na własną prośbę i nie ma co kryć, że nie zaprezentowałem się na sto procent swoich możliwości. Chorowałem też w tygodniu po tym meczu. Dla tego spotkanie z Ruchem zacząłem na ławce. Na szczęście teraz jest już wszystko w porządku. Czuję się bardzo dobrze.

Przerwa na kadre po wygranej to dobry moment, żeby w nieco

lepszych humorach popracować i przygotować się do kolejnych meczów. Może jeszcze nie należy mówić o ostatniej prostej, bo grania jest sporo, ale macie taką sytuację w tabeli, że możecie skupić się na kontroli. Taki cel będzie wam przyświecał?

Dokładnie tak będzie. Dlatego tak ważne było to zwycięstwo z Tychami, żebyśmy mentalnie lepiej się poczuili. Teraz mamy czas na podleczenie urazów, na pracę, ale generalnie idziemy swoim rytmem. Mieliśmy zagrać sparing, który ostatecznie został odwołany, więc sztab musiał to trochę inaczej poukładać.

Indywidualnie ten sezon jest dla pana niezły. Strzela pan bramki, asystuje, dokłada cegiełkę do dobrych wyników drużyny. A latem niektórzy powiedzieli, że zamienił pan ekstraklasową Puszczę Niepołomicę na I-ligowy Bruk-Bet... Trener „Żubrów” Tomasz Tułacz nie był zachwycony faktem, że traci dobrego zawodnika. Wygląda jednak na to, że szybko do ekstraklasy pan wróci z nowym zespołem.

Takie jest życie piłkarza, że czasami musi podejmować decyzje, które dla niektórych osób, pa-

trzących z boku, mogą być dziwne, niezrozumiałe. Proszę mi jednak wierzyć, że dokonałem bardzo świadomego wyboru i dzisiaj nie żałuję tego kroku. Jestem bardzo zadowolony, że trafiłem do Niecieczy. Mocno wierzę, że za kilka miesięcy zameldujemy się w ekstraklasie i mam nadzieję, że w kolejnym sezonie będę miał okazję zmierzyć się z Puszczą w Niepołomicach.

W Niepołomicach, w których wciąż pan mieszka... Kibicuje pan Puszczę w ekstraklasie?

Wiadomo, że kibicuje się byłym kolegą, śledzi ich mecze, kibicuje byłemu klubowi. Trzymam kciuki za to, żeby Puszcza utrzymała się w ekstraklasie.

Jeśli chodzi o zespół, to wiadomo, celem jest awans do ekstraklasy. A indywidualnie, z jakich liczb będzie na koniec sezonu zadowolony Kamil Zapolnik?

Celem nadrzędnym jest ekstraklasa, a jeśli ja sam przyczynię się do tego dwucyfrowym wynikiem pod względem zdobytych bramek, to będę mógł powiedzieć, że sezon był dla mnie w pełni udany. ©

Solidarni w Sporcie 2024. Kazimierz Kmiecik i inni wyróżnieni przez Solidarność

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

WYDARZENIE. W siedzibie Zarządu Regionu Małopolskiego NSZZ „Solidarność” odbyła się uroczystość wręczenia wyróżnień i statuetek w XXX edycji konkursu „Solidarni w Sporcie 2024”.

NSZZ Solidarność poprzez coroczne przyznawanie równorzędnych nagród pragnie uhonorować sportowców, działaczy, trenerów, którzy zachowując nienaganną postawę moralną przestrzegają zasad fair play, a pokonując trudności w życiu osobistym i sportowym potrafią je przezwyciężyć i osiągać dobre wyniki sportowe. Solidarność chce w ten sposób docenić ludzi sportu potrafiących połączyć karierę z życiem osobistym i zawodowym.

- Jest to już 30. edycja - mówił Andrzej Baś z zarządu regionu Solidarność Małopolska. - Wyróżniliśmy dziewięć osób.

- Chcemy wyrazić wdzięczność ludziom, którzy swoim przykładem szerzą kulturę fizyczną. Wspieramy więc wszystkie inicjatywy, które to szerzą - powiedział przewodniczący zarządu regionu małopolskiej Solidarności Tomasz Zaborowski.

W tym roku nagrodzeni zostali: Kazimierz Kmiecik, wybitny były piłkarz Wisły Kraków, najlepszy strzelec w jej historii (181 goli w 350 meczach), wybitny reprezentant Polski, meda-

lista MŚ 1974 oraz Igrzysk Olimpijskich 1972, 1976.

- Młodzież nie trenuje, ale to wina rodziców - mówił m.in. laureat. - Zwalniając z lekcji wf, a potem ciężko się wybić, przyjeżdżając zawodnicy z zagranicy i zajmują miejsca.

Małgorzata Tłaska-Długosz, wybitna była narciarka alpejska, olimpijka.

- Jestem osobą, która odnajduje radość w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Moją pasją jest sport i solidarność z tymi osobami - stwierdziła Tłaska-Długosz.

Uhonorowano też Zbigniewa Miążka, byłego trenera kadry kajakarzy górskich, prezesa Krakowskiego Klubu Kajakowego.

- Nie spodziewałem się, że ktoś jeszcze pamięta o kajakarzach - powiedział. - Pasją zrodziła się w 1985 r., kiedy postanowiłem, że w Krakowie będę studiował. Zrobiłem tu tor kajakowy.

Statuetki odebrali też: Antoni Wiercioch, multimedalista reprezentujący fundację Handicap Zakopane, Grzegorz Popiołek, trener w Tatrzańskim Klubie Karate Kyokushin. Wyróżnieni zostali też: Zbigniew Gaska, organizator zawodów wśród pracowników i członków NSZZ Solidarność w Hucie ArcelorMital, Łukasz Sagan, ultramaratończyk, Piotr Pogon, animator sportowy i charytatywny na rzecz osób niepełnosprawnych, Adrianna Czekaj, lekkoatletka stowarzyszenia Sprawni-Razem. ©



Grupowe zdjęcie laureatów XXX Plebiscytu NSZZ Solidarność „Solidarni w Sporcie”