

Od 1 maja w uzdrowiskach zaczną obowiązywać wiosenno-letni cennik. A to oznacza podwyżki **str. 10**



FOT. GETTY IMAGES

Pierwsze śniadanie to bardzo ważny posiłek, który pomaga chronić nasz organizm przed rozwojem wielu chorób **str. 9**

STRONA  
ZDROWIA

Nr 93 (24 870)

# DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł  
(w tym 8% VAT)

Środa, 22.04.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

**Koniec konfliktu?**  
Po spotkaniu prezesa PiS z byłym premierem obie strony mówią o porozumieniu **str. 7**



**Julia Wieniawa** wystąpi w Krakowie. Klubowe rytmy, zmysłowy klimat i tańce **str. 6**

**Wisła Kraków** ma nowego sponsora. Brytyjczycy wchodzą na koszulki „Białej Gwiazdy” **str. 16**



FOT. WOJCIECH MATYSIK

**FILHARMONIA KRAKOWSKA** DYSKUSJA O WYNIKACH KONKURSU, ARCHITEKTURZE I PYTANIA O ZASADNOŚĆ BUDOWY

## Zadecydowała akustyka i funkcjonalność

Piotr Tymczak  
piotr.tymczak@polskapress.pl

**Filharmonia w Krakowie ma powstać na działce przy rondzie Grzegórzeckim. Plan jest taki, by została otwarta w 2032 r. Na razie wiadomo jak nowy gmach ma wyglądać.**

W budynku obecnej filharmonii przy ulicy Zwierzynieckiej odbyła się publiczna dyskusja dotycząca wyników konkursu architektoniczno-urbanistycznego na projekt nowej siedziby. - Jest szansa na to, że do 2032 roku inwestycja zostanie zrealizowana. Naszym ambitnym celem jest to, aby był

to obiekt z najlepszą akustyką w Polsce. Cieszy mnie, że zwycięski projekt jest w Małopolsce dyskutowany. Od Małopolan słyszę: „Chcielibyśmy do takiej Filharmonii w 2032 roku przyjechać” - powiedział na rozpoczęcie dyskusji marszałek Małopolski Łukasz Smółka. Przypomniał, że w konkursie na projekt było 77 zgłoszeń, później z 35 koncepcji wybrano 5, które zostały nagrodzone i wyróżnione.

- W ramach konkursu na projekt poza bryłą nowego budynku braliśmy pod uwagę układ funkcjonalny, a na pierwszym miejscu postawiliśmy na akustykę - przyznał Mateusz Prendota, dyrektor Filharmonii Krakowskiej.

Podczas spotkania pokonkursowego, mieszkańcy mieli okazję ocenić i porozmawiać na temat nagrodzonych i wyróżnionych prac zarówno z samymi autorami projektów, jak i z przedstawicielami sądu konkursowego, Stowarzyszenia Architektów Polskich, a także Filharmonii Krakowskiej i Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego.

Przypomnijmy, że Filharmonia Krakowska jest instytucją kultury podlegającą władzom Małopolski, które też są inwestorem nowej siedziby.

Dużą część dyskusji zajęły pytania o zasadność budowy nowej Filharmonii Krakowskiej (na wstępie koszt in-

westycji szacowany jest na ok. 450 mln zł) przy rondzie Grzegórzeckim, skoro powstaje już Krakowskie Centrum Muzyki (inwestycja władz Krakowa; ok. 300 mln zł) w Cichym Kąciuku, a w planie jest także nowy kampus Akademii Muzycznej z salą koncertową na Grzegórkach przy ul. Skrzatów (za ok. 490 mln zł).

Były też pytania, czy nie można było rozbudować obecnej siedziby filharmonii przy ul. Zwierzynieckiej (budynek wynajmowany od Archidiecezji Krakowskiej), albo przenieść jej występy do Centrum Kongresowego ICE Kraków przy rondzie Grunwaldzkim.

- Rozbudowa budynku, w którym obecnie funkcjonujemy, nie wchodzi w grę z powodów technicznych, własnościowych i kosztów takiego przedsięwzięcia. W ICE Kraków występujemy okazjonalnie, ale nie ma możliwości przeniesienia tam działalności. Jesteśmy państwową instytucją kultury podlegającą władzom Małopolski, a ICE jest zarządzane przez miejską spółkę. Nie byłoby możliwości stałego opłacania naszych występów w ICE, mając na uwadze, jakie byłyby to koszty. Poza tym ICE powstał jednak głównie w celach kongresowych - wyjaśnił dyr. Mateusz Prendota.

Czytaj str. 3

**KRAKOWSKI MAGISTRAT:**

**Kwaciarki zostają na Rynku Głównym**

Obecne zasady funkcjonowania stoisk kwaciarek zostały przedłużone do 31 stycznia 2027 roku. Zrezygnowano z ogłaszania przetargu na handel kwiatami w sercu Krakowa.

Czytaj str. 4

**Kultura**

**Pamięć tych, którzy zdobyli Monte Cassino, uczciło krakowskie Muzeum Armii Krajowej str. 6**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



9 770137 908036

**KRAKÓW**

**Koniec z domem dla gołębi.**  
Konkurs na nową fontannę w Rynku Głównym **str. 3**



FOT. ANDRZEJ BANAS

Fontanna ma powstać - jak podkreśla magistrat - w samym sercu miasta i na obszarze wpisanym na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Nowy element architektury ma zastąpić wyłączoną w 2023 roku fontannę „Kryształ” oraz wpisać się w zabytkowe otoczenie



# Kronika Krakowska

## 300

tablice pokazujące na żywo czas przyjazdu autobusów zamontowane zostaną na ponad 300 przystankach w Krakowie

### PRACE PRZYSPIESZYŁY Wkrótce tramwaje wrócą na ul. Straszewskiego i Podwale

Na sobotę planowany jest powrót tramwajów na pierwszą obwodnicę, czyli na ul. Podwale i ul. Straszewskiego. Oznacza to, że prace przy przebudowie węzła roz-

jazdów w sąsiedztwie Collegium Novum prowadzone są szybciej niż przewidywał harmonogram skorygowany po zimowym spowolnieniu tempa robót. Powrót tramwajów na ul. Piłsudskiego i do pętli Cichy Kącik planowany jest w maju.

### KRAKÓW

TELEFON  
dziennikarza dyżurnego

☎ 697 730 318

### E-MAIL

✉ redakcja@gk.pl

**NOWA FILHARMONIA** MA POWSTAĆ PRZY RONDZIE GRZEGÓRZECKIM. W 2032 ROKU PRZYJDĄ PIERWSI MELOMANI

# Światło pokonało zielone tarasy

Piotr Tymczak  
piotr.tymczak@polskapress.pl

**W budynku obecnej filharmonii przy ulicy Zwirzyńskiej odbyła się publiczna dyskusja dotycząca wyników konkursu architektoniczno-urbanistycznego na projekt nowej siedziby.**

Mateusz Prendota, dyrektor Filharmonii Krakowskiej zwrócił uwagę, że obecna sala koncertowa filharmonii byłaby idealnym miejscem dla orkiestr miejskich (Capella Cracoviensis, Sinfonietta Cracovia), które mają korzystać z Krakowskiego Centrum Muzyki. - Jest pytanie, czy ktoś to skalkulował, by te orkiestry funkcjonowały w centrum z salą na 1300 osób. Czy uda się zbilansować utrzymanie tego obiektu

Podczas dyskusji nie zabrakło porównań zwycięskiej pracy w konkursie, autorstwa biura projektowego K. Ingar-den, J. Ewy Architekti sp. z o.o. z Krakowa z tą, która otrzymała II nagrodę - wykonaną przez gmp International GmbH z Berlina.

Uczestnicy spotkania dowiedzieli się, że w zwycięskiej pracy dostrzeżono najlepsze rozmieszczenie głównych pomieszczeń, zwarty i logicznie połączony układ przestrzenny, dobrze zaplanowany transport instrumentów i strefę dostaw.

Rozwiązania funkcjonalne uznano za wzorowe. Podkreślono, że interesującą propozycją było wewnętrzne atrium powodujące odpowiednie doświetlenie garderoby muzyków. Ten projekt uzyskał też najwyższe noty, jeżeli chodzi o zaplanowanie głównej sali i możliwości akustyczne.

Akustyka sal koncertowych w zwycięskim projekcie została opracowana przy współpracy z Keiji Oguchi - Nagata Acoustics Inc., zaś w pozostałym zakresie akustyki budynku przy udziale PAK Pracownia Akustyczna Kozłowski.

W uzasadnieniu Sąd Konkursowy wskazał też, że „rozwiązanie przewiduje jedynie dwa poziomy balkonów w dużej sali tworząc rozległy obszar ścian dla wybrzmiewania dźwięku, przy czym balkony na najwyższym poziomie są odsunięte od ścian bocznych i lekko opadają w kierunku sceny (co poprawia widoczność z tych miejsc)”.

- Obiekt użyteczności publicznej, szczególnie filharmonii, powinna cechować otwartość, dostępność, transparentność, lekkość, otwarcie na światło, optymizm, aby nie był to budynek zbyt ciężki. Ludzie przechodzący ulicą powinni widzieć, że coś się tam wydarza i tak to zaprojektowaliśmy - mówił Krzysztof Ingar-den z biura Ingar-den&Ewy Architekti.



Po lewej zwycięski projekt. Z prawej propozycja, która zdobyła II nagrodę

Były pytania, czy jury nie urzekły zielone dachy i tarasy w projekcie, który zajął II miejsce. Autorzy tej koncepcji podkreślali, że kształt filharmonii, który zaproponowali jest nawiązaniem do krakowskich kopców. Zaplanowali obiekt z zewnętrznymi tarasami na kilku poziomach, z których można byłoby podziwiać widoki na Kraków. Wnętrze filharmonii zaprojektowano natomiast nawiązując do gotyckich wnętrz Bazyliki Mariackiej.

Przedstawiciele jury wyjaśniali, że zielone tarasy w tej propozycji uznano za atut, ale też ryzyko związane z możliwościami technicznymi utrzymania takich ogrodów, a także wpływy takiego rozwiązania na koszty utrzymania obiektu.

Architekci z biura Ingar-den&Ewy zaznaczali, że w ich projekcie od strony głównej elewacji też uwzględniono tarasy z widokiem na zabytkowy Kraków. Wskazywali również

na ogrody zieleni, jakie zaplanowano w otoczeniu obiektu.

Były też pytania o to, czy duży ruch w okolicy ronda Grzegorzckiego (samochody, tramwaje) nie będzie przeszkodą w funkcjonowaniu filharmonii, ale też mówiono o obawach okolicznych mieszkańców dotyczących tego, iż nowa inwestycja i związany z nią ruch (dojazd samochodów) może powodować uciążliwość.

Autorzy zwycięskiego projektu zapewniali, że poprzez

wykorzystanie nowoczesnych technologii hałas komunikacyjny nie będzie miał wpływu na odbiór koncertów w filharmonii, a także urządzenia związane z jej funkcjonowaniem zostaną tak zaprojektowane i wykonane, by nie były uciążliwe dla otoczenia. Osoby, które będą dojeżdżać do nowego obiektu autami będą miały natomiast do dyspozycji podziemny parking.

Filharmonia ma powstać u zbiegu al. Powstania Warszawskiego i al. Pokoju. W nowym gmachu przewidziano m.in. filharmoniczną salę koncertową dla około 1900 słuchaczy, salę kameralną dla około 300 osób, przestronne foyer mogące pomieścić nawet 2500 gości, a także sale prób i ćwiczeń, studio nagrań oraz zaplecze administracyjne i techniczne.

Nowy gmach umożliwi organizację koncertów symfonicznych, oratoryjnych i kameralnych, recitali oraz festiwalu muzycznych. Istotną częścią działalności instytucji pozostanie także edukacja kulturalna - koncerty i audycje muzyczne dla dzieci i młodzieży szkolnej, które od lat stanowią ważny element misji filharmonii.

W budynku znajdują się również przestrzenie konferencyjne i gastronomiczne, które pozwolą na organizację wydarzeń o różnorodnym charakterze. ©©

## Konkurs na fontannę w Rynku Głównym. Koniec z domem dla gołębi

Małgorzata Mrowiec  
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

**Kraków ogłosił konkurs na nową fontannę na Rynku Głównym. Ma ona powstać - jak podkreśla magistrat - w samym sercu miasta i na obszarze wpisanym na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.**

Nowy element architektury ma zastąpić wyłączoną w 2023 r. fontannę „Kryształ” oraz wpisać się w zabytkowe otoczenie. Miasto czeka na projekty do 29 maja.

Zarząd Infrastruktury Wodnej w Krakowie zaprasza architektów, rzeźbiarzy i innych artystów do zaprojektowania obiektu, który - jak wskazano - „połączy pamięć historycznej fontanny autorstwa prof. Wiktora Zina ze współczesnymi potrzebami mieszkańców i turystów”.

Konkurs jest jednoetapowy, realizacyjny i anonimowy - jury ocenia wyłącznie projekt, a nie nazwisko twórcy. Urzędnicy przekazują, że wnioski z konsultacji społecznych zostały wprost uwzględnione w założeniach konkursu.

„Mieszkańcy wskazali na potrzebę stworzenia miejsca do odpoczynku, wprowadzenia naturalnego szumu wody, zastosowania stonowanej kolorystyki oraz rezygnacji z głośniejszej muzyki i zmiennego, kolorowego podświetlenia” - wymienia urząd.

Uczestnicy mogą składać prace za pośrednictwem platformy e-Zamówienia Publiczne - zamiast nazwisk używane są numery identyfikacyjne. Sąd konkursowy, złożony z ekspertów z zakresu architektury, konserwacji zabytków i rzeźby,

oceni koncepcję w głosowaniu tajnym.

W skład Sądu Konkursowego wchodzi:

- Janusz Sepioł - główny architekt miasta, Biuro Architekta Miasta UMK - przewodniczący Sądu Konkursowego
- Marcin Włodarczyk - SARP Kraków - sędzia referent
- Marta Kutniowska - plastyk miasta, Biuro Architekta Miasta UMK
- Michał Niezabitowski - dyrektor Muzeum Krakowa
- Jan Tutaj - Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie

■ Katarzyna Urbańska - małopolska wojewódzka konserwator zabytków, Małopolski Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków w Krakowie

■ Szymon Wojciechowski - Pracownia APA Wojciechowski Architekci

■ Beata Kondel - p.o. dyrektora Zarządu Infrastruktury Wodnej w Krakowie.

Łączna wartość nagród wynosi 90 tys. zł brutto, a laureat I miejsca zostanie zaproszony do negocjacji dotyczących opracowania pełnej dokumentacji projektowej oraz

nadzoru nad realizacją inwestycji.

Konkurs na nową fontannę to nie tylko procedura wyboru projektu - to próba znalezienia równowagi między pamięcią a zmianą. W wyniku konsultacji społecznych mieszkańcy wyraźnie opowiedzieli się za bardziej kameralną, mniej „efektowną” formą, sprzyjającą odpoczynkowi.

Projekty można składać do 29 maja do godz. 12. Zwycięzcę - jak zapowiada magistrat - poznamy w czerwcu. ©©

## 22 KWIETNIA

**Imieniny obchodzą:** Gaja, Gajusz, Kaja, Leon, Leonid, Lucjusz, Łucjusz, Łukasz, Teodor, Wanesa, Wirginiusz  
**1920** - Założono Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie  
**1964** - Sejm przyjął ustawę wstrzymującą bieg przedawnienia w stosunku do sprawców najcięższych zbrodni hitlerowskich  
**2002** - W warszawskiej fabryce Daewoo-FSO zawieszono produkcję Poloneza. W praktyce oznaczało to jej zakończenie



FOT. WIKIPEDIA

**22 KWIETNIA 1985 ROKU**  
**Sąd Najwyższy utrzymał w mocy** wyroki dla zabójców ks. Jerzego Popiełuszki. Sąd Wojewódzki wymierzył Grzegorzowi Piotrowskiemu karę 25 lat, Adamowi Pietruszce – 25 lat, Leszkowi Pękali – 15 lat, Waldemarowi Chmielewskiemu – 14 lat.

## KRÓTKO

### PORZĄDEK POGRZEBÓW

## Dziś żegnamy

### Cmentarz Rakowicki

11:00 - Barbara Gucwa (lat 83)  
 11:40 - Marek Romanowski (lat 66)  
 12:20 - Halina Ostrowska (lat 74)  
 13:00 - Józef Różański (lat 99)  
 13:40 - Barbara Jodłowska (lat 88)

### Cmentarz Bronowice

12:00 - Danuta Nowicka (lat 69)

### Cmentarz Podgórski

10:00 - Anna Dorota Włodarczyk (lat 59)  
 11:00 - Józef Taboła (lat 76)  
 12:00 - Jan Niziński (lat 78)  
**Cmentarz Wola Duchacka**  
 10:00 - Ewa Waligóra (lat 79)

14:00 - Ryszard Sułdecki (lat 81)

### Cmentarz Prądnik Czerwony

9:40 - Zofia Kluczevska (lat 86)  
 10:20 - Sławomir Klasiński (lat 54)

11:00 - Maria Nosal (lat 75)

11:40 - Józef Baka (lat 87)

11:50 - Ryszard Słup (lat 74)

12:20 - Jerzy Michalik (lat 87)

13:00 - Anna Łopuszyńska (lat 49)

13:00 - Marek Wojtaszek (lat 51)

13:40 - Zygmunt Zajdel (lat 74)

### Cmentarz Grębałów

11:40 - Maria Ślusarczyk (lat 94)

12:20 - Wiktoria Machaj (lat 75)

13:00 - Janina Jasieniecka (lat 97)

## BISTRO NA DACHU AKADEMII MUZYCZNEJ OTWARTE

## Tu kręcili film „Vinci”. Ale widoki



FOT. PIOTR TYMCZAK

Restauracja na VI piętrze budynku Akademii Muzycznej przy ulicy św. Tomasza w Krakowie znów jest ogólnodostępna. Można stamtąd podziwiać niepowtarzalne widoki na krakowskie zabytki, a w piękne dni nawet na Tatry. To miejsce zyskało sławę dzięki temu, że na tarasie restauracji kręcono sceny do filmu Juliusza Machulskiego „Vinci”.

Od jesieni 2024 r. bistro przestało być dostępne dla osób z zewnątrz. Pod koniec lutego 2026 r. nastąpiło nowe otwarcie lokalu. Obecnie też jest głównie miejscem, z którego mogą korzystać pracownicy i studenci Akademii Muzycznej, ale wprowadzono też możliwość rezerwacji miejsc dla osób z zewnątrz. Bistro na dachu Akademii Muzycznej jest dla nich dostępne w weekendy (w godz. 9-18) pod warunkiem wcześniejszej rezerwacji miejsc na stronie internetowej lokalu. TYM

REKLAMA 0011431775

## INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:  
 Zadzwońcie: 12 688-84-40  
 Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

## COR-MED

www.cor-med.com  
**CENTRUM 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

# Kwiaciarki zostają na Rynku. Miasto odroczyło przetarg

Jolanta Białek  
 jolanta.bialek@polskapress.pl

**Obecne zasady funkcjonowania stoisk kwiaciarek na Rynku Głównym zostały przedłużone do 31 stycznia 2027 roku - poinformował krakowski magistrat.**

Tym samym zrezygnowano z ogłaszania przetargu na handel kwiatami w sercu Krakowa. Nie zmieni się także wysokość opłaty za dzierżawę stanowiska, co proponowało wcześniej miasto, a pomysł ten spotkał się z mocnym sprzeciwem krakowskich kwiaciarek.

Urząd Miasta Krakowa przekazał, że sprzedaż kwiatów na dotychczasowych warunkach będzie obowiązywała do 31 stycznia 2027 roku, co „daje przedsiębiorcom czas na przygotowanie się do przyszłych rozwiązań”. Chodzi o zmiany zasad dzierżawy stoisk i ich wyglądu.

- Termin obecnej, tzw. bezumownej zgody miasta na dzierżawę stoisk przez kontynuatorów rodzinnych tradycji sprzedaży w tym miejscu - spółki Kwiaciarki Krakowskie Renata Zgałat-Łozińska i Wspólnicy Spółka Jawna - kończy się 30 kwietnia 2026 roku - poinformowała PAP.

Kwiaciarki - przedstawiciele i pracownicy tych spółek - od początku, gdy miasto zaproponowało zmianę zasad (jesienią 2025 roku) są przeciwnie po-



FOT. PFP

**Nie zmieni się wysokość opłaty za dzierżawę stanowiska, co proponowało miasto**

mysłowi na organizację przetargu na handel na stoiskach na Rynku Głównym. Obawiają się, że zagrazi to tradycji i skomercjalizuje ją.

Podczas konferencji prasowej w marcu tego roku kwiaciarki podkreślały, że praca nie jest dla nich interesem a zamiłowaniem. Ich zdaniem turyści nie kupują kwiatów, ale „to nie jest zwykła sprzedaż”, ale element krajoznawstwa Krakowa.

Według krakowskich kwiaciarek wpisanie handlu kwiatami na Rynku Głównym na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego pomogłoby zachować tradycję. Taki wniosek został już złożony, obecnie jest konsultowany w Narodowym Instytucie Dziedzictwa.

Dzierżawa stanowisk przez kwiaciarki odbywa się w trybie bezprzetargowym. Jak podaje PAP: z informacji Wydziału ds. Przedsiębiorczości i Innowacji Urzędu Miasta Krakowa wynika, że miesięczna opłata za udostępnienie powierzchni 144 mkw. dla sześciu stoisk kwiatowych (każde stoisko ma 24 mkw.) wynosi 1969,92 zł netto.

Dla porównania - udostępnienie miejsc na Rynku Głównym dla innych przedsiębiorców odbywa się w drodze przetargu. Dla dorożkarzy wylicytowano stawkę 6200 zł netto miesięcznie. Dla sprzedawców obwarunków krakowskich - opłaty od 40 zł do 210 zł netto za metr kwadratowy dziennie. Dla sprzedawców pamiętek

krakowskich - 40 zł netto za metr kwadratowy dziennie.

Oprócz przejścia na model przetargowy dzierżawy stoisk kwiaciarek, urzędnicy chcieliby zmian w wyglądzie ich stanowisk handlowych. Obecnie jest to tematem rozmów m.in. z konserwatorem zabytków, który dopuszcza funkcjonowanie stoisk wyłącznie w formie straganów. Kwiaciarki uczestniczą w pracach nad projektem, zgłaszając swoje uwagi tak, aby nowe rozwiązania były nie tylko estetyczne, ale również praktyczne i dostosowane do warunków panujących na Rynku Głównym.

Kwiaciarki mają tu swoje stanowisko od czasu gruntownej przebudowy Sukiennic w latach 1875-1879. ©©

# Krakowskie metro może być także schronem

Piotr Tymczak  
 piotr.tymczak@polskapress.pl

**O podwójnej roli transportowo-obronnej planowanego metra, a także możliwościach dofinansowania tej inwestycji mówił w rozmowie z nami wojewoda Małopolski Krzysztof Jan Kłęczar.**

- Wszelkie budowle, takie jak tunele, które mogłyby pełnić funkcję miejsc podwójnego zastosowania (...) mogą być dofinansowywane w ramach programu ochrony ludności

i obrony cywilnej - mówi wojewoda Małopolski Krzysztof Jan Kłęczar.

Zaznacza również: - Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz powiedział, że inwestycja w metro w Krakowie jest niezbędna. Kraków jako miasto oscylujące wokół miliona mieszkańców, które wciąż się rozwija wymaga takich rozwiązań. Natomiast Kraków, tak jak i żadne inne miasto w Polsce, nie udźwignie finansowania tak dużej inwestycji. Potrzebne będą potężne środki zewnętrzne.

Koszt budowy metra w Krakowie szacowany jest na 13-15 mld zł. Roczny budżet miasta to ok. 9 mld zł. W jaki sposób Kraków może zdobyć zewnętrzne fundusze na inwestycję?

- Wicepremier Kosiniak-Kamysz wspominał o tym, że być może zostanie przygotowana specustawa, która w sposób szczególny zagwarantowałaby finansowanie dla budowy metra w Krakowie, czy w kilku innych największych miastach Polski - mówi wojewoda Krzysztof Jan Kłęczar, równocześnie szef PSL w Małopolsce.

Przypomnijmy, że we wrześniu 2025 r. prezydent Krakowa Aleksander Miszański przedstawił nową koncepcję dotyczącą metra z Nowej Huty do centrum, a następnie do os. Kliny i Opatkowic. Przy przystanku przy ul. Brożka drugą odnogę (druga linia) wyznaczono do os. Kurdwanów.

W sumie ma powstać prawie 29 km tras i 29 stacji. Według szacunków, metro ma obsłużyć 280 tysięcy pasażerów dziennie. Plan jest taki, by pierwsze kursy metrem mogły się odbywać ok. 2036 r. ©©

## Nowa klubokawiarnia w Krakowie w miejscu po dawnym Kurancie



Miejsce na Rynku Głównym, które nieodłącznie wiąże się z muzyką, znów zapełni się gośćmi i dźwiękami muzyki

Anna Piątkowska  
anna.piatkowska@polskapress.pl

**Miejsce po dawnej księgarni muzycznej Kurant i działającej tam kawiarni oraz przestrzeni artystycznych spotkań przestanie być puste.**

Klubokawiarnia UNA prowadzona pod auspicjami Państwowego Wydawnictwa Muzycznego - startuje jutro o godz. 8.00. „Rozpoczynamy nowy rozdział i zapraszamy wszystkich Krakowian do wspólnego tworzenia tego miejsca” - zaprasza PWM. Kluboksięgarnia UNA będzie otwarta przez cały tydzień w godz. 8.00 - 22.00.

Kiedy w październiku 2024 roku zniknęła z mapy Krakowa legendarna księgarnia muzyczna i kawiarnia Kurant, w jej miejsce miała powstać kontynuacja w podobnym klimacie pod szyldem Państwowego Wydawnictwa Muzycznego. Teraz wreszcie zniknie pustka na Rynku Głównym.

### Kontynuowanie dobrych wzorców

O tym, by takie miejsca, jak dawny Kurant czy kontynuująca taki rodzaj działalności UNA były w centrum Krakowa, nie trzeba nikogo specjalnie przekonywać. Głosy o tym, że reprezentacyjne miejsce miasta zamienia się coraz silniej w przestrzeń dla turystów, nazywaną nie bez podstaw „lunaparkiem”, nie należą do rzadkości. Choć więc UNA będzie kawiarnią, to duch trwającej tu przez trzy dekady księgarni Kurant będzie kontynuowany za sprawą Państwowego Wydawnictwa Muzycznego. Do lokalu przy Rynku Głównym 36 wrócą książki, nuty, płyty. A PWM zapowiada także koncerty, spotkania i warsztaty edukacyjne.

„Wierzmy w jej moc budowania społeczności, dlatego do współtworzenia tej przestrzeni zaprosiliśmy naszych sąsiadów - zaprzyjaźnione z PWM krakowskie instytucje kultury. Teraz zapraszamy także Państwa” - tak zaprasza do nowego miejsca w Krakowie Państwowe Wydawnictwo Muzyczne.

### Niespodzianki na otwarcie

Przez cztery dni, od 23 do 26 kwietnia, dla wszystkich odwiedzających Kluboksięgarnię UNA melomanów, wydawnictwo PWM przygotowało serię niebiletowanych koncertów.

W dniu otwarcia, w czwartek 23 kwietnia, wystąpi znakomity pianista poruszający się z powodzeniem na gruncie klasyki i jazzu, związany m.in. z wytwórniami ANAKLASIS, działającą pod auspicjami naszej Oficyny - Dominik Wania. Artysta kilka dni temu został uhonorowany prestiżową nagrodą Fryderyk 2026 w kategorii Jazzowy Artysta Roku.

„Koncertami w dniach 24-26 kwietnia zainicjujemy natomiast współpracę z najważniejszymi instytucjami kultury muzycznej w Krakowie” - zapowiada PWM.

W różnorodnym repertuarze obejmującym twórczość polskich kompozytorów z katalogu PWM-u wystąpią artyści i wykonawcy związani z: Akademią Muzyczną im. K. Pendereckiego w Krakowie, Spółdzielnią Muzyczną Contemporary Ensemble, Capellą Cracoviensis, Sinfonią Cracovią, Operą Krakowską i Filharmonią im. K. Szymanowskiego w Krakowie.

W Kluboksięgarni UNA znajdzie coś dla siebie każdy, kto nie może żyć bez muzyki. ©©

# Klubowe rytmy i zmysłowy klimat. Julia Wieniawa w klubie Kwadrat

Paweł Gzyl  
pawel.gzyl@polskapress.pl

**Julia Wieniawa zaśpiewa dziś w krakowskim klubie Kwadrat w ramach wiosennej trasy „Światłocienie Re-Love Tour”.**

Usłyszymy odświeżone wersje piosenek z jej ostatniej płyty i utworów z wcześniejszych lat. Bilety 179 zł.

W zeszłym roku ukazał się drugi album wokalistki i aktorki - „Światłocienie”. Zawierał piosenki układające się w dwie odsłony - jasną i ciemną. Ta pierwsza zawierała bardziej bezpretensjonalną muzykę pop, a ta druga - zmysłowe i mroczne brzmienia klubowe. W ramach promocji tego materiału Julia Wieniawa odbyła jesienią trasę koncertową, podczas której zaprezentowała widowiskowe show, łączące śpiew, taniec i wizualizacje. Ponieważ występy spotkały się z gorącym przyjęciem, tej wiosny wokalistka odwiedzi osiem miast, w których przedstawi nową wersję tego programu. Dziś o godz. 20 wystąpi w krakowskim klubie Kwadrat.

Już jako dziecko Julia wyrwała się do śpiewania i tańczenia. Rodzice zapisali ją więc na musicalowe zajęcia, które rozwijały jej różne talenty. Ponieważ dostrzeżono u niej naturalne zdolności, zaczęła występować na scenie Teatru Roma. Będąc nastolatką wygrała ca-



Początkowo muzyka miała być jej hobby. Pierwszą piosenkę nagrała w wieku siedemnastu lat

sting na rolę Pauliny w serialu „Rodzinka.pl”. Wtedy pokochała ją cała Polska. Musiała jednak łączyć szkołę z pracą na planie, co wcale nie było łatwe.

- Najciężej miałam w liceum. Miałam dobre oceny, ale słabą frekwencję. I przez tę frekwencję grozili mi niedopuszczeniem do matury. Ale na szczęście udało się wszystko nadrobić. Było kilku nauczycieli, którzy bardzo wspierali mnie w tym, co robiłam i mówili: „Julka, super, że się realizujesz poza szkołą”. Ale było też wiele osób, które mnie przez to gnębiły - mówi nam Julia.

Choć po maturze nie zdecydowała się na studia aktorskie, sukces „Rodzinki.pl” sprawił, że

upomniła się o nią telewizja i kino. Z roku na rok zaczęła więc grywać coraz ciekawsze role. Przełomem w jej aktorskiej karierze okazał się udany horror „W lesie dziś nie zaśnie nikt”, potem wystąpiła w kostiumowych „Chłopach”, dwóch częściach komedii „Ale jazda!” i ostatnio w kryminalnym „Chcę więcej”. Potwierdzeniem naturalnego talentu dziewczyny okazały się jej występy na warszawskich scenach i w teatrze telewizyjnym. Aktorstwo nie wyczerpało jednak jej artystycznej pasji.

Początkowo muzyka miała być jej hobby. Pierwszą piosenkę nagrała w wieku siedemnastu lat, ale kiedy „Co mi jest” okazała się przebojem, posta-

nowiła pójść za ciosem. Dwa lata później podpisała kontrakt z wytwórnią Kayax i zaczęła sypać kolejnymi nagraniami jak z rękawa. Podsumowaniem tej wzmożonej aktywności okazał się jej debiutancki album „Omamy”, wydany w 2022 roku. Płyta spotkała się z ciepłym przyjęciem zarówno ze strony fanów, jak i mediów.

- Czekano w Kayaxie do momentu aż sama dojrzeję do tego, by zrobić ten album. Miałam jednocześnie inne źródła dochodu - nie musiałam więc wydawać czegokolwiek, by się utrzymać. Nie opierałam moich działań zawodowych na śpiewaniu. Dzięki temu miałam taki przywilej, że mogłam pracować nad tą płytą tyle, ile chciałam. Kiedy poczułam, że już nie ma wstydu i można to pokazać światu, album się ukazał - podkreśla.

Mając w dorobku kilkanaście piosenek, Julia zdecydowała się na koncerty. Po raz pierwszy wystąpiła na Warsaw Orange Festivalu, a potem wyruszyła w klubową trasę po Polsce. Rok później zaczęła przygotowania do nagrania kolejnego albumu. Ponieważ nie mogła porozumieć się z Kayaxem co do tego jak ma wyglądać jej dalsza kariera, rozstała się z wytwórnią. To dało jej pełną wolność artystyczną - a efektem tego okazała się wydana przez jej własną firmę Wieniawa Records płyta „Światłocienie”. ©©

## Historię tworzą ludzie. Wystawa w Muzeum Armii Krajowej o losach żołnierzy 2 Korpusu Polskiego

Anna Piątkowska  
anna.piatkowska@polskapress.pl

**Melchior Wańkowicz pisał o nich: „byli Małą Polską”, to oni zdobyli Monte Cassino.**

21 kwietnia, w rocznicę zdobycia Bolonii przez 2 Korpus Polski, Muzeum Armii Krajowej otworzyło wystawę poświęconą żołnierzom tej formacji „Historię tworzą ludzie. 2 Korpus”. Ekspozycja potrwa do 31 sierpnia.

- Nie bitwy, nie czolgi, nie armaty, ale ludzie. Tytuł wystawy jest nieprzypadkowy - historię tworzą ludzie - mówi dr Aneta Hoffman z Fundacji Znaki Pamięci, pomysłodawczyni i kuratorka wystawy.

2 Korpus Polski to wyższy związek taktyczny Polskich Sił Zbrojnych działający w latach 1943-1947. Jednostka została utworzona 21 lipca 1943 r. z do-



Wystawa w Muzeum AK poświęcona 2 Korpusowi

wództwa i jednostek Armii Polskiej na Wschodzie. W sierpniu i wrześniu 1943 korpus przegrupowano do południowej Palestyny. W grudniu 2 Korpus został transportowany do Włoch, walcząc w składzie brytyjskiej 8 Armii, uczestniczyli

w kampanii włoskiej. Zadaniem 2 Korpusu było zdobycie górskich umocnień między Cassino i Passoorno.

- Przeszli przez sowieckie łagry, wyprowadzeni przez gen. Andersa z „niehumanitarnej ziemi” walczyli na ziemi włoskiej, marząc o dojeździe do Polski. W lutym 1945 r. na dwa miesiące przed bitwą pod Bolonią, gdzie tylu żołnierzy 2 Korpusu oddało życie, dowiedzieli się, że decyzją mocarstw wschodnie ziemie Rzeczypospolitej, z których pochodzą nie będą należały do Polski, a oni nie będą mieli, gdzie wrócić. Mało znany jest fakt, że ci którzy wrócili pod Lidę, Nowogródek - ok. 900 żołnierzy gen. Andersa - w nocy z 31 marca na 1 kwietnia 1951 r. wraz ze swoimi rodzinami zostali deportowani na Syberię. Żołnierze 2 Korpusu byli ofiarami ostatniej deportacji - wyjaśnia dr Jarosław Szarek, dyrektor Mu-

zeum AK. - Tych, którzy wrócili do kraju czekały więzienia, oskarżenia o bycie „szpiegami Andersa” Ale pamięć o 2 Korpusie zachowana została choćby w jednej z najszlachetniejszych pieśni o czerwonych makach spod Monte Cassino. Ta pamięć nigdy się nie zatarła, ich walka zawsze symbolizowała wolność.

Wernisaż wystawy stał się okazją do spotkania potomków żołnierzy 2 Korpusu, m.in. Anity Przemienieckiej - Harper wnuczki gen. Klemensa Rudnickiego, Macieja Chłopickiego - wnuka brata gen. Klemensa Rudnickiego, Adama Hareńczyka - wnuka majora Hareńczyka, Henryka Szołtyśka - syna Wiktora Szołtyśka, Słazaka przy musowo wcielonego do Wehrmachtu, który po ucieczce z niemieckiej armii dostał się do 2 Korpusu, walczył o Bolonię oraz pasjonatów historii. ©©

# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### OŚWIĘCIM

## Incydent w Auschwitz-Birkenau

Dziewięciu młodych turystów z USA i Kanady bezprawnie weszło na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Mężczyźni zostali ujęci przez strażników muzealnych, a następnie przekazani policji. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po południu. Z relacji strażników wynikało, że chwilę wcześniej turyści nie zostali wpuszczeni na teren muzeum, ponieważ nie mieli biletów wstępu. „Na podstawie zebranych dowodów zatrzy-

manym przedstawione zostały zarzuty bezprawnego wtargnięcia na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Birkenau” - przekazała małopolska policja. Podejrzani przyznali się do zarzucanego im czynu i dobrowolnie poddali się karze. W uzgodnieniu z Prokuraturą Rejonową w Oświęcimiu ustalona została kara grzywny dla sprawców tego przestępstwa w kwocie po 3 tys. zł oraz tysiąc złotych nawiązki na rzecz Muzeum Auschwitz-Birkenau.

### KUJAWSKO-POMORSKIE

## Zderzenie trzech ciężarówek



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

Na drodze ekspresowej S10, na odcinku między Bydgoszczą a Toruniem doszło do zderzenia z udziałem trzech pojazdów ciężarowych. Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dwie osoby zostały zabrane do szpitala. Trasa przez kilka godzin była zablokowana.

### MAZOWIECKIE

## Splonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego splonęły w nocnym pożarze w Bramkach w Mazowieckiem. Spalony zakład zajmował się przede wszystkim suszeniem warzyw, w ofercie miał też owoce. Konieczna była ewakuacja pracowników zakładu oraz 19 mieszkańców przyzakładowego hostelu. Na miejscu zdarzenia pracowało około

250 strażaków z powiatów: warszawskiego zachodniego, sochaczewskiego, żyrardowskiego, grodzkiego, pruszkowskiego, z miasta Warszawy oraz grupa ratowniczo-chemiczna. Według zapewnień straży specjalistyczne pomiary nie wykazały groźnych substancji w powietrzu. Po ugaszeniu ognia zaczęły się prace rozbiórkowe hal.

### POLITYKA

Szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk uważa, że w sprawie giełdy Zondacrypto powinna powstać sejmowa komisja śledcza. – Jest tu zbyt wiele zbiegów okoliczności, zbyt wiele wątpliwości i podejrzanych relacji – powiedział Paszyk we wtorek w Studiu PAP. Zapytany, czy klub PSL-TD zamierza złożyć wnioski o powołanie takiej komisji, Paszyk odparł, że na razie nie było o tym rozmowy.

”

Ta sprawa wymaga wyjaśnienia, a komisja śledcza w swoim zamysle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

# Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kielar  
Warszawa

**W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.**

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca”, a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radikalnego elektoratu” - tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarnka, zaś „drugim płucem” ma być trafianie do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju”. Na te oczekiwania - jak dodał - będzie odpowiadał Morawiecki.

### Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z b. pre-



FOT. LESZEK SZYMANSKI / PAP

**Spotkanie Morawieckiego z Kaczyńskim budziło duże zainteresowanie ze względu na tworzone przez Morawieckiego stowarzyszenie Rozwój Plus**

mierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie - poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan.

„Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki” - napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było uzna-

wane za nielojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „masłarzy”), a również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdują się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii. Stronnicy byłego premiera (określani jako „harczerze”) przekonywali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie

Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

- Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne - skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS „były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem”.

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnikiem Morawieckiego.

- Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS - powiedział w „Super Expressie”. - Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory - zapewnił.

# Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Do sądu trafił akt oskarżenia. Chodzi o fałszowanie podpisów

Adam Kielar  
Białystok

**Do sądu w Białymstoku trafił akt oskarżenia przeciwko zastępcy szefa Kancelarii Prezydenta RP Adamowi Andruszkiewiczowi. Chodzi o sędziwość w. fałszowania podpisów pod listami wyborczymi z 2014 roku.**

Akt oskarżenia przeciwko Andruszkiewiczowi i dwóm innym osobom został skierowany

do Sądu Rejonowego w Białymstoku.

Prokuratura Regionalna w Lublinie zarzuca wiceszefowi Kancelarii Prezydenta, że od 15 września do 6 października 2014 r. w Białymstoku, będąc liderem Młodzieży Wszechpolskiej, kierował podrabianiem przez inne osoby list osób udzielających poparcia kandydatom zgłaszanym przez KW Ruch Narodowy w okręgu wyborczym nr 3 w wyborach do Sejmu Województwa Podlaskiego.

Według śledczych Andruszkiewicz przetwarzał bezprawnie dane osobowe na listach poparcia, czym dopuścił się nadużycia w sporządzaniu list. Oskarżonym grozi do 5 lat więzienia.

Zastępca szefa Kancelarii Prezydenta nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu przestępstwa.

Sam Adam Andruszkiewicz odniósł się do sprawy w mediach społecznościowych, prosząc, by używać jego pełnych danych osobowych oraz wizerunku.

„Służbie Polsce poświęciłem większość swojego życia. Obecny akt oskarżenia skłcony naprędce przez upolitycznioną prokuraturę traktuję wyłącznie jako element represji politycznej wykerowanej we mnie przez układ rządzący, który ma wiele powodów, by ze mną walczyć. Proszę redakcje o podawanie mojego pełnego wizerunku oraz nazwiska, a także odsyłać do poprzedniego oświadczenia w tej sprawie” - napisał na X.

## Trzy państwa złożyły wniosek o zawieszenie umowy z Izraelem

Anna Nagel  
Luksemburg

**Hiszpania, Słowenia i Irlandia zwróciły się do innych państw unijnych, aby omówić kwestię zawieszenia umowy stowarzyszeniowej między UE a Izraelem.**

Hiszpański minister spraw zagranicznych Jose Manuel Albares podczas spotkania unijnych ministrów w Luksemburgu powiedział, że UE „musi przemawiać jednym głosem” i pokazać Izraelowi, że może z nim utrzymywać stosunki wyłącznie, jeśli ten będzie szanował prawa człowieka, przestrzegał prawa międzynarodowego i nie traktował wojny jako narzędzia polityki zagranicznej.

– Jeśli tego nie zrobimy, stracimy naszą wiarygodność – oświadczył minister. Dodał, że

UE nie może krytykować Rosji za atak na Ukrainę, a jednocześnie przymykać oczy na to, co robi Izrael.

Szef MSZ zauważył również, że od momentu, kiedy Hiszpania, Słowenia i Irlandia złożyły wniosek o zawieszenie umowy stowarzyszeniowej, Izrael tylko pograżył się w spirali przemocy i wojny.

– W Libanie mamy do czynienia z inwazją naruszającą prawo międzynarodowe. Na Zachodnim Brzegu sytuacja się pogorszyła, nielegalne osiedla nadal się rozprzestrzeniają, osadnicy stosują przemoc wobec Palestyńczyków, zatwierdzone zostały okropne przepisy, takie jak ten dotyczący kary śmierci – powiedział Albares.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jedności wszystkich państw członkowskich. PAP



Jose Manuel Albares w Luksemburgu powiedział o propozycji zawieszenia umowy z Izraelem

## Humbak po raz piąty utknął na płyciźnie Bałtyku

oprac. Anna Nagel  
Niemy

**Humbak, który od marca przebywa u niemieckich wybrzeży Bałtyku, w poniedziałek zdołał się uwolnić, ale po krótkim czasie po raz piąty utknął na płyciźnie.**

Ssak leży w płytkiej wodzie koło wyspy Poel; także we wtorek rano nie popłynął dalej. Zwierzę oddycha i co pewien czas porusza płetwami.

W poniedziałek rano, wraz ze wzrostem poziomu wody, humbak na krótko się uwolnił, jednak po dwóch godzinach ponownie utknął na płyciźnie. Wczorajem wykonywał jeszcze ruchy w kierunku głębszej wody, po czym odpoczął. Według władz Meklemburgii-Pomorza Przedniego ssak po raz piąty osiadł na mieliźnie.

Minister środowiska kraju związkowego Till Backhaus wraz z ekspertami z nadzoru rybołówstwa zbliżył się do humbaka na około 500 metrów. „Wieloryb leży spokojnie” – przekazała agencja DPA. Jak dodał, częstotliwość jego oddechu wskazuje, że zwierzę jest wyczerpane.

Część ekspertów sprzeciwia się dalszym próbom ratunkowym. Berliński badacz wielorybów i biolog morski Fabian Ritter ocenił, że nie ma realnych możliwości uratowania zwierzęcia. Jego zdaniem wieloryb może celowo przyjmować pozycję spoczynkową na płytkiej wodzie, aby ograniczyć wysiłek i ból.

– Musimy w końcu przyznać, że nie jesteśmy w stanie uratować tego wieloryba. Powinniśmy teraz wyświadczyć mu największą przysługę i po prostu zostawić go w spokoju – powiedział. PAP

# Izraelczycy dopadli „Doktora”. Tajny oddział zdemaskowany

Grzegorz Kuczyński  
Bliski Wschód

**Mosad, Szin Bet i Siły Obronne Izraela (IDF) ujawniły istnienie Jednostki 4000 Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Według Izraelczyków to główne ramie terrorystyczne Iranu.**

W ramach połączonej operacji wywiadowczej i wojskowej izraelskiej służby ujawniły pełną strukturę tajnego aparatu terrorystycznego Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Było to możliwe dzięki serii sukcesów operacyjnych w ramach operacji Ryczący Lew, która obejmowała eliminację wysokich rangą członków jednostki oraz rozbicie infrastruktury terrorystycznej w wielu krajach, przede wszystkim w Azerbejdżanie i na Cyprze.

### Cios w wywiad IRGC

Operacja Ryczący Lew była punktem zwrotnym w zwalczaniu irańskiego terroryzmu, kiedy to siły powietrzne, przy ścisłej współpracy operacyjnej z Mosadem i Szin Bet, dwiema głównymi służbami specjalnymi Izraela, uderzyły w samo serce dowództwa organizacji.

Wylimitowano między innymi Rahmana Mokadama, szefa systemu i kierownika departamentu operacji specjalnych. Zarządził on rekrutacją agentów oraz przemycaniem



Członek sił specjalnych IRGC stojący na straży pojazdów opancerzonych oklejonych portretami zamordowanego irańskiego najwyższego przywódcy

broni na terytorium Izraela. Kolejnym zlikwidowanym terrorystą był Majid Khademi, szef organizacji wywiadowczej IRGC, który bezpośrednio kierował operacjami terrorystycznymi za granicą.

### „Doktor” odpowiadał za Azerbejdżan i Turcję

Podczas operacji zlikwidowano również Syryjczyka, który pełnił rolę łącznika między Teheranem a komórkami terrorystycznymi w terenie.

Zginął również Mehdi Yakh-Dahkan, nazywany „Doktorem”, który pełnił funkcję oficera operacyjnego kierującego działaniami terrorystycznymi w Azerbejdżanie i Turcji. Wia-

domo również, że stał on za przemytem dronów z ładunkami wybuchowymi na Cypr oraz gromadzeniem danych wywiadowczych o amerykańskiej bazie lotniczej Incirlik w Turcji.

### Planowali atak na ważny ropociąg

Jednym z kluczowych osiągnięć operacji było rozbicie złożonej infrastruktury terrorystycznej w Azerbejdżanie.

**Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy z Azerbejdżanu do Turcji**

stycznej w Azerbejdżanie. Członkowie komórki działającej bezpośrednio z Iranu zostali aresztowani przez lokalne władze na gorącym uczynku, gdy mieli przy sobie drony z ładunkami wybuchowymi oraz bomby kasetowe, które zostały przemycane z Iranu.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy (BTC) przebiegający z Azerbejdżanu przez Gruzję do Turcji. Członkowie komórki gromadzili również informacje o ambasadzie Izraela w Baku, synagogach i przywódcach społeczności żydowskiej w tym kraju, aby móc zaplanować ataki na nich.

## Estońscy politycy: prezydent Ukrainy powtarza narrację Rosji. Burza po słowach Zelenskigo

Grzegorz Kuczyński  
Kijów

**W wywiadzie telewizyjnym prezydent Ukrainy stwierdził, że rosyjskie ograniczenia dostępu do internetu mogą być związane z mobilizacją przed atakiem na kraje bałtyckie.**

W wywiadzie wyemitowanym w niedzielę Zelenski powiedział, że Rosja zablokowała dostęp do internetu nie po to, by stłumić antyrządowe komunikaty, ale aby zapobiec oburzeniu opinii publicznej, które mogłyby wynikać z planowanej mobilizacji na dużą skalę. W ocenie prezydenta celem mobilizacji może być przeprowadzenie ataku na dużą skalę na Ukrainę lub, alternatywnie, na kraje bałtyckie.

Zapytany w tym samym wywiadzie telewizyjnym, czy



Słowa Zelenskigo wywołały wzburzenie

NATO powołałoby się na artykuł 5. w przypadku ataku na kraje bałtyckie, Zelenski wyraził wątpliwości. – Myślę, że być może nie wszystkie kraje chciałyby wesprzeć [kraje bałtyckie], ale moim zdaniem kraje NATO mają wyboru – w przeciwnym

razie NATO przestanie istnieć. Muszą działać wspólnie i reagować na to, co Putin mógłby potencjalnie zrobić – powiedział Zelenski.

Ostro zareagowali na te słowa politycy estońscy.

Minister spraw zagranicznych Margus Tsahkna powiedział, że od początku pełnoskalowej wojny z Rosją w 2022 r. Ukraina wielokrotnie sugerowała, że może nie być jedynym krajem, który Rosja zaatakuje. Co więcej, wyraźnie wspomniano o krajach bałtyckich. Według Tsahkny takie oświadczenia sojusznika nie ułatwiają jednak współpracy. Dodał również, że Zelenski mija się z prawdą.

– Po pierwsze, takie oświadczenia nie pokrywają się z naszymi danymi wywiadowczymi ani z naszą oceną sytuacji zagrożenia. Nie widzimy, by Rosja koncentrowała swoje siły lub

w jakikolwiek sposób przygotowywała się militarnie do ataku na NATO lub kraje bałtyckie; wręcz przeciwnie. Rosja nie ma zbyt silnej pozycji na froncie ukraińskim, a także pod względem gospodarczym – powiedział Tsahkna.

Marko Mihkelson, przewodniczący parlamentarnej komisji spraw zagranicznych, również stwierdził, że nie jest to pierwszy raz, kiedy przywódca Ukrainy mówi o tym, że państwa bałtyckie będą następnym.

– To tak, jakby grozono Europie palcem: patrzcie, jeśli znajdziemy się w słabszej pozycji lub przegramy, wy będziecie następni – zwłaszcza państwa bałtyckie. To oczywiście niepokojące i wzmacnia rosyjską narrację, że to Rosja wygrywa i posuwa się naprzód, podczas gdy wir się wycofujemy i przegrywamy – powiedział Mihkelson.

Jaki jest współczesny polski senior?  
Badania obalają stereotypy

Str. 4

Dzika wiosna na talerzu.  
Zielone zdrowe nowości w menu

Str. 16-17

Podróże na emeryturze.  
Jak nie przespać drugiej połowy życia

Str. 20-21

# forum seniora

DZIENNIK POLSKI

22 kwietnia 2026



FOT. 123 RF

## Wiosenne spotkanie seniorów z regionu w Krakowie

Małopolska dla seniorów. Staramy się dla Was!

REKLAMA

0011511083

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

ORGANIZATOR

PARTNER GŁÓWNY

PARTNER REGIONALNY

**DZIENNIK POLSKI**  
Gazeta Krakowska



Srebrna  
MAŁOPOLSKA



INSTYTUCJA KULTURY  
WOJEWÓDZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO



W KRAKOWIE  
DOBRA WODA  
prosto z kranu

PARTNERZY

TEZEUSZ.pl  
Drugie życie książek



DELAVI  
CENTRUM

Gemini Polska

M  
Muzeum  
Inżynierii  
i Techniki

34 lata tradycji  
TOUROPERATOR  
ARION Senior



estetica  
UJASTEK

# FORUM SENIORA. ŚWIAT OSZALAŁ, WIĘC MY MUSIMY BYĆ RACJONALNI

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

● Długie kolejki do lekarzy, protesty w szpitalach, bo kryzys w NFZ, niż demograficzny, czyli „nie będzie komu zarobić na emeryturę”, system kaucyjny, czytaj: „seniorze, jak chcesz pić wodę z butelki, to zapłać za nią więcej, a później zbieraj i odnieś do automatu”. A do tego wojna polsko-polska między stronami sceny politycznej, obrzucanie się błotem przez „mężów stanu” i chaos informacyjny: co jest prawdą, a co nie. Dołożmy do tego początek pierwszego kwartału 2026 roku, czyli to, że byliśmy (a może ciągle jesteśmy) bliscy III wojny światowej. Wojna na Ukrainie, wojna z Iranem, wzbudzające oburzenie działania Izraela na Bliskim Wschodzie. Do tego problem imigracji, który Polskę czeka, a który już topi w chaosie zachodnie kraje Europy i wpływa na codzienne bezpieczeństwo. I w imię zasady „bliższa ciału koszula” - te zawirowania międzynarodowe podwyższają ceny paliw, a z tym pojawia się groźba drożyzny w sklepach i inflacji, co może powodować zjadanie naszych oszczędności na kontach. A skoro o kontach mowa, to jeszcze dorzucimy panoszące się gangi oszustów „na wnuczka”, „na policjanta” lub innych, którzy pod dowolnym pretekstem chcą przyjść i okraść nasze mieszkanie.

Koszmarne wyliczanka, prawda? „Obyś żył w ciekawych czasach” głosi powiedzenie, ale to nie są „ciekawe czasy”, to szaleństwo, do którego doprowadzili nas ludzie, którzy nie posiadają elementarnej wiedzy płynącej z doświadczenia życiowego, i wpojonej odpowiedzialności za innych. Te dwa elementy, którymi zapewne Wy, nasi Seniorzy, możecie się pochwalić, to klucz do lepszego jutra. Może świat sprzed 20, 30, czy nawet 40 lat był mniej nowoczesny, ale - w tym kontekście - był chyba lepszy, poukładany, moralny, bardziej sprawiedliwy. Na naszym Forum Seniora chcemy czerpać z Państwa doświadczenia, stworzyć platformę do wymiany doświadczeń, a równocześnie wesprzeć Was poradami naszych ekspertów. Świata nie naprawimy, ale możemy lepiej przygotować się na to, co nam zaserwuje. Zapraszam!



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

## Pelne witamin przysmaki z trawnika, czyli dzika wiosna na talerzu

**Str. 16-17**

Jaki jest współczesny senior?

Badania obalają stereotypy

**Str. 4**

Między pokoleniami, czyli jak nas widzą młodzi.

Senior rodzinny i nowoczesny

**Str. 6**

Stworzyć bliską więź z wnukami, ale i zadbać o własną niezależność

**Str. 8-9**

Gdzie odetchniesz pełną piersią?

Pod ziemią!

Poznaj tajemnice wielkiego uzdrowiska

**Str. 10**

Praca na emeryturze?

Coraz częściej - tak

**Str. 12**

Sprzymierzeńcy w walce o zdrowie.

Regularnie jedz to, co spowalnia proces starzenia się

**Str. 18**

Jak nie przespać drugiej połowy życia, czyli podróże na emeryturze

**Str. 20-21**

Czy to wyjazd do sanatorium, czy na egzotyczną wycieczkę, trzeba się dobrze przygotować

**Str. 22**

Dom, który wydłuża życie. Mieszkanie jako fundament zdrowia

**Str. 24-25**

Czytanie pomaga żyć dłużej i zdrowiej. Wzmacnia mózg i łagodzi stres

**Str. 26**



FOT. 123RF

# Małopolski Tele-Anioł 2.0

## – wsparcie dla osób niesamodzielnych

**Samotność, lęk, poczucie zagrożenia... to już przeszłość dla tysięcy uczestników bieżącej edycji projektu Małopolski Tele-Anioł 2.0.**

### Pomoc dla całych rodzin

Województwo Małopolskie od wielu lat prowadzi czynną politykę mającą na celu przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu osób starszych i niesamodzielnych. Małopolski Tele-Anioł 2.0 to odpowiedź na aktualne potrzeby Małopolan.

Projekt jest realizowany ze wsparciem środków unijnych, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027. Jest skierowany do osób, które potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz opiekunów osób z niepełnosprawnościami i w efekcie całych rodzin. To kompleksowe rozwiązanie, dające poczucie bezpieczeństwa przez całą dobę przy wykorzystaniu zdobyczy nowoczesnej technologii.

– *Dzięki naszym działaniom rodziny podopiecznych projektu bez obawy o bezpieczeństwo swoich niesamodzielnych bliskich mogą poświęcić się codziennym obowiązkom* – mówi Marta Malec-Lech z Zarządu Województwa Małopolskiego.

### Co daje projekt?

Każdy z 8000 uczestników otrzymuje opaskę bezpie-

czeństwa. 2500 z nich może liczyć na dodatkowe usługi opiekuńcze lub sąsiedzkie w miejscu zamieszkania. Usługi te obejmują m.in.: zakupy, przygotowywanie i podawanie posiłków, drobne porządki, opiekę higieniczną i pielęgnacyjną, podawanie przepisanych leków, czy aktywizację podopiecznego. W obecnej edycji 300 uczestników projektu zostanie dodatkowo objętych pilotażem usług telemedycznych.

Wszystkie osoby świadczące pomoc sąsiedzka lub usługi opiekuńcze przechodzą profesjonalne szkolenie, by lepiej wspierać potrzebujących.

– *Każdy uśmiech na twarzach moich podopiecznych to olbrzymia satysfakcja. Cieszę się, że pomagam, a dodatkowo otrzymuję za to wynagrodzenie* – mówi zatrudniona w ramach projektu pani Monika.

### Jak to działa?

System Teleopieki działa przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Opaska wyposażona w przycisk SOS, lokalizator GPS i czujnik tętna pozwala na szybki kontakt z ratownikiem medycznym, który może wezwać pomoc, poinformować bliskich o zdarzeniu lub udzielić wsparcia na odległość. Uczestnicy projektu mogą również skonsultować się z psychologiem lub po prostu porozmawiać.



– *Nie wyobrażam sobie już życia bez Tele-Anioła* – mówi jedna z uczestniczek. – *Jak tylko źle się poczuję, mogę się połączyć z Centrum Teleopieki. Jak potrzebuję zwyczajnej rozmowy, to też mogę liczyć na dobre słowo, a pomoc sąsiedzka w moim przypadku to warunek spokojnego funkcjonowania we własnym mieszkaniu.*

Bo właśnie ten projekt ma na celu umożliwienie osobom niesamodzielnym i potrzebującym wsparcia w życiu codziennym, jak najdłuższe i bezpiecz-

ne pozostanie we własnym środowisku.

### Opieka wytchnieniowa dla opiekunów

– *Przygotowując kolejną edycję projektu, Małopolski Tele-Anioł 2.0, chcieliśmy pomóc nie tylko osobom starszym, ale także ich bliskim. Zdajemy sobie sprawę z tego, że także ci, co niosą pomoc i wspierają, często potrzebują wsparcia, chwili odpoczynku czy czasu, aby załatwić różne sprawy. Właśnie dlatego w nowej edycji projektu wprowadziliśmy dodatkową formę pomocy*

*skierowaną do opiekunów. Liczę, że dzięki temu, odciążymy ich w codziennych obowiązkach* – mówi Łukasz Smółka, Marszałek Województwa Małopolskiego.

Usługi obejmują opiekę dzienną w miejscu zamieszkania, poradnictwo i edukację.

Opiekę wytchnieniową otrzyma 150 opiekunów faktycznych:

- dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności,
- osób dorosłych z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

### Jak skorzystać?

Wystarczy złożyć formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie projektu lub w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego. Dokumenty można dostarczyć:

- osobiście – w urzędzie lub jego agendach,
- pocztą – na adres urzędu w Krakowie przy ul. Racławickiej 56,
- elektronicznie – poprzez ePUAP lub e-Doręczenia.

Więcej informacji: [www.malopolska.pl/teleaniol](http://www.malopolska.pl/teleaniol)  
Kontakt telefoniczny: 12 61 60 611

### Realizacja projektu

Małopolski Tele-Anioł 2.0 jest realizowany przez Województwo Małopolskie w partnerstwie z Caritas Archidiecezji Krakowskiej, Caritas Diecezji Kieleckiej – Zespołem Placówek Caritas w Proszowicach oraz Stowarzyszeniem Europejski Instytut Rozwoju Regionalnego.

Projekt o wartości ponad 155 milionów złotych, dofinansowany ze środków Funduszy Europejskich, będzie realizowany do końca czerwca 2029 roku, zapewniając długofalowe bezpieczeństwo, wsparcie i świadomość, że nikt nie zostaje sam.

Małopolski Tele-Anioł 2.0 to dofinansowana z Funduszy Europejskich operacja o znaczeniu strategicznym dla Małopolski.



# NOWOCZESNY, ALE I RODZINNY.

## JAKI JEST WSPÓŁCZESNY POLSKI SENIOR?

### BADANIA OBALAJĄ STEREOTYPY

**Polskie społeczeństwo nieuchronnie się starzeje. Grupa osób w wieku 65 lat i więcej - według danych GUS - powiększyła się w 2023 r. do poziomu 7,5 mln, co stanowi ponad 20 proc. populacji. Na temat tej grupy wiekowej jest wiele mitów, które już nie są aktualne. Mówią o tym ostatnie badania naukowe.**

Starsi dorośli mają większą skłonność do podejmowania ryzyka, niż się stereotypowo może wydawać, ale też potrafią skutecznie oprzeć się manipulacji - tak wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu SWPS, które obala panujące mity na temat tej grupy wiekowej. Nabiera to szczególnego znaczenia, biorąc pod uwagę fakt, że starsi dorośli często muszą podejmować ważne decyzje finansowe i zdrowotne.

#### ● Podważyć stereotyp

Dotychczasowe badania dotyczące zdolności decyzyjnych osób starszych nie przynoszą spójnych wniosków. Niektóre z nich przedstawiają seniorów jako podatnych na manipulację i niechętnych ryzyku, podczas gdy inne sugerują coś przeciwnego.

Jednak badanie naukowców z Uniwersytetu SWPS podważa powszechne stereotypy na temat wpływu starzenia się na podejmowanie decyzji, zwłaszcza w sytuacjach wiążących się z ryzykiem i niepewnością. Okazuje się też, że przy odrobinie praktyki i doświadczenia starsze osoby



**Zdolność do uczenia się jest porównywalna u starszych i młodszych dorosłych. Seniorzy potrzebują tylko nieco więcej czasu. Starsze osoby nie potrzebują więc ochrony przed złymi wyborami, ale raczej więcej czasu i możliwości oswojenia się z nową sytuacją**

mają taką samą zdolność do podejmowania skomplikowanych decyzji jak osoby młodsze i nie należy ich lekceważyć ani nadmiernie chronić przy ważnych wyborach.

Zbyt często osoby starsze są przedstawiane jako bezbronne i mniej zdolne do podejmowania właściwych decyzji, co może prowadzić do ich infantylizacji lub wykluczenia z ważnych wyborów - mówi dr Maciej Kościel-

niak, Wydział Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS, Kierownik Zakładu Psychologii Społecznej i Międzykulturowej.

#### ● Podjąć ryzyko

Naukowcy sprawdzali również, jak proces podejmowania decyzji w ryzykownych sytuacjach zmienia się wraz z wiekiem.

Efekt wabika polega na zwiększeniu prawdopodo-

bieństwa wyboru jednej z dwóch początkowych opcji poprzez dodanie podobnej możliwości o słabszych parametrach, nazwanej wabikiem. Jest to powszechnie wykorzystywane w środowisku konsumenckim i wpływa na proces podejmowania decyzji.

Ustalenia były zaskakujące: podczas gdy starsi dorośli okazali się być niespodziewanie bardziej skłonni do podejmowania ryzyka niż

młodszy ludzie, obie grupy wiekowe w równym stopniu potrafiły przeciwstawić się manipulacji związanej z efektem wabika.

#### ● Wspomóc się doświadczeniem

Co ważne, choć starsi dorośli - tak jak się spodziewano - na początku popełniali więcej prostych błędów decyzyjnych, to z powodzeniem uczyli się i doskonalili proces decyzyjny dzięki praktyce. Zajmowało im to po prostu więcej czasu.

Tak więc starzenie się może wpływać na szybkość przetwarzania nowych informacji, nie zmniejsza zdolności do podejmowania dobrych decyzji ani nie musi mieć związku z podatnością na manipulację.

- Odkrycie, że zdolność do uczenia się jest porównywalna u starszych i młodszych dorosłych, głęboko wpłynęło na moje spojrzenie na funkcje poznawcze w procesie starzenia się - nie jest to bynajmniej historia upadku, ale raczej jedna z umiejętności adaptacji - podsumowuje dr Maciej Kościelniak.

Wyniki tego badania są bardzo ważne w kontekście istnienia wielu równie powszechnych co krzywdzących stereotypów. Niezależnie od tego, czy mówimy o kontaktach z doradcami finansowymi, pracownikami służby zdrowia czy członkami własnej rodziny, nasze ustalenia sugerują, że starsi często potrzebują nie ochrony przed złymi wyborami, ale raczej czasu i możliwości oswojenia się z nową sytuacją.

Anna Moyseowicz

# RECEPTA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ. BY CIESZYĆ SIĘ DOBRYM ZDROWIEM

**Chcesz żyć jak najdłużej w zdrowiu, zachowując samodzielność? Możesz to osiągnąć, zmieniając swoje codzienne nawyki. Długość życia w głównej mierze zależy od naszego stylu życia, na który składają się przede wszystkim dieta i aktywność fizyczna.**

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2024 r. w Polsce średnia długość życia kobiet wyniosła 82 lata, a mężczyzn 74. Długość życia tylko w 20-30 proc. zależy od dziedziczonych genów. W większej mierze to styl życia decyduje o tym, ile lat będziemy żyć. Możemy więc dążyć do tego, by zmodyfikować



**Utrzymywanie przyjacielskich relacji z innymi ludźmi, lekkostrawna dieta i ruch – gotowy przepis na dobre życie**

go w taki sposób, aby żyć dłużej w dobrym zdrowiu.

### ● Codzienne nawyki mają wpływ

Długowieczność nie polega

na tym, aby za wszelką cenę dożyć stu lat. Chodzi o to, aby cieszyć się dobrym zdrowiem ciała i umysłu do późnych lat.

Sekretem długowieczno-

ści jest głównie dieta oparta na nieprzetworzonej, świeżej żywności roślinnej, codzienny kontakt z naturą i utrzymywanie przyjacielskich relacji z innymi ludźmi oraz wykonywanie prac fizycznych na świeżym powietrzu.

Co najbardziej szkodzi? Oprócz alkoholu i papierosów, stres i samotność, brak interakcji społecznych.

### ● Bądźmy w ruchu

Szczególne ważny jest ruch, opierający się na naturalnej aktywności fizycznej. Nie musimy chodzić na siłownię czy biegać maratony, wystarczy się ruszać. Codziennie! Ważne są nawet najmniejsze aktywności

oraz częste zmienianie pozycji.

Spacer to naturalna i podstawowa czynność, która pozwala na zachowanie kondycji fizycznej ciała, wzmacnia odporność organizmu, reguluje ciśnienie krwi oraz pozytywnie oddziałuje na pracę serca, mięśni i układu nerwowego.

Trenerzy porównują prace w ogrodzie do treningu siłowego, ponieważ taka praca wymaga siły, sprawności i konsekwencji przez cały rok. Jeśli mamy ogród, dobrze jest posadzić roślinki na balkonie czy na parapecie. Praca z roślinami sprawia wiele radości, poprawia nastrój i pomaga zwalczyć stres.

Agnieszka Aulich

REKLAMA

0011511772

**Kraków**

**Twórcze warsztaty**

## DRUKARSKIE dla Dojrzałych 60+



- Przyjdź na ciekawe zajęcia do Muzeum Inżynierii i Techniki!
- Zabierz znajomych i spędźcie twórczo czas!
- Naucz się czegoś nowego!
- Zabierz do domu pamiątkę!

### PIĄTKI DLA DOJRZAŁYCH

najbliższe zajęcia:

8.05 godz. 13.00	<b>DRUK BOTANICZNY</b> odkryj naturalną sztukę
12.06 godz.13.00	<b>CYJANOTYPIA</b> druk błękitny

### PODWÓJNA KORZYŚĆ

W ramach zakupionego biletu na zajęcia możesz potem samodzielnie zwiedzić wystawę **Miasto. TECHNOCZUŁOŚĆ**. To wyjątkowa okazja, aby zobaczyć kolekcję ponad 600 zabytków z 12 dziedzin inżynierii – starannie wybranych przez MIT z myślą o miłośnikach snucia wspomnień. Wśród obiektów znajdują się m.in. kultowa pralka Frania, lokomotywa, Fiat 508 z 1936 roku, prototypy polskich aut oraz komputer Odra 1305.

### JAK WZIĄĆ UDZIAŁ?

Wybierz najlepszą dla Ciebie opcję:

- kup bilet online:  
[bilety.mit.krakow.pl](http://bilety.mit.krakow.pl)
- zarezerwuj telefonicznie:  
124286600 wew. 11  
pon.–pt. 9.00–17.00
- wyślij maila na adres:  
[rezerwacja@mit.krakow.pl](mailto:rezerwacja@mit.krakow.pl)
- kup bilet w kasie Muzeum

**Cena biletu: 28 zł**



[mit.krakow.pl](http://mit.krakow.pl)

**MIT**

MUZEUM INŻYNIERII I TECHNIKI – INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

# ZMIENIŁO SIĘ POSTRZEGANIE OSÓB STARSZYCH, CZYLI JAK MŁODZI WIDZĄ SENIORA



Seniorzy są coraz częściej postrzegani jako aktywni uczestnicy życia rodzinnego i lokalnego, a nie przez pryzmat stereotypów o babci i dziadku

**Starość to etap życia, który wielu kojarzy się z wyzwaniami i ograniczeniami. Czy rzeczywiście tak jest? Czy współczesny senior odpowiada temu stereotypowi? Wyniki nowego badania są zaskakujące i zmieniają obraz osób, które pierwszą młodość dawno mają już za sobą. Starsi ludzie są wciąż aktywni, znają się na technologii i pełnią ważną rolę w rodzinie i społeczeństwie.**

Proces starzenia się niesie ze sobą liczne wyzwania, takie jak lęk i poczucie osamotnienia, co podkreśla znaczenie wsparcia emocjonalnego i bli-

skich relacji międzyludzkich. Współcześni seniorzy coraz częściej angażują się w życie społecznościach lokalnych, uczestnicząc w wolontariacie oraz wspierając wychowanie wnuków, co sprzyja rozwojowi relacji międzypokoleniowych. Ale co tak naprawdę myślą o nich młodzi ludzie?

## ● Zdecydowany i samodzielny

Ponad połowa badanych, bo aż 60 proc. osób twierdzi, że starzenie się to trudny proces.

Respondenci w badaniu wskazali na ciekawe różnice pomiędzy „współczesnym seniorem” a tym sprzed kilku de-

kad. Teraz osoby starsze bardziej dbają o swoją aktywność fizyczną i psychiczną, a także o zdrowie i urodę. Starają się także być bardziej samodzielni, a edukacja i samorozwój jest ważnym aspektem w ich życiu.

Sporo osób uważa, że jest wiele pozytywnych aspektów tego etapu życia. Aż 41 proc. respondentów wskazuje, że okres senioralny rozpoczyna się między 75. a 80. rokiem życia, co sugeruje, że osoby starsze są postrzegane jako doświadczone i wciąż aktywne. Współczesny senior postrzegany jest jako:

▶ zdecydowany i samodzielny (29 proc.),

▶ pełny obaw dotyczący zmian i technologii (27 proc.),  
▶ optymistyczny i odpowiedzialny (24 proc.),  
▶ pesymistyczny o niskiej samoocenie (20 proc.).

## ● Trudne emocje

Jak wynika z badania, osoby starsze muszą zmierzyć się z wieloma emocjami, które nie są dla nich łatwe.

31 proc. ankietowanych doświadcza lęku, a 40 proc. poczucia osamotnienia. To pokazuje, że potrzebują wsparcia bliskich im osób lub towarzystwa. Respondenci zauważają, że osoby starsze znajdują radość w pielęgnowaniu relacji (31 proc.), angażowaniu się w hobby (24 proc.) oraz aktywnościach na świeżym powietrzu (29 proc.).

Relacje międzyludzkie i aktywność skutecznie przeciwdziałają najbardziej rozpowszechnionej chorobie duszy naszych czasów, czyli depresji.

Depresja u seniorów często pozostaje niezauważona, a, ponieważ jej objawy mogą być mylone z normalnym starzeniem się lub innymi problemami zdrowotnymi.

Długotrwałe obniżenie nastroju bez konkretnej przyczyny i spadek energii, zaburzenia snu, problemy z pamięcią i koncentracją, zaburzenia apetytu, napięcie i niepokój to objawy, które są kluczowe dla rozpoznania depresji. Często towarzyszą im lęki; należą do nich lęk przed śmiercią lub umieraniem, a także lęk przed problemami finansowymi, problemami zdrowotnymi, nadużyciami lub zaniedbaniem. Choroba i niepełnosprawność, przewlekły lub silny ból, pogorszenie funkcji poznawczych, uszkodzenie obrazu ciała spowodowane operacją lub chorobą - wszystkie te czynniki mogą przyczynić się do depresji.

Osoby starsze nie zawsze

dzielią się swoimi problemami, co może utrudniać bliskim zauważenie objawów. Lekarstwem może być bliskość, obecność, większe zainteresowanie życiem drugiej osoby.

## ● Miłość wydłuża życie

Miłość to uczucie, które nadaje sensu życia i każdy na nią zasługuje.

Mówi się, że miłość uskrzydla i sprawia, że chce się żyć, działać i być aktywnym. Dodatkowo poprawia samopoczucie i sprawia, że pozytywnie patrzymy na świat oraz swoje życie - a to z kolei daje impuls organizmowi do samodzielnego uzdrawiania.

- Tak właśnie jest, to udowodnione, że miłość przedłuża życie - potwierdza Agata Strzałka. Wpływa na lepsze funkcjonowanie mózgu, stymuluje go. Poza tym, gdy kogoś kochamy, czujemy się bezpieczniej, mniej się stresujemy - to wystarczy, by zyskać kilka cennych lat.

Stan zakochania to burza hormonów szczęścia. Ta magiczna mieszanka substancji biochemicznych: serotoniny, dopaminy i oksytocyny sprawiają, że dajemy sobie szansę na kolejną miłość - nawet jeśli nie będzie już tak płomienna jak ta, gdy mieliśmy po dwadzieścia lat.

## ● Nowoczesny, ale i rodzinny senior

Nowoczesny, ale i rodzinny senior - oto obraz osób dojrzałych.

Seniorzy coraz częściej angażują się w życie społeczności lokalnych, uczestnicząc w wolontariacie (tak wskazało 27 proc. ankietowanych) oraz wspierając wychowanie wnuków (37 proc.). Ich zaangażowanie dostarcza ciepła i bliskości emocjonalnej, co wzmacnia więzi międzypokoleniowe i podkreśla ich rolę jako strażników tradycji i wartości lokalnych.

Katarzyna Dębek

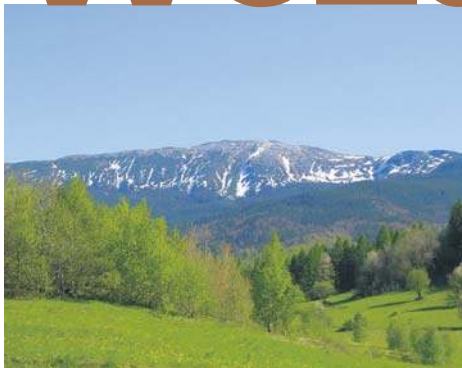


# Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy Krakus

Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy KRAKUS zlokalizowany jest w turystycznej części największej i najdłuższej polskiej wsi Zawoja. Otoczony jest trzema pasmami górskimi Babiej Góry, Policy i Jałowca. W okolicy przebiega większość pieszych szlaków turystycznych i ścieżek spacerowych. Atrakcyjna lokalizacja naszego obiektu w bezpośrednim sąsiedztwie lasu i górskiego potoku, daje naszym Gościom możliwość nieskrępowanego relaksu, a dzięki bliskości szlaków i dogodnej komunikacji jest również doskonałą bazą do pieszych wędrówek po górach, spacerów oraz zwiedzania regionu. Na terenie obiektu do dyspozycji naszych Gości oferujemy: kawiarnię z bilardem, ogród, szafas i mini plażę nad rzeką. Dopelnieniem udanego wypoczynku jest troskliwa i przyjazna atmosfera, doskonała domowa kuchnia oraz możliwość skorzystania z zabiegów realizowanych podczas turnusu.



# Wczasy zdrowotne



**BEZPIECZNE POBYTY DLA SENIORA**  
Dwadzieścia lat minęło. Dziękujemy za zaufanie.

## Wczasy zdrowotne 2026

KOD	TERMIN	CENA	KOD	TERMIN	CENA
W18	11.07 - 21.07	1790 zł	W26	07.10 - 17.10	1590 zł
W19	22.07 - 01.08	1790 zł	W27	18.10 - 28.10	1490 zł
W20	02.08 - 12.08	1790 zł	W28	04.11 - 14.11	1290 zł
W21	13.08 - 23.08	1790 zł	W29	15.11 - 25.11	1290 zł
W22	24.08 - 03.09	1790 zł	W30	26.11 - 06.12.	1290 zł
W23	04.09 - 14.09	1790 zł	W31	07.12 - 17.12	1290 zł
W24	15.09 - 25.09	1790 zł	W32	22.12 - 02.01	2990 zł
W25	26.09 - 06.10	1690 zł			

Cena od osoby w pokoju 2-, 3-osobowym • Dopłata do pokoju z balkonem - 200 zł  
Dopłata do pokoju 1-osobowym - 500 zł • Dopłata do apartamentu - 500 zł

**Oferta realizowana w formule 50+**

### W pakiecie:

- 10 noclegów w pokojach z łazienkami i TV.
- Wyżywienie 3 x dziennie: śniadania i kolacje w formie bufetu, obiady serwowane.
- 10 zabiegów relaksacyjnych (5 x masaż klasyczny, 5 x grota solna).
- 1 kolacja przy ognisku w szałasie regionalnym nad rzeką.
- 2 wieczorki taneczne z muzyką na żywo i poczęstunkiem.
- Wyjazd na baseny termalne w Chochołowie - (bilet wstępu płatny dodatkowo).

[www.zawojakrakus.pl](http://www.zawojakrakus.pl)  
Zawoja-Widły, 34-223 Zawoja  
[biuro@zawojakrakus.pl](mailto:biuro@zawojakrakus.pl)  
tel. 33 877 51 40

# WAŻNA CZĘŚĆ DZIECIŃSTWA. JAK STWORZYĆ DOBRĄ WIĘZ DZIADKÓW Z WNUKAMI?



Dzieci czerpią od dziadków, a dziadkowie od wnuków. Warto dbać o podtrzymanie wzajemnych kontaktów

**Bliski kontakt dziadków z wnukami ma ogromne znaczenie dla obu stron. Często są to wyjątkowe i bardzo bliskie więzi. Warto je budować i podtrzymywać, nawet jeśli babcia i dziadek mieszkają daleko.**

Mówi się, że czasami łatwiej jest się porozumieć dziadkom z wnukami niż z ich własnymi dziećmi. Coś w tym musi być, skoro ta opinia funkcjonuje na całym świecie. Bez wątpienia dziadkowie potrzebują wnuków, a one ich. Wspólne spędzanie czasu przynosi korzyści zarówno dla seniorów, jak i dla maluchów.

## ● Wzajemne korzyści

Dziadkowie, obok rodziców, są najważniejszymi osobami w życiu malucha. Zapewniają im poczucie bezpieczeństwa, pocieszają w smutnych chwila-

chach oraz przekazują życiową mądrość. Zazwyczaj to właśnie dziadkowie mają więcej wolnego czasu i cierpliwości, pomagają w nauce oraz są świetnymi kompanami do zabawy.

- Dzięki międzypokoleniowej wymianie informacji obie strony mają poczucie, że są potrzebne i mogą zaoferować sobie coś wzajemnie, a jednocześnie ich relacja staje się bardziej partnerska. Dziadkowie mogą wejść w świat swoich wnucząt i lepiej je zrozumieć. Dzieci z kolei dostrzegają, że w pewnych dziedzinach mogą wiedzieć więcej niż dorośli, co wzmacnia ich poczucie pewności siebie - komentuje Dominika Słowikowska, psycholog.

Taka bliska relacja i przebywanie z najmłodszymi członkami rodziny jest dla se-

niorów bardzo korzystne. Dzięki temu są bardziej sprawni fizycznie, częściej się uśmiechają i mają poczucie, że są potrzebni. Kontakt z dziećmi chroni ich przed depresją i zmniejsza ryzyko niektórych chorób. Ponadto motywuje ich to zwiększonej aktywności ruchowej i umysłowej.

Może się wydawać, że dwa pokolenia nie będą się w stanie dogadać i nie znajdą wspólnych zainteresowań i pasji. Nic bardziej mylnego! Mogą się od siebie bardzo dużo nauczyć i mieć nawet wspólne hobby. Zazwyczaj to seniorzy oferują swoje doświadczenie i mądrość młodszym pokoleniom, jednak prawda jest taka - zwłaszcza w obecnych czasach - że i młodzież może czegoś nauczyć starsze osoby. Dotyczy to głównie nowinek technolo-

gicznych, z którymi dziadkowie sobie nie radzą, a chcą być na bieżąco.

Z drugiej strony dziadkowie są skarbnicą wiedzy - znają bardzo dużo historii z dawnych czasów. Dzieci chętnie chłoną wiadomości dotyczące przeszłości ich dziadków, oglądają stare zdjęcia przedstawiające, jak kiedyś wyglądał świat. Różnica między dzieciństwem osób urodzonych w okresie PRL a tych, którzy pojawili się na świecie po 2000 roku jest kolosalna. Jednak pomimo tego pewne rzeczy się nie zmieniają, na przykład gry i zabawy, które zaciekawiają zarówno wnuków jak i starsze osoby. Warto poszukać takich rozrywek, a jest ich wiele; mogą to być planszówki, puzzle, wycieczki i wyprawy krajoznawcze, wspólne czytanie, muzykowanie czy gotowanie.

## ● Daleko, a blisko

Coraz częściej zdarza się, że dzieci wychowywane są z dala od dziadków. Czasami odległość miejsca zamieszkania nie pozwala na budowanie relacji między seniorami, a ich wnukami. Jednak to nie powinno stanowić przeszkody. Oczywiście jest to o wiele trudniejsze, ale nie niemożliwe. Z pomocą przychodzą nowoczesne technologie.

- Często zdarza się, że wnuki widują swoich dziadków zaledwie kilka razy w roku, jednak odległość nie powinna być przeszkodą uniemożliwiającą dobry kontakt między pokoleniami. Oczywiście, zbudowanie pozytywnych i trwałych relacji z kimś, kto fizycznie mieszka daleko, wymaga większego zaangażowania także rodziców. To my powinniśmy zadbać o to, by zapewnić dzieciom regularny kontakt z dziadkami. Pomocne będą nowoczesne technologie, takie jak wideo rozmowy, czy też wspólne czaty, na których będziemy mogli podzielić się z dziadkami małymi sukcesami naszych pociech, a także zamieścimy zdjęcia zarówno z ważnych dla nas chwil, jak i codziennych dni. Pozwolą one dziadkom na lepsze poznanie swoich wnucząt. Warto również budować pozytywną atmosferę oczekiwania na kontakt z dziadkami poprzez wspólne oglądanie zdjęć, przygotowywanie paczek z drobnymi upominkami przez każdą ze stron, wspólne spędzanie wakacji czy wieczorne czytanie bajek przez telefon - radzi psycholog Dominika Słowikowska, autorka bloga Pomogę Ci Mamo.

Warto jednak mieć świadomość, że nawet najnowocześniejsze urządzenia, które umożliwiają rozmowy na odległość, nie zastąpią bezpośredniego kontaktu. Dobrze jest zaplanować, aby przynajmniej raz w miesiącu dziadkowie zobaczyli swoje wnuki i spędzili z nimi czas.

Katarzyna Dębek

# BABCIE KIEDYŚ I DZIŚ. NA SWOICH ZASADACH

**Rola babci we współczesnym świecie bardzo się zmieniła w porównaniu do tej, którą kobiety pełniły w czasach PRL-u. Współczesna babcia wciąż bardzo kocha swoje wnuki, ale te czasy, gdy w całości poświęcała się opiece nad nimi, przejmując obowiązki rodziców, już za nami.**

Kiedyś dom tworzyły wielopokoleniowe rodziny, co znacznie ułatwiało matkom znalezienie pomocy w kwestii opieki nad dziećmi. Współczesne pary raczej wyprowadzają się z rodzinnych domów i miejscowości. Prowadzimy też inny styl życia niż kilka dekad temu. Zmienił się również model babci.

Świeżo upieczone babcie starają się odciążać młode mamy w opiece nad dzieć-



**Z najnowszych badań wynika, że współczesne babcie cenią sobie niezależność**

kiem, ale nie zamierzają (a czasami - nie mogą) w tym celu rezygnować ze swojego życia zawodowego.

- Jest to duża przyjemność, zajmowanie się takim maluchem, jeśli człowiek zajmuje się wtedy, kiedy chce, a nie wtedy, kiedy musi. Mamą się jest na 100 proc., dwadzieścia

cztery godziny na dobę, a babcia jest się wtedy, kiedy się chce być babcia. To jest przyjemność bez odpowiedzialności - często można spotkać się z takimi komentarzami współczesnych babć.

Babciami zwykle są zachwycone wnukami. Pragną też mieć z nimi więź. Przyjście

na świat przedstawiciela kolejnego pokolenia jest ważnym wydarzeniem w życiu, ale nie stanowi pretekstu do radykalnej zmiany nawyków. Kobiety, które zostały babciami, odczuwają potrzebę pochwalenia się wnukiem lub wnuczką, ale nie zamierzają rzucać pracy z powodu jego narodzin.

- Będę pracować, więc nie mam możliwości, żeby zajmować się dzieckiem. Na pewno jakoś będziemy pomagać wieczorami czy w weekendy, ale też nie przez cały wolny czas - komentuje jedna z babć.

Jak stwierdza prof. Paula Pustułka, socjolog z Uniwersytetu SWPS, „Współczesna rola społeczna babci jest dziś bardziej zindywidualizowana, w dużym stopniu zależy od możliwości danej osoby

i międzypokoleniowych rozmów na temat realizacji tej roli. Nie jest już obwarowana tak dużymi oczekiwaniami i konwencjami jak w poprzednich pokoleniach”.

Dzisiejsze babcie mówią, że będą rozpieszczać wnuka bądź wnuczkę. Unikają jednak deklaracji, że mogą zajmować się dzieckiem.

- Zabieramy wnuczkę do siebie albo na weekend, albo na jeden dzień i wtedy się nią zajmujemy, jeździmy na spacer i razem spędzamy czas. To jest wspaniałe! - relacjonuje jedna z babć.

Współczesne babcie wyraźnie podkreślają, że nie będą pełnić roli opiekuńczej w pełnym wymiarze, głównie ze względu na swoje życie zawodowe.

REKLAMA

0011501068

 <p><b>UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI W KRAKOWIE</b></p> <p>ul. Ingardena 3 30-060 Kraków tel. 12 663 29 56 kursy.jcj@uj.edu.pl</p>			<p><b>WYJĄTKOWO ATRAKCYJNE CENY</b></p>
<p><b>Jagiellońskie Centrum Językowe zaprasza na kursy językowe dla dorosłych</b></p>	<p>,</p>	 <p>Jagiellońskie Centrum Językowe</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ angielski</li> <li>✓ francuski</li> <li>✓ hiszpański</li> <li>✓ niemiecki</li> <li>✓ rosyjski</li> <li>✓ włoski</li> </ul>	<p><b>NASI LEKTORZY MAJĄ DUŻE DOŚWIADCZENIE W PRACY Z SENIORAMI!</b></p>	<p><a href="http://jcy.uj.edu.pl/ksztalcenie/kursy-jutw">jcy.uj.edu.pl/ksztalcenie/kursy-jutw</a></p>	
<p><b>Spotkania odbywają się 1 raz w tygodniu, po 2 godziny dyd. (90 min.), stacjonarnie w budynku przy ul. Ingardena 3 (obok parku Jordana).</b></p>		 	

# SANATORIUM POD ZIEMIĄ I SEKRETY PODZIEMNEGO MIASTA. TU ODDYCHA SIĘ PEŁNĄ PIERSIĄ!

**Kochają ją Anglicy, Włosi i Francuzi. Gdyby nie ona - nie byłoby dziś Uniwersytetu Jagiellońskiego! Co więcej - jest to jedyny obiekt górniczy na świecie, czynny bez przerwy od średniowiecza do chwili obecnej. Poznajcie wszystkie tajemnice Kopani Soli „Wieliczka”. Miejsca, które - według legendy - zaczęło się od pierścienia...**

Myli się jednak ten, kto myśli, że to tylko surowe, niekończące się, podziemne korytarze. To całe podziemne miasto z solankowymi jeziorami, rzeźbami, dawnymi maszynami górniczymi, a nawet... uzdrowiskiem! Na wizytę pod ziemią trzeba zaplanować minimum trzy godziny, ale warto wybrać się do Wieliczki na dwa dni. Oprócz pięknej trasy turystycznej, można zwiedzić też trasę górniczą, by naprawdę poczuć klimat historii tego niezwykłego miejsca. A gdyby ktoś chciał odetchnąć głębiej, może udać się do prawdziwego podziemnego uzdrowiska.

## ● Pierścień św. Kingi, czyli jak to się zaczęło

Było prawdopodobnie tak. Bolesław Wstydlawy poprosił króla Węgier z dynastii Arpadów o rękę jego córki - Kingi.

Młodziutka księżna, zwana Kunegundą, przywiozła do Polski godny posąg, ale chciała dać coś jeszcze - tak pożądaną wtedy sól. Ojciec podarował jej więc najbogatszą kopalnię Siedmiogrodu w Marmaroszu. Kinga wziąć kopalnię nie mogła, ale, ku zdziwieniu wszystkich, wrzuciła do szybu swój zaręczynowy pierścień.



**Wielicka kopalnia przyciąga swoją renomą turystów z całego świata, ale nie każdy wie, że znajduje się tu również uzdrowisko. Wyjątkowy mikroklimat kopalni działa na schorzenia układu oddechowego i dolegliwości alergiczne**

Już w Polsce poleciała szukać górnikom soli. Znaleźli sól, ale to jeszcze nic! W środku był pierścień. Ten sam, który księżna wrzuciła do szybu w Marmaroszu.

Tyle legenda. Wiemy z pewnością, że sól na terenach dzisiejszej kopalni była pozyskiwana już 5 tysięcy lat p.n.e., przez odparowywanie soli z solanki. Studnie solankowe stały się zalążkiem wydobycia soli metodami górniczymi. Jak duży i cenny potencjał kryje się w ziemi, wiedział już Kazimierz Wielki. To właśnie on wydał dokument, zwany Statutem Żupnym. Określał zasady organizacyjne i prawne rządzące sprzedażą soli. Mówiąc wprost - sól stała się własnością króla. Co więcej - pieniądze ze sprzedaży soli zasilały m.in. Akademię Krakowską (dzisiejszy Uniwersytet Jagielloński). Dochody z soli stanowiły nawet 1/3 dochodów skarbcza państwa! Białe złoto

w czystej postaci!

I to złoto na własne oczy chcieli potem zobaczyć wielcy tego świata.

## ● Do wielickiej kopalni zagląda cały świat

Warto tutaj wspomnieć, że trasę turystyczną z prawdziwego zdarzenia zainicjowali Austriacy. Choć wyprawy do wielickiej kopalni odbywały się już pod koniec XV wieku (oczywiście dla wybranych), to dopiero pod koniec XVIII wieku zwiedzanie ruszyło na masową skalę. W 1774 roku wprowadzono „Księgi Zwiedzających”. Na ich kartach podpisali się m.in.: Stanisław Staszic, Johann Wolfgang Goethe, Fryderyk Chopin, Jan Matejko, Eliza Orzeszkowa, Bolesław Prus, Ignacy Paderewski i Józef Piłsudski.

Trasa turystyczna Kopani Soli „Wieliczka” to kręte korytarze, ponad 800 schodów do pokonania i zejście na głę-

bokość 135 m pod ziemię. Liczy sobie ok. 2,5 km, podczas gdy cała kopalnia to więcej niż 245 km korytarzy oraz ponad 2000 komór, rozciągających się na 9 poziomach, z których najgłębszy znajduje się na poziomie 327 metrów! Zwiedza się więc jedynie około 2 procent tego podziemnego labiryntu, tak mozolnie drążonego pod ziemią przez gwarków, czyli górników dobywających sól.

A jest co zobaczyć! Najbardziej zachwyca Kaplica św. Kingi. Znajduje się 101 metrów pod powierzchnią ziemi i ma 465 mkw. Solna posadzka, kryształowe żyrandole, rzeźby z soli - aż nie do uwierzenia, że to wszystko powstało dzięki pracy ludzkich rąk. Swoją drogą, do tej pory górnicy rzeźbią w soli - w strukturach kopalni działa specjalna pracownia, w której artyści-samoucy wyczarowują z brył soli istne cuda.

Zadziwia też... podziemne jezioro solankowe w komorze Erazma Barączka. Ma 9 metrów głębokości i wodę tak słoną, że nie sposób się w niej zanurzyć bez obciążenia. Co prawda, zostało stworzone na potrzeby trasy turystycznej, ale i tak jezioro pod ziemią to widok niecodzienny.

Pod ziemią panuje stała temperatura - między 14 a 16 stopni. Wycieczka pod ziemię jest więc doskonałym pomysłem, kiedy za zewnątrz pada deszcz lub panuje niemiłosierny upał.

## ● Sanatorium w Wieliczce. Tu się oddycha

Kopalnia Soli „Wieliczka” to także... podziemne uzdro-

wisko. Wyjątkowy mikroklimat kopalni działa kojąco na schorzenia układu oddechowego i dolegliwości alergiczne.

Uzdrowisko to cztery komory, z czego jedna obejmuje przepiękne i unikatowe jezioro solankowe Wessel. Akwen wypełniony jest naturalną wielicką solanką, dzięki której powietrze w komorze zawiera duże ilości chlorku sodu, wapnia i magnezu.

Oprócz pobytów na NFZ, możliwy jest np. jednodniowy pobyt w uzdrowisku, by chociaż na chwilę odetchnąć pełną piersią, albo... nocowanie pod ziemią, by zrelaksować się i napełnić płuca zdrowym powietrzem.

Oddychać można również w jednej z największych w Polsce południowej tężni solankowej. Znajduje się na zewnątrz kopalni.

## ● Docenili ją na świecie i w Polsce

Nic dziwnego, że w 1978 roku Kopalnia Soli „Wieliczka” została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, jako jeden z pierwszych 12 obiektów na świecie.

Jej nieprzerwana działalność sięga XIII wieku, a do dziś w kopalni zachowały się oryginalne wyrobiska i chodniki, historyczne narzędzia i rzeźby solne, tak kunsztownie wykonane przez górników.

W 2007 roku w plebiscycie „Rzeczpospolitej” uznano ją za jeden z siedmiu cudów Polski. I ten cud warto zobaczyć nie jeden raz w życiu.

**Magda Domańska-Smoleń**



unesco

Miejsce Światowego  
Dziedzictwa

# Odkryj Kopalnię Soli „Wieliczka” na dwa sposoby

- Odwiedź unikatowy zabytek z listy UNESCO - pełen historii i niezwykłego piękna.
- Zrelaksuj się w solnych komorach wielickiego uzdrowiska, gdzie mikroklimat dodaje sił i ułatwia oddech.

Zarezerwuj już teraz i poczuj magię „Wieliczki”!

[www.kopalnia.pl](http://www.kopalnia.pl)



# PRACA NA EMERYTURZE? CORAZ CZĘŚCIEJ - TAK

**Tylko w ciągu ostatnich 10 lat liczba pracujących emerytów wzrosła o niemal 52 proc.! Ci, którzy osiągnęli powszechny wiek emerytalny, mogą dorabiać bez ograniczeń. Pozostałych obowiązują limity.**

Coraz więcej Polaków pozostaje na rynku pracy po osiągnięciu wieku emerytalnego. W 2015 roku pracujących emerytów było 575,4 tys. Na koniec 2021 roku ich liczba wzrosła do 812,9 tys., a na koniec marca 2023 roku było ich 783,3 tys. Obecnie aktywnych zawodowo seniorów jest już 872,6 tys. Częściej dodatkowe zatrudnienie podejmują kobiety, które stanowią 58,1 proc. ogółu zatrudnionych seniorów. - Przeciętny wiek pracującego seniora wynosi 67,5 roku, przy czym kobiety mają średnio 66,3 roku, a mężczyźni 69,2 roku.

Co ciekawe, aż 16 proc. emerytów podejmuje zatrudnienie w opiece zdro-



**Prym wśród pracujących seniorów wiodą kobiety**

wotnej i pomocy społecznej. To najpopularniejsza branża we wszystkich województwach. Kolejne branże popularne wśród seniorów to: handel hurtowy i detaliczny, naprawa samochodów, przetwórstwo przemysłowe, edukacja oraz działalność w zakresie usług administrowania.

Seniorów, którzy nie ukończyli powszechnego wieku emerytalnego, obowiązują limity dorabiania. Od 1 marca 2026 roku do końca maja br. niższy, bezpieczny limit dorabiania wynosi 6438,50 zł brutto miesięcznie (70 proc. przeciętnego wynagrodzenia) i nie wpływa na wysokość świadczenia. Po przekroczeniu 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, czyli 11 957,20 zł brutto, ZUS może zawiesić wypłatę emerytury lub renty.

Zarobki przekraczające 70 proc., lecz nie wyższe niż 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia (od 6438,50 zł do 11 957,20 zł brutto), skutkują odpowiednim zmniejszeniem wypłaty o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o maksymalną kwotę zmniejszenia. Od 1 marca tego roku wynosi ona:

- 989,41 zł - dla emerytur oraz rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- 742,10 zł - dla rent z tytułu części-

wej niezdolności do pracy,  
● 841,05 zł - dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Bez limitów mogą dorabiać osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat kobiety i 65 lat mężczyźni. Jest jednak jeden wyjątek. Dotyczy on osób, które mają emeryturę podwyższoną do kwoty minimalnej - od marca 2026 roku jest to 1 978,49 zł brutto. Jeśli takie osoby zarobią więcej niż wynosi dopłata do minimum, ZUS wypłaci emeryturę w niższej wysokości, czyli bez podwyższenia do kwoty minimalnej.

Bez ograniczeń mogą dorabiać także renciści pobierający rentę wojсковą, których niezdolność do pracy pozostaje w związku ze służbą, otrzymujący rentę rodzinną po takich inwalidach, a także świadczeniobiorcy, których renta rodzinna jest korzystniejsza kwotowo od ustalonej emerytury.

REKLAMA

0011496735

## PODARUJ KSIĄŻKOM DRUGIE ŻYCIE

Sprzedaj zbędne książki w Tezeuszu!

- ✔ TRADYCYJNIE
- ✔ lub ONLINE na [skupksiazek.pl](http://skupksiazek.pl)

Więcej szczegółów



Zadzwoń: 698 316 300

[www.skuptezeusz.pl](http://www.skuptezeusz.pl)

**TEZEUSZ.pl**

REKLAMA

0011508693



## Pasieką BARC

IM. KS. DRA HENRYKA OSTACHA

W KAMIANNEJ

### OFERUJEMY:

- ✔ miód pszczeli spadziowy ze spadzi iglastej oraz miody pszczele nektarowe
- ✔ pyłek kwiatowy oraz pierzgę
- ✔ propolis
- ✔ świece z wosku pszczelego
- ✔ matki pszczele użytkowe



ZAPRASZAMY!

Emilia Nowak z rodziną

☎ 18 474 16 32

[www.kamianna.pl](http://www.kamianna.pl)

# NASI SENIORZY MAJĄ CORAZ MNIEJ DŁUGÓW

**Zadłużenie emerytów spadło o 1,4 mld zł w ciągu ostatnich pięciu lat. Wpływ na to ma m.in. fakt, że dłużej pozostają aktywni zawodowo. Poza tym lepiej niż młodzi zarządzają domowym budżetem.**

Emeryci stanowią już jedną piątą wszystkich mieszkańców Polski. Jest ich 7,39 mln, wynika z najnowszych danych Głównego Urzędu Statystycznego. Jedyne niecałe 4 proc. z nich ma długi, wskazują statystyki KRD. Nieuregulowane zobowiązania dotyczą 271,5 tys. osób i wynoszą nieco ponad 5 mld zł. Do spłaty każdy ma przeciętnie 18,7 tys. zł. To wciąż znaczące liczby, ale spadek, zaobserwowany w ostatnich latach jest imponujący.



**Umiejętność zarządzania budżetem i dłuższa aktywność zawodowa pomagają spłacać zadłużenie**

Już od dłuższego czasu w Krajowym Rejestrze Długów obserwują sukcesywnie spadające zadłużenie osób, które są na emeryturze. W ciągu ostatnich pięciu lat znacznie zmniejszyli oni swoje zaległe zobowiązania. Jeszcze w styczniu 2021 roku sięgały one 6,4 mld zł, a obecnie są o ponad 1

mld zł niższe. Podobnie wygląda sytuacja z liczbą dłużników - dziś jest ich o 63,5 tys. mniej i stanowią 14 proc. wszystkich zadłużonych osób w Polsce. - Choć z pewnością przyczynia się do tego znaczna aktywność zawodowa, to nie bez znaczenia jest także umiejętność zarządzania budżetem

domowym przez starsze pokolenia, które nierzadko wspierają jeszcze finansowo swoje dzieci i wnuki - dodaje Adam Łacki, prezes Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej.

Dane KRD wskazują, że najwyższe długi mają seniorzy mieszkający na Mazowszu. Sięgają one 778,2 mln zł, a liczba dłużników wynosi 34,1 tys. Warto jednak zauważyć, że to w tym województwie mieszka najwięcej emerytów w Polsce, czyli 1,2 mln. Drugim, zarówno pod względem zadłużenia jak i liczebności przedstawicieli starszego pokolenia, jest Śląsk. Osoby na emeryturze do spłaty mają tam prawie 721 mln zł, a zadłużonych jest 37,8 tys. Na trzecim miejscu znajduje się Dolny Śląsk, gdzie niespłacone

zobowiązania ma 25,6 tys. seniorów, a ich łączny dług wynosi blisko 470 mln zł.

Najniższym zadłużeniem wyróżnia się województwo podlaskie - sięga ono tam 89,5 mln zł. Dłużników jest 4,6 tys. To region, w którym również liczba emerytów jest niska w porównaniu do reszty kraju i wynosi 267,2 tys. osób.

Emeryci największą kwotę - 3 mld zł, są winni funduszom sekurytyzacyjnym. Znaczną część zadłużenia stanowią zobowiązania alimentacyjne, które wynoszą 904,4 mln zł. Na zwrot czekają również instytucje finansowe, takie jak banki, SKOK-i, czy firmy pożyczkowe - to 333,3 mln zł. Seniorzy mają też długi mieszkaniowe (67,8 mln zł) oraz telekomunikacyjne (66,5 mln zł).

REKLAMA

0011495873

## Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?



adwokaci  
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin - wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy - także po wielu dekadach.

### Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzono oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci, rodzice i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

### Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** - za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** - za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na

rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa, zgodnie z art. 13 wyżej wymienionej ustawy.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny - kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

### Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy

związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

**Ambicki Trela Adwokaci**  
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław  
tel. 733-344-471,  
733-11-33-55  
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl  
<http://www.adwokat-ambicki.pl>

# BY PIĘKNO TRWAŁO JAK NAJDŁUŻEJ. NIEINWAZYJNE I NOWOCZESNE METODY POPRAWIAJĄ KOMFORT ŻYCIA



**Nietrzymanie moczu dotyka pacjentów w różnym wieku. Jak leczyć tę dolegliwość? O problemie nietrzymania moczu i innych, które do niedawna były tematami tabu, rozmawiamy z AGNIESZKĄ WITKOWSKĄ, managerką kliniki medycznej Ujastek Estetica.**

Nietrzymanie moczu, nazywany w skrócie NTM, to kłopotliwy problem, który dotyka nie tylko osoby w starszym wieku, bo może być też następstwem porodu, silnego kaszlu, kichania i wysiłku fizycznego.

## ● Problem nie tylko seniorów

Nietrzymanie moczu (NTM), inaczej inkontynencja moczowa, to objaw polegający na mimowolnym wycieku moczu z cewki moczowej, który ma rozmaite przyczyny fizjologiczne i chorobowe, a także różne nasilenie. Szczególnie narażone na rozwój NTM są kobiety po porodach i w okresie menopauzy, a także seniorzy obu płci.

W Polsce problem NTM dotyka aż 4 milionów osób, z czego większość to kobiety. U prawie połowy pacjentów (49 proc.) z tym problemem cierpi na wysiłkowe nietrzymanie moczu.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu (WNM) jest konsekwencją wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej, który następuje m.in. w następstwie kaszlu czy kichania (może być więc powikłaniem infekcji oddechowej), a także wzmożonego wysiłku fizycznego. Jest ono wynikiem zmian w układzie pęcherza, cewki moczowej i pochwy u kobiet, a także osłabienia mięśni dna miednicy, np. na skutek siedzącego stylu życia u pań, które przekroczyły 60. rok życia.

Nietrzymania moczu to problem, który wbrew pozorom dotyka nie tylko kobiety, ale także mężczyzn, jednak z NTM mierzy o połowę mniej panów niż pań, a jego główną przyczyną jest przerost prostaty. W Polsce dotyczy kilkuset tysięcy mężczyzn, w tym ok. 11 tych w wieku 60-64 lat i ok. 1/3 pacjentów, którzy ukończyli 65 lat.

Przyczyn NTM jest bardzo wiele, przez co może ono pojawić się każdym wieku, również u dzieci. Należą do nich m.in. zakażenia układu moczowego, kamica nerkowa, zaburzenia neurologiczne, operacje, urazy.

## ● Bezpieczne i nieinwazyjne rozwiązanie

Istnieją skuteczne metody leczenia NTM - i to bez operacji. **O szczegółach opowiada nam przedstawicielka krakowskiej kliniki Ujastek Estetica, Agnieszka Witkowska.**

**Estetica kojarzy się z nowoczesną medycyną estetyczną. Jakie obszary są dziś dla Państwa najważniejsze?**

Zdecydowanie koncentru-



**NTW to problem zdrowotny zarówno kobiet, jak i mężczyzn w różnym wieku**

jemy się na skutecznych, ale jednocześnie bezpiecznych i możliwie najmniej inwazyjnych rozwiązaniach w kontakcie osób starszych gdzie niewskazane są poważne znieczulenia czy też operacje. Pacjenci coraz częściej oczekują efektów bez długiej rekonwalescencji, dlatego rozwijamy zabiegi nieinwazyjne, które również dają precyzyjne i długofalowe efekty. Szczególnie ostatnio koncentrujemy się w obszarze leczenia nietrzymania moczu: posiadamy specjalne lasery, technologię HIFU oraz fotel do poprawy działania mięśni Kegla. Po kilku sesjach na tym urządzeniu nasi pacjenci czują znaczną poprawę. Również okuliści wspomagają nas swoją wiedzą i doświadczeniem. Aby spojrzenie seniorów i senierek było nadal bystre proponujemy zabiegi estetyki okolicy - powiek, czyli blefaroplastyki.

**Nietrzymanie moczu to temat, który wciąż bywa tabu. Jak Estetica podchodzi do tego problemu?**

Przede wszystkim staramy się przełamać barierę

wstydu. To problem zdrowotny, który dotyka zarówno kobiet, jak i mężczyzn w różnym wieku. Kluczowe jest pokazanie, że istnieją skuteczne metody leczenia - i to bez operacji. W Estetice wykorzystujemy nowoczesne technologie, które wzmacniają mięśnie dna miednicy poprzez stymulację elektromagnetyczną lub laserową. Zabiegi są krótkie, bezbolesne i nie wymagają rekonwalescencji. Pacjent może wrócić do codziennych aktywności właściwie od razu.

## Jakie efekty można osiągnąć dzięki takim terapiom?

Przy odpowiednio dobranej serii zabiegów widzimy znaczną poprawę kontroli mięśni Kegla, a w wielu przypadkach całkowite ustąpienie objawów. Działamy nie tylko objawowo, ale wzmacniamy struktury odpowiedzialne za problem. To ogromna zmiana jakości życia dla pacjentów, których wyjście poza dom to niejednokrotnie wyzwanie logistyczne i pogoń za poszukiwaniem toalety.

**Drugim filarem, o którym Pani wspomniała, jest blefaroplastyka. Czy mówimy tu o klasycznym zabiegu chirurgicznym?**

Tak, w Estetice skupiamy się głównie na blefaroplastyce chirurgicznej, która wykorzystuje niewielkie nacięcia, usunięcie nadmiaru skóry powiek i redukcję tzw. worków pod oczami. Pod ręką doświadczonej okulistki możemy poprawiać napięcie i odmładzać spojrzenie, niejednokrotnie też ratować w sytuacji kiedy powieka ogranicza pole widzenia. Rekonwalescencja trwa wprawdzie kilka tygodni ale po tym czasie okolica oka goi się naleyście. Blizna jest zupełnie niewidoczna bo schowana w załamaniu powieki.

## Cowyróżnia Esteticę na tle innych klinik?

Stawiamy na połączenie technologii, doświadczenia i indywidualnego podejścia a także na świetnych fachowców. Nie proponujemy jednego uniwersalnego rozwiązania - każdy pacjent przechodzi dokładną konsultację lekarską, a plan terapii jest dopasowany do jego potrzeb. Poza tym konsekwentnie rozwijamy obszar zabiegów nieinwazyjnych, bo widzimy, że to przyszłość medycyny estetycznej.



REKLAMA

0011509193



### HIFU ginekologiczne

To nowoczesna, nieinwazyjna metoda wykorzystująca skoncentrowaną falę ultradźwiękową do stymulacji tkanek intymnych, zabieg ma działanie ujędrniające, regenerujące i poprawiające funkcjonowanie narządów kobiecych, bez konieczności ingerencji chirurgicznej.

### Fotel z elektrostymulacją mięśni Kegla

Zabieg jest szczególnie zalecany dla osób, które zmagają się z nietrzymaniem moczu: przy kaszlu, śmiechu, kichaniu lub nagłym parciem na pęcherz, chcą poprawić swoją satysfakcję seksualną.

## Zabiegi wzmacniające mięśnie dna miednicy



Dostępne w ofercie komercyjnej Ujastek Estetica

Zadzwoń po więcej  
**+48 883 199 995**

Znajdź nas:

 facebook  instagram  booksy

# DZIKA WIOSNA NA TALERZU

## ZIELONA ODMIANA W MENU

**Na zewnątrz przybywa słońca, więc chętniej wychodzimy na świeże powietrze; na łąkę, do lasu czy na spacer do parku. Tam można znaleźć nieoczywiste, a jednocześnie powszechnie dostępne składniki do naszych codziennych potraw.**

Na początku trudno sobie wyobrazić, że jakieś zielsko „spod płotu” może w ogóle wylądować na naszym talerzu. Musimy jednak pamiętać, że jeszcze kilkadziesiąt lat temu to dzikie rośliny stanowiły olbrzymią część chłopskiej diety, a w czasie II wojny uratowały życie niejednej rodzinie, stojącej na progu śmierci głodowej.

Profesor Łukasz Łuczaj, biolog, botanik i wykładowca Uniwersytetu Rzeszowskiego, zajmujący się dziką kuchnią, podkreśla w swoich publikacjach, że rośliny z lasu czy pola to nie tylko gatunki pospolite i łatwo dostępne. Stanowią one przede wszystkim świetne uzupełnienie naszej dość ubogiej obecnie, jeśli razem policzyć wszystkie spożywane zioła i warzywa, diety.

A przecież możemy dodawać zielone przysmaki do wszelkich potraw, które robimy: makaronów, chleba, pierogów, zup, gulaszy czy sałatek. Ważna przy ich pozyskiwaniu będzie odpowiednia wiedza oraz pora zbioru - najlepsze „zielsko” zrywa się właśnie teraz, wiosną, kiedy młode listki i łodyżki pełne są świeżych soków i cieszą oczy jaskrawą zielenią, a przy tym są bardzo delikatne w smaku.

### ● Dzikie szczypior, czyli czosnek szczypior

To najszybciej startujący nowalijkowy przysmak, można



FOT. PROF. KRZYSZTOFOWSKI

### ● PESTO Z PODAGRYCZNIKA

- 3 garści młodych, umytych i osuszonych liści podagrycznika
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub dobrej jakości oleju
- 100-150 g pestek słonecznika, migdałów lub orzechów np. włoskich
- 1-2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- odrobina soku z cytryny

Składniki zmiksuj na jednolitą masę, nasiona lub orzechy możesz wcześniej uprażyć na patelni. Podawaj jako pastę na chleb lub jako dodatek np. do makaronu. Przechowuj w słoiku w lodówce, zalewając wierzch oliwą, by zawartość zachowała swój kolor.

### ● ZUPA Z POKRZYWY

- 200-300 g świeżych, młodych liści pokrzywy (najlepsze są same czubki)
- 1 litr bulionu warzywnego
- 4 ziemniaki
- 1 cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 2 łyżki masła lub oleju
- 100 ml śmietany 18 proc.
- Do smaku: sól, pieprz, gałka muskatołowa, sok z cytryny

Młode liście pokrzywy dokładnie umyj i przelej wrzątkiem. W garnku rozpuść masło, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki i marchew. Podsmaż chwilę i zalej gorącym bulionem. Gotuj około 20 minut. Dodaj pokrzywę do zupy i gotuj kolejne 5 minut. Po zdjęciu z ognia zmiksuj całość blenderem. Dodaj śmietanę, sól, pieprz, szczyptę gałki muskatołowej i trochę soku z cytryny. Podawaj z jajkiem na twardo, groszkiem ptysiowym albo grzankami.

go spotkać już w marcu na wielu miejskich osiedlach.

Liście dzikiej rośliny są znacznie cieńsze niż szczypiorku uprawnego i bardziej przypominają młodą trawę - w odróżnieniu od trawy nie są jednak płaskie, lecz owalne i puste w środku. Taki świeżo zebrany zielony pęczek, drobno posiekany, można dodać do zwykłego twarożku albo posypać nim kanapkę.

W smaku jest delikatniejszy niż sklepowy i dużo zdrowszy, bo ani sztucznie nawożony, ani przyskany chemicznymi środkami przeciw szkodnikom.

### ● Podagrycznik - przyjaciel czy wróg?

Jest szkodnikiem na ogrodowych grządkach, ale może się okazać naszym najlepszym kumplem, jeśli zrobimy z niego pesto. W smaku przypomina pietruszkę, seler, i nieco marchew, należy do rodziny selewrowatych, w której występuje też wiele roślin trujących. Warto więc dobrze sprawdzić, czy to z podagrycznikiem mamy do czynienia. Nie jest to trudne - roślina ma charakterystyczną, trójkątną łodygę.

W kuchni z powodzeniem zastępuje szpinak. Najsmaczniejsze są młode, jasnozielone liście zbierane wczesną wiosną, idealne do sałatek, zup, pesto, farszów, a także jako doło duszony na maśle. Zamiast go wyrywać, warto więc zaprosić na obiad. Robiła to już ponoć nawet królowa Jadwiga! Zachowały się rachunki dworu Władysława Jagiełły, z których wynika, że 8 maja 1390 roku władczyni podczas wieczerzy spożyła jarzynę określoną jako „gker”, za którą kuchnia zapłaciła pół grosza - kwotę ówczes-

nie niemałą, co świadczy o znanej już wtedy wartości podagrycznika.

### ● Pokrzywa złośliwa

Wiadomo, że pokrzywa parzy, bo każdy zetknął się z tym choć raz w życiu. Kwas mrówkowy skutecznie broni roślinę przed intruzami, ale czy pokrzywa nadaje się do spożycia? Jak najbardziej, trzeba mieć jednak na nią patent.

Zbieramy najlepiej czubki młodych liści i przed podaniem parzymy je wrzątkiem - niweluje to przykre uczucie kłucia. Królowa oparzeń jest bardzo silnie działającym ziołem - o ile podagrycznik można spożywać do woli, to sałatki pokrzywowe jemy dwa tygodnie i robimy przerwę. Czternaście dni zupełnie wystarczy, by uzupełnić witaminy - C, K, B6, a także minerały: żelazo, magnez, wapń, potas i krzem, które roślina zawiera oraz wesprzeć organizm na przednówku.

### ● Gwiazdnica pospolita

Kolejnym „szpinakiem przedwiośnia” jest urocza roślina o pięknej łacińskiej nazwie - *Stellaria media*.

Ze względu na delikatne białe kwiatki, bywa używana nie tylko do spożycia, ale i do dekoracji dań. Ma orzeźwiający smak, przypominający młody groszek. Można ją dusić z czosnkiem, cebulą i śmietaną, dodawać do zup, omletów, naleśników, pierogów czy w końcu do wiosennych sałatek. Spokojnie dorzucicie ją też do zielonego smoothie. Pod jednym wszakże warunkiem: warto ją przedtem krótko przegotować. Roślina zawiera saponiny (to te glikozydy o właściwościach pieniących - skojarczenia z mydłem są właściwe), dlatego spożywana w dużych ilościach na surowo może działać przeczyszczająco i powodować niestrawność. Warto ją więc przynajmniej minutę goto-

wać, co zniweluje ten niefortunny efekt.

### ● Mniszek pospolity, ale niezwykły

To jeszcze jeden kuchenny bohater wczesnej wiosny.

Zbieramy jego listki jeszcze przed pojawieniem się pąków kwiatowych - są wtedy najlepsze, lekko pikantne w smaku, później niestety gorzkniej. Uwaga, błyskawicznie wchłania wszystkie zanieczyszczenia; przy zbiorze trzeba unikać

miejsc przemysłowych.

Liście mniszka są składnikiem wykwintnych sałatek. Mlecznobiały sok rośliny (stąd częste mylne skojarzenie nazwy z innym gatunkiem - mleczem polnym) może zabarwić skórę na dłoniach, więc na wyprawę po mniszka warto zabrać ze sobą rękawiczki. Także wtedy, jeśli chcecie wykopać korzeń, bo to z niego po uprażeniu na rozgrzanej i suchej patelni, a później zmieleniu, robi się pyszną,

pełną wartości odżywczych (wit. A, potas, żelazo), kawę, która jest bezkofeinową alternatywą dla zwykłej arabiki. Korzenie wykopujemy wcześnie wiosną, później rośliny przekierowują soki pełne cennych właściwości do liści.

Za chwilę pokażą się też czosnaczek pospolity, jasnota purpurowa, bluszcz kurdybanek, krwawnik czy ziarnopłon. Nic tylko ruszyć po niezwykłe zieleniny.

Barbara Piórkowska

### ● PRAKTYCZNE RADY:

▶ Przy rozpoznawaniu roślin możesz korzystać z aplikacji na telefon, takich jak PlatNet, Seek, Flora Incognita i innych. Aplikacje się czasem mylą, więc warto nabyć lub uzupełnić wiedzę np. na spacerze roślinnym ze specjalistą czy specjalistką, która wytłumaczy wszystkie niuanse i odpowie na pytania.

▶ Dzikie rośliny przed spożyciem dokładnie kilka razy wypłucz w zimnej wodzie. Aby usunąć zanieczyszczenia, a także ewentualne pasożyty i bakterie, można zmoczyć rośliny w wodzie z dodatkiem octu w proporcji 1:10 przez kilka - kilkanaście minut. Najbezpieczniejsze jest ich sparzenie lub zblanszowanie.

▶ Na rynku dostępnych jest wiele książek z opisami dzikich roślin oraz przepisami dzikiej kuchni. Warto je przestudiować przed pierwszym spacerem.

### ● BHP zbioru:

Wytrawne zielarki doradzają, by ubrać się na biało (wtedy widać, czy mamy na sobie „gości”), przydadzą się też długie spodnie, bluza z długim rękawem i coś na głowę.

1. Zbieraj tylko te rośliny, które dobrze znasz, rozpoznajesz i jesteś ich pewna/pewien. Pomyłki mogą kosztować zdrowie i życie.

2. Sprawdź, czy roślina nie jest rzadka lub chroniona - jeśli tak, nie zrywaj.

3. Bezwzględnie nie zbieraj roślin w rezerwach ani na terenach chronionych, w parkach narodowych.

4. Sprawdź, czy w otoczeniu rośliny występuje jej więcej - zostaw pojedyncze stanowiska w spokoju, niech gatunek ma szansę się rozrosnąć lub rozsiać.

5. Jeśli zbierasz np. liście lub kwiaty, pomini ich część na łożdźce. Zostaw coś dla owadów - zapylaczy oraz by roślina mogła się dalej rozwijać i odżywiać (fotosyntezaować).

6. Unikaj zbiorów na terenach zanieczyszczonych - obok szos, nasypów kolejowych, śmietnisk, obszarów uprzemysłowionych. W mieście pamiętaj, że z parków i trawników korzy-

stają psy, omijaj miejsca, w których załatwiają swoje potrzeby.

7. W lasach również możesz zbierać, ale pamiętaj, aby zostawić ściółkę w takim stanie, w jakim ją zastałaś/zastałeś. Nie niszczyć grzybni.

8. Zbieraj zieleninę do przewiewnego kosza albo papierowych toreb, nie używaj foliowych woreczków, rośliny się w nich zaparzą.

9. Jeśli planujesz suszyć zioła (na przykład na herbatkę), zapoznaj się z odpowiednimi tego zasadami i sprawdź, czy zbiory nie mają pleśni ani chorób.

10. Jeśli idziesz w teren, zabierz coś na kleszcze i komary - repelent może się bardzo przydać do ochrony przed bolesnymi czy niebezpiecznymi ukąszeniami.

REKLAMA

0011506942



## Podnośnik sufitowy LUNA Twoim wsparciem na co dzień!

W naszej ofercie znajdziecie Państwo podnośnik sufitowy Luna, który może być wykorzystywany także w łazienkach i pod prysznicem.

- Dobrze zaprojektowany i funkcjonalny.
- Opatentowane haki na podwieszakach, bezpieczne i łatwe w użyciu.
- Funkcja pracy w trybie stałym lub przenośnym (wymienne).
- Możliwość bezpłatnej konsultacji i wyceny takiego urządzenia.
- Montaż w cenie podnośnika bez dodatkowej dopłaty.

Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, zapraszamy do kontaktu.

ul. Saska 9/5, 30-715 Kraków  
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86, kom. 606 347 288  
e-mail: artro.med@gmail.com [f/ArthroMedSaska](https://www.facebook.com/ArthroMedSaska)

[www.artro-med.pl](http://www.artro-med.pl)

DOFINANSOWANIE  
NAWET  
- 95%!!!



# CHCESZ ŻYĆ DŁUGO I W DOBREJ FORMIE? TE PRODUKTY SPOWALNIAJĄ STARZENIE

Nie ma jednej cudownej diety, która zagwarantuje długowieczność, ale to, co jesz, może wspierać zdrowie serca, mózgu i całego organizmu na każdym etapie życia. Spożywanie produktów bogatych w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze i składniki przeciwzapalne może pomóc w zachowaniu energii, sprawności fizycznej i dobrego samopoczucia na długie lata. Niektóre produkty warto włączyć do codziennego menu.

● **Jedz regularnie awokado**  
Regularne spożywanie

awokado może wspierać nawilżenie skóry, poprawiać jej elastyczność, ujędrniać ją i chronić przed przedwczesnym starzeniem dzięki zawartości zdrowych jednonienasyconych tłuszczów oraz antyoksydantów, takich jak karotenoidy. Te naturalne barwniki nie tylko nadają owocom i warzywom piękny kolor, ale także pomagają neutralizować wolne rodniki i ograniczać uszkodzenia spowodowane stresem oksydacyjnym.

Potwierdzeniem ko-



działaniem promieni UV i zanieczyszczeń środowiska, a wszystko dzięki zawartym w nich antyoksydantom. Te naturalne związki neutralizują wolne rodniki i ograniczają uszkodzenia komórek, co może przyczynić się do spowolnienia procesów fotostarzenia i zachowania jędrnej skóry.

● **Chcesz cieszyć się zdrowiem? Owoc ci w tym pomoże**

Granaty to prawdziwe źródło młodości dla skóry. Zawierają polifenole o silnym działaniu antyoksydacyjnym, w tym kwas elagowy, który pomaga zwalczać wolne rodniki i redukować stany zapalne, główne czynniki przyspieszające procesy starzenia się organizmu. Regularne spożywanie granatów może wspierać ochronę skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV oraz innych czynników zewnętrznych.

rzyści awokado dla skóry jest małe badanie opublikowane w Journal of Cosmetic Dermatology. Kobiety, które codziennie przez osiem tygodni jadły awokado, zauważyły wyraźną poprawę jędrności i elastyczności skóry. Wyniki sugerują, że włączenie tego zielonego owocu do diety może wspomagać młodszy wygląd skóry, bez konieczności sięgania tylko po kosmetyki.

● **Włącz do diety owoce jagodowe**  
Owoce jagodowe to nie tylko pyszny dodatek do smoothie czy owsianki - to prawdziwe wsparcie dla zdrowia i wyglądu skóry. Regularne spożywanie truskawek, borówek, malin czy jeżyn może pomagać w ochronie skóry przed szkodliwym

● **Łosoś to sprzymierzeniec zdrowego serca**

Łosoś to prawdziwy sprzymierzeniec zdrowego serca. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3, które pomagają ograniczać stany zapalne w organizmie oraz zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów w naczyniach krwionośnych. Dodatkowo, omega-3 mogą obniżać poziom „złego” cholesterolu LDL, wspierając tym samym zdrowy profil lipidowy.

Łosoś jest również doskonałym źródłem wysokiej jakości białka, niezbędnego do budowy i regeneracji mięśni, a także witamin z grupy B, w tym B12, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i produkcję energii. Zawiera także minerały, takie jak selen i potas, które wspomagają pracę serca i regulację ciśnienia krwi.

Regularne spożywanie łososia może wspierać zdrowie mózgu, dzięki działaniu kwasów omega-3 na poprawę pamięci i koncentracji, a także korzystnie wpływać na skórę, nadając jej jędrność i blask. Specjaliści zalecają spożywanie tłustych ryb morskich, takich jak łosoś, sardynki, śledzie czy makrela, przynajmniej dwa razy w tygodniu. Jednym z najlepszych posiłków jest grillowany łosoś podany z zielonymi warzywami.

REKLAMA

0011508886



WIOSKA SENIORA  
DOM OPIEKI SENIORALNEJ



## WSPARCIE DLA SENIORA I OPIEKA

*Tworzymy przestrzeń, w której każdy senior może doświadczyć spokoju i pełni życia, otoczony opieką całodobową dla osób starszych.*

Wioska Seniora Gromnik podlega wpisowi do rejestru placówek zapewniających opiekę całodobową dla seniora. Zapewniamy pomoc osobom starszym, niepełnosprawnym oraz przewlekle chorym. Nasza oferta obejmuje szeroki wachlarz usług, które zaspokajają różnorodne potrzeby naszych podopiecznych. Zapewniamy opiekę medyczną, rehabilitację dostosowaną do indywidualnych potrzeb oraz aktywność senioralną, która wspiera zdrowy styl życia. Oferujemy zarówno pobyty krótko-, jak i długoterminowe, a także opiekę duszpasterską.

### ZAPEWNIAMY:



Aktywność fizyczną Seniora



Opiekę duszpasterską



Komfortowe warunki



Rehabilitację Seniora



Pobyty krótko- i długoterminowy



Opiekę medyczną dla Seniorów

Dom Opieki „Wioska Seniora” | ul. Zakładowa 8a | 33-180 Gromnik  
☎ kontakt@wioskaseniора-gromnik.pl | ☎ 459 118 181

# RENTA WDOWIA WPADA DO WIELU PORTFELI

**Po marcowej waloryzacji limit renty wdowie wzrósł z 5636,73 zł do 5935,47 zł brutto. Dla wielu seniorów to dodatkowe świadczenie to szansa na podreperowanie domowego budżetu.**

Renta wdowia to połączenie renty rodzinnej po zmarłym małżonku z własnym świadczeniem, np. emeryturą. Oznacza to, że można otrzymywać dwa świadczenia jednocześnie. Jedno z nich wypłacane jest w całości, a drugie jedynie w części. Po marcowej waloryzacji są one wyższe o 5,3 proc. - W praktyce oznacza to, że można pobierać całą emeryturę i 15 procent renty rodzinnej albo całą rentę rodzinną i 15 procent własnego świadczenia. Od 2027 roku udział drugiego świadczenia wzrośnie



**Sama decydujesz, z której opcji chcesz skorzystać**

do 25 procent, co przełoży się na wyższe wypłaty. Warto pamiętać, że renta rodzinna dla jednej osoby wynosi 85 procent świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu małżonkowi - zaznacza rzeczniczka ZUS.

Jak dodaje, osoba składająca wniosek może samodzielnie

nie wybrać najkorzystniejszy wariant wypłaty lub we wniosku zaznaczyć, aby wyboru wyższego świadczenia dokonał ZUS.

W przypadku renty wdowie obowiązują limity. Suma świadczeń wypłacanych nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury.

W przypadku przekroczenia tej wysokości świadczenia zostaną pomniejszane o wartość nadwyżki. Jeżeli natomiast już jedno świadczenie (emerytura lub renta rodzinna) będzie równe limitowi lub go przekroczy, renta wdowia nie będzie przysługiwać i wypłacane będzie wyłącznie jedno świadczenie.

Do limitu renty wdowie wlicza się świadczenia wypłacane łącznie, na przykład emeryturę i rentę rodzinną po zmarłym małżonku, świadczenia wypłacane przez instytucje zagraniczne, a także inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki, takie jak dodatek pielęgnacyjny czy ryczałt energetyczny, przyznane na podstawie ustawy emerytalnej lub odrębnych przepisów.

Wnioskodawcy to głównie osoby starsze; najliczniejsza grupa jest w wieku 81-90 lat, większość to kobiety. Wśród wnioskujących znalazło się też wielu stulatków.

## ● Pomogą wypełnić wniosek

Wniosek pomagają wypełnić pracownicy ZUS. Podczas wizyty w placówce pracownik zapyta m.in. o PESEL, datę śmierci współmałżonka, po którym przysługuje renta rodzinna, a także o wspólność małżeńską, czyli czy prowadzone było wspólne gospodarstwo domowe, czy małżonkowie wspólnie zamieszkiwali lub łączyły ich inne więzy. Należy zabrać ze sobą dokument tożsamości, taki jak dowód osobisty lub paszport.

REKLAMA

0011495107



Kameralny Hotel Wiosna \*\*\* Spa Wellness w Rabce Zdroju Zaprasza na pobyt wczasowy Noclegi w komfortowych pokojach z łazienkami. Jacuzzi i sauna dla gości hotelowych bezpłatna. Bogata baza zabiegów Spa. Restauracja z kartą Menu. Wyśmienite śniadania w formie bogatego bufetu szwedzkiego. Oferty pakietowe z pełnym wyżywieniem zarówno tradycyjnym, jak i dietetycznym.

WIĘCEJ INFORMACJI:



🏠 ul. Poniatowskiego 54, 34-700 Rabka - Zdrój

☎ 787 840 680 🌐 [www.hotel-wiosna.pl](http://www.hotel-wiosna.pl) ✉ [recepca@hotel-wiosna.pl](mailto:recepca@hotel-wiosna.pl)

# PODRÓŻE NA EMERYTURZE. JAK NIE PRZESPAĆ DRUGIEJ POŁOWY ŻYCIA

**Będąc seniorem, można siedzieć na kanapie z pilotem. Albo... spakować walizkę i ruszyć na wyprawę.**

Mariola Jędruch wybrała to drugie i udowadnia, że emerytura to nie koniec drogi, ale początek najciekawszej podróży. Autorka bloga „Seniorka z plecakiem” przekonuje, by nie czekać, tylko żyć. Bo odwagi nie mierzy się wiekiem, tylko sercem.

Mariola Jędruch mówi, że wiek to nie ograniczenie, a wolność od obowiązków, terminów i... wymówek.

Gdy po raz pierwszy spakowała walizkę z lekkim stresem i dużym zapasem odwagi, nie wiedziała jeszcze, że wyrusza nie tylko w podróż po górach, ale też w zupełnie nowy etap życia. - Chciałam sprawdzić, czy dam radę sama - mówi. A radę dała - i to jak!

Historia podróżnicza pani

Marioli zaczęła się w czasach, gdy luksusem był samochód marki Syrena, namiot i termos z herbatą w kraciastej torbie. Rodzinne wyprawy po Polsce z rodzicami zaszczepiły w Marioli bakcylię wędrowania. Z rodzicami objechała Polskę, potem z mężem kawał Europy. Kiedy trzy lata temu została wdową, wzięła paszport, mapę i... samotność pod rękę. - Kiedy mąż zmarł, nie chciałam zamknąć się w domu. Zaczęłam

jeździć sama, z przyjaciółmi, albo z kimś z rodziny - opowiada. Na pytanie, gdzie była, odpowiada: - Grecja, Wietnam, Tajlandia, Czarnogóra... A w zeszłym tygodniu Jura Krakowsko-Częstochowska, bo tam mam całkiem niedaleko.

## ● Zaskoczenia w podróży

Wśród wszystkich odwiedzonych krajów szczególne miejsce w jej sercu zajmuje Grecja.

- Uwielbiam jej klimat, małe miasteczka, spokojnych ludzi - opowiada.

Ale prawdziwa magia wydarzyła się w Tajlandii. Podczas jednego ze spacerów pani Mariola trafiła na koncert w parku.

- Pan grał na różnych instrumentach. Był z Japonii. Podeszliśmy do siebie, choć nie znaliśmy wspólnego języka. Wyciągnęliśmy telefony, włączyliśmy tłumacze i... rozmawialiśmy godzinę. Nie o polityce, nie o sprawach wielkich. O ży-

ciu. Obyciu. O podróży - wspomina. I dodaje: - Wiek nie ma znaczenia, kiedy masz otwarte serce. Ludzie są zadziwiająco gotowi do rozmów, jeśli tylko dasz im szansę. Nawet jeśli nie dzielicie języka.

Podróżowanie po Polsce także bywa zaskakujące.

- Na wschodzie kraju jedna pani zapytała mnie, dlaczego tak sama chodzę. Samotność nie musi być smutna. Czasem daje spokój. Czasem daje siłę.

Najcenniejszą walutą pani Marioli nie są złotówki czy euro, tylko uśmiech, ciekawość świata i umiejętność bycia tu i teraz.

## ● Blog bez botoksu

Od 2016 roku pani Mariola prowadzi bloga podróżniczego „Seniorka z plecakiem”. Nie dla sławy, ale dla innych seniorów, którzy być może siedzą na kanapie i nie wiedzą, że można inaczej. W swoich wpisach szczerze, bez filtrowania

REKLAMA

0011508963

 **Kraków**




**MAJÓWKOWY**

**koncert songów**

**Bertolta Brechta**

**REŻYSERIA WYDARZENIA: JÓZEF OPALSKI**

**WYSTĄPIĄ:** SYLWIA CHLUDZIŃSKA, IWONA KONIECZKOWSKA,  
ALEKSANDRA KONIOR-GAPYS, BOŻENA ZAWIŚLAK-DOLNY

**MUZYKA NA ŻYWO:** AGNIESZKA BUGLA-BYLICA (SKRZYPCE), JACEK BYLICA (PIANO),  
OLEG DYYAK (AKORDEON), GRZEGORZ FRANKOWSKI (KONTRABAS)

TEATR KTO - INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

## Majówka w sercu Podgórze, czyli wieczór z muzyką i poezją.

**Teatr KTO zaprasza na wyjątkowe wydarzenie pod gołym niebem, które odbędzie się w malowniczym ogrodzie teatralnym. To doskonała okazja, by spędzić majówkowy wieczór w miłym towarzystwie, przy winie, poruszającej muzyce i najpiękniejszej poezji.**

Tego wieczoru zabrzmie ponadczasowa twórczość Bertolta Brechta, jego słynne songi, które na potrzeby tego widowiska opracował najlepszy jego znawca, reżyser Józef Opalski. Muzyka, która wzrusza, koi i skłania do zadumy, rozbrzmiewać będzie w wyjątkowej, ogrodowej scenarii.

Na gości czekać będzie również majówkowy poczęstunek oraz ciepła, rodzinna atmosfera, bo ogród Teatru KTO to miejsce, gdzie sztuka spotyka się z prawdziwą rozmową i głębszą refleksją.

To zaproszenie dla wszystkich tych, którzy cenią kulturę w jej najpiękniejszym wydaniu.

**1 i 2 maja, godz. 17:00 • teatrko.pl**

**OGRÓD TEATRU KTO, KRAKÓW**

BILETY DOSTĘPNE ONLINE ORAZ W KASIE TEATRU

i upiększania opisuje odwiedzone kraje.

Na jej bloga trafiają ludzie, którzy nie chcą hotelu z basenem, tylko drogę z duszą. Dla nich pani Mariola jest prawdziwą inspiracją. - Jeśli coś jest trudne, to o tym piszę. Jeśli miejsce jest przeciętne - też o tym wspominam.

Jej blog nie jest może najpopularniejszy, ale ma wiernych czytelników. A czasem wdzięcznych. - Dostaję wiadomości, że komuś pomogłam zaplanować podróż, że ktoś dzięki mnie odważył się wyjść z domu. I to jest sens mojego pisania, bo nie chcę tego robić tylko dla siebie. Chcę podzielić się tym, co odkrywam, zwłaszcza tym, co mniej znane, mniej oczywiste.

Bo pani Mariola nie zawsze wybiera główne atrakcje. Często skręca w boczne uliczki, dosłownie i metaforycznie. - Tam jest spokój, tam są historie, tam można poczuć miejsce



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE M. JĘDRUCH

i spotkać ciekawych ludzi - przekonuje.

### ● Seniorka z plecakiem

Choć symbolicznie podróżuje zawsze z plecakiem, to w praktyce pani Mariola nie udaje backpackerki. - W długie podróże zabieram walizkę, z plecakiem wybieram się tylko na krótkie trasy, cóż, kręgosłup już nie ten - uśmiecha się.

Jednak słuchając jej opo-

wieści, można pomyśleć, że to nie seniorka, ale 20-latką z ciekawością świata i głową pełną pomysłów, która nie usiedzi w domu. Przykład? Kilkundniowy wyjazd do Londynu z kuzynką i jej córką. Trzy kobiety, trzy plecaki i mnóstwo zwiedzania.

Jednak pani Mariola nie udaje, że wszystko zawsze jest łatwe. Może się przydarzyć choroba, kondycja już nie ta,

ale od czego są ubezpieczenia, dobre buty i jeszcze lepsze nastawienie.

- Podróże pozwalają zobaczyć, jak żyją ludzie w różnych zakątkach świata, konfrontować własne życie z innymi realiami. To zmienia perspektywę - zaczynamy inaczej patrzeć na to, co mamy w Polsce. Choć nie dysponuję dużymi środkami finansowymi, podróżowanie jest dla mnie możliwe i cenne. Uświadamia, że gdzie indziej bywa trudniej, ale też pomaga docenić nasze polskie atuty: zielen, lasy, zabytki i dostępność wielu miejsc, które warto odkrywać - mówi pani Mariola.

Seniorka przekonuje, że starsi ludzie nie muszą siedzieć w domu. - Każdy z nas ma pasję, a jeśli ich jeszcze nie zna, to idealny moment, by je odkryć. Wystarczy wyjść na spacer, odwiedzić sąsiednią miejscowość, wybrać się do lasu. To też podróż. Tylko inna.

Mariola Jędruch na emeryturze żyje pełnią życia. I zachęca, by wyjąć mapę z szuflady, sprawdzić, co za rogiem, albo chociaż... kliknąć w jej bloga. Bo jeśli ta historia czegoś uczy, to tego, że na podróż nigdy nie jest za późno. Ani na te z walizką czy plecakiem, ani na te najważniejsze - z samym sobą. - Podróże nauczyły mnie, że potrafię, że dam radę. Nawet jak coś pójdzie nie tak, znajdę sposób. To poczucie sprawczości jest ogromne i bardzo satysfakcjonujące - mówi.

Pani Mariola nie goni za sponsorami, nie prowadzi życia internetowej celebrytki, ale jest kimś znacznie ważniejszym - dowodzi, że życie po sześćdziesiątce może być barwne, głębokie i inspirujące. Że można podróżować z walizką pełną wspomnień i plecakiem pełnym odwagi. Że samotność nie musi być przerażająca, a wiek ograniczający.

**Jolanta Tęcza-Ćwierz**

REKLAMA

0011511432

## SZPITAL W WADOWICACH OPERUJE ZAĆMĘ OBUOCZNĄ PODCZAS JEDNEGO POBYTU W SZPITALU!



Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Wadowicach od października 2025 roku realizuje zabiegi okulistyczne usunięcia zaćmy w ramach Oddziału Chirurgii Jednego Dnia. Od kwietnia 2026 roku wprowadziliśmy również możliwość obuocznego usunięcia zaćmy podczas jednego pobytu, co znacząco skraca czas leczenia i poprawia komfort pacjentów. W naszym oddziale wykonujemy także zabiegi witrektomii. Wszystkie świadczenia wykonywane są w ramach kontraktu NFZ, a czas oczekiwania na operację jest krótki.

### ZESPÓŁ OPERATORÓW

Zabiegi są wykonywane przez zespół lekarzy okulistów:

- **DR MAŁGORZATA ORSKA** - Specjalista II stopnia okulistyki, ordynator Oddziału Okulistyki Szpitala im. Ludwika Rydygiera w Krakowie. Posiada wieloletnie doświadczenie w leczeniu szpitalnym oraz w kształceniu lekarzy okulistów. Specjalizuje się w operacyjnym leczeniu chorób oczu - wykonuje zabiegi usunięcia zaćmy, operacje przeciwjaskrowe oraz operacje w odwarstwieniu siatkówki. Przeprowadziła kilkadziesiąt tysięcy operacji okulistycznych. Zajmuje się również leczeniem chorób siatkówki, w tym powikłań retinopatii cukrzycowej, centralnej surowiczej retinopatii, zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem oraz powikłań chorób naczyniowych siatkówki. Regularnie uczestniczy w krajowych i międzynarodowych kongresach okulistycznych.
- **DR N. MED. MICHAŁ ORSKI** - Specjalista okulistyki, związany ze Szpitalem im. L. Rydygiera w Krakowie od 2010 roku. Wykonuje opera-

cje zaćmy z zastosowaniem soczewek torycznych i wieloogniskowych, a także zabiegi laserowe w chorobach siatkówki i jaskrze. Ukończył szkolenie specjalizacyjne w Oddziale Klinicznym Okulistyki Okręgowego Szpitala Kolejowego w Katowicach oraz w Oddziale Okulistyki Szpitala Specjalistycznego im. L. Rydygiera w Krakowie. Umiejętności diagnostyczne i chirurgiczne doskonalił w renomowanych zagranicznych ośrodkach: Flaum Eye Institute w Rochester (USA), Wilmer Eye Institute w Baltimore (USA), Ospedale Luigi Sacco w Mediolanie, Policlinico S. Orsola Malpighi w Bolonii oraz Ospedale „Santa Maria delle Croci” w Ravnennie. W 2016 roku uzyskał tytuł Fellow of the European Board of Ophthalmology, a w 2018 roku obronił rozprawę doktorską dotyczącą wpływu zrobotyzowanej radioterapii na narząd wzroku. Regularnie uczestniczy w międzynarodowych konferencjach okulistycznych i jest aktywnym członkiem Amerykańskiej Akademii Okulistycznej.

- **DR ŁUKASZ WÓJCIK** - Starszy asystent Oddziału Okulistycznego Szpitala Wielospecjalistycznego im. L. Rydygiera w Krakowie. Prowadzi leczenie pacjentów w ramach Programu Lekowego AMD, a także zajmuje się diagnostyką i terapią chorób siatkówki, jaskry, zaćmy, rogówki oraz zaburzeń aparatu ochronnego gałki ocznej. Od 2014 roku współpracuje z Poradnią Okulistyczną Szpitala Pod Bukami w Bielsku-Białej. Regularnie uczestniczy w konferencjach okulistycznych, stale doskonaląc swoje umiejętności.



### REJESTRACJA > KONTAKT > INFORMACJE

Aby zapisać się na zabieg lub uzyskać szczegółowe informacje, należy skontaktować się z rejestracją:

- ☎ 696 345 545 (od poniedziałku do piątku, w godz. 8:00-14:00)
- ✉ rejestracjazacma@zozwadowice.pl
- 📍 ZZOZ w Wadowicach, ul. Karmelicka 5, 34-100 Wadowice

# PODRÓŻE SENIORA. CZY TO WYJAZD NA MAZURY CZY EGZOTYCZNA PODRÓŻ, TRZEBA SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ

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

Bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować.

## ● Egzotyka, ale pod kontrolą

W planach egzotyczna podróż? Przyda się porada specjalisty medycyny podróży. Po rozmowie z nami lekarz indywidualnie dobierze nam leki. By miało to sens, najlepiej jest przedstawić dokładnie trasę i charakter podróży, a także opowiedzieć o przebytych chorobach, uczuleniach i poinformować o przyjmowanych lekach.

Dokądkolwiek planujemy się udać, warto zaszczepić się przeciwko żółtacze. W niektórych miejscach, np. w popularnej Turcji, w razie jakiegokolwiek zabiegu medycznego, trzeba od razu pokazać zaświadczenie o szczepieniu przeciwko żółtacze.

W gabinecie nie tylko zaszczepimy się przeciwko egzotycznym chorobom, ale i uzyskamy aktualne informacje co do opieki zdrowia i zasad, obowiązujących w konkretnym



W planach egzotyczna podróż? Przyda się porada specjalisty medycyny podróży



Najważniejsze rzeczy i cenne przedmioty zawsze trzymajmy przy sobie, np. w saszetce pod ubraniem



Wyjazd będzie udany i bezpieczny, jeśli zachowamy umiar w korzystaniu z atrakcji i dobrodziejstw wycieczki

regionie. Lepiej porozmawiać ze specjalistą, niż tracić czas, szukając w internecie niezwyryfikowanych informacji.

Jedną z ważniejszych decyzji jest wybór środka transportu.

## ● Za kierownicą

Prowadzenie samochodu to duża odpowiedzialność - nie tylko za siebie, ale także za innych uczestników ruchu drogowego, kierowców, pasażerów, rowerzystów, przechodniów, a nawet zwierzęta.

Dlatego zawsze pamiętaj o regularnych kontrolach medycznych, zwłaszcza badaniach wzroku, słuchu i koordynacji ruchowej. Żeby wszyscy dotarli bezpiecznie na miejsce, to ty - jako kierowca - musisz zadbać o dobrą formę.

## ● Rusza lokomotywa

Podczas podróży pociągiem nie zostawiaj bagażu bez opieki.

Najważniejsze rzeczy i cenne przedmioty zawsze trzymaj przy sobie, np. w podręcznej torebce, wewnętrznej kieszeni albo saszetce ukrytej pod ubraniem. Nie podawaj współpasażerom dokładnego celu podróży i nie mów, ile pieniędzy masz przy sobie. Zwracaj też uwagę na osoby, które zachowują się w podejrzany sposób. Niepokojące sytuacje zgłaszaj konduktorowi.

## ● Witamy na pokładzie

Przed podróżą samolotem skonsultuj się z lekarzem - czasami lot może nasilać objawy chorób przewlekłych.

Jeżeli masz jakieś problemy zdrowotne, koniecznie

poinformuj o nich załogę. W wielu liniach lotniczych przy kupowaniu biletu można poprosić o asystę przy wchodzeniu/wychodzeniu z samolotu, dotarciu na swoje miejsce w samolocie albo przemierzeniu lotniska.

## ● Wszystko pod ręką

Do bagażu podręcznego spakuj przede wszystkim niezbędne dokumenty: dowód tożsamości, bilety, potwierdzenie rezerwacji hotelowych, paszport czy ubezpieczenie zdrowotne. Pieniądze oraz karty kredytowe trzymaj przy sobie.

Nie zapomnij o lekach i środkach pielęgnacyjnych. Powietrze w samolocie jest suche, weź więc ze sobą nawilżający krem oraz balsam do ust. Pamiętaj też o porządnym zabezpieczeniu większego bagażu - walizkę możesz np. zamknąć na klucz lub kłódkę.

## ● Na wakacjach

Podczas zwiedzania, kupowania pamiątek albo odwiedzania lokalnych restauracji strzeż swojej prywatności, nie pokazuj innym zawartości portfela, a podczas płatności kartą pamiętaj o dyskretnym wpisywaniu kodu PIN.

Spacerując po zmroku, wybieraj ruchliwe i dobrze oświetlone ulice, unikaj za to ciemnych zaułków, przejść podziemnych oraz nieoświetlonych parków. Pod żadnym pozorem nie wsiadaj do samochodu z przypadkowo poznanyimi osobami. Jeżeli będziesz przestrzegać wszystkich tych zasad, twój wyjazd z pewnością okaże się udany i bezpieczny.



34 lata tradycji

# WYCIECZKI BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW

## RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY



tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523 | pon. – pt. 9:30 - 16:30 | e-mail: arion@arion.pl | [www.arionsenior.pl](http://www.arionsenior.pl)

Kraków, ul. Karmelicka 32

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

### SKANDYNAWIA



#### SZWECJA - FINLANDIA - 6 dni

**Ekskluzywne promy przez Bałtyk:**

Sztokholm - Turku: VIKING LINE

Helsinki - Sztokholm: SILJA LINE

NÖRKÖPING - SIGTUNA - SZTOKHOLM

- MUZEUM STATKU VASA - MUZEUM ABBA - TURKU - HELSINKI

**7.09 - 12.09 Cena od 4260 zł**

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 4 przeprawy promowe, 5 noclegów (4 noclegi na promach, 1 w hotelu 4\*), 5 śniadań, 5 obiadokolacji (4 x All Inclusive + 1 x serwowana), wieczorny show na promie w czasie rejsu Helsinki - Sztokholm, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLINNW

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

#### SZWECJA - DANIA - 5 dni

Prom Stena Line przez Bałtyk z Gdyni do Szwecji i mostem Oresund z Kopenhagi do Malmö

MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBERG - REZERWAT

ŁOŚI - KALMAR - KARLSKRONA - GDYNIA

**1.06 - 15.06 / 24.08 - 28.08**

**Cena od 2990 zł w cenie przejazd autobusem**

W cenie: przejazd, przeprawy promowe, 4 noclegi (2 x prom, 2 x hotel 4\*), 2 x kolacja All Inclusive + 2x serwowane, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLINNW

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

#### NORWEGIA - KRAINA FIORDÓW - 7 dni

KARLSKRONA OSLO - SOGNEFYJORD - DOLINA AURLANDSDALEN

- FLÅM - rejs po fiordzie NERØYFYJORD - LAERDAL - BORGUND

- GEIRANGER - GEIRANGERFIORD - DROGA TROLLI i ORŁÓW -

KARLSKRONA - GDYNIA

**13.06 - 19.06 Cena: 6590 zł**

**29.06 - 5.07 Cena: 6780 zł**

**8.07 - 14.07 Cena: 6780 zł**

**+ 400 zł za rejs statkiem po fiordzie**

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe, 6 noclegów (2 noce w kabinach na statku, 4 x hotel), 2 posiłki dziennie (bufet), opieka pilota, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

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

### FRANCJA

#### NORMANDIA - SZAMPANIA - 8 dni

GIVERNY - ROUEN - FECAMIP - ETRETAT - CABOURG

- CAEN - plaża OMAHA - plaża JUNO

- MONT-SAINT-MICHEL - PARYŻ (rejs po Sekwanie) - EPERNAY

(degustacja)

**15.05 - 24.05 / 3.09 - 10.09**

**Cena od 5290 zł**

W cenie: przejazd, 7 noclegów w hotelach\*\*/\*\*\*\*,

2 posiłki dziennie, rejs statkiem, pilot w jęz. polskim, ubezp.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

#### PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY - 7 dni

REIMS - PARYŻ - WERSAL - CHAMBORD - CHENONCEAUX -

MONTRESOR - CLOS LUCE - BLOIS

**3.10 - 9.10 Cena od 4390 zł**

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach\*\*/\*\*\*\*,

2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezp. KLINNW,

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

#### ALZACJA - 8 dni

Zwiedzanie: Mentona - Nicea - Cannes - Kanion Verdon

- Moustiers Sainte Marie - Marsylia Cassis - PN Calanqu- es - Arles -

Avignon - Route des Vins - Colmar - Obernai - Strasburg

(rejs statkiem)

**9.06 - 14.06 Cena: 3880 zł**

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów w hotelach\*\*/\*\*\*\*,

7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim,

ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, MOP Mszana Północ przy A1

### BELGIA

#### BELGIA - LUKSEMBURG - 6 dni

TREWIR - LUKSEMBURG - BRUKSELA (dywan kwiatowy),

GANDAWA - BRUGIA (rejs po kanałach) - ANTWERPIA

**11.08 - 16.08 Cena od 3640 zł**

W cenie: przejazd, 5 noclegów w hotelach\*\*\*, 5 śniadań, 4 obiadokolacje, opieka

pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT

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

### HIT HOLANDIA



#### OGRODY TULIPANÓW KEUKENHOF

AMSTERDAM - ROTTERDAM - HAGA - GOUDA, SKANSEN WIATRaków,

GIEŁDA KWIATOWA FLORAHOLLANO, RIJKSMUZEUM, SZLIPIERNA

DIAMENTOWI, REJS STATKIEM PO KANAŁACH W AMSTERDAMIE,

ROTTERDAM - PANORAMA PORTU I MIASTA Z EUROMASZTU, PARK

MINIATUR „MADURODAM”,

**29.04 - 3.05 Cena od 3345 zł**

w cenie przejazd autobusem

W cenie: przejazd, 4 noclegi w hotelach 3\*, 2 posiłki dziennie,

opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLINNW

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

### CZARNOGÓRA

wypoczynek i zwiedzanie 10 dni

Most Durdevica - BOKA KOTORSKA - KOTOR

- NIEGUSI - CETNIE - Jez. Szkołerskie

- KANION rzeki MORACA - PODGORICA

- STARY BAR - BUDVA

Wycieczka fakultatywna:

ALBANIA zwiedzanie: Twierdza, Mezet i miasto Szkodra

**28.05 - 6.06 Cena: 3930 zł**

**19.09 - 28.09 Cena: 3930 zł**

**30.09 - 9.10 Cena: 3750 zł**

W cenie: noclegi tranzytowe na trasie, przejazd autobusem lux, 9 noclegów

w hotelach\*\*\*, 9 śniadań, 9 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim,

ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice



### CHORWACJA

Najpiękniejsze wyspy Dalmacji / 8 dni

HOTEL ALEMARIS\*\*\* w BASKA VODA n. Adriatykiem

SPLIT - DUBROWNIK - STON z degustacją ostryg i wina wyspa

KORCULA z degustacją win - wyspa HVAR

(Sucuraj - Hvar - Stary Grad) - TROGIR

**10.09 - 17.09.2026 Cena: 3760 zł**

W cenie: przejazd, 9 noclegów, 2 posiłki dziennie – bufet i serwowane,

opieka pilota w jęz. polskim

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

### WŁOCHY

#### TOSKANIA - 8 dni

CORTONA - SIENA - San Gimignano - degustacja wina w regionie

Chianti - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - La Spezia

- Cinque Terre - Rappallo - PORTOFINO

**9.06 - 16.06 od 3670 zł**

**26.09 - 3.10 od 3720 zł**

W cenie: przejazd autobusem lux, 7 noclegów w hotelach\*\*\*,

7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie

NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

### HIT POCIĄGIEM PRZEZ ALPY



4 kraje w 5 dni

**CZECHY:** czeski Krumlov;

**AUSTRIA:** Salzburg, Zell Am See i rejs po Jez. Zeller See;

**SZWAJCARIA:** Chur + trasa widokowa w Alpach;

**WŁOCHY:** Tirano, Jez. Garda, Sirmione, Werona

**od 3050 zł + 500 zł bilet na Bernina Ex.**

**6.07 - 10.07**

**27.07 - 31.07**

**18.08 - 22.08**

**11.08 - 15.08 15.09 - 19.09**

**24.08 - 28.08 12.10 - 16.10**

W cenie: przejazd, 4 noclegi w hotelach 3\* i 4\*, 2 posiłki dziennie,

opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLINNW

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

#### AUSTRIA - SZWAJCARIA

- 8 dni + przejazd pociągiem

„BERNINA EX”

CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - POCIĄG „BERNINA EXPRESS”

- JEZ. GENEWSKIE: ZAMEK CHATEAU DE CHILLON,

VEVEY, MONTREAU, EVIAN, GENEWA - ZURYCH

- WODOSPAD RHEIFALL - STEIN N/RENEM

- WYSPA KWIATÓW MAINAU NA JEZ. BODENSKIM

- DOLINA WACHAU - MELK - MORAWY: LEDNICE

**2.08 - 9.08**

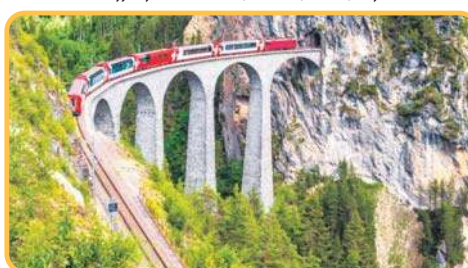
**3.10 - 10.10.**

**Cena: od 4690 zł + 500 zł bilet na Bernina Ex.**

W cenie: przejazd, 7 noclegów w hotelach 3\* i 4\*, 2 posiłki dziennie,

opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLINNW

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory



#### LODOWCOWY „GLACIER EXPRESS”

SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN

CHUR - DAVOS - St. MORITZ - ZERMAT - GÓRA PILATUS

- LUCERNA - VADUZ

**23.06 - 28.06 Cena: 4520 zł**

**30.08 - 4.09 Cena: 4570 zł**

**+ 1360 zł za bilet na GLACIER EXPRESS**

**(bilet + 3-daniowy obiad)**

**+ 350 zł za kolejki na Górę Pilatus (obie strony)**

W cenie: przejazd autobusem lux, 7 noclegów w hotelach\*\*\*,

7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie

NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, MOP Mszana Pn.

#### LOMBARDIA - WŁOCHY PÓŁNOCNE - 7 dni

MERANO - TRYDENT - COMO - MEDIOLAN

- BERGAMO - BRESCIA - SIRMIONE - WERONA - PALMANOVA

- AKWILEJA - GRADO

**18.09 - 24.09 Cena od 3190 zł**

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach\*\*\*, 6 śniadań,

6 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim,

ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT

Wyjazdy z miast:

Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana przy AL.

### NIEMCY

#### PERŁY BAWARII - 7 dni

PASAWA - BURGHAUSEN RATYBONA - NORYMBERGA

- FUSSEN - ROTHENBURG OB. DER TAUBER - HOHENSCHWANGAU

- ETTAL - NEUSCHWEINSTEIN - LINDERHOF - OBERAMMERGAU -

WIES - GARMISCH PARTENKIRCHEN

- MONACHIUM - HERRENCHIEMSEE

**26.06 - 2.07 / 9.08 - 15.08 / 9.10 - 15.10**

**Cena 3790 zł**

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach 3\* i 4\*, 2 posiłki dziennie,

opieka pilota w jęz. polskim,

ubezpieczenie KLINNW

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

### WYPOCZYNEK I WCZASY NAD BAŁTYKIEM

**Z DOJAZDEM AUTOKAREM!**

ośrodki hotelowe w 1 linii brzegowej;

za dopłatą dostępne pokoje 1 os.



#### JAROSŁAWIEC

100 m od morza i słynna Plaża DUBAJ / 11 dni

Hotel Król Plaza Spa and Wellness kryty basen,

jacuzzi i grota solna

**14.06 - 24.06 / 23.06 - 3.07**

**19.08 - 29.08**

**Cena: od 3850 zł, masaże+ 350 zł (3 x 20')**

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkon, czajnik,

bufetowe posiłki, wycieczka autokarowa

z przewodnikiem do Ustki, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, VAT.

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

#### ŁEBA OW „Chemar” / 11 dni

200 m od morza

**17.08 - 27.08 Cena: 3080 zł**

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: z łazienką, balkonem, czajnikiem,

posiłki: 3 x dziennie

bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, VAT.

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

### KRAJOZNAWCZE WYCIECZKI W POLSCE 4-5 DNI

#### MAZURY 5 dni

Kanał Elbląski i Rejs „Szlak Wielkich Jezior” - GRUNWALD -

# BARIERY WE WŁASNYM DOMU. STARZEJĄCE SIĘ SPOŁECZEŃSTWO, NIEDOSTOSOWANE MIESZKANIA

**Polska stoi przed poważnym wyzwaniem demograficznym. Już dziś ponad 10 mln mieszkańców kraju to osoby powyżej 60. roku życia, a ich liczba będzie systematycznie rosła.**

Problem nie polega wyłącznie na starzeniu się społeczeństwa, ale na tym, że aż 3 mln seniorów mieszka w lokalach niedostosowanych do ich potrzeb.

## ● Więżniowie czwartego piętra

Wielu seniorów mieszka w budynkach bez wind, co prowadzi do zjawiska tzw. „więźniów czwartego piętra”. Mieszkania projektowane były dekady temu - często w cza-



**Trzeba zapewnić seniorom bezpieczne i godne warunki życia, wspierać ich niezależność**

sach powojennego boomeru - kiedy priorytetem była szybka budowa domów, a nie dostępność dla osób o ograniczonej sprawności.

Problemy zaczynają się już przy wejściu do budynku: wąskie schody, brak poręczy, śliskie powierzchnie czy ciężkie drzwi mogą stanowić realne zagrożenie.

Wewnątrz mieszkań największe trudności sprawiają łazienki; wysokie wanny, brak uchwyty i ciasnota utrudniają codzienność. W kuchniach problemem są wysoko zawieszane szafki, a w całym mieszkaniu - śliskie podłogi, progi czy słabe oświetlenie.

## ● Kosztowne upadki

Niedostosowane mieszkania mają bezpośredni wpływ na zdrowie seniorów. Nawet 60 procent upadków osób star-

szych zdarza się w domu, a w grupie wiekowej 85-89 lat odsetek ten może sięgać 80 procent.

Wśród osób powyżej 75. roku życia upadki są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności. Koszty tych zdarzeń ponosi nie tylko rodzina, ale całe społeczeństwo.

## ● Niewielkie zmiany, duży efekt

Eksperci podkreślają, że poprawa bezpieczeństwa seniorów nie zawsze wymaga kosztownych remontów.

W wielu przypadkach wystarczą proste rozwiązania - montaż uchwytów, likwidacja progów czy lepsze oświetlenie. Warto rozważyć powierzenie codziennej opieki nad seniorom profesjonalnej firmie, ale takiej, która oferuje domową opiekę dla seniorów, z szacunkiem dla ich przyzwyczajzeń.

- Musimy zapewnić seniorom bezpieczne i godne wa-

runki życia, wspierać ich niezależność. Nie możemy pozwolić na izolację i pominięcie dużej grupy społecznej, która w kolejnych latach będzie rosła. Rozwiązaniem nie jest przesiedlanie starszych osób do mieszkań w nowym budownictwie czy zamknięcie ich w domach opieki. Mają prawo do życia we własnych mieszkaniach, w otoczeniu, które doskonale znają - zauważa Magda Koźluk, architektka, ekspertka Fundacji Habitat for Humanity Poland.

Potwierdzają to doświadczenia rodzin. Jak mówi córka seniorki: - Jest takie powiedzenie: starych drzew się nie przesadza. Jeżeli moja mama mieszka 70 lat w jednym miejscu, to jest takim drzewem. Urządziła dom latami, by czuć się w nim bezpiecznie. Tu wszystko jest bliskie. Nawet jeśli mama nie może wychodzić, to jest u siebie.

Katarzyna Laszczak

REKLAMA

0011512645

**Langsteiner** 30 LAT  
PHARMACEUTICAL

MĄDROŚĆ NATURY  
SIŁA NAUKI

Zapraszamy do nowego sklepu marki Langsteiner na: [www.langsteiner.eu](http://www.langsteiner.eu)



Sen



Układ trawienny



Serce

To jest suplement diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

# DOM, KTÓRY WYDŁUŻA ŻYCIE.

## MIESZKANIE JAKO FUNDAMENT ZDROWIA

**Dieta, aktywność fizyczna i profilaktyka zdrowotna to tylko część warunku długowieczności. Coraz więcej badań wskazuje, że równie istotne jest miejsce, w którym żyjemy. Odpowiednio zaprojektowane mieszkanie może realnie wspierać zdrowie, samopoczucie i długość życia.**

Dom to przestrzeń, w której spędzamy większość życia. To właśnie mieszkanie, dostęp do światła dziennego, jakość powietrza, poziom hałasu, funkcjonalność czy kontakt z naturą, tworzy codzienne środowisko wpływające na zdrowie. Najnowsze analizy pokazują, że dom może być jednym



**Odpowiednio zaprojektowane mieszkanie może realnie wspierać zdrowie, samopoczucie i długość życia**

z kluczowych narzędzi wspierających długowieczność.

Domowymi czynnikami, które sprzyjają zdrowiu są: światło dzienne, czyste powie-

trze, porządek, cisza, bliskość natury, funkcjonalne kuchnia, łazienka i sypialnia.

Światło dzienne odgrywa kluczową rolę w regulacji ze-

gara biologicznego. Niedobór światła oznacza ryzyko zaburzeń snu, depresji, problemów metabolicznych oraz pogorszenia funkcji poznawczych. Dobrze doświetlone mieszkanie sprzyja lepszemu nastrojowi, zwiększa poziom energii i koncentracji, wspiera odporność oraz pomaga regulować sen.

O znaczeniu czystego powietrza nie trzeba chyba nikogo przekonywać, ale - jeśli mieszkamy w bloku - warto wiedzieć, że wyższe kondygnacje oznaczają zwykle niższe stężenie zanieczyszczeń, natomiast na niższych piętrach większego znaczenia nabiera wentylacja mechaniczna lub rekuperacja.

Uporządkowana przestrzeń sprzyja koncentracji i redukuje stres. Ograniczenie liczby przedmiotów oraz odpowiednie przechowywanie pomagają utrzymać ład i poprawiają komfort życia. Do tego regularne sprzątanie zmniejsza ilość alergenów.

Już 20 minut dziennie spędzonych w przyrodzie może obniżyć poziom stresu i poprawić samopoczucie. Znaczenie ma nie tylko bezpośredni kontakt z naturą, ale nawet sam widok na zieleń. Mieszkanie sprzyjające zdrowiu powinno oferować balkon, taras lub dostęp do terenów zielonych w najbliższym otoczeniu.

Katarzyna Laszczak

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY MIEJSKIEJ KRAKÓW

0011512301

## Miasto przyjazne dojrzałości. Prezydent Aleksander Miszański o krakowskiej polityce senioralnej

**Starzenie się społeczeństwa to jedno z największych wyzwań współczesnych miast. Kraków od lat rozwija kompleksową politykę senioralną - od aktywizacji społecznej i centrów wsparcia, po specjalistyczną opiekę dla osób niesamodzielnych. O najważniejszych działaniach, nowych projektach i planach na przyszłość wobec rosnącej liczby mieszkańców 60+ mówi prezydent Krakowa Aleksander Miszański w rozmowie o tym, jak budować miasto przyjazne starzeniu się.**

**Panie Prezydencie, Kraków od lat rozwija politykę senioralną. Jakie są jej najważniejsze założenia?**

**Prezydent Miszański:** Kluczowe jest, żeby patrzeć na to systemowo. Starzenie się społeczeństwa - to jest jedno z głównych wyzwań rozwojowych miasta. Dlatego nasza polityka senioralna obejmuje i aktywizację społeczną, i rozwój usług zdrowotnych, i opiekę. Działamy w oparciu o programy strategiczne - Pro-

gram Rozwiązywania Problemów Społecznych, PASIOS. Ale równie ważna jest współpraca - urząd, instytucje miejskie, organizacje pozarządowe. Sami tego nie zrobimy, to musi być wspólny wysiłek.

**W przestrzeni publicznej często mówi się o aktywizacji seniorów. Jak to wygląda w praktyce?**

**Prezydent Miszański:** Proszę zobaczyć - mamy 62 Centra Aktywności Seniorów. W każdej dzielnicy. Zajęcia ruchowe, edukacyjne, integracyjne - pełna oferta. I to naprawdę działa - ludzie wychodzą z domów, spotykają się, czują się częścią wspólnoty. Bo samotność, izolacja - to jest realny problem, szczególnie wśród osób starszych. A równolegle rozwijamy Krakowskie Centrum Seniora - to sieć 19 placówek dziennych prowadzonych przez MOPS. Przestrzeń do integracji, ale też do uzyskania informacji i wsparcia.

**A co z seniorami wymagającymi bardziej intensywnej opieki?**

**Prezydent Miszański:** Tu kluczową rolę odgrywa Miejskie Cen-

trum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych i Niesamodzielnych. To placówka, która zapewnia kompleksowe wsparcie - opieka medyczna, rehabilitacja, działania edukacyjne. I co ważne - rozwijamy tam nowoczesne projekty, które odpowiadają na konkretne potrzeby mieszkańców.

**Jakie projekty ma Pan na myśli?**

**Prezydent Miszański:** Obecnie realizujemy dwa duże projekty ze środków europejskich. Pierwszy to centrum wsparcia dla opiekunów nieformalnych i osób niesamodzielnych. Opieka poszpitalna, wypożyczalnia sprzętu medycznego, doradztwo, opieka wytechnieniowa dla rodzin. Bo proszę pamiętać - ci opiekunowie często są zostawieni sami sobie, bez żadnego systemowego wsparcia.

Drugi projekt to dzienna placówka dla osób niesamodzielnych, w tym z chorobami otępiennymi - Alzheimer i inne. Opieka pielęgnacyjna, terapia zajęciowa, wsparcie psychiczne - i dla pacjentów, i dla ich rodzin. A w Miejskim Centrum Opieki prowadzi-

my też szkolenia dla rodzin - jak pielęgnować, jak radzić sobie z chorobami przewlekłymi. To jest inwestycja w jakość życia całych rodzin.

**Choroby otępienne to coraz większy problem społeczny. Jak miasto na to odpowiada?**

**Prezydent Miszański:** Działamy wielotorowo. Edukacja, profilaktyka - w lutym mieliśmy konferencję „Zdrowy mózg dla krakowskich seniorów”, w CAS-ach prowadzimy zajęcia z gimnastyki mózgu. Rozwijamy sieć wyspecjalizowanych placówek - dziennych i całodobowych. To jest obszar, który będzie wymagał coraz większych nakładów, i mamy tego świadomość.

**Czy wsparcie obejmuje też funkcjonowanie seniorów w życiu codziennym?**

**Prezydent Miszański:** Oczywiście. Usługi asystenckie, programy pomocowe - drobne naprawy, sprzątanie, pielęgnacja stóp, dowóz na cmentarze do grobów bliskich. Takie rzeczy, które wydają się drobne, ale dla wielu osób

starszych są nie do zrobienia samodzielnie.

**Jakie są największe wyzwania na przyszłość?**

**Prezydent Miszański:** Przede wszystkim skala. Rosnąca liczba seniorów, coraz więcej chorób przewlekłych, w tym otępiennych. Będziemy rozwijać i system opieki zdrowotnej, i ofertę aktywizacyjną. Jesteśmy Miastem Przyjaznym Starzeniu WHO - to zobowiązuje. Chcemy, żeby seniorzy byli aktywnymi uczestnikami życia społecznego, a kiedy potrzebują pomocy - żeby ją dostali.

**Czyli Kraków rzeczywiście „stawia na dojrzałość”?**

**Prezydent Miszański:** Tak, i traktujemy to bardzo poważnie. Polityka senioralna nie jest żadnym dodatkiem do strategii rozwoju Krakowa - jest jej integralną częścią. Chcemy budować miasto, w którym długie życie oznacza aktywność, bezpieczeństwo, poczucie sprawczości. A doświadczenie i dojrzałość mieszkańców - to jest kapitał, z którego korzysta cała wspólnota.

# CZYTANIE POMAGA ŻYĆ DŁUŻEJ I ZDROWIEJ

**W świecie pełnym pośpiechu i cyfrowych bodźców chwila spędzona z książką może działać jak prawdziwy reset. Najnowsze badania pokazują, że czytanie może także znacznie przedłużyć życie.**

## ● Wzmacnia mózg

Podczas lektury nasz mózg pracuje na wysokich obrotach: tworzy skojarzenia, analizuje treść, uruchamia wyobraźnię, a nawet ćwiczy pamięć roboczą.

Co więcej, długofalowe badania pokazują, że osoby, które zachowują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową. Lektura działa więc jak tarcza ochronna przed naturalnym spadkiem funkcji poznawczych.

## ● Czytanie pomaga żyć dłużej

Jedno z ciekawszych badań dotyczących wpływu czytania na organizm przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health. Zaprosili do niego ponad 3,6 tys. osób po 50. roku życia, obserwując ich nawyki związane z lekturą przez ponad dekadę. Uczestników podzielono na trzy kategorie: nieczytających, tych, którzy sięgali po książki sporadycznie, oraz osoby spędza-



jące z lekturą kilka godzin tygodniowo.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Różnica była znacząca – szansa na dłuższe życie była w tej grupie aż o 20 proc. wyższa.

Wniosek? Nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

## ● Lektura łagodzi stres

Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu. Psychologowie zauważają, że czytanie:

- ▶ obniża poziom napięcia,
- ▶ pomaga regulować emocje,
- ▶ wycisza przed snem.

To świetne narzędzie szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest przepełniony obowiązkami i ciągłą gonitwą myśli.

## ● Książki poszerzają horyzonty

Każda lektura to okazja do odkrycia czegoś nowego – nawet jeśli jest to tylko drobna ciekawostka. Książki pozwalają eksplorować różne dziedziny bez wychodzenia z domu: od historii i psychologii po kuchnię świata, biografie czy naukę.

Regularne czytanie:

- ▶ rozwija słownictwo,
- ▶ uczy formułowania myśli,
- ▶ pobudza kreatywność,
- ▶ ułatwia rozwijanie własnych zainteresowań.

## ● Jak zacząć czytać więcej?

- ▶ Zaczynaj od 15-20 minut dziennie – łatwiej utrzymać krótki rytuał niż rzucić się na kilka godzin.
- ▶ Trzymaj książkę w pobliżu: przy łóżku, na kanapie, w torbie.
- ▶ Czytaj to, co naprawdę cię interesuje, nie to, co powinno się czytać lub wypada.
- ▶ Wybieraj wygodny format – papier, e-book, audiobook. Każdy liczy się tak samo.

REKLAMA

0011497947

## Gemini Polska

ADRES:	TELEFON:	ADRES:	TELEFON:	ADRES:	TELEFON:
ul. Turniejowa 73F/70	12-380-29-49	ul. Ignacego Daszyńskiego 3	12 421 70 99	os. Handlowe 8	571 209 605
os. Złotego Wieku 19 lok 20	12 385 70 27	ul. Komandosów 21	12 257 01 61	os. Kazimierzowskie 30	571 601 679
ul. Spółdzielców 3	12 655 63 01	ul. Krakowska 1	12 352 16 84	ul. Krowoderskich Zuchów 14	507 712 418
ul. Prądnicka 87 lok. U1	12 416 22 08	ul. Borsucza 12	571 209 610	ul. Śliwiaka 38	504 805 486
ADRES:	TELEFON:	ADRES:	TELEFON:	ADRES:	TELEFON:
Apteka Gemini os. Jagiellońskie 19	12 648 28 23	Apteka Gemini ul. Leonida Teligi 8	505 033 942	Apteka Gemini os. Uroczę 1	571 209 604

# NATURALNA APTEKA PROSTO Z PASIEKI

**Miód to nie tylko słodki dodatek. Jest znany jako naturalny antybiotyk i popularnie stosowany przy przeziębieniach, ale na tym jego zdrowotne właściwości się nie kończą.**

Miód jest jednym z najbardziej cenionych produktów naturalnych, znanym i stosowanym od dawna.

Miody różnią się barwą, konsystencją i działaniem w zależności od źródła nektaru lub spadzi. Jak wybrać miód dla siebie? Eksperci radzą, aby wybierać miód z najbliższej okolicy. Spożywanie lokalnych produktów pozwala organizmowi na lepsze przyzwyczajenie się do pyłków roślin występujących w regionie, co ma znaczenie, zwłaszcza dla alergików.



FOT. ROBERT WODZIAK

**Miód zawdzięczamy pracy pszczół miodnych. Pszczole rodziny towarzyszą nam od tysięcy lat**

Jeżeli szukasz miodu uniwersalnego, rekomenduje się miód wielokwiatowy. Zawiera wiele substancji aktywnych, smakowych i zapachowych.

Pszczelarze mówią, że miód lipowy jest idealny przy przeziębieniu, delikatny akacjowy - jest dobry dla dzieci, gryczany - na odpor-

ność i serce, by wymienić tylko te najpopularniejsze.

Dla zdrowia i wzmocnienia organizmu, zaleca się codzienne spożywanie miodu,

np. rozpuszczone rano na czczo: jedna łyżka miodu na pół szklanki letniej wody.

Nigdy nie należy dodawać miodu do gorących płynów (kawy, herbaty, mleka) o temperaturze wyższej niż 40°C, gdyż niszczy to jego właściwości lecznicze.

Miód musi być trzymany w szczelnie zamkniętym naczyniu, aby nie absorbował wilgoci i obcych zapachów z otoczenia. Najlepsza jest zaciemniona i chłodna szafka.

Jeśli miód się skryształizował, przywrócimy mu płynną konsystencję, jeśli umieścimy słoik w wodzie o temperaturze nieprzekraczającej 40°C. Unikamy wyższych temperatur, ponieważ niszczą cenne składniki odżywcze miodu.

**Agata Wodzień-Nowak**

REKLAMA

0011508730



**SĄDECKI  
BARTNIK®**

Gospodarstwo Pasieczne  
„Sądecki Bartnik” sp. z o.o.  
Stróże 235,  
33-331 Stróże, Polska  
[www.bartnik.pl](http://www.bartnik.pl)




/sadecki.bartnik

Oddychaj pełnią życia!

## API inhalacje

Uloterapia jest dziedziną apiterapii opartą na bliskim kontakcie człowieka z rodziną pszczelą. Od lat obserwujemy korzystny wpływ przebywania w pasiece.

Podczas pobytu w apidomkach człowiek wdycha powietrze nasycone naturalnymi substancjami pochodzącymi z ula, takimi jak miód, propolis, wosk, a także korzysta z delikatnych wibracji i dźwięków pracy pszczół. Zwolennicy uloterapii podkreślają jej potencjalne korzyści zdrowotne, takie jak redukcja stresu, poprawa jakości snu, wzmocnienie odporności oraz łagodzenie objawów schorzeń układu oddechowego. Przebywanie w apidomku działa również relaksująco i sprzyja regeneracji organizmu. **Z apiinhalacji można korzystać od maja do września!** Zalecany czas inhalacji to **1 godzina** dziennie.

**Zapraszamy również do zwiedzania Muzeum i Skansenu Pszczelarskiego z przewodnikiem!**

Stróże k/Grybowa

0011508730



**Tel: +48 18 414 05 79**  
**e-mail: [muzeum@bartnik.pl](mailto:muzeum@bartnik.pl)**  
**[www.bartnik.pl](http://www.bartnik.pl)**

# ZMIANY W SANATORIACH W 2026 R. NA CO LEPIEJ UWAŻAĆ?

**Sanatorium NFZ w 2026 roku: ceny w górę nawet o 25 proc., opłata uzdrowska 6,67 zł/dzień. Jak wybrać termin i miejscowość, by nie czekać latami i dostać pełne zabiegi? Oto najważniejsze wskazówki.**

## ● Co powinieneś zrobić, jeśli chcesz pojechać na turnus w sanatorium na NFZ w 2026 roku?

Przede wszystkim pilnuj terminu. Sprawdzaj swój status skierowania, by nie przegapić ewentualnego przesunięcia turnusu.

Przed podpisaniem potwierdzenia pobytu sprawdź rzeczywistą dostępność zabiegów ze skierowania w wybranym przez siebie sanatorium.



miny, np. sezon jesienno-zimowy. Wtedy zminimalizujesz ryzyko długiego oczekiwania lub odgórnego przesunięcia terminu turnusu.

## ● Zmiany cennika turnusów na NFZ w 2026 r.

Nawet w przypadku pobytów sanatoryjnych finansowanych przez NFZ pacjent nadal musi pokryć część kosztów, np. dojazd, wyżywienie, dodatkowe usługi (np. WiFi), opłatę uzdrowską. Cennik zależny jest od standardu pokoju i zmienia się dwa razy w roku: na sezon wiosenno-letni (droższy) i jesienno-zimowy (tańszy).

Obecnie trwa tańszy sezon jesienno-zimowy. Koszt 3-tygodniowego turnusu wy-

nosi obecnie:

▶ W „jedynce” z łazienką 685 złotych

▶ W „dwójce” z łazienką 410 złotych

Od 1 maja do 30 września 2026 trwać będzie jednak nowy sezon wysoki. Cennik został już ustalony i wygląda tak:

▶ pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 40,90 zł;

▶ pokój jednoosobowy w studiu - 37,40 zł;

▶ pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 33,20 zł;

▶ pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 27,30 zł;

▶ pokój dwuosobowy w studiu - 24,90 zł;

▶ pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 19,50 zł;

▶ pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 14,80 zł;

▶ pokój wieloosobowy w studiu - 13,60 zł;

▶ pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 11,90 zł.

Za 21 dni w „jedynce” z własną łazienką trzeba będzie zapłacić 859 zł, a za pobyt w pokoju 2-osobowym z łazienką 573 zł.

## ● Opłata uzdrowska też wzrosła

Sanatoria w miejscowościach ze statusem uzdrowska muszą pobierać także opłatę uzdrowską. Jej maksymalna wysokość na 2026 r. została ustalona przez ministerstwo i wynosi 6,67 zł za dzień, czyli o 29 groszy za dzień więcej niż obecnie.

REKLAMA

0011512644

ARCHITEKT ODPORNOŚCI

# Pepthym X

Thymus

**Langsteiner** 30 LAT  
PHARMACEUTICAL

Langsteiner  
PHARMACEUTICAL

ODPORNOŚĆ  
Wspiera układ immunologiczny

## Pepthym X

Thymus  
Suplement diety  
z witaminą C  
i liofilizatem grasicy

60 kapsułek

Zapraszamy do nowego sklepu marki Langsteiner na: [www.langsteiner.eu](http://www.langsteiner.eu)

SUPLEMENT DIETY

TWOJA TARCZA  
NA KAŻDY DZIEŃ

LIOFILIZAT GRASICY + WITAMINA C

# NA ZDROWIE

## Seniorze pij kranowiankę!

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



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

Czy wiesz, że krakowska kranówka zawiera:

**MAGNEZ**, który ma działanie przeciwskurczowe,

**POTAS** niezbędny do właściwego funkcjonowania systemu nerwowego,

**WAPŃ** biorący udział w budowaniu układu kostnego i zapobiegający osteoporozie.

### SENIORZE PAMIĘTAJ:

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



### ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE:

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



Jesteśmy z Wami.  
Każdego Dnia!



**WODOCIĄGI**  
Miasta Krakowa

125 lat! Jesteśmy z Wami. Każdego dnia.

# APTEKA – PIERWSZY KROK DO ZADBANIA O ZDROWIE METABOLICZNE



**Apteka jest często pierwszym miejscem, do którego kierujemy się, gdy pojawiają się problemy zdrowotne. Warto wiedzieć, że dziś farmaceuta to nie tylko specjalista od leków. To także osoba, która może pomóc we wczesnym wykrywaniu wielu chorób, w tym chorób metabolicznych.**

To właśnie farmaceuci doradzają przy drobnych dolegliwościach i pomagają dobrać odpowiednie leki czy suplementy. Coraz częściej wykonują także podstawowe badania diagnostyczne, które mogą wskazać, czy potrzebna jest dalsza konsultacja lekarska. To szczególnie istotne, ponieważ choroby metaboliczne mogą dotyczyć nawet co czwartej osoby w Polsce. Na profesjonalne usługi w ramach opieki farmaceutycznej można liczyć w aptekach Gemini, które są dziś małymi centrami zdrowia. Farmaceuci wspierają tam Pacjentów nie tylko w chorobie, ale też w profilaktyce.

## ● Czym są choroby metaboliczne?

Choroby metaboliczne to grupa schorzeń związanych z zaburzeniami przemiany materii oraz nieprawidłowym wykorzystaniem składników odżywczych przez organizm. Do najczęstszych należą:

- cukrzyca typu 2,
- insulinooporność,
- podwyższony poziom cholesterolu,
- zespół metaboliczny.

Na ich rozwój wpływają zarówno czynniki genetyczne, jak i styl życia. Do najważniejszych czynników ryzyka zaliczamy:

- nadwagę i otyłość,
- nadciśnienie tętnicze,
- zaburzenia lipidowe,
- nieprawidłową dietę,
- brak aktywności fizycznej.

## ● Niepokojące objawy

Choroby metaboliczne często rozwijają się powoli i przez długi czas mogą nie dawać wyraźnych objawów. Warto jednak zwrócić uwagę na:

- trudności z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, zwłaszcza odkładanie tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha,
- przewlekłe zmęczenie, brak energii, bóle głowy,
- wzmożone pragnienie, częste oddawanie moczu, senność po posiłkach,
- podwyższone ciśnienie tętnicze lub ból w klatce piersiowej,
- problemy z koncentracją, wypadanie włosów, łamliwość paznokci czy suchość skóry.

Jeśli zauważamy u siebie takie objawy, warto skonsultować się ze specjalistą - dobrym pierwszym krokiem może być właśnie wizyta w aptece.

## ● Wstępna pomoc w aptece

Farmaceuta może przeprowadzić krótką rozmowę zdrowotną oraz wykonać podstawowe pomiary, które pomogą ocenić stan organizmu.

W wielu aptekach dostępne są specjalne Pokoje



Opieki Farmaceutycznej, gdzie w komfortowych warunkach można:

- zmierzyć masę ciała i wzrost,
- obliczyć wskaźnik BMI,
- sprawdzić ciśnienie tętnicze,
- oznaczyć poziom glukozy i cholesterolu z kropli krwi.

To szybkie i proste badania, które mogą być pierwszym sygnałem ostrzegawczym. Na ich podstawie farmaceuta doradzi dalsze kroki - na przykład zmianę stylu życia lub wizytę u lekarza.

## ● Jak farmaceuta może pomóc na co dzień?

Farmaceuta to łatwo dostępny specjalista, z którym można porozmawiać bez wcześniejszego umawiania wizyty. Może on nie tylko pomóc w interpretacji wyników, ale również wesprzeć w wprowadzaniu zdrowych nawyków.

Najczęściej zalecenia obejmują:

- zmianę diety - mniej żywności przetworzonej i cukru, więcej błonnika,

- regularną aktywność fizyczną, dostosowaną do możliwości (np. spacer, jazda na rowerze),
- redukcję masy ciała i utrzymanie prawidłowego BMI,
- dbanie o odpowiednią ilość snu,
- ograniczenie stresu,
- rezygnację z używek, takich jak papierosy czy nadmiar alkoholu.

W tych działaniach farmaceuta może towarzyszyć pacjentowi, monitorując postępy i pomagając dobrać odpowiednie preparaty dostępne bez recepty.

## ● A co ze stanem wątroby?

Choroby metaboliczne często wpływają również na funkcjonowanie wątroby - narządu kluczowego dla naszego zdrowia. Szczególną uwagę zwraca tłuszczowa choroba wątroby, która może dotyczyć nawet 30 procent osób.

Dlatego apteki Gemini Polska we współpracy z firmą

Opella Healthcare angażują się w działania profilaktyczne. Podczas wizyty farmaceuta może przeprowadzić krótką ankietę pomagającą ocenić ryzyko chorób wątroby i wskazać, czy warto wykonać dalsze badania.

Takie inicjatywy zwiększają świadomość zdrowotną i pomagają reagować na wczesnym etapie - zanim choroba rozwinię się na dobre.

## ● Apteka bliżej pacjenta

Warto pamiętać, że apteka to nie tylko miejsce zakupu leków, ale ważny element systemu opieki zdrowotnej. Farmaceuci, dzięki swojej wiedzy i dostępności, mogą odegrać kluczową rolę we wczesnym wykrywaniu chorób oraz wspieraniu pacjentów w codziennym dbaniu o zdrowie.

Regularne korzystanie z ich pomocy to prosty krok, który może znacząco wpłynąć na jakość życia i zapobieganie wielu chorobom.

# DELAVI

## CENTRUM

## DIAGNOZA: ZAĆMA.....I CO DALEJ?

### Jeśli zauważysz u siebie:

- przymglone widzenie,
- pogorszenie ostrości widzenia,
- problemy z dobraniem odpowiedniej korekcji okularowej,
- zniekształcony lub podwójny obraz,
- zaburzone widzenie kolorów,
- problemy z widzeniem po zmierzchu

### ...to może być zaćma!



### Kiedy zgłosić się do okulisty?

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

### Zaćma wcale nie musi dojrzeć!

To mit, który funkcjonował lata temu. Obecna wiedza potwierdza, że zaćmę usuwa się w momencie, kiedy zaczyna utrudniać pacjentowi normalne funkcjonowanie, a nie w zaawansowanym stadium.



### Kwalifikacja do zabiegu

To pierwszy, bardzo ważny krok, zmierzający do usunięcia zaćmy. Podczas wizyty w klinice wykonywanych jest szereg specjalistycznych badań okulistycznych, które pozwalają na wybranie najlepszego rozwiązania. Niezwykle istotne są nie tylko ich wyniki, ale też oczekiwania Pacjenta. Suma tych dwóch czynników jest gwarancją powodzenia.

## Zabieg w jeden dzień!

Zapisy na wizytę kwalifikującą :

tel. 601 347 799

lub 885 887 667

### OPINIA

Krzysztof S.



Miałem wykonywany zabieg usunięcia zaćmy przez dr Iwonę Szendzielorz jestem bardzo zadowolony z efektów leczenia! Empatia, życzliwość i pełen profesjonalizm. Bardzo miły personel! Polecam!

# NFZ

Klinika okulistyczna DELAVI  
ul. H. Sienkiewicza 34,  
30-033 Kraków



centrum@delavi.pl



www.delavi.pl



tel. 12 633 03 63



FILHARMONIA  
im. Karola Szymanowskiego  
W KRAKOWIE

30/04-10/05/2026



szczegóły na [www.filharmoniakrakow.pl](http://www.filharmoniakrakow.pl)



**Festiwal 4 Tradycji**



# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

**To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę**

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach w całej Polsce zaczną obowiązywać nowy wio-

senno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia. Następnego dnia ceny wzrosną, co odczują wszyscy pacjenci kierowani do sanatoriów przez NFZ. Mamy szczegółowy cennik dopłat do pobytu.

## ZA TYDZIEŃ:

- Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!
- 7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ



FOT. COMETAKATTE/123RF

# Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść śniadania

Anna Rokicka-Żuk  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.**

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić” sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążać wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, oty-



Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

łość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

## Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to

25 proc., dla wczesnej kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć. Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

**Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób**

- w standardowej diecie 2000 kcal - 700 kcal,
- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,
- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,
- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

## Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać

odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodczyce oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posił-

kach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

REKLAMA

0011512797

**Gmina Miejska Kraków, Skarb Państwa**

Dyrektor Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie oraz Prezydent Miasta Krakowa informuje, że na tablicy ogłoszeń w budynkach Urzędu Miasta Krakowa przy placu Wszystkich Świętych 3-4 i Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie przy ul. Reymonta 20, w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Krakowa oraz Biuletynie Informacji Publicznej Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie został podany do publicznej wiadomości:

**Gmina Miejska Kraków****w dniach od 14.04.2026 r. do 4.05.2026 r.**

- wykaz części działki nr 503/34 obręb 5 – Śródmieście, ul. Fabryczna, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na czas oznaczony od 1 kwietnia 2026 r. do 31 grudnia 2026 r. na cele: garaż i dojazd, stanowiący załącznik do zgody nr 21/2026/DZ Dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie z dnia 3 kwietnia 2026 r.,
- wykaz części działki nr 327 obręb 48 – Krowodrza, Młynówka Królewska, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony na cel zieleni przydomowa, stanowiący załącznik do zgody nr 18/2026/DZ Dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie z dnia 7 kwietnia 2026 r.,
- wykaz części działki nr 1840 obręb 33 – Krowodrza, ul. Orlich Gniazd, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony na cel zieleni przydomowa, stanowiący załącznik do zgody nr 25/2026/DZ Dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie z dnia 7 kwietnia 2026 r.,
- wykaz części działek nr 166/2, nr 166/4, nr 166/5 i nr 166/6 obręb 53 – Nowa Huta, ul. Cichociemnych AK, przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony na cele: skład, zieleni przydomowa i droga dojazdowa, stanowiący załącznik do zgody nr 28/2026/DZ Dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie z dnia 7 kwietnia 2026 r.,
- wykaz części działki nr 54/79 obręb 7-Krowodrza, ul. Wiosenna, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony na cel zieleni przydomowa, stanowiący załącznik do zgody nr 22/2026/DZ Dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie z dnia 7 kwietnia 2026 r.,
- wykaz części działki nr 29/12 obręb 52 – Podgórze, ul. Dworcowa, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony na cel zieleni przydomowa, stanowiący załącznik do zgody nr 29/2026/DZ Dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie z dnia 9 kwietnia 2026 r.,
- wykaz części działki nr 607/3 obręb 1 – Śródmieście, Bulwar Czerwieński, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony na cel rekreacyjno-kulturalny, stanowiący załącznik do zgody nr 26/2026/DZ Dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie z dnia 8 kwietnia 2026 r.,
- wykaz części działki nr 223/21 obręb 8 – Nowa Huta, ul. Kocmyrzowska, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony na cel gastronomii, stanowiący załącznik do zgody nr 27/2026/DZ Dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie z dnia 13 kwietnia 2026 r.,
- wykaz części działki nr 80 obręb 27 – Nowa Huta, ul. Brzeska, przeznaczonej do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony na cel rolniczy, stanowiący załącznik do zgody nr 24/2026/DZ Dyrektora Zarządu Zieleni Miejskiej w Krakowie z dnia 13 kwietnia 2026 r.

**Skarb Państwa****w dniach od 14.04.2026 r. do 4.05.2026 r.**

- wykaz części działki nr 132/3 obręb 41-Krowodrza, ul. Chelmońskiego, przeznaczonej do oddania w dzierżawę na okres 3 lat z przeznaczeniem do korzystania na cel ogródka działkowego stanowiący załącznik do zarządzenia nr 698/2026 Prezydenta Miasta Krakowa z dnia 7 kwietnia 2026 r.,
- wykaz części działki nr 497 obręb 101-Podgórze, ul. Zarosie, przeznaczonej do oddania w dzierżawę na okres 3 lat z przeznaczeniem do korzystania na cel zieleni przydomowa, stanowiący załącznik do zarządzenia nr 745/2026 Prezydenta Miasta Krakowa z dnia 10 kwietnia 2026 r.

**w dniach od 15.04.2026 r. do 5.05.2026 r.**

- wykaz części działki nr 176 obręb 23-Nowa Huta, ul. Sławy, przeznaczonej do oddania w dzierżawę na okres 3 lat z przeznaczeniem do korzystania na cel rolniczy, stanowiący załącznik do zarządzenia nr 725/2026 Prezydenta Miasta Krakowa z dnia 10 kwietnia 2026 r.

# To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki w całej Polsce idą w górę



FOT. GETTY IMAGES

**Sanatorium w Krynicy-Zdroju**

**Ola Głowacka**  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach zaczną obowiązywać nowe wiosenno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia.**

Leczenie i zabiegi w sanatoriach są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jednak zakwaterowanie i wyżywienie wymagają dopłat. I właśnie te koszty ulegają zmianie wraz z nadejściem nowego sezonu.

**WARTO WIEDZIEĆ****Czy można wyjechać do sanatorium ze współmałżonkiem?**

Pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia oraz schorzenie, które stanowią podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

**Nowe ceny w sanatoriach NFZ. Tyle zapłacisz od 1 maja**

NFZ udostępnił szczegółowy cennik dopłat do pobytu. Oto ile kosztuje 21-dniowy turnus w sanatorium, w zależności od rodzaju pokoju:

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym - 40,90 zł/dobę (858,90 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. w studiu - 37,40 zł/dobę (785,40 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. bez pełnego węzła - 33,20 zł/dobę (697,20 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. z pełnym węzłem - 27,30 zł/dobę (573,30 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. w studiu - 24,90 zł/dobę (522,90 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. bez pełnego węzła - 19,50 zł/dobę (409,50 zł za 21 dni)
- Pokój wieloosobowy z łazienką - 14,80 zł/dobę (310,80 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy pokój w studiu - 13,60 zł/dobę (285,60 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy bez łazienki - 11,90 zł/dobę (249,90 zł za 21 dni).

Różnica między najtańszą a najdroższą opcją wynosi ponad 600 zł.

Możesz więc zapłacić od 249,90 zł do 858,90 zł za taki sam, 21-dniowy turnus. Wszystko

zależy od standardu zakwaterowania.

**Ukryte koszty pobytu w sanatorium. Za co jeszcze zapłacisz z własnej kieszeni?**

NFZ jasno wskazuje, że nie wszystkie wydatki są finansowane z publicznych środków. Do czego pacjent musi dopłacić? Koszty, których NFZ nie pokrywa:

- przejazd na leczenie uzdrowiskowe i powrót,
- dopłata do zakwaterowania i wyżywienia,
- wyżywienie i noclegi przy leczeniu ambulatoryjnym,
- pobyt opiekuna,
- dodatkowe lokalne opłaty (np. klimatyczne), zabiegi niezwiązane z chorobą będącą podstawą skierowania.

Efekt? Nawet jeśli turnus jest „na NFZ”, pacjenci i tak ponoszą szereg kosztów, o których wiele osób nie wie, dopóki nie dostanie skierowania.

**Zwolnienia z opłat: kto może pojechać do sanatorium za darmo?**

Nie wszyscy muszą płacić za pobyt. Z opłat zwolnione są:

- osoby pracujące przy produkcji wyrobów zawierających azbest,
- dzieci i młodzież do 18. roku życia,

- młodzi dorośli do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę,
- dzieci z niepełnosprawnością w znacznym stopniu - bez ograniczenia wiekowego.

Jeśli należysz do którejś z tych grup, pobyt w sanatorium może być całkowicie bezpłatny.

**Jak nie przepłacić za sanatorium? Rady, które warto znać**

Wybieraj pokoje wieloosobowe - są nawet trzykrotnie tańsze.

Poluj na skierowania poza sezonem - wczesna wiosna i późna jesień to niższe dopłaty.

Sprawdź lokalne opłaty klimatyczne - różnią się w zależności od gminy.

Wcześniej zaplanuj transport - bilety kupione z wyprzedzeniem mogą być o połowę tańsze.

Zabierz podstawowe leki i akcesoria - unikniesz opłat na miejscu.

**Sanatorium nadal się opłaca**

Choć od 1 maja 2026 r. ceny rosną, sanatoria na NFZ wciąż pozostają jednym z najtańszych sposobów na profesjonalną rehabilitację i regenerację zdrowia. Warto jednak wcześniej sprawdzić koszty, by nie dać się zaskoczyć po przyjeździe do uzdrowiska.

# Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

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

**Lakoniczny komunikat Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych wywołał konsternację wśród stomatologów i niepokój pacjentów.**

Poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie lekarz stomatolog Kamilę Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

## Komunikat NFZ na temat świadczeń stomatologicznych

Publiczna stomatologia, oparta na przepisach ustawowych i zarządzeniach NFZ, coraz wyraźniej traci zdolność realnego działania. W wielu miejscach istnieje już tylko w teorii.

Kolejne decyzje Funduszu nie naprawiają sytuacji, lecz ją pogarszają: ograniczane jest finansowanie, poszerzane są uprawnienia bez zapewnienia środków, a do tego pojawiają się zmiany wprowadzane bez solidnej podstawy prawnej.

W efekcie system dryfuje w stronę chaosu, którego konsekwencje odczuwają zarówno osoby korzystające z publicznej opieki zdrowotnej, jak i lekarze.

Symbolicznym dopełnieniem jest opublikowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia informacja, która zapowiada jednostronne zmiany w doty-



FOT: GETTY IMAGES

**Niedawno NFZ opublikował niejasny komunikat dotyczący zasad finansowania usuwania złogów nazębnych. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy powinna ona być kompleksowa**

czące świadczeń stomatologicznych.

„Centrala NFZ przypomina, że pakiety świadczeń ST30 (usuwanie złogów nazębnych z połowy łuku zębowego - przyp. red.), ST30A (usuwanie złogów nazębnych z całego łuku zębowego - przyp. red.), ST30B (usuwanie złogów nazębnych z 1/2 łuku zębowego, pacjent w I lub II stadium choroby przyzębia lub z zapaleniem dziąseł - przyp. red.), ST30C (podobnie, ale pacjent w III lub IV stadium choroby przyzębia lub zapaleniem dziąseł - przyp. red.), odnoszą się wyłącznie do usunięcia złogów twardych.

Usunięcie złogów miękkich nie jest świadczeniem gwarantowanym finansowanym ze środków publicznych. Wycena przywołanych pakietów obejmuje również lakierowanie zębów lakierem z fluorem” - czytamy w komunikacie NFZ.

### Ekspertka alarmuje: Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

Zdaniem lek. stom. Kamili Wasiluk, znanej jako Mama Ortodonta, komunikat NFZ w obecnej formie jest mało czytelny zarówno dla pacjentów, jak i dla samych lekarzy.

- W dużym uproszczeniu sprowadza się on do tego, że w ramach świadczeń refundowanych finansowane jest wyłącznie usuwanie twardych złogów nazębnych, czyli tzw. kamienia nazębnego (scaling). Nie obejmuje natomiast usuwania złogów miękkich, czyli płytki bakteryjnej i osadów - ujawnia specjalistka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dla pacjenta taki przekaz zostaje mało zrozumiały, ponieważ w praktyce profesjonalna higienizacja jamy ustnej to kompleksowy zabieg, który obejmuje kilka uzupełniających się etapów:

- scalingu, czyli usunięcia kamienia nazębnego (i to Narodowy Fundusz Zdrowia chce tylko refundować);
- piaskowania - usunięcia osadów i przebarwień;
- polerowania - wygładzenia powierzchni zębów;
- fluoryzacji - zabezpieczenia szkliwa;
- często także instruktazu higieny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny. Ich rozdzielanie ma charakter sztuczny i w praktyce prowadzi do przeprowadzenia niekompletnej procedury.

- Największe wątpliwości budzi rozróżnienie na złogi twarde i miękkie, gdzie twarde to kamień nazębny, a miękkie to płytka bakteryjna, która również jest odpowiedzialna za powstawanie próchnicy i chorób dziąseł. Trudno więc zrozumieć, dlaczego jej usuwanie nie miałoby być elementem świadczenia profilaktycznego, skoro to właśnie profilaktyka powinna być fundamentem systemu publicznego. Co więcej, w praktyce klinicznej te procedury często się zazębiają i nie da się ich całkowicie rozdzielić. Jeśli chodzi o różnice między po-

szczególnymi świadczeniami NFZ (np. połowa łuku, cały łuk, różne stadia chorób przyzębia), wynikają one głównie z rozliczeń punktowych i zakresu pracy - nie zmieniają jednak faktu, że dotyczą tylko jednego etapu higienizacji, czyli usunięcia samego kamienia. Z perspektywy pacjenta oznacza to, że zabieg wykonany na Fundusz może być bardzo ograniczony, nie obejmie wszystkich kluczowych etapów higienizacji, a jego efekt profilaktyczny będzie niepełny - ostrzega lek. stom. Kamila Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

W opinii Mamy Ortodonta ma to ogromne znaczenie, ponieważ regularna higienizacja, wykonywana średnio co 6 miesięcy (a przy chorobach dziąseł nawet częściej), stanowi jeden z najważniejszych elementów zapobiegania poważniejszym problemom stomatologicznym.

- Komunikat NFZ wprowadza więcej zamieszania niż jasności. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy z punktu widzenia zdrowia pacjenta powinna ona być kompleksowa. W praktyce może to oznaczać, że pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji albo pozostaną z zabiegiem, który nie spełnia w pełni swojej funkcji, co gorsze, będą myśleli, że tak częściowo wykonany zabieg jest pełnowartościowy - dodaje ekspertka.

REKLAMA

0011512743

## WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026 BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów  
Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonych do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr K11J/00075447/6	313/5	obrub 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	0,0781	Przeznaczenie nieruchomości: Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: P1 - tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, R1 - tereny do zalesienia, KDW - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. Sposób jej zagospodarowania: Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	0,8944		
			RV	0,0275		
Powierzchnia nieruchomości [ha]				1,0000		

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:

Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obręb 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:

Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:

1 000 000,00 zł netto

(słownie: jeden milion złotych 00/100)

Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,  
tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,  
BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7  
URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:

Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)  
Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050 prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu cyt.: „Wadium działka nr 313/5” najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku.  
Za datę wpłaty uważa się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:

Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu <https://sedziszow.pl> i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu <https://bip.sedziszow.pl>, wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teled adresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:

Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**KLESZCZE JUŻ ATAKUJĄ**  
**Jak się chronić przed kleszczami?**

Wbrew popularnemu przekonaniu kleszcze nie spadają z drzew. Najczęściej znajdują się w trawie i krzewach, zwykle na wysokości do jednego metra. Wystarczy kontakt z roślinnością, by dostały się na ciało. Dlatego podstawą ochrony jest odpowiedni ubiór: długie spodnie i rękawy, zakryte buty, nogawki włożone w skarpetki, szczególnie w wysokiej trawie. Dodatkowo jasne ubrania ułatwiają szybkie zauważenie pasożyta. Środki odstraszające owady mogą skutecznie ograniczyć ryzyko ukąszenia. Najczęściej zawierają substancje, takie jak DEET lub ikarydyna. Działają także na kleszcze, nie tylko komary, a ochronę trzeba czasem odnawiać, nawet co 2-4 godziny, w zależności od preparatu.

**W które miejsca najchętniej wbijają się kleszcze?**

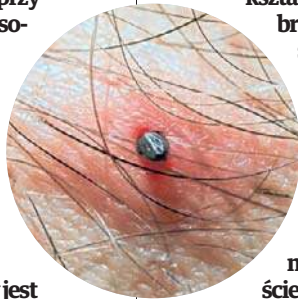
Kleszcze często przez pewien czas przemieszczają się po skórze, zanim znajdą miejsce do wkłucia. Najchętniej wybierają pachy, zgięcia kolan, okolice intymne, pępek, a u dzieci – głowę i szyję. Dokładne sprawdzenie ciała po powrocie z zewnątrz to jedna z najprostszych i najszybszych metod ochrony. Warto także sprawdzić ubranie np. kaptur, czapkę, wytrząść spodnie.

**Co, jeśli pojawia się rumień po kleszczu?**

Rumień po kleszczu, który pojawia się zaraz po ukąszeniu przez tego pajęczaka, bardzo przypomina rumień po ugryzieniu przez owada – dlatego często trudno je odróżnić. Miejsce ugryzienia kleszcza swędzi

i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić się w skórę na dłużej w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasożytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wyssie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego

rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbietobrzusznym spłaszczeniem. Rumień wędrujący to z kolei odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza.



Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Cza-

sami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach.

**Jak usunąć kleszcza?**

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty. Szybkie usunięcie zmniejsza ryzyko zakażenia. Im szybciej usuniemy kleszcza, tym lepiej. Ryzyko zakażenia boreliozą rośnie wraz z czasem żerowania pasożyta. Najważniejsze zasady:

- użyj pęsety lub specjalnego narzędzia,

- chwyć kleszcza jak najbliższej skóry,
  - wyciągnij go zdecydowanym ruchem, bez zgniatania,
  - nie smaruj olejem ani innymi substancjami.
- Po usunięciu kleszcza miejsce wkłucia należy zdezynfekować i obserwować. Niepokojące sygnały to powiększające się zaczerwienienie (tzw. rumień), objawy grypopodobne, a także bóle głowy lub stany zapalne. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska. Kleszczowe zapalenie mózgu to poważna choroba wirusowa, która może prowadzić do zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. W regionach podwyższonego ryzyka zaleca się szczepienie ochronne. Pierwszą ochronę można uzyskać już kilkanaście dni po przyjęciu drugiej dawki.

# Woda z chia na odchudzanie i zmarszczki

Katarzyna Dębek  
redakcja@stronazdrowia.pl

## Chcesz schudnąć, poprawić kondycję skóry i zadbać o zdrowie w naturalny sposób? Woda z chia to prosty i skuteczny sposób na piękną cerę oraz smukłą sylwetkę.

Nasiona chia to bardzo popularny składnik zdrowych dań. Można je zakupić bez większego problemu w sklepach ze zdrową żywnością, supermarketach, a nawet drogeriach. Stosuje się je nie tylko jako dodatek do smoothie, płatków, deserów czy ciast. Połączone z wodą mają nieoczekiwany wpływ na piękną sylwetkę, zdrowie i stan skóry.

Chia to roślina pochodząca z Meksyku i Gwatemali. Jej botaniczna nazwa to szalwia hiszpańska (*Salvia hispanica*). W języku Azteków „chia” oznacza siłę. Już setki lat temu drobne ziarenka tej rośliny stanowiły podstawowy element diety Azteków i Majów.

Nasiona chia mają neutralny smak, a przy tym są skarbnicą wielu cennych składników, takich jak ● błonnik, ● kwasy omega-3, ● wapń, ● potas, ● cynk, ● białko, ● witaminy z grupy B.

Dzięki swoim właściwościom szalwia hiszpańska wpływa korzystnie na pracę układu trawiennego, serca i układu krążenia. Regularne spożycie nasion chia wpływa na poprawę kondycji skóry.

Picie wody z nasionami chia to modny trend, który zaskarbił sobie serca wielu influencerów, a od niedawna również użytkow-



## Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi

niczek TikToka. Napój najczęściej polecany jest, aby wspomóc odchudzanie, ale działa również na cerę i ma wiele korzyści zdrowotnych.

Przygotowanie wody do picia z nasionami chia nie jest trudne. Wystarczy do tego dwa składniki. Do pełnej szklanki chłodnej lub letniej wody (250 ml) wysyp powoli 1 łyżkę stołową nasion chia (8-10 g), przez cały czas mieszając całość trzepaczką, by ziarna się nie sklepiły. Odstaw na kilka minut. Nasiona stopniowo wchłaniają wodę i zamieniają ją w gęstą

miksturę, więc przed jej wypiciem najlepiej odczekać co najmniej godzinę, choć można też wstawić napój do lodówki na całą noc. Dla lepszego smaku można dodać sok z cytryny lub limonki.

Nasiona chia to zdrowy produkt, który warto uwzględnić w codziennej diecie. Jednak ich porcje należy dzielić i nie powinny one przekraczać w sumie ok. 30-50 g dziennie (to 3-5 łyżek). Warto również wprowadzać je do diety stopniowo. Spożycie zbyt dużej ilości nasion chia może doprowadzić do zaparcia, a na-

wet zatkania jelita. Dlatego najlepiej spożywać chia dobrze namoczone w wodzie.

Nasiona chia spożyte z wodą zwłaszcza rano wspomagają proces odchudzania, ponieważ zmniejszają apetyt i zapewniają poczucie sytości. A to wszystko dzięki dużej zawartości błonnika i jego zdolności wchłaniania płynów.

W badaniu nasiona chia przyjmowano w postaci zmielonej przez 12 tygodni, nie wprowadzając przy tym redukcji kalorii ani dodatkowych ćwiczeń. Po tym

czasie zaobserwowano utratę masy ciała średnio o 1,6 kg u osób z nadwagą i otyłością. Osoby, które walczyły z niewielką liczbą nadprogramowych kilogramów, straciły przeciętnie 1,1 kg.

Warto jednak pamiętać, że samo picie wody z chia to nie wszystko. Aby osiągnąć spektakularne efekty, trzeba zadbać również o odpowiednią dietę i ruch.

Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym, ponieważ zawierają one m.in. kwas chlorogenowy. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi – mają na to wpływ przede wszystkim błonnik i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki temu nasiona chia wspierają pracę serca, zmniejszając ryzyko rozwoju miażdżycy i zawału. Dodatkowo kwasy omega-3 zwiększają wchłanianie wapnia do tkanki kostnej, wzmacniając ją i działając korzystnie na stawy.

Jak pić wodę z chia i cieszyć się piękną, nawilżoną skórą bez zmarszczek?

Picie wody z chia wpłynie pozytywnie na stan skóry. Zawarte w tych nasionach kwasy omega-3 pomagają w łagodzeniu podrażnień oraz w odpowiednim nawilżeniu cery. To specyfik, który jest skutecznym w walce z upływającym czasem i zmarszczkami. Kwas chlorogenowy zawarty w chia hamuje działanie wolnych rodników, dzięki czemu możliwe jest spowolnienie procesu starzenia się

komórek. Bogactwem nasion są ponadto składniki mineralne.

Nasiona szalwii hiszpańskiej mają wysokie stężenie antyoksydantów. Jeśli dodatkowo dołączysz do nich sok z cytryny, nasz organizm skuteczniej będzie walczył z wolnymi rodnikami tlenowymi.

Nasiona chia to modny super food, który podbił branżę zdrowotną i beauty. Wypij codziennie rano szklankę wody z nasionami chia i ciesz się zdrowiem, piękną sylwetką i skórą.

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Jak jeść nasiona chia?

Nasiona mogą być dodawane do ciast, muffinów, naleśników, owsianek, deserów zbożowych i mlecznych, domowych batoników czy lodów, a także wypieków słonych i innych dań wytrawnych. Najbardziej polecaną formą potraw z chia są propozycje płynne, takie jak koktajl owocowy, shake mleczny lub jogurtowy, świeżo wyciskany sok, woda kokosowa, a nawet mineralna, a także zupa – zwłaszcza typu krem. Większość z popularnych dań z chia to jednak desery. Nasiona chia po zżelowaniu z powodzeniem zastąpią jajka w daniach przeznaczonych dla alergików czy wegan.

## DROBNE

### Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

**MIESZKANIE.LOKAL.GARAŻ.**

**DZIAŁKĘ** tylko od właściciela kupię.  
510 061 820

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

**WYNAJMĘ** lokal 150 m<sup>2</sup>, centrum  
Krakowa. 501-334-338

### Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

**500-692-371** Kupię każdy samochód

### Zdrowie

ZABIEGI

**BUSKO-ZDRÓJ** - Pensjonat Sanato  
Pobyty lecznicze i wypoczynkowe.  
Zarezerwuj już dziś 41/378-19-48  
www.sanato.com.pl

### Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

**DACHY** malowanie 608 791 579

**DACHY-** mycie, malowanie, naprawy  
- Elewacje- mycie, odgrzybianie,  
usuwanie wykwitów, malowanie -  
Kostka brukowa- mycie, impregnacja,  
malowanie- Prace z wykorzystaniem  
podnośników koszowych do 25m  
- Prace z wykorzystaniem lasera -  
Piaskowanie- konstrukcji, ogrodzeń  
Gwarancja. Faktura VAT. Tel.  
575-450-789.

**PANELE, MALOWANIE.** 602-863-255.

**REMONTY** dachów, demontaż  
eternitu, wymiana pokrycia  
dachowego, malowanie  
dachów, wymiana rynien, papa  
termozgrzewalna. tel. 516-065-033

INSTALACYJNE

**!!!500-003-103** HYDRAULIK

**!!!HYDRAULIK** 500-003-103 AWARIE

**HYDRAULICY** AWARIE 730-066-539

**USŁUGI\_HYDRAULICZNE** na  
terenie Krakowa i okolic. Tel.  
881-014-418

OGRODNICZE

**ZADBANY\_OGRÓD\_BEZ\_WYSIŁKU!**  
Pielęgnacja ogrodów. Tel. 790 622 685

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

#### Ogłoszenia drobne

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

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

0011501998

# 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](http://www.liliakrakow.pl)

DYŻUR  
CAŁODOBOWY

**507 111 211**

0011502537



## EPITAFIUM

Kompleksowa Obsługa Pogrzebów  
**DYŻUR CAŁODOBOWY**  
**12 650 97 10**

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

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

ul. Bochnaka 7  
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41  
tel. 12 634 38 53

[www.epitafium.krakow.pl](http://www.epitafium.krakow.pl)

REKLAMA

0011502056

**KARAWAN** GRUPA  
FIRM POGRZEBOWYCH  
TRADYCJE OD 1981 ROKU

**CAŁĄ DOBĘ**  
**12 411 11 11**  
**12 658 21 11**

[www.karawan.pl](http://www.karawan.pl) również w  
Niedziele i Święta

**Kompleksowe Usługi Pogrzebowe**



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

AUTOREKLAMA

## Nekrologi

zamówisz tutaj:  
Kraków, ul. Zabłocie 43A

tel. 12 6 888 444,  
508 26 26 84

[reklama.krakow@polskapress.pl](mailto:reklama.krakow@polskapress.pl)

AUTOREKLAMA




## Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na  
[nekrologi.net](http://nekrologi.net) i [dziennikpolski24.pl/nekrologi](http://dziennikpolski24.pl/nekrologi)

0011513369

Naszej Kochanej  
Pani Profesor  
**Ewie Cichockiej-Jarosz**  
wyrazy głębokiego żalu i szczerzego współczucia  
z powodu śmierci OJCA

Pana Prof. dr. hab.  
**Tadeusza  
Cichockiego**




składają  
Pracownicy Oddziału Pulmonologii,  
Alergologii i Dermatologii  
oraz Poradni Alergologiczno-Pulmonologicznej  
Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego  
w Krakowie

0011513227

Wyrazy szczerzego żalu i głębokiego współczucia  
Pani  
**Magdalenie Konik**  
oraz  
**Rodziny**  
z powodu śmierci


## Mamy



składają  
Zarząd, Rada Nadzorcza  
i Współpracownicy Wawel S.A.


0011512441

Szanownej Pani  
**Jolancie Pakule**  
wyrazy głębokiego żalu i współczucia  
z powodu śmierci



## Męża

składają  
Dyrekcja i Współpracownicy  
Przedsiębiorstwa WIKOM-SEAL



# Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zaśwahałam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski



## Z ŻYCIA GWIAZD

### Adam Woronowicz ma nową rolę

Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taszkmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzają się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taszkmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadania. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.



### Więzień Brubaker Stopklatka, 20:00

Henry Brubaker przejmując stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

### Sebastian Karpel-Bulecka pokazał swe pocięchy

Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociągami na rowery, czego nie omieszkał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

### Radostaw Majdan żyje swoim życiem

W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozwodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobalo mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował. (GZL) Fot. Dawid Łukasiak



### Płonąca paupka TV Puls, 22:10

Jack Morrison jest strażnikiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

## KRZYŻÓWKA NR 61

**Poziomo:**  
1) zimny lub gorący okład,  
6) stojak służący malarzowi,  
10) potocznie: kłopot, zmartwienie,  
11) lokal z książkami i prasą,  
12) grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,  
13) dawniej nazywany bicyklem,  
14) ozdobny stolik pod wazon,  
17) substancja pozyskiwana z alg morskich,  
20) światło rzucane przez latarnię,  
23) stan odrętwienia; zubożenie,  
25) dodatek do omletu,  
27) miejsce dla księdza lub myśliwego,  
28) silny wiatr nad morzem,  
30) element zawieszenia pojazdu,  
32) konkretna racja żywnościowa,  
33) wyjątkowa okazja, szansa,  
35) służą do zgarniania siana,  
36) imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,  
37) wniosek wymagający udowodnienia,  
38) najmniejszy stan Australii,  
39) ... i omega, czyli początek i koniec.

**Pionowo:**  
1) smakowity dla lasucha,  
2) tropikalny kuzyn dyni,  
3) ... Starr, perkusista zespołu The Beatles,  
4) zdrobniale o małym chłopcu,  
5) mleczny cukierek z Milanówka,  
6) ssak ze skokami i omykiem,  
7) ciężarówka z Czech,  
8) chroniona sosna wysokogórska,  
9) luźna rozmowa, pogawędka,  
15) wiosną wychodzi na pole,  
16) wilcza wataha lub tabun koni,  
18) indyjska jednostka monetarna,  
19) wełniana kurtka góralska, sucha,  
21) wysoka piłka w tenisie,  
22) Zygmunt August dla Zygmunta Starego,  
24) polski show telewizyjny,  
26) skakała i nóżkę złamała,  
28) cienki, mocno skręcony sznurek,  
29) wombat lub kangur,  
30) główna na loterii,  
31) „... Cosel”, polski serial,  
34) ręczne narzędzie górnika.



REKLAMA 0010990486

**DZIENNIK POLSKI**  
w prenumeracie  
z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

## ROZWIĄZANIE NR 60

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.

### Baran (21.03 - 19.04)

Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.

### Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdziesz.

### Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.

### Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.

### Panna (23.08 - 22.09)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.

### Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dzisiaj energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

# Tajner za Małysza prezesem PZN?

Rozmawiał Zbigniew Czyż

**O zaskakującej kandydaturze Apoloniusza Tajnera na stanowisko prezesa PZN rozmawiamy z Tomaszem Grzywaczem, sekretarzem generalnym PZN.**

**W czerwcu odbędą się wybory na prezesa PZN. Wiadomo już, kto będzie kandydował na stanowisko szefa związku?**

Kandydatury należy zgłosić najpóźniej na miesiąc przed wyborami. Na tę chwilę nikt oficjalnie się nie zgłosił, poza deklaracją prasową Apoloniusza Tajnera, że chce się ubiegać o stanowisko prezesa. Oficjalnie żadne dokumenty do związku nie wpłynęły. Żeby ubiegać się o funkcję prezesa PZN, taką kandydaturę musi zgłosić okręgowy związek, klub lub delegat. To nie sam kandydat się zgłasza, ktoś musi go zgłosić, a on przedstawia zaświadczenie, że wyraża na to zgodę.

**Wiadomo już, jaki związek zgłosi kandydaturę Apoloniusza Tajnera?**

Terytorialnie powinien być to Związek Śląsko-Beskidzki, natomiast nie wiem, z kim były prowadzone rozmowy i kto

na tę kandydaturę prezesa Tajnera namówił, więc równie dobrze to może być Związek Tatrzański, a może jest to też porozumienie obu związków.

**To już pewne, że wybory odbędą się 13 czerwca?**

W środę odbędzie się posiedzenie zarządu i ta data ma zostać potwierdzona oraz publicznie ogłoszona.

**Jak w PZN przyjęliście decyzję byłego prezesa związku, że ponownie chce się ubiegać o fotel szefa związku?**

To na pewno zaskoczenie, ale PZN to dosyć szeroka organizacja. Ta informacja wyciekła do prasy w piątek, gdy odbywała się kursokonferencja z narciarzami alpejskimi w Zakopanem, i nie miałem jeszcze okazji porozmawiać na ten temat z przedstawicielami innych sportów, jak i przedstawicielami biura. Apoloniusz Tajner jest legendą Polskiego Związku Narciarskiego zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój PZN. W związku z tym, jeżeli na tym stanowisku nie pozostałby Adam Małyś, to sądzę, że akurat Apoloniusz Tajner jest

osobą, która się sprawdzi. Trochę jednak dziwił mnie kulisy.

**Co ma pan na myśli?**

Chodzi o samo ogłoszenie kandydatury przed podjęciem decyzji przez obecnie funkcjonującego prezesa oraz enigmatyczne zdania dotyczące tego, że to działacze namówili prezesa do kandydowania. Zastanawia fakt, którzy działacze i dlaczego.

**Adam Małyś podjął już decyzję, czy wystartuje w wyborach i będzie konkurował ze swoim byłym trenerem, a obecnie posłem na Sejm?**

Prezes przez ostatni tydzień przebywał na urlopie, miał przemyśleć wszystkie potencjalne za i przeciw i zapewne wkrótce podejmie decyzję, co sam ogłosi, także poprzez nasze media społecznościowe. Chcielibyśmy, aby tę decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależą przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać.

**Wśród zapadną także decyzje dotyczące przyszłości trenera kadry skoczków Macieja Maciusiaka, czy pozostanie trenerem reprezentacji Polski?**

Myślę, że wtedy to się rozstrzygnie. Podczas posiedzenia zarządu zostanie dokonana ocena sezonu. Na zarządzie pojawiają się wszyscy trenerzy główni poszczególnych kadr i przedstawiają swoją ocenę oraz rekomendacje co do dalszej przyszłości. Trenerzy przedstawiają też swoje propozycje, którzy zawodnicy są przez nich rekomendowani do poszczególnych kadr na nowy sezon oraz jakie proponują sztaby szkoleniowe. Mamy nadzieję, że zarząd związku podczas posiedzenia podejmie stosowne decyzje, co dalej.

**Kiedy kadry skoczków zostaną ogłoszone?**

One powinny zostać ustalone na tym wspomnianym posiedzeniu, jeżeli zarząd osiągnie w tej sprawie porozumienie i nie będzie sprzeciwów. Ogłoszenie poszczególnych reprezentacji powinno nastąpić najpóźniej do 1 maja.

**Wiadomo już, czy przy polskich skoczkach będzie pracował były trener Kamila Stocha, a wcześniej trener kadry Mihał Doleżał?**

Wszystko zależy od tego, co przedstawi trener Maciusiak.



FOT. WOJCIECH MATUSIK/POLSKAPRESS

**Na jakim etapie są rozmowy ze Stefanem Horngacherem, z którym Adam Małyś miał rozmawiać w sprawie zatrudnienia go w roli doradcy kadry skoczków?**

Prezes został trochę przybłokowany w tym temacie przez zarząd, w związku z tym, mam nadzieję, że w tym tygodniu to wszystko się rozstrzygnie.

**W jaki sposób został przybłokowany przez zarząd?**

Jesteśmy w stałym kontakcie, mamy grupę na WhatsAppie. Prezes wyraził chęć kontynuowania tych rozmów, trener Horngacher miał przylecieć do Krakowa na początku tego tygodnia, aby odbyć spotkanie ze sztabem skoczków. Zarząd, w skład którego wchodzi obecnie siedem osób, wyraził jednak zdanie, że nie chciałby podejmować decyzji dotyczącej zatrudnienia u nas takiego specjalisty, szczególnie że mia-

łyby to być współpraca długofalowa.

**Co zatem zostało ustalone?**

Zarząd stwierdził, że nowy zarząd po wyborach ma podjąć w tej sprawie decyzję.

**Na jak długo była planowana współpraca ze Stefanem Horngacherem?**

Zazwyczaj się rozmawia przy długofalowej współpracy minimum o cyklu olimpijskim, czyli na cztery lata do igrzysk we Francji w 2030 roku.

**Kiedy skoczkowie rozpoczną przygotowania do sezonu letniego, a zarazem zimowego?**

Teraz jeszcze odpoczywają, przebywają na urlopie, poświęcają czas rodzinom, choć oczywiście trener mógł rozpiścić zawodnikom indywidualny plan. Treningi mają zostać wznowione 1 maja.

© ©

## Mamy nowy konflikt – tym razem PKOl kontra ABW. Wersje się nie zgadzają

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**SPORT. Kontrowersje i zamieszanie wokół umowy sponsorskiej PKOl z firmą Zondacrypto zdają się nie mieć końca. Jedni zarzucają drugim kłamstwa, manipulacje i pomówienia. Dobrej woli brak.**

Rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych, Jacek Dobrzyński, zarzucił kłamstwo prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosławowi Piesiewiczowi. Szef PKOl skrytykował Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego za to, że nie ostrzegła go o ryzykach umowy sponsorskiej PKOl z Zondacrypto.

Dobrzyński zaznaczył z kolei, że w piśmie nie było zapytania konkretnie o firmę Zondacrypto ani o żadną inną związaną z kryptowalutą. Potwierdził to też sam minister Tomasz Siemoniak, który stwierdził również na platformie X: „Manipulacje prezesa PKOl. Nigdy nie zapytał ABW o firmę Zondacrypto”.

„Co ciekawe, Piesiewicz na konferencji prasowej sam stwierdził, że już pięć dni później (najwyraźniej nie czeka-

jąc na odpowiedź ABW) - 22 października 2025 roku - ogłoszono współpracę z firmą Zondacrypto” - zauważył rzecznik.

Niedługo później Siemoniakowi i Dobrzyńskiemu odpisał Piesiewicz.

„Dziękuję za potwierdzenie, że prosił Państwa o informację i szkolenie. Teraz proszę pokazać opinie publicznej, co ABW zrobiło, by przekazać narodowemu komitetowi informację, które już ponoć wówczas Państwo posiadaliście. Albo nawet tuż po ogłoszeniu współpracy z Zondacrypto. Będę wdzięczny za upublicznienie także korespondencji ze strony służb, skoro zarzuca mi Pan kłamstwo. Proszę pokazać, jak sprawnie działają organy państwa” - napisał Piesiewicz do Dobrzyńskiego.

Giełda kryptowalut jest od października ubiegłego roku sponsorem generalnym PKOl.

W ostatnich dniach kontraktów sponsorskie z Zondacrypto rozwiązały piłkarski Raków Częstochowa i koszykarskie Dziki Warszawa, a podobne kroki zapowiedział również GKS Katowice.

© ©

REKLAMA

0011511437

#WIECZOR WPASACH

**CRACOVIA**  
**X POGOŃ SZCZECIN**

STADION CRACOVII | SOBOTA 25.04.2026 | GODZINA 20:15

PKOl Bank Polski  
EKSTRAKLASA

# Bartosz Grzelak dla Cracovii ratowania wrócił się przez morze

Jacek Żukowski  
jacek.zukowski@polskappress.pl

**EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. Cracovia rozstała się z trenerem Luką Elsnerem, bojąc się o to, by nie spaść z ekstraklasy. Zatrudniła całkiem nieoczywistego kandydata.**

Owszem, Bartosz Grzelak przed laty przymierzany był już do klubów ekstraklasy: Lechii Gdańsk, Pogoni Szczecin czy Legii Warszawa, ale do podpisania kontraktu nie doszło.

- Byłem w kontakcie z polskimi klubami przez poprzednie lata. Na razie nic z tego nie wyszło. Ze względu na korzenie mam takie marzenie, że chciałbym kiedyś pracować w Polsce. A jak będzie? Nauczyłem się już, że w piłce nigdy nic nie jest w pełni wiadome - mówił dla tvpsport.pl przed niedawnym meczem barażowym Polski ze Szwecją.

Teraz 47-letni szkoleniowiec wreszcie podejmie pracę w naszym kraju. Urodzony w Starogardzie Grzelak dość szybko, bo w wieku 5 lat, wyemigrował z rodzicami do Szwecji i tam żył. Był piłkarzem, ale wielkiej kariery nie zrobił. Jako junior grał dla IF Brommapojkarna i AIK Solna. W seniorskiej piłce debiutował mając blisko 19 lat. Piłkarską karierę zakończył w 2011 roku w IK Frej, którego później został trenerem i dyrektorem. Miał okazję popracować z młodzieżówką Szwecji. Pracował w AIK Solna (2020 - 2022), a przez kolejne dwa lata na Węgrzech w zespołach Fehervar i Ujpest.

Teraz będzie wreszcie pracował w Polsce. - Próbuję przynajmniej raz w roku przyjeżdżać do Polski - mówił przed trzema laty w rozmowie z Kanałem Sportowym. - Moja rodzina wyprawała się z Polski w 1983 r., rodzice pracowali w Sztokholmie w biurze podróży „Orbis”. Miały być cztery lata, potem osiem, w końcu rodzice zdecydowali, że zostaniemy w Szwecji. Zawsze kontakt z Polską był. Rozmawiałem z rodzicami po polsku. Ojciec to wielki kibic piłki i żużla, czasem jeździliśmy do kraju, by oglądać żużel. Śledziłem polską piłkę, ale wychowawcy jestem



Bartosz Grzelak pracował w Szwecji i na Węgrzech, teraz podjął się wyzwania w Polsce

w szwedzkiej piłce. Grałem w reprezentacji Szwecji juniorów. Jako profesjonalny trener czuję się Szwedem, a w sercu to jest 50 na 50.

Najwięcej splendoru przyniosła mu praca w AIK Solna.

- AIK to jest jeden z największych klubów w Skandynawii. Często był pełny stadion, szczególnie na derbach z Djurgardens czy Hammarby, było 50 tys. ludzi - wspomina trener. - Szwedzka liga jest dobra, na poziomie ekstraklasy. Każdy z tych większych klubów ma wielką publiczność. Pod koniec lat 90-tych zrobiła się wielka rywalizacja drużyny w Sztokholmie. Piłka nożna to w tej chwili dyscyplina numer 1 w Szwecji.

Największy sukces Grzelaka to wicemistrzostwo Szwecji z AIK. - To był bardzo dobry czas, jak przyszedłem, to zespół był na 4. miejscu od końca. 23 miesiące z tych 24 były dobre. Nigdy nie jest fajnie stracić pracę. Miałem bardzo dobry kontakt z piłkarzami. Gdy pojawiały się teksty w mediach, że byłem z nimi skłócony, wysyłał mi wiadomości, że to nieprawda. To duży klub, duża presja. Szybko musiałem się nauczyć, jak komunikować się

**SPORT W TV**  
**11, 13, 15, Polsat Sport 1**, tenis, turniej ATP w Madrycie;  
**11, 13, 15, 17, Canal Plus Sport 2**, tenis, turniej WTA w Madrycie;  
**17.15, Polsat Sport 1**, siatkówka kobiet, KS DevelopRes Rzeszów - PGE Budowlani Łódź (TAURON Liga);

**18.55, Canal Plus Sport**, piłka nożna, Elche - Atletico Madryt (liga hiszpańska);  
**20.55, Polsat Sport 1**, piłka nożna, Atalanta - Lazio (Puchar Włoch);  
**21.40, TVP Sport**, piłka nożna, Porto - Sporting (Puchar Portugalii).  
**(BK)**

Dziennik Polski  
Środa, 22.04.2026

**LOTTO**  
**Poniedziałek, 20.04; Multi Multi (22):** 3, 9, 12, 17, 18, 19, 24, 28, 33, 34, 45, 50, 54, 56, 57, 63, 65, 69, 70, 74; plus 28; **Kaskada (22):** 1, 2, 3, 7, 11, 13, 16, 19, 20, 22, 23, 24; **Mini Lotto:** 1, 23, 29, 33, 36; **Ekstra Pen-**

**sja:** 2, 9, 22, 28, 29 - 1; **Ekstra Premia:** 1, 9, 24, 26, 32 - 2  
**Wtorek, 21.04; Multi Multi (14):** 5, 8, 9, 11, 14, 17, 19, 23, 27, 28, 36, 37, 41, 45, 48, 50, 52, 69, 73, 74; plus 52; **Kaskada (14):** 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 21

## Wisła Kraków ma nowego sponsora. Brytyjczycy wchodzą na koszulki

Bartosz Karcz  
bartosz.karcz@polskappress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Brytyjska firma JD Sports została sponsorem Wisły Kraków. Ogłoszono to podczas prezentacji w oficjalnym sklepie „Białej Gwiazdy” na stadionie przy ul. Reymonta.**

Reklama JD Sports wejdzie na rękawek koszulek Wisły w miejsce Socios Wisła. Stowarzyszenie zdecydowało się dla dobra klubu ustąpić miejsca firmie, która jeszcze wzmocni budżet „Białej Gwiazdy”.

W ostatnim czasie było sporo spekulacji, bo pojawiały się już nieoficjalne informacje, że Wisła może mieć nowego sponsora. Teraz wszystko stało się jasne. To firma JD Sports, czyli inaczej wiodący sprzedawca sprzętu sportowego rodem z Wielkiej Brytanii. W Polsce JD Group działa od 2021 roku i systematycznie się rozwija. Teraz wchodzi do Wisły, co na pewno zwiększy rozpoznawalność marki, bowiem wiadomo jak medialnym klubem jest „Biała Gwiazda”.

Jak informuje Wisła w oficjalnym komunikacie: JD Sports to brytyjska marka o globalnym zasięgu, wywodząca się z jednego sklepu otwartego w 1981 roku w północno-zachodniej Anglii. Dziś JD Group należy do czołowych światowych detalistów omnichannel w segmencie sports fashion i marek outdoorowych. Według oficjalnych danych grupa posiada 4 850 sklepów w 49 krajach, licząc także franczyzy i joint venture, i ma silną pozycję w Wielkiej Brytanii, Europie, Ameryce Północnej oraz regionie Azji i Pacyfiku. Skala działalności JD oraz jej obecność w międzynarodowym futbolu sprawiają, że jest to partner o silnej pozycji i dużym potencjale marketingowym. Oficjalnie potwierdzone piłkarskie współprace marki obejmują między innymi Sevilla FC, Torino FC.

Podpisanie umowy z JD Group to kolejny element zwiększania przychodów Wisły w ostatnim czasie. „Biała Gwiazda” jest na najlepszej drodze do ekstraklasy.

Sprawę komentuje prezes Wisły Jarosław Królewski: - Nawiązanie współpracy z JD Sports to dla nas ekstremalnie ważny i symboliczny moment. Do Wisły Kraków dołącza kolejna silna, międzynarodowa marka, co pokazuje, że klub jest wiarygodnym i atrakcyjnym partnerem biznesowym dla firm myślących długoterminowo.

Nowy sponsor zastąpi na koszulce dotychczasowy logotyp Socios Wisła, które kierując się rozwojem klubu udostępni swoje miejsce na koszulce nowemu sponsorowi.

Karol Kisielewski, kierownik biura social media JD Sports mówi z kolei: - Przede wszystkim bardzo się cieszymy, że dzisiaj możemy oficjalnie, że ja mogę stać obok prezesa Królewskiego i potwierdzić państwu współpracę pomiędzy JD Sports a Wisłą. Myślę, że dla nas, jako dla JD to jest dowód naszego rozwoju na rynku polskim trochę naturalny krok. Naturalnym krokiem dla nas było wejście w segment sportowy, współpracę z obszaru piłki nożnej i bardzo się cieszymy, że mogliśmy to zrobić wspólnie z Wisłą Kraków.

Dodajmy, że jest szansa, żeby koszulki Wisły trafiły do sieci JD Sports. A co najważniejsze, wreszcie w dużej liczbie pojawiły się one w klubowych sklepach na stadionie przy ul. Reymonta. ©©



Prezentacja koszulki Wisły z logo JD Sports