

Gruźlica to nadal realne zagrożenie.
Jak ją rozpoznać, jak leczyć? **str. 9**



FOT. 123RF

Dlaczego kuracjusze rezygnują coraz częściej z pobytów w sanatorium? Przyczyny mogą zaskakiwać – **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

Nr 70 (24 847)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 25.03.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Sport. Kurs na ekstraklasę jest, ale gra Wisły powinna być dużo lepsza **str. 16**



Tak wygląda słynny zamek w Wieliczce. Efekty prac będą spektakularne! **str. 4**

Słynny krakowski okrągłak tańszy o milion. Bank szuka od ubiegłego roku kupca **str. 4**



FOT. BANK PEKAO S.A.

NIEPOŁOMICE

Koniec relacji z bocianiego gniazda. Wielbiciele Kazia i Esterki chcą wyjaśnień. Tauron odpowiada **str. 3**



FOT. BOCIANY TAURON W OKU KAMERY

Życie Kazia i Esterki można było śledzić na żywo przez całą dobę przez ostatnich pięć lat. Transmisja prowadzona przez Tauron Dystrybucja cieszyła się dużym zainteresowaniem całej Polski. Zawiedzeni wielbiciele chcą wiedzieć, dlaczego Tauron zakończył nagle projekt

KRAKÓW POSIEDZENIE SEJMOWEJ KOMISJI INFRASTRUKTURY

10 mld euro na metro. Ile dla Krakowa?

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Sejmowa komisja obradowała w krakowskim magistracie. Gorącymi tematami były: metro w Krakowie, nowe linie kolejowe i rozbudowy istniejących oraz problem zmian w prawie i finansowania transportu publicznego.

Kraków stał się gospodarzem wyjazdowego posiedzenia sejmowej Komisji Infrastruktury. Jednym z głównych tematów obrad były kluczowe dla rozwoju miasta i regionu inwestycje trans-

portowe, w tym budowa metra oraz rozwój kolei. „Dzisiaj Kraków jest największym miastem Unii Europejskiej, które wciąż nie ma systemu metra. Tak dłużej być nie może” – podkreślał prezydent Krakowa Aleksander Miszalski w podsumowaniu tego spotkania, które opublikował w mediach społecznościowych.

Polska nie może rozwijać się jedynie na północy i zachodzie. Kraków i cała Małopolska potrzebują ogromnych inwestycji transportowych i to właśnie było tematem dzisiejszego posiedzenia Sejmowej Komisji Infrastruktury, która obradowała w naszym mieście.

„Musimy w Krakowie wybudować metro, nie mamy już przestrzeni do dalszej dyskusji „gdzie” i „kiedy”. To rozwiązanie jest nam potrzebne na wczoraj, a wsparcie państwa i UE w rozwoju transportu publicznego się nam po prostu należy. Już dzisiaj nie mamy realnej przestrzeni do dalszego rozwoju transportu naziemnego, a krakowski system tramwajowy jest jednym z najbardziej obciążonych w Europie” – przekonuje w swoim najnowszym wpisie na Facebooku prezydent Miszalski.

Czytaj str. 3

Wały poskromią niebezpieczną Stradomkę

W Łapanowie podpisano umowę na budowę nowych wałów przeciwpowodziowych na Stradomce. To niewielka rzeka, która potrafi siać spustoszenie **str. 5**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



Premier krytycznie o spotkaniu prezydenta z Orbanem **str. 7**

KRAKÓW

Kantor w Muzeum Armii Krajowej? Tak! Obraz artysty powrócił **str. 6**



FOT. ANNA KACZMARZ

We wtorek w Muzeum Armii Krajowej w Krakowie pokazany został jeden z ostatnich obrazów namalowany przez Tadeusza Kantora przed śmiercią, będący jednocześnie jego autoportretem.

Jutro w Dzienniku Polskim Pod Paragrafem

● Wprowadzenie w Polsce po 1944 r. władzy ludowej nie byłoby możliwe bez zaprzęgnięcia w służbę reżimu sądownictwa oraz prokuratury

Leszek Waligóra
publicysta



STRASZENIE CZARNYM LUDEM

Każdego można przstraszyć opowieścią o tym, czego nie zna. Ludziom można nawet, żeby unikali słynnej trucizny, dwuwodorku tlenu. A że to pokrętna nazwa wody... Najnowszy czarny lud od straszenia to ETS.

ETS to system handlu emisjami Unii Europejskiej. Kończy w tym roku 21 lat. I tak, 10 tysięcy firm w Europie płaci za emisję CO₂, ale tu pierwszy haczyk: ponad limit jaki im został przyznany. To znaczy, że jeśli emitują dużo więcej niż im wolno, to płacą. I limit ten z roku na rok maleje, bo celem systemu jest, aby firmy inwestowały w ograniczenie emisji dwutlenku węgla. A dlaczego akurat jego? Fakty: CO₂ jest niezbędny do życia, ale jego wzrost ponad pewien limit powoduje zmiany klimatyczne, ale także biologiczne. I ponad wszelką wątpliwość udowodnione, że za ten wzrost odpowiada człowiek, w ostatnich 200 latach.

I teraz najlepsze. Jak ktoś limitu na emisję CO₂ nie wykorzystuje, to ten limit może sprzedawać - co Polska już robiła. A jeszcze lepsze jest to, że prawie wszystkie pieniądze, jak firmy płacą za przekroczenie limitu CO₂ trafiają do państwa, w którym działają. A więc: polskie elektrownie płacące za CO₂ płacą je... Polsce. Nie złej Unii Europejskiej, nie Niemcom. Każdy rząd narzekający na to, że wysokie ceny energii to wina Unii - miał dzięki przepisom więcej pieniędzy.

A teraz numer dwa. Te pieniądze miały służyć budowaniu energetyki bez CO₂. I można grzmieć, że nie trzeba, że to Chiny powinny się martwić. Sęk w tym, że Chiny się martwią. Są krajem o najszybszym tempie rozwoju zielonej energii - to tam stawia się najwięcej OZE, najszybciej, uwaga, rośnie powierzchnia lasów.

W Polsce do budżetu państwa w ciągu ostatnich 10 lat trafiło ponad 100 mld zł, przy czym tylko w 2023 roku to było blisko 25 mld. Na co te pieniądze miały iść? Na transformację. Ale nie szły. Można było za te pieniądze zbudować elektrownię atomową - 20, 10 lat temu. Będzie za 10 lat. I dopiero wtedy będziemy mogli mówić o tanim prądzie. Dlatego Europa faktycznie coś z tym ETS będzie musiała zrobić, bo takie USA czy Chiny go nie mają. A Chiny biją USA o tyle, że przejęły się tym, że ropę, gaz i węgiel po prostu nie można używać w nieskończoność.

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

DZIS

MAX 15°C MIN 7°C



Wiatr pld. 16 km/h

Chłodno, zachmurzenie duże, wieczorem możliwy deszcz

JUTRO

MAX 8°C MIN 2°C



Wiatr zach. i ptn. 12 km/h
Zachmurzenie duże, możliwe opady deszczu, a w górach śniegu

ZDJĘCIE DNIA

To oni bronili Zakrzówka przed deweloperami. Teraz w Składzie Solnym wspominają akcje Kolektyw Modraszek.

Kto pamięta, jak na sesję Rady Miasta przyleciał rój motyli? Tak Modraszek Kolektyw w 2011 roku bronił unikatowych owadów z Zakrzówka. W Centrum Sztuki Współczesnej Wiewiórka w Składzie Solnym otwarta została wystawa „Zakrzówek bez cegłówek”. Złożyły się na nią fotografie i filmy dokumentujące happeningi oraz protesty w obronie Zakrzówka. **AP**



FOT. ANNA KACZMARZ

ROZMOWA DNIA

Będzie nowa policyjna jednostka – Narodowe Biuro Śledcze

Marcin Chomiuk
(PAP)

Rozmowa z gen. insp. Markiem Boronim, komendantem głównym policji.

Jakie powody stoją za decyzją o połączeniu Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości (CBZC) i Centralnego Biura Śledczego Policji (CBŚP) w zupełnie nową jednostkę - Narodowe Biuro Śledcze Policji?

Przede wszystkim ekonomika, ale również wyzwania, które są przed nami.

Na czym będzie polegać przebudowa struktur policji?

Narodowe Biuro Śledcze łączy komponent cyber z komponentem zwalczania przestępczości zorganizowanej. Jednocześnie zbudowany zostanie wydział do zwalczania aktów terroru, sabotażu i aktów dywersji. Mamy również świadomość, że po wojnie w Ukrainie być może będziemy musieli mierzyć się z nasileniem przestępczości związanej z handlem bronią. Zorganizowana przestępczość narkotykowa, którą identyfikujemy obecnie w Polsce, w Ukrainie i w ogóle w Europie, jest ogromna. Tym bardziej CBŚP, jako najważniejsza formacja zwalczająca przestępczość zorganizowaną, musi mieć rozpoznanie w sieci.

Połączenie CBZC i CBŚP to zmiana, która znajdzie się w nowelizacji ustawy o policji.

Nie obawia się pan weta prezydenta? Jest „plan B” na taki scenariusz?

Oczywiście, taki plan jest, ale przede wszystkim chciałbym, żeby efekty prac mojego zespołu zostały przekazane do MSWiA, gdzie zostaną ocenione legislacyjnie, a następnie przekazane do Sejmu po to, aby rozpocząć dyskusję zarówno na poziomie komisji sejmowych, ale również Kancelarii Prezydenta RP. Wszystkim powinno zależeć na tym, żeby zbudować takie pionki, które będą odpowiadały na zagrożenia dzisiejszego świata. Gdy budowaliśmy CBS - dziś CBŚP - łączyliśmy dwa komponenty: biuro zwalczania przestępczości zorganizowanej i biuro przestępczości narkotykowej. Mamy doświadczenia i wiedzę na temat tego, co działo się po wojnie na Bałkanach i w Afganistanie; mamy też świadomość, że dzisiaj na Wschodzie jest bardzo dużo broni, która nie zniknie po wojnie i może zostać wykorzystana przez grupy zorganizowane. Musimy zbudować jednostkę, która zmierzy się z rozpoznaniem przestępczości wśród cudzoziemców, z aktami dywersji, terroru i handlem bronią na dużą skalę. Nie chcemy powrotu lat dziewięćdziesiątych.

Kiedy nowelizacja będzie mogła zostać skierowana do Sejmu?

Ustalenia w kwietniu chcemy przekazać do oceny szefowi MSWiA. Liczę, że w pierwszym



FOT. POLICJA.PL

półroczu tego roku ustawa zostanie przeprowadzona.

A jaki ma pan plan w związku z zawetowaniem przez prezydenta programu SAFE?

MSWiA i MON pracują, by włączyć nas do tego programu w jego alternatywnej formie. Pieniądze z SAFE miały być uzupełnieniem programu modernizacji na lata 2026-29, z którego policja ma 7 mld zł, jednak są to pieniądze głównie na inwestycje. SAFE dawał nam dodatkową prawie 3,5 mld zł, czyli połowę programu modernizacji policji. Zależało mi na tym, żeby przygotować polską policję na czas powojenny, bo musimy brać pod uwagę zagrożenia, które mogą się z tym wiązać. Środki, które mieliśmy dostać w ramach programu SAFE na najbliższe dwa lata, chcieliśmy wykorzystać na to, co najważniejsze, czyli: kamizelki kuloodporne, kamizelki taktyczne z wkładkami balistycznymi, broń maszynową, hełmy, maski przeciwgazowe. To niezbędne, aby nasza formacja mogła profesjonalnie reagować. Uzupełniamy również stan etatowy i dla nowych funkcjonariuszy musimy kupić nowe wyposażenie. W ciągu 1,5 roku przyjęliśmy do policji 15 tys. funkcjonariuszy i musimy być równie dynamiczni w zakupach. (PAP)

PRZYRODA

Pierwiosnek na wierzbie

Jeśli usłyszycie śpiew pierwiosnka, to nawet nie trzeba zerkać w kalendarz, by wiedzieć, że wiosna już nadeszła. Proszę nie mylić go z kwiatami o tej samej nazwie. Ten pierwiosnek nie jest żółty. To mały ptaszek, który podobnie jak roślina, zwana pierwiosnkem lekarskim, jest symbolem wiosny. Skromna postura wielkości zabiedzonej sikory bogatki. Do tego oliwkowo szare upierzenie, czyli taka ptasia szara myszka. Pierwiosnek ma to do siebie, że jak już wróci z zimowych wakacji, to śpiewa i w pełnym słońcu, i przy pochmurnej pogodzie. Nawet przy padającym śniegu, na czym kilka lat temu go przyuważyłem. Było zimno i wietrznie. Mokre krupy leciały niczym grad, a on śpiewał. Po prostu pierwiosnek i tyle. Głos pierwiosnka odśluchacie bez problemu w sieci. Jest jednym z liczniejszych ptaków Polski. Możecie go usłyszeć praktycznie wszędzie. Od miejskich parków, poprzez lasy i zarośla, aż po niższe partie Beskidów. Wiosną przesiadują blisko kwitnącej wierzby iwy, obserwując uczujące pierwiosnki. Pachnące kwiaty wabią owady, od małych błonkówek po duże pszczoły i trzmiele. Uzbrojone w żądło pierwiosnek omija. Nie chodzi o jad, lecz o rozmiary. Drobniejsze ofiary od razu wpadają do gardła, a okazałego trzmiecia musiałby ćwiartować. Po co się męczyć?

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

250

metrów wysokości. Takie wieżowce mogą powstać na terenie Złocienia. TELEFONIKA Kable Spółka Akcyjna złożyła już wniosek.

KRAKÓW
Jarmark Wielkanocny na Rynku już od czwartku. Będą rabaty dla mieszkańców!

Na Rynku Głównym w Krakowie stanęły już budki, do których lada moment zaproszą nas kupcy uczestniczący w przedsięwzięciu kiermaszu.

szu. Od 26 marca (czwartek) do 6 kwietnia na płycie Rynku od strony Wieży Ratuszowej będzie trwał Jarmark Wielkanocny organizowany przez Krakowską Kongregację Kupańską i realizowany przez spółkę Artim. Kiermaszowi mają towarzyszyć warsztaty.

KRAKÓW
TELEFON
dziennikarza dyżurnego
697 730 318

E-MAIL
redakcja@gk.pl

ROZWÓJ MIASTA KRAKÓW I CAŁA MAŁOPOLSKA POTRZEBUJĄ OGROMNYCH INWESTYCJI

Miliardy na metro. Ile dla Krakowa?

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Kraków gościł sejmową Komisję Infrastruktury. Jednym z głównych tematów obrad były kluczowe dla rozwoju miasta i regionu inwestycje transportowe, w tym budowa metra oraz rozwój kolei.

„Dzisiaj Kraków jest największym miastem Unii Europejskiej, które wciąż nie ma systemu metra. Tak dłużej być nie może” - podkreśla prezydent Krakowa Aleksander Miszalski w podsumowaniu tego spotkania, które opublikował w mediach społecznościowych.

Sejmowa komisja skupiła się na trzech tematach: metra w Krakowie, nowych linii kolejowych i rozbudowy istniejących oraz na problemie zmian w prawie i finansowania transportu publicznego.

Polska nie może rozwijać się jedynie na północy i zachodzie. Kraków i cała Małopolska potrzebują ogromnych inwestycji transportowych i to właśnie było tematem posiedzenia sejmowej Komisji Infrastruktury, która obradowała w naszym mieście.

„Musimy w Krakowie wybudować metro, nie mamy już przestrzeni do dalszej dyskusji »gdzie« i »kiedy«. To rozwiązanie jest nam potrzebne na wczoraj, a wsparcie państwa i UE w rozwoju transportu publicznego się nam po prostu należy. Już dzisiaj

nie mamy realnej przestrzeni do dalszego rozwoju transportu naziemnego, a krakowski system tramwajowy jest jednym z najbardziej obciążonych w Europie” - przekonuje na Facebooku prezydent Miszalski. I dodaje, że sama budowa metra to za mało. Wskazuje, że metropolia krakowska zamieszkiwana jest przez ponad milion Polaków i cała Małopolska potrzebuje gwarancji oraz wsparcia centralnego w rozwoju kolei. „Tylko wtedy metro będzie mogło stać się prawdziwym kręgosłupem całego systemu transportowego miasta i regionu” - uważa Miszalski.

Prezydent podkreśla też, że Małopolska musi być rozwijana podobnie jak reszta kraju, że rozwój musi być równomierny, a nie punktowy. „Pomorzanie zyskuje 200 mld zł na inwestycje w energetykę i transport, miliardy trafiają do Poznania, Łodzi i Wrocławia na rozwój Kolei Dużych Prędkości, a do Warszawy od lat płyną ogromne środki na rozbudowę metra. Te środki są potrzebne również w Krakowie i Małopolsce” - pisze prezydent.

Kierunek dla kolei

Parlamentarzystom zaprezentowano też listę zadań kolejowych niezbędnych do realizacji do 2030 roku przez spółkę PKP. Są na niej m.in. dodatkowe tory na linii kolejowej nr 8 w kierunku Warszawy, budowa bezkolizyjnej łącznicy na Żabińcu



Wyjazdowe posiedzenie sejmowej Komisji Infrastruktury

oraz rozbudowa stacji Kraków Piastów i Kraków Bronowice.

„Działania te pozwolą na rozwój całej Małopolski i Krakowa. Aby były naprawdę skuteczne, potrzebujemy również zmian legislacyjnych i wsparcia dla bieżącego funkcjonowania transportu publicznego, w tym finansowania codziennego funkcjonowania komunikacji zbiorowej. Dziś koszty nie są rozłożone proporcjonalnie - Kraków przeznaczają na funkcjonowanie linii aglomeracyjnych według planu aż 176

929 316 zł, podczas gdy dotacje gmin wynoszą 77 864 923 zł” - wyliczył Aleksander Miszalski.

Prezydent dodaje, że nie są to zmiany i inwestycje na jedną kadencję Sejmu ani samorządu i że liczy w tej kwestii na zaangażowanie wszystkich sił politycznych. „Wiem, że rozwój jest potrzebny w wielu miejscach Polski, ale to Małopolska jest dziś jednym z największych kół zamachowych polskiej gospodarki. Wierzę, że dzisiejsze wyjazdowe obrady Sejmowej Komisji Infra-

struktury w Krakowie przybliżą nas do niezbędnych zmian w prawie oraz finansowaniu inwestycji transportowych w Krakowie i całym regionie” - zakończył wpis prezydent Krakowa.

10 miliardów euro

Aleksander Miszalski podkreśla, że takie inwestycje, jak metro, w całej Europie realizowane są ze znaczącym udziałem państwa. „Potrzebne jest zapewnienie finansowania w kolejnej perspektywie UE i gwarancje bu-

żetu centralnego. Mamy ważne deklaracje wicepremiera Kosiniaka-Kamysza i innych przedstawicieli rządu. Teraz wspólnie - również z udziałem parlamentarzystów - musimy zagwarantować, żeby te słowa przekuły w konkretne dokumenty i fundusze - podsumował prezydent.

Obecnego na wyjazdowych obradach komisji sejmowej wiceministra infrastruktury Stanisława Bukowca zapytaliśmy, czy, a jeśli tak, to kiedy i z jakim wsparciem państwa powstanie metro w Krakowie. - Przedstawiliśmy jako Ministerstwo Infrastruktury propozycję, aby w nowej perspektywie unijnej (na lata 2028-2034) 10 miliardów euro było przeznaczonych na cały program budowy sieci metra w Polsce. Oczywiście Kraków jest liderem, jeśli chodzi o te miasta, które zgłaszają takie aspiracje - zapewnił w rozmowie z nami wiceminister Bukowiec.

Z jakimi miastami Kraków miałby się dzielić? - To otwarta sprawa. Na pewno jest kilka miast, które mają takie aspiracje, natomiast Kraków zdecydowanie jest najbliższe, ponieważ analizy i koncepcje, które zostały przygotowane, są już jakimś dokumentem - przekazał Bukowiec i dodał, że Polska jest na szarym końcu pośród krajów europejskich, jeśli chodzi o sieci metra w największych miastach. - Dlatego dajemy sygnał, że jednak ze środków unijnych powinno być wsparcie dla takich inwestycji.

FOT. ALEKSANDER MISZALSKI, FB

Koniec relacji z bocianiego gniazda. Wielbicieli chcą wyjaśnień

Jolanta Białek
Niepołomice

Życie bocianów Kazia i Esterki z gniazda w Niepołomicach można było śledzić na żywo przez pięć lat. Transmisja prowadzona przez Tauron Dystrybucja cieszyła się zainteresowaniem.

- Nagle, i to tuż przed powrotem bocianów, Tauron zakończył projekt. „Decyzja została ogłoszona bez podania jakichkolwiek konkretnych powodów” - alarmują miłośnicy ptaków.

Niepołomickie gniazdo Kazia i Esterki, to jedno z najdokładniej udokumentowanych i opisanych gniazd boćków w Polsce. Przez pięć lat transmisja na żywo zyskała ogromną popularność, była cenną inicjatywą, ważnym elementem edukacji ekologicznej i dla wielu osób formą codziennego kontaktu z naturą. „Wokół transmisji powstała silna, zaangażowana społeczność - ludzie w różnym wieku, którzy codziennie śledzili życie bocianów, dzielili się wiedzą i emocjami. Dla wielu osób była to ważna część dnia, a także forma kon-

taktu z przyrodą, szczególnie dla tych, którzy mają do niej ograniczony dostęp. Warto również zaznaczyć, że obecne ustawienie kamery było w pełni bezpieczne i nienaruszające prywatności - obejmowało wyłącznie obszar gniazda i pobliskiego lasu, stawu bez widoku na zabudowania, czy osoby postronne” - piszą do nas miłośnicy bocianów.

Decyzja Tauronu Dystrybucji o zakończeniu relacji oburzyła wiele osób. Niezrozumiałe jest dla nich nie tylko samo zakończenie inicjatywy, ale brak wyjaśnień. Zapytaliśmy o w biurze

Tauron Dystrybucji. Rzeczniczka prasowa Renata Szczepaniak przesłała nam oświadczenie, w którym czytamy m.in.: „Naszym podstawowym zadaniem jest zapewnienie bezpiecznych i nieprzerwanych dostaw prądu. Jednocześnie czujemy odpowiedzialność za otoczenie, w którym funkcjonujemy, dlatego od lat troszczymy się o ptaki, które często wybierają nasze słupy jako miejsce gniazdowania” I dalej: „W przypadku gniazda objętego transmisją pojawiło się jednak kilka istotnych czynników, które wymagały

podjęcia decyzji o zakończeniu przekazu. Kamera zamontowana na słupie energetycznym wymagała częstych prac technicznych, o czym też wie grono osób oglądających transmisję, ponieważ często borykaliśmy się z problemami technicznymi. Każda taka interwencja wpływała na pracę sieci i wymagała zaangażowania naszych energetyków. Musimy przede wszystkim brać pod uwagę bezpieczeństwo infrastruktury energetycznej i naszych pracowników. Jednocześnie zaostrzyły się wymogi dotyczące cyber-

bezpieczeństwa, ochrony danych oraz zasad prowadzenia transmisji publicznych - a to stawia przed nami nowe wyzwania techniczne i formalne, którym coraz trudniej sprostać w sposób w pełni bezpieczny, z poszanowaniem potrzeb wszystkich osób oraz zgodny z obowiązującymi przepisami.”

I choć transmisji nie będzie Tauron obiecuje: „nadal z pełnym zaangażowaniem będziemy opiekować się bocianimi gniazdami na naszych słupach, dbając o bezpieczeństwo ptaków oraz niezawodność dostaw energii”.

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

10:20 - Magdalena Steidler (lat 81)
11:00 - Janina Dylewska (lat 93)
11:30 - Ryszard Burzawa (lat 78)
11:40 - Marian Góra (lat 88)
12:20 - Aniela Gawlik (lat 101)
12:30 - Urszula Zawalska (lat 66)
13:00 - Aleksandra Sokołowska (lat 95)
13:40 - Sylwester Słoboda (lat 81)

Cmentarz Prokocim

14:00 - Helena Rudel (lat 92)

Cmentarz Wola Duchacka

13:00 - Mieczysław Łazarz (lat 78)

Cmentarz Prądnik Czerwony

9:00 - Marek Skudlarski (lat 73)
9:40 - Tadeusz Kotaba (lat 80)
10:20 - Maria Iwaniec (lat 87)
11:00 - Paweł Ruta (lat 32)
11:00 - Bożena Chmielewska (lat 67)
11:40 - Lucyna Wodecka-Kopta (lat 82)
12:20 - Daniela Pawlos (lat 77)
13:00 - Julian Dziegiel (lat 84)
13:40 - Barbara Bielecka (lat 86)

Cmentarz Grębałów

10:30 - Jan Pordermański (lat 75)

11:00 - Bernard Karpeta (lat 83)

SKAŁA

Zapadlisko przy obwodnicy



Tuż przy obwodnicy Skąły z niewiadomych przyczyn powstała dziura w wykopie rowu odwadniającego. Głębokie i niebezpieczne zapadlisko zauważyli mieszkańcy spacerujący po okolicy. Jeden ze spacerowiczów zainteresował się i zgłosił problem do Zarządu Dróg Wojewódzkich w Krakowie. Sprawa jest w toku.

- Nie jestem ekspertem, ale nie wygląda to na wypłukanie ziemi przez wodę płynącą rowem, tylko bardziej na zapadlisko lub lej krasowy - informuje Marcin Piekarczyk, mieszkaniec gminy Skąły. Interweniujący mężczyzna opisał tę wyrwę z ziemi dokładnie i skierował informacje nie tylko do zarządcy, ale także poinformował naszą redakcję.

Sprawą zajęli się drogowcy. Zabezpieczyli i oznakowali teren, ogradzając okolice zapadliska taśmami, a potem zostały zleczone dalsze prace. Barbara Cirył

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskypress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
www.cor-med.com
CENTRUM CHOROBY 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

25 MARCA

Imieniny obchodzą: Ireneusz, Łucja, Małgorzata, Maria, Mariola
1888 – chemik Zygmunt Wróblewski został ciężko poparzony w pożarze swego laboratorium w Krakowie. Zmarł w szpitalu 16 kwietnia

1992 – powstała diecezja bielsko-żywiecka, utworzona z części diecezji katowickiej i sześciu dekanatów z archidiecezji krakowskiej (Andrychów, Biała, Kęty, Oświęcim, Żywiec I i Żywiec II)



FOT. WOJCIECH MATUSIK

25 MARCA 1936

W Krakowie odbył się pogrzeb ośmiu robotników z Semperitu zastrzelonych przez policję 23 marca podczas demonstracji. Robotnicy są pochowani na Cmentarzu Rakowickim, na zdj. pomnik wydarzenia na Plantach przy ul. Basztowej

Wieliczka. Tak wygląda słynny zamek. Efekty prac za trzy lata

Jolanta Białek
Wieliczka

50,5 mln zł pochłonie modernizacja XIV-wiecznego Zamku Żupnego w Wieliczce. Inwestycja ruszyła ostatniej jesieni, obecnie trwa renowacja wnętrza zabytku.

Przebudowywane są dwie części salinarnego obiektu - zamki środkowy i południowy. Prace zaplanowano do 2028 roku. - Z efektów realizacji tego projektu skorzystają mieszkańcy Krakowa i Wieliczki, turyści krajowi i zagraniczni, uczniowie i studenci, osoby z niepełnosprawnościami, pracownicy muzeum, a także lokalni twórcy i instytucje kultury - zaznaczają muzealnicy.

- Modernizacja wnętrza weszła w zaawansowany etap. W części pomieszczeń zdemontowano już stropy, co umożliwi realizację kolejnych kluczowych prac budowlanych. Wkrótce rozpocznie się przebudowa klatki schodowej, w której zostanie zainstalowana winda, istotny element poprawiający dostępność zamku dla osób z niepełnosprawnościami i seniorów - opisuje Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce.

Inwestycja obejmuje renowację zamku środkowego oraz dostosowanie zamku południowego do nowych funkcji - edukacyjnych i kulturalnych,



FOT. DARIUSZ KOŁAKOWSKI/MATERIAŁY MUZEUM ŻUP KRAKOWSKICH WIELICZKA

Prace przy przebudowie wnętrza Zamku Żupnego w Wieliczce idą pełną parą

a także gastronomicznych (co pozwoli jeszcze lepiej wykorzystać potencjał historycznego kompleksu). W ramach prac powstanie także ogólnodostępny skwer, nawiązujący do historycznego ogrodu żupnego. Miejsce to zaprojektowano jako przestrzeń otwartą i przyjazną, w pełni dostępną dla osób z niepełnosprawnościami.

Solny klejnot w koronie

Przedsięwzięcie ma na celu i zachowanie historycznego charakteru obiektu, i wprowadzenie nowoczesnych rozwiązań, m.in. interaktywnych ekspozycji multimedialnych, które wzbogacą ofertę muzealną. Efektem robót będzie

m.in. zwiększenie powierzchni wystawienniczej muzeum do 1470 metrów kwadratowych. Pozwoli to na otwarcie (w zamku środkowym) wyjątkowej wystawy stałej - „Solny klejnot w koronie”, która opowie w nowatorski sposób o Wieliczce i Żupach. - Wystawa „Solny klejnot w koronie” podkreśli kluczową rolę Zamku Żupnego jako historycznego centrum zarządzania Żupami Krakowskimi - symbolu potęgi gospodarczej dawnej Rzeczypospolitej. Z efektów realizacji projektu skorzystają mieszkańcy Krakowa i Wieliczki, turyści krajowi i zagraniczni, uczniowie i studenci, osoby z niepełnosprawnościami, pracow-

nicy muzeum, a także lokalni twórcy i instytucje kultury - zaznacza wielickie muzeum.

Dotacje

Przebudowa słynnego zabytku w Wieliczce - światowej klasy, wpisanego na listę UNESCO - to część dużego projektu „Modernizacja Zamku Żupnego z wykonaniem wystawy stałej: Solny klejnot w koronie”. Inwestycja otrzymała dotację w wysokości ponad 30,3 mln zł, a jej całkowita wartość przekracza 50,5 mln zł.

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko 2021-2027 (FENX.07.01).

Bank sprzedaje modernistyczną rotundę

Małgorzata Mrowiec
Kraków

O milion mniej: zamiast 23 mln teraz bank Pekao oczekuje 22 mln zł za swój niezwykle charakterystyczny budynek przy skrzyżowaniu ulic Kapelanka i Monte Cassino.

Bank Pekao szuka od ubiegłego roku kupca na tę kolejną swoją okazję siedzibę w Krakowie, której chce się pozbyć. Rotunda stojąca przy skrzyżowaniu ulic Kapelanka i Monte Cassino pochodzi z przełomu lat 80. i 90.

XX wieku. Obiekt zaprojektowała arch. Nina Korecka z zespołem (projekt z lat 1985-1990). Budynek przez specjalistów doceniany jest jako wartościowy przykład architektury modernistycznej w naszym mieście.

„Budynek, stanowiący przedmiot własności, ma charakterystyczną, rozpoznawalną bryłę złożoną z masywnej żebrowanej rotundy oraz przeszklonej przewiązki o dwóch kondygnacjach nadziemnych. Przewiązka przylega z jednej strony do rotundy, a z drugiej do będącego własnością Związkowej Spół-

dzielni Mieszkaniowej półkolistego 5-kondygnacyjnego budynku mieszkalnego położonego na działce sąsiedniej” - opisuje w ofercie Pekao.

Należące do banku rotunda i przeszklony łącznik są funkcjonalnie połączone z lokalem użytkowym w bloku, który należy do ZSM. Lokal ten, o powierzchni 817 metrów kw., też jest elementem oferty. Łączna powierzchnia całego kompleksu to około 4 862 mkw. Budynek Pekao ma jedną kondygnację podziemną i dwie nadziemne. Składa się z pomieszczeń usłu-

gowych (sala obsługi klienta w rotundzie wraz z antresolą), biurowych, magazynowych i socjalnych. Są tam też dwa obszerne garaże.

Pekao zaznacza, że cena wywoławcza zawarta w ofercie - czyli obecnie 22 mln zł - jest ceną netto. Należy do niej doliczyć podatki zgodnie z obowiązującymi przepisami. Bank informuje też, że planuje krótkotrwale najem zwrotny części powierzchni budynku. „Warunki najmu zostaną uzgodnione z wybranym oferentem na dalszym etapie postępowania” - podaje.

Serpentyny w Alwerni otwarte. Kierowcy wracają na malowniczą trasę

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

POW. CHRZANOWSKI. **Serpentyny łączące Alwernię z Regulicami zimą są zamykane z powodu stromych podjazdów i ostrych zakrętów. Teraz jednak trasa została ponownie udostępniona.**

Kręta i stroma droga, prowadząca w kierunku wzgórza pod klasztorem, co roku jest zamykana na okres zimowy. Powodem są liczne zakręty i duże nachylenie, które sprawiają, że przejazd w czasie mrozów i opadów śniegu staje się niebezpieczny.

Teraz jednak trasa została ponownie udostępniona, co oznacza duże ułatwienie dla mieszkańców i kierowców. Dzięki temu nie muszą już ko-

rzystać z objazdów i mogą wrócić do krótszej, bezpośredniej drogi między miejscowościami.

Jak informuje Powiatowy Zarząd Dróg w Chrzanowie, rozpoczęło się kompleksowe pozimowe oczyszczanie dróg powiatowych we wszystkich gminach powiatu chrzanowskiego. Na jezdniach i chodnikach wciąż zalega duża ilość piasku, który był wykorzystywany zimą do poprawy bezpieczeństwa. Tegoroczna zima była mroźna, dlatego materiału użyto więcej niż zwykle.

Służby drogowe sukcesywnie usuwają zalegający piasek, jednak - jak podkreślają - cały proces wymaga czasu. Kierowcy i piesi powinni uzbroić się w cierpliwość, zanim wszystkie drogi i chodniki zostaną dokładnie uprzątnięte. ©P



Kręta i stroma droga, prowadząca w kierunku wzgórza pod klasztorem, co roku jest zamykana na okres zimowy

Łapanów wreszcie zostanie zabezpieczony przed powodzią

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

23 marca podpisano umowę na rozbudowę lewego wału rzeki Stradomki na odcinku ok. 1,4 kilometra oraz budowę nowego wału o długości około kilometra. Miasto będzie nareszcie bezpieczne.

Urokliwa dolina rzeki Stradomki, w której położona jest gmina Łapanów, podczas ulewnych deszczów potrafi zmienić się w pułapkę bez wyjścia, a mała rzeka w niszczycielski żywioł. Mieszkańcy dotkliwie przekonali się o tym podczas powodzi w 2010 i 2020 roku.

Starania o nowe wały przeciwpowodziowe trwały od wielu lat. Przetarg na budowę Wody Polskie ogłosiły już dawno, na jesieni 2024 roku, postępowanie przetargowe ciągnęło się jednak prawie dwa lata! Dopiero w poniedziałek można było podpisać umowę z wykonawcą inwestycji.

- Powinniśmy to rozpocząć już w okolicy sierpnia ubiegłego roku, ale odwołaniami do przetargu zajmowała się Krajowa Izba Odwoławcza. Cieszymy się, że w końcu udało się zakończyć te procedury i możemy zacząć tę niezwykle ważną inwestycję - mówi Wojciech Kozak, dyrektor Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Krakowie.



Łapanów. Rzeka Stradomka na co dzień wygląda niepozornie, ale potrafi zmienić się w niszczycielski żywioł

Mieszkańcy nie będą już narażeni na stres

Budową i rozbudową istniejących wałów zajmie się firma Keller z Ożarowa Mazowieckiego. Inwestycja będzie kosztowała 28 milionów złotych.

- My w 2023 roku wspólnie z panem premierem Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem, z panem dyrektorem Wojciechem Kozakiem i z panem starostą Ryszardem Drodźdzakiem, wtędy, na zakolu Stradomki, obiecywaliśmy, że tę inwestycję doprowadzimy do końca i dzisiaj ten temat się materializuje - podkreśla Stanisław Bukowiec, wiceminister infrastruktury, który był obecny podczas

podpisanie umowy na inwestycję w gminie Łapanów.

Kompleksowa inwestycja

Budowa wałów zostanie zrealizowana na terenie czterech miejscowości: Kobylic, Łapanów, Wolica oraz Boczków. Prace obejmą odcinkową budowę i rozbudowę istniejącego

- Rozwój gminy Łapanów jest od tego uzależniony - mówi o nowych wałach Patryk Paszkot, wójt gminy Łapanów

lewego wału rzeki Stradomki wraz z takimi obiektami, jak m.in. przepusty wałowe, przejazdy wałowe, schody skarpo-we, rowy i drenaże przywałowe.

Zostaną również przebudowane sieci uzbrojenia terenu kolidujące z inwestycją. Oprócz tego inwestycja obejmie m.in. odcinkową rozbudowę istniejących wałów potoku „dopływ z Kobylic” oraz rozbudowę umocnień na Potoku Łapanowskim.

To dla Łapanowa inwestycja strategiczna

- Średnio co dziesięć lat taka duża powódź nawiedza naszą gminę. Mamy nadzieję, że budowa tych wałów pozwoli ograniczyć to zjawisko w bardzo dużym zakresie, co po prostu naszym mieszkańcom da spokój i bezpieczeństwo. Ta inwestycja dla nas jest strategiczna, bo rozwój gminy Łapanów jest od tego uzależniony. Bo jeżeli centrum tej miejscowości, stolicy gminy, będzie bezpieczne, to ludzie też będą tutaj mogli planować rozwój działalności gospodarczej czy po prostu swoje istnienie, bo nie będą narażeni non stop na stres, na stres i na utratę swojego majątku - zaznacza Patryk Paszkot, wójt gminy Łapanów.

Inwestycja związana z budową i rozbudową wałów ma potrwać dwa lata.

©P

Nowe obiekty powstaną na trasie kolejowej z Rabki-Zaryte do Kasiny Wielkiej

Alicja Fałek
alicia.falek@polskapress.pl

Trwa modernizacja linii kolejowej nr 104 na odcinku Rabka Zaryte - Mszana Dolna - Fornale (Kasina Wielka). Inwestor właśnie pokazał, jak będą wyglądać nowe powstające obiekty.

W sierpniu 2025 roku PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. podpisały umowę z konsorcjum w składzie PORR S.A. i Trakcja System Sp. z o.o. na dokończenie modernizacji kolejnego fragmentu linii kolejowej nr 104, a konkretnie odcinka Rabka Zaryte - Mszana Dolna - Fornale (Kasina Wielka). Zadanie warte jest przeszło 567 mln zł netto.

- Od listopada ubiegłego roku trwają działania w Rabce-Zdroju, jak i na odcinku między Mszaną Dolną a przysiółkiem Fornale - mówi Piotr Hamanik z Zespołu Prasowego PKP Polskie Linie Kolejowe S.A.

Prowadzone są prace ziemne, zabezpieczające i wzmacniające teren. Rozpoczęto też roboty przy poszczególnych nowych obiektach inżynierskich, których na odcinku Rabka Zaryte - Mszana Dolna - Fornale będzie aż 66. - Zadanie obejmuje również modernizację przystanków Raba Niżna, Mszana Dolna Marki i stacji Mszana Dolna. Prace zgodnie z planem mają zakończyć się w sierpniu 2027 roku - dodaje Hamanik.

Modernizacja i przebudowa linii 104 na odcinku Rabka Zaryte

- Mszana Dolna - Fornale to część wielomiliardowego projektu „Podłężę-Piekietko”. Przez jego realizację PKP PLK chcą zrewolucjonizować transport na południu Małopolski.

Dzięki budowie nowego odcinka linii, który połączy Kraków ze zmodernizowanymi odcinkami linii 104 do Zakopanego i Nowego Sącza, znacznie skróci się czas przejazdu do stolicy województwa. Samorządowcy i mieszkańcy liczą na rozwój gospodarczy i społeczny, a także zwiększenie atrakcyjności turystycznej Sądecczyzny i Limanowszczyzny. Po zakończeniu prac najszybsze pociągi dojadą z Krakowa do Nowego Sącza w około 60 minut, do Limanowej w ok. 40 minut, a do Zakopanego w 90 minut. ©P



Tak będzie wyglądał nowy most kolejowy w przysiółku Fornale w Kasinie Wielkiej (wizualizacja)

W kinie pod Baranami osiem najciekawszych filmów z Afryki



W Kinie Pod Baranami zobaczymy m.in. film „W cieniu mojego ojca”

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Kino Pod Baranami zaprasza na replikę 20. edycji festiwalu filmów AfrykaKamera w dniach 27-30 marca. W programie osiem filmów, w tym nagrodzony na Berlinale dokument „Cmentarz kina”.

AfrykaKamera to pierwszy w regionie Europy Środkowo-Wschodniej festiwal filmowy, który promuje kino afrykańskie. W programie są trzy nagrodzone na festiwalach w Berlinie i Sundance dokumenty. „Chartum” pokazuje pięć postaci: urzędnika państwowego, uliczną sprzedawczynię herbaty, wolontariusza komitetu oporu i dwóch uliczników. Ich losy w nieoczekiwany sposób splatają się poprzez wojnę domową. Pomimo tak dramatycznego tła, „Chartum” jest również pięknym listem miłosnym, napisanym przez sudańskich filmowców do ich kraju.

„Cmentarz kina” zabiera widza w podróż śladami kinematografii w Gwinei. To osobista wyprawa przez opuszczone kina, zaniedbane archiwa filmowe, a także zabytkowe miejsca związane z projekcją i produkcją filmów. Celem jest odnalezienie kopii filmu „Mouramani” afrykańskiego reżysera Mamadou Touré.

Film „Nasiona” z niezwykłą intymnością dokumentuje codzienne życie afrykańskich rolników - zbiór bawełny, pogoń za krowami, radzenie sobie z zepsutymi maszynami i niepewnością finansową. Kamera dokumentuje momenty ciepła, radości i spełnienia, zamieniając je w przejmujące migawki z życia.

Filmowy esej „Drzewa autentyczności” łączy osobiste świadectwa z lat 1910-1950 dwóch naukowców - kongijskiego agronoma Paula Pandé Famané i bel-

gijskiego urzędnika kolonialnego Abirona Beirnaerta - ze współczesnymi ujęciami lasów deszczowych i opuszczonych budynków kolonialnych.

W programie przeglądu są też intrygujące, złożone fabuły. Główną bohaterką filmu „Aisha nie odleci” jest pochodząca z Sudanu opiekunka osób starszych. Nieświadomie zostaje ona uwikłana w działania egipskiego gangu, który szantażuje ją i zmusza do kradzieży kluczy od podopiecznych.

W filmie „Diya: cena krwi” kierowca pracujący dla humanitarnej organizacji pozarządowej w N'Djamenie potraça niechcący dziewięcioletniego chłopca. Zabiera go do szpitala, a kiedy następnego dnia wraca, aby sprawdzić jego stan zdrowia, odkrywa, że dziecko nie żyje. Rodzice chłopca żądają pięciu milionów franków CFA za śmierć syna. Kwota ta stanowi „diyę”, czyli cenę krwi. Kierowca musi ją zapłacić, bo w przeciwnym razie w akcie zemsty zostanie zabity członek jego rodziny.

W ramach przeglądu będzie też można zobaczyć dwa filmy o relacjach rodzinnych, które rozgrywają się w nigeryjskim Lagos. „Legenda królowej Wagabundy z Lagos” opowiada o samotnej matce, która żyje z dziećmi na pływających slumsach. Pewnego dnia przypadkiem trafia na skorumpowanego polityka, który ukrywa torbę pieniędzy. Mi

„W cieniu mojego ojca” to na poły autobiograficzna opowieść, która rozgrywa się w ciągu jednego dnia w nigeryjskiej metropolii Lagos, podczas kryzysu wyborczego w 1993 roku. Historia śledzi losy ojca i jego dwójki małoletnich synów, gdy próbują wrócić do domu, przemierzając w tym celu ogromne miasto zagrożone w politycznych zamieszkach.

Reżyserka wróciła do ojczyzny, by opowiedzieć o pamięci

Anna Piątkowska
Kraków

Elsa Revcolevschi: Przyjeżdżając do Polski nie miałam zamiaru robić spektaklu o Holokauście, gdy się tu jednak znalazłam, zmieniłam perspektywę.

Ale to nie jest spektakl o Holokauście, a o pamięci, o tym jak historia zmienia się w pamięć - mówi Elsa Revcolevschi. Francuska reżyserka stworzyła w Starym Teatrze spektakl „Martwe natury” w ramach projektu międzynarodowych rezydencji artystycznych prowadzonych wraz z Instytutem Adama Mickiewicza. Premiera „Martwych natur” 27 marca na Nowej Scenie.

Hotelowy pokój, w którym urządzane jest miejsce pamięci poświęcone osobie pracującej w nim w czasie II wojny światowej, staje się przestrzenią, gdzie spotykają się przeszłość i teraźniejszość. Pokój zmienia swoje role i tożsamości: bywa miejscem policyjnego śledztwa, planem filmowym, intymną przestrzenią relacji, wnętrzem getta z 1942 roku, wreszcie muzeum ustanowionym przez państwową narrację. Każda z tych odsłon zostawia ślad, każda nadpisuje poprzednią. - Próbujeśmy zdekonstruować to, jak działa obraz - sprawdzamy, jak powstaje i działa. Impulsem były dzienniki Racheli Auerbach z getta warszawskiego, w któ-



Premiera „Martwych natur” w Starym Teatrze w Krakowie

rych opisuje sytuację, kiedy w mieszkaniach pozostawiały po ludziach jedynie przedmioty, było ich coraz więcej. Ona sama opisywała te sytuacje jak obrazy. Patrząc z perspektywy malarzkiej, mówiła o tej powodzi obiektów, nazywając je martwymi naturami - wyjaśnia reżyserka Elsa Revcolevschi.

Inspiracją dla spektaklu stał się również łódzki Grand Hotel, który reżyserka odwiedziła podczas swojej wizyty w Polsce. Przed wojną był on synonimem luksusu, a podczas okupacji zarekwirowany stał się miejscem odwiedzanym przez nazistowskich dygnitarzy. Po wojnie, według niektórych świadków, stał się kabaretem, a z czasem od-

krył go przemysł filmowy. Budynek był świadkiem historii.

Jednym z pytań, które sobie zadajemy w tym spektaklu jest pytanie o to, co się dzieje, gdy nie ma już żywych świadków wydarzenia historycznego, kiedy obiekty, przedmioty stają się jedynymi świadkami tego wydarzenia. Jak mówią o nim, skoro nie są to żywe organizmy, które mogą coś realnie opowiedzieć. W naszym spektaklu sam pokój staje się bohaterem, świadkiem - wyjaśnia Elsa Revcolevschi.

Jak mówi twórczyni z jednej strony zaciekała się sytuacją muzealną, kiedy zastanawiamy się zwiedzając, co kryje się za dziełami sztuki i jak one

na nas wpływają, drugim przyczynkiem do opowiedzenia historii „Martwych natur” była historia jej rodziny. - Większość mojej rodziny pochodzi z Polski i postanowiła nie postawić nigdy więcej stopy w tym kraju, ponieważ to dla nich trudna historia, stanowiąca tabu w moim domu - tłumaczy reżyserka.

Jak tłumaczy Elsa Revcolevschi, nie interesuje jej zbrodnia ani bohaterstwo, ale moment, w którym życie zostaje unieruchomione przez czyjeś interpretacje, zamieniając się w przedmiot odczytywany przez obserwatorów z ich własnej perspektywy.

Na scenie: Bogumiła Bajor, Lidia Duda, Natalia Kaja Chmielewska i Karolina Staniec.

Wrz z nowym sezonem rozpoczęta została współpraca z Instytutem Adama Mickiewicza, której celem jest budowanie szeroko pojętej współpracy międzynarodowej Narodowego Starego Teatru. To w ramach tej współpracy odbywać się będą międzynarodowe rezydencje artystyczne w krakowskim teatrze. Same rezydencje nie są w Starym nowością, narodowa scena oddaje swoją Nową Scenę spektakłom młodych twórców i twórczyń stojących na początku swojej ścieżki artystycznej. To, co jest nowe to otwarcie się na artystów międzynarodowych. Jako pierwsza w tej odsłonie spektakl w Starym Teatrze realizuje właśnie Elsa Revcolevschi.

Polska ukrzyżowana przez Niemców i Rosjan. „Kantor w Muzeum Armii Krajowej? Tak!”

Paweł Gzyl
Kraków

Jeden z ostatnich obrazów namalowany przez Tadeusza Kantora przed śmiercią, będący jednocześnie jego autoportretem, ma nowe miejsce w Muzeum Armii Krajowej w Krakowie.

W zbiorach MAK w Krakowie znajduje się obraz Tadeusza Kantora pod tytułem „Kłęska wrześniowa”. Twórca namalował go w marcu 1990 roku na prośbę krakowskich akowców, tworzących wtedy w Krakowie muzeum poświęcone Armii Krajowej.

Wymowne dzieło przedstawia polskiego żołnierza rozpiętego krzyżu. Tłem jest mapa II Rzeczypospolitej, rozdarta przez dwóch najeźdźców - hitlerowskie Niemcy i sowiecką Rosję.



„Kłęska wrześniowa” Tadeusza Kantora w Muzeum Armii Krajowej

Elementy umundurowania użyte do wykonania obrazu (kurtka mundurowa, guziki z orłem, bryczesy, skórzany but) są autentyczne. Zostały подарowane artyście przez krakowskich kombatanów AK. Żołnierz na obrazie ma twarz Kantora, który zmarł kilka miesięcy później - 8 grudnia 1990 roku. To także jedyne dzieło artysty, stworzone na zamówienie,

o czym sam mówił z dumą. Obraz - hołd dla żołnierzy AK - został wykonany nieodpłatnie i przekazany na tworzoną w 1990 r. wystawę o Armii Krajowej.

Przez ponad dekadę malowidło prezentowane było na wystawie głównej w budynku MAK przy ul. Wita Stwosza w Krakowie. Po przerwie spowodowanej jej przebudową,

dzieło Tadeusza Kantora pojawi się na nowym miejscu.

Z tej okazji we wtorkowe południe w Muzeum Armii Krajowej w Krakowie odbył się happening zatytułowany „Kantor w Muzeum Armii Krajowej? Tak!”. W wydarzeniu uczestniczyło około 40 osób, w tym kierownik Muzeum Tadeusza Kantora z CRICOTEKI Małgorzata Paluch-Cybulska i aktor Teatru Cricot 2 Bogdan Renczyński. Gości powitał kierownik Działu Komunikacji i Informacji MAK Maciej Kwaśniewski. Głos zabrał również dyrektor MAK dr Jarosław Szarek.

Obraz został odsłonięty przez aktora wcielającego się w Tadeusza Kantora. Paluch-Cybulska i Renczyński wspominali krakowskiego artystę, jego przedstawienia i obrazy. Renczyński mówił o pracy nad obrazem „Kłęska wrześniowa”, której był świadkiem.

Obraz „Kłęska wrześniowa” jest eksponowany na wystawie głównej MAK, w części poświęconej kampanii wrześniowej 1939 roku.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

TSUE

Decyzja ws. niezawisłości sędziów

Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej orzekł w sprawie niezawisłości polskich sędziów. Jak stwierdził, nieprawidłowość przy powołaniu sędziego nie oznacza jeszcze, że nie jest to niezawisły sędzia. TSUE orzekł, że udział Krajowej Rady Sądownictwa, ukształtowanej w następstwie reformy polskiego systemu sądownictwa, w procedurze powołania sędziego oraz brak skutecznego środka prawnego przed sądem dla nierekomendowanych kandydatów, nie wystarczają same w sobie do wyłączenia tego sę-

dziego. Orzeczenie dotyczy tzw. pytań prejudycjalnych, które do TSUE skierował Sąd Rejonowy Poznań-Stare Miasto. Sprawa, którą się zajmował, dotyczyła zapłaty należności z tytułu umowy. Jedna ze stron zawniosowała o wyłączenie sędziego z powodu wątpliwości co do jego bezstronności i niezawisłości.

Sędzia, która rozpatrywała sprawę, oświadczyła, że w jej ocenie nie ma podstaw do wyłączenia, jednak odsyłając sąd nabrał wątpliwości i skierował pytania prejudycjalne do TSUE.

WARSZAWA

Projekt PSL ws. SAFE 0 procent



Wicepremier, szef MON i prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz przekazał wczoraj, że klub PSL złożył w Sejmie projekt ustawy o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych. - Projekt ten naprawia błędy prezydenckiego projektu w sprawie polskiego SAFE 0 procent - podkreślił Kosiniak-Kamysz.

PARLAMENT EUROPEJSKI

Uchyłili immunitet Braunowi

Komisja prawna (JURI) Parlamentu Europejskiego zagłosowała wczoraj za uchyleniem immunitetu europoselskiego Grzegorzowi Braunowi. Chodzi o dwie sprawy: zniszczenie flagi ukraińskiej i unijnej oraz zaprzeczenie zbrodniom ludobójstwa popełnionym przez Trzecią Rzeszę Niemiecką.

Decyzja w sprawie Brauna podjęta została jednogłośnie:

za odebraniem immunitetu polskiemu politykowi we wtorek zagłosowali wszyscy obecni na sali członkowie JURI.

Zgodnie z regulaminem europarlamentu ostateczną decyzję w tej sprawie podejmie cała Izba w głosowaniu na posiedzeniu plenarnym. Do tego dojdzie prawdopodobnie już w środę podczas minisessji plenarnej PE w Brukseli.

URZĄD CELNY UE

Unijne instytucje dzisiaj zdecydują, w którym z dziewięciu zgłoszonych do konkursu europejskich miast zostanie zlokalizowana siedziba Urzędu Celnego UE (EUCA). Polska zgłosiła kandydaturę Warszawy. Konkurentami Warszawy są: Liege w Belgii, Malaga w Hiszpanii, Lille we Francji, Zagrzeb w Chorwacji, Rzym we Włoszech, Haga w Holandii, Porto w Portugalii oraz Bukareszt w Rumunii.

Premier krytycznie o spotkaniu prezydenta z Orbánem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Wizyta prezydenta Karola Nawrockiego na Węgrzech odbyła się wbrew rekomendacji i opiniom polskiego rządu - poinformował Donald Tusk. Ocenił, że spotkanie polskiego prezydenta z premierem Węgier przed wyborami parlamentarnymi w tym kraju jest działaniem wbrew polskim interesom.

W poniedziałek prezydent Nawrocki wraz z prezydentem Węgier Tamásem Sulyókiem wziął udział w obchodach Dnia Przyjaźni Polsko-Węgierskiej w Przemysłu (woj. podkarpackie). W drugiej części dnia rozmowy przeniosły się do Budapesztu, gdzie Nawrocki spotkał się także z premierem Viktorom Orbánem.

Przed wtorkowym posiedzeniem Rady Ministrów premier skomentował wizytę Nawrockiego, która - jego zdaniem - skupia uwagę opinii publicznej nie tylko w Polsce, ale i całej Europie. Tusk podkreślił, że wizyta ta odbyła się „wbrew rekomendacji i opiniom polskiego rządu”. Stwierdził też, że wspieranie premiera Orbána tuż przed wyborami parlamentarnymi na Węgrzech jest działaniem wbrew polskim interesom.

- Cały czas czekamy na 2 mld zł, które powinny wpłynąć z europejskiej kasy za sprzęt, jaki wysłaliśmy jako Polska Ukrainie w pierwszych miesiącach wojny.



Przed wczorajszym posiedzeniem Rady Ministrów premier Donald Tusk wypowiedział się na temat spotkania prezydenta Nawrockiego z Viktorom Orbánem

(...) Ta błyskawiczna akcja bez zbędnej zwłoki umożliwiła przetrwanie najcięższych tygodni inwazji rosyjskiej na Ukrainę, być może była kluczowa także dla polskiej niepodległości - ocenił szef polskiego rządu. - Nam przysługuje z mechanizmu European Peace Facility 2 mld zł, które od dawna powinny być w polskim budżecie. To premier Orbán osobiście blokuje wypłatę tych pieniędzy dla Polski - powiedział Tusk.

Przypomniał też, że węgierski premier zablokował unijną pożyczkę dla Ukrainy. Dodał, że od dłuższego czasu docierają do niego informacje, że węgierscy dyplomaci - najbliżsi współpracownicy Orbána - ściśle współpracują z władzami rosyj-

”

W zeszłym roku Polska doświadczyła prawie 270 tysięcy cyberataków, o 150 procent więcej niż w 2024 roku

Paweł Olszewski, wiceminister cyfryzacji

Ponadto polski premier ocenił, że Orbán „zbudował model, który teoretycznie przynajmniej powinien budzić oburzenie prezydenta Nawrockiego i jego zaplecza politycznego, model państwa skorumpowanego”. Dodał, że węgierski premier „bardzo unika jakichkolwiek możliwości kontroli ze strony niezależnych mediów, niezależnego sądownictwa, a w konsekwencji także niezależnych instytucji europejskich, jeśli chodzi o kwestie korupcji w Budapeszcie”.

- Wymieniam tylko kilka powodów, dla których tak stanowczo domagamy się od wszystkich polskich polityków, aby nie uczestniczyli w promocji tego typu działań. W interesie polski nie jest wspieranie premiera Orbána w jego prorosyjskich i antyeuropejskich działaniach - powiedział szef rządu.

Zwrócił się także do prezydenta Nawrockiego: „Jest pan prezydentem Polski i ma pan obowiązki polskie, a nie rosyjskie, i dlatego oczekiwaliśmy, aby w kwestii polityki międzynarodowej, a szczególnie w tak drażliwych sytuacjach, jak kwestie rosyjskie, ukraińskie, europejskie, prezydent wspierał politykę międzynarodową kreowaną przez rząd, a nie działał przeciwko polskim interesom”. - To są mocne słowa, ale wiem, o czym mówię. Działania ostatnich dni i tygodni to są działania wymierzone wprost w fundamentalne interesy Polski i jej bezpieczeństwo - dodał Tusk. PAP

Rząd przyspieszy inwestycje jądrowe? Jakie są proponowane nowe przepisy dla budowy elektrowni

Maciej Badowski
Warszawa

Rząd zajmował się wczoraj projektem zmian w przepisach dotyczących budowy elektrowni jądrowych.

Rząd rozpatrywał projekt nowelizacji ustawy o przygotowaniu i realizacji inwestycji w zakresie obiektów energetyki jądrowej oraz inwestycji towarzyszących.

Celem zmian jest poprawa efektywności procesu inwesty-

cyjno-budowlanego, który, jak wskazano, cechuje się bardzo wysoką złożonością. Projekt zakłada zwiększenie możliwości etapowania inwestycji oraz prowadzenia części prac jeszcze przed uzyskaniem pełnej dokumentacji dla całego obiektu. „Wprowadzenie rozwiązań prawnych w tym zakresie przyniesie korzyść dla sprawności procesu powstawania obiektów energetyki jądrowej, w tym elektrowni jądrowych, w Rzeczypospolitej Polskiej, który, jak wy-

nika z doświadczeń międzynarodowych, obarczony jest dużym ryzykiem opóźnień” - podkreślono w uzasadnieniu.

Projekt przewiduje wprowadzenie pozwolenia na budowę w zakresie wstępnych robót budowlanych. Obejmą one m.in. prace geodezyjne, niwelację terenu, przygotowanie zaplecza budowy oraz tymczasowe ogrodzenia. Nowe przepisy wprowadzają podział robót na podstawowe i kwalifikowane. W przypadku tych pierwszych decyzję

o pozwoleniu miałby wydawał wojewoda. Dla prac kwalifikowanych konieczne będzie wcześniejsze uzyskanie zgody prezesa Państwowej Agencji Atomistyki w zakresie bezpieczeństwa jądrowego i ochrony radiologicznej.

Pierwsza polska elektrownia atomowa ma powstać w lokalizacji Lubiato-Kopalino (gmina Choczewo) na Pomorzu i ma mieć trzy bloki wybudowane w amerykańskiej technologii AP1000 Westinghouse. PAP

Katastrofa samolotu wojskowego w Kolumbii. Zginęło 66 osób

Oprac. Alina Mazurska
Kolumbia

Co najmniej 66 osób zginęło w katastrofie wojskowego samolotu transportowego Hercules-125 w południowo-wschodniej części Kolumbii, w mieście Puerto Leguizamo. Na pokładzie było 125 osób.

Według agencji AFP w katastrofie zginęło 58 żołnierzy, sześciu członków personelu samolotu i dwóch policjantów. Przyczyny wypadku nadal nie są znane.

Do katastrofy doszło wkrótce po starcie samolotu z lotniska w Puerto Leguizamo, około 3 km od centrum miasta, blisko granicy z Peru.

Według ustaleń mediów samolotem podróżowały dwa plutony Armii Narodowej Kolumbii.

Prezydent Kolumbii Gustavo Petro na platformie X obwiniał za katastrofę biurokratyczne przeszkody opóźniające modernizację armii. Pierwsze amerykańskie samoloty Hercules C-130 zostały wyprodukowane w latach 50. XX wieku, a Kolumbia nabyła te maszyny pod koniec lat 60. Niedawno zmodernizowano niektóre starsze C-130, zastępując je nowszymi modelami, sprowadzonymi ze Stanów Zjednoczonych na mocy umowy zezwalającej na transfer używanego lub nadwyżkowego sprzętu wojskowego.

PAP



Do katastrofy doszło wkrótce po starcie samolotu z lotniska w Puerto Leguizamo

Są przecieki, że Trump dąży do porozumienia

Alina Mazurska
USA

Prezydent USA Donald Trump wydaje się być zdecydowany, by zawrzeć porozumienie z Iranem mające na celu zakończenie działań wojennych na Bliskim Wschodzie - podał wczoraj Reuters.

Wypowiadający się pod warunkiem zachowania anonimowości urzędnicy ocenili, że ich zdaniem jest mało prawdopodobne, by Iran zgodził się na żądania USA w ramach jakiegokolwiek nowej rundy negocjacji, które załamały się 28 lutego wraz z rozpoczęciem amerykańsko-izraelskiej wojny z Iranem.

Jak pisze Reuters, żądania USA prawdopodobnie obejmowałyby ograniczenia irańskiego

programu jądrowego i programu rakiet balistycznych.

W poniedziałek Trump napisał na platformie Truth Social, że Stany Zjednoczone i Iran przeprowadziły „bardzo dobre i produktywne” rozmowy na temat „całkowitego i ostatecznego zakończenia działań wojennych na Bliskim Wschodzie”. Po opublikowaniu tego wpisu władze Iranu oświadczyły, że żadne negocjacje nie miały miejsca.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że Trump wierzy w możliwość „wykorzystania potężnych osiągnięć IDF (izraelskich sił zbrojnych) i amerykańskiego wojska w celu realizacji celów wojny w ramach porozumienia - porozumienia, które zabezpieczy nasze żywotne interesy”.

PAP

Umowa UE – Mercosur od 1 maja 2026 r. Tymczasowo

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Jak podała Komisja Europejska, umowa handlowa między Unią Europejską i krajami południowoamerykańskiego bloku Mercosur będzie tymczasowo stosowana od 1 maja tego roku.

Oznacza to, że od 1 maja br. możliwe będzie sprowadzanie do UE produktów takich jak wołowina, drób, nabiał, cukier i etanol po bardziej korzystnych dla południowoamerykańskich producentów stawkach celnych; taka obniżka będzie jednak dotyczyć tylko określonych w umowie ilości danego produktu. W zamian kraje Mercosuru obniżą uznawane w wielu przypadkach za zaporowe cła na europejskie towary przemysłowe, w tym samochody.

Tymczasowe stosowanie umowy oznacza, że od maja będą obowiązywały zapisy porozumienia w części dotyczącej tylko handlu, bo jest to kompetencja Komisji Europejskiej. W praktyce oznacza to natychmiastowe zniesienie ceł i barier handlowych. Do czasu pełnej ratyfikacji czekać będą inne, pozahandlowe kwestie, np. ochrona inwestycji i kwestia zamówień publicznych.

W tym przypadku potrzebna będzie ratyfikacja Parlamentu Europejskiego i państw członkowskich. Parlament Europejski z powodu stwierdzo-



Do zatwierdzenia umowy doszło mimo protestów rolników w całej Europie, w tym w Polsce

nych wątpliwości do umowy 21 stycznia poparł wniosek o skierowanie sprawy do Trybunału Sprawiedliwości UE, co opóźnia całą procedurę.

Porozumienie handlowe będzie stosowane tymczasowo od 1 maja między UE a wszystkimi krajami południowoamerykańskiego bloku, które zakończą procedury ratyfikacji i powiadomią UE przed końcem marca. Argentyna, Brazylia i Urugwaj już to zrobili, a Paragwaj niedawno ratyfikował umowę i oczekuje się, że wkrótce wyśle notyfikację w tej kwestii.

Od 1 maja br. będzie też obowiązywała tzw. klauzula ochronna do umowy, co ma stanowić odpowiedź na obawy rolników, którzy przewidują

nadmierny napływ produktów z Mercosuru do UE. Będzie uruchamiana, jeśli ceny danego produktu w UE wskutek importu z Mercosuru spadną o 5 procent. Wówczas możliwe będzie podniesienie ceł na dany produkt lub nawet zakaz jego wwozu do Unii Europejskiej.

Kraje UE w ramach Rady UE przyjęły umowę na początku stycznia, przy sprzeciwie m.in. Polski i Francji. 17 stycznia po-

Kraje Unii Europejskiej w ramach Rady UE przyjęły umowę na początku stycznia, przy sprzeciwie m.in. Polski i Francji

rozumienie zostało podpisane w stolicy Paragwaju, Asuncion.

Cytowany w poniedziałkowym komunikacie KE unijny komisarz ds. handlu Marosz Szczechowicz podkreślił, że teraz priorytetem jest „przełożenie umowy UE - Mercosur na konkretne rezultaty, zapewnienie unijnym eksporterom platformy, której potrzebują, aby wykorzystać nowe możliwości w zakresie handlu, wzrostu gospodarczego i zatrudnienia”.

„Tymczasowe stosowanie umowy pozwoli nam zacząć realizować tę obietnicę. Z niecierpliwością czekam, aż ta umowa wykorzysta swój potencjał, wzmacniając naszą gospodarkę i umacniając naszą pozycję w handlu światowym” - poinformował Szczechowicz. PAP

Ostatniej nocy w zmasowanych rosyjskich atakach powietrznych zginęło pięć osób

Alina Mazurska
Ukraina

Wojska rosyjskie zaatakowały w nocy z poniedziałku na wtorek Ukrainę w obwodach charkowskim, połtawskim, chersońskim i zaporoskim. Zginęło łącznie co najmniej pięć osób, a ponad 20 zostało rannych.

Biuro prasowe charkowskiej prokuratury obwodowej powiadomiło, że odnotowano bezpośrednie trafienie w pociąg elektryczny relacji Słatyne - Charków. „Na miejscu zginął 61-letni pasażer. Maszynista pociągu oraz jego pomocnik doznali silnej reakcji na stres. Obecnie na miejscu zdarzenia pracują wszystkie służby” - napisano w komunikacie.

Według wstępnych informacji armia rosyjska wykorzystała do ataku dron typu FPV,



W nocy z poniedziałku na wtorek armia rosyjska użyła w atakach 34 rakiet i 392 dronów

który uderzył w wagon pociągu znajdujący się w tym momencie na stacji Słatyne.

Rosyjska armia zaatakowała obwód połtawski, gdzie dwie osoby zginęły, a 11 zostało rannych - poinformowały lokalne władze. Media donosiły o licznych eksplozjach w Połtawie.

„Okoloł wpróż do trzeciej nad ranem wróg rozpoczął

zmasowany atak na Zaporozże, najpierw sześć dronów uderzeniowych, następnie pięć rakiet balistycznych. Jedna osoba zginęła, dziewięć osób zostało rannych” - napisał szef obwodowej administracji wojskowej Iwan Fedorow.

Zaznaczył, że celem ataku były dzielnice mieszkalne oraz obiekty infrastruktury. Uszko-

dzonych zostało 20 bloków wielopiętrowych, sześć domów prywatnych, sklep, budynki niemieszkalne oraz przedsiębiorstwa.

We wtorek rano Rosjanie ostrzelali z wieloprowadnicowych wyrzutni raketowych centralną dzielnicę Chersonia; jedna osoba zginęła, dwie osoby zostały ranne - poinformował szef obwodowej administracji wojskowej Ołeksandr Prokudin.

Siły Powietrzne Ukrainy podały, że w nocy z poniedziałku na wtorek armia rosyjska użyła w swych atakach 34 rakiet i 392 dronów różnych typów. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 25 rakiet i 365 dronów. Zarejestrowano sześć trafień rakietami i 27 uderzeń bezałogowych statków powietrznych w 22 lokalizacjach. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Sposoby na artrozę

Artroza to proces chorobowy polegający na występowaniu zwyrodnień w układzie kostno-mięśniowym, który doprowadza do zmian w obszarze tkanki chrzęstnej, a na-

stępnie, stopniowo zaczyna obejmować cały staw. Pacjenci zmagający się z artrozą doświadczają bólu stawów, który pojawia się np. przy zmianach pogody lub podczas aktywności fizycznej, a najczęściej ustępuje po okresie odpoczynku i relaksacji.

ZA TYDZIEŃ:

- Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum
- Ten zabieg kosztuje 600 zł, na NFZ możesz go zrobić za darmo



FOT. 123RF

Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Jak ją rozpoznać i leczyć?

Monika Piorun
redakcja@stronazdrowia.pl

W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaobserwowała pierwszy od dekady wzrost liczby zgonów spowodowanych gruźlicą.

Wydawać by się mogło, że gruźlica istnieje już tylko w historycznych zapiskach, bo dzięki obowiązkowym szczepieniom choroba ta została wyeliminowana. Jednak statystycznie co sekundę na świecie 1 osoba zaraża się *Mycobacterium tuberculosis complex*, czyli prątkami gruźlicy, a co 3 minuty na gruźlicę umiera dziecko. Nosicielami tych kilku gatunków bakterii jest około 2-3 miliardy ludzi na całym globie. Niestety, walka z tymi uporczywymi zarazkami nie należy do najłatwiejszych, mimo że ryzyko infekcji dotyczy tylko około 10 proc. zakażonych.

Zachorowania na gruźlicę zostały skutecznie zahamowane przez szczepienia, jednak w czasie pandemii i migracji spowodowanych wojną choroba ta powróciła, a WHO odnotowuje wzrost liczby zachorowań. W 2021 roku WHO zaobserwowało także po raz pierwszy od 10 lat wzrost liczby zgonów na gruźlicę. W 2023 roku odnotowano najwyższą od 1995 roku liczbę przypadków gruźlicy (ponad 8,2 mln nowych diagnoz) i 1,25 mln zgonów.

Gruźlica w Polsce i na świecie

W Polsce od połowy lat 50. ubiegłego stulecia wprowadzono obowiązkowe szczepienia przeciwko gruźlicy, dzięki którym udało się znacznie ograniczyć rozwój choroby. Obecnie jednak obserwuje się stały wzrost zagrożenia gruźlicą, głównie ze względu na przybywających do naszego kraju uchodźców z Ukrainy, wśród których wiele osób nie jest zaszczepionych przeciwko gruźlicy.

W ostatnich latach w naszym kraju statystyki dotyczące zachorowań na gruźlicę są dwukrotnie wyższe niż w Czechach



FOT. 123RF

W 2024 roku w Polsce zgłoszono blisko 4 tysiące przypadków gruźlicy. Chorobą można się zarazić od zainfekowanej nią osoby

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 gruźlicę w Polsce co roku spada. Ze wstępnych danych Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc wynika, iż w 2024 roku zgłoszono w Polsce 3946 przypadków gruźlicy, a w 2023 roku było ich 4436.

Najwyższy odsetek chorych na gruźlicę na świecie występuje w krajach Trzeciego Świata w Afryce (gdzie ponad połowa zakażonych jest również nosicielami wirusa HIV) oraz z Azji (głównie Indii, Indonezji i Chin). Jak podaje Zakład Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej Wojskowego Instytutu Medycznego – gruźlica obok AIDS jest obecnie główną przyczyną zgonów

z powodu chorób zakaźnych na świecie.

Przyczyną gruźlicy są bakterie

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

Statystycznie co sekundę na świecie jedna osoba zaraża się prątkami gruźlicy, a co trzy minuty na gruźlicę umiera dziecko.

skali zachorowań na gruźlicę, to jednak aż do dziś nie udało się w pełni określić prątków wywołujących tę chorobę. Dlaczego?

Mimo że bakterie te giną podczas gotowania i pasteryzacji, to jednak wcale nie jest łatwo się ich pozbyć. Przez długie lata potrafią bowiem przetrwać np. w roztoczkach 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 zwiększonej liczby zachorowań na gruźlicę – nie tylko na terenach, gdzie szczepienia przeciwko gruźlicy nie są obowiązkowe.

Gruźlicą można się zarazić, przebywając w otoczeniu zainfekowanej 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 nieprzepracowanej 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 zarazków ze skórą, np. z powodu skałceń.

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. 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. Niestety, bez specjalistycznej pomocy nawet co drugi gruźlik może umrzeć.

Dlaczego kuracjusze rezygnują z leczenia w sanatoriach? Przyczyny mogą zaskakiwać

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

NFZ alarmuje: coraz więcej pacjentów odwołuje swoje pobyty w sanatoriach, mimo długiego oczekiwania i groźących kar. Czemu tak się dzieje?

Trzytygodniowy, darmowy turnus na NFZ w jednym z profesjonalnych sanatoriów w pięknej miejscowości uzdrowskiej - to marzenie wielu pacjentów. Dostać się na taki turnus nie jest łatwo: należy uzyskać skierowanie od lekarza, potwierdzenie od specjalisty, który wyznacza miejsce i termin, i odczekać swoje w kolejce, nieraz nawet i 10 miesięcy.

Okazuje się jednak, że coraz więcej Polek i Polaków rezygnuje z wyznaczonych turnusów w sanatoriach.

NFZ podzielił się najnowszymi statystykami rezygnacji z pobytów w sanatoriach za rok 2025. W poście na platformie X Fundusz wskazał, że w 2025 r. było łącznie aż ponad 134 tys. takich rezygnacji, o ok. 6 tys. więcej niż w 2024 r. (127 tys.).

Dlaczego rezygnujemy z pobytu w sanatoriach?

Ciekawa wydaje się kwestia: dlaczego właściwie coraz więcej pacjentów odwołuje swoje pobyty?

Różnorodne odpowiedzi przynoszą komentarze internautów pod postem NFZ i na grupach na Facebooku.

Ważną przyczyną bywa zła pogoda jesienią i zimą.

WARTO WIEDZIEĆ

W przypadku rezygnacji ze skierowania na leczenie uzdrowskie należy w trybie natychmiastowym pisemnie powiadomić o tym fakcie NFZ oraz odesłać oryginał skierowania. Ocena zasadności rezygnacji dokonana zostanie na podstawie pisemnego i udokumentowanego uzasadnienia pacjenta oraz przedstawionej dokumentacji medycznej. Nieuzasadniony bądź nieudokumentowany zwrot skierowania na leczenie uzdrowskie będzie traktowany jako rezygnacja z leczenia.



Kuracjusze często rezygnują z wymarzonego pobytu w sanatorium

- Jest wiele przyczyn takiego stanu rzeczy - pisze pani Beata. - Raz byłam w Łądku w styczniu. W moim domu nie było żadnych zabiegów, wszystkie w innych budynkach. Mąż po mnie przyjechał, tak się rozchorowałam. Nigdy więcej.

- Niedogrzanie w okresach zimnych powoduje, że pół turnusu wyjeżdża chorych. Na drugi raz zrezygnuję z pobytu w listopadzie - zapewnia pani Alicja.

Często wskazywane są też problemy komunikacyjne.

- Ludzie rezygnują, bo Fundusz wysłał ich 600 km od domu, i to jeszcze nie do Kołobrzegu lub Świnoujścia - domyśla się Witamina.

- Bo wysyłała z jednego końca Polski na drugi, a przecież to są seniorzy i nie zawsze mają możliwość dojazdu, i to jeszcze z ciężką walizką - potwierdza pani Halina.

- Nie dość, że w drugi koniec Polski, to jeszcze kurort w takim miejscu, że nie ma czym dojechać (5 przesiadek), a torba na 3 tyg. trochę waży - dodaje pani Danuta.

Komentarze dają do myślenia

Bardzo ciekawy komentarz nt. statystyk rezygnacji z turnusów można przeczytać na facebookowym profilu Stowarzyszenia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym i Ich Rodzinom „Razem”.

Autor podkreśla, że czasem najpoważniejszą przeszkodę

stanowią finanse, bo darmowe turnusy też w istocie wiążą się z kosztami, które dla gorzej sytuowanych pacjentów mogą okazać się zbyt wysokie.

- Dane NFZ są bezlitosne: rezygnacje z wyjazdów do sanatoriów idą w tysiące, a statystyki rosną z każdym miesiącem.

Scenariusz zazwyczaj wygląda tak samo. Składasz wniosek, stoisz w kolejce kilkanaście lub kilkadziesiąt miesięcy.

Kiedy w końcu przychodzi twoja kolej, dostajesz wyczerpane koszty i orientujesz się, że „darmowe” leczenie to luksus, na który cię nie stać - czytamy w poście.

Dodatkowo płatne jest np. zakwaterowanie, wyżywienie, dojazd w obie strony, dochodzą też opłaty klimatyczne.

Dla osoby z niepełnosprawnością albo seniora z niską emeryturą to bariera nie do przejścia. Wybór jest prosty: albo leki i czynsz, albo dwa tygodnie rehabilitacji.

Pewną rolę odgrywa też długi czas oczekiwania w kolejce na turnus.

Po dwóch latach czekania stan zdrowia często pogarsza się na tyle, że człowiek nie ma już siły na podróż, która miała go postawić na nogi.

Autor podsumowuje smutno:

- System oferuje ci pomoc tylko na papierze. W praktyce zostajesz sam z bezużytecz-

nym skierowaniem w rękę, bo inflacja zjadła twoje szanse na powrót do sprawności.

Jak uniknąć kary po rezygnacji?

Każda decyzja o rezygnacji z wyjazdu do sanatorium, to także szansa dla kogoś innego, pod warunkiem że NFZ dowie się o tym z odpowiednim wyprzedzeniem. Zwrot w ostatniej chwili często oznacza, że miejsce po prostu przepada, bo nikt nie zdąży się już spakować i dojechać. Wówczas takie miejsce po prostu przepadnie.

Za odwołanie turnusu w sanatorium bez odpowiedniego uzasadnienia grozi kara: utrata miejsca w kolejce i konieczność ponownego wniosku o leczenie sanatoryjne. Za przedwczesne przerwanie turnusu też grozi kara pieniężna: opłata według cennika za każdą pozostałą dobę pobytu.

Kary mają służyć zdyscyplinowaniu pacjentów i zminimalizowaniu kosztów rezygnacji pobytów na ostatnią chwilę. Jak ich uniknąć?

Należy pisemnie (listownie lub przez e-mail) powiadomić oddział wojewódzki NFZ o rezygnacji z pobytu w sanatorium. Trzeba też podać uzasadnienie. NFZ jako dobre uzasadnienie uznaje:

- chorobę i pobyt w szpitalu,
- nagłe wypadki losowe, nieprzewidziane w chwili składania wniosku o leczenie sanatoryjne (ślub, pogrzeb).



Niepojawienie się pacjenta na umówionej wizycie to zmosfera wielu placówek medycznych

Co szósta wizyta u lekarza nie dochodzi do skutku

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Nawet 15 proc. umówionych wizyt lekarskich w Polsce nie dochodzi do skutku, ponieważ pacjenci nie pojawiają się w wyznaczonym terminie.

Według analiz Narodowego Funduszu Zdrowia oznacza to kilkanaście milionów niewykorzystanych wizyt rocznie. Problem ten generuje straty finansowe dla placówek medycznych i wydłuża kolejki do specjalistów. Eksperti wskazują, że w ograniczeniu zjawiska mogą pomóc systemy automatycznego kontaktu z pacjentem, tzw. voiceboty.

Zjawisko określane jako no-show, czyli niepojawienie się pacjenta na umówionej wizycie, pozostaje jednym z największych wyzwań organizacyjnych w ochronie zdrowia. Średnio dotyczy ono około 10-15 proc. wszystkich terminów konsultacji.

W praktyce oznacza to znaczną liczbę niewykorzystanych wizyt. W placówce realizującej około 10 tys. konsultacji miesięcznie nawet 1000 terminów może pozostać niewykorzystanych. Przy średnim koszcie wizyty wynoszącym 400 zł oznacza to potencjalnie nawet 400 tys. zł miesięcznie utraconych przychodów.

- W wielu placówkach problem nie polega na braku pacjentów, lecz na niewykorzystanych terminach.

Automatyzacja pierwszej linii kontaktu pozwala znacząco ograniczyć to zjawisko, ponieważ system proaktywnie kontaktuje się z pacjentem i umożliwia szybkie potwierdzenie lub odwołanie wizyty - mówi Leszek Moszczyński,

dyrektor operacyjny w Easy-Call.

Jednym z rozwiązań ograniczających problem nieodbytych wizyt są voiceboty, czyli systemy automatycznej komunikacji głosowej oparte na sztucznej inteligencji. Mogą one przypominać pacjentom o terminach konsultacji, umożliwiać potwierdzanie wizyt oraz informować o zmianach w harmonogramie lekarzy.

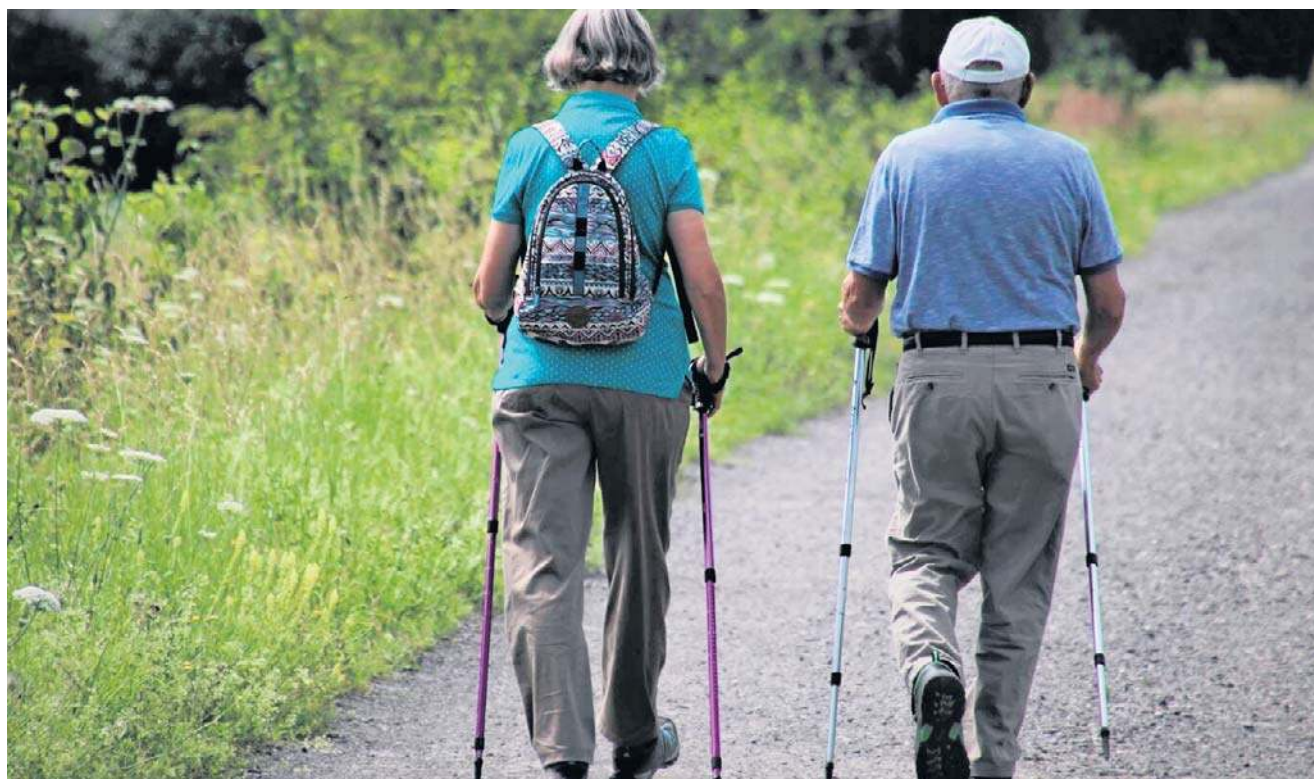
W przeciwieństwie do tradycyjnych infolinii takie systemy mogą prowadzić jednocześnie wiele rozmów i automatycznie kontaktować się z pacjentami.

- Voicebot ma skuteczność kontaktu z pacjentem dochodzącą nawet do 95 proc. W większości wdrożeń pozwala to obniżyć wskaźnik no-show o ponad 50 proc. już w pierwszym miesiącu działania, a w dobrze zoptymalizowanych placówkach medycznych zejść ze wskaźnikiem no-show nawet do około 1 proc. - podkreśla Leszek Moszczyński.

Takie technologie są wdrażane również w Polsce. Jednym z dostawców rozwiązań w tym obszarze jest EasyCall, należący do spółki technologicznej SoftBlue, który rozwija systemy conversational AI dla sektora medycznego. Narzędzia tego typu integrują się z systemami informatycznymi placówek i wspierają procesy rejestracji oraz zarządzania harmonogramami pacjentów.

Według ekspertów automatyzacja komunikacji z pacjentami może w najbliższych latach odgrywać coraz większą rolę w organizacji pracy placówek medycznych, zwłaszcza w warunkach rosnących kosztów i niedoboru personelu administracyjnego.

Jak zatrzymać postęp artrozy? Najlepszy jest umiarkowany, ale systematyczny ruch



„Na własną rękę” można, a nawet powinno się dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała. W zapobieganiu ograniczenia ruchomości stawów pomoże też aktywność fizyczna. Spaceruje, jazda na rowerze, pływanie

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Jest przyczyną dolegliwości bólowych około dwóch milionów Polaków. Borykające się z nią osoby skarżą się na bóle, dyskomfort i ograniczenie swobody ruchów.

Do często występujących przypadków artrozy należą zwyrodnienia stawów biodrowych, kolanowych oraz kręgosłupa.

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Artroza to proces chorobowy polegający na występowaniu zwyrodnień w układzie kostno-mięśniowym, który doprowadza do zmian w obszarze tkanki chrzęstnej, a następnie, stopniowo zaczyna obejmować cały staw. Mają na to wpływ zdarzenia zarówno biologiczne, jak i mechaniczne (np. urazy), które doprowadzają do degradacji tkanek.

Do charakterystycznych cech schorzenia należą:

- stwardnienie części podchrzęstnej kości,
- powstawanie torbieli, stanów zapalnych,
- zmiany w budowie kości (tworzenie się wyrostki kostnych brzożnych).

Ryzyko wystąpienia zwyrodnienia wzrasta, gdy struktura tkanki łącznej w danym stawie

jest nadmiernie przeciążana (przez dłuższy czas) lub gdy sama tkanka charakteryzuje się nieprawidłową budową. Do najczęstszych przyczyn występowania zmian należą urazy, zabiegi chirurgiczne, choroby metaboliczne, choroby zapalne stawów lub wiek. Z do najwcześniejszych objawów, które dają o sobie znać na początku choroby, należą dolegliwości bólowe. Pacjenci zmagający się z artrozą doświadczają bólu stawów, który pojawia się np. przy zmianach pogody lub podczas aktywności fizycznej, a najczęściej ustępuje po okresie odpoczynku i relaksacji. Charakterystyczna jest także sztywność stawów oraz odczuwane „trzeszczenie”, czyli tarcie w stawie podczas ruchu. Do zdiagnozowania choroby wystarczy zazwyczaj badanie wykonane przez lekarza oraz zdjęcie radiologiczne, które uwidoczni nierówne i zdeformowane powierzchnie stawowe wraz ze zmniejszeniem szpary stawowej pomiędzy nimi.

Co możesz zrobić dla swoich stawów?

W celu skutecznego leczenia lub przynajmniej zatrzymania postępowania choroby, ważna jest odpowiednia i prawidłowa edukacja potencjalnych pacjentów. „Na własną rękę” można, a nawet powinno się dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała - nadwaga sprzyja

powstawaniu zwyrodnień, ponieważ może wpływać na nadmierne przeciążanie stawów. Aby zapobiegać ograniczeniu ruchomości stawów, istotne jest wykonywanie odpowiednich ćwiczeń (np. opartych na wzmacnianiu mięśni posturalnych). Najlepszy będzie umiarkowany, ale systematyczny ruch (pływanie, spaceruje,

jazda na rowerze). Zdecydowanie nie jest wskazane wykonywanie intensywnych treningów (np. na siłowni), ponieważ może to wręcz zaszkodzić choremu, obciążając niepotrzebnie stawy i narażając na wystąpienie dodatkowej kontuzji.

Jakie są metody leczenia?

Istnieje wiele dostępnych metod leczenia, które pomagają pacjentom w uśmierzaniu bólu i zwalczaniu dolegliwości. Zalicza się do nich wsparcie farmakologiczne (leki przeciwbólowe i przeciwzapalne), a także fizykoterapię, zastrzyki czy nawet zabiegi polegające na wymianie stawu i wszczępieniu sztucznego elementu - protezy.

- Kiedy dojdzie już do stanu wymagającego leczenia, pomysły przede wszystkim o prawidłowej diecie, suplementacji preparatami wzmacniającymi kości i chrząstki stawowe, witaminami (głównie D3 i K2) oraz o rehabilitacji z nauką ćwiczeń, które będziemy mogli wykonywać w domu. Pomocne też będą zabiegi fizykalne przeciwbólowe, ograniczające stany zapalne i wspomagające regenerację - mówi Jan Kośmider, ortopeda i specjalista rehabilitacji medycznej.

Rodzaj terapii należy skonsultować z lekarzem, który pomoże ocenić, co w danym przypadku będzie najbardziej korzystne.

WARTO WIEDZIEĆ

Skuteczny może być rezonans magnetyczny

Terapia rezonansem magnetycznym to duża szansa dla pacjentów, którzy od lat zmagają się ze schorzeniami stawów czy mięśni. Podczas zabiegów doprowadzona do otaczającej tkanki energia wyzwała w organizmie procesy metaboliczne i biofizyczne. W efekcie prowadzi to do aktywnej stymulacji komórek, dzięki której tkanka chrzęstna może ulec znacznej regeneracji i doprowadzić do szybkiej redukcji bólu. Jest to zatem bezinwazyjna metoda, nie wymagająca interwencji chirurgicznej, która daje długofalowy, trwały efekt leczenia, wynoszący co najmniej 4 lata.

Terapii można się poddać w wielu klinikach w Polsce.

Żyjemy w ciągłym szumie. Naukowiec tłumaczy, jak hałas męczy nasz mózg

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

O tym, czym jest smog akustyczny i dlaczego nasze otoczenie dźwiękowe ma znaczenie dla zdrowia, mówi dr inż. Grzegorz Chrobak z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Pisze pan o hałasie jako zabójcy. To brzmi bardzo groźnie.

Przez lata mówiliśmy o chorobach cywilizacyjnych - otyłości, stresie, zanieczyszczeniu powietrza. Z czasem okazało się, że do tego zestawu trzeba dopisać jeszcze jeden czynnik: hałas środowiskowy.

Kluczowe słowo to akumulacja obciążeń. Te czynniki się kumulują. Człowiek żyjący w mieście oddycha gorszym powietrzem, doświadcza stresu, prowadzi siedzący tryb życia - a do tego dochodzi jeszcze stała ekspozycja na hałas. Pod tym względem hałas jest podobny do smogu.

Jeśli miałbym w prosty sposób wyjaśnić pojęcie smogu akustycznego, to powiedziałbym tak: jest to nadmiar dźwięków w środowisku, który powoduje, że przestajemy rozróżniać ich źródła i zaczynamy odbierać je jako jeden ciągły szum, czyli jednorodną tło akustyczne.

Tak jak smog atmosferyczny składa się z wielu cząstek zanieczyszczeń, tak smog akustyczny powstaje z nakładających się na siebie emisji dźwięków: ruchu drogowego, wentylacji, klimatyzacji, urządzeń technicznych czy rozmów ludzi.

Szacuje się, że w Unii Europejskiej około 12 tys. osób rocznie umiera przedwcześnie z powodu hałasu.

Tak, ale trzeba pamiętać, że hałas działa podobnie jak tzw.

choroby współistniejące. Rzadko jest bezpośrednią przyczyną zgonu. To trochę tak, jak w przypadku wypadku samochodowego - bezpośrednią przyczyną śmierci może być krwotok wewnętrzny, ale interesuje nas krok wcześniej: jakie czynniki doprowadziły do tego krwotoku.

Hałas jest właśnie takim wcześniejszym, pośrednim czynnikiem. Koreluje z innymi obciążeniami środowiskowymi.

Organizm interpretuje hałas jako sygnał zagrożenia. Pojawia się stres, wydzielają się hormony.

Tak, ale bardzo ważny jest kontekst. Jeśli wiemy, skąd pochodzi dźwięk i dlaczego się pojawia, organizm reaguje inaczej. Jeśli słyszę samochód nadjeżdżający z daleka, jestem na to przygotowany. Problem zaczyna się przy hałasie tła, takim jak szum ruchu drogowego czy wentylacji. To dźwięk, który stale oddziałuje na nasz organizm, często nawet podświadomie. Człowiek może czuć się rozdrażniony, zmęczony albo zdekoncentrowany, ale nie zawsze potrafi wskazać przyczynę. Coraz częściej ludzie mówią: „jestem przebudżony”. I to jest chyba dobre określenie.

Hałas działa nawet wtedy, gdy śpimy.

To, że śpimy, nie oznacza, że mózg przestaje odbierać bodźce. Hałas może zaburzać fazy snu - skracać je albo powodować mikroprzebudzenia. Człowiek może się rano czuć zmęczony, choć nie wie dlaczego. A brak dobrej jakości snu jest z kolei powiązany z wieloma problemami zdrowotnymi: od zaburzeń koncentracji po depresję.



Hałas występujący w naszym środowisku działa niczym smog. Otacza nas z każdej strony

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA ZACHODNIA

Czym jest dieta zachodnia?

Dieta zachodnia to model żywienia, w którym dominują produkty wysoko przetworzone. Charakteryzuje się m.in. ubogą zawartością błonnika pokarmowego, a dużą zawartością tłuszczów nasyconych, cukru prostego oraz tłustych produktów mlecznych.

W takiej diecie brakuje natomiast warzyw i owoców, chudego nabiału i mięsa, jak również zbożowych produktów pełnoziarnistych. Gotowe produkty mają coraz dłuższą trwałość, są nienaturalnie kolorowe lub mają ulepszoną strukturę. Wiąże się to z dodatkiem różnych emulgatorów, konserwantów, przeciwutleniających i barwników. Dieta zachodnia nie dostarcza wystarczającej ilości witamin

i składników mineralnych potrzebnych do utrzymania dobrostanu organizmu. Dieta zachodnia stanowi element zachodniego stylu życia, z którym wiąże się również niska aktywność fizyczna. Taka dieta wywołuje ogólnoustrojowy stan zapalny, może prowadzić do nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego oraz ma bezpośredni i pośredni wpływ na strukturę i funkcjonowanie mózgu.

Jak dieta zachodu wpływa na mózg i pamięć?

Negatywny wpływ diety zachodu wykracza poza przyrost masy ciała i zaburzenia metaboliczne - dotyka także funkcji poznawczych. Badanie z 2016 r. przeprowadzone na szczurach wykazało, że zwierzęta karmione posiłkami bogatymi w tłuszczce

i węglowodany miały trudności z zadaniami wymagającymi pamięci zależnej od hipokampa. Ta mała struktura mózgu, kształtem przypominająca konika morskiego, stąd łacińska nazwa hippocampus, odgrywa kluczową rolę w pamięci epizodycznej. Podobne eksperymenty przeprowadzono również na ludziach i ich wyniki potwierdziły obserwacje uzyskane u szczurów. Już cztery dni stosowania diety zachodu wystarczają, by pogorszyła się zdolność zapamiętywania.

Co więcej, dieta wpływa także na odczuwanie sytości. Uczestnicy, którzy jedli zgodnie z zasadami diety zachodu, pod koniec badania potrzebo-

wali więcej kalorii niż na początku, aby poczuć się najedzonymi.

Co zamiast diety zachodniej?

Najbardziej polecanym przez specjalistów modelem żywienia jest dieta śródziemnomorska, charakteryzuje się ona spożyciem dużej

ilości warzyw, owoców, produktów zbożowych z pełnego ziarna, nasion roślin strączkowych, oliwy z oliwek oraz ryb. Z technik kulinarnych zaleca się gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie. Dieta śródziemnomorska charakteryzuje się nie tylko wartościowymi produktami spożywczymi, ale



także innymi elementami, takim jak sposób przygotowywania posiłków i spożywania ich w towarzystwie.

Jakie jest znaczenie tłuszczu w diecie zachodniej?

Dieta typu zachodniego dostarczająca dużych ilości tłuszczu zwierzęcego, głównie pochodzącego z mięs i przetworów mięsnych, przyczynia się do wzrostu stężenia cholesterolu w organizmie. Innym źródłem tłuszczu w diecie zachodniej jest tłusty nabiał taki jak sery pleśniowe, topione, sery żółte, a także pełnotłuste mleko, które jest podstawowym składnikiem np. gotowych koktajli smakowych. W diecie zachodniej spożywane są również duże ilości deserów, które są nie tylko źródłem cukru, ale także

tłuszczu. Są to między innymi ciasta z dodatkiem kremów czekoladowych, na bazie śmietany czy sera mascarpone.

Dieta zachodnia obfituje również w słone przekąski takie jak chipsy, krakersy, orzechy w panierce, które zawierają nie tylko duże ilości tłuszczu, ale także soli, której nadmierne spożycie prowadzi do nadciśnienia tętniczego krwi.

Zwiększa ono z kolei ryzyko wystąpienia udarów mózgu, chorób sercowo-naczyniowych, niewydolności serca oraz nowotworów żołądka.

W diecie zachodniej często wykorzystywanym sposobem obróbki technologicznej jest smażenie w głębokim tłuszczu, np. frytki. Tak przygotowane posiłki są ciężkostrawne i wysokokaloryczne.

Bazie kotki lekiem na grype

Agata Siemaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Mleko baziowe to napój ceniony za właściwości przeciwgorączkowe, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe. Zobacz, w jaki sposób je przygotować? Kto nie powinien go pić?

Jedną z pierwszych oznak wiosny są puchate bazie kotki, czyli kwitnące pąki wierzby. Mało kto wie, że bazie kotki wykazują szereg korzystnych właściwości zdrowotnych.

Głównym surowcem używanym w medycynie jest kora wierzbowy, która znana jest ze swojego działania przeciwbakteryjnego, przeciwgorączkowego, przeciwzapalnego oraz przeciwbólowego. Dlatego napary z kory wierzbowej często stosuje się przy przeziębieniu i grypie.

Co można zrobić z bazi?

Zastosowanie w medycynie naturalnej znajdują również bazie kotki, z których przygotowuje się mleko baziowe.

Bazie, w zależności od gatunku i odmiany wierzby, mogą być srebrzyste, czerwono-różowe, a nawet czarne. Podczas spacerów przeważnie natrafiamy jednak na te pierwsze.

Te puchate pączki są źródłem salicylanów, czyli substancji obecnych w popularnej aspirynie i niektórych lekach przeciwgrypowych. Związki te



Bazie kotki mają właściwości lecznicze. To wiedza znana od dawna, korzysta z niej medycyna ludowa. Napar z kory wierzbowej z powodzeniem stosowany jest przy przeziębieniach, infekcjach gardła i grypie

hamują odkładanie się płytek krwi, przez co zapobiegają powstawaniu zakrzepów. Warto wspomnieć, że kwas salicylowy po raz pierwszy został otrzymany właśnie z wierzby.

Z uwagi na obecność salicylanów mleko baziowe może prawdopodobnie wykazywać działanie przeciwmiażdżycowe oraz przeciwzakrzepowe, dzięki czemu sprawdzi się w profilaktyce:

- zawału serca,
- udaru mózgu,
- zakrzepicy żył głębokich,

- zatorów płucnych.

Dawniej często wspomaganym leczeniem przeziębienia i grypy właśnie mlekiem baziowym.

Ze względu na obecność salicylanów ten napój wykazuje również działanie przeciwgorączkowe, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe.

Dlatego picie tego napoju może okazać się również pomocne w leczeniu objawów:

- przeziębienia,
- grypy,
- kataru,

- bólu mięśni i stawów.

Czy bazie są trujące?

Choć bazie nie są trujące i mają wiele prawdopodobnych właściwości zdrowotnych, to nie wszystkie osoby mogą cieszyć się napojem z wierzbowych kotków. Przeciwwskazaniem do jego spożywania są:

- alergia lub nadwrażliwość na salicylany,
- alergia na białka mleka krowiego,
- astma oskrzelowa,

- choroby nerek,
- choroby wątroby,
- zaburzenia krzepnięcia krwi,
- wrzody żołądka i dwunastnicy.

W przypadku kobiet w ciąży i karmiących, a także dzieci należy zachować szczególną ostrożność i przed spożyciem mleka baziowego skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Jeśli nie masz pewności, czy drzewo, z którego chcesz pozyskać bazie to wierzba, nie zrywaj żadnych jego części i nie przyrządzaj z niego żadnych napojów.

Przepis na herbatkę z bazi, czyli mleko baziowe

Przygotowanie tego napoju jest niezwykle szybkie i nie wymaga specjalnych umiejętności.

Miksturę można pić kilka razy dziennie przez okres występowania nasilonych objawów przeziębienia.

Podany przepis zawiera ilość składników, która pozwala na przygotowanie jednej porcji napoju. Przed zbieraniem bazi warto zwrócić uwagę na miejsce, w którym rosną i wybierać te z miejsc oddalonych od dróg z dużym natężeniem ruchu oraz autostrad.

Mleko baziowe można przygotować ze świeżych, jak i suszonych pączków.

Składniki:

- 1 łyżka bazi świeżych lub suszonych kotków,
- 1 szklanka mleka.

Przygotowanie:

- Do garnka wlej mleko i dodaj bazie.

- Całość doprowadź do wrzenia i od razu zdejmij z palnika.
- Odstaw napój na 10 minut, aby bazie napęczniały.

- Napój możesz przecedzić przez sito lub podawać razem z bazią.

- Smak mleka można wzbogacić poprzez dodanie do gotowego napoju miodu, goździków, cynamonu.

Mleko warto pić, gdy jest ciepłe.

WAŻNE

Wierzba w medycynie ludowej

Wierzba od tysięcy lat jest ceniona jako środek przeciwzapalny, przeciwbólowy i przeciwgorączkowy. Jej użycie zostało udokumentowane na tabliczkach ze starożytnej Sumerii, które liczą 4 tys. lat. Kora wierzby zawiera błonnik, który spowalnia wchłanianie salicyny oraz garbniki, które tonizują podrażnione błony i zmniejszają krwawienie. Wierzba jest również moczopędna. Może pomóc złagodzić ciepło i obrzęki związane z urazami, zapaleniem stawów, dużą objętością krwi i innymi schorzeniami. Z wierzby wykonuje się m.in. olejek, susz do parzenia, a także nalewkę.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAM 53 mkw., dwupokojowe z balkonem bez pośrednika, Nowa Huta, tel: 00436764892472.

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Praca

ZATRUDNIĘ

PRACA W BELGII - docieplanie elewacji / tynkarz
Zatrudnimy pracowników budowlanych do dociepleń i tynkowania elewacji.
Wymagane doświadczenie w pracach elewacyjnych.
Oferujemy wysokie zarobki, zakwaterowanie oraz transport.
Kontakt: 666 610 600

PRZYCHODNIA Lekarska w Krakowie zatrudni Asystentkę Stomatologiczną. Tel. 500-156-021 lub kontakt mail: ksiegowosc@ergomed

PRZYCHODNIA Lekarska w Krakowie zatrudni PIELEGNIARKĘ. Kontakt mail: ksiegowosc@ergomed.pl lub tel. 500-156-021

Usługi

AGD RTV FOTO

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011499639

Zarząd Województwa Małopolskiego z siedzibą w Krakowie przy ul. Basztowej 22

informuje,

że w budynku Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego przy ul. Raclawickiej 56 (parter i III p. nowy budynek), w Krakowskim Biurze Geodezji i Terenów Rolnych przy ul. Gazowej 15 w Krakowie oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego (zakładka: Zamówienia publiczne i ogłoszenia->Nieruchomości->2026) i na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego (zakładka: Biznes-> Zamówienia publiczne i ogłoszenia-> Nieruchomości->Obrót nieruchomościami 2026) został zamieszczony na okres 21 dni, od 23 marca 2026 r. do 13 kwietnia 2026 r., wykaz nieruchomości, stanowiących własność Województwa Małopolskiego, przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego, stanowiących lokale biurowe poł. w budynku przy ul. Trybunalskiej 14 w Wadowicach.

0011485122

Lilia

zakład pogrzebowy

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

KRAKÓW, ul. Św. Łazarza 21, tel. 12 421 24 80

KRAKÓW, ul. Bronowicka 19, tel. 12 637 00 07

KRAKÓW, ul. Grota Roweckiego 7G, tel. 507 111 121

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

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

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

OGRODNICZE

ZADBANY_OGRÓD_BEZ_WYSIŁKU!

Pielęgnacja ogrodów. Tel. 790 622 685

DZIENNIK POLSKI

Nie przegap
piątku

Kup dziennik z dodatkiem
TeleMagazyn

dziennikpolski24.pl

REKLAMA

0011499403

Burmistrz Miasta i Gminy Niepołomice

informuje, że dnia 23 marca 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach (Plac Zwycięstwa 13, 32-005 Niepołomice) oraz na stronie internetowej www.niepolomice.eu zostały umieszczone:

- wykaz nieruchomości stanowiących własność gminy Niepołomice, przeznaczonych do oddania w dzierżawę, w trybie bezprzetargowym, na czas oznaczony dłuższy niż 3 lata;
- wykaz nieruchomości stanowiących własność gminy Niepołomice, przeznaczonych do oddania w dzierżawę, w trybie bezprzetargowym, na czas oznaczony do trzech lat.

Z niniejszymi wykazami można zapoznać się w terminie od dnia 23 marca 2026 r. do dnia 13 kwietnia 2026 r.

Szczegółowe informacje: Wydział Rozwoju, Planowania Przestrzennego i Nieruchomości Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach, ul. Zamkowa 5, pokój nr 5, tel. 12 250 94 07.

„Rozstaniu z najbliższymi zawsze towarzyszy smutek i ból.
Żyjąc w naszej pamięci, stają się nieśmiertelni”

Rodzinie i Bliskim

Pana

Romana Szlagora

Radnego Rady Gminy Zielonki w latach 2002-2006

wyrazy szczerego współczucia i głębokiego żalu składają

Wójt, Radni i Sołtysi Gminy Zielonki
oraz
pracownicy Urzędu Gminy Zielonki

0011500099



Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

Cmentarz RAKOWICE
ul. Rakowicka 31a
tel. 12 411 67 58

Cmentarz BATOWICE
ul. Reduta 3c
tel. 12 452 31 10

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

REKLAMA

0011485131

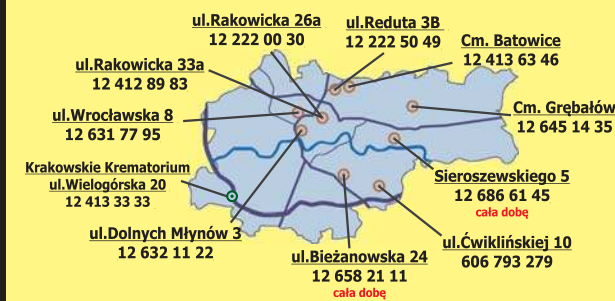
KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



Nie sędzę, żebyśmy byli w pierwszej dwudziestce. Piosenka jest ciężka do powtórzenia dla widza



Doda w serwisie Pomponik o szansach Alicji Szemplińskiej z piosenką „Pray” w tegorocznej Eurowizji Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Marcela Leszczak nie mówi o swoim szczęściu
Celebrytka po rozstaniu z Michałem Koterskim układa sobie życie na nowo. Jej nowy ukochany jest gdyńskim biznesmenem. Para na co dzień unika fleszy, ale z mediów społecznościowych widać, że chętnie razem podróżuje po świecie. – Jestem szczęśliwa i za dużo o tym nie mówię – powiedziała Leszczak w rozmowie z Plotkiem.



Zimna wojna
TVP Kultura, 20:00
Historia namiętnej, lecz niemożliwej miłości dwojga ludzi. Na przeszkodzie uczuciu stają ich trudne charaktery, a także wydarzenia zimnej wojny z lat 50. XX w. w Polsce, Berlinie, Jugosławii i Paryżu. Film nagrodzonego Oscarem Pawła Pawlikowskiego („Ida”), który przyniósł reżyserowi Złotą Palmę w Cannes.

Julia Wieniawa w parze z belgijskim piłkarzem
Coraz głośniejsze o tym, że celebrytka ma nowego chłopaka – belgijskiego piłkarza Hervé Matthysa, który gra w Motorze Lublin. W sobotę para bawiła się na urodzinach przyjaciółki Wieniawy – Julii Pośnik. Na InstaStory pojawiło się nagranie z imprezy, jak piosenkarka i piłkarz wznoszą toast za solenizantkę.

Sławek Uniatowski zapłacił cenę wolności
Popularny piosenkarz był ostatnio gościem programu „Mówię Wam”. Wspominał tam początki swojej kariery. – Nie poszedłem na żadne ustępstwa, na żadne kompromisy. (...) Przez to przebiedowałem przez 10 lat. W tym czasie wytwórnia załatwiła mi trzy koncerty: dwa charytatywne, jeden za 2000 zł, za które przetrwałem. Ledwo żyłem. Po 10 latach wytwórnia powiedziała: „Dobra, oddaj nam nasze pożyczone 6000 zł”. I to była moja cena wolności. Było warto ją zapłacić – powiedział. (GZL) Fot. Mariusz Kapała



Tammy
TVN, 22:55
Tytułowa Tammy ma zły dzień. Skasowała samochód, została zwolniona z pracy i na dodatek odkryła, że mąż ją zdradza. Jest sputkana, a jej jedyną deską ratunku staje się jej babcia, Pearl. Razem ruszają w podróż po USA.

KRZYŻÓWKA NR 46

Poziomo:
1) sposób przyrządzania potrawy,
6) powieść Hermana Melville'a,
10) tajne porozumienie, spiszek,
11) samobieżny pocisk morski,
12) przebój Maryli Rodowicz,
13) czótenko w maszynie do szycia,
14) kolumbijska piosenkarka i kompozytorka,
17) plan zajęć, harmonogram,
20) zaganianie Igi Świątek,
23) hultajska dusza, łobuziak,
25) pomieszczenie z boksami,
27) rządy strachu i przemocy,
28) ciągle narzeka i narzeka, zrządza,
30) pogrążenie się w myślach,
32) element łożyska ślizgowego,
33) akcja komandosów na tyłach wroga,
35) mleczny napój z firmy Bakoma,
36) oddziela pole uprawne,
37) bierwiona przy kominku,
38) auto na postoju lub na telefon,
39) rodzaj sieci rybackiej.

Pionowo:
1) podniosły sposób mówienia,
2) Grek z filmu Michaela Caccyannisa,
3) plamki na twarzy Pippi Langstrump,
4) prymitywny domek w lesie,
5) ... Hawn, aktorka z filmu „Szeregowiec Benjamin”,
6) wytwórca baleronu i szynki,
7) masa serowa z mleka owczego,



REKLAMA 0010990486

DZIENNIK POLSKI
w prenumeracie
z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

8) potoczna nazwa nart,
9) kpi z uznanych zasad i obyczajów,
15) japoński konkurent Toyoty,
16) górzysta wyspa Grecka u wybrzeży Albanii,
18) wynagrodzenie za pracę, pensja,
19) japoński wachlarz składany,
21) ogrodzenie z cegieł lub betonu,

22) opłata pobierana na granicy,
24) sople zwisające ze stropu jaskini,
26) roślinny motyw dekoracyjny,
28) Jan, twórca obrazu „Bitwa pod Grunwaldem”,
29) chrześcijaństwo lub judaizm,
30) burza śnieżna, zawieja,
31) dawna zniewaga, ubliżenie,
34) określenie urzędowe lub geograficzne.

ROZWIĄZANIE NR 45

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | F | B | O | K | S | ■ | N | U | R | T | ■ | W | ■ | G | | | | | | | |
| R | U | I | N | A | ■ | A | T | A | M | A | ■ | A | R | I | E | L | | | | | |
| A | ■ | O | ■ | M | A | ■ | P | A | ■ | U | K | O | S | ■ | D | ■ | O | | | | |
| Z | A | D | Z | A | ■ | A | R | M | A | T | A | ■ | M | A | Z | U | R | | | | |
| E | ■ | O | ■ | K | A | R | O | ■ | I | S | S | A | ■ | E | ■ | I | | | | | |
| K | I | R | K | O | R | ■ | W | O | A | L | ■ | Z | N | A | W | C | A | | | | |
| ■ | D | ■ | A | ■ | E | ■ | I | ■ | U | ■ | W | ■ | N | ■ | A | ■ | | | | | |
| F | E | R | D | Y | N | A | N | D | W | S | ■ | P | A | N | I | A | L | Y | | | |
| ■ | A | ■ | U | ■ | G | | | | | | | N | ■ | O | ■ | K | | | | | |
| P | L | A | K | S | A | | | | | | | K | A | N | S | A | S | | | | |
| I | ■ | M | ■ | E | ■ | | | | | | | ■ | M | ■ | Z | ■ | | | | | |
| S | U | B | A | R | U | | | | | | | ■ | P | O | R | C | J | A | | | |
| K | ■ | O | ■ | W | ■ | | | | | | | ■ | R | ■ | Z | ■ | T | | | | |
| L | I | N | D | A | ■ | | | | | | | ■ | K | R | E | S | Y | | | | |
| E | ■ | A | ■ | L | I | ■ | C | Z | Y | ■ | K | I | R | U | ■ | P | A | ■ | P | ■ | N |

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny radzi słuchać intuicji przy podejmowaniu ważnych decyzji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień przyniesie stabilizację, ale horoskop na dziś ostrzega, by nie ignorować sygnałów od bliskich, które wiele znaczą.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę to wyraźna wskazówka, by dokładnie dobierać słowa...

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny podpowiada, by znaleźć czas na odpoczynek i rozmowę z kimś zaufanym.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciąga ludzi, lecz horoskop na dziś radzi pamiętać, aby nie dominować i dać innym przestrzeń do działania.
Rak (22.06 - 22.07)
Skup się na detalach, które dziś mają znaczenie. Horoskop dzienny na środę sugeruje unikać nadmiernej krytyki i pozwolić sobie na luz.

Lew (23.07 - 22.08)
Horoskop dzienny mówi, że harmonia w relacjach będzie dziś możliwa, jeśli postawisz na szczerość i otwartość w rozmowach z innymi.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą. Horoskop na dziś radzi nie ignorować przeczcucia i unikać niepotrzebnych konfliktów.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu i nowym pomysłom, ale horoskop dzienny na środę podpowiada, by dokończyć też rozpoczęte sprawy.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Odpowiedzialność przyniesie efekty, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o odpoczynku i zachowaniu równowagi.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże Ci rozwiązać problem. Horoskop na dziś podpowiada, by zaufać sobie i nie bać się niestandardowych rozwiązań.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość będzie Twoją siłą, jeśli dobrze ją wykorzystasz. Horoskop dzienny na środę radzi unikać jednak nadmiernego zamartwiania się.

Świątek zwolniła Fissette'a. Kto zostanie jej nowym trenerem?

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek poinformowała przedwcześnie o zakończeniu współpracy z trenerem Wimem Fissette'em w dniu urodzin 46-letniego belgijskiego szkoleniowca.

Zwolnienie trenera Wima Fissette'a jest pokłosiem słabej formy Igi Świątek, którą prezentuje od początku tego sezonu. Największy sukces, jaki z nim osiągnęła, to zwycięstwo w ubiegłorocznej edycji wielkoszlemowego Wimbledonu, który wygrała po raz pierwszy.

„Po wielu miesiącach wspólnej pracy z trenerem Wimem Fissette podjęłam decyzję o tym, że pójdę inną drogą. To był intensywny czas pełen wyzwań i wielu ważnych doświadczeń. Jestem wdzięczna za jego wsparcie, doświadczenie i wszystko, co razem osiągnęliśmy - w tym spełnienie jednego z moich największych sportowych marzeń. Dziękuję Ci Trenerze za ten czas i za lekcje, jakie dzięki Tobie odebrałam. Życzę Ci wszystkiego dobrego - zarówno zawodowo, jak i prywatnie” - napisała Świątek na Instagramie.

Trener Fissette po decyzji Świątek podziękował jej za wspólne chwile. Belg przekazał polskiej tenisistce życzenia powodzenia i dalszych sukcesów. „Igo, życzę ci powodzenia i sukcesów w przyszłości. Jestem pewien, że je osiągniesz” - przekazał.

Pozostała część sztabu Świątek pozostała bez zmian. Swoje stanowisko zachowała budząca najwięcej kontrowersji psychołożka Daria Abramowicz.

Trzecia w światowym rankingu Polka nie poinformowała jeszcze, kto będzie jej nowym szkoleniowcem.



Trener Wim Fissette został zwolniony przez Igę Świątek po rozczarowujących wynikach Polki w obecnym cyklu

- Decyzję dotyczącą zatrudnienia nowego trenera lub trenerki Iga ogłosi sama, gdy ta decyzja już będzie. Na razie nie wiadomo, czy nowego szkoleniowca zobaczymy już podczas najbliższego turnieju z jej udziałem w Stuttgarcie do którego została zgłoszona i w którym ma wystąpić - powiedziała w rozmowie z Polska Press Daria Sulgostowska, PR menedżerka najlepszej polskiej tenisistki.

Ostatnio pojawiały się informacje, jakoby nowym trenerem Świątek miał zostać Piotr Woźniacki, ojciec, były piłkarz i trener duńskiej tenisistki Caroline Woźniackiej, którą doprowadził do pierwszego miej-

stwa w światowym rankingu oraz zwycięstwa w Australian Open w 2018 roku.

- Te pojawiające się informacje, to są tylko spekulacje medialne, które nie mają żadnego odzwierciedlenia w rzeczywistości - skomentowała Sulgostowska.

63-letni Woźniacki stanowczo zdementował plotki w rozmowie z Interią Sport: - Z pewnością nie będę nowym trenerem Igi Świątek. Ktoś się pomylił. Nikt ze mną nie rozmawiał. A nawet gdyby, to i tak zakończyłem karierę trenerską - powiedział Woźniacki.

Wyjaśniając powód swojej decyzji ojciec Caroline oznajmił: - Szczerze mówiąc, po za-

kończeniu kariery przez Caroline otrzymywałam bardzo dobre oferty, ale teraz nie jest na to odpowiedni moment. Mam wspaniałą rodzinę, wnuki, wnuczki itd. i wiem, ile to kosztuje. I wiem, ile energii, czasu i prawdziwego poświęcenia to wymaga. Oczywiście zdaję sobie również sprawę, że ludzie teraz chcą kogoś, kto jest mądrzejszy i rozumie swoje błędy, tak jak ja z moją córką. Po tym całym doświadczeniu wiem, w którą stronę iść, ale to już przesądzone. Absolutnie nic nie jest w stanie mnie zmusić do zmiany zdania.

Choć Woźniacki oświadczył, że nie dołączy do zespołu Świątek, zasugerował idealnego, według niego, kandydata na stanowisko trenera najlepszej polskiej rakiety. - Jeśli zespół Igi Świątek, a nawet ona sama, nie podjęli jeszcze decyzji w sprawie następcy Wima Fissette'a, zabieram głos i wiem, o czym mówię. Dawid Celt powinien być brany pod uwagę - stwierdził były coach Carlonie.

40-letni Dawid Celt był fizykoterapeutą w sztabie byłej gwiazdy polskiego tenisa Agnieszki Radwańskiej, z którą związał się i ma syna, kiedy trenerem „Isi” był trener Tomasz Wiktorowski, który potem pracował z sukcesami ze Świątek przed Fissette'em. Obecnie Celt jest wziętym komentatorem tenisowym, a także kapitanem kobiecej reprezentacji Polski, w której sekunduje między innymi Świątek w meczach Billie Jean King Cup.

- Nie wiadomo, czy nowy trener lub trenerka będzie pracować z Igą już podczas najbliższego turnieju z jej udziałem w Stuttgarcie - podsumowała menedżerka Świątek. Turniej WTA 500 w Stuttgarcie odbędzie się 13-19 kwietnia. ©©

Tomasiak nie wystartuje na zakończenie sezonu PŚ na Letalnicy w Planicy

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Multimedalista olimpijski z Mediolanu 2026 Kacper Tomasiak zakończył sezon i nie wystartuje w podsumowującym cykl Pucharu Świata 2025/2026 zawodach w Planicy.**

Trener kadry polskich skoczków Maciej Maciusiak poinformował, że najlepszy obecnie „Orzeł”, Kacper Tomasiak, nie weźmie udziału w kończących sezon lotach na Letalnicy w słoweńskiej Planicy w weekend 26-29 marca.

W niedzielę Tomasiak zaliczył groźnie wyglądający upadek podczas kwalifikacji do konkursu Pucharu Świata na mamuciej skoczni w norweskim Vikersund. Przy lądowaniu odpięła się jedna narta, a on sam obrócił się i uderzył tyłem głowy o zeskok. Zawody ostatecznie odwołano z powodu zbyt silnego wiatru. W poniedziałek został wypisany ze szpitala w Drammen po przejściu sze-

regu badań, które nie wykazały żadnego poważniejszego urazu. W związku z tym wrócił z resztą drużyny do Polski i w godzinach popołudniowych dotarł do domu w Bielsku-Białej. - Lepiej, żeby odpoczął. Jest bardzo zmęczony. Kacper zostanie w domu. Planica w przyszłym roku - skomentował Maciusiak.

W Słowenii wystartuje pięciu Biało-Czerwonych - Kamil Stoch, Piotr Żyła, Dawid Kubacki, Aleksander Zniszczoł i Klemens Joniak.

Dzisiaj o godzinie 10 rozpocznie się oficjalny test Letalnicy (HS240) przed wielkim finałem sezonu. Przedwcześnie listę przedskoczków, którzy będą mieli okazję do oddania prób. W gronie 31 testerów znalazł się reprezentant Polski Wiktor Fickowski, który w tym sezonie miał już okazję do testowania mamuciej skoczni podczas mistrzostw świata w lotach narciarskich w Oberstdorfie, gdzie ustanowił swój nowy rekord życiowy, uzyskując w jednej z prób odległość 198,5 metra. ©©



Kacper Tomasiak, decyzją trenera kadry Macieja Maciusiaka, zakończył już sezon Pucharu Świata

Przeostroga dla Urbana. O tym musi pamiętać przed barażem z Albanią

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Reprezentacja Polski już w czwartek zmierzy się z niewygodną Albanią w półfinale baraży o mistrzostwa świata 2026.**

Przygotowania do spotkania z Albanią ruszyły od początku tygodnia, gdy kadrowicze zjechali na zgrupowanie do Warszawy. Pierwszy trening odbył się niemal w komplecie. Najpóźniej dotarło trio z FC Porto: Jakub Kiwior, Jan Bednarek

oraz debiutujący 17-letni skrzydłowy Oskar Pietuszczyński, który po ostatnich kapitalnych wyczynach podbija Półwysep Iberyjski.

Wtorkowe zajęcia odbyły się po południu na stadionie Legii. Tym razem trenowali już wszyscy powołani. Optymizmem napawają też raporty medyczne - jak dotąd obyło się bez urazów.

Lepiej dmuchać na zimne

Na papierze wszystko przemawia za Polską. Kadra Jana Urbana jest wyżej wyceniana,

a bukmacherzy stawiają ją w roli faworyta nie tylko półfinału, ale i całych dwuetapowych baraży.

Historia pokazuje jednak, że Albania potrafi sprawiać problemy. W eliminacjach do Euro 2024 to właśnie ten rywal poważnie skomplikował sytuację Polaków. Porażka 0:2 kosztowała posadę Portugalczyka Fernando Santosa.

W tamtym meczu trafiali Jasir Asani i Mirlind Daku, a w środku pola zagrali Piotr Zieliński i Grzegorz Krychowiak, dla którego był to ostatni

występ w kadrze. Również w Warszawie Polska męczyła się, ale wygrała skromnie po błysku Karola Świderskiego.

Klucz tkwi w środku pola

Największym wyzwaniem dla selekcjonera pozostaje ustawienie drugiej linii. To tam mogą rozstrzygnąć się losy meczu. Czy postawić na ofensywne ustawienie, czy lepiej zabezpieczyć środek pola? Pewniakiem pozostaje Piotr Zieliński, mający ugruntowaną ostatnio pozycję w In-

terze Mediolan. W dobrej formie jest też Jakub Moder, który w ostatnim meczu Feyenoordu z Ajaksem zdobył pierwszą bramkę w sezonie ligi holenderskiej. Nie można jednak zapominać o sile rywala. Albania, od dłuższego czasu prowadzona przez Sylvinho, to zespół dobrze zorganizowany, oparty na piłkarzach z doświadczeniem we włoskiej Serie A i nawet angielskiej Premier League.

Dlatego wydaje się niemal pewne, że selekcjoner Jan Urban zacznie od zabezpiecze-

nia tyłów i postawi na jednego typowego defensywnego pomocnika. W tej roli naturalnym kandydatem z powołanych jest Bartosz Slisz z Brøndby, który daje równowagę i stabilność obok kreatywnego Zielińskiego.

Mecz półfinałowy baraży o mundial 2026 Polska - Albania na PGE Narodowym w Warszawie rozegrany zostanie jutro, to jest w czwartek, 26 marca - początek o godzinie 20.45. Transmisję przeprowadzi Telewizja Polska na antenie TVP 1 i TVP Sport. ©©

Kurs na ekstraklasę jest, ale gra Wisły powinna być dużo lepsza

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. Wisła Kraków na osiem kolejek przed końcem sezonu prowadzi w tabeli I ligi z przewagą dziewięciu punktów nad drugim Śląskiem Wrocław i trzecim Chrobrym Głogów.

Mimo tak dużej i wciąż dość bezpiecznej przewagi w tabeli, trudno jednak uznać start „Białej Gwiazdy” do ligowej wiosny za w pełni udany.

To czwarty sezon wiślaków z rzędu na zapleczu ekstraklasy. Ale co ciekawe, tylko jeden raz wiosną Wisła ruszyła lepiej niż obecnie. Żeby była jasność - ponieważ chcemy oceniać grę, a nie decyzje organów dyscyplinarnych, nie bierzemy przy tej ocenie pod uwagę meczu ze Śląskiem Wrocław, całego zmieszania z nim związanego i obowiązującego na ten moment walkowera. Po prostu koncentrujemy się na sześciu meczach, które Wisła zagrała.

W 2023 roku, czyli w pierwszym sezonie po spadku, Krakowianie wiosną zaczęli w imponującym stylu. Pod wodzą trenera Radosława Sobolewskiego wygrali aż siedem pierwszych meczów! Rok później nie było już tak dobrze, a Wisła punktowała w pierwszych meczach podobnie jak obecnie. W sześciu rozegranych spotkaniach zgromadziła dziesięć punktów, czyli to identyczny bilans jak obecny. Różnica polegała na tym, że „Biała Gwiazda” wtedy wygrane przeplatała porażkami i jednym remisem. Na ten bilans złożyły się trzy zwycięstwa, dwie porażki i jeden remis właśnie. Choć to może umykać, ale również roku temu w sześciu pierwszych rozegranych meczach Wisła zgromadziła dokładnie taką samą liczbę punktów jak obecnie, czyli dziesięć. Wtedy złożyły się na to trzy zwycięstwa, dwie porażki i remis.

Teraz sytuacja jest o tyle inna, że Wisła jeszcze wiosną meczu nie przegrała, ale głównie remisuje, bo aż czterokrotnie przy dwóch wygranych



Po meczu z Odrą Kacper Duda musi skupić się teraz na reprezentacyjnych obowiązkach

nymi. Jak zatem widać, gra w kratkę na początku ligowej wiosny to w ostatnich latach dla Wisły bardziej norma niż zaskoczenie.

Różnica jest dla Krakowian jedna, ale kluczowa - w poprzednich latach za każdym razem gonili czołówkę, starali się odrabiać straty z jesieni. Teraz to oni są liderem i choć gra nie jest zachwycająca, a momentami wręcz słaba, to jednak co by nie mówić, kontrolują sytuację w tabeli. Ktoś powie, że to bardziej efekt słabości innych niż zasług Wisły. My jednak wolimy patrzeć na sprawę w taki sposób, że „Biała Gwiazda” nie jest bytem samodzielnym. Ona - tak jak inne zespoły czołówki I ligi - ma swoje zalety, ale też wady. A że jest klubem najbardziej medialnym w całej stawce, to oczywiste jest, że mówi się o niej najwięcej. I najmocniej wytyka niedociągnięcia.

Czy to oznacza, że trzeba podchodzić do tego, co dzieje się w Wiśle z dużym spokojem? Wydaje się, że raczej z czujnością. Nie ma wątpliwości, że Wisła gra słabiej niż jesienią. Wtedy punktowała na poziomie 2,26

SPORT W TV
9.15 i 12.15 Eurosport 1, narciarstwo alpejskie, PŚ, 1. i 2. przejazd giganta kobiet; **10.30 i 13.30 Eurosport 1**, narciarstwo alpejskie, PŚ, 1. przejazd giganta mężczyzn; **11.30, 14.30, 18.40 Eurosport 1, Polsat Sport 1**, łyżwiarstwo figurowe, MŚ; **15.50 Eurosport 2**, kolarstwo, Wyścig dookoła Katalonii (3. etap); **17.30 Polsat Sport 1**, siatkówka, Liga Mistrzów: Asseco Resovia - Ziraat Bank Ankara; **20.10 TVP Sport**, hokej: Unia Oświęcim - GKS Katowice (6. mecz półfinałowy); **20.15 Polsat Sport 1**, siat-

we, MŚ; **15.50 Eurosport 2**, kolarstwo, Wyścig dookoła Katalonii (3. etap); **17.30 Polsat Sport 1**, siatkówka, Liga Mistrzów: Asseco Resovia - Ziraat Bank Ankara; **20.10 TVP Sport**, hokej: Unia Oświęcim - GKS Katowice (6. mecz półfinałowy); **20.15 Polsat Sport 1**, siat-

Dziennik Polski
Środa, 25.03.2026

kówka, LM: Cucine Lube - Alurion CMC Warta. **(ŻUK)**

LOTTO

Poniedziałek, 23.03, Multi Multi (22): 4, 5, 15, 17, 18, 26, 27, 37, 39, 43, 47, 50, 51, 53, 63, 67, 68, 69, [74], 80; **Kaskada (22):** 1, 2, 4, 7, 8, 12, 13, 14, 17, 18, 21,

22; Mini Lotto: 1, 13, 17, 24, 33; **Ekstra Pensja:** 1, 2, 8, 15, 27 +4, **Ekstra Premia:** 7, 11, 14, 21, 26 +2.

Wtorek, 24.03, Multi Multi (14): [4], 10, 14, 21, 24, 25, 28, 30, 39, 43, 46, 50, 51, 53, 56, 60, 62, 63, 68, 77; **Kaskada (14):** 2, 3, 7, 10, 11, 14, 16, 17, 19, 21, 23, 24

Tomasz Tułacz, trener Puszczy Niepołomice: Gramy o konkretny cel

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. Puszcza Niepołomice po remisie ze Śląskiem Wrocław (1:1) jest na 12. miejscu w tabeli mając dość komfortową sytuację.

Przewaga nad strefą spadkową wynosi 15 punktów, a do strefy barażowej ma 6.

Skończyła się zwycięska seria - czterech wygranych z rzędu, ale trener Tomasz Tułacz nie rozdzierał szat.

- Myślę, że był to zasłużony remis, choć w II połowie mocno naciskaliśmy przeciwnika, by wygrać - mówi szkoleniowiec Puszczy. - Chcę pochwalić chłopaków, zrobili dużo, by odwrócić losy meczu. Trochę zabrakło lepszych wyborów w polu karnym, ale gratulacje dla zespołu, że ciężko zapracował na remis z niewygodnym zespołem. Śląsk był bardzo dobrze przygotowany do gry przeciwko nam. Dobrze zareagowaliśmy zmianami i wejściem w II połowę. Przyjmujemy ten punkt jako zdobyty. Pokazaliśmy sobie w przerwie, z czego wzięły się problemy, co trzeba zrobić, by nie dochodziło do tego, w jaki sposób wyrzucić presję na Śląsk. Zmiany już w I połowie, a potem w II przyniosły taki obraz, że w II połowie byliśmy lepszą drużyną od Śląska i chyba my byliśmy bliżej wygranej.

Niektórzy optymiści patrząc na tabelę twierdzili, że Puszcza może się włączyć do walki o awans. 6 punktów straty do baraży było przed tym meczem i tak pozostało, ale do końca sezonu jest już tylko 8 spotkań, a nie 9. Czy więc ten wynik Puszcza może traktować jako rozczarowujący?

- Absolutnie, to żadne rozczarowanie - mówi Tułacz. - Każdy może mieć swoje zdanie, ale uważam, że to był dobry mecz drużyn, które punktują i są w czubie tabeli tej rundy. Jest dużo emocji, ale walczyliśmy o konkretny cel i przybliżyliśmy się do niego, jak zrobimy, to będzie to wielka sztuka. Wtedy się wypowiem, jak postrzegam grę o utrzymanie. Jesteśmy zadowoleni, bo to punkt dodany. Śląsk zaskoczył mnie bardzo dobrym przygotowaniem do meczu, wytracił nam nasze najlepsze argumenty.

Puszcza zachowuje szanse na wysoką lokatę, ale jak mówi jej trener, najpierw musi zabezpieczyć sobie byt. Po przerwie na reprezentację 6 kwietnia w „lany poniedziałek” zagra z innym kandydatem do awansu - Polonią Warszawa (godz. 14.30). „Czarne Koszule” nie będą miały łatwo w Niepołomicach i muszą nastawić się na twardy bój. Puszcza może grać na luzie i bawić się grą, a wiadomo, że w takich okolicznościach znacznie łatwiej się pokazać. ©©



Trener Puszczy Tomasz Tułacz jest bardzo blisko realizowania celu, jakim jest utrzymanie w I lidze