

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada jest dość kaloryczna **str. 9**



FOT. FREEPIK

Jakie sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Najlepsze! Które są takie, podpowiadają sami kuracjusze **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

Nr 81 (24 858)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 8.04.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Dramat strażaka z Kościeliska. Ratował innych, a ogień zniszczył jego źródło utrzymania **str. 7**



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prezydent Karol Nawrocki zapowiada projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi **str. 7**

Angel Rodado długo nie zagra. Wisła Kraków musi szukać rozwiązania w ataku **str. 16**



FOT. ANDRZEJ BANAS

KRAKOWSKI ZESPÓŁ LOR

Cztery piękne dziewczyny i ich nowa płyta **str. 6**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

DECYZJA BĘDZIE REFERENDUM W KRAKOWIE. A WCZEŚNIEJ KAMPANIA

24 maja wystawimy ocenę prezydentowi

Ewa Waclawowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

24 maja tego roku odbędzie się w Krakowie referendum ws. odwołania prezydenta Aleksandra Miszalskiego oraz Rady Miasta.

Jak czytamy, w postanowieniu Komisarzy Wyborczych w Krakowie, po rozpatrzeniu wniosku mieszkańców gminy Kraków z dnia 11 marca 2026 r. o przeprowadzenie referendum gminnego w sprawie odwołania Prezydenta Miasta Krakowa oraz Rady Miasta Krakowa przed upływem kadencji, Kom-

sarz Wyborczy w Krakowie postanowi, co następuje: Przeprowadzić referendum gminne w sprawie odwołania Prezydenta Miasta Krakowa oraz Rady Miasta Krakowa przed upływem kadencji. Wyznaczyć datę referendum na niedzielę 24 maja 2026 r.

Przypominamy. To będzie jedno głosowanie w dwóch kwestiach, w sprawie odwołania prezydenta miasta i Rady Miasta Krakowa. Wyborcy otrzymają 2 karty referendalne - jedną z pytaniem „czy jesteś za odwołaniem Prezydenta Miasta Krakowa Pana Aleksandra Jana Miszalskiego przed upływem kadencji” i drugą, „czy jesteś

za odwołaniem Rady Miasta Krakowa przed upływem kadencji”.

Aby referendum było ważne, do urn musi pójść co najmniej 158 555 mieszkańców Krakowa (czyli minimum 3/5 liczby osób biorących udział w wyborze prezydenta miasta w II turze). W przypadku Rady Miasta Krakowa liczba ta wynosi 179 792.

Ile musiałoby zostać oddanych głosów za odwołaniem prezydenta i Rady Miasta, by do takiego odwołania doszło? Jak informowała krakowska delegatura KBW: „Więcej niż połowa ważnie oddanych głosów za odwołaniem”.
Czytaj str. 3

Historyczne centrum Krakowa trzeba chronić przed gośćmi

Radni z Dzielnicy I podjęli uchwałę w sprawie działań na rzecz ochrony funkcji społecznej, mieszkaniowej oraz symbolicznej Starego Miasta jako historycznego centrum Krakowa **str. 4**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



9 770137 908036



Gastronomiczna strefa z food truckami na łące w krakowskiej dzielnicy Wesoła **str. 3**

KOPIEC KRAKUSA W OBLĘŻENIU

Święto Rękawki w Krakowie zgromadziło tłumy widzów i wielu wojów



FOT. ANNA KACZMARZ

W tym roku organizatorzy rzucili hasło „Zbrodnia i kara” i pokazali, że w średniowieczu krew lała się nie tylko na placu boju. Opowiadano, jakich zbrodni się dopuszczano i jak karano przestępców.

Jutro w Dzienniku Polskim Pod paragrafem

● Przemytncze szlaki PRL. Z wojaży po świecie rodziły się fortuny. Polscy handlarze przemycali kozuszkę, biseptol, kryształowe wazony, a nawet politykę

Agaton Kozłowski
publicysta



Powrót do lat osiemdziesiątych

Wspominając niezwykle życie i dziedzictwo papieża Jana Pawła II - zwłaszcza w 250. rocznicę amerykańskiej niepodległości - uświadomiamy sobie, że aby być wielkim narodem, nigdy nie możemy porzucić naszej wiary w Boga, miłości do ojczyzny i oddania na rzecz wolności - napisał Donald Trump. W ten sposób oddał hołd papieżowi-Polakowi w 21. rocznicę jego śmierci. Ale nie o pamięć w tym oświadczeniu chodziło, lecz o bieżącą politykę. Bo jest coraz więcej sygnałów, że mamy powrót do lat osiemdziesiątych XX wieku. Hołd dla Jana Pawła II tylko to potwierdza - w końcu on był jedną z najważniejszych ikon tamtej dekady.

Nawiązań do tamtej epoki mamy więcej. Choćby Leon XIV, który w czasie swojej pierwszej Wielkanocy w Watykanie zaczął przywracać tradycje tak charakterystyczne dla pontyfikatu Karola Wojtyły. Albo misja Artemis II - nagle Amerykanie ożywiłi ludzkie marzenia o podboju kosmosu, przygotowując załogowy lot na Księżyc, mówią o wyprawie na Marsa. Czy nie słyhać w tym echa reaganowskich „gwiazdnych wojen”?

Dzisiaj współczesność definiują nam dwie wojny: na Ukrainie i w Iranie. One wzbudzają największe zainteresowania, stanowią źródło bólu głowy wielu z nas. Wbrew pozorom nie są to wojny odosobnione. Jest dokładnie odwrotnie: wpisują się coraz silniej w logikę globalnego konfliktu między dwoma blokami. W latach 80. mieliśmy z jednej strony USA wspierane przez inne kraje NATO, z drugiej Związek Radziecki wraz z państwami będącymi jego satelitami. Dzisiaj coraz wyraźniej widać „nową oś zła” - tak Joe Biden określił triumwirat Chin, Rosji i Iranu. Współpracę tych trzech państw widać wyraźnie i na Ukrainie, i w Iranie. Po drugiej stronie mamy „wolny świat”. W ten sposób odtwarza się logika czasów zimnej wojny, której kulminacją były właśnie lata 80.

Czy finał będzie podobny? Niekoniecznie. Nic dwa razy się nie zdarza - to po pierwsze. Po drugie, „wolny świat” dzisiaj definiuje się inaczej niż 40 lat temu. Przede wszystkim jedno NATO mocno wątpliwa. Europa nie widzi powodu, by - jak wtedy - stać jednoznacznie po stronie USA, z kolei Amerykanie też nie zachowują się jak kraj współpracujący z Europą zainteresowany. To dzisiaj chyba największa różnica między tymi epokami. I pewnie ona przesądzi o tym, czy klimat lat 80. powróci w pełni - czy jedynie jako farsa.

TELEFONY

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

POGODA

DZIS

MAX 7°C MIN 0°C

Wiatr pn.-zach. 15-25 km/h
Uwaga: W ciągu dnia zachmurzenie duże, ale bez deszczu

JUTRO

MAX 7°C MIN -2°C

Wiatr pn.-zach. 15-25 km/h
Uwaga: Pogodowa powtórka ze środy, tylko niestety w nocy przymrozki

WCIAŻ W FORMIE

Dla Barbary Prymakowskiej nie ma rzeczy niemożliwych! W ciągu zaledwie trzech dni zdobyła dwa złote medale w Toruniu i została Mistrzynią Europy Masters w lekkiej atletyce i crossie. Kiedy inni zawodnicy twierdzili, że był to jeden z najtrudniejszych crossów jakie kiedykolwiek pokonali, Barbara Prymakowska dobiegła do mety z uśmiechem na twarzy, a po 82-lacie nie było widać zmęczenia. Zajęła jej to nieco ponad 40 minut. Mieszkańka Tarnowa nie spoczęła jednak na laurach i już planuje kolejne starty. PM



ROZMOWA

Minister: działania, które podejmujemy, są propacjenckie

Katarzyna Nocuń
(PAP)

Rozmowa z ministrem zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą

Narodowy Fundusz Zdrowia jest w trudnej sytuacji finansowej. Ograniczy finansowanie kolonoskopii, gastroskopii, rezonansu magnetycznego i tomografii komputerowej wykonanych ponad limit. Czy to jedyne rozwiązania na stole?

To nie są jedyne rozwiązania. Natomiast musimy wyciągać wnioski z tego, co zadziało się w systemie. Nie możemy bezkrytycznie podchodzić do sytuacji, w której od 2021 roku czterokrotnie wzrosło finansowanie świadczeń. Musimy tak uporządkować finansowanie, aby pieniądze w pierwszej kolejności przekładały się na szybszą i bardziej skuteczną diagnostykę pacjentów, zwłaszcza tych w najpilniejszej potrzebie. Priorytetem jest powrót do tego, żeby badania diagnostyczne kosztowały faktycznie w pierwszej kolejności otrzymywali pacjenci onkologiczni i dzieci. Z całą stanowczością też pragnę uspokoić wszystkich pacjentów onkologicznych: finansowanie jest utrzymane w stu procentach. Chcemy doprecyzować zasady, żeby pacjent onkologiczny z kartą DiLO (Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego - PAP) w praktyce nadal był obsługiwany priorytetowo.

Przedstawiciele NFZ zapowiedzieli, że ograniczenia w finansowaniu badań diagnostycznych to pierwszy krok. Kolejnym mają być świadczenia w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS). Ograniczeń będzie więcej?

Rozmawiamy na temat ambulatoryjnej opieki specjalistycznej przez co najmniej dwa ugrupowania, również z konsultantami krajowymi. Chcemy wypracować model finansowania, który będzie najbardziej przyjazny dla pacjentów. Mam nadzieję, że na dniach NFZ przedstawi konkretną propozycję.

Resort zdrowia jako przyczynę problemów finansowych NFZ wymienia koszty ustawy podwyżkowej, przeniesienie finansowania niektórych świadczeń z budżetu do NFZ i niewystarczające wpływy ze składki zdrowotnej. Ministerstwo wycofało się z waloryzacji płac, nie było też inicjatyw, żeby cofnąć decyzję o przeniesieniu z budżetu do budżetu płatności za niektóre świadczenia. Trudno nie odnieść wrażenia, że konsekwencje decyzji i ich braku spadną na pacjentów. Jestem przekonana, że działania, które podejmujemy, są propacjenckie. Problemy NFZ są bardzo dobrze zdiagnozowane. Od co najmniej dwóch lat wiemy, że nie wystarcza składki zdrowotnej na pokrycie wszystkich zobowiązań NFZ. Z badań opinii wynika,



PRZYRODA

Słodki mniszek

Rozety zielonych liści właśnie wychodzą spośród suchych traw. To mniszek lekarski. Uporczywy chwast i przysmak. Dla owadów bezcenne źródło pokarmu. Mniszek lekarski, zwany też pospolitym, lada chwila rozwinie kwiaty. Każda roślina wytwarza ich kilka o średnicy dwóch centymetrów. Mniszki rosną na trawnikach, łąkach, w sadach i przydrożach. Są ich miliardy i widać je z orbity. Zwłaszcza tam, gdzie zachowała się mozaika pól uprawnych i łąk pomiędzy rozrzuconymi gospodarstwami rolnymi. Małopolska w wielu miejscach zachowała tradycyjne rolnictwo. Może niezbyt nowoczesne i plenne, ale na pewno różnorodne przyrodniczo. I widoczne z powietrza. W mniszkach zakochane są wszystkie owady zjadające pyłek i nektar. Jeśli pogoda będzie ciepła i wilgotna, każdy kwiat wyprodukuje olbrzymie porcje ciężkiego pyłku i słodkiego nektaru. Starczy przejść przez mniszkową łąkę, a obuwie będzie żółte od pyłku i lepkie od nektaru. Miliardy kwiatów to setki ton pożytku dla pszczoł. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, pszczoły wyprodukują żółtej barwy miód mniszkowy. Gęsty, aromatyczny o lekko korzennej nucie. Radości posiadaczy pasiek nie dzielają sadownicy. Pszczoły (tyle samo pracowite co mądre) zamiast zapylać owocowe drzewa ubogie w nektar i pyłek, ruszą na mniszki pospolite. Cóż, pszczoła owad mały o maleńkim mózdzku (czy zwoju nerwowym), ale myśli ekonomicznie.

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

81

Sieć defibrylatorów w ramach programu „Krakowski Impuls Życia AED” stale się powiększa. Obecnie jest 81 urządzeń na terenie całego miasta

LODÓWKI DOBRA Podziel się jedzeniem po świętach

Po świętach w wielu domach zostaje dużo jedzenia. To idealny moment, by podzielić się nim i wesprzeć tych, którzy najbardziej tego potrzebują. Można to zrobić przy-

nosząc jedzenie do lodówek społecznych. A znajdziemy je na: ■ al. Pokoju 14 ■ os. Szkolnym 20 ■ ul. Cegielnianej 43 ■ ul. Czerwieńskiego 16 ■ ul. Na Kozłowie 25 ■ ul. Praskiej 52 ■ ul. Sas-Zubrzyckiego 10 ■ ul. Siemaszki 31 ■ ul. Sudolskiej 7a.

KRAKÓW

TELEFON
dziennikarza dyżurnego

☎ 697 730 318

E-MAIL

✉ redakcja@gk.pl

REFERENDUM 24 MAJA, NIEDZIELA. NIEBAWEM ZACZNIE SIĘ WALKA O TEN DZIEŃ - KTO MA WIĘKSZĄ SIĘ PERSWAZJI

Czy Kraków pójdzie głosować?

E. Waclawowicz, P. Tymczak
redakcja@polskapress.pl

Jeżeli referendum byłoby ważne i doszło do odwołania prezydenta i Rady Miasta Krakowa lub samego prezydenta albo samej Rady Miasta Krakowa, to co będzie dalej?

Jak informuje nas krakowska delegatura Krajowego Biura Wyborczego, wybory przedterminowe musiałyby się odbyć w terminie 90 dni od daty odwołania organu. Terminy określone w kalendarzu wyborczym mogą być krótsze niż te przewidziane w Kodeksie wyborczym. Wybory zarządza Prezes Rady Ministrów po zasięgnięciu opinii Państwowej Komisji Wyborczej.

Ogłoszenie daty referendum, skomentował prezydent Aleksander Miszalski. W krótkim wpisie zaznaczył, że od pierwszego dnia kadencji mówił jasno, że chce być rozliczany z efektów pracy dla Krakowian. Ponadto zaapelował do mieszkańców, by dali mu dokończyć kadencję.

„Wierzę, że Kraków zasługuje na stabilność, odpowiedzialność i dokończenie rozpoczętych działań. Dlatego każdego dnia w tych najbliższych 7 tygodniach będę się starał przekonać Was, że warto pozwolić mi dokończyć kadencję i wtedy zdecydować co dalej. Referendum w sprawie odwołania zawsze mobilizuje przeciwników. Tak działa ten system. Dlatego jeśli uważacie, że powi-

nieniem dokończyć kadencję, w dniu referendum zostańcie w domu. Naszym zwycięstwem będzie niska frekwencja w referendum i wysoka w dniu każdych wyborów. Ostateczna decyzja - jak zawsze - należy do Was” - napisał prezydent Krakowa.

Łukasz Gibała: Wierzę, że wygramy

Tuż po ogłoszeniu daty przeprowadzenia referendum, głos zabrał Łukasz Gibała, który w 2024 roku przegrał z Aleksandrem Miszalskim walkę o fotel prezydenta Krakowa.

„24 maja wielka bitwa o Kraków. Czy Mieszkańcy odzyskają swoje miasto? Z jednej strony sterowane z Warszawy partyjne struktury, a z drugiej zwykli Mieszkańcy, którzy masowo podpisywali się pod referendum. Z jednej strony partyjni koleś, którzy mają po 4-5 posad publicznych, a z drugiej strony ludzie, którzy ciężko pracują. Z jednej strony hejt i nienawiść warszawskiego Soku z Buraka, a z drugiej prawdziwa oddolna pozytywna energia społeczna krakowian. Wierzę, że wygramy” - napisał radny.

Internauci podzieleni

Zadowolenia nie kryje część internautów: W sieci możemy przeczytać takie komentarze jak: „Brawo krakowianie”, Chwała Bogu. Gonimy z Ojczyzny”, „Každy krakowianin, któremu leży dobro Krakowa na sercu po-



7.05.2024, dzień zaprzysiężenia Aleksandra Miszalskiego. Czy dokończy kadencję?

winien pójść do urn i zagłosować za odwołaniem szkodnika. Dość niszczenia naszego pięknego miasta. Dziwi się, że są jeszcze ludzie, którzy go popierają”.

Nie brakuje jednak głosów, że jest to idea bezsensowna i marnowanie pieniędzy. „Pieniądże wyrzucone w błoto”, „Na referendum nie idę. Wybory już za 3 lata. Nie ma merytorycznych przesłanek za odwołaniem prezydenta Krakowa”, „I co myślicie? Że będzie lepiej? Kogo chcecie za Miszalskiego niby? Nigdy lepiej nie będzie”.

Jan Hoffman: Nie czas na otwieranie szampana

- Emocja społeczna, jaka się uwidoczniła przy zbieraniu podpisów w sprawie referendum nie pozostawia wątpliwości, że szanse na jego powodzenie są olbrzymie, aczkolwiek wymagana jest mobilizacja mieszkańców - mówi Jan Hoffman, przewodniczący obywatelskiej inicjatywy referendalnej w Krakowie.

- Wobec nieprawdziwych informacji pojawiających się w przestrzeni publicznej, jakoby na przykład jedna czwarta podpisów miała być od osób nieżyjących czy innych kłamliwych sformułowań, będziemy się zwracać o to, aby pokazać opinii publicznej pełne statystyki. Najważniejsze teraz jest to, że referendum się odbędzie i te 58 tysięcy z hakiem podpisów zostało prawidłowo zweryfikowanych - dodaje Jan Hoffman.

Zapytany o szansę powodzenia referendum odparł, że wszyscy, którzy są niezadowoleni z prezydentury Aleksandra Miszalskiego, z funkcjonowania Rady Miasta Krakowa muszą 24 maja udać się do lokali wyborczych i zagłosować. - Jeżeli tak się stanie, nie mam wątpliwości, że prezydent zostanie odwołany. Do procedury referendum podchodzę jednak z pokorą i dopóki wszystko nie zakończy się zgodnie z naszymi oczekiwaniami, to na pewno nie będę otwierał szampana.

Na pytanie o to jakie działania są planowane w okresie kampanii referendalnej, odpowiada, że nie chce zradzać szczegółów. - Mogę powiedzieć, że będziemy przede wszystkim reagować na dezinformację drugiej strony, a z naszej strony zamierzamy z uczciwą, rzetelną informacją docierać do mieszkańców. Połączymy od takiej informacji jak i gdzie będzie można głosować. Będziemy przypominać datę referendum i prostować dezinformacyjne komunikaty, jeżeli takie będą się pojawiać.

Zaczęło się 27 stycznia

Komitet referendalny w Krakowie zaczął zbierać podpisy w sprawie głosowania nad odwołaniem Aleksandra Miszalskiego 27 stycznia. Miał na to 60 dni. Akcją zakończył już 17 dni wcześniej, po tym, jak udało się zebrać niemal 134 tys. podpisów. ©©

Planują gastronomiczną strefę na łące na Wesolej. Ogłoszono konkurs

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Gastronomiczna strefa z food truckami może powstać na łące w historycznej dzielnicy Wesolej.

„Czego potrzebuje dzielnica kreatywna, żeby żyć? Ludzi. A czego potrzebują ludzie? Kultury... i czasem czegoś dobrego do zjedzenia. Dlatego szukamy operatora gastronomii na Łące na Wesolej. Kogoś, kto uzupełni to miejsce o smak i będzie częścią jego codziennego

rytmu - zarówno podczas wydarzeń, jak i poza nimi” - informuje Agencja Rozwoju Miasta Krakowa (ARMK).

Ta miejska spółka ogłosiła konkurs ofert na wyłonienie operatora usług gastronomicznych na terenie „Łąki na Wesolej” wraz z oddaniem w dzierżawę części nieruchomości z przeznaczeniem na prowadzenie mobilnej gastronomii (food truck).

Operator będzie mógł świadczyć usługi gastronomiczne na terenie „Łąki na Wesolej” codziennie, w ustalonych

przez siebie godzinach między 6 a 22. Łączna powierzchnia gruntu przeznaczonego do oddania w dzierżawę wynosi 357 m².

Ze zwycięzcą konkursu ma być zawarta umowa na czas oznaczony do 6 miesięcy. Wydanie nieruchomości nastąpi najpóźniej do 30 kwietnia 2026 r.

Otwarcie ofert odbędzie się 16 kwietnia o godz. 12. Konkurs odbędzie się, chociażby wpłynęła tylko jedna ważna oferta.

ARMK szuka też partnerów i pomysłów na wydarzenia plenerowe, które mogą jeszcze

bardziej wzbogacić program Łąki na Wesolej. „To przestrzeń z potencjałem - na działania kulturalne, społeczne, edukacyjne i twórcze. Chcemy wspólnie budować jej program i zapraszamy do współpracy zarówno naszych rezydentów, jak i organizacje, instytucje oraz grupy nieformalne” - podkreśla w ARMK.

Historyczna Wesoleja to niegdyś przedmieście Krakowa nazywane przedmieściem św. Mikołaja, teren leżał bowiem przed bramą św. Mikołaja, gdzie funkcjonowały młyny,

folusze, rzeźnia miejska i stajnie. Później była to dzielnica ogrodów, które powstawały wokół budowanych tu dworów czy kamienic.

W XVIII wieku była to modna dzielnica Krakowa, w której wypadało bywać, właśnie ze względu na liczne ogrody, z których najbardziej popularny był leżący pomiędzy ulicami Lubicz a Kopernika i wzdłuż ul. Potockiego (dziś Westerplatte).

Pierwszy szpital na Wesolej powstał w 1788 r. w zabudowaniach odkupionych od zakonu

karmelitów. Szpital Św. Łazarza zapoczątkował medyczną historię dzielnicy.

Przez lata w budynkach na Wesolej funkcjonował Szpital Uniwersytecki. Po tym jak przeniósł się do Prokocimia, miasto wykupiło część Wesolej za 283 mln zł. To 9,15 hektara terenu zielonego wraz z zabytkowymi budynkami poszpitalnymi, którego granice wyznaczają ulice: Kopernika, Śniadeczkich, Grzegorzewska i Bujwida. Cała przestrzeń jest objęta opieką konserwatorską. ©©

Kronika Krakowska

8 KWIETNIA

Imieniny obchodzą: Apolinary, August, Cezary, Dionizy, Emma, Julia, Julian, Maksyma, Radosław, Walter
1861 - Ponad 100 osób zginęło, a kilkaset zostało rannych podczas rozpedzania przez wojsko rosyjskie demonstracji w Warszawie
1919 - Założono Akademię Górniczo-Hutniczą w Krakowie
1941 - Władysław Bartoszewski zwolniony z KL Auschwitz
1991 - Rozpoczęło się wycofywanie wojsk radzieckich z Polski



FOT. WIKIPEDIA

8 KWIETNIA 1525 ROKU
Król Zygmunt I Stary i wielki mistrz Albrecht Hohenzollern podpisali traktat krakowski, który kończył formalnie tzw. wojnę pruską oraz ustanawiał sekularyzację pruskiej gałęzi zakonu i powołanie lennego księstwa Prus Książęcych.

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

9:00 - Józef Sabała (lat 92)
 9:40 - Krystyna Hamerlik (lat 79)
 10:20 - Stanisław Kleczyński (lat 83)
 11:00 - Ewa Harasiewicz (lat 67)
 11:40 - Krystyna Kasprzyk (lat 87)
 12:20 - Elżbieta Litwicka (lat 78)
 13:00 - Wanda Marcinkowska (lat 92)
 13:40 - Hanna Giec (lat 74)

Cmentarz Bronowice

12:00 - Józefa Zborowska (lat 100)

Cmentarz Podgórski

11:00 - Marian Kącki (lat 80)
 12:00 - Irena Bil (lat 85)

Cmentarz Wola Duchacka

14:00 - Wiesław Czarniecki (lat 67)

Cmentarz Prądnik Czerwony

9:40 - Maria Pieczara (lat 69)
 10:20 - Zofia Sikora (lat 85)
 11:00 - Helena Władyka (lat 89)
 11:40 - Justyna Trzopek (lat 91)
 11:40 - Andrzej Jankowicz (lat 96)
 12:20 - Józef Bąk (lat 87)
 13:00 - Józef Bijak (lat 70)
 13:00 - Stanisława Gumułyńska (lat 75)
 13:40 - Katarzyna Pszczoła (lat 63)

Cmentarz Grębałów

10:20 - Jan Marszałek (lat 86)
 11:00 - Leonard Rutkowski (lat 68)
 11:40 - Janina Bartosik (lat 93)
 12:20 - Irena Farys (lat 77)
 13:00 - Lucyna Pojałowska (lat 65)
 13:40 - Zofia Koncewicz (lat 78)

PO WIELU LATACH MA BYĆ TU LEPIEJ

Upiorne schody na Widoku



FOT. MALGORZATA MROWIEC

Schody przechodzące przez osiedlowe tzw. sukienice to główne dojście na pętlę tramwajową Bronowice Małe. Stanowią odstraszącą wizytówkę Osiedla Widok, a o tym, że straszą brudem i bazgrołami na ścianach piszemy od wielu lat.

Teraz miasto informuje, że MPO zawarło umowę z właścicielem tego terenu na 5 lat. - Zawarta kilka dni temu umowa dotyczy „ustanowienia na rzecz Gminy Miejskiej Kraków tytułu prawnego do korzystania z części nieruchomości będącej własnością osób fizycznych w zakresie niezbędnym do wykonywania czynności związanych z utrzymaniem czystości i porządku” - podają urzędnicy. Miasto będzie mogło usuwać graffiti - w szczególności o treściach obraźliwych, nawołujących do przemocy i propagujących substancje nielegalne - z powierzchni ścian i schodów. Małgorzata Mrowiec

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
 www.cor-med.com
CENTRUM CHOROBY SERCA
 PEŁNA DIAGNOSTYKA
 KONSULTACJE ORDYNATORÓW,
 PROFESORÓW I DOCENTÓW
 ◆ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
 ◆ EKG ◆ EKG wysiłkowe ◆ Holter ◆ Holter ciśnieniowy
 Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
 Rejestracja tel. (12.00-17.00)
 012 636 44 22

W święta turyści opanowali Kraków. Trzeba chronić historyczne centrum

Piotr Tymczak
 piotr.tymczak@polskapress.pl

Niedzieli Wielkanocnej w Krakowie towarzyszyła piękna, letnia pogoda. Place i ulice w centrum opanowali turyści. Słychać było języki z całego świata.

To znak, że o turystyce pod Wawelem znów zaczną się więcej rozmawiać. Radni z Dzielnicy I podjęli już uchwałę ws. działań na rzecz ochrony funkcji społecznej, mieszkaniowej oraz symbolicznej Starego Miasta jako historycznego centrum Krakowa. Prowadzone są też przedsięwzięcia dotyczące regulacji prawnych związanych z najemem krótkoterminowym i wprowadzeniem opłaty turystycznej.

Wielkim zainteresowaniem ze strony zagranicznych gości cieszył się Jarmark Wielkanocny na Rynku Głównym oraz Kiermasz Wielkanocny na Małym Rynku. Trudno było o znalezienie wolnego miejsca przy stolikach w ogródkach restauracji, kawiarni i pubów w rejonie Starego Miasta.

Krakowski sezon turystyczny został w pełni otwarty. Dla mieszkańców Starego Miasta co roku wiąże się to jednak z obawami dotyczącymi uciążliwości związanych z turystyką. Stałe problemy to hałas, zakłócanie ciszy i porządku, mieszkania zmieniające się w pokoje gościnne.

Mając na uwadze sytuację, radni z Dzielnicy I Stare Miasto



FOT. PIOTR TYMCZAK

Angielski, włoski, hiszpański, francuski, niderlandzki, portugalski, niemiecki, japoński - taka wieża Babel w Niedzielę Wielkanocną w Krakowie

przyjęli uchwałę z wnioskiem do prezydenta Krakowa o „podjęcie działań zmierzających do ochrony funkcji społecznej, mieszkaniowej oraz symbolicznej Starego Miasta, jako obszaru o szczególnym znaczeniu historycznym, kulturowym i tożsamościowym dla Krakowa”.

„Rada Dzielnicy I wskazuje, że Stare Miasto nie jest wyłącznie przestrzenią turystyczną, reprezentacyjną ani eventową, lecz przede wszystkim dzielnicą zamieszkaną, w której powinny być respektowane potrzeby stałych mieszkańców oraz zachowana równowaga pomiędzy różnymi funkcjami tej przestrzeni” - zaznaczono w uchwale.

Z okazji startu kolejnego sezonu turystycznego ruch miejski

Akcja Ratunkowa dla Krakowa przygotował natomiast petycję do premiera i ministerstw ws. pilnego wprowadzenia opłaty turystycznej. Szacuje się, że z powodu jej braku Kraków każdego roku traci między 50 a 100 mln złotych.

Obecnie w Sejmie są dwa projekty ustaw, które w lutym 2026 roku zostały skierowane do prac w komisjach. Ich autorzy to krakowscy posłowie. Projekt Darii Gosek-Popiołek zakłada limit dla opłaty turystycznej w wysokości 25 proc. minimalnej stawki godzinowej; przy obecnej stawce (31,40 zł) daje to 7,85 zł dziennie od turysty. Projekt posła Rafała Komarowicza przewiduje maksymalnie 5 zł dziennie od turysty.

Tematem zrównoważonej turystyki działającej na korzyść turysty i mieszkańców zajęli się na niedawnym posiedzeniu miejscy radni z Komisji Promocji i Turystyki.

- Zajmujemy się działaniami na rzecz zmian legislacyjnych - zapewniła Martyna Lewandowska, zastępczyni dyrektora Wydziału ds. Turystyki Urzędu Miasta Krakowa. Mówiąc o tego typu działaniach wymieniła potrzebę nowych przepisów na szczeblu krajowym dotyczących turystycznego najmu krótkoterminowego (chodzi o obowiązek rejestracji takiej działalności), działania na rzecz opłaty turystycznej i dążenia do regulacji statusu przewodnika turystycznego. ©©

Nowy uniwersytet, choć z 25-letnim doświadczeniem

Małgorzata Mrowiec
 malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Od 1 kwietnia na mapie Krakowa pojawia się nowy niepubliczny uniwersytet o nazwie Uniwersytet DSW Ideis.

Powstał on na bazie ponad 25-letniego doświadczenia działającej w Krakowie Wyższej Szkoły Ekonomii i Informatyki oraz najlepszej niepublicznej uczelni z Dolnego Śląska - Uniwersytetu Dolnośląskiego DSW.

Najważniejsze, co wnosi to połączenie dwóch uczelni, to

status uniwersytetu i możliwość nadawania stopni doktora oraz doktora habilitowanego. Powstaje nowa marka ogólnopolska na rynku szkolnictwa wyższego. Konsolidacja szkół ma też przełożyć się na nowe możliwości rozwoju dla studentów i kadry akademickiej.

„Według danych GUS w ciągu ostatnich kilkunastu lat liczba studentów w kraju spadła z blisko 2 milionów do około 1,2-1,3 miliona obecnie. Kandydaci coraz częściej wybierają uczelnie o stabilnej pozycji rynkowej i mogące

nadawać uprawnienia naukowe. W tym kontekście decyzyjną o konsolidacji Wyższej Szkoły Ekonomii i Informatyki w Krakowie z Uniwersytetem Dolnośląskim DSW i wspólne stworzenie Uniwersytetu DSW Ideis to wybór wynikający z analizy trendów rynkowych i troski o stabilny rozwój dla studentów, kadry akademickiej oraz regionu” - informuje nowy niepubliczny uniwersytet.

Po połączeniu bez zmian pozostają w Krakowie: ■ programy studiów ■ lokalizacja ■ organizacja zajęć ■ kadra dydaktyczna.

- Dyplomy zachowują pełną ważność i zyskują rangę uniwersytetu. Filozofia działania pozostaje niezmienną, Uniwersytet DSW Ideis będzie instytucją praktyczną w podejściu do kształcenia, przyjazną w relacjach i skoncentrowaną na potrzebach studentów - mówi Monika Molas-Wołos, kanclerz Uniwersytetu DSW Ideis.

Dzięki konsolidacji krakowska uczelnia łączy do wąskiego grona uczelni niepublicznych mających w nazwie słowo „uniwersytet” i mogących nadawać stopnie doktorskie i habilitacje.

W Olkuszu przebudowa DK 94 skończy się we wrześniu. Prace postępują

Paweł Mocny
pawel.mocny@polskapress.pl

Trwa realizacja ogromnej inwestycji. Prowadzona przebudowa drogi krajowej numer 94 kosztuje prawie 220 milionów. Prace realizowane są na niemal całym odcinku przebiegającym przez Olkusz.

Według informacji inwestora - Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Krakowie - prace dobiegną końca już we wrześniu tego roku.

Obecnie wykonawca wciąż boryka się z zatłoczeniem pustek krasowych w rejonie skrzyżowania DK 94 z Rabsztyńską i Kościuszki, a także z przebudową sieci teletechnicznych i elektroenergetycznych. Budowane jest również oświetlenie

drogowe, trwa montaż kładki dla pieszych oraz ekranów akustycznych.

- Wykonawca kontynuuje roboty ziemne przy budowie przejścia podziemnego PP05: zbrojenie, betonowanie i deskowanie fundamentu. Prace trwają też przy budowie przejścia podziemnego PP04 - tam teraz robotnicy wykonują izolację bitumiczną i zasypkę fundamentów - informuje GDDKiA w Krakowie.

Zgodnie z informacjami inwestora obecnie postęp prac prezentuje się w następujący sposób: ● zaawansowanie finansowe - 59,43 proc. ● postęp robót, branża drogowa - 60,64 proc. ● postęp robót, branża konstrukcyjno-inżynierska - 32,75 proc. ● postęp robót, branża sanitarna - 78,10 proc.



Przebudowa DK 94 w Olkuszu. Prace trwają na dużym odcinku, mają skończyć się we wrześniu

Spór o przebieg Sądeczanki. Petycja w sprawie powrotu do wariantu B

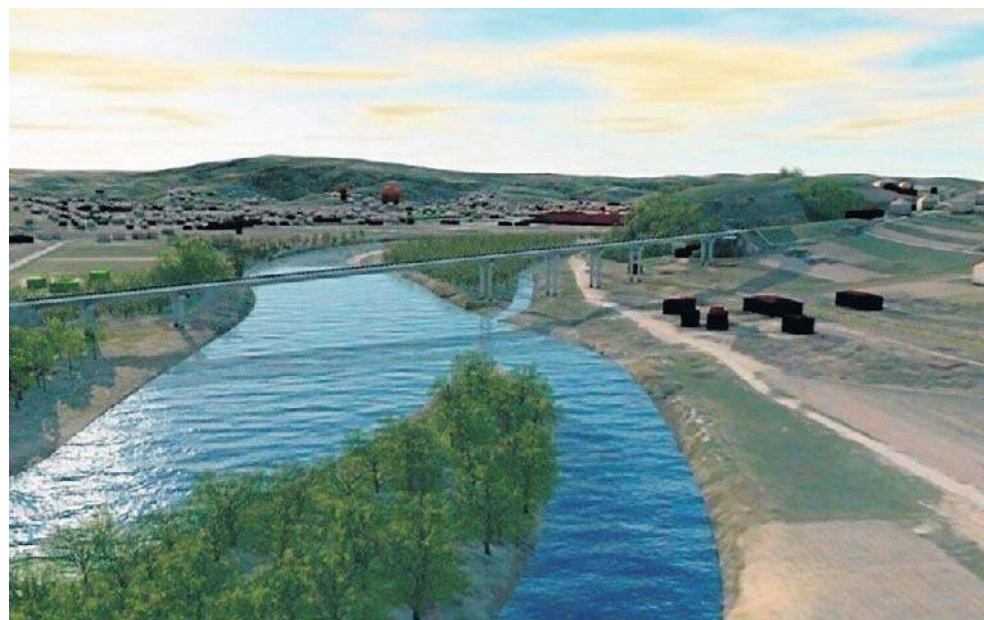
Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

NOWY SĄCZ. Sądeczanka to odcinek DK75 łączący Brzesko z Nowym Sączem. Kontrowersje wzbudza planowana przebieg trasy przez Nowy Sącz. Petycja mieszkańców trafiła do Rady Miasta.

Autorzy petycji domagają się, aby planowana trasa przebiegała zgodnie z wariantem B, po lewej stronie Dunajca, zamiast preferowanego obecnie wariantu C. W petycji żądają natychmiastowych działań władz miasta oraz oficjalnego sprzeciwu wobec obecnych planów. Podkreślają, że wariant C - ich zdaniem - stoi w sprzeczności ze strategią rozwoju Nowego Sącza. - Wariant C jest rozwiązaniem całkowicie sprzecznym z tym celem. Wprowadza ruch tranzytowy do miasta i pogarsza warunki komunikacyjne zamiast je poprawiać - piszą.

Głos przeciwko wariantowi C

Sprzeciw wobec inwestycji ma nie tylko charakter społeczny, ale także formalnoprawny. Jak informują mieszkańcy, złożono 41 odwołań od decyzji środowiskowej, co stanowi aż 87% wszystkich odwołań w tej sprawie. Po ich odrzuceniu część osób skierowała sprawy do sądu administracyjnego, ponosząc przy tym znaczne koszty finansowe.



FOT. GODKIA (WIZUALIZACJA)

Kolejny protest w związku z przebiegiem „Sądeczanki”. Autorzy petycji domagają się, aby planowana trasa przebiegała zgodnie z wariantem B, po lewej stronie Dunajca

- Pomimo tego nasz głos zostaje bez należytej reakcji organów miasta. Rada miasta ma obowiązek chronić interes miasta i jego mieszkańców - czytamy w petycji.

Mieszkańcy domagają się zwołania nadzwyczajnej sesji rady, przyjęcia oficjalnego stanowiska przeciw wariantowi C oraz podjęcia działań na rzecz realizacji wariantu B.

Głos radnego: powrót do wariantu B to ryzyko opóźnień

Do sprawy odniósł się radny Kamil Olesiak, który nie po-

piera postulatu zmiany wariantu. - Biorąc pod uwagę dane projektowe oraz uwarunkowania geologiczne, nie mogę poprzeć państwa żądania zmiany wariantu C na wariant B - pisze Olesiak. Próba zablokowania ostatecznej decyzji środowiskowej na tym etapie i żądanie

- Próba zablokowania decyzji środowiskowej na tym etapie i żądanie procedowania wariantu B oznacza pięć lat straty - mówi radny Olesiak

procedowania wariantu B od nowa to kolejne pięć lat straty, to odłożenie budowy nowej drogi na święte nigdy.

Radny przyznaje jednak rację mieszkańcom w kwestii finansowej. Podkreśla, że Nowy Sącz nie powinien ponosić tak dużych kosztów współfinansowania inwestycji państwowej i że władze miasta powinny wcześniej wynegocjować korzystniejsze warunki.

Jak podkreśla radny Olesiak, zablokowanie inwestycji nie rozwiąże problemów komunikacyjnych, ono je jedynie utrwali na kolejne dekady. ©©

Na Pustyni Błędowskiej przy Róży Wiatrów będzie plac zabaw. Dzieci poznają tam sekrety „polskiej Sahary”

Paweł Mocny
pawel.mocny@polskapress.pl

Klucze inwestują w Pustynię Błędowską. Trwa wycinka drzew i krzewów, ruszyła też budowa nowej atrakcji dla najmłodszych turystów.

Gmina Klucze wciąż prowadzi prace zabezpieczające pustynię przed zarastaniem. Częścią planu jest budowa ekologicznego placu zabaw przy popularnej Róży Wiatrów.

- Powstająca przestrzeń o charakterze edukacyjnym będzie łączyć funkcje rekreacyjne i poznawcze - poprzez zabawę najmłodszy odwiedzający będą mogli zdobywać wiedzę na temat przyrody, ekologii i unikatowego ekosystemu Pustyni Błędowskiej - zapewniają przedstawiciele władz gminy Klucze.

Niezmiennie prowadzone są także działania związane z czynną ochroną pustyni. Na południowej części usuwane są inwazyjne gatunki roślin, które coraz bardziej przyczyniają się do zarastania terenów piaszczystych. - Wszystkie działania odbywają się pod stałym nadzorem specjalisty oraz w oparciu o wykonaną wcześniej inwentaryzację przyrodniczą - zapewniają władze gminy.

Niebawem mają się także rozpocząć działania w ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej dotyczącej Pustyni Błędowskiej. Prowadzone mają być warsztaty edukacyjne i lekcje w terenie. Cały projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027. ©©

Wójt proponuje referendum w sprawie swojego odwołania. Polityczny impas w Mszanie Dolnej narasta

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

W odpowiedzi na pojawiające się sugestie w sprawie referendum mającego na celu odwołanie rady gminy, wójt zaproponował, aby przy okazji zrobić też referendum w sprawie jego odwołania.

Źródłem całej sytuacji był spór dotyczący lokalizacji sesji rady gminy. Pierwotnie miała się ona odbyć w budynku urzędu przy ul. Piłsudskiego, jednak wójt zdecydował o zmianie miejsca obrad na inny obiekt - tzw. „nowy Sezam”, niedawno zakupiony przez gminę. Decyzja ta doprowadziła do rozłamu wśród radnych.

W rezultacie część radnych udało się do nowej lokalizacji wraz z wójtem, natomiast reszta pozostała przy pierwotnym



FOT. FACEBOOK MIROSLAW CICHORZ

Wójt proponuje referendum w sprawie swojego odwołania

miejscu obrad. W żadnym z tych miejsc nie udało się zgromadzić wymaganej liczby uczestników, co uniemożliwiło podejmowanie jakichkolwiek decyzji.

Kilka godzin po wydarzeniach związanych z sesją rady gminy swoje stanowisko przed-

stawił wójt Mirosław Cichorz. W opublikowanym nagraniu odniósł się do pojawiających się nieoficjalnie informacji o planach przeprowadzenia referendum dotyczącego odwołania rady gminy.

Nie tylko potwierdził, że docierają do niego takie sygnały, ale też wystosował zaskakujący apel. Zasugerował, aby inicjatorzy ewentualnego głosowania rozszerzyli jego zakres również o jego własną funkcję.

- Moi drodzy, bardzo was proszę, kiedy będziecie składać wniosek do komisji wyborczej, złożcie także wnioski o przeprowadzenie referendum w kwestii odwołania wójta. Nie tylko rady, ale wójta również - powiedział Cichorz.

Jego zdaniem objęcie referendum zarówno rady, jak i jego stanowiska może zwiększyć szanse na jego ważność. Kluczo-

wym argumentem była frekwencja - uważa, że szerszy zakres głosowania mógłby przyciągnąć więcej mieszkańców do urn. Dodał, że nie obawia się ewentualnej utraty stanowiska i jest gotów poddać się ocenie wyborców, jeśli miałyby to pomóc w rozwiązaniu problemów w gminie.

W swoim wystąpieniu Cichorz ponownie skrytykował część radnych pozostających w opozycji. Zarzucił im działania, które w jego ocenie blokują rozwój gminy oraz utrudniają realizację inwestycji.

- Jeśli w dalszym ciągu opozycyjna część będzie robiła wszystko, żeby zablokować rozwój gminy dla swoich przekonań, to nie pójdziemy do przodu. Więc jeżeli chcecie organizować referendum, zorganizujcie je też dla mnie. Wtedy na pewno się uda - dodaje wójt. ©©

Jagoda Kudlińska z krakowskiej grupy Lor: Najfajniej jest tworzyć muzykę, której samemu chce się słuchać

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Krakowski zespół Lor tworzą cztery dziewczyny - Jagoda Kudlińska (śpiew), Julia Błachuta (skrzypce), Julia Skiba (muzyka, pianino) i Paulina Sumera (teksty). Mają w swym dorobku cztery albumy, a ich piosenki można było usłyszeć w serialu „Pod powierzchnią” czy w filmie „Chłopi”. Teraz ukazała się nowa płyta grupy - „Pele Mele”. Rozmawiamy o niej z wokalistką Jagodą Kudlińską.

Niedawno graliście koncert w radiowej Trójce. Były duże emocje?

Bardzo. Wykonałyśmy wtedy większość piosenek z nowej płyty po raz pierwszy na żywo. Stresowałyśmy się więc jak to pójdzie od strony muzycznej, wizualnej i technicznej. W końcu było dobrze, choć nie jesteśmy w pełni zadowolone z tego, jak to wypadło.

Gracie dużo koncertów i to w takich wielkich klubach, jak Studio czy Stodoła. Powinnyście więc już być oswojone z takimi prestiżowymi występami.

Wtedy był dodatkowy aspekt - transmisja na żywo w radiu i w internecie. Wiedziałyśmy więc na przykład, że nasi rodzice to oglądają. (śmiej) Dlatego był większy stres niż przed normalnymi koncertami. Zazwyczaj są one stojące, co sprawia, że rodzi się nieco inna energia w pomieszczeniu i jest trochę łatwiej. A w studiu Trójki publiczność siedziała.

Lor to cztery dziewczyny - czy to oznacza, że w naturalny sposób na widowni waszych koncertów też dominują dziewczyny?

Na pewno coś w tym jest. Lor to cztery dziewczyny, więc w jakimś sensie reprezentujemy kobiecą wspólnotę. Dzięki temu zbieramy wokół siebie dużo kobiet. Ale na naszych koncertach jest też sporo mężczyzn. Jeśli miałabym to wyrazić w procentach, to byłoby jakieś 60 na 40. Nam wydawało się do tej pory, że jest po równo, ale ostatnio po koncercie ktoś do nas podszedł i powiedział, że większą część naszej widowni to kobiety w wieku 25-35 lat.

Tytuł waszego nowego albumu będzie zrozumiały przede wszystkim dla dziewczyn.

czyn. „Pele Mele” to zeszyty, prowadzone przez nastolatki w podstawówce, do których ich koledzy i koleżanki wpisywali się jak do pamiętnika.

Faktycznie: pamiętam, że tylko dziewczyny to miały. Ale wpisywali się do nich również chłopcy. Niedawno nasza skrzypaczka Julia Błachuta znalazła taki swój zeszyt z podstawówki i przyniosła go nam pokazać. I tam akurat były wpisy samych dziewczyn. Mój przyjaciel, który chodził z Julią do klasy, powiedział, że pierwszy raz o czymś takim słyszy i nie kojarzy, żeby robiło się coś takiego. Jest to więc zdecydowanie dziewczynskie.

Co sprawiło, że postanowiłyście wrócić na nowej płycie do czasów swojego dzieciństwa?

Im dłużej gramy, tym bardziej staramy się robić taką muzykę, która przede wszystkim nam się podoba i nam daje frajdę. Działamy już dwunasty rok i poczułyśmy trochę nostalgii za dawnymi czasami. Pod koniec pierwszej dekady XXI wieku zaczynałyśmy szkołę podstawową, miałyśmy komunie, pierwszy raz jechałyśmy na zieloną szkołę, chodziłyśmy na dyskoteki na sali gimnastycznej. To były cudowne lata - przynajmniej tak je teraz postrzegamy. Nasza nowa płyta jest jak takie plotki w pokoju dziewczyn na zielonej szkole czy wpisy w pamiętniczku „Pele Mele”. Stąd ten tytuł, który po prostu sam się nam objawił.

Te wspomnienia w piosenkach dotyczą przede wszystkim pierwszych miłości i przyjacieli. Jak się śpiewa o takich sprawach z perspektywy już dorosłej osoby?

Wszystkie w zespole stanowimy ten przypadek, że jesteśmy dorosłe, ale nie bardzo się nam to podoba. Dlatego tęsknimy za czasem dzieciństwa. Całe szczęście. Fakt, że razem tworzymy zespół, nagrywamy i koncertujemy, to dla nas powrót do marzeń z tamtego okresu. Dlatego nadal w naszym życiu mamy różne „pierwsze razy” - po raz pierwszy doświadczamy czegoś. Są to więc wszystko ciągle aktualne emocje, do których nie jest daleko, by się do nich odnieść przy wykonawstwie. Jest to więc dla mnie w pełni komfortowe.

Skoro dzieciństwo, to i także rodzice. Choćby w piosence „Twój tata nie płakał”. Dziś le-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Krakowska grupa Lor działa od 10 lat - teraz prezentuje się w wersji glam

piej rozumiecie swych rodziców niż kiedy byłyście dziećmi?

Zdecydowanie. To uniwersalne doświadczenie, które dotyczy wszystkich dorosłych. Nasza skrzypaczka Julia jest obecnie nauczycielką w szkole muzycznej. A kiedyś my wszystkie chodziłyśmy do takiej szkoły. To, że ona teraz jest w wieku tych nauczycieli, którzy nas uczyli, sprawia, że zupełnie inaczej zaczyna ich postrzegać. To zmienia pojmowanie takich pojęć, jak autorytet czy dyscyplina. Podobnie rzecz się ma z postrzeganiem rodziców, tego, jakie oni mieli problemy i jak się z nimi zmagali. Możemy ich teraz bezpośrednio porównywać do siebie, bo jesteśmy obecnie w tym wieku, w którym oni byli, kiedy my byłyśmy dziećmi. To duże otwarcie oczu.

Muzycznie oddaliście się na „Pele Mele” bardzo od folku, z którym startowałyście. Poczułyście, że ta forma was ogranicza?

Trochę tak. Na początku bardzo starałyśmy się utrzymać ten folk. Nigdy nie była to jednak jakaś konkretna decyzja. Mamy takie szczęście, że wytwórnia daje nam pełną wolność artystyczną co do gatunku, w jakim tworzymy. Wszystko to są więc piosenki,

Nasza nowa płyta jest jak takie plotki w pokoju dziewczyn na zielonej szkole czy wpisy w pamiętniczku „Pele Mele”

które same chcemy robić. Tworzymy głównie dla siebie i dla swojej frajdy, ale też w myśl o ludziach. Najfajniej jest bowiem tworzyć muzykę, której samemu chce się słuchać.

Tym razem zwróciłyście się mocno w stronę popu, a momentami nawet disco. Dlaczego?

Kiedy tworzyłyśmy materiał na ten album, bardzo inspirował nas współczesny pop. Dużo słuchałyśmy choćby Sabinę Carpenter. Chciałyśmy zrobić coś, co byłoby fajne do wykonywania na żywo. Kochamy koncerty i chcemy ich dużo grać, dobrze więc mieć piosenki, które sprawdzą się w klubach. Zawsze marzyłyśmy też, żeby Lor był grany w radiu. Kombinowałyśmy więc, jakby tu podejść do tej naszej muzyki, żeby stało się to możliwe. W tym celu sięgnęłyśmy do popu z lat 2000-2010 w stylu „Moves Like Jagger” grupy Maroon 5. Stąd ten taneczny rytm w „Jetlagu” czy hip-hopowy groove w „Twój tata nie płakał”.

A same lubicie tańczyć?

Nie za bardzo. (śmiej) Myślę, że to widać po nas. Kiedy idziemy obejrzeć jakiś koncert, to wszystkie wolimy sobie sięść i posłuchać niż stać czy skakać. Z kolei, kiedy same gramy, jest dokładnie na odwrót. Nie lubimy siedzących koncertów. Jest więc w nas trochę hipokryzji. (śmiej) Nie lubimy tańczyć, ale lubimy posłuchać muzyki, która ciągnie na parkiet. Albo samemu zagrać innym do tańca.

Trudno było ci przestawić się na śpiewanie do tych elektronicznych brzmień?

Nie. Partie wokalne, które sypuje mi nasza pianistka Julia Skiba zawsze są tak samo skomplikowane. (śmiej) Kiedyś śpiewałyśmy po angielsku - i tu jest duża różnica z tym, co śpiewamy dzisiaj. To wynika z tego, że teraz gramy z metronomem, a dawniej bez niczego, kompletnie ad libitum. Mogłam więc pozwolić swemu głosowi wybrzmieć jakkolwiek chciałam. Dziś nasze piosenki są bardziej skoczne, muszą się więc bardziej pilnować.

Nie zrezygnowałyście z wokalnych harmonii. To wasz znak rozpoznawczy?

Tak. To element, który łączy nasze wszystkie płyty. Te polskie i angielskie.

Macie na „Pele Mele” dwóch gości: Błażeja Króla i Patryka Pietrzaka. To po to, by wprowadzić na płytę trochę męskiej energii?

Nie pomyślałyśmy o tym w ten sposób. (śmiej) Jednym z producentów „Pele Mele” był Olek Boroś, który jest bratem Patryka Pietrzyka. Kiedy byłyśmy w studiu i nagrywałyśmy „Twój tata nie płakał”, akurat Patryk wpadł do nas na chwilę. Odczytaliśmy to trochę jako przeznaczenie: znajduje się w tym pomieszczeniu, powinien więc może znaleźć się i w tej piosenke. Z kolei z Błażejem Królem było tak, że od dłuższego czasu jesteśmy jego wielkimi fankami i rozmawiałyśmy o tym, żeby zrobić coś razem. W końcu uznałyśmy, że to ten

moment, na tę płytę. Stąd mamy na „Pele Mele” dwa męskie głosy. Cóż - w końcu w tych dziewczęcych pamiętniczkach gdzieś tam pojawiają się przecież jacyś chłopcy. (śmiej)

Porównując wasze zdjęcia sprzed dziesięciu lat z tymi obecnymi, to trudno was poznać. Dobrze się czujecie w stylu glam?

Na początku nie myślałyśmy za bardzo o tym, jak wyglądamy na scenie. Byłyśmy jeszcze dziećmi i nie zastanawiałyśmy się co zrobić, żeby to wszystko było spójne wizualnie. Dawaliśmy sobie taryfę ulgową na to, że na przykład nie chodzimy w szpilkach. Ale ten czas się skończył i trzeba było z tym coś zrobić. Zmienił się nasz wiek i zmieniło się nasze podejście do tej kwestii. Dziś bardziej nam zależy, aby się jakoś fajnie prezentować. Teraz, kiedy pracujemy więcej niż kiedykolwiek jako zespół Lor, wiemy, że image to istotna rzecz, jeśli chodzi o tzw. branding. Staramy się jednak nadal unikać szpilek. (śmiej) Miałyśmy je co prawda w Trójce, ale na koncercie w Stodole założyłyśmy Martensy, bo są dużo wygodniejsze. Może więc ten nasz styl nie jest tak do końca glam, bo nie chodzimy w jakichś koturnach. (śmiej)

Gracie obecnie wiosenną trasę koncertową, promującą „Pele Mele” - a w Krakowie wystąpiacie dopiero 10 grudnia w klubie Studio. Dlaczego?

Grałyśmy w Krakowie pod koniec 2025 roku, więc gdybyśmy teraz znowu tu wystąpiły, to byłyby tylko trzy czy cztery miesiące przerwy. Taki koncert mógłby się więc zbyt dobrze nie sprzedać. Ale zamiast tego mamy zaplanowane tej wiosny występy w Tarnowie i w Katowicach - a to nie tak daleko od Krakowa.

Co będziecie grały?

To będzie przekrojowy program, z tym, że nie będzie w ogóle już tych naszych angielskich piosenek. Na to może kiedyś przyjdzie specjalna okazja, ale jeszcze nie teraz. Będę więc nasze największe hity, a oprócz tego w całości materiał z „Pele Mele”. To oznacza tylko dwie smutne piosenki - a reszta same skoczne. Czyli jednym zdaniem szkolna dyskoteka. (śmiej) ©©

POLSKA i ŚWIAT

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku – wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu” zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

”

Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który – jak podkreślił – ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością – wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi – podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje” – zaznaczył Nawrocki.



Karol Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność”. Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku” – podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmocnić pozycję gospo-

darstw rodzinnych, zapobiegając sytuacjom, w których decyzje sądowe wypychają rolnictwo z terenów wiejskich. Dodatkowo zanim sprawa trafi do sądu, strony będą miały obowiązek podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu, czyli mediacji.

Nowe zasady dla mieszkańców

Projekt przewiduje również obowiązkowy mechanizm informacyjny dla osób kupujących nieruchomości na wsi.

„Osoby kupujące nieruchomości na wsi będą oficjalnie

oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza” – tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą”.

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego” – ocenił.

Równoległe zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wieś nie może dłużej czekać” – podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwać do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych.

PAP



Spalił się warsztat mechaniczny, źródło dochodu rodziny strażaka ochotnika. Trwa zbiórka dla poszkodowanego

Dramat strażaka z Kościeliska. Ogień odebrał źródło utrzymania człowiekowi, który ratował innych

Łukasz Bobek

lukasz.bobek@polskapress.pl

Pożar wybuchł kilkanaście minut po północy w Wielki Czwartek w Kościelisku. Spalił się warsztat mechaniczny strażaka ochotnika, który przez lata bezinteresownie ratował sąsiadów.

Ogień błyskawicznie objął drewnianą konstrukcję budynku warsztatowego, w którym był samochód oraz specjalistyczny sprzęt. Mimo natychmiastowej akcji ratunkowej, straty są porażające. Budynek nie nadaje się do użytku i musi zostać zburzony.

Właściciel budynku, Janek, nie jest w Kościelisku postacią anonimową. To doświadczony dowódca, kierownik pojazdów uprzywilejowanych i operator sprzętu ciężkiego. Jak podkreśla jego koleżdy z jednostki, jego profesjonalizm zawodowy

przekładał się na gotowość bojową OSP. Jasek jest bardzo aktywnym strażakiem. Dbając o stan naszych pojazdów i sprzętu. Wielokrotnie zostawiał swoją pracę w warsztacie i ruszał na syrenę, pomagając innym w potrzebie – czytamy w komunikacie OSP Kościelisko.

Spalony warsztat stanowił główne źródło dochodu dla Jana i jego rodziny. Obiekt był ubezpieczony, ale szacunki wskazują, że odszkodowanie nie pokryje całości strat. Procesy likwidacji szkód mogą trwać miesiącami, a strażak został bez możliwości zarobkowania z dnia na dzień.

W sieci ruszyła zbiórka funduszy, która ma pomóc Janowi stanąć na nogi. Druhowie apelują do ludzi dobrej woli o wsparcie finansowe i udostępnianie informacji o zbiórce. Potrzeba 100 tys. zł. Wpłaty można dokonywać pod adresem: <https://pomagam.pl/b4mbt9>

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia”

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złożyło do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie

w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobierańskiej-Grendy. - To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska - mówił Przemysław Czarnek.

- Pani Sobierańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa - ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił

fakturę u lekarza, a później refundował ją sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia - mówił Czarnek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i - jak dodała - element wewnętrznej kampanii samego Czarnka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia zapowiedziała także Partia Razem.

PAP

REKLAMA

0011505578

BURMISTRZ MIASTA I GMINY WIELICZKA zawiadamia, że:

Na tablicach ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Wieliczce przy ul. Powstania Warszawskiego 1 i ul. Pocztowej 1, na stronie internetowej urzędu www.wieliczka.eu oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej zostały podane do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Wieliczka przeznaczone do:

- **dzierżawy** obejmujące działki numer: **166/33** położona w miejscowości Czarnochowice; **606/4, 227/3** położona w miejscowości Wieliczka obręb 1; **1351/37, 1351/38, 1351/42, 1351/46, 1351/47** położone w miejscowości Węgrzce Wielkie.
- **Sprzedaży** obejmujące działki numer: **166/27** położona w miejscowości Czarnochowice; **521/39** położona w miejscowości Grabie; **118/9** położona w miejscowości Wieliczka obręb 1; **294/3** położona w miejscowości Węgrzce Wielkie.

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszehr została uszkodzona po ataku, w którym zginął strażnik, a Teheran ostrzegł, że mogło to doprowadzić do katastrofy.

To już czwarty atak na elektrownię jądrową w Buszehr od początku konfliktu. Atak spowodował uszkodzenie jednego z budynków pomocniczych - podała irańska agencja Tasnim.

Elektrownia przechowuje duże ilości materiałów radioaktywnych, dlatego poważne uszkodzenia mogą spowodować katastrofalny incydent nuklearny w całym regionie.

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głów-

nej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

Atak na Buszehr mógłby spowodować uwolnienie materiałów radioaktywnych, co mogłoby mieć katastrofalne skutki dla środowiska.

Położenie na wybrzeżu Zatoki Perskiej oznacza, że zanieczyszczenia mogłyby przedostać się do wody morskiej, zwiększając ryzyko oddziaływania na ekosystemy morskie, a co ważniejsze, na zakłady odsalania wody, od których wiele państw Zatoki Perskiej jest zależnych w zakresie zaopatrzenia w wodę pitną.



Buszehr to kluczowa irańska elektrownia jądrowa. Została uszkodzona po ataku raketowym

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

Trzy osoby zginęły w strzelaninie w pobliżu izraelskiego konsulatu w Stambule. Jak podaje agencja Reutersa rannych zostało dwóch policjantów.

W pobliżu konsulatu Izraela w Stambule doszło we wtorek do strzelaniny, w wyniku której trzy osoby zginęły - poinformowały tureckie media cytowane przez agencję Reutersa.

Jak przekazał gubernator Stambułu Davut Gul, sprawcy byli uzbrojeni w karabiny i pistolety. Dodał, że w strzelaninie rannych zostało dwóch policjantów.

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutersa widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać

strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

Turecki minister spraw wewnętrznych Mustafa Ciftci powiedział, że napastnicy byli powiązani z organizacją „wykorzystującą religię (do swoich celów - PAP)”. Według lokalnych mediów może chodzić o diżihadystyczną organizację Państwo Islamskie.

Minister sprawiedliwości Turcji Akin Gurlek poinformował, że w sprawie strzelaniny zostanie wszczęte śledztwo. Dodał, że wyznaczono już trzech prokuratorów, którzy zajmą się tym tragicznym incydentem.

Szef izraelskiego resortu dyplomacji Gideon Saar przekazał, że w konsulacie w czasie strzelaniny nie przebywał personel dyplomatyczny. Władze prowincji Stambuł podały, że izraelskich dyplomatów nie było w placówce od dwóch i pół roku. PAP

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Wiceprezydent USA J.D. Vance przybył z dwudniową wizytą na Węgry, aby odbyć spotkanie z premierem Viktorom Orbánem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbánowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę - zadeklarował we wtorek wiceprezydent USA J.D. Vance na konferencji prasowej w Budapeszcie z szefem węgierskiego rządu.

- Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orbán dokonali razem wspaniałych rzeczy i jestem tu, by je uczcić - powiedział Vance, podkreślając przyjaźń obu przywódców i poparcie prezydenta USA dla szefa rządu w Budapeszcie przed nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi.

- Nie liczę na to, by obywatele Węgier słuchali wiceprezydenta USA, nie dlatego tu jestem. Chcę wysłać sygnał wszystkim, a szczególnie biurokratom w Brukseli, którzy robią, co mogą, by kontrolować naród węgierski, bo nie lubią ich lidera - zaznaczył amerykański wiceprezydent.

- Myślę, że premier Orbán jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To



Premier Węgier Viktor Orbán wita wiceprezydenta USA J.D. Vance'a przed swoim biurem, byłym klasztorem karmelitów w Budapeszcie

śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążać śladem polityki premiera Orbána i Węgier - powiedział.

- Wyjaśniłem wiceprezydentowi USA J.D. Vance'owi, że mierzymy się na Węgrzech z poważną ingerencją w nadchodzące wybory parlamentarne - powiedział z kolei premier Viktor Orbán podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi

Vance'owi za to, że stali ramie z ramie z Węgrami w ostatnich latach. USA są najsilniejszym państwem globu i jestem szczęśliwy, mogąc powiedzieć, że Stany Zjednoczone są naszym sojusznikiem i dlatego pokój oraz stabilność Węgier są zagwarantowane - powiedział Orbán.

Myślę, że premier Orbán jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności.

- Rozmawialiśmy też o tym, że Europa zmierza w kierunku jednego z najgorszych kryzysów energetycznych w historii. Dlatego tak ważna jest współpraca energetyczna Węgier z USA - dodał.

Zaznaczył, że z Vance'em omówił też problem „jawnego i poważnego” ingerowania przez zagraniczne służby w proces wyborczy na Węgrzech. Premier nie wyjaśnił, o służby jakiego kraju chodzi.

Wybory parlamentarne na Węgrzech odbędą się w najbliższą niedzielę 12 kwietnia. PAP

Astronauta misji Artemis II spędzili sześć godzin na badaniu ciemnej strony Księżyca

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauta misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca.

- Wspaniale znów słyszeć Ziemię - powiedziała specjalistka misji Artemis II Christina Koch, gdy po wyjściu z cienia radiowego kontrola lotów w Houston odzyskała kontakt ze statkiem. - Zawsze wybierzemy Ziemię, zawsze wybierzemy siebie nawzajem - dodała.

Podczas przelotu nad niewidoczną stroną Srebrnego Globu, w trakcie którego łączność z NASA była całkowicie niemożliwa, załoga była świadkiem zjawiska wschodu i zachodu Ziemi.



Astronauta misji kosmicznej Artemis II

Astronauta na żywo obserwowali również rozbitki światła powstające w wyniku uderzeń meteoroidów w powierzchnię Księżyca. Dowódca misji Reid Wiseman opisał te widoki jako „całkowicie spektakularne i surrealistyczne”, dodając, że brakuje przymiotników, aby oddać to, co widzą przez okna.

Zgodnie z danymi pomiarowymi statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie trajektorii, oddalając się od Ziemi na dystans 406 771 kilometrów i bijąc historyczny rekord załogowej misji należącej dotychczas do Apollo 13.

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauta nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden

z nich ohrzczone mianem „Integrity” na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll”, by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu”.

Lot Artemis II to pierwsza załogowa wyprawa w okolicie Księżyca od czasów programu Apollo. Stanowi ona próbę generalną przed planowanym na 2028 rok lądowaniem człowieka na powierzchni naturalnego satelity.

W skład załogi Artemis II wchodzi czworo astronautów - troje Amerykanów: Christina Koch, Reid Wiseman, Victor Glover oraz Kanadyjczyk Jeremy Hansen.

Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się lądowaniem na Pacyfiku w piątek. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanato-

ria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy



FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin - ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymienianie są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżycę, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki - potrzebujące jeszcze potwierdzenia - wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być



Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

pomoże w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (spadł u nich poziom greliny - hormonu stymulującego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dieta czekoladową”, ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Lepiej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodczyce lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zapać.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kaka) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu

na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kaka, który doskonale komponuje się z gorzka kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny) i gorzkiej czekolady (kaka) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączy korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kaka z gorzkiej czekolady

zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kaka może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.

- Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka czekolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.
- Wspiera serce i układu krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenu azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.
- Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.

REKLAMA

0011505870

Znak:IFŚ.III.6845.1.2026

Łapanów, dnia 2.03.2026 r.

OGŁOSZENIE

Stosownie do art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U z 2026 r. poz. 399 ze zm.)

WÓJT GMINY ŁAPANÓW

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Łapanów oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Łapanów, przez okres 21 dni zamieszczony będzie wykaz nieruchomości obejmujący działkę nr 118/2 położoną w miejscowości Wieruszycze, gmina Łapanów przeznaczoną do dzierżawy w drodze bezprzetargowej.

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne”. Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatoria są rzeczywiście dobre?

Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyłem aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a także listy najlepszych sanatoriów dla poszczególnych województw. Łącznie oceniłem 31 sanatoriów.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy dobrać turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości? Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium. Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.
- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.



Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mailować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium.

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria miewają po kilkadziesiąt i więcej recenzji.

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów.

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

Zobacz mój ranking najlepszych polskich sanatoriów na NFZ. Stworzyłem go na podstawie ocen i opinii samych kuracjuszy, publikowanych w Google.

Na liście znajdują się tylko sanatoria przyjmujące pacjentów na NFZ, z ocenami równymi lub wyższymi 4,0 i liczbą recenzji wynoszącą 400 lub więcej.

Liczba recenzji jest ważna, ponieważ świadczy o popularności, a więc i renomie danego sanatorium, a także zwiększa wiarygodność jego ogólnej oceny przez internautów.

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria z ocenami poniżej 4,0 (zobacz kolejne rankingi

nizej) dostają karę minus 200 punktów.

● **Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.**

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrawiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1462, punktacja: 6725,2

● **Miejsce 3: Sanatorium Włóknian w Busku-Zdroju**

Średnia ocen w Google: 4,2; liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

● **Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 853, punktacja: 3412.

● **Miejsce 5: Bia Vita Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA**

Średnia ocen w Google: 4,5; liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● **Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,4; liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● **Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonice-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 410; punktacja: 1640.

Które sanatorium jest najlepsze w twoim województwie?

Poniżej znajdziesz listę polskich sanatoriów, przyjmujących pacjentów na turnusy finansowane przez NFZ według województw.

● Dolnośląskie

Miejsce 1: Centrum Medyczne Karpacz. Średnia ocen w Google: 3,6, liczba recenzji w Google: 185, punktacja: 466

● Kujawsko-Pomorskie

Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● Lubelskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, liczba recenzji w Google: 62, punktacja: 266,6

● Podkarpackie

Miejsce 1: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój. Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● Podlaskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA. Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● Pomorskie

Miejsce 1: Sanatorium Sobieszewo. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 324, punktacja: 1296

● Śląskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Malwa w Ustroniu. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 97, punktacja: 388

● Świętokrzyskie

Miejsce 1: Sanatorium Włóknian w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2; liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl



Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Każdego roku Environmental Working Group (EWG) publikuje raport z listą tzw. Brudnej Dwunastki - warzyw i owoców o najwyższej zawartości pozostałości pestycydów.

W 2026 r. lista ponownie zaskakuje - badania USDA po umyciu, szorowaniu i obraniu próbek wykazały aż 264 różne pestycydy.

Oto 12 produktów o najwyższej zawartości pestycydów. Lista powstała na podstawie analizy ponad 54 tys. próbek 47 rodzajów owoców i warzyw:

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady dziesiątek pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.



Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

Rak wywołuje stres, stres karmi raka. Jak przerwać ten zaklęty krąg?

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Przewlekły stres może uruchamiać procesy sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu - uważają badacze z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

W gabinecie onkologicznym stres pojawia się już w chwili diagnozy, narasta na kolejnych etapach leczenia i często nie ustępuje nawet po zakończeniu terapii - napisali badacze w komunikacie. - Stres towarzyszy decyzjom terapeutycznym, oczekiwaniu na wyniki badań, lękowi przed nawrotem choroby i zmianom w codziennym funkcjonowaniu. Badania pokazują, że przewlekły stres może uruchamiać procesy biologiczne sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu.

Analiza przygotowana przez badaczy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu została opublikowana w 2026 roku w International Journal of Molecular Sciences. Autorzy przeanalizowali dane dotyczące czterech nowotworów - raka piersi, prostaty, trzustki i jajnika - porządkując je według pięcioletniego przeżycia.

Z biologicznego punktu widzenia przewlekły stres oznacza długotrwałe obciążenie zdolności adaptacyjnych organizmu. Nie jest to jednorazowa reakcja na trudne wydarzenie, lecz stan, w którym układy odpowiedzialne za reagowanie na zagrożenie pozostają aktywne przez tygodnie lub miesiące.

W onkologii stres ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje nie tylko lęk czy smutek, ale także czynniki społeczne, zawodowe, rodzinne i egzystencjalne. Dla wielu pacjentów oznacza konieczność redefinicji planów życiowych, ról społecznych i poczucia kontroli nad własnym ciałem.

Autorzy analizy opisują mechanizmy łączące przewlekły stres z przebiegiem nowotworu jako trzy powiązane ze sobą etapy.

Pierwszym z nich jest alarm hormonalny. Przewlekły stres prowadzi do utrzymującej się aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) oraz układu współczulnego. W praktyce oznacza to długotrwałe



Psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia

podwyższenie poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny.

- Organizm działa, jakby stale był w trybie zagrożenia. To wiąże się z nasileniem procesów zapalnych oraz immunosupresją, co może sprzyjać progresji nowotworu i osłabiać odpowiedź na leczenie - powiedziała cytowana w komunikacie współautorka przeglądu Katarzyna Herbetko, studentka Wydziału Lekarskiego i doktorantka Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UMW.

Drugim etapem jest wpływ na odporność i stan zapalny. Hormony stresu oddziałują na funkcjonowanie układu immunologicznego. Długotrwała ekspozycja na kortyzol i katecholaminy może osłabiać nadzór immunologiczny oraz przesuwając równowagę w stronę przewlekłego, nisko nasilonego stanu zapalnego. Jest to środowisko, w którym komórkom nowotworowym łatwiej przetrwać, namnażać się i unikać mechanizmów kontroli.

Trzecim elementem jest wpływ na środowisko guza. Na poziomie tkankowym przewlekły stres może oddziaływać na angiogenezę (czyli proces, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych) i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych), migra-

cję komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologicznie zgodne z obecną wiedzą, ale w badaniach klinicznych bardzo trudno oddzielić wpływ stresu od zaawansowania choroby, intensywności terapii i innych czynników klinicznych.

Jednym z kluczowych wniosków przeglądu jest to, że przewlekły stres nie oddziałuje w taki sam sposób we wszystkich nowotworach. Jego znaczenie biologiczne i kliniczne zależy zarówno od typu choroby, jak i od jej rokowania.

W nowotworach o lepszym przeżyciu, takich jak rak piersi i rak prostaty, stres najczęściej przyjmuje postać przewlekłej niepewności. Pacjenci żyją z chorobą przez dłuższy czas, zmagając się z lękiem przed nawrotem, skutkami ubocznymi leczenia oraz trwałymi zmianami w jakości życia. W tym kontekście na pierwszy plan wysuwa się biologiczna rola sygnalizacji adrenergicznej i glukokortykoidowej, która w badaniach przedklinicznych wiąże się między innymi z procesami przetrwania oraz odpowiedzią na terapię. Nie oznacza to, że stres „niweczy leczenie”, lecz że u części pacjentów może stano-

wić dodatkowy czynnik biologiczny współkształtujący przebieg choroby.

Inny obraz wyłania się w nowotworach o gorszym rokowaniu, takich jak rak trzustki i rak jajnika. W tej grupie dystres (czyli nadmierny stres) psychiczny i depresja występują częściej i zwykle mają większe nasilenie.

Co istotne, objawy psychiczne mogą czasem wyprzedzać rozpoznanie nowotworu, co sugeruje udział mechanizmów biologicznych, a nie wyłącznie reakcję emocjonalną na diagnozę. Na poziomie biologicznym dominują tu mechanizmy zapalne i cytokinowe, w tym podwyższony poziom IL-6, oraz znaczne obciążenie ogólnoustrojowe - czytamy w komunikacie.

- Dystres psychiczny nie jest tylko emocją, ale czynnikiem, który może dokładać się do fizjologicznego przeciążenia organizmu i obniżać rezerwy niezbędne w procesie leczenia - powiedziała Herbetko.

Autorzy przeglądu podkreślili, że psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Dane pokazują, że interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia i wpływać na markery stresu i za-

palenia, takie jak poziom kortyzolu czy wybrane cytokiny. Jednocześnie badacze zachowują ostrożność interpretacyjną.

- Nie ma prostej zależności: psychoterapia równa się dłuższe przeżycie. Widzimy realne, mierzalne zmiany biologiczne, ale obecny stan wiedzy nie pozwala na jednoznaczne wnioski dotyczące śmiertelności - zaznaczyła Herbetko.

Najważniejszy przekaz analizy jest jednoznaczny: przewlekły stres nie jest winą pacjenta. Jest natomiast czynnikiem powiązanych z mierzalnymi procesami biologicznymi, który podobnie jak ból, niedożywienie czy zaburzenia snu może i powinien być adresowany klinicznie.

Autorzy postulują systemowe włączenie psychoonkologii do standardu opieki, rutynowy screening dystresu i szybkie ścieżki pomocy, wsparcie dla partnerów i opiekunów, a także rozwój interwencji cyfrowych oraz strategii podtrzymujących efekt terapii.

- Psychoonkologia nie może być dodatkiem. Przewlekły stres powinien być traktowany jako modyfikowalny czynnik ryzyka w onkologii, analizowany w kontekście złożonych interakcji biologicznych, psychologicznych i środowiskowych - podsumowała Herbetko.

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

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

Jedno zaostrzenie przewlekłej choroby płuc może mieć poważne konsekwencje. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru nawet dziesięciokrotnie.

Zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc niosą ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Jak ujawniła dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, podczas konferencji „POChP w Polsce 2026: aktualne kierunki profilaktyki i leczenia”, znacząco zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

- Co to zaostrzenie oznacza dla pacjenta? Nie tylko pobyt w szpitalu, nie tylko zagrożenie życia. Konsekwencje zaostrzeń przekładają się także na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Im cięższe jest zaostrzenie, tym ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest większe. Dla przykładu, ciężkie zaostrzenie zwiększa dziesięciokrotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu w okresie do 30 dni po zaostrzeniu - powiedziała ekspertka.

Co więcej, podwyższone ryzyko utrzymuje się nawet do roku po zaostrzeniu. Choć stopniowo maleje, nadal pozostaje istotne.

Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc zmagają się również z wieloma innymi obciążeniami. Szacuje się, że około 35 proc. chorych doświadcza objawów lęku i depresji. Prowadzi to do ograniczenia aktywności w życiu codziennym, zawodowym i społecznym, a nawet rodzinnym.

W efekcie wielu pacjentów stopniowo ulega wykluczeniu społecznemu, które dodatkowo pogłębia się wraz z postępowaniem choroby i problemami psychicznymi.

POChP jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Zajmuje trzecie miejsce, tuż po zawałe serca i udarze mózgu.

Choroba ta polega na postępującym ograniczeniu przepływu powietrza w drogach oddechowych oraz uszkodzeniu pęcherzyków płucnych.

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak:

- nawracająca lub stała duszność, która może pojawiać się nawet podczas codziennych czynności,
- przewlekły kaszel,
- długotrwałe odkrztuszanie wydzieliny.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZA PORA
NA PICIE KAWYCzy picie kawy
na czczo jest zdrowe?

Okazuje się, że moment wypicia kawy wpływa na poziom stresu, produkcję hormonów, trawienie, jakość snu, a nawet przyswajanie składników odżywczych. Wypicie kawy pierwsze dwie-trzy minuty po przebudzeniu wydaje się idealnym scenariuszem. Niestety, nasz organizm widzi to inaczej.

Co dzieje się w ciele,
gdy pijesz kawę
na pusty żołądek?

● Wzrost kortyzolu - tuż po przebudzeniu ciało naturalnie produkuje wysoki poziom hormonu stresu. Kawa na czczo może dodatkowo „przepalić” ten wzrost, powodując rozdrażnienie i szybkie opadnięcie sił później w ciągu dnia.

● Podrażnienie błony śluzowej żołądka - kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.

● Skoki cukru we krwi - kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tapnięcia” energii.

● Większe uczucie niepokoju lub „telepania” - brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla kogo kawa
na czczo jest
ryzykowna?

Dla osób z refluksiem, wrażliwym żołądkiem, wahaniami cukru lub tendencją do lęku i kołatania serca. Kawę na czczo mogą pić osoby o szybkim metabolizmie, niewrażliwych na kofeinę, które nie mają problemów gastrycznych.

Kiedy najlepiej pić
kawę?

Większość dietetyków i gastroenterologów wskazuje, że najzdrowszym momentem na kawę jest wypicie jej po śniadaniu, najlepiej około 60-90 minut po przebudzeniu. To zdecydowanie korzystniejsza opcja dla większości osób. Argumenty są proste:

● Mniejsze skoki kortyzolu - poranny hormon stresu powoli opada, a kawa działa harmonijnie.

● Żołądek jest chroniony - pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.

● Energia jest stabilniejsza - kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.



● Lepsze wchłanianie składników odżywczych - kawa ogranicza absorpcję żelaza i niektórych mikroelementów, więc wypicie jej po posiłku zmniejsza ten efekt.

● Mniejszy niepokój, drżenie rąk czy kołatanie - jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

To właśnie dlatego tak wiele osób po porannej kawie po śniadaniu czuje stabilne pobudzenie, bez „zjazdu” energii po godzinie.

Czy są „najlepsze
godziny” na kawę?

Naukowcy podpowiadają, że najlepszy czas na kawę to 9:30-11:30, kiedy poziom kortyzolu naturalnie spada, a ciało lepiej reaguje na kofeinę. Unikaj picia

kawy tuż po przebudzeniu - z powodu naturalnego piku kortyzolu, a także po godzinie 15-16, ponieważ może zaburzyć sen, zwłaszcza u osób wrażliwych.

Jaka kawa jest
najzdrowsza?

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

● Kawa parzona w filtrze - najzdrowsza pod względem wpływu na układ krążenia - filtr zatrzymuje diterpeny podnoszące cholesterol.

● Espresso - bogate w antyoksydanty, szybko działa, ma krótszy kontakt z żołądkiem.

● Cold brew - łagodniejszy dla żołądka, ma niższą kwasowość.

● Kawa z mlekiem - może zmniejszać podrażnienia żołądka, jest dobra opcja dla osób wrażliwych.

Lepiej unikać za to kaw 3w1, przesłodzonych latte z syro-

pami i dużych porcji kaw (np. z przelewem) na pusty żołądek.

Czy są dobre i złe
dodatki do kawy?

Tak. Pięć najgorszych dodatków do kawy to cukier, słodzik, bita śmietana, syropy smakowe i śmietanka w proszku. Ta ostatnia to „sama chemia” - najgorszy dodatek do kawy. Natomiast picie kawy z odpowiednimi dodatkami, takimi jak imbir czy kardamon, może przynieść mnóstwo korzyści naszemu organizmowi.

● Kawa z imbirem obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwzapalnie.

● Kawa z kardamonem wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów.

● Kawa z cynamonem cejlńskim zmniejsza stężenie glukozy we krwi.

● Kawa z goździkami to źródło antyoksydantów.

Naturalny sposób na mocne kości

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jajka można jeść w całości, a ich zwykle wyrzucane skorupki są cennym, naturalnym źródłem wapnia. Zamiast kupować suplementy, możesz wykorzystać je jako wsparcie dla kości i stawów.

Warunkiem jest odpowiednie przygotowanie. Jak bezpiecznie stosować skorupki jajek? Dlaczego warto włączyć je do diety?

Czy można jeść skorupki
z jajek?

Skorupki jajek dodawane były do paszy dla kur, aby wspomóc ich organizm do produkcji kolejnych jajek. Okazuje się jednak, że ludzie też mogą je jeść i czerpać korzyści z tego taniego suplementu diety, który zwykle uznawany jest za odpad i wyrzucany. Zamiast do kosza na śmieci skorupki jajek umieść w swojej domowej apteczce i jedz dla zdrowia.

Skorupki jajek składają się głównie z węglanu wapnia, białka oraz innych składników mineralnych. Jedna skorupka zawiera około 40 proc. wapnia, a każdy gram dostarcza 381-401 mg. Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić codzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka, które wynosi 1000 mg.

Na co pomagają
skorupki z jajek?

Skorupki jajek to naturalny suplement wapnia. Zawarty w nich węglan wapnia to naj-



Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić codzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka. Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również selen, fluor, magnez, cynk, krzem i selen, które wpływają na zdrowie kości

powszechniejsza forma wapnia występująca także w muszlach ostryg czy rafach koralowych. Badania sugerują, że węglan wapnia ze skorupki jaj jest lepiej przyswajany przez organizm niż czysty węglan wapnia zawarty w suplementach.

Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również niewielkie ilości innych składników mineralnych takich jak selen, fluor, magnez, cynk, krzem i selen. Wszystkie te pierwiastki wpływają na zdrowie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swo-

jej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszaniu się gęstości kości, przez co stają się one słabe i łamliwe. Związana jest ona z wiekiem, ale też z niedoborami wapnia, które mogą dotyczyć także młodych osób, a nawet dzieci. Wynika to z nieprawidłowej diety i nadmiaru śmieciowego jedzenia.

Proszek ze skorupki jajek może uzupełnić te niedobory i zapewnić zdrowe i mocne kości oraz zęby.

Badania wykazały, że poprawia on mineralizację kości dużo skuteczniej niż suplement wapnia.

Skorupki jajek działają także antybakteryjnie i zmniejszają stan zapalny w organizmie, dzięki czemu łagodzą zapalenie stawów i bóle pleców.

Nie tylko sama skorupka jajek ma wiele wartości odżywczych, ale też znajdująca się tuż pod nią błona, która zwykle ściśle do niej przylega. Biała błonka jest źródłem białka i kolagenu, zawiera także kwas hialuronowy, glu-

kozaminę i siarczan chondroityny.

Wszystkie te składniki wspomagają sprawność i ruchomość stawów oraz bóle i inne objawy chorób reumatycznych.

Dodatkowo kolagen i kwas hialuronowy wpływają także na gęstość skóry, odmładzają ją i wygładzają zmarszczki.

Jak skorupki od jajek
przygotować
do zjedzenia?

Jeśli przypadkiem wpadnie ci kawałek skorupki jajka do potrawy, nie musisz się jej już obawiać.

Jednak może ona swoją chrupkością zepsuć przyjemność z delektowania się daniem, a zbyt duży kawałek może podrażnić błonę śluzową jamy ustnej i przełyk.

Aby więc można było zjeść skorupki z jajek, trzeba je najpierw odpowiednio przygotować i zmielić na proszek:

- Jajka umyj w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.
- Oddziel skorupki od wnętrza jaj, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupki.
- Odcedź skorupki z wody i wyłóż na blachę. Pozostaw do wyschnięcia na całą noc.
- Na drugi dzień wstaw wysuszone skorupki do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na ok. 10 min.
- Po ostudzeniu zmiel je na drobny proszek w młynku do kawy lub moździerzu.

CIEKAWY

Maseczka ze skorupki

Skorupki zawierają nie tylko witaminy i składniki mineralne, ale też kolagen i kwas hialuronowy, które ujędrniają, napinają i wygładzają skórę.

Jak zrobić maseczkę jajeczną ze skorupki jajka? Wystarczy więc jedno jajko i miseczek:

- Oddziel żółtko od białka. Żółtko wykorzystaj do przygotowania potrawy lub innego kosmetyku.
- Skorupki pozostaw na kilka godzin do wyschnięcia.
- Następnie zmiel w młynku lub rozetrzyj w moździerzu na drobny proszek.
- Dodaj do nich ubite na pianę białko i wymieszaj.
- Tak przygotowaną maseczkę nałóż na twarz, delikatnie masując skórę.
- Pozostaw na 15 minut i spłucz letnią wodą.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA budowlana 50 arów. Nowe Rybie koło Limanowej sprzedam. Tel. 603-720-326.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ - Pensjonat Sanato
Pobyty lecznicze i wypoczynkowe.
Zarezerwuj już dziś 41/378-19-48
www.sanato.com.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACHY malowanie 608 791 579

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

OGRODNICZE

ZADBANY_OGRÓD_BEZ_WYSIŁKU!
Pielęgnacja ogrodów. Tel. 790 622 685

0011502537



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

0011502056

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

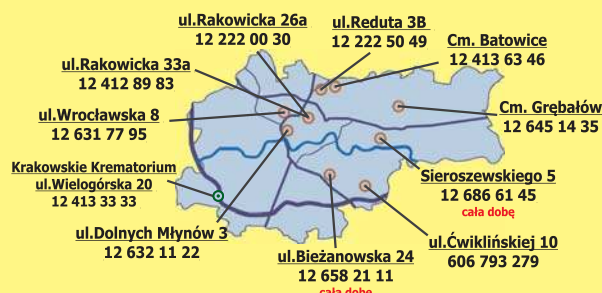


CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



0011506722

Naszemu Drogiemu Koledze
Prof. dr. hab. n. med.
Pawłowi Kleczyńskiemu
składamy wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

*Zespół Oddziału Klinicznego Kardiologii Interwencyjnej
Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego
im. św. Jana Pawła II w Krakowie*

0011506545

Naszemu Drogiemu Koledze
Prof. dr. hab. n. med.
Pawłowi Kleczyńskiemu

składamy
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

*Prof. dr hab. n. med.
Jacek Legutko*
*Prof. dr hab. n. med.
Andrzej Surdacki*

w imieniu pracowników
Instytutu Kardiologii Wydziału Lekarskiego
Uniwersytetu Jagiellońskiego
Collegium Medicum

0011501998

Lilia
zakład pogrzebowy

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

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

www.liliakrakow.pl

DYŻUR CAŁODOBOWY 507 111 211

0011506301

Rodzinie Zmarłej
ś†p
Pani Doktor
Haliny Chmielniak-Huczek
lek. med. ginekolog-położnik
serdeczne wyrazy współczucia
składa

*Dyrektor Szpitala na Siemiradzkiego
w Krakowie wraz z personelem*

R.I.P.

0011506338

*„Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną
przez wszystkie dni mego życia i zamieszkać
w domu Pańskim po najdłuższe czasy”.*
(Ps. 23, 6)

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 6 kwietnia 2026 roku,
opatrzone sakramentami świętymi, odszedł do Pana

Ludwik Słysz

Ukochany Mąż, Ojciec, Brat i Dziadek.

Emerytowany pracownik Instytutu Metalurgii
i Inżynierii Materiałowej Polskiej Akademii Nauk.
Długoletni aktor Teatru Kolejarskiego w Krakowie.
Dwukrotnie wyróżniony honorową odznaką
„Zasłużony Działacz Kultury”.

Zasłużony członek Polskiego Związku Wędkarskiego.

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w czwartek, 9 kwietnia, o godzinie 12.00 w kaplicy
na cmentarzu parafialnym w Borku Fałęckim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku.

Pogrążona w głębokim smutku
rodzina – żona, córki, wnuki

0011506313

Spółeczność AGH w Krakowie
z głębokim smutkiem przyjęła wiadomość o śmierci

Śp.

Prof. Andrzeja Maksymowicza

Fizyka teoretyka,
zajmującego się magnetyzmem oraz fizyką statystyczną,
wieloletniego pracownika
Wydziału Fizyki i Informatyki Stosowanej,
Prodziekana Wydziału Metalurgicznego (w latach 1984-1987)
oraz Wydziału Fizyki i Techniki Jądrowej (w latach 1993-1996),
Autora ponad 150 publikacji naukowych,
Promotora wielu pokoleń studentów
oraz młodych naukowców.

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie i Bliskim Zmarłego
składają

*Rektor i Senat
Akademii Górniczo-Hutniczej
im. Stanisława Staszica w Krakowie*

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Magda Gessler półprzypadkiem na zdjęciu
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzypadkiem w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.



Karolina Gilon czuje się stuprocentową kobietą
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Francka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd” powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. – Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą – podkreśliła.

Katarzyna Skrzynecka zachwycona Barceloną
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie” – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.
(GZL) Fot. Piotr Fehler



Śmiertelna wylizanka TVN 7, 21:00

Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża TVP 1, 21:20

James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber

Polsat, 22:45

Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki” Dave Bautista.

Banksterzy TVN, 22:55

Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwięść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

KRZYŻÓWKA NR 53

Poziomo:

- 3) „nudzący” się pies pokojowy,
- 6) ryba serwowana w galarecie,
- 11) rosyjskie imię kobiece,
- 12) część składowa przyrządów optycznych,
- 13) „Nocny ...”, thriller psychologiczny,
- 14) armatnia lub ziemiska,
- 15) zmięta, brudna pościel,
- 16) koszenie trawy lub zboża,
- 17) Louis, autor powieści „Dzwony Bazylei”,
- 18) kursuje między piętrami,
- 19) srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
- 21) „... Wikingów”, film przygodowy,
- 23) gołąb z grupy garłaczy,
- 26) „Czarna ...”, piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
- 27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
- 30) jedna z pięciu brył platońskich,
- 31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
- 34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
- 38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką”,
- 39) sześćdziesiąta część godzin,
- 40) zespołowa gra z młynem,
- 41) ujemny stan konta w banku,
- 42) mieszkańcy stolicy Japonii.

Pionowo:

- 1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
- 2) stawia drewniane budynki,
- 3) ozdobna tkanina, kilim,



REKLAMA 0010990486

DZIENNIK POLSKI
w prenumeracie
z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

- 4) materiał na miękkie kurtki,
- 5) kasa pancerna, sejf,
- 6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
- 7) scena dla linokoczek,
- 8) żabkarz lub kraulista,
- 9) staropolskie względy,
- 10) ptak z magnackiej uczty,
- 20) sielankowy utwór poetki,
- 22) dawne narzędzie tortur,
- 24) woreczek z talarami,

- 25) nie urodzi sokoła,
- 28) nogi ptaków grzebiących,
- 29) rzymska pieśń żałobna,
- 31) imię autora powieści „Dżuma”,
- 32) auto z fabryki Renaulta,
- 33) można się w niego pogryźć,
- 35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
- 36) w orszaku pana młodego,
- 37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

ROZWIĄZANIE NR 52

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.

Ryby (21.02 - 20.03)

Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.

Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozprasza się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale zbyt nie dominuj.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobry dzień na porządkowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje znajdą się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy, mały cel.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpowiedni też jest ważny.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretnych i terminach.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Co z Robertem Lewandowskim w FC Barcelonie? O jego przyszłości wypowiedział się jeden z najbardziej znanych i renomowanych hiszpańskich dziennikarzy Guillem Balague, który widzi naszego snajpera obok Cristiano Ronaldo!

Kontrakt Roberta Lewandowskiego obowiązuje tylko do końca sezonu. Co dalej? Choć hiszpańskie media coraz śmielej donoszą o możliwym przedłużeniu umowy z naszym najlepszym napastnikiem przez jeden z największych klubów na świecie, pojawia się jednak jeden istotny haczyk. Warunki mają obejmować znaczącą obniżkę wynagrodzenia dla 37-latkę, którego rola w zespole miałaby zostać ograniczona za ledwie do zmiennika i mentora młodszych zawodników, takich jak rewelacyjnie rozwijający się Lamine Yamal.

Czy takie warunki będą dla niego satysfakcjonujące? Wydaje się, że Polak już zaakceptował rolę rezerwowego, bo w tym sezonie najwięcej razy w swojej karierze zaczynał mecze na ławce, wchodząc dopiero w drugich połowach i dając drużynie Hansiego Flicka niezbędny impuls.

Tak było chociażby w ligowym starciu z Atletico Madryt, kiedy Robert Lewandowski zdobył zwycięską bramkę, przypominając, że mimo ograniczonej liczby minut wciąż potrafi decydować o losach spotkań.

Przed Lewandowskim kolejne wyzwania w karierze klubowej, w tym dwumecz ćwierćfinałowy Ligi Mistrzów przeciwko Atletico, który może okazać się kluczowy zarówno



FOT. PAP/EP/ARISAL

Lewandowski w trudnym meczu z Atletico Madryt powalczy o dopiero piąte trafienie w tym sezonie w LM

dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „uszaty” puchar po jedenaście lat przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trudna decyzja dotycząca najbliższej przyszłości.

Zbyt brutalna kasa?

Oliwy do ognia dołała również porażka Białoczerwonych w finale baraży o MŚ 2026 ze Szwecją, po której Lewandowski zasiał wątpliwości co do dalszej gry w narodowych barwach. Wielu kibiców zaczęło wprost spekulować, że reprezentacyjna przygoda naszego napastnika może niebawem dobiec końca.

- Szczerze mówiąc, widzę go w Arabii Saudyjskiej, ścigającego się z Cristiano Ronaldo. Dlaczego? Po prostu oferta jest zbyt brutalna. Nigdzie takiej nie dostanie - stwierdził hiszpański dziennikarz i autor wielu biografii legend piłki nożnej, Guillem Balague, w Kanale Sportowym.

Z kolei w rozmowie z portalem sport.tvp.pl i komentatorem Maciejem Iwańskim podkreślił skalę wielkości osiągnięć Roberta Lewandowskiego na przestrzeni ostatnich lat. - Macie kogoś, kto osiągnął wielkie rzeczy w Borussia Dortmund, Bayernie Monachium i Barcelonie, i wciąż to robi. Zobaczymy tego lata, jak długo

jeszcze będzie kontynuował ten poziom, ale ma liczby i niezapomniane wspomnienia, a oba te czynniki trzeba brać pod uwagę. Dla mnie stawia go to na równi z Cristiano Ronaldo. Można dyskutować, kto z nich jest lepszym strzelcem, kto miał więcej okazji do bicia rekordów. Messi to jednak zupełnie inny poziom - tłumaczył Balague podczas ostatniej serii udzielonych wywiadów po wyładowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzeć ćwierćfinały LM?

Zanim dojdzie do ewentualnego transferu Polaka na Bliski Wschód lub do... Juventus - który również pojawia się w kontekście Lewandowskiego - w pełni skupia się on na trwającym sezonie. FC Barcelona z jego udziałem dziś podejmie Atletico Madryt w pierwszym spotkaniu 1/4 finału Ligi Mistrzów. Początek o godz. 21.00, transmisja wyłącznie na płatnym kanale Canal+ Extra 1, a w internecie - także za opłatą - na stronie i w aplikacji Canal+ Online.

Poza meczem Barcy z Atleti, będzie również w tym samym czasie odbywał drugi środowy ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z Liverpoolem.

W meczu z Atletico Madryt Lewandowski powalczy o swoje dopiero piąte trafienie w sezonie najcenniejszych europejskich rozgrywek spod szyldu UEFA. Po dwóch golach zdobytych przeciwko Newcastle United w 1/8 finału Ligi Mistrzów jego dorobek w klasyfikacji historycznej zbliżył się na jedno trafienie do magicznej granicy 110 goli. Najskuteczniejszymi strzelcami pozostają Cristiano Ronaldo (140) oraz Lionel Messi (129).

©©

Wieczysta ma problem ze sponsorem. Sprawa zakończy się w sądzie?

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Gielda kryptowalut Zondacrypto ma coraz większe problemy - donoszą branżowe media. Ma to odbijać się również na sporcie, bo Zondacrypto sponsoruje wiele klubów.

Sponsoring dotyczy również krakowskiej Wieczystej. Firma odpiera jednak zarzuty. O problemach Zondacrypto informowało wiele portali, w tym m.in. money.pl i Wirtualna Polska. Do tych doniesień odniósł się prezes Zondacrypto Przemysław Kral. W obszernym wpisie na platformie X wyjaśnia punkt po punkcie zawiłości finansowe. Odnosi się również do sponsoringu sportowego. W tej części napisał: Zondacrypto inwestuje miliony w polski i europejski sport. Jesteśmy dumnym partnerem m.in. Rakowa Częstochowa, Atalanty Bergamo, Lechii Gdańsk, GKS Katowice, Pogoni Szczecin czy Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Należy jednak pamiętać, że sponsoring to relacja biznesowa. W przypadku klubu Wie-

czysta Kraków to my wypowiedzieliśmy umowę w trybie natychmiastowym. Powodem było ewidentne niewywiązanie się przez klub z zakontraktowanych świadczeń reklamowych. Jako Prezes mam obowiązek chronić kapitał spółki - nie płacimy za usługi, które nie zostały zrealizowane. Wzorowa i terminowa współpraca z wieloma innymi partnerami (co zresztą potwierdził w artykule PKOl) do wodzi naszej rzetelności.

Nieco inaczej na temat patrzą w Wieczystej. Jak dowiedzieliśmy się nieoficjalnie, klub stoi na stanowisku, że wywiązuje się ze zobowiązań reklamowych wobec Zondacrypto i ma to zamierzać do końca umowy. Później natomiast ma dochodzić swoich praw nawet na drodze sądowej. I jeszcze jedno ważne zastrzeżenie płynące ze strony klubu - owszem, firma Zondacrypto wypowiedziała ostatnio umowę Wieczystej, ale - jak słyszemy przy ul. Chałupnika - ze swoich zobowiązań finansowych nie wywiązywała się już jesienią. Wygląda zatem na to, że szyć się po prostu spór prawny już po zakończeniu bieżącego sezonu. ©©



FOT. WOJCIECH MATYSK

W tym sezonie piłkarze Wieczystej Kraków grają z reklamami Zondacrypto na koszulkach

Słowacka przeszkoda na drodze Polek. Kłopoty zdrowotne trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Już dzisiaj w jednym z najstarszych miast na Słowacji - Šaľa, dowiemy się, czy reprezentacja Polski pań wywalczy awans do wrześniowego turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026.

Za nami cztery kolejki EHF EURO Cup piłkarek ręcznych. Białoczerwone wciąż pozostają tylko z jednym zwycięstwem w tych rozgrywkach (na inaugurację pokonały u siebie Słowację

28:20). Później podopieczne norweskiego szkoleniowca Arne Senstada odnotowały trzy porażki, przegrywając najpierw na wyjeździe z Rumunią 29:34 i dwukrotnie ulegając mistrzyniom świata - Norweżkom (24:31 oraz 16:32).

Nasza reprezentacja ma na koncie dwa punkty i bilans bramkowy -20. Do turnieju finałowego awansują po dwa najlepsze zespoły z każdej z dwóch grup, dlatego nasze panie nie mogą już popełnić pomyłki...

Status współorganizatora grudniowych mistrzostw Eu-

ropy kobiet sprawia, że Białoczerwone po raz pierwszy w historii nie biorą udziału w kwalifikacjach, mając zapewniony udział w turnieju finałowym (3-20 grudnia br.).

W zamian, wraz z pozostałymi gospodarzami (Czechami, Rumunią, Turcją i Słowacją) oraz medalistkami poprzedniej edycji EURO (Norwegią, Danią i Węgrami) rywalizują w rozgrywkach EHF EURO Cup 2026.

Po raz pierwszy EHF EURO Cup został podzielony na dwie fazy. W pierwszej osiem drużyn gra w dwóch grupach, a nastę-

nie po dwie najlepsze ekipy awansują do wrześniowego turnieju finałowego.

Polska rywalizuje z Norwegią, Rumunią i Słowacją. W drugiej grupie znalazły się Dania, Węgry, Czechy i Turcja.

Co musi się wydarzyć, aby reprezentacja Polski kobiet znalazła się w turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026? Pierwsze kluczowe rozstrzygnięcia przyniesie właśnie środa, 8 kwietnia. Dzisiaj Polki muszą wygrać na wyjeździe ze Słowacją, a jednocześnie liczyć na zwycięstwo Norwegii nad Rumunią. Oba

mecze rozpoczną się o godz. 18.00. Jeśli te warunki zostaną spełnione, o wszystkim zdecyduje niedzielne spotkanie z Rumunią w Radomiu (także o godz. 18.00).

Reprezentacja Polski rozpoczęła zgrupowanie przygotowujące do spotkań ze Słowacją i Rumunią 5 kwietnia w Szczyrku. Niestety, w pierwszej części zgrupowania - z przyczyn zdrowotnych - nie mógł uczestniczyć selekcjoner Arne Senstad. Norweski szkoleniowiec jeszcze przed planowanym przylotem do Polski trafił do szpitala. Po kil-

ku dniowej obserwacji został wypisany i obecnie wraca do pełni sił w domu. Polki trenowały w 16-osobowym składzie pod okiem trenera asystenta Adriana Struzika.

Dzisiejsze spotkanie może być wyjątkowe dla dwóch z nich. Kapitan reprezentacji Monika Kobylińska potrzebuje już tylko dwóch bramek, by osiągnąć granicę 500 goli w narodowych barwach. Z kolei skrzydłowa Joanna Gadzina może natomiast wrócić do gry w reprezentacji po ponad 10-letniej przerwie. ©©

Ośrodek Cracovii w Rącznej zyskał imię Ignacego Książka

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

WYDARZENIE. Cracovia Training Center w Rącznej, czyli baza Cracovii, od wtorku zyskała imię patrona - Ignacego Książka. To legendarna postać w historii klubu z ulicy Kałuży.

Postanowiono go uhonorować w ten szczególny sposób. Nadano CTC jego imię i powstał mural na boku ściany ośrodka. Przypomnijmy, że ośrodek CTC powstał w 2021 roku. Inicjatorem tej ważnej inwestycji był śp. prof. Janusz Filipiak, były prezes klubu. W Rącznej treningi odbywa zarówno pierwsza drużyna, jak i różne reprezentacje, które przyjeżdżają na zgrupowania, także młodzieżowe kadry Polski.

Uroczystość odbyła się na terenie ośrodka treningowego. Przybyła córka legendarnego Ignacego Książka - Bogusława Hamiga, a także liczne grono byłych piłkarzy i trenerów „Pasów”. Książek to postać nietuzinkowa: urodzony w roku założenia klubu, czyli w 1906 (zmarł w 2005), był poszukiwaczem talentów, dziś powiedzielibyśmy - skautem.

- To honor dla nas być tutaj, być częścią wydarzenia, historii Cracovii. Cieszę się, że rodzina Ignacego Książka może nam towarzyszyć w tym dniu - powiedział Murat Colak, wiceprezes klubu.

- Doceniamy pracę, jaką wykonał na rzecz młodych zawodników i ich rozwoju - dodał drugi z wiceprezesów David Amdurer.

- Chciałbym podziękować za obecności rodzinie, jest to wyróżnienie dla nas - mówił Filip Trubalski, dyrektor generalny Cracovii. - Historia Cracovii, to nie tylko historia wydarzeń boiskowych. CTC to jeden z najnowocześniejszych obiektów sportowych w tej części Europy, z którego byłby dumny Ignacy Książek. Zależy nam na tym, by rozwój młodych zawodników był jak najbardziej kompleksowy. By etos pracy, z którego był znany Ignacy Książek, był z nami. Mam nadzieję, że to będzie dla nas zobowiązanie do dalszej ciężkiej pracy w rozwoju zawodników.



Efektowny mural ku pamięci Ignacego Książka odsłonięto w CTC w Rącznej

- To był człowiek o gołęmb sercu, ale potrafił załatwić trudne sprawy dla zawodników - przypomniał Robert Makowski, koordynator projektów historycznych w Cracovii. - Pamiętaliśmy jeszcze pana Ignacego jako młodzi zawodnicy.

Bogusława Hamiga, córka Ignacego Książka, mówiła m.in.: - Dziękuję za zaproszenie, jesteśmy wszyscy wzruszeni, mój brat Piotr, wnuki i prawnuczęta, które są z nami. Pamiętam, jak tata opowiadał, dlaczego trafił do Cracovii. Był zafascynowany biało-czerwonymi barwami. Jak zobaczył zawodników w pasach, to stwierdził, że musi jakoś się dostać do klubu i działać. Z dzieciństwa pamiętam stary drewniany stadion Cracovii. Przed Treningiem Noworocznym odsłaniałam jako mała dziewczynka boisko. Wiedziałam, nawet jak taty nie było, że mogę na nim polegać. Pamiętam, jak chodziłam do liceum, pomagałam zawodnikom np. w matematyce. W rodzinie Książków jest pewien gen - mój dziadek był inicjatorem powstania szkoły na wsi, w Tłuczaniu. Ja z kolei w 1990 r. założyłam szkołę niepubliczną, która działa do tej pory. Liczy się dla nas idea,

by młodzi ludzie dobrze się rozwijali. Życzę też tego Cracovii, by rozwijała się doskonale.

- Dobrze pamiętamy Ignacego Książka, czcimy jego pamięć odwiedzając jego grób - powiedział Józef Bujak, przewodniczący Rady Seniorów. - Mamy księgę pamiątkową z podpisem papieża Jana Pawła II i na tej samej stronie jest podpis Ignacego Książka.

Książek zaczął działać w Cracovii w 1934 roku i pozostał jej wierny aż do końca życia, stając się jednym z ludzi-symboli klubu.

Triumfy sportowe święcił, ale nie jako piłkarz - choć działalnością dla piłki nożnej zasłynął najbardziej. Był świetny w tenisie stołowym. W tej dyscyplinie dwukrotnie zdobył mistrzostwo Krakowa. W 1946 roku był kierownikiem drużyny, która zdobyła dla Cracovii mistrzostwo Polski, a sukces ten powtórzyła w 1949 roku.

Jako działacz zasłynął ze świetnego oka do piłkarskich talentów. Pilnie obserwował grających na Błoniach i krakowskich podwórkach młodych piłkarzy, a najlepsi trafiali do jego notesu oraz otrzymywali zaproszenie na treningi Cracovii.

Polski: Zawisza - Górnik Zabrze; **18.45 Eurosport 1**, piłka ręczna, Liga Mistrzów: Industria Kielce - Pick Szeged; **20.45 Eurosport 1**, piłka ręczna, Liga Mistrzów: HBC Nantes - GOG Handbold; **23.10 TVP Sport**, piłka nożna, Liga Mistrzów - skróty. **(ZUK)**

Dziennik Polski
Środa, 8.04.2026

LOTTO
Poniedziałek, 6.04, Multi Multi (22): 11, 13, 14, [16], 18, 23, 25, 31, 32, 39, 42, 60, 63, 64, 71, 73, 75, 78, 79, 80;
Kaskada (22): 1, 2, 4, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 20, 23, 24; **Mini Lotto:** 2, 10, 18, 32, 38; **Ekstra Pensja:** 2, 4, 14, 31, 32 + 4;

Ekstra Premia: 2, 8, 27, 30, 31 + 4.

Wtorek, 7.04, Multi Multi (14): 10, 11, 12, [14], 21, 25, 34, 35, 38, 45, 47, 49, 51, 56, 57, 60, 69, 75, 76, 79
Kaskada (14): 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16, 20, 22

Angel Rodado w tym sezonie już nie zagra. Konieczna jest operacja

Bartosz Karcz
baertosz.karcz@polskapress.pl

LIGA PIŁKARSKA. Wisła Kraków straciła do końca sezonu swojego najlepszego piłkarza Angela Rodado. Hiszpan kolejno raz ma problem z barkiem.

Do fatalnej sytuacji z Rodado doszło w samej końcówce meczu z Górnikiem Łęczna. Wisłacy prowadzili 3:2, starali się kontrolować sytuację. To wtedy przy linii bocznej doszło do starcia Hiszpana z jednym z zawodników Górnika. Rodado upadł, a po chwili jednoznaczne gesty jego kolegów, którzy zaczęli sygnalizować, że konieczna jest zmiana, wskazały, że wydarzyło się coś niedobrego. Angel Rodado opuszczał boisko o własnych siłach, ale trzymał się za bark. Ten sam, z którym miał już kilka razy problemy wcześniej. Ten sam, którego operacji mógł się poddać, ale za każdym razem wolał leczyć się zachowawczo, żeby szybciej wrócić do gry. Tym razem będzie inaczej. Wisła już poinformowała, że jej napastnik przejdzie zabieg kontuzjowanego barku w przyszłym tygodniu. W najbliższych dniach Rodado przejdzie jeszcze dodatkowe badania przed wspomnianym zabiegiem.

Dla Wisły to duża strata, bo w ten sposób pozostaje bez nominalnego napastnika. Wydawało się, że tę pozycję w krakowskim klubie zabezpieczono w zimie nieźle, bo przecież prowadzono jeszcze Jordiego Sancheza. Obaj Hiszpanie wygrali Wisłę mecz z Miedzią Legnica, ale kolejne tygodnie przyniosły już złe wiadomości. Sanchez doznał kontuzji stawu skokowego w Opolu podczas meczu z Odrą. Teraz z gry wypada Rodado. Nie ma wyjścia - trzeba będzie w obrębie drużyny szukać innych rozwiązań z ustawieniem pierwszej linii.

Najbardziej prawdopodobnym rozwiązaniem, jakie może zastosować trener Mariusz Jop, to ustawienie na pozycji wysuniętego napastnika Frederico Duarte. To rozwiązanie o tyle praktyczne, że Portugalczyk na tej pozycji już grywał. Zna jej specyfikę. No i potrafi strzelać bramki. W tym sezonie obok Macieja Kuziemki jest najskuteczniejszym strzelcem

Wisły. Obaj z młodzieżowcem „Białej Gwiazdy” mają po sześć bramek na koncie. Minusem Duarte, nie do przeskoczenia, są jego warunki fizyczne. To dość filigranowy zawodnik, który mierzy 175 cm wzrostu. A to oznacza, że trudno go określić jako mocną „dziewiątkę”. W takiej sytuacji trener Mariusz Jop z Portugalczykiem na pozycji napastnika będzie musiał szukać nieco innych rozwiązań niż posyłanie w pole kame dośrodkowań do niego, gdyż szansę na wygranie pojedynków powietrznych z bardziej roslimi rywalami będzie miał małe.

Swoich zwolenników ma również Ardit Nikaj, ale nie czarujemy się, w grze, jaką preferuje Wisła, Mariusz Jop nie postawi na Albańczyka. Nie oznacza to, że w różnych momentach meczu nie dostanie on swojej szansy. Bardziej będzie jednak rezerwowym, który może wejść z ławki niż podstawowym graczem na tej pozycji.

Pierwszy test nowego ustawienia w najbliższą niedzielę w Bytomiu, gdzie Wisła o godz. 14.30 zagra z Polonią.

Kontuzja Angela Rodado nie była jedyną, jaką w poniedziałek odnieśli piłkarze Wisły. Urazu nabawił się też Wiktor Biedrzycki. Z jego stanem zdrowia jest jednak lepiej niż z Hiszpanem. Obrońca ma przejść jeszcze dodatkowe badania, ale uraz stopy ma nie być aż tak groźny i Biedrzycki w niedługim czasie ma być do dyspozycji trenera Mariusza Jopa. ©©



Angel Rodado ma problemy z barkiem