



DZIŚ STRONA ZDROWIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 0137-9089

Nr indeksu 350052



www.dziennikpolski24.pl

Nr 168 (24 945) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 22.07.2026

81
lat

DZIENNIK POLSKI

Krakowski Festiwal Tańca

To świetna okazja, by poznać najciekawsze trendy współczesnej choreografii z Polski i świata - Str. 6



Sport

Krakowskie i małopolskie kluby piłkarskie na finiszu przygotowań do ligowych zmaganiań - Str. 15 i 16

Nasze pieniądze

Drastyczny wzrost cen pelletu w Małopolsce w środku lata. Co robić: kupować czy czekać? - Str. 5



Relaks

Krzyżówki przy kawie oraz co i gdzie warto zobaczyć w telewizji



Krakowska komunikacja

Spółeczny apel o budowę nowej linii tramwajowej. Setki podpisów pod petycją

Jolanta Białek

Już około 550 osób podpisało petycję „TAK dla budowy linii tramwajowej Azory - Cichy Kącik w Krakowie”. Takie połączenie - newralgiczne dla północno-zachodnich dzielnic miasta - planowane jest od lat, ale przygotowania do jego wykonania długo stały w miejscu.

Ostatnio, na przełomie czerwca i lipca, okazało się natomiast, że pomysł dla tej inwestycji został skorygowany i na dziś Azory wypadły z tego projektu.

W petycji - autorstwa PKK-Platformy Komunikacyjnej Krakowa oraz mieszkańców - zaznaczono, że linia tramwajowa łącząca osiedle Azory z Cichym Kącem wzdłuż

ulicy Piastowskiej jest jednym z kluczowych odcinków sieci tramwajowej dla całego północno-zachodniego Krakowa: Bronowic, Azorów oraz rejonu ulic Jasnogórskiej i Krowodrzy Górki.

- Zwiększy jej niezawodność, przepustowość - tworząc trasy alternatywne i likwidując wąskie gardła - oraz stworzy nowe połączenia międzydzielnicowe - zaznaczono w petycji.

Wymieniono także liczne argumenty przemawiające za wykonaniem takiego połączenia:

- trasa wzdłuż ul. Piastowskiej będzie stanowić alternatywną drogę dojazdu do Bronowic, które obecnie „wiszą” na jednym połączeniu wzdłuż ul. Królewskiej aż do Teatru Bagatela. Każdy remont, utrudnienie w ruchu czy awaria oznacza odcięcie od transportu tramwajowego

całej północno-zachodniej części miasta

- linia zapewni włączenie w sieć transportu szynowego okolicy Miasteczka Studenckiego AGH. Jest to obszar o dużej gęstości zaludnienia oraz z wieloma celami podróży, jak obiekty uczelni, biurowce i obiekty sportowe

- bez realizacji tej trasy niemożliwe będzie zapewnienie wystarczającej oferty przewozowej dla Górki Narodowej i Azorów (a przyszłościowo także Bronowic Wielkich), ze względu na ograniczoną przepustowość odcinka Krowodrza Górka-Dworzec Towarowy

- realizacja linii poprawi połączenie międzydzielnicowe w osi północ-południe po zachodniej stronie miasta. Dodatkowo dla mieszkańców Bronowic, Azorów i Łobzowa zapewni bezpośredni szybki dojazd

do potencjalnej stacji metra Muzeum Narodowe.

Brak alternatywnych tras uprzykrza życie

Autorzy petycji przywołują również trwającą od 6 czerwca modernizację węzła komunikacyjnego na skrzyżowaniu ulic Karmelickiej, Dunajewskiego i Podwale - przy Teatrze Bagatela, która wymusiła kolejne w ostatnich latach wyłączenie ruchu tramwajowego do Bronowic, powodując wielkie kłopoty dla tysięcy osób.

- Brak tras alternatywnych znów skazuje dziesiątki tysięcy pasażerów na niewygodną komunikację autobusową na okres wielu miesięcy, utrudniając codzienne podróże - zaznacza Platforma Komunikacyjna Krakowa.

- Str. 4

Politechnika Krakowska

Żywe probiotyki dla chorej skóry zamknięte w mikrokapsułkach

Wynalazek pozwala chronić bakterie przed działaniem konserwantów, zachowując ich aktywność aż do momentu aplikacji.

- Str. 3

Liczba wypadków z udziałem hulajnog elektrycznych rośnie w zaskakującym tempie - wynika z najnowszych danych policji - Str. 4 i 7

Sprawdzone sposoby na podniesienie poziomu inteligencji. Można skutecznie wyćwiczyć i zostać bystrzakiem - Str. 10

POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026

Środa

Dzisiaj imieniny mają: Magdalena, Milena, Benon i Albin
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś

**Cyprian Dmowski:**

Cyrk miliarderów i prawdziwa piłka

publicysta

La nami piłkarski mundial. W niedzielę cały świat oglądał finałowy mecz Argentyny z Hiszpanią. Wiadomo, futbol to nie jest sprawa życia i śmierci. Jak powiedział legendarny trener FC Liverpool Bill Shankly - to sprawa o wiele poważniejsza. Uważa się, co w swej biografii napisał również brazylijski supergwiazdor piłki Pele, że w Ameryce Południowej ten cytat ma wyjątkowe znaczenie. Cóż, Argentyńczycy, którzy w niedzielę wybiegli na boisko pod Nowym Jorkiem, bez wątpienia wzięli to sobie do serca.

Nie obwiniam ich. Dla Latynosów piłka to życie, finał mistrzostw świata to jego ukoronowanie. Cel uświęca środki. Piłka jest dla twardych, wychodzisz na boisko i wiesz, czego się spodziewać. Wszyscy godzą się na takie reguły. Ale - od tego, by mecz nie przerodził się w plemienną bójkę jest sędzia, z asystentami i ekipą VAR. Niestety, na finał nikt taki nie dojechał. Ktoś biegał z gwizdkiem, ktoś podnosił chorągiewkę, raz ktoś narysował linię spalonego. Ale nie arbitrzy. Ci nie pozwoliliby na rzeź, jaką urządzili rywalom Argentyńczycy. Druga żółta i w efekcie czerwona kartka dla Fernandeza wcale nie została pokazana za najbrutalniejsze, najgroźniejsze wejście w meczu. Te były bezkarne.

Można „murować bramkę”, robić wszystko, by wygrać. Było włoskie catennaccio, teraz jest argentyńska siekierozada i męczenie buły. Ale jeśli sędzia w finale mundialu pozwala na chamstwo i niepohamowaną brutalność, to czas zamknąć ten cyrk miliarderów.

W nieskażoną, prawdziwą piłkę grają dzieci. Czysta pasja i emocje. Prawdziwa piłka obją się też po wioskach, gdzie pasjonaci trenują po pracy, a w weekendy toczą boje w klasach B, A, czy okręgowkach. Polecam każdemu. Zobaczcie, w waszej okolicy na pewno jest taka drużyna. Idźcie potrenować, zagrać, a przynajmniej kibicować.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Dziennik
Polski”

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikpolski24.pl

POGODA



dziś
22°C/13°C



jutro
19°C/12°C



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

www.dziennikpolski24.pl

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



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



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

PROJEKT ZIELONE PODHALE

W Czarnym Dunajcu powstaje unikalny Park Bioróżnorodności i uzdrowisko

Marcin Szkodziński

W strefie A przyszłego uzdrowiska w Czarnym Dunajcu ruszyły prace. W ramach unijnego projektu „Zielone Podhale” powstaje tam Park Bioróżnorodności – ekologiczna atrakcja, która połączy ochronę dziedziczej natury z edukacją i dawnymi wierzeniami słowiańskimi. Drewniane konstrukcje już pną się w górę, zapowiadając boom inwestycyjny w regionie.



FOT. MARCIN RATUŁOWSKI, BURMISTRZ GMINY

Powstaje Park Bioróżnorodności

Nowa infrastruktura powstaje na wyjątkowo malowniczym, zalesionym terenie objętym ścisłą ochroną w ramach programu Natura 2000, zlokalizowanym około 3,3 km od centrum Czarnej Dunajca. Na miejscu trwają właśnie intensywne prace nad wznoszeniem wiat oraz punktów edukacyjnych. Projektanci mocno zainspirowali się kulturą wołoską oraz naturalnymi formami drewna, dzięki czemu powstające obiekty mają idealnie wtopić się w otaczający je starodrzew.

Dla odwiedzających przygotowywana jest sieć ścieżek i pomostów. Spacerowicze będą mogli

z nich czerpać wiedzę o unikalnych, lokalnych torfowiskach, a także o chronionych gatunkach ptaków i ptaków zamieszkujących ten region. Największą zagadką i magnesem na najmłodszych ma być jednak aleja bagiennych stworów – na zalesionej trasie ukrytych zostanie dziewięć tajemniczych postaci zaczerpniętych bezpośrednio z dawnych wierzeń słowiańskich.

Uzdrowiskowy przełom na Podhalu

Budowa Parku Bioróżnorodności to element szeroko zakrojonego projektu „Zielone Podhale”, współfi-

nansowanego ze środków unijnych. Lokalne władze nie ukrywają, że to zaledwie skromny początek gigantycznych zmian, jakie czekają gminę w najbliższych latach.

Rozwój strefy uzdrowiskowej ma przynieść Czarnemu Dunajcowi prawdziwy skok gospodarczy. Nowe, ekologiczne i prozdrowotne inwestycje turystyczne mają za zadanie nie tylko przyciągnąć kuracjuszy z całej Polski i Europy, ale przede wszystkim dać potężny impuls do działania oraz rozwoju lokalnym przedsiębiorcom, restauratorom i właścicielom bazy noclegowej.

Otwarcie w przyszłym roku

Z pełną prezentacją założeń, mapami oraz szczegółami architektonicznymi projektu można zapoznać się już teraz na oficjalnej stronie internetowej parkczarnydunajec.pl.

Szybkie tempo prac budowlanych pozwala zakładać, że cały kompleks Parku Bioróżnorodności wraz ze ścieżkami edukacyjnymi i pomostami zostanie oficjalnie oddany do użytku mieszkańców oraz turystów w przyszłym roku. Gmina zapowiada regularne raportowanie z postępów na placu budowy.

PRZYRODA

Bzygi to pożyteczne stworki. Uwielbiają wsuwać mszyce

Grzegorz Tabasz

Bzyga rozpoznaję na pierwszy rzut oka, choć statystyczny obywatel na widok owada reaguje co najmniej panicznym machnięciem ręki. Wszak żółto paskowany owad wiszący nieruchomo w powietrzu wygląda jak osa. Groźna osa z jadowym żądłem! Spokojnie, to tylko mimikra. Przebranie za osę, pszczołę czy trzmieła sprawia, iż potencjalny zjadacz owadów zacznie

się wahać: jadalny czy jadowity? Ułamki sekundy pozwalają uciec. Starczy zachować odrobinę zimnej krwi, by zauważyć fałszerstwo. Po pierwsze, duża musza głowa. Po drugie, jedna para skrzydeł, gdy każda osa ma dwie. Po trzecie, żadna osa, trzmieć czy pszczoła nie potrafi wykonywać tak skomplikowanych powietrznych akrobacji. Nie zawisnie nieruchomo w powietrzu. Nie cofnie się w locie. A tak przy okazji, zdecydowana więk-

szość bzygów to szalenie pożyteczne stworki. Dorosłe owady zapylają kwiaty. Na miód nie ma co liczyć, ale za to ich potomstwo to bezlitośni zabójcy mszyc. Robakowata larwa wyłazi na żer wieczorem. W ciągu nocy pochłonie setkę mszyc. W trzy tygodnie zamieni się w dorosłego owada, który szybko znieśie setki jaj. Przy okazji, całkiem niedawno znalazłem larwę bzyga na liściach róży. Rzeczywiście mało atrakcyjna - delikatnie mówiąc, ale zawzięcie czyściła pachnący krzew z mszyc. Jednym słowem, bzygi żółto paskowane i te inne to najlepszy wróg naszych wrogów jakiego można sobie wyobrazić.

KRONIKA KRAKOWSKA

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

NOWY WYNALEZEK Z KRAKOWA

Żywe probiotyki dla chorej skóry w mikrokapsułkach

Kluczowe dla osiągnięcia efektu łagodzącego objawy choroby jest właściwe aplikowanie probiotyków. Biokompatybilne, biodegradowalne i nietoksyczne kapsułki alginianów są tu idealnie trafionym rozwiązaniem

Małgorzata Mrowiec

Badaczki z Politechniki Krakowskiej opatentowały technologię zamykania żywych kultur probiotycznych w mikrokapsułkach alginianowych o rozmiarach poniżej 100 mikrometrów.

Wynalazek eliminuje jedną z głównych barier w tworzeniu kosmetyków probiotycznych: pozwala chronić bakterie przed działaniem konserwantów, zachowując ich aktywność aż do momentu aplikacji.

Opracowana technologia może znaleźć zastosowanie w kosmetykach nowej generacji i dermokosmetykach wspierających odbudowę naturalnego mikrobiomu skóry. Szczególnie pomocne będą one dla osób z problemami dermatologicznymi, w tym z atopowym zapaleniem skóry.

„Jak umieścić żywe bakterie probiotyczne w kremie, nie zabijając ich konserwantami? Branża kosmetyczna miała dotąd problem ze skutecznym rozwiązaniem takiego wyzwania. Zespół wynalazczyń z Wydziału Inżynierii i Technologii Chemicznej Politechniki Krakowskiej znalazł odpowiedź” - ogłasza krakowska uczelnia.

Chroniony już patentem pomysł to enkapsulacja bakterii probiotycznych w biokompatybilnych mikrokapsułkach o inteligentnie zaprojektowanej wielkości.

- Otoczka mikrokapsulek chroni probiotyki przed działaniem konser-



Ekspertki z PK: Elżbieta Sikora, Anna Łętocha i Małgorzata Miastkowska

wantów, jednocześnie zapobiegając ich niekontrolowanemu namnażaniu w produkcie. Mikrokapsułki z naturalnego polimeru pozyskiwanego z alg brunatnych tworzą łagodną, biokompatybilną barierę, która zabezpiecza żywe mikroorganizmy przed niekorzystnymi czynnikami środowiskowymi, a jednocześnie umożliwia ich kontrolowane uwalnianie po aplikacji na skórę. Dzięki temu probiotyki zachowują swoją funkcjonalność aż do momentu działania - tłumaczy dr inż. Anna Łętocha z zespołu wynalazczyń PK.

Przełomowe badania dr Łętocha zrealizowała w ramach pracy doktorskiej we współpracy ze swoimi promotorkami - dr hab. inż. Elżbietą

Sikorą, prof. PK oraz dr hab. inż. Małgorzatą Miastkowską, prof. PK. Ich wspólny wynalazek właśnie uzyskał status patentu.

Jak wskazują badaczki, preparaty zawierające żywe bakterie mogą przynieść wiele korzyści milionom ludzi z problemami skórnymi. Zapewniają ochronę dla mikrobiomu skóry, który - podobnie jak jelitowy - jest dziś uznawany za kluczowy element zdrowia człowieka. Ekspertki z PK podkreślają, że przywrócenie równowagi mikroflory bakteryjnej skóry przekłada się na prawidłowe funkcjonowanie bariery skórnej i redukcję stanów zapalnych.

- Stosowanie probiotyków w preparatach miejscowych jest szczegól-

nie ważne w pielęgnacji skóry suchej, wrażliwej, a przede wszystkim u osób borykających się z przewlekłymi chorobami skóry takimi na przykład jak atopowe zapalenie skóry czy trądzik. Szczegółnej pielęgnacji potrzebuje też skóra osób pracujących w warunkach wymagających ciągłej dezynfekcji, np. w branżach medycznej, farmaceutycznej, kosmetycznej, gastronomicznej, opiekuńczej, weterynaryjnej. Wszędzie tam, gdzie częsta dezynfekcja naraża mikrobiom skóry na podrażnienia i uszkodzenia - wylicza dr hab. inż. Elżbieta Sikora.

Kluczowe dla osiągnięcia rzeczywistego efektu kosmetycznego lub łagodzącego objawy choroby jest właściwe aplikowanie probiotyków. Biokompatybilne, biodegradowalne i nietoksyczne kapsułki alginianów są tu idealnie trafionym rozwiązaniem.

Opatentowana technologia otrzymywania nośników alginianowych pozwala uzyskać mikrosfery o rozmiarach poniżej 100 mikrometrów. Do tej pory przemysł kosmetyczny nie był w stanie wytwarzać tak małych, a sprawnych nośników żywych kultur bakterii, dlatego na rynku praktycznie nie ma produktów kosmetycznych zawierających żywe probiotyki.

- Trudność wynika z tego, że konserwanty - niezbędne do zachowania czystości mikrobiologicznej kosmetyków - są projektowane tak, by hamować rozwój mikroorgani-

zmów. Działają więc również przeciwko dodanym celowo do formuacji bakteriom probiotycznym - wyjaśnia dr hab. inż. Małgorzata Miastkowska, prof. PK.

W sprzedaży dostępne są więc jedynie preparaty z martwymi bakteriami (lizatami) lub mniej wygodne produkty dwufazowe, wymagające łączenia fazy olejowej z emulsją w trakcie aplikacji. Dzięki innowacyjnym mikrokapsułkom z Krakowa działanie kosmetyczne „dobrych” bakterii będzie skuteczniejsze i bardziej wygodne.

- Zastosowanie mikroczałstek jest idealnym rozwiązaniem w przypadku efektu naskórkowego, gdzie kapsułkowany składnik ma oddziaływać na zewnętrzną warstwę naskórka i tym samym pozytywnie oddziaływać na mikrobiom skóry - zaznacza dr inż. Anna Łętocha.

Skuteczność nowej technologii została potwierdzona w badaniach prowadzonych we współpracy z renomowanymi ośrodkami naukowymi. Badania nad przeżywalnością probiotyków w czasie przechowywania prowadzono we współpracy z Instytutem Przemysłu Organicznego Sieci Badawczej Łukasiewicz w Warszawie. Z kolei testy cytotoksyczności, wpływu na proliferację komórek skóry oraz właściwości regeneracyjne przeprowadzono z Małopolskim Centrum Biotechnologii Uniwersytetu Jagiellońskiego we współpracy z dr Ewą Bielecką i dr Tomaszem Kantyką.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544991



KOMUNIKACJA TRAMWAJOWA

Apel o budowę linii z Cichego Kącika na Azory – małe szanse

Jolanta Białek

Już około 550 osób podpisało petycję „TAK dla budowy linii tramwajowej Azory - Cichy Kącik w Krakowie”.

Sygnatariusze petycji, która została przekazana do Urzędu Miasta Krakowa (a kolejno zajmą się nią miejscy radni, którzy mogą uznać ją za zasadną bądź niezasadną) apelują również o jak najszybsze przygotowanie wielowariantowej koncepcji i projektu dla linii tramwajowej Cichy Kącik - Azory.

W dokumentacji tej powinny znaleźć się rozwiązania ograniczające - w stopniu maksymalnym - oddziaływanie akustyczne tramwajów na sąsiednią zabudowę oraz zapewniające poszanowanie przestrzeni i istniejącej zieleni na wnioskowanej trasie.

- Jako warunek absolutnie konieczny wskazujemy przyjęcie założeń projektowych i wykonawczych, które będą zapewniać minimalizację: hałasu, drgań, zajętości miejsca oraz wycinki zieleni. Projekt musi zakładać ochronę istniejących drzew, poszanowanie obecnej przestrzeni i przede wszystkim ograniczenie uciążliwości dla okolicznych mieszkańców - podkreślono w petycji.

Z informacji przekazanych w ostatnich dniach przez krakowski magistrat wynika, że linia tramwajowa Cichy Kącik - Azory raczej nie



FOT. ANNA KACZMARZ

Petycja w tej sprawie linii tramwajowej trafi do Urzędu Miasta Krakowa

powstanie, a na pewno - nie szybko. To efekt weryfikacji zamierzeń inwestycyjnych i decyzji o rozpoczęciu przygotowań do realizacji prac na krótszym wariantie trasy: Cichy Kącik - ul. Podchorążych.

Dlaczego tylko do ulicy Podchorążych? - Pierwszym z branych pod uwagę wariantów przebiegu linii Cichy Kącik - Azory było poprowadzenie jej od ul. Podchorążych w kierunku Azorów przez ul. Głowackiego. Na przeszkodzie stanęły jednak m.in. znajdujące się u jej wylotu obiekty zabytkowe - elementy stadionu „Wawelu” i budynek przedszkola. Alternatywą dla ul. Głowackiego miała się stać Aleja Kijowska. Jednak poprowadzenie linii tamtędy,

spowodowałoby niezadowolenie społeczne, więc to rozwiązanie także nie będzie brane pod uwagę. Ponadto problemem w obu przypadkach byłoby przejście pod linią kolejową w sąsiedztwie przystanku SKA „Kraków Łobzów” - wyliczają urzędnicy.

Urząd Miasta Krakowa podał także wstępny harmonogram dla wykonania połączenia tramwajowego z Cichego Kącika do ul. Podchorążych. Jeśli uda się rozpocząć jeszcze w tym roku prace projektowe, budowa mogłaby rozpocząć się w 2028 roku.

Urzędnicy przekonują też, że „realizacja inwestycji w zakresie mniejszym niż planowano wcześniej, nie wyklucza przedłużenia w przyszłości tej linii do Azorów.

BRAWURA NA MAŁYCH KÓŁKACH

Trzy wypadki na hulajnogach podczas weekendu. Policja pokazuje alarmujące statystyki

Ewa Wacławowicz

Krakowska policja w poprzedni weekend przeprowadziła kontrole w całym mieście pod kątem przestrzegania przepisów ruchu drogowego. No i posypały się mandaty. A to za jazdę po alkoholu, a to za nie przestrzeganie przepisów.

W trakcie weekendowych działań funkcjonariusze skontrolowali 1139 pojazdów, przeprowadzili 5432 badania stanu trzeźwości kierujących, ujawniając 34 osoby prowadzące pojazdy pod wpływem alkoholu. Nałożyli 730 mandatów karnych, 151 kierowców zostało pouczone, natomiast w 67 przypadkach skierowane zostały do sądu wnioski o ukaranie.

Policjanci alarmują też w sprawie hulajnog elektrycznych. Wypadków z ich udziałem jest coraz więcej. 10 lipca około godziny 5:30 na skrzyżowaniu ul. Floriańskiej i św. Tomasza kierujący hulajnogą elektryczną nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i doprowadził do zderzenia z samochodem osobowym. W wyniku zdarzenia ucierpiał 28-latek kierujący hulajnogą.

Do kolejnego zdarzenia doszło 11 lipca. 16-latek, wbrew obowiązującym przepisom, jechał na jednej hulajnodze z kolegą. Kierujący nie do-

stosował prędkości do panujących warunków, stracił panowanie nad hulajnogą, wywrócił się i odniósł obrażenia. Zarówno on i pasażer nie mieli kasków ochronnych. Wstępne oględziny wykazały, że hulajnoga, którą jechali może osiągnąć prędkość 88 km/h, podczas gdy przepisy dopuszczają 20 km/h. Pojazd został zabezpieczony, a sprawę prowadzi policja.

Z kolei 12 lipca na ul. Nowohuckiej kierujący samochodem osobowym doprowadził do dwóch kolizji, po czym oddalił się z miejsc zdarzeń i przesiadł na hulajnogę elektryczną. Podczas jazdy przewrócił się i doznał obrażeń. Mężczyzna w trakcie interwencji zachowywał się agresywnie względem policjantów i nie stosował się do wydawanych poleceń. Trafił do szpitala, gdzie pobrano mu krew. Wynik badania wykazał 2,57 promila alkoholu oraz dodatni wynik na zawartość narkotyków. 43-latek musi liczyć się z poważnymi konsekwencjami.

„Zdarzenia te pokazują, że lekceważenie obowiązujących przepisów, nieodpowiedzialne korzystanie z hulajnog elektrycznych oraz brawura coraz częściej prowadzą do groźnych sytuacji na drogach. Policja przypomina, że użytkownicy hulajnog są pełnoprawnymi uczestnikami ruchu drogowego i mają obowiązek przestrzegania przepisów” - przypomina KMP w Krakowie.

PLAC AXENTOWICZA

Awaria kompresora jest powodem wyschnięcia krakowskiej fontanny

Ewa Wacławowicz

Nie tak dawno pisaliśmy o tym, że fontanna na placu Axentowicza znów nie działa. Teraz już wiemy dlaczego.

„Informujemy, że dysze zmgławiające na Placu Axentowicza są nieczynne do odwołania z przyczyn technicznych. Przepraszamy za utrudnienia i dziękujemy za wy-

rozumiałość” - informowali urzędnicy dwa tygodnie temu.

Zapytaliśmy, co to oznacza i kiedy dysze znów będą działać. W odpowiedzi Patrycja Piekoszewska z biura prasowego UMK informuje, że przyczyną jest awaria kompresora, który generuje ciśnienie wody w zmgławiaczach.

Przypomnijmy, że to nie pierwszy raz, gdy coś na placu Axentowicza nie działa. Przebudowa placu

kosztowała 4,2 mln zł, w tym grubo ponad milion kosztowało 11 ławek z egzotycznego drewna. Pojawiła się też fontanna, ale niedługo po oddaniu placu do użytku rozwalili ją samochód robotników, którzy mieli tylko naprawić latarnię.

Naprawa wodotrysku chwilę trwała, bo zniszczenie przypadło na okres zimowy, ale po kilku miesiącach mieszkańcy znów mogli cieszyć się z atrakcji. Do czasu. Teraz nie wiadomo, ile trzeba będzie poczekać na naprawę dysz, ale można powiedzieć, że plac Axentowicza nie ma szczęścia do fontanny.

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Cmentarz Rakowicki

10:00 - Maria Kulpecka-Mazur (lat 53)
10:20 - Adam Pohorecki (lat 78)
11:00 - Ryszard Janas (lat 84)
11:40 - Jerzy Korzonek (lat 88)
12:20 - Alicja Buczek (lat 81)

Cmentarz Podgórski

10:00 - Jarosław Jędras (lat 58)

Cmentarz Wola Duchacka

9:00 - Rozalia Kapusta (lat 88)
14:00 - Stanisław Tatka (lat 68)

Cmentarz Prądnik Czerwony

9:40 - Tadeusz Danilewicz (lat 74)

DZIŚ ŻEGNAMY

11:40 - Jerzy Baran (lat 69)
12:20 - Nikola Piecuch (lat 0)
13:00 - Ryszard Dobrzański (lat 72)
13:40 - Stanisława Chechelska (lat 93)

Cmentarz Grębałów

10:20 - Bolesława Majka (lat 95)
11:00 - Tadeusz Kodź (lat 59)
12:20 - Sławomir Boinński (lat 66)
13:00 - Zdzisław Ostróżka (lat 95)

Cmentarz Kobierzyn - Lubostron

12:00 - Marian Skowroński (lat 81)

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544962



NASZE PIENIĄDZE

Cenowy szok – pellet drożeje, chociaż nie powinien

Kto ogrzewa dom pelletem, ten musi kupić zapas przed zimą i teraz zaczyna nerwowo kombinować – co robić? Kupować już teraz, choć pellet podrożał, czy czekać, bo może potanieje? A jeśli na jesieni wystrzeli jeszcze bardziej? Niepokój rośnie

Łukasz Bobek

Nagły wzrost cen pelletu zaskoczył ludzi w środku lata, tym bardziej że pracownicy składów opału nie umieją wyjaśnić, z czego ta zmiana ceny wynika. Na dodatek pelletu teraz brakuje i w niektórych miejscach trzeba się zapisywać na dostawę. Klienci zastanawiają się, co robić, nerwowość rośnie.

W Tarnowie, na składzie Wamex, pellet jest dostępny, ale trzeba za niego zapłacić od 2050 do 2095 zł w zależności od producenta. Opał słowackiej produkcji jest nieco tańszy i kosztuje 1965 zł za tonę.

Z kolei w Oświęcimiu resztki zapasów kupimy za 2310 zł za tonę.

– Mam już tylko końcówki serii. Nie chcę się już tym zajmować, bo handel tym opalem stał się zbyt nieprzewidywalny. Kto kupi surowiec w takiej cenie? Węgiel jest teraz dużo tańszy – za tonę trzeba zapłacić od 1300 do 1450 zł – mówi nam pracownik jednej z tamtejszych firm.

Dziwna sytuacja. Skąd taka podwyżka i takie ceny?

Cenami pelletu zszokowani są wszyscy.

– Jeszcze miesiąc temu cena była o 450 zł niższa. Nie kupiłem wtedy, bo



Pellet podrożał w środku lata. Takiej sytuacji wcześniej nie było

zakładałem, że skoro idzie lato i będzie ciepło, to ceny spadną. A tu takie zaskoczenie. W latach ubiegłych w lecie zawsze było taniej, bo to przecież nie jest sezon grzewczy. I teraz nie wiem, co mam robić: czy czekać, czy kupować już teraz? – zastanawia się pan Szymon, mieszkaniec Zakopanego.

Podobnie kalkulują tysiące innych osób.

Letni skok – zjawisko całkowicie nietypowe

Obecna sytuacja na rynku rzeczywiście wywraca do góry nogami dotychczasowe przyzwyczajenia konsumentów. Jak wyjaśnia w wypowiedzi dla PAP wiceprezes Polskiej

Rady Pelletu Agnieszka Kędziora-Urbaniowicz, letni skok cen to zjawisko całkowicie nietypowe. Dotychczas to właśnie w wakacje rynek był najstabilniejszy, a Polacy mogli spokojnie i taniej uzupełnić zapasy przed zimą. Tymczasem, według danych organizacji przekazanych PAP, średnie ceny detaliczne certyfikowanego pelletu klasy A1 wzrosły w porównaniu z czerwcem ubiegłego roku aż o 20–30 procent, a w wielu regionach te podwyżki są jeszcze bardziej dotkliwe.

Wygląda na to, że pellet padł ofiarą swojego sukcesu: popyt rośnie, a podaż nie

Analiza rynku opublikowana przez portal wgospodarce.pl wskazuje, że mamy do czynienia z klasycznym zderzeniem rosnącego popytu z drastycznie ograniczoną podażą.

Popierwsze, Polacy masowo przesiedli się na ten rodzaj ogrzewania. Jak wylicza Agnieszka Kędziora-Urbaniowicz dla PAP, w naszym kraju działa już blisko 450 tysięcy gospodarstw domowych wyposażonych w kotły na pellet. Aby zaspokoić ich potrzeby, Polska potrzebuje obecnie około 2 milionów ton tego surowca rocznie.

Podrugie – i najważniejsze – brakuje samego surowca do produkcji. Pellet najwyższej klasy A1 powstaje z czystych trocin i odpadów z przerobu drewna w tartakach. Na rynku brakuje jednak drewna.

Jak zauważa portal wgospodarce.pl, ogromny wpływ na tę sytuację miały decyzje Ministerstwa Klimatu i Środowiska, w tym wprowadzone na początku 2024 roku moratorium na wycinkę lasów na wybranych obszarach leśnych. Choć przedstawiciele Polskiej Rady Pelletu zaznaczają w wypowiedziach dla PAP, że moratorium to tylko jeden z elementów układanki – obok ogólnego spowolnienia w przemyśle drzewnym, gorszej sytuacji gospodarczej sektora oraz rosnącego zapotrzebowania na biomasę. Jednocześnie branża mocno zaznacza w informacji przekazanej PAP, że obecnych

podwyżek nie powinno się utożsamiać z celowymi spekulacjami cenowymi producentów.

Ministerstwo Energii nie wyklucza zmywy

Wysokie ceny i braki towaru w środku lata zaniepokoiły rząd. Jak informuje portal wgospodarce.pl, sprawą dynamicznie rosnących cen pelletu zainteresowało się Ministerstwo Energii. Resort zapowiedział oficjalne spotkanie z Polską Radą Pelletu, aby dokładnie omówić przyczyny obecnego kryzysu. Co więcej, ministerstwo zdecydowało się skierować sprawę do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK) z wnioskiem o zbadanie, czy na rynku nie dochodzi do nieprawidłowości związanych z gwałtownym wzrostem cen.

Ludzie liczą swoje pieniądze. Sytuacja z pelletem to teraz loteria

Dla tysięcy mieszkańców Małopolski, którzy stoją przed dylematem zakupu opału, najbliższe tygodnie będą kluczowe. Jeśli rządowe interwencje i rozmowy z producentami przyniosą skutek, sytuacja może się nieco uspokoić. Na ten moment rynek pelletu pozostaje jednak ogromną niewiadomą, a decyzja o zakupie droższego paliwa już teraz czy czekaniu na ewentualne obniżki – to dla wielu loteria.

© P

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

PYTANIA POZOSTAJĄ

24 I 25 LIPCA W KRAKOWIE

Czy Materia Prima na dobre zniknęła już z mapy Krakowa? Przed laty przyciągała tłumy



Tak było w 2023 roku, podczas 6. i ostatniej edycji Festiwalu Materia Prima. Teraz na festiwal nie ma pieniędzy. Czy to jedyna przyczyna?

Anna Piątkowska

„Dwa tygodnie magii teatru pod Wawelem” - pisaliśmy w lutym 2023 roku, kiedy w Krakowie rozpoczynała się 6. edycja Międzynarodowego Festiwalu Materia Prima. Od tego czasu wydarzenie już się nie odbyło.

Owacje na stojąco, zachwyt na twarzach widzów i podziw dla kunsztu artystów, których ewolucje zdają się zaprzeczać prawom fizyki - tak było na każdej z sześciu edycji Międzynarodowego Festiwalu Teatru Formy Materia Prima. Ale nie tylko, bo wśród festiwalowych przedstawień było i „Requiem” Mozarta połączone z brzmieniami jazzu, fado a nawet muzyki afrykańskiej robiące równie wielkie wrażenie jak niemal cyrkowe ewolucje, czy oklaskiwany w Krakowie Daniele Finzi Pasca. Nierzadko krakowska publiczność miała okazję, jako pierwsza na świecie, oglądać premierowe pokazy zagranicznych artystów.

Przestrzeń sceniczna, teatralna plastyka, ruch sceniczny i aktorski kunszt grają tu główną rolę - ten festiwal miał być przeciwwagą dla przegadanych spektakli. Teatr z innego świata - mówił o tych widowiskach inicjator festiwalu Adolf Weltschek, ówczesny dyrektor Teatru Groteska, który przez kolejne lata realizował wydarzenie.

Od 2010 roku, kiedy odbyła się pierwsza edycja, festiwal powracał co dwa lata - poza okresem pandemii, gdy ten rytm został zaburzony przez

restrykcje związane z Covid-16. Wraz z Adolfem Weltschkiem festiwal zniknął z kulturalnej mapy Krakowa.

Brak festiwalu w programie wydarzeń artystycznych miasto tłumaczy brakiem pieniędzy. Czy to jednak jedyny powód, że zarzucono organizacji tego wydarzenia?

Kiedy we wrześniu 2023 roku, po wygranym konkursie stery Teatru Groteska przejmował obecny dyrektor Karol Suszczyński, magistrat zapowiadał, że nowy szef sceny nie przygotowuje kolejnej odsłony wielkiego smocznego widowiska, podobnie jak festiwalu Materia Prima. Jak wyjaśniała wówczas Katarzyna Olesiak - szefowa Wydziału Kultury UMK, miasto do tej pory finansowało festiwal niemal w całości kwotą blisko 3 mln zł.

- Po podsumowaniu ostatniej edycji, Miasto podjęło decyzję, iż dalsze wspieranie organizacji festiwalu będzie możliwe pod warunkiem pozyskania przez Teatr Groteska środków zewnętrznych przynajmniej w wysokości 80 proc. kosztów ogólnych - wyjaśnia nam Dominika Jazwiecka z biura prasowego UMK.

Jak tłumaczy nam Karol Suszczyński, Groteska nie jest w stanie udźwignąć takiego ciężaru finansowego, także krajowe programy, z których teatr mógłby pozyskać fundusze nie pokryłyby nawet połowy kosztów wydarzenia.

Wydaje się, że jedyną opcją jest finansowanie miejskie, a może sponsor, który chciałby się zaangażować w teatralne przedsięwzięcie?

Paweł Gzyl

Już w najbliższy weekend odbędzie się w Krakowie dwudniowy festiwal Erste Letnie Brzmienia. W piątek i sobotę na terenach zielonych Muzeum Lotnictwa Polskiego zobaczymy gwiazdy polskiego popu i rocka.

W tym roku cykliczny festiwal Erste Letnie Brzmienia odbędzie się w pięciu miastach Polski - w tym również w Krakowie. Występy będą się odbywać na dwóch scenach - dużej Main Stage i mniejszej Next Stage

W piątek posłuchamy Vito Bambino, Moniki Brodki, Julii Wieniawy, Kacperczyka oraz Bassa Astrala, Ewy Koc, Bonaventury i Babyhats.

Na koncertach Vito Bambino tańczy się, aż człowiek złapie zadyszkę, a chwilę później wzrusza przy czulej balladzie. Od pierwszych numerów z grupą Bitamina po solowe hity ostatnich lat, artysta zbudował pozycję jednego z najbardziej rozpoznawalnych głosów w Polsce - potwierdzoną dwiema statuetkami Fryderyka i koncertami na największych scenach w kraju.

Brodka wraca do swojego najbardziej przełomowego albumu i ponownie bierze na tapetę słynną „Grandę”. Nie będzie to jednak wakacyjna i cukierkowa podróż do 2010 roku, a odważna reinterpretacja, która połączy



Jedną z gwiazd festiwalu będzie Grzegorz Turnau

emocjonalny ciężar oryginału z aktualnym językiem dźwiękowym.

Julia Wieniawa ma na koncie single takie, jak „Nie muszę”, „Sobą tak” czy „Na zawsze”, a na scenie stawia na zmysłową choreografię i dopracowaną oprawę wizualną. To energetyczny set skrojony pod tempo letniej, miejskiej nocy. Nikt nie będzie się nudził.

Od alternatywnego projektu do jednego z najważniejszych zjawisk młodej sceny - droga braci Kacperczyk była szybka i wyraźna. „Pokolenie końca świata” stało się głosem generacji, a kolejne wydawnictwa tylko umocniły ich pozycję - płyta bardzo długo utrzymywała się na pierwszym miejscu najczęściej słuchanych pol-

skich albumów na Spotify. W piątek pochodzące z niej piosenki zabrzmiały w Krakowie na żywo.

W sobotę posłuchamy na festiwalu Kaśki Sochackiej, Natalii Szroeder, projektu Babie Lato, Grzegorza Turnaua oraz grupy Xxanaxx, Ewy Farnej, Dominiki Płonki i Bartka Turskiego.

Kaśka Sochacka wraca na Erste Letnie Brzmienia jako headlinerka drugiego dnia festiwalu. Subtelność i siła przekazu w jej muzyce brzmią jak soundtrack do najpiękniejszych letnich wspomnień, które odtwarzamy przez kolejne miesiące, czego najlepszym dowodem jest streamingowy sukces albumu „Ta druga” w 2025 roku.

Intymność, która nie traci mocy w plenerze - to fenomen Natalii Szroeder. W ostatnich latach artystka wyraźnie zaznaczyła swoją dojrzałość - świetne albumy „Pogłos” i „REM” oraz konsekwentnie budowany, autorski kierunek brzmieniowy. W Krakowie zaprezentuje materiał ze swojej dotychczasowej dyskografii.

Grzegorz Turnau przyjął zaproszenie od organizatorów festiwalu do stworzenia symfonicznego projektu, który sprawi, że najpiękniejsze jego utwory, zarówno z klasycznego, jak i nowszego repertuaru, usłyszymy w pełni nowej odsłonie. Pomoże mu w tym orkiestra pod batutą Moniki Kochanowicz.

KRAKÓW 31 LIPCA - 8 SIERPNIA

Festiwal Tańca w Nowej Hucie. Spektakle, warsztaty, spotkania

Anna Piątkowska

Ponad tydzień w Nowohuckim Centrum Kultury będzie królował taniec za sprawą 6. edycji Krakowskiego Festiwalu Tańca. To okazja, by poznać najciekawsze trendy współczesnej choreografii z Polski i świata.

Zespoły z Francji, Brazylii, Urugwaju, Hiszpanii, Szkocji i Niemiec oraz ro-

dzime grupy będą podczas festiwalu prezentować spektakle, których środkiem wyrazu jest taniec. Wiele z nich polska publiczność będzie miała okazję zobaczyć po raz pierwszy. Hasłem festiwalu jest „Przynależność”.

Wydarzenie otworzy przedstawienie dla dzieci w wieku 2-5 lat poznańskiej grupy Teatr Animacji.

W programie znalazł się także, m.in. spektakl „Welcome” trójki francuskich performerów, w którym

„ciało i głos zostają rozdzielone, prowadząc ze sobą splatający się dialog”. Z kolei „And” szkockiej artystki Charlotte Mclean to - jak zapowiadają organizatorzy - poemat taneczny o zachwycie, niepokoju i doświadczeniu życia. To hołd dla matek i babć, które tańczyły przed nami, oraz dla dzieci, których jeszcze nie znamy.”

Ale festiwal to nie tylko pokazy spektakli - w programie znajduje się również bogata oferta warsztatowa z zajęciami ruchowymi. Wśród wydarzeń towarzyszących znalazły się m.in. rozmowy z twórcami po pokazach.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545626



FOKUS

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpadać nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywoływanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, poślizgnięcie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarza.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: • nadmierne spożycie sodu i/lub soli, • niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, • wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, • odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, • nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), • siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, • długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, • zbyt długie stanie, • długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, • długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, • zbyt gorące kąpiele, • wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, • zaburzenia krążenia krwi w nogach, • osłabienie naczyń krwionośnych, • ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, • niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, • anemia, • niedobory związków mineralnych i witamin, • zakrzepica żylna, • niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, • zaburzenia pracy serca, • reumatoidalne zapalenie stawów,

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

• zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, • przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorpcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- **Medytacja:** wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- **Czytanie:** stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- **Socjalizacja:** kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- **Uczyć się nowych umiejętności:** bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- **Zrezygnować z pomocy technologii:** wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

- **Wyłączyć autokorektę tekstu,** by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- **Rozwiązywać łamigłówki:** niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- **Dobry sen:** od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- **Aktywność fizyczna:** powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- **Dobra dieta:** posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokując substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szpeciallynie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

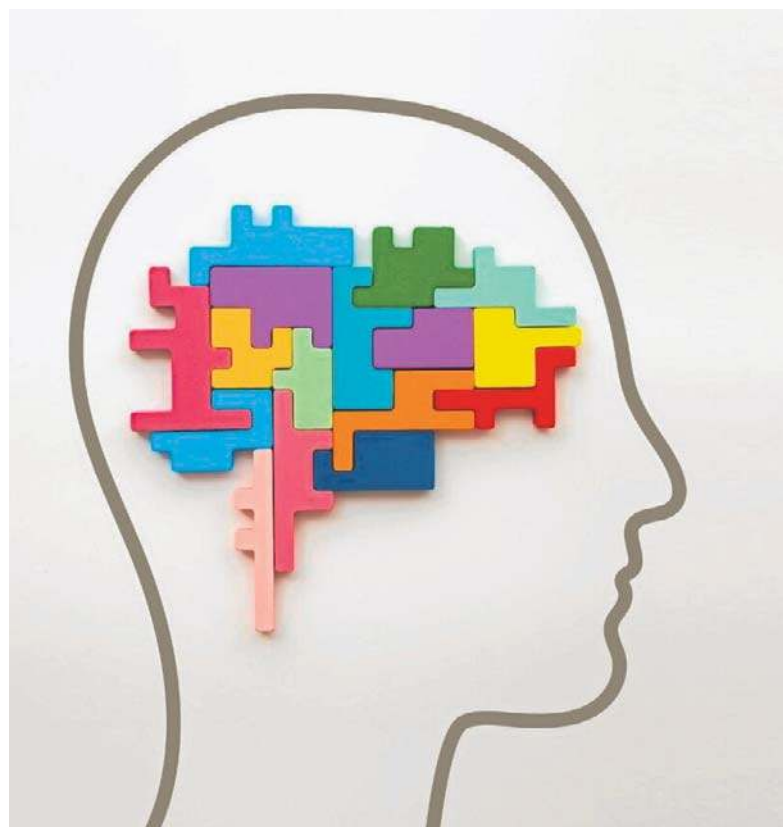
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

ORTODONCJA



Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolat-

kami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwac, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie

było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesję, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pęknięcia szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

● Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzeże u siebie przypadłość skórą o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchnia truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszcającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki” ciemnieją pod dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt”.

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:

- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osusz skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatorty wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

0011557415

Drogiej Pani Profesor
Bogumile Szopie
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża
Andrzeja
składają
pracownicy
Katedry Ekonomii Stosowanej
Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie

0011557471

Nie umiera ten, kto żyje w pamięci.
Szanownemu Panu
Prof. Mariuszowi Korkoszowi
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci


Taty
składa
Zespół Oddziału Klinicznego Reumatologii,
Immunologii i Chorób Wewnętrznych
Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKĘ rekreacyjną 38a, Nawojowa
Góra koło Krzeszowic sprzedam. Tel.
601 154 901.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZ_OPERATOR. Tel.
669025229

FIRMA budowlana zatrudni:
glazurników, monterów
G-K, malarzy i pomocników
budowlanych. Tel. 724-300-590.

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato
Pobyty lecznicze oraz wypoczynkowe
w atrakcyjnych cenach.
Zadzwoń już dziś: 41/378-19-48 www.sanato.com.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

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

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
**Bez wychodzenia
z domu.**

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011546791

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

www.karawan.pl

ul. Rakowicka 26a 12 222 00 30
ul. Rakowicka 33a 12 412 89 83
ul. Wrocławska 8 12 631 77 95
Krakowskie Krematorium
ul. Wielogórska 20 12 413 33 33
ul. Dolnych Młynów 3 12 632 11 22
ul. Reduta 38 12 222 50 49
Cm. Batowice 12 413 63 46
Cm. Grębałów 12 645 14 35
Sieroszewskiego 5 12 686 61 45
ul. Bieżanowska 24 12 658 21 11
ul. Ćwiklińskiej 10 606 793 279

0011546525

Lilia
zakład pogrzebowy

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

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

www.liliakrakow.pl

DYŻUR
CAŁODOBOWY **507 111 211**

0011546683

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

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 CHOROÓB 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

NFZ

Ważna zmiana w wyszukiwaniu terminów leczenia

W wyszukiwarce terminów leczenia NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu” na rzecz wskaźnika PCUŚ.



W Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ)

Katarzyna Wąs-Zaniuk

NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu”, zastępując go nowym wskaźnikiem. Od 1 lipca 2026 roku w Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje nowy wskaźnik – prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ).

Aby go wyliczyć, system e-zdrowia analizuje ogromną liczbę danych. Sprawdza, ilu pacjentów już czeka na dane świadczenie, jakie terminy są dostępne w danej placówce, jak wygląda sytuacja u innych świadczeniodawców oraz jakie uprawnienia i preferencje mają pacjenci zapisani do kolejki. Na tej podstawie tworzona jest symulacja, która odtwarza proces przydzielania terminów kolejnym osobom oczekującym. System bierze pod uwagę nie tylko kolejność zgłoszeń, ale także czynniki medyczne oraz prawa przysługujące niektórym pacjentom. Dzięki temu może oszacować, kiedy przeciętny pacjent ma szansę rzeczywiście otrzymać pomoc.

NFZ przekonuje, że taki wskaźnik daje bardziej wiarygodny obraz sytuacji niż dotychczas prezentowany „pierwszy wolny termin”,

który nie zawsze odzwierciedlał faktyczny czas oczekiwania pacjenta.

Nowy wskaźnik nie opiera się już wyłącznie na najbliższym wolnym terminie w kalendarzu placówki. Zamiast tego system e-zdrowia raz dziennie analizuje dane dotyczące kolejek i dostępności świadczeń w całym kraju, a następnie wylicza przewidywany czas oczekiwania na wizytę lub zabieg.

Przy tworzeniu prognozy uwzględniane są m.in.:

- liczba osób oczekujących na dane świadczenie,
- dostępne terminy w wybranej placówce medycznej,
- dostępność świadczeń u innych podmiotów realizujących ten sam zakres usług,
- stopień pilności przypadku oraz inne kryteria medyczne,
- szczególne uprawnienia pacjentów wpływające na kolejność przyjęć.

W praktyce oznacza to, że osoba sprawdzająca terminy w Internetowym Koncie Pacjenta lub wyszukiwarce NFZ otrzyma informację o przewidywanym czasie oczekiwania na świadczenie, a nie tylko o najbliższym dostępnym miejscu w harmonogramie.

SERIALOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniałe dni... Tymczasem Klusowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądają na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawi, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chce dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.

KRZYŻÓWKA NR 111

Poziomo:

- 1) śniadanie, obiad lub kolacja,
6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
10) płynny tłuszcz roślinny,
11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy”,
13) pionowy zasięg lotu,
16) Julio, twórca „Gry w klasy”,
19) pieczętka odtwarzająca podpis,
24) ... Jędrusik, polska aktorka,
25) odpadki metalowe, żelastwo,
27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
28) naklejony na kopercie,
29) narzędzie do porywania się na słońce,
31) amerykański krewniak świni,
33) gruby papier na pudełka,
34) blizna po operacji,
36) organ samorządu terytorialnego,
37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
39) płytki na podłodze,
40) zawijana potrawa mięsna.

Pionowo:

- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
2) przewód przy żelazku,
3) broń na muchy, packa,
4) okrywa piastę koła samochodowego,
5) bardzo drobny węgiel,
6) mała, płaskodenna łódź chińska,
7) „Msza za miasto ...”, powieść

1		2		3		4		5		6		7		8		9	
						10											
11										12							
						13	14		15								
16	17		18						19		20		21		22		23
						24											
25						26					27						
						28											
29		30										31		32			
33												34				35	
36												37					
38						39										40	

AUTOPROMOCJA

0110990486

Tvoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

12 312 53 88

- Andrzeja Szczypiorskiego,
8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
9) karciany kolor z koniczynką,
14) zadawniony żal, pretensja,
15) plakat reklamowy lub teatralny,
17) w pierścionku lub ogrodzie,
18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
20) chroni głowę budowlańca,
21) lewy dopływ Sekwany,
22) wyspa-królestwo Odyseusza,
23) lekka, przezroczysta tkanina,
26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
29) ... błotny, jadowity wąż,
30) woźny w dawnej szkole, pedel,
31) Kampinoska lub Białowieska,
32) pocisk artyleryjski z siekającymi,
35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

ROZWIĄZANIE NR 110

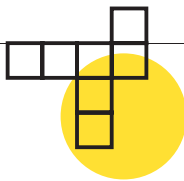
D	B	D	Z	I	K	A	B	A	N	D	A	R	D
Z	L	U	A	N	N	L	E	K	L	U	C	Z	
I	L	K	A	S	J	E	R	K	A	O	D	I	
E	R	A	T	O	E	E	P	A	N	T	E	R	A
Z	W	T	K	O	L	A	N	O	T	R	L		
A	T	A	L	A	N	T	A	E	L	D	O	R	A
U	I	A	Z	B	O	R	R	O	E				
D	R	A	T	E	W	K	A	W	I	O	S	L	A
M	W	I								P	K	B	
B	A	L	A	N	S					S	Z	A	T
I	O	I								W	A	I	
B	E	R	B	E	C					P	I	E	T
O	E	C								N	A	S	
S	Z	N	U	K						K	O	M	I
Z	S	A	U	T	O	S	T	R	A	D	A	I	A

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

planeta jak baton	antał miasto na Le- manem	roślina jaskro- wata	kuglar- stwo w parze z nitką	ślubny lub mirtowy	rasa królików lub ptak	napój w kartonie	miara gruntu stra- tegia	klęcząca postać w sztuce
uczule- nie na pyłki				małe stwo- rzenie				
			dobiega z ulicy			włoskie wa- rzywo		
odmiana kapusty			siała ... mak	pora gwiazd dawny patrol		krwisty kotlet		lud z Zachod- niej Afryki
nie zdobi czło- wieka	Tomasz, polski poeta	wyżyna w Nigrze	mebel z trun- kami			polska cięża- rówka		
ekspert piłkarze z Ostrawy				rzeka Koś- ciusz- kowców		podpora grochu		
			talon na zakupy		laska alpinisty			
burza mózgów w firmie				znako- mitość, mistrz		oszu- stwo lub krawędź		

Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: GWARDAIAN



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)

Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)

Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)

Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)

Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)

Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrządzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)

Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)

Podjemiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiataniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

I LIGA, BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA



FOT. TOMASZ MADEJSKI/BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA

Górny rząd od lewej: Kacper Surowiec, Krzysztof Kubica, Miłosz Kozik, Thiago Dombroski, Jewhen Opanasenko, Ivan Durdov, Artem Putiwcew, Morgan Fassbender, Lucas Masoero. W środkowym rzędzie od lewej: Maciej Jaroszewski, Oliwier Sławiński, Patryk Olejnik, Albert Zarówny, Mikołaj Molga, Adrian Chovan, Eric Topór, Wojciech Jakubik, Maciej Ambrosiewicz, Jesus Jimenez, Rafał Kurzawa, Kamil Zapolnik. Dolny rząd od lewej: Sergio Guerrero, Damian Hilbrycht, Krzysztof Kozik (kierownik), Patryk Brytan (trener asystent - analityk), Wojciech Mroszczyk (trener przygotowania motorycznego), Marek Kasprzyk (pierwszy asystent I trenera), Marcin Brosz (trener), Waldemar Piątek (trener bramkarzy), Błażej Janik (fizjoterapeuta), Kamil Świerżewski (fizjoterapeuta), Łukasz Cierpich (fizjoterapeuta), Radu Boboc, Dominik Biniek

INFORMACJE O KLUBIE I DRUŻYNIE

Miejski Klub Sportowy Puszcza Niepołomice. Rok założenia: 1923. Adres: 32-005 Niepołomice, ul. Kusocińskiego 2, tel. 12 281 21 20, pojemność stadionu: 2000 miejsc. Zarządza Niepołomicki Sport Sp. z o.o. Prezes: Jarosław Pieprzyc. Trener: Tomasz Tułacz, asystenci: Jakub Kula, Leszek Tarasek, trener bramkarzy: Bartłomiej Dydo, trenerzy przyg. motorycznego: Marcin Cygnarowicz, Jakub Podgórski, kierownik: Krzysztof Wajda.

BRAMKARZE			
24 Filip Andrzejczak	1.06.2008	194/84	Warta Gorzów Wlkp.
91 Jakub Grębla	29/04.2010	180/72	wychowanek
93 Filip Ciula	29.05.2008	198/90	wychowanek
97 Wiktor Kowal	25.01.2006	190/81	Czarni Polaniec
OBRONCY			
2 Konrad Kasolik	29.09.1997	193/85	Wieczysta Kraków
5 Konrad Stępień	7.03.1993	185/86	Siarka Tarnobrzeg
13 Filip Jaworski	6.10.2007	186/78	Unia Tarnów
14 Filip Szabaciuk	8.04.2003	185/82	Górnik Łęczna
23 Kacper Przybyłko	5.02.2005	190/89	Warta Poznań
33 Mark Strajnar (Słowenia)	19.12.2003	187/79	ND Primorje (Słowenia)
34 Adrian Piekarski	24.05.1998	193/90	Polonia Bytom
64 Kacper Wołowiec	15.10.2007	191/86	Sokół Kolbuszowa Dolna
POMOCNICY			
6 Omar Kocar (Słowenia)	6.06.2001	186/79	NK Aluminij (Słowenia)
8 Filipe Nascimento (Portugalia)	7.01.1995	175/73	Al-Ittihad (Egipt)
10 Mateusz Cholewiak	5.02.1990	184/78	Górnik Zabrze
11 Olaf Korczakowski	11.11.2003	183/76	Pogoń Szczecin
12 Antoni Klimek	4.08.2002	176/68	Śląsk Wrocław
17 Kosei Iwao (Japonia)	24.07.2007	188/83	Siarka Tarnobrzeg
20 Szymon Fielek	1.08.2008	174/66	wychowanek
21 Oskar Gerstenstein	16.01.2007	183/79	Śląsk Wrocław
25 Przemysław Sajdak	7.02.2000	182/78	Skra Częstochowa
28 Igor Pieprzyc	8.10.2008	180/78	wychowanek
80 Szymon Mendalski	12.07.2009	180/66	wychowanek
NAPASTNICY			
9 Amarildo Gjoni (Albania)	25.07.1999	185/89	Sheriff Tiraspol (Moldawia)
53 Andrzej Trubeha	22.11.1997	186/83	Bruk-Bet Termalica Nieciecza
63 German Barkouski (Białorus)	25.06.2002	190/89	Piast Gliwice

Przybyli: Andrzejczak, Barkouski, Ciula, Gerstenstein, Jaworski, Klimek, Kocar, Sajdak, Strajnar, Szabaciuk, Wołowiec. **Ubyli:** Norbert Barczak (Korona Kielce), Adrian Gałązka (Wieczysta II Kraków), Wojciech Hajda (Miedź Legnica), Piotr Mroziński (szuka klubu) Michał Perchel (Jagiellonia Białystok), Christopher Simon (Motor Lublin), Kacper Smok, Łukasz Sołowiej (Olimpia Zambrów), Jakub Stec (Olimpia Grudziądz), Mateusz Stępień (Zawisza Bydgoszcz), Kacper Śmigłowski (Cracovia), Michał Walski (Górnik Łęczna).

I LIGA PUSZCZA NIEPOŁOMICE



FOT. OVERLIA STUDIO

Górny rząd, od lewej: Filip Jaworski, Omar Kocar, Amarildo Gjoni, Kacper Przybyłko, German Barkouski, Konrad Kasolik, Adrian Piekarski, Kacper Wołowiec, Kosei Iwao, Konrad Stępień, Mateusz Cholewiak, Olaf Korczakowski. Środkowy rząd, od lewej: Antoni Klimek, Filipe Nascimento, Oskar Gerstenstein, Mark Strajnar, Andrzej Trubeha, Wiktor Kowal, Filip Ciula, Filip Andrzejczak, Jakub Grębla, Przemysław Sajdak, Igor Pieprzyc, Szymon Mendalski, Szymon Fielek. Dolny rząd, od lewej: dyrektor sportowy Roman Koroza, fizjoterapeuta Aleksander Lubiński, trener analityk Tomasz Kotul, trener analityk Leszek Tarasek, asystent trenera Jakub Kula, trener Tomasz Tułacz, trener bramkarzy Bartłomiej Dydo, team manager Krzysztof Wajda, trenerzy przygotowania motorycznego: Jakub Podgórski, Marcin Cygnarowicz, fizjoterapeuta Szymon Bobowski

INFORMACJE O KLUBIE I DRUŻYNIE

Bruk-Bet Termalica Nieciecza Klub Sportowy Spółka Akcyjna. Rok założenia: 1922. Adres: Nieciecza 199, 33-240 Zabno. Tel. (14) 644 44 44. Pojemność stadionu: 4595. Władze klubu: prezes - Danuta Witkowska. Sztab szkoleniowy: trener - Marcin Brosz, asystent trenera - Marek Kasprzyk, trener bramkarzy - Waldemar Piątek, trener analityk - Patryk Brytan, trener przygotowania motorycznego - Wojciech Mroszczyk, fizjoterapeuci - Łukasz Cierpich, Błażej Janik, lekarz klubowy - Łukasz Ożga, kierownik drużyny - Krzysztof Kozik.

BRAMKARZE			
1 Adrian Chovan (Słowacja)	8.10.1995	192/90	AO Panserraios
76 Eric Topór	12.02.2005	191/79	Stal Kraśnik
88 Mikołaj Molga	2.12.2005	190/82	Karkonosze Jelenia Góra
OBRONCY			
4 Albert Zarówny	29.10.2004	188/81	Chrobry Głogów
5 Lucas Masoero (Argentyna)	1.02.1995	188/84	Universitatea Cluj
16 Miłosz Kozik	18.12.2004	192/76	Podbeskidzie Bielsko-Biała
20 Maciej Jaroszewski	15.08.2007	185/77	Stal Stalowa Wola
27 Radu Boboc (Rumunia)	24.04.1999	180/75	Universitatea Cluj
50 Jewhen Opanasenko (Ukraina)	9.06.2003	192/85	MFK Vitkovice
55 Thiago Dombroski (Brazylia)	20.06.2002	191/78	Parana Clube
77 Artem Putiwcew (Ukraina)	29.08.1988	189/85	Metalist Charków
POMOCNICY			
7 Morgan Fassbender (Niemcy)	18.10.1998	188/78	SV Meppen 1912
8 Rafał Kurzawa	29.01.1993	182/73	Pogoń Szczecin
11 Oliwier Sławiński	15.04.2005	184/74	Stal Rzeszów
13 Krzysztof Kubica	25.05.2000	192/82	Motor Lublin
21 Damian Hilbrycht	19.05.1998	179/69	Skra Częstochowa
23 Sergio Guerrero (Hiszpania)	10.04.1999	174/69	FC Cartagena
26 Wojciech Jakubik	23.01.2005	187/78	Radunia Stężyca
28 Maciej Ambrosiewicz	24.05.1998	184/75	Zagłębie Sosnowiec
66 Patryk Olejnik	15.03.2006	183/74	Chojniczanka Chojnice
NAPASTNICY			
9 Jesus Jimenez (Hiszpania)	5.11.1993	183/80	Kerala Blasters FC
17 Dominik Biniek	5.09.2004	173/73	Blackburn Rovers FC
19 Ivan Durdov (Chorwacja)	17.07.2000	194/87	NK Olimpija Lublana
25 Kamil Zapolnik	9.09.1992	182/77	Puszcza Niepołomice
29 Kacper Surowiec	29.09.2008	185/83	FA Dąbrowa Tarnowska

Przybyli: Dombroski, Jaroszewski, Kozik, Molga, Olejnik, Opanasenko, Sławiński, Topór, Zarówny. **Ubyli:** Diego Deisadze (Torpedo Kutaisi), Gabriel Isik, Bartosz Kopacz, Miłosz Matysik, Noah Mrosek, Igor Strzałek (szukają klubu), Maciej Janicki (AKS 1947 Busko Zdrój), Arkadiusz Kasperkiewicz (Podbeskidzie Bielsko-Biała), Miłosz Mleczko (Odra Opole), Andrzej Trubeha (Puszcza Niepołomice), Maciej Wolski (Polonia Bytom).

SPORT

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA

Bartosz Grzelak: Chcemy zdobyć szybko 42 punkty

Jacek Żukowski

Trener Cracovii Bartosz Grzelak cieszy się, że sprawdzian generalny „Pasów” przed ligą wypadł okazale - wygrali z Sevillą 1:0.

To była pierwsza wygrana tego szkoleniowca z zespołem przy ul. Kałuży, bo w zeszłym sezonie notował same remisy. W lidze z „Pasami” jeszcze nie wygrał, ale w meczach towarzyskich bilans ma dobry - to już trzecia wygrana na cztery spotkania letnie.

- Nie myślałem o tym, co ten mecz oznacza w mojej karierze - mówi szkoleniowiec Cracovii. - To tylko był sparingowy mecz z dobrym przeciwnikiem. Pokazaliśmy zjednoczony zespół na boisku. Tę pracę, którą robiliśmy przez 5 tygodni było widać, ten team-spirit. Uważam, że jesteśmy przygotowani do sezonu.

Były różne fazy meczu, były okresy, że się broniliśmy. Wielu piłkarzy Sevilli gra tak, że trudno ich złapać. Już widziałem na obozie, że jak graliśmy z dobrymi przeciwnikami, to trochę cierpieliśmy, ale mamy strukturę. Dla mnie to przeciwnik miał większą frustrację, jak mu się pewne rzeczy nie udawały. Pracujemy i idziemy w dobrym kierunku.

Były spore emocje. Dochodziło do przepychanek na boisku.

- Byłem zaskoczony, że były takie emocje na boisku - mówi Grzelak. - Zobaczymy, czy nas zaproszą za rok... Czasem tak jest, nawet w sparingach, czasami może być gorzej niż w meczach ligowych. Pokazaliśmy, że stoimy razem.

Grzelak mówił też o niuansach w grze.

- Zmienialiśmy nasze ustawienie w przerwie, jeśli chodzi o grę z piłką - mówi. - Będziemy mieli wiele przykładów z tego meczu, kiedy mamy dobrą obronę, a kiedy musimy coś innego robić. Przeciwnik z poziomu La Liga nieczęsto się zdarza. To był na pewno dobry test dla nas.

Wszystkich zachwyciła bramka Ajdina Hasicia.

- Bramka Hasicia to superbramka, cieszę się, że dla kibiców był taki gol i show - mówi. - Strzał lewą nogą ma super, czasem prezentuje to na treningach, ma nie tylko strzał, ale i podania.

Grzelak cieszy się z postępu w grze Cracovii.



Mecz z Sevillą odbywał się w bardzo trudnych warunkach - po ulewie grano na mocno nasiąkniętej murawie

- To co rozwinęliśmy, to spokój z piłką, kiedy budujemy ataki - ocenia. - Nawet z dobrym przeciwnikiem, jak Sevilla. Chciałbym, żeby było więcej wejść w ostatnią tercję boiska. Najważniejsze jest to, jak współpracujemy z zawodnikami, to jest siła zespołu.

Czy skład Cracovii jest już zamknięty?

- W każdym klubie w ekstraklasie coś się będzie jeszcze działo - twierdzi trener. - Jak mamy dobrze złożony zespół, to patrzymy, by to nie był byle kto, ale ktoś taki, kto nas wzmocni i będzie miał dobry charakter.

Odniosł się też do poszczególnych zawodników.

O Kamilu Gliku mówi tak: - Mieśliśmy rozmowy, jakie mamy cele. Akceptuje swoją rolę, że nie będzie jednym z dwóch stoperów. Chodzi o to, by wejść na 15 minut - jest gotowy. W tym meczu wszedł i o mało nie zdobył bramki.

Z kolei Dominik Baumgartner pokazał, że wzmocnił nas, dobrze broni, dobrze gra z piłką, daje spokój w naszym zespole. Ma 29 lat i chce się dalej rozwijać, jest otwarty, fajnie się z nim pracuje. Prezentuje to, co widzieliśmy w lidze austriackiej. Pokazuje dobry styl gry, gdy ma piłkę przynosi, dobrą komunikację, dobrze wyglądał w meczach sparingowych.

Ciekawa była zmiana bramkarza w końcówce - Sebastiana Madejskiego zmienił Jakub Chrapusta.

- Młody Chrapusta to bramkarz, w którego wierzymy, chcemy, by się dobrze czuł, dobrze trenował i chciałem dać mu więcej motywacji - mówi o motywach swojego postępowania. - Wszedł i obronił w niesamowity sposób, dostał jeszcze więcej motywacji.

Cel Cracovii na ten sezon? - Uważam, że jest łatwy do powiedzenia: musimy jak najszybciej dojść do 42 punktów, a potem będziemy ustawać nowe cele, nie ma co mówić o czymś więcej.

Gdyby można wyciągnąć jakiegoś zawodnika z Sevilli do Cracovii, to kogo?

- Żadnego, niech zostaną ci, których mamy - nie ma wątpliwości szkoleniowiec. - Mam już plan jedenastki na mecz z Lechem, ale niektóre pozycje są nadal otwarte, całkiem się jeszcze nie zdecydowałem. Zawsze mówię o intensywności, ale by ona była, musi być rywalizacja.

Najbardziej mi się podoba rozwój, to co zrobiliśmy w grze z piłką. Gramy szybszą grę. Nie widziałem kombinacji w grze, gdy przyszedłem do zespołu. Gramy więcej w centralnych korytarzach. Mamy lepsze możliwości, uważam, że to dobrze wyglądało. ©

• **W weekend startuje I liga piłkarska.** Prezentujemy składy Bruk-Betu Termaliki Nieciecza oraz Puszczy Niepołomice, str. 15

ROZMOWA

Tobias Christensen wybrał Wieczystą Kraków. „Szukałem nowej przygody”

Artur Bogacki

Tobias Christensen to nowy piłkarz Wieczystej Kraków. Norweski pomocnik trafił do Polski z rumuńskiego Rapidu Bukareszt.

Długo się pan zastanawiał nad przeprowadzką do Wieczystej?

Decyzja o transferze nie była dla mnie trudna. Szukałem jakiejś nowej przygody, kluby się dogadywały, dla mnie był to prosty wybór. Chciałem tu przyjść. Klub i miasto mi się podobają, cieszę się, że tu jestem.

Pytam o to także dlatego, że to nowy klub w ekstraklasie, który w dodatku kilka lat temu grał w szóstej lidze. Nie widział pan ryzyka w takim transferze?

Nie. To pokazuje, że klub jest bardzo ambitny. Wszyscy tu wiedzą, co robią, skoro praktycznie co roku uzyskiwano awans. Dla mnie to znak, że klub jest dobrym miejscem dla zawodnika.

Za wami kilka sparingów. Co pan sądzi o tej nowej drużynie?

To mocny zespół, są w nim dobrzy piłkarze. Mam nadzieję, że sezon będzie dla nas udany. Według mnie przygotowania przebiegają pomyślnie, powinniśmy być w dobrej dyspozycji na rozgrywki ekstraklasy.

Naz grupowaniu w Austrii pokazaliście się z dobrej strony w sparingach z mocnymi europejskimi zespołami, jak Dynamo Kijów (2:4) czy Slavia Praga (2:2). Będziecie w stanie podobnie grać w ekstraklasie?

Mam nadzieję, że tak. Ciężko teraz jednoznacznie powiedzieć, ale z tego, co widziałem, to w drużynie jest dużo jakości. A to pozwala przypuszczać, że sezon będzie fajny.

O polskiej ekstraklasie wcześniej niewiele wiedziałem, poza tym, że to liga, która szybko się rozwija i jest coraz mocniejsza. Czekam z niecierpliwością na to, żeby jej doświadczyć.

Przed panem walka o miejsce w wyjściowej jedenastce Wieczystej, a w linii pomocniczej brakuje zawodników. Jakie są pana atuty?

Lubię grać piłkę, potrafię ją przetrzymać, dobrym podaniem wykreować szanse kolegom. Na pewno też ciężko pracuję na boisku dla drużyny.

W sparingu z Ruchem Chorzów zagrał pan nie ma srodku pomocy, a na skrzydle.

Parę razy już tego próbowałem, ale to nadal coś nowego dla mnie. Mogę grać na różnych pozycjach, na skrzydle też sobie poradzę, to trener decyduje, gdzie mnie potrzebuje. Najlepiej jednak czuję się jako środkowy ofensywny pomocnik.

Jaki cel ma Wieczysta na nowy sezon?

Nie rozmawialiśmy o tym. Pewnie podejmiemy do tego tak, że będziemy skupiać się na każdym kolejnym meczu. Wiadomo, że podstawa to utrzymanie się w lidze, na tym można budować coś więcej. ©



Tobias Christensen w Wieczystej gra z numerem 10. Czekają z utęsknieniem na debiut w ekstraklasie