DZIŚ STRONA ZDROWIA

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ MIĘSA?

NIEKTÓRZY MUSZĄ Z NIEGO ZREZYGNOWAĆ DLA ZDROWIA

Nr ISSN 2353-6144
Nr indeksu 35015X

www.gazetakrakowska.pl

Nr 233 (23 874) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 7.10.2026

77 lat

Gazeta Krakowska

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Zakopane

Arabscy turyści mają wielki żal o mandaty drogowe

Jeden z turystów z Jordanii tak się zdenerwował mandatem w Kuźnicach, że zrezygnował z 6-dniowego pobytu. Miał żal do strażników o brak wyrozumiałości – Str. 3

Tarnów

Do żużlowego toru w Mościcach przymierza się Motor Lublin

Bartosz Zmarzlik, Mateusz Cierniak i Martin Vaculik będą ścigać się w Tarnowie!? Prezes żużlowego Motoru Lublin zapowiedział przenosiny do Jaskółczego Gniazda – Str. 3

Piwniczna-Zdrój czeka na nowe atrakcje. Chodzi o park luster, labirynt z figurami kwiatowymi i fontannę – Str. 4

– Jeśli Cracovia się nie zmieni, jest kandydatem do spadku. Jesteśmy na równi pochyłej – mówi Tomasz Siemieniec (na zdj.), były piłkarz, a teraz wielki kibic Cracovii – Str. 16



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Po śmiertelnym wypadku na Alejach Piłsudskiego w Nowym Sączu

Prokurator stawia zarzuty sprawcy, radny ma zastrzeżenia wobec organizacji ruchu

Joanna Mrozek

Jazda z prędkością co najmniej 120 km/h przy ograniczeniu do 60 km/h, śmiertelne potrącenie na przejściu dla pieszych i udział w nielegalnym wyścigu – takie zarzuty przedstawiła prokuratura 21-letniemu kierowcy, sprawcy wypadku. Mężczyzna nie przyznał się do udziału w wyścigu, ale przyznał się do potrącenia pieszego. Został tymczasowo aresztowany.

W związku z tragicznym wypadkiem, do którego doszło w rejonie „dzikiego ronda" w Nowym Sączu, wiele osób ponownie zwraca uwagę na kwestię bezpieczeństwa pieszych i kierowców w tym miejscu. Sądecki radny Miłosz Drożdż wystosował pilny apel o podjęcie działań zmierzających do poprawy bezpieczeństwa pieszych oraz innych uczestników ruchu w tym miejscu.

– Tragiczne zdarzenie pokazuje, że obecna organizacja ruchu w tym rejonie wymaga szczegółowej analizy pod kątem bezpieczeństwa. Szczególnej uwagi wymaga przejście dla pieszych, na którym doszło do śmiertelnego potrącenia – czytamy w interpelacji radnego skierowanej do prezydenta miasta Ludomira Handzla.

Radny proponuje zmniejszenie dopuszczalnej prędkości nie tylko w rejonie tego przejścia dla pieszych, ale na całej długości al. Piłsudskiego z obecnych 60 km/h do 50 km/h. A także likwidację obecnego przejścia dla pieszych, na którym doszło do tragicznego wypadku.

Wnioskuje również o budowę i instalację sygnalizacji świetlnej na „dzikim rondzie" oraz przeprowadzenie kompleksowego audytu bezpieczeństwa ruchu drogowego na Alejach Piłsudskiego i w rejonie ronda.

Zapytaliśmy w Komendzie Miejskiej Policji w Nowym Sączu, jak często prowadzone są patrole na tym odcinku i czy często dochodzi tam do łamania przepisów i znaczącego przekraczania prędkości.

Policja podaje zatrważające dane!

Od początku 2026 roku na al. Józefa Piłsudskiego w Nowym Sączu policjanci zatrzymali do kontroli drogowej 743 kierujących, którzy przekroczyli dopuszczalną prędkość, i nałożyli na nich grzywny w drodze mandatu karnego.

©℗

– Str. 4



FOT. PAWEŁ MOCNY

Olkusz

Nieczynny od 2012 roku budynek dworca PKP przechodzi metamorfozę

Paweł Mocny

Metamorfoza ta warta jest około 11 mln zł. Prace związane z modernizacją rozpoczęły się pod koniec czerwca tego roku. Odpowiedzialny za inwestycje wykonawca zdążył już między innymi wyburzyć powojenną dobudówkę, przeprowadzić część prac w środku budynku oraz rozebrać dach. Obiekt ma być gotowy w tym roku. Przed rozpoczęciem prac przy budynku dworca nowe oblicze zyskała stacja kolejowa. Inwestycja warta była 110 mln zł, objęła budowę peronów i przejścia podziemnego z windą dla osób z niepełnosprawnościami.

– Str. 5

Śmierć w Zagórzu

Policjanci, drony psy – obława na podejrzanego

Jerzy Zaborski

W jednym z domów jednorodzinnych w Zagórzu w powiecie chrzanowskim znaleziono wczoraj zwłoki 73-letniej kobiety. Policja zarządziła obławę na syna zmarłej. Po godz. 16 został zatrzymany w lesie koło Zagórza.

Ciało znalazł jeden z członków rodziny. Obrażenia wskazywały na udział osób trzecich. Ruszyła obława na 49-letniego syna ofiary, który może mieć związek ze sprawą. W działaniach uczestniczyło 200 policjantów, przewodnicy z psami tropiącymi, piloci dronów i śmigłowiec. Podejrzany został schwytany. Policja na razie nie podaje więcej szczegółów.

eprasa.pl 809a227340

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Maria, Marek, Justyna
Telefon alarmowy: 112

GAZETA KRAKOWSKA

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

www.gazetakrakowska.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz na dziś



Tomasz Rusek:
Poddaję się, odpuszczam

publicysta

Nie mam w tym roku szczęścia do grzybów. No nie mam... Byłem na grzybobraniu pięć razy. Z jednego nie przyniosłem nic, cztery pozostałe oceniam tak na 3/10. Czyli coś tam w koszyku było, ale niewiele.

Tymczasem przed rokiem dosłownie w tych samych miejscach musiałem ściągać bluzę, by mieć do czego wkładać kolejne grzyby, bo wiklinowe kosze i reklamówki (wzięte na wszelki wypadek) były zapełnione z górką.

Dlatego omijam wszelkie galerie i filmiki w social mediach, na których ludzie chwalą się swoimi zbiorami. Nie chcę się denerwować. I pielęgnować w sobie żalu, że im się udało, a ja z (niemal) pustym koszem wychodzę z lasu.

Mój tata Jan i babcia Ela powtarzają mi, młodemu, za każdym razem to samo: taki jest las, takie są grzyby - raz jest na bogato, a czasami trzeba obejść się smakiem.

Dlatego dziś dam sobie - i lasowi - ostatnią szansę i pojadę w moje stałe miejsce, z którego wynosiłem w 2025 roku prawdziwki jak z podręcznika. Jak nic nie będzie - odpuszczam. Pojadę tam znowu za rok.

A przy okazji mam prośbę do znajomych: przestańcie mi wysyłać zdjęcia z grzybami i pytaniem „a jak tam twoje zbiory?". To kopanie leżącego.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Krakowską"

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

POGODA

dziś
24°C/8°C

jutro
24°C/10°C

POWIAT TARNOWSKI

Zwycięska dynia ważyła 440 kg. Nie miała równych na konkursie w Rzuchowej

Paweł Chwał

440 kilogramów ważyła dynia, która wygrała tegoroczny konkurs na największy okaz podczas Święta Dyni, które w weekend odbyło się na terenie Centrum Produktu Lokalnego w podtarnowskiej Rzuchowej. Wyhodował ją w swoim gospodarstwie Mieczysław Pelczar z Łowczówka.



FOT. PIOTR WRÓBEL

Zwycięska dynia z Łowczówka

Dla pana Mieczysława to trzeci z rzędu triumf w konkursie na największą dynię podczas święta w Rzuchowej. - Bałem się, że w tym roku nic z tego nie będzie. Z pierwszego zapylenia nic się nie zawiązało, dopiero po drugim w czerwcu pojawił się owoc, który udało się utrzymać aż do teraz. A to wcale nie było takie łatwe. Dwie inne dynie, które również na początku ładnie rosły, w międzyczasie zgniły - mówi Mieczysław Pelczar.

Na konkurs w Rzuchowej poza rekordzistką przywiózł także mniejszą, o wadze 130 kilogramów o barwie pomarańczowej.

Rekordzistka urosła z nasionka, które pan Mieczysław pozyskał z dyni, która wygrała ubiegłoroczny konkurs. Wyhodowanie jej do tak dużych rozmiarów wymagało dużej troski i zabiegów z jego strony, przede wszystkim intensywnego nawadniania. Dynia rosła pod tunelem, a w okresie największego wzrostu - w wakacje - przybierała na wadze nawet 10-12 kilogramów w ciągu doby.

Rolnik z Łowczówka, podobnie jak przed rokiem, był ze swoją rekordową dynią również na ogólnopolskim konkursie w Krapkowicach (woj. opolskie), gdzie zajął ostatecznie siódme miejsce. Rok temu zdobył trzecią nagrodę.

Do rywalizacji o tytuł najcięższej w kraju zgłoszono w sumie kilkanaście dyń. Ta, która przyjechała do Krapkowic z Wielkopolski, osiągnęła podczas oficjalnego ważenia 918 kg. To nowy rekord Polski.

Dynia rolnika z Łowczówka w niedzielę była gwiazdą kolejnej odsłony święta królowej jesieni, jak nazywana bywa dynia, które odbywało się w Centrum Produktu Lokalnego w Rzuchowej. W programie wydarzenia znalazły się m.in. kiermasz produktów lokalnych, warsztaty kulinarne zero waste z Marcinem Kostrzewą, wspólne gotowanie, degustacje, spacer z przewodnikiem po Założeniu Dworsko-Parkowym w Rzuchowej, a także występy. Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie Grupa Odrolnika.

Dla rekordzistki z Łowczówka sezon wystawienniczy właśnie się zakończył. Zostanie przerobiona na paszę dla zwierząt. Wcześniej jednak wyciągnięte zostaną z niej pestki, które Mieczysław Pelczar wykorzysta w przyszłym roku na swojej działce, a część rozda znajomym.

©℗

PRZYRODA

Owady są miłośnikami wyskokowych trunków

Grzegorz Tabasz

Pierwsza dekada października to ostatni i zarazem najlepszy moment na fotografowanie odlatujących na południe zawisaków. To wielkie ćmy: powojowce, tawulce czy prawdziwy rarytas jakim jest trupia główka. Zwłaszcza przy ciepłej pogodzie. Fotografowanie owadów, a szczególnie nocnych ciem, to ciężki kawałek chleba. Nie dosyć, że płochliwe, to na dodatek latają po ciemku. Nie ma światła, nie ma zdjęć. Przypomniałem sobie stary sposób na zwabianie motyli w jedno miejsce przy pomocy wymyślnej przynęty. W skład owego specyfiku wchodzi miód lekko rozcieńczony piwem, który należy doprowadzić do stanu fermentacji. Odrobina drożdży przyspiesza proces. Lepką cieczą starczy posmarować pnie drzew, na które mają przylatywać zwabione zapachem motyle. Ponoć owady tak jak i większość dwunogów czują nieodparty pociąg wyskokowych trunków. Przepis zmodyfikowałem, wzbogacając go odrobiną słodkiego wina, by nabrał mocy, a dla wzmocnienia efektu namoczyłem przynętą krążki suszonych jabłek. Efekt był rewelacyjny! Na przynęcie znalazłem stado ciem zwanych miernikowcami, mrówki i wąsatego chrząszcza. Zawisaki nie dopisały, ale jestem przy nadziei. Towarzystwo raczyło się napitkiem nie zważając na światło latarki. Nawet w dzień resztki płynu przywabiły rusałki pawiki i admirały, które - wstyd to przyznać - zalały się w trupa. Upiłem owady do nieprzytomności. Teraz cierpią okrutnego kaca.

eprasa.pl 809a227340

REGION

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

ZAKOPANE

Arabscy turyści mają żal o mandaty drogowe

Chodzi o mandaty wystawiane przez straż miejską - głównie za wjazd do Kuźnic. Arabscy turyści na swoich forach internetowych wymieniają się krytycznymi uwagami na ten temat i ostrzegają się przed wyjazdem do Zakopanego

Łukasz Bobek

- Zostawiamy w Zakopanem pieniądze, a lokalne służby, zamiast nas pouczyć, że nie wolno jechać do Kuźnic, od razu wlepiają mandat - mówi nam Mohammed z Jordanii, który zapłacił mandat 1000 zł.
- Przecież są znaki drogowe. Nawet nawigacja w Google Maps tam nie prowadzi kierowców - dziwi się Łukasz Filipowicz, burmistrz Zakopanego.



FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Arabscy turyści nie zawsze trzymają się znaków drogowych

W Kuźnicach straż miejska ma pełne ręce roboty, bo ruch momentami jest jak w ulu. Odkąd Zakopane stało się modne wśród mieszkańców Półwyspu Arabskiego, goście z tamtych krajów są jednymi z „klientów" strażników. Wpadają także Polacy i przedstawiciele innych krajów.

Wjeżdżają do Kuźnic i płacą

Do Kuźnic wjechać mogą pojazdy uprawnione - komunikacji zbiorowej, służby miejskie, pojazdy Tatrzańskiego Parku Narodowego, Polskich Kolei Linowych czy pojazdy posiadające zezwolenia urzędu miasta. Dla wszystkich innych wjazd jest zakazany.

Już od ronda św. Jana Pawła II na drodze stoją cztery znaki pionowe i wymalowany na asfalcie znak poziomy. Mimo to niemal każdego dnia nie brakuje tych, którzy próbują szczęścia. Dawniej strażnicy stali przy rondzie i zawracali nieuprawnionych kierowców. Teraz jadą do Kuźnic - albo zakładają blokady tym, którzy już zaparkowali, albo zatrzymują jadących. I zazwyczaj sprawa kończy się mandatem.

Zapłacił 1000 zł mandatu i zrezygnował z wakacji

Mohammed, turysta z Jordanii, do Zakopanego przyjechał wynajętym samochodem z Węgier. Sześciodniowy urlop na Podhalu zakończył się dla niego zaledwie po dwóch godzinach.

- Jechałem za nawigacją, a widząc inne samochody zmierzające w stronę stacji w Kuźnicach, po prostu za nimi pojechałem. Nie miałem pojęcia, że wjeżdżam na drogę z zakazem ruchu dla prywatnych aut - wspomina Mohammed.

Gdy zobaczył zaparkowany na poboczu radiowóz, pomyślał, że funkcjonariusze pomogą mu lub wskażą właściwą drogę.

- Gdy dowiedziałem się, że droga jest tylko dla autobusów i taksówek, od razu powiedziałem: „Nie wiedziałem o tym. Po prostu zawrócę". Jednak to nie wystarczyło. Usłyszałem, że muszę zapłacić 1000 zł mandatu. Tłumaczyłem, że nie znamy lokalnych dróg i zaufaliśmy aplikacji. Prosiłem: „Przyjechaliśmy cieszyć się waszym pięknym krajem, proszę, nie niszczcie nam wyjazdu" - opowiada.

Sytuacja stała się jeszcze bardziej napięta, gdy funkcjonariuszka wyciągnęła z radiowozu blokadę na koła. - Poczułem się osaczony. Byliśmy w obcym kraju i stanęliśmy przed wizją unieruchomienia auta. Zapłaciliśmy, ale to nie pieniądze bolały mnie najbardziej. Jeździłem po Austrii, Niemczech czy Włoszech i nigdzie nie spotkałem się z czymś takim. Gdyby ktoś powiedział: „Nie może pan tu wjechać, proszę zawrócić", zrobiłbym to natychmiast - podkreśla Jordańczyk.

Rozgoryczony turysta powiedział strażniczce, że w tej sytuacji wraca do hotelu i rezygnuje z dalszego wyjazdu. - Nasz sześciodniowy urlop skończył się po dwóch godzinach. Polska zyskała 1000 zł z mandatu, ale straciła turystów, którzy mieli tu zostawić 10 tysięcy - mówi Jordańczyk.

Mężczyzna zastrzega, że nie uważa, by turyści stali ponad prawem. Sfrustrowany jest jednak brakiem wyrozumiałości i intencji pouczenia. - Nie wyjechaliśmy z poczuciem, że popełniliśmy błąd, ale że potraktowano nas jak ludzi, których za wszelką cenę trzeba ukarać - podsumowuje.

Podobne historie turyści z krajów arabskich opowiadają sobie i ostrzegają się przed wyjazdem do Zakopanego.

Burmistrz Zakopanego: jak jadę do Krakowa, to nie wjeżdżam na płytę Rynku

Do sprawy odnosi się burmistrz Zakopanego, Łukasz Filipowicz, który nie kryje zaskoczenia postawą zagranicznych kierowców i podkreśla, że zasady ruchu drogowego obowiązują wszystkich bez wyjątku. - Jak ja jadę do Krakowa zwiedzać piękne miasto, to nie wjeżdżam na płytę Rynku i nie ogłaszam wszystkim, że jestem turystą. Szukam w głowie jakiegoś usprawiedliwienia, ale nie można usprawiedliwiać kogoś, kto ewidentnie łamie przepisy - komentuje burmistrz.

Włodarz miasta zwraca uwagę, że oznakowanie przy wjeździe do Kuźnic jest czytelne i trudne do przeoczenia.

- Znak B1 to nie jest coś, co wymyśliło sobie Zakopane - mówi Filipowicz. -Na całym świecie za wjazd na deptaki dostaje się wysokie mandaty. Nie wiem, skąd bierze się niechęć turystów arabskich do znaku B1.

Miasto przygotowało już nawet materiały informacyjne w języku arabskim, jednak - jak sugeruje włodarz Zakopanego - różnice mogą wynikać z przyzwyczajeń przywiezionych z rodzimych krajów. - Może w krajach arabskich policja poucza albo przymyka oko i tak jest przyjęte kulturowo. W Polsce i Europie zakaz ruchu to zakaz ruchu - podsumowuje Łukasz Filipowicz. I dodaje, że nawet nawigacja Google nie kieruje kierowców na zamkniętą dla ruchu drogę.

Lokalni przedsiębiorcy i władze podkreślają jednak, że zdecydowana większość gości z Półwyspu Arabskiego wypoczywa w Zakopanem bez problemów, szanując miejscowe zwyczaje i przepisy. Mimo to incydenty z ignorowaniem znaków powracają z każdym nowym sezonem turystycznym, stawiając służby w trudnej sytuacji między egzekwowaniem prawa a dbałością o wizerunek miasta.

©℗

ŻUŻEL

Zmarzlik, Cierniak i Vaculik w Tarnowie!? Prezes Motoru Lublin zapowiada przenosiny

Andrzej Skórka

Żużlowa Unia Tarnów jest w agonii, ale „czarny sport" powrócić ma do Tarnowa za kilka miesięcy. Nie za sprawą nowego tarnowskiego klubu, tylko lubelskich „Koziołków". Prezes Motoru Lublin zapowiedział przenosiny jego drużyny na tor w Mościcach w przyszłym sezonie.

Fani żużla w Tarnowie w tym roku musieli pogodzić się z brakiem ligowych meczów na Stadionie Miejskim w Mościcach. Żużlową Sportową Spółkę Akcyjną na dno pociągnęły długi.

Jaskółcze Gniazdo zachowało jedynie namiastkę żużla, dzięki przenosinom na opuszczony stadion Akademii Janusza Kołodzieja.

Kilka miesięcy temu pojawiły się doniesienia o przebudowie stadionu żużlowego w Lublinie. Drużyna Motoru musiała szukać tymczasowego obiektu i pod lupę Lublinian trafił stadion w Mościcach.

W sobotę (3 października), tuż po tym, jak Motor wywalczył brązowy medal Drużynowych Mistrzostw Polski, prezes lubelskiego klubu Jakub Kępa zapowiedział przenosiny: - Musimy się przygotować na wyjazd. Mogę już potwierdzić, że do Tarnowa - powiedział w wywiadzie dla telewizji Canal+. - Czeka nas bardzo ciężka praca, żeby przygotować obiekt wspólnie z włodarzami miasta. Mam nadzieję, że w Tarnowie będziemy walczyć o kolejne medale dla Motoru Lublin.

Przeprowadzka Motoru do Tarnowa potrwa zapewne dwa sezony, a wizyty działaczy lubelskich w Tarnowie w ostatnim czasie nabrały intensywności. Odbyła się kolejna wizytacja stadionu z udziałem straży pożarnej, by ustalić kwestie dopuszczenia obiektu do użytku pod kątem organizacji imprez masowych.

Latem rekonesans w Jaskółczym Gnieździe prowadzili także delegaci Głównej Komisji Sportu Żużlowego. Sporządzili długą listę mankamentów do usunięcia.

Tarnowski magistrat prowadzi rozmowy z samorządem lubelskim na temat przeniesienia na trybuny w Mościcach krzesełek oraz oświetlenia toru. - Trwają negocjacje z klubem i nie mamy jeszcze zawartej umowy - zastrzega Maciej Włodek, zastępca prezydenta Tarnowa. Pytanie o koszty przystosowania stadionu w Mościcach do rozgrywania meczów Ekstraligi i tego, kto i w jakiej części je poniesie pozostają bez odpowiedzi.

Lubelscy działacze chcą dysponować większością miejsc na trybunach dla fanów swojego zespołu. - Rozmawiamy o zarezerwowaniu pewnej puli wejściówek dla tarnowskich kibiców - mówi wiceprezydent Włodek. ©℗

eprasa.pl 809a227340

PO ŚMIERTELNYM WYPADKU NA ALEJACH PIŁSUDSKIEGO W NOWYM SĄCZU

Zarzuty dla sprawcy, uwagi wobec bezpieczeństwa ruchu

Joanna Mrozek

Po śmiertelnym wypadku pojawia się coraz więcej głosów dotyczących bezpieczeństwa w tym miejscu. Sądecki radny chce m.in. sygnalizacji świetlnej na tzw. dzikim rondzie oraz likwidacji przejścia. Sądecka policja podaje, że od początku roku zatrzymała na tym odcinku do kontroli drogowej 743 kierujących, którzy przekroczyli dopuszczalną prędkość.



FOT. REGIONALNY REPORTER

Aleje Piłsudskiego. Są zarzuty i areszt dla sprawcy wypadku

- Rejon Alej Piłsudskiego jest od wielu lat objęty szczególnym nadzorem przez policjantów Wydziału Ruchu Drogowego sądeckiej komendy. W tym rejonie cyklicznie prowadzone są także wzmożone działania kontrolne, głównie w godzinach wieczornych i nocnych. Podczas takich działań wykorzystywany jest również dron - informuje Aneta Izworska z sądeckiej policji.

Od początku 2026 roku na Al. Józefa Piłsudskiego policjanci zatrzymali do kontroli drogowej 743 kierujących, którzy przekroczyli dopuszczalną prędkość i nałożyli na nich mandaty. W związku z przekroczeniem dopuszczalnej prędkości w terenie zabudowanym o ponad 50 km/h funkcjonariusze zatrzymali prawa jazdy 14 kierującym.

Ponadto policjanci ujawnili także 49 przypadków niewłaściwego zachowania kierujących w stosunku do pieszych.

Prokurator stawia zarzuty

W toku śledztwa Prokuratury Rejonowej w sprawie ostatniego wypadku, prokurator przedstawił 21-letniemu mężczyźnie zarzut dotyczący tego, że kierując samochodem marki Volkswagen Passat spowodował wypadek ze skutkiem śmiertelnym uczestnicząc w wyścigu samochodowym i rażąco przekraczając prędkość.

- Mężczyzna nie przyznał się do uczestnictwa w wyścigu, przyznał się do potrącenia pieszego. Odmówił składania wyjaśnień, natomiast wyraził skruchę, a także wolę przeproszenia rodziny osoby pokrzywdzonej - mówi prokurator Justyna Rataj-Mykietyn, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Nowym Sączu. - Ustalono, że w przeszłości mężczyzna ten nie był karany sądownie. W ciągu ostatniego roku trzykrotnie karany był mandatami za przekraczanie prędkości - dodaje rzeczniczka.

Mężczyzna został aresztowany na trzy miesiące. Grozi mu od roku do 10 lat pozbawienia wolności.

Prokurator przedstawił też wczoraj zarzut uczestnictwa w nielegalnym wyścigu 20-letniemu kierowcy BMW. Mężczyzna nie przyznał się do udziału w wyścigu. Prokurator wystąpił do sądu o zastosowanie wobec niego aresztu na trzy miesiące. Posiedzenie aresztowe ma być dzisiaj. ©℗

NOMINACJE

Ksiądz z diecezji tarnowskiej został arcybiskupem. Papież Leon XIV mianował ks. Grzegorza Bielaszkę nuncjuszem apostolskim w ZEA

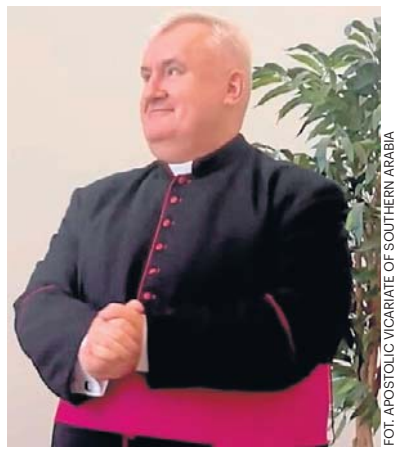
Paweł Chwał

Pochodzący ze Świdrówki koło Szczucina ks. Grzegorz Bielaszka został nuncjuszem apostolskim w Zjednoczonych Emiratach Arabskich (ZEA). Wraz z nominacją Leon XIV wyniósł kapłana z diecezji tarnowskiej do godności arcybiskupa. Niewykluczone, że jego święcenia odbędą się w katedrze w Tarnowie.

Ks. Grzegorz Bielaszka urodził się w 1974 roku w Szczucinie. Święcenia kapłańskie przyjął w 1999 roku. Swoją drogę kapłańską rozpoczął w parafii pod wezwaniem Trójcy Przenajświętszej w Tarnowie na Terlikówce.

Mówił o tym m.in. dla RDN Małopolska, przyznając, że chciałby, aby jego święcenia biskupie odbyły się właśnie w tarnowskiej katedrze.

- Tam narodziłem się do kapłaństwa, a z Tarnowem jestem związany, bo cztery moje pierwsze lata spędziłem w najwspanialszej parafii, czyli u Świętej Trójcy na Terlikówce. Pozdrawiam Szczucin. To jest moja rodzinna parafia, tam zostałem ochrzczony. Stamtąd wyruszałem do seminarium, ale zawsze wracam i zawsze mnie serdecznie oni przyjmują - stwierdził w rozmowie dla diecezjalnej rozgłośni arcybiskup-nominat.



FOT. APOSTOLIC VICARIATE OF SOUTHERN ARABIA

Ks. Bielaszka został nuncjuszem w Zjednoczonych Emiratach

Ks. Grzegorz Bielaszka jest absolwentem prawa kanonicznego. Do służby dyplomatycznej Stolicy Apostolskiej wstąpił 1 lipca 2006 r. Pracował w nuncjaturach w Panamie, Iraku, Peru, na Węgrzech oraz w Gabonie, pełniąc funkcję radcy nuncjatury. Kapłan zna język włoski, francuski, angielski i hiszpański.

Decyzja Leona XIV o nominacji ks. Bielaszki na nuncjusza apostolskiego w Zjednoczonych Emiratach Arabskich została odczytana w poniedziałek w siedzibie nuncjatury w Abu Zabi.

- Jako wspólnota parafialna cieszymy się z tej nominacji i polecamy Ks. Arcybiskupa Nominata opiece Matki Bożej Szczucińskiej - czytamy na stronie parafii pw. św. Marii Magdaleny w Szczucinie. ©℗

KOLEJNE ATRAKCJE W PIWNICZNEJ-ZDROJU

Park luster, labirynt z figurami kwiatowymi i fontanny

Joanna Mrozek

Piwniczna-Zdrój to prawdziwa perełka na sądeckim szlaku górsko-uzdrowiskowym. Od kilku lat miejscowość ta mocno inwestuje w turystykę, powstają nowe, ciekawe atrakcje inwestycje. Jeszcze w tym roku Park Zdrojowy zmieni swoje oblicze. Będzie pięknie! Nowe nasadzenia, ławeczki a nawet labirynt z figur kwiatowych i park luster.

Tomasz Michałowski, burmistrz Piwnicznej-Zdroju jakiś czas temu przedstawił, jakie projekty uda się zrealizować w latach 2026-2027. Na wszystkie te wielomilionowe inwestycje udało się zdobyć dofinansowanie.

Obecnie trwa modernizacja w Parku Zdrojowy, wymieniane są ławeczki, będą nowe nasadzenia.

Na placu budowy są wykonawcy oraz ciężki sprzęt. Powoli widać już efekty nowej inwestycji. Odnowione zostaną alejki, pojawią się nowe elementy wypoczynkowe i przestrzenie do rekreacji.

- Inwestycja ma być gotowa do końca grudnia. Cały projekt obejmuje też rewitalizację już istniejącej części parku. W okolicy kopuły Piwniczanki będzie również wymiana wszystkich ławek, rewitalizacja obejmuje także tę część z nasadzeniami, które także zostaną wymienione - mówi „Gazecie Krakowskiej" burmistrz Michałowski.

Najbardziej wyczekiwanymi elementami w nowej części parku będą z pewnością labirynt z figurami kwiatowymi oraz wodotrysk w formie fontanny - tzw. park luster. W planach są także pergole, ławki a także miejsca postojowe. Cały teren zostanie objęty monitoringiem.



FOT. TOMASZ MICHAŁOWSKI

Trwa modernizacja, na placu budowy jest ciężki sprzęt

Dodatkowo wprowadzone zostaną rozwiązania cyfrowe, które pozwolą na połączenie historii z nowoczesną technologią, czyniąc park atrakcyjnym miejscem. ©℗

WYPADEK PRZY BUDOWIE WIATY

Jest śledztwo w sprawie śmierci 5-latki w Woli Rzędzińskiej

Robert Gąsiorek

W poniedziałek Prokuratura Rejonowa w Tarnowie wszczęła śledztwo w sprawie tragicznego zdarzenia, do którego doszło w miniony weekend w Woli Rzędzińskiej. Podczas budowy wiaty parkingowej zginęła 5-letnia dziewczynka.

Do wypadku doszło w minioną sobotę (3 października). Jak ustalono, jeden z mieszkańców Woli Rzędzińskiej prowadził na swojej posesji prace związane z budową wiaty parkingowej. Podczas montowania elementów konstrukcji drewniane elementy runęły na ziemię, a jedna z belek uderzyła w głowę 5-letnią córkę mężczyzny, która znajdowała się w pobliżu.

- Dziewczynka w ciężkim stanie została przetransportowana do Szpitala Wojewódzkiego w Tarnowie, gdzie lekarze przez kilka godzin walczyli o jej życie. Nie udało się, dziecko wieczorem zmarło - informuje Mieczysław Sienicki, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Tarnowie.

Na miejscu zdarzenia przez kilka godzin pod nadzorem prokuratora pracowała policyjna ekipa dochodzeniowo-śledcza. Wykonano dokładne oględziny miejsca zdarzenia, a ojca 5-latki zbadano na zawartość alkoholu w organizmie. Mężczyzna był trzeźwy.

W poniedziałek (5 października) Prokuratura Rejonowa w Tarnowie wszczęła śledztwo. Śledczy prowadzą postępowanie pod kątem nieumyślnego spowodowania śmierci.

W toku postępowania badane będą okoliczności i ewentualne zaniedbania osób, na których ciążył obowiązek opieki nad dzieckiem. ©℗

eprasa.pl 809a227340

REMONTY

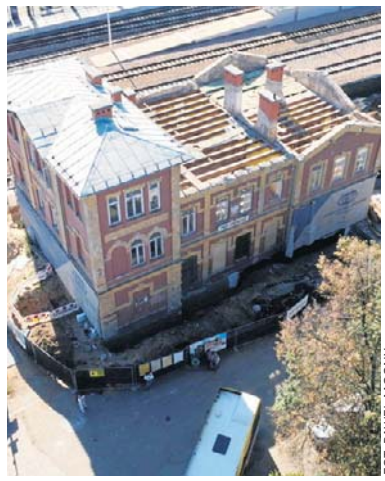
Dworzec kolejowy w Olkuszu zmienia swoje oblicze

Paweł Mocny

Prace przy modernizacji olkuskiego dworca kolejowego cały czas postępują. Odpowiedzialny za inwestycje wykonawca zdążył już rozebrać dach, przeprowadzić część robót w środku budynku oraz rozebrać powojenną część obiektu.

Pod koniec czerwca tego roku ruszyły prace związane z modernizacją dworca kolejowego w Olkuszu. Budynek, który od 2012 roku pozostaje nieczynny, przechodzi metamorfozę wartą około 11 milionów zł.

Odpowiedzialny za inwestycje wykonawca zdążył już między innymi wyburzyć powojenną dobudówkę, przeprowadzić część prac w środku budynku oraz rozebrać dach. To jedynie ułamek prac, które muszą zostać wykonane. W planach są jeszcze: remont elewacji, wstawienie nowych drzwi i okien, likwidacja barier architektonicznych, budowa nowych chodników, parkingu.



FOT. PAWEŁ MOCNY

Tak obecnie prezentuje się dworzec kolejowy w Olkuszu

Inwestorem przebudowy dworca w Olkuszu są Polskie Koleje Państwowe S.A. Dokumentację projektową przygotowała pracownia Maple sp. z o.o., a za roboty budowlane odpowiedzialna jest firma TEXOM S.A.

Około rok przed rozpoczęciem prac przy dworcu nowe oblicze zyskała stacja kolejowa. Inwestycja warta około 110 milionów złotych objęła: budowę dwóch peronów o długości 400 i 500 metrów i budowę przejścia podziemnego z windą dla osób z niepełnosprawnościami. Nowa infrastruktura jest wyposażona między innymi w system ścieżek dotykowych dla osób niedowidzących i słabo widzących, wiaty, ławki oraz tablice informacyjne.

Przedsięwzięcie objęło także kompleksową przebudowę pięciu torów wraz z siecią trakcyjną oraz modernizację urządzeń telekomunikacyjnych, energetycznych oraz sterowania ruchem kolejowym.

To jedynak nie wszystko. W ramach innego zadania budowana jest obecnie pochylnia, która połączy nowe perony z kładką dla pieszych przy skwerku. Nowy obiekt ma być gotowy jeszcze w tym roku. W przyszłości dodatkowo wyremontowana ma zostać kładka nad rzeką Babą przy ulicy Kolejowej. ©℗

ZAKOPANE

Krupówki się sypią. Słynny deptak doczeka się generalnego remontu

Marcin Szkodziński

Krupówki w obecnej formie służą spacerowiczom od niemal trzech dekad. Choć władze miasta prowadzą bieżące naprawy, stan nawierzchni oraz elementów małej architektury budzi coraz większe zastrzeżenia mieszkańców i turystów. W przyszłorocznym budżecie miasta ma pojawić się zabezpieczona kwota na przygotowanie koncepcji przebudowy.

Sytuacja na reprezentacyjnej ulicy Zakopanego staje się coraz bardziej uciążliwa dla pieszych. Najgorzej wygląda stan bazaltowej kostki, która się kruszy. W rezultacie powstają ubytki, o które łatwo potknąć się podczas spaceru. Niewiele lepiej prezentują się granitowe postumenty pod latarnie oraz kosze na śmieci, z których coraz częściej odpadają kamienne elementy.

Bieżące utrzymanie deptaka nie wystarcza już, by ukryć ślady wieloletniej eksploatacji. - Ostatni poważny remont ulicy Krupówki miał miejsce ponad 20 lat temu, trzeba pomyśleć o kompleksowym remoncie tego zakopiańskiego salonu - mówi burmistrz Łukasz Filipowicz.

Krupówki stanowią kluczową wizytówkę Zakopanego i symbol znany w całej Polsce, co wymaga starannego przygotowania każdego etapu prac. Władze Zakopanego podkreślają, że nie ma potrzeby podejmowania nagłych decyzji, a proces modernizacji zostanie rozłożony w czasie.

- Na ten moment nie ma pośpiechu. Na najbliższy rok budżetowy będziemy szykować środki na koncepcję, później projekt. Zobaczymy, w jakiej formie to zrobimy, może będzie to miało formę jakiegoś konkursu. Na razie trzeba będzie zrobić koncepcję i oszacować koszty, żeby jakoś się do tego przygotować. To będzie duży wydatek, ale prędzej czy później władze samorządowe to czeka - podsumowuje burmistrz Łukasz Filipowicz. ©℗

SĄD REJONOWY W ZAKOPANEM

Dwa lata po tragicznej śmierci strażaka OSP z Białego Dunajca akt oskarżenia trafił do sądu

Marcin Szkodziński

Prokuratura Rejonowa w Zakopanem skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko 37-letniemu Władysławowi M. Mężczyzna odpowie za nieumyślne spowodowanie śmierci i obrażeń ciała Pawła Z. Do tragicznego zdarzenia doszło po sprzeczce w budynku OSP 1 sierpnia 2024 roku.

Jak ustalili śledczy, 1 sierpnia 2024 roku spotkanie strażaków, podczas którego spożywano alkohol, w pewnym momencie przerodziło się w sprzeczkę pomiędzy Władysławem M. a Pawłem Z.

Awantura szybko przeszła w szarpaninę. W jej trakcie Władysław M. zadał pokrzywdzonemu liczne ciosy. W wyniku jednego z uderzeń Paweł Z. upadł i uderzył głową w betonową posadzkę. Po zdarzeniu Władysław M. odprowadził mężczyznę do domu, jednak pokrzywdzony wkrótce postanowił wrócić w rejon budynku OSP, gdzie miał zostawić klucze i telefon.

Po kilkunastu minutach matka i siostra Pawła Z. odnalazły go nieprzytomnego. Mężczyzna został przetransportowany do Szpitala Powiatowego w Zakopanem, a następnie do placówki w Nowym Targu, gdzie przeszedł operację. Lekarzom nie udało się jednak uratować jego życia – zmarł 11 sierpnia 2024 r.

Sekcja zwłok wykazała poważne obrażenia śródczaszkowe, w tym ostrego krwiaka podtwardówkowego oraz masywny obrzęk mózgu. Te urazy, w połączeniu z niewydolnością wielonarządową, doprowadziły do śmierci. Ponadto biegli stwierdzili inne obrażenia ciała, które naruszyły funkcjonowanie organizmu na okres powyżej 7 dni.

Władysław M. został zatrzymany. W Prokuraturze Rejonowej przedstawiono mu zarzuty nieumyślnego spowodowania śmierci oraz spowodowania obrażeń ciała naruszających prawidłowe funkcjonowanie organizmu.



FOT. ŁUKASZ BOBEK

Paweł Z. zmarł w szpitalu 11 sierpnia 2024 r.

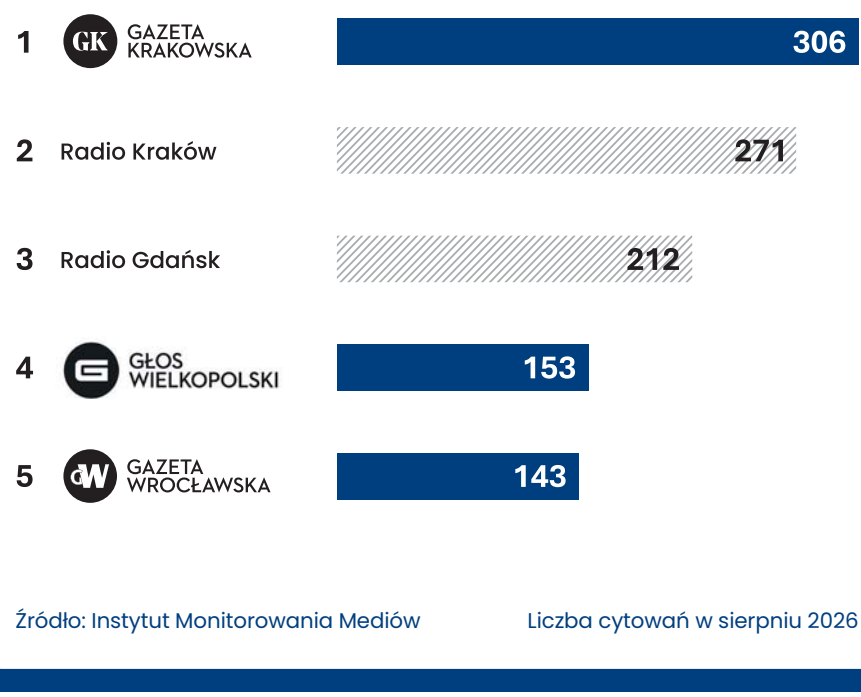
Mężczyzna nie przyznał się do zarzucanych mu czynów i skorzystał z prawa do odmowy wyjaśnień. Prokurator zastosował wobec niego dozór policji, zakaz opuszczania kraju oraz poręczenie majątkowe.

Oskarżony 37-latek nie był dotychczas karany sądownie. Sprawę rozpozna Sąd Rejonowy w Zakopanem, do którego 30 września 2026 roku trafił akt oskarżenia. ©℗

REKLAMA 0011592314

TOP 5

Serwisy Polska Press Grupy w TOP 5 najbardziej opiniotwórczych mediów regionalnych



Źródło: Instytut Monitorowania Mediów

Liczba cytowań w sierpniu 2026

eprasa.pl 809a227340

ROZMOWA

Adam Budak, odwołany dyrektor krakowskiego MOCAK-u: Przyszedłem tu z otwartymi ramionami

Anna Piątkowska

Niemal jednogłośnie wygrał konkurs na dyrektora Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK, którym miał kierować przez 7 lat. Aleksander Miszalski odwołał go po niespełna 9 miesiącach w odpowiedzi na listę kilkudziesięciu zarzutów jakie skierowali do magistratu pracownicy MOCAK-u. Adam Budak w sądzie domaga się od miasta przywrócenia do pracy, a w tle jest potencjalne roszczenie o zapłatę ponad miliona zł w ramach odszkodowania i zaległych świadczeń.

Już po pana odwołaniu Aleksander Miszalski mówił, że pan „uwiódł wszystkich świetną wizją", dostał pan najdłuższy z możliwych okres powołania na stanowisko dyrektorskie – siedem lat, a co za tym idzie, ogromny kredyt zaufania. Co się takiego wydarzyło – z pana perspektywy, że został pan odwołany po niespełna dziewięciu miesiącach w atmosferze skandalu?

To trudne pytanie. Wygrałem niemal jednogłośnie, jestem przekonany, że zarówno Wydział Kultury UMK, jak i ja odbieraliśmy wynik tego konkursu jako obietnicę sukcesu. Cały czas analizuję to co się stało, zastanawiam się, jaki błąd popełniłem i jaki błąd popełniono w stosunku do mnie. Na pewno oczekiwałem większego wsparcia ze strony miasta, ponieważ wszyscy wiedzieliśmy, że wchodzę do instytucji, która ma problem, jest chorą instytucją, którą należy naprawić i przetransformować. To było też głównym tematem rozmów z członkami komisji konkursowej – jak sobie radzić z sytuacjami kryzysowymi, jak pracować z zespołem. Sprawy merytoryczne były drugorzędne.

Sprawy merytoryczne, czyli wystawy nie budziły też zastrzeżeń – może, poza tym, że kosztowały o wiele za dużo jak na możliwości MOCAK-u. Teraz muzeum zmuszone jest robić kryzysowe pokazy.

Z mediów dowiedziałem się, że planowane wystawy zostały odwołane, bo nie ma pieniędzy. To nieprawda. Oczywiście, projekty jakie zaproponowałem wymagały innego niż dotąd finansowania, ale np. wystawa Kiki Smith, realizowana we współpracy z Międzynarodowym Triennale Grafiki, dostała dofinansowanie ministerstwa kultury i to artystka w atmosferze skandalu przesunęła termin wystawy – nie wiadomo czy w ogóle się odbędzie. Poprzez tę sytuację MOCAK stracił to dofinansowanie – mowa o 300 tys. zł.

Natomiast w przypadku pokazu prac Wilhelma Sasnala utworzyłem grono osób wspierających tę wystawę, dzięki czemu zyskaliśmy kwotę większą niż była potrzebna na jej organizację. Nie były to zresztą wysokie koszty, bo wszystkie prace miały pochodzić z krakowskiej pracowni artysty – mowa zatem jedynie o niewielkich w tym przypadku kosztach transportu, ubezpieczeniu i realizacji wystawy. Po moim odwołaniu Wilhelm Sasnal ostentacyjnie zrezygnował z pokazu.

Opowieści o tym, jak finansowo zatopiłem muzeum są nieprawdziwe. Boli mnie natomiast to, że pojawiła się szansa, by w Krakowie była interesująca instytucja z międzynarodowym programem i ją zaprzepaszczono.

Zapowiadał pan „czułe muzeum", a lista zarzutów pracowników jest długa i jest zaprzeczeniem tego wszystkiego, co może się kojarzyć z hasłem „czułe muzeum".

Kiedy przyszedłem do MOCAK-u myślałem, że spotkam straumatyzowany zespół, bo tak mi o nim opowiadano – mnie nie było w Krakowie przez ponad 20 lat, nie obserwowałem tego, co się działo w środowisku z bliska. Tak jak mówiłem, kwestia pracy z zespołem była kluczowa podczas konkursu. Każdy kandydat konsultował się z pracownikami - tak było sugerowane, by dowiedzieć się, gdzie leży problem.

Czyli znał pan problemy zespołu przychodząc do MOCAK-u?

Z opowieści, ponieważ uznałem, że takie konsultacje na etapie konkursu nie są dobrym pomysłem. Myślałem, że to zestresowany zespół, który był blokowany, nie mógł się realizować – wziąłem sobie to do serca i nie chciałem radykalnych posunięć, np. nie odwołałem żadnej zaplanowanej przez ten zespół wystawy, choć mogłem zaproponować swoje projekty od samego początku. Nie prowadziłem rozmów, które miałyby



FOT. RAFAŁ SOSIN

Adam Budak miał kierować Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie przez siedem lat, odwołano go po niespełna dziewięciu miesiącach

na początku ocenić, z kim chcę pracować dalej – chciałem, by każdy miał czas pokazać się z dobrej strony, byśmy mogli się poznać. Choć – trzeba to zaznaczyć – to jest zespół, który nie ma spektakularnych osiągnięć, jeśli chodzi o funkcjonowanie w strukturze muzealnej, chciałem więc zwiększyć jego kompetencje, sugerowałem, żeby pracownicy zapisywali się do ważnych międzynarodowych kuratorskich stowarzyszeń, żeby byli znani, żeby zdobywali wiedzę.

Z perspektywy czasu oceniam, że zastałem bardzo wyemancypowany zespół, który przede wszystkim nie chce zmian. Moje pojawienie się w MOCAK-u było pierwszą zmianą dyrektorską w tym muzeum. Od początku istnienia MOCAK-u szefowała mu ta sama osoba. I ja to rozumiem - po 15 latach pojawienie się nowej osoby może być trudne - badania pokazują, że takim zmianom towarzyszą opór, niepokój, strach, niechęć i nieufność w stosunku do nowego szefa. Zmiana była ostatnią rzeczą, jakiej pracownicy chcieli.

Zespół chciał pracować tak jak do tej pory, żadnych zmian, a raczej utrzymanie dotychczasowego status quo. Do tego to bardzo spolaryzowany zespół z dwoma związkami zawodowymi, z których jeden wyrażał poparcie dla byłej dyrektorki, drugi – przeciwnie. Ze zdziwieniem dowiedziałem się, że w MOCAK-u nigdy nie było szkolenia antymobbingowego mimo tego, że był stwierdzony przypadek mobbingowania przez byłą dyrektorkę muzeum, choć w czasie, gdy pracowała ona w innej instytucji.

W czasie pana szefowania znamion mobbingu nie stwierdziła ani kontrola miasta, ani PIP, ale zarzuty pokazują – tak po ludzku – wiele deprecjonujących i niefajnych zachowań. Chciałabym, żeby się pan odniósł do tego, co zarzucają panu pracownicy.

Wciąż nie wiem, kim są autorzy tych zarzutów. Podobno większość nazwisk pod skargami jest nieczytelna. To groteskowa sytuacja... Zostałem zatem zwolniony na podstawie anonimowej skargi? Wrócę do „czułego muzeum", które proponowałem w programie autorskim. Zwrócono mi uwagę, że pomyliłem pojęcia, bo zamiast „czułego muzeum" powinienem zaproponować „czujne muzeum", by wyczuć jak na moją wizję tego muzeum reaguje zespół. Zaufanie do zespołu oraz głęboka wiara w to, że łączy nas wspólny cel sprawiły, że czujność została wyłączona... Pracownicy stawiali opór każdemu mojemu pomysłowi.

Nie zliczę, ile razy słyszałem: my tu nigdy w ten sposób nie pracowaliśmy. Gdy odpowiadałem, że w takim razie będziemy robić tak od teraz – obracało się to przeciwko mnie, bo narzucałem swoją wizję i nowy sposób komunikacji i rytmu pracy. Miałem poczucie, że cokolwiek proponuję, zespół jest na nie. Np. tak oczywista propozycja jak wspólne zdjęcie zespołowe, które pozwoliłoby naszej publiczności poznać, kto w muzeum pracuje i jaka pełni funkcje. Okazało się, że pracownikom się ten pomysł nie podoba. To był jeden z zarzutów przeciwko mnie – podobno zmuszałem ich do zrobienia tego zdjęcia. Tak jak do wspólnej wigilii...

Zarzutów jest kilkadziesiąt. To jednak robi wrażenie.

Tak zostało to pomyślane. Ten zespół doskonale wiedział, że zarzutów musi być dużo, podobnie jak pracowników, którzy się skarżą. Liczby mają robić wrażenie. Najbardziej perfidne było to, że na pierwszym otwarciu, gdy przemawiałem jedna z pracowniczek MOCAK-u namawiała innych, by w tym czasie podpisywać skargę przeciwko mnie, ponieważ jestem skupiony na czymś innym i się nie zorientuję. Skargę podpisał m.in. kierowca, z którym jechałem dwa razy – jak i kiedy miałem go mobbować? Powiem krótko, byłem zaszokowany tymi zarzutami. Myślałem zresztą, że możemy rozstrzygnąć ten problem wewnątrz, że pojawi się mediator, który pomoże nam dojść do porozumienia. Zaproponowałem takie rozwiązanie po tym, jak urząd miasta poinformował mnie o pierwszym sygnale ze strony pracowników.

Czyli dostał pan ostrzeżenie, że coś nie działa?

Tak, ale na tydzień przed eskalacją. No więc zaproponowałem takie warsztaty, została mi nawet polecona osoba, która takie warsztaty robiła w jednym z warszawskich muzeów, ale magistrat uznał, że zajmie się tym pełnomocniczka prezydenta ds. polityki równościowej. Pani Ewelina Pytel przeprowadziła coś w rodzaju wykładu, czym jest mobbing. Absolutnie nie o to chodziło. Trzy minuty (jeden slajd) zostały poświęcone na przypadek, gdy pracodawca jest mobbowany przez pracowników.

Jakie błędy pan popełnił?

Na pewno chciałem wprowadzać radykalne zmiany zbyt szybko, może tych zmian było za dużo jak na tak trudny początek. Zespół nie był przygotowany na takie wyzwanie. Czułem ogromną presją urzędu miasta, gdzie słyszałem, że muszę zmienić to miejsce oraz środowiska, które także oczekiwało zmiany.

Skierował pan sprawę odwołania do sądu, bierze pan pod uwagę powrót do MOCAK-u?

Pięć miesięcy temu, gdy sprawa trafiła do sądu, przypuszczałem, że wkrótce tam wrócę, ponieważ cała ta sprawa wydawała mi się niewiarygodna. Dziś nie wiem, jak to się skończy. Jeśli chodzi o odszkodowanie - jak można unieważnić 7-letni kontrakt, po kilku miesiącach w ciągu trzech tygodni? To, co mnie spotkało, to jest radykalne zniesławienie. Dla mnie to jest zawodowa śmierć. Za kilka miesięcy skończę 60 lat – kto mnie zatrudni w takim wieku, z tak zdemonizowaną przeszłością? To, że straciłem pracę w MOCAK-u to jedno, ale to jest mój zawodowy koniec. Jest mi wstyd przed osobami, które mi kibicowały w „powrocie do domu", bo z taką myślą wracałem do Krakowa. Długo nie wiedziałem, jak o tym mówić. Odciąłem się od świata, ta sytuacja wpłynęła na moje zdrowie psychiczne. Oczekują oczyszczenia mojego imienia w sposób jednoznaczny.

eprasa.pl 809a227340

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

KRÓTKO

Kraków – Wieliczka

Wielka budowa. Estakada już stoi, powstaje rondo

Budowa bezkolizyjnego węzła drogowego, który udrożni ruch na krakowskim odcinku drogi krajowej 94 oraz na wjeździe i wyjeździe z Wieliczki, a ponadto umożliwi bezpieczne włączanie się do ruchu kierowców jadących w stronę Krakowa i Bochni, idzie bardzo szybko. Estakada już stoi w formie surowej, a pod nią powstaje rondo.
Do rozładowania obecnych korków w tym rejonie ma przyczynić się nie tylko nowa infrastruktura drogowa, ale także likwidacja sygnalizacji świetlnej tamującej do tej pory ruch na wjeździe z Wieliczki na DK 94.
Planowany termin zakończenia przedsięwzięcia o wartości 53 mln zł, finansowanej z budżetu GDDKiA (większość kwoty) oraz z funduszy gminy Wieliczka i powiatu wielickiego, to październik 2027 roku.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 809a227340

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl 809a227340

Współcześni seniorzy mają swoje marzenia
Str. 6

Poznaj najpiękniejsze polskie uzdrowiska
Str. 12-13

Starość nie musi być gorsza od młodości
Str. 30-31

forum seniora

Gazeta Krakowska
7 października 2026



FOT. MAGNIFIC.COM

Małopolska dla seniorów

Długowieczność w zdrowiu. Jak dobrze żyć po sześćdziesiątce

REKLAMA 0111592113

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

ORGANIZATORZY:

PARTNER GŁÓWNY:

PARTNER REGIONALNY:

PARTNERZY:

eprasa.pl 809a227340

FORUM SENIORA. BĄDŹCIE JAK CLINT EASTWOOD, ALE NIE DO KOŃCA

PIOTR RĄPALSKI,
REDAKTOR NACZELNY
„GAZETY KRAKOWSKIEJ" I „DZIENNIKA POLSKIEGO"

Wychowałem się na filmach z Clintem Eastwoodem; musiałem, bo mój ojciec był fanem westernów z jego udziałem i filmów z „Brudnym Harrym". Bezlitosny twardziel, działający na granicy prawa lub poza nim, walczący z bandytami na Dzikim Zachodzie czy też na mrocznych ulicach amerykańskich miast. I takim go zapamiętałem. Miałem problem, gdy lata później pojawił się film z Clintem „Gran Torino", gdzie ulubieniec mojego ojca to już zmęczony życiem senior. Zgorzkniały, wściekły, że po sąsiedzku wprowadziła się rodzina imigrantów z Azji, a on to weteran wojny w Korei. I druga produkcja, „Przemytnik", gdzie Clint, upadły przedsiębiorca z branży kwiatowej, staruszek bez pieniędzy, wplątuje się w przemyt narkotyków, by kasę zdobyć. W obu filmach oczywiście przechodzi przemianę, znajduje sens życia, staje się miły dla otoczenia, ale też odkrywa siłę, by zmagać się ze złem tego świata i pomagać tym w potrzebie. Taką emeryturę to ja rozumiem! To oczywiście piękne historie, ale równocześnie bajki dla dorosłych, bo tak cudownie nasz obecny, szalony świat nie wygląda. Nie starajcie się być jak Clint, bo to grozi nieszczęściem, ale aktor w tych filmach, jak i w swoim prawdziwym życiu (ma 96 lat), może być inspiracją dla seniorów. Pokazuje, że wiek to nie wszystko – że liczą się pasja, wiedza, chęć poznawania świata mimo przeciwności losu i problemów ze zdrowiem, otwartość na zmieniającą się rzeczywistość, umiejętność zrozumienia jej, ale też piętnowania tego, co złe, choć ktoś próbuje wmówić nam, że to dobre. Wasze życiowe doświadczenie daje Wam do tego prawo.

Nasze Forum Seniora to miejsce, gdzie można uzbroić się na starcie z przeciwnościami losu, lepiej zrozumieć samego siebie, zdobyć wiedzę medyczną, poznać nowych ludzi, wymienić się poglądami i dobrze zagospodarować czas. Zapraszam Państwa na kolejne Forum Seniora z „Gazetą Krakowską" i „Dziennikiem Polskim". Bądźcie jak Clint Eastwood, ale broń zostawmy przy wejściu.



FOT. MAGNIFIC.COM

Co dziadkowie mogą przekazać w genach? Całkiem sporo!
Str. 20

Być seniorem w dobrej formie. Pomaga codzienna dawka ruchu
Str. 4

Większość Polaków powyżej 65. roku życia mieszka w miastach
Str. 5

Współcześni seniorzy potrafią marzyć i działać
Str. 6

Porady ze starych kalendarzy
Str. 8-9

Wystarczy jeden dokument, aby skorzystać ze zniżek w uzdrowisku
Str. 10

Poznajcie najpiękniejsze polskie uzdrowiska
Str. 12-13

Stres, demencja czy alzheimer? Zwróć uwagę na objawy
Str. 16-17

Każdy z nas starzeje się inaczej, ale współczesna medycyna estetyczna może dyskretnie pomóc ograniczyć skutki
Str. 24

Najlepsze turnusy odchudzające: Bez efektu jojo
Str. 26

Życie zaczyna się po sześćdziesiątce: nie zmarnujmy ani chwili
Str. 30-31



FOT. MAGNIFIC.COM

POLSKA PRESS GRUPA

REDAGUJE: Agnieszka Aulich **TEKSTY, OPRACOWANIE:** Agnieszka Aulich, Krzysztof Błażejewski, Marlena Bogdan-Marut, Ola Głowacka, Katarzyna Laszczak, Monika Piorun, Marta Siesicka-Osiak, Katarzyna Wąś-Zaniuk; **ZDJĘCIA:** 123RF, Magnifik, Polona, Getty Images oraz archiwa prywatne; **ZDJĘCIE Z OKŁADKI:** Magnific.com
REKLAMA: ul. Zabłocie 43a, 30-701 Kraków, tel. 12/688 84 06, e-mail: reklama.krakow@polskapress.pl **DRUK:** Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 25a

eprasa.pl 809a227340

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO 0011581641

Małopolska dla seniorów – aktywność, bezpieczeństwo i wspólnota

Aktywne i bezpieczne starzenie się, możliwość rozwijania pasji, uczestnictwo w życiu społecznym oraz dostęp do potrzebnego wsparcia – to najważniejsze kierunki działań Województwa Małopolskiego na rzecz seniorów. Region realizuje szereg inicjatyw, które mają odpowiadać na zmieniające się potrzeby osób starszych i tworzyć warunki do jak najdłuższego, samodzielnego i aktywnego życia.



Jednym z najważniejszych narzędzi tej polityki jest program strategiczny Srebrna Małopolska 2030, którego celem jest zapewnienie pomyślnego starzenia się mieszkańców, odpowiadanie na zróżnicowane potrzeby osób starszych oraz tworzenie warunków do ich aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Kolejnym elementem jest portal senioralny Województwa Małopolskiego, który dostarcza informacji dotyczących m.in. zdrowia i opieki, edukacji, kultury, turystyki oraz nowych technologii. Województwo wspiera także innowacje społeczne, których zadaniem jest ułatwianie osobom o szczególnych potrzebach samodzielnego funkcjonowania i korzystania z usług.



Technologia, która daje poczucie bezpieczeństwa

Szczególnym przykładem takiego działania jest Małopolski Tele-Anioł 2.0 – projekt realizowany przy wsparciu Funduszy Europejskich dla Małopolski 2021-2027. Jest skierowany do osób, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Jednym z filarów projektu jest całodobowa teleopieka. Każdy z 8000 uczestników otrzymuje opaskę bezpieczeństwa umożliwiającą szybki kontakt z Centrum Teleopieki. Urządzenie wyposażone jest m.in. w lokalizator GPS i czujnik tętna. W razie zagrożenia uczestnik może wezwać pomoc, ale Centrum Teleopieki może również wspierać go w codziennych sprawach, np. w kontakcie z lekarzem czy psychologiem.

Projekt obejmuje także usługi opiekuńcze i sąsiedzkie dla 2500 osób. Pomoc świadczona w miejscu zamieszkania może obejmować m.in. zakupy, przygotowanie posiłków, drobne porządki, czynności higieniczne, podawanie leków czy aktywizację i integrację z lokalną społecznością.

Małopolski Tele-Anioł 2.0 łączy więc nowoczesne rozwiązania z bezpośrednią pomocą drugiego człowieka. Projekt o wartości ponad 150 mln zł będzie realizowany do czerwca 2029 roku.

Seniorzy aktywnie – spotkanie pełne energii

Ważnym elementem polityki senioralnej jest także tworzenie okazji do spotkań, integracji i wspólnego spędzania czasu. Taką przestrzeń stworzyło wydarzenie I Małopolski Dzień Seniora zorganizowane w Centrum Konferencyjnym Fabryczna w Krakowie, gdzie seniorzy z całego regionu mogli uczestniczyć w zajęciach edukacyjnych, artystycznych, ruchowych i integracyjnych.

Program spotkania został przygotowany tak, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. W Strefie Aktywności Edukacyjnych odbyły się warsztaty „Roślinne SPA – kosmetyki z doniczki", podczas których uczestnicy poznawali właściwości ziół, kwiatów i naturalnych składników oraz przygotowywali proste kosmetyki.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się również Strefa Warsztatów Kreatywnych. Podczas zajęć „Kreatywny Ogród – tworzenie kwiatów z bibuły" seniorzy rozwijali sprawność manualną i kreatywność, a podczas warsztatów florystycznych „Wianki Pełne Kwiatów" uczyli się tworzenia własnych kompozycji.

Nie zabrakło także ruchu. W Strefie Aktywności Fizycznej odbyły się zajęcia „Aktywni i Pełni Energii", czyli gimnastyka dostosowana do możliwości i potrzeb osób starszych.

Szczególną atrakcją były warsztaty taneczne prowadzone przez Iwonę Pavlović. Wspólna aktywność szybko przerodziła się w pełną energii zabawę taneczną, w której uczestniczyli seniorzy. Na scenie zaprezentowały się również grupy artystyczne z całego województwa, pokazując swoje talenty i pasje.

Spotkanie było także okazją do zdobycia praktycznej wiedzy. Prof. dr hab. Barbara Gryglewska z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego mówiła o bezpieczeństwie lekowym i odpowiedzialnym stosowaniu leków. Z kolei podkomisarz Hubert Bracik z Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie przedstawił najważniejsze informacje dotyczące bezpieczeństwa seniorów.

Ważnym punktem programu był warsztat cyfrowy „Klikam świadomie". Uczestnicy poznawali zasady bezpiecznego korzystania z nowych technologii, Internetu i bankowości elektronicznej. Swoją wiedzę mogli następnie sprawdzić w quizie „Bezpieczne czy podejrzane?", dotyczącym m.in. fałszywych SMS-ów, podejrzanych telefonów i prób wyłudzenia pieniędzy.

Seniorzy mogli również odwiedzić stoisko Małopolskiego Tele-Anioła 2.0, gdzie otrzymywali informacje o projekcie, formularze zgłoszeniowe oraz mogli wziąć udział w Quizie Wiedzy o Małopolsce.

Działania Województwa Małopolskiego wspierają seniorów w aktywnym, bezpiecznym i samodzielnym życiu, odpowiadając na ich różnorodne potrzeby i zachęcając do rozwijania pasji, zdobywania wiedzy oraz udziału w życiu społecznym. Tworzą również przestrzeń do integracji, wymiany doświadczeń i korzystania ze wsparcia, dzięki czemu seniorzy mogą czuć się ważną i aktywną częścią małopolskiej społeczności.



Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

eprasa.pl 809a227340

BYĆ SENIOREM W DOBREJ FORMIE: NAWET NIEWIELKA DAWKA RUCHU KAŻDEGO DNIA POMAGA LEPIEJ ŻYĆ

W złotej jesieni życia aktywność fizyczna i społeczna mają równie duży wpływ na zdrowie seniora. Każda forma ruchu; spacery, zaangażowanie w obowiązki domowe, wyjście do sklepu, wejście po schodach może być pomocna w osiągnięciu dobrego samopoczucia.



FOT. MAGNIFIC.COM

Nieduża dawka ruchu, ale codziennie, dobrze wpływa na stan zdrowia, także na psychikę

Regularna aktywność fizyczna wydłuża życie i zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Ciało człowieka jest stworzone do ruchu, tymczasem w ostatnich latach zmiana stylu życia spowodowała, że większość z nas prowadzi bardzo siedzący tryb życia. O ile wcześniej tłumaczymy się pracą zawodową, o tyle teraz na emeryturze, czas i to, jak go spędzimy zależy bardziej od nas. Warto powalczyć o to, by być sprawnym i niezależnym jak najdłużej.

Bez względu na wiek

Aktywność fizyczna nie tylko pozytywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu. Jest to dobry sposób na poprawę samopoczucia i jasność umysłu bez względu na wiek.

Już niewielka dawka ruchu każdego dnia korzystnie wpływa na stan zdrowia. Nie ma konieczności forsować się ciężkimi treningami - wystarczy lekka aktywność, dzięki której każdy senior rozrusza ciało, dotleni się i zrelaksuje.

Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna seniorów jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się.

Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w codziennym życiu . Bezczynność poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, układu oddechowego i układu ruchu. Następuje spadek wydolności fizycznej.

Uzdrowisko nie tylko na lato

Otoczenie zieleni wpływa kojąco na psychikę, a zabiegi lecznicze pomagają odzyskać siły. Dlatego warto rozważyć regenerację organizmu poprzez leczenie w uzdrowisku.

Nie od dziś wiadomo, że naturalne surowce lecznicze, takie jak wody lecznicze, siarka czy borowina, mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie.

Na leczenie uzdrowiskowe można zapisać się prywatnie albo w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, jednak do sanatorium na NFZ wymagane jest skierowanie od lekarza.

Dziś sanatoria to nowoczesne ośrodki rehabilitacyjne. Dysponują wykwalifikowanym personelem i urządzeniami wspierającymi proces usprawniania pacjentów oraz ich powrotu do zdrowia. Często, w ramach indywidualnej terapii oferują, oprócz masaży leczniczych i zabiegów z zakresu elektroterapii i fizykoterapii, basen i SPA.

Z sanatorium mogą korzystać osoby, które są na tyle sprawne, by samodzielnie brać udział w zabiegach leczniczych. W przypadku znacznego stopnia niepełnosprawności pacjentowi może towarzyszyć opiekun.

Spacer – jest dla każdego. Za darmo!

Nie tylko myślmy o ruchu, ale go praktykujmy. Wczesna jesień to dobry czas na spacery na świeżym powietrzu.

Wśród seniorów, szczególnie tych borykających się z chorobami, panuje błędne przekonanie, że na pewne rzeczy jest już za późno. To skutkuje często biernym i samotnym spędzaniem czasu, a w konsekwencji - depresją.

Warto postarać się, by każdego dnia poruszać się chociaż przez kilkadziesiąt minut. Czynności domowe, takie jak sprzątanie, układanie, zakupy to też ruch.

Jeśli do tego dołożymy spacer bądź ćwiczenia kilka razy w tygodniu, to efekty mogą być zaskakujące! Spacer z kijkami, czyli nordic walking, rower, spacer z psem, taniec, korzystanie z siłowni na świeżym powietrzu - tak popularnych ostatnio w parkach - czy uczestnictwo w zajęciach na pływalni i w klubach fitness - pomysłów na aktywność seniorów nie brakuje! Aktywność fizyczna chroni przed rozwojem chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy depresja.

Spacerując, dostarczamy naszemu organizmowi witaminy D, która wzmacnia układ odpornościowy i poprawia nastrój. Wysiłek fizyczny nie tylko wzmacnia mięśnie, ale i pozwala lepiej spać. Zyskujemy dzięki temu lepszą koncentrację i efektywność umysłową, która z pewnością jeszcze się nam przyda.

Hartujmy ciało, dbajmy o pogodę ducha. Rozmawiajmy z ludźmi. Wzajemne wsparcie jest ważne, pomaga przetrwać trudne chwile, broni przed poczuciem osamotnienia. Wyjdźmy do ludzi, zagadajmy do sąsiada. Może zrobi nam zakupy, kiedy będziemy mieli słabszy dzień, a może razem pójdziemy na spacer? Zaopiekujmy się sobą nawzajem.

Agnieszka Aulich

eprasa.pl 809a227340

WIĘKSZOŚĆ POLAKÓW, KTÓRZY UKOŃCZYLI 65 LAT, MIESZKA W MIASTACH

Wraz z postępującym starzeniem się społeczeństwa wzrasta zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze, a także presja na lokalne placówki ochrony zdrowia. Część wyzwań jest jednak różna w zależności od miejsca zamieszkania.

Zaskakujący trend

Starzenie się społeczeństwa zwykle kojarzy się z peryferiami. Okazuje się jednak, że to nie na wsiach jest najgorzej. Analiza ekspertów portalu RynekPierwotny.pl pokazuje, że ogromna część seniorów mieszka w miastach, a proces starzenia coraz wyraźniej dotyczy wielu ośrodków miejskich.



FOT. MAGNIFICCOM

Polski senior najczęściej jest mieszkańcem miasta

Tak więc większość Polaków, którzy ukończyli 65 lat, mieszka dziś w miastach. W dużej mierze są to osoby, które przeniosły się tam kilkadziesiąt lat temu podczas intensywnej urbanizacji kraju. W latach 1965-1985 liczba mieszkańców miast znacznie wzrosła, ale uczestnicy tamtego boomu urbanizacyjnego osiągnęli wiek emerytalny.

Niektóre miasta starzeją się szybciej. Taka sytuacja widoczna jest m.in. w rejonach Stalowej Woli, Gniezna, Piły, Ostrołęki oraz Konina. Dlaczego?

Zdaniem autorów opracowania czasami za szybkim starzeniem się danego miasta stoją dwa równoległe procesy migracyjne; odpływ młodych mieszkańców do większych ośrodków, które oferują szersze możliwości zatrudnienia, albo przeprowadzka do gmin podmiejskich, gdzie część osób decyduje się na budowę własnego domu. Osoby starsze na terenach wiejskich i w miastach potrzebują nie tylko sprawnej ochrony zdrowia.

Trudne problemy

Główne kłopoty seniorów na wsi i w mieście są różne.

Na terenach wiejskich najczęstszym problemem okazują się za duże energochłonne domy, zaplanowane dla dużych rodzin. Tymczasem dzieci wyprowadzają się na swoje.

W miastach najbardziej uciążliwy jest brak wind w starszych budynkach wielorodzinnych. Już dziś zdarza się, że seniorzy decydują się sprzedać mieszkanie przede wszystkim dlatego, że ich budynek nie jest wyposażony w windę.

Katarzyna Laszczak

REKLAMA 0011580835

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

adwokaci Ambicki Trela

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

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

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

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

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

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

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

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

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

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

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

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

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

eprasa.pl 809a227340

WSPÓŁCZEŚNI SENIORZY MAJĄ SWOJE MARZENIA: DLA NICH ŻYCIE NIE KOŃCZY SIĘ WRAZ Z EMERYTURĄ

Współcześni silversi nie są tacy sami, jak ci sprzed 20.czy 30. lat. Są to osoby aktywne oraz kreatywne, które mają swoje marzenia, pragnienia i chcą je realizować.



FOT. FLASHPOP/GETTY IMAGES

Wiele osób w starszym wieku uważa, że marzenia są nadal możliwe do realizacji

75 proc. osób w wieku 55-84 ma wiele pragnień, które chciałoby zrealizować. Trzy najpopularniejsze to podróż do wymarzonego miejsca, nauczenie się czegoś nowego i osiągnięcie celu lub sukcesu. Ponad połowa przedstawicieli pokolenia 50+ chciałaby doświadczyć z bliskimi ciekawego przeżycia jak lot balonem czy przejazd super samochodem. To informacje z najnowszego badania „Silversi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+" przeprowadzonego przez firmę Wyjątkowy Prezent. Dane pokazują, że seniorzy mają wiele planów i aspiracji, a realizacja marzeń odgrywa istotną rolę w ich życiu.

Zmienić sposób myślenia o seniorach

Wyniki badania „Silversi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+". potwierdza również społeczność zgromadzona na profilu facebookowym „Życie zaczyna się po 50". Wskazali oni, że zagraniczna podróż to ich marzenie.

Zapytano 500 Polakóww wieku 55-84 o ich marzenia. Wyniki tego badania mogą zaskoczyć i zmienić myślenie o współczesnych starszych osobach. Okazuje się, że ich największym marzeniem nie są dobra materialne, a przeżycia i to najlepiej takie, którymi będą mogli podzielić się z najbliższymi.

Badanie pokazało, że pokolenie 50+ nie tylko ma wiele niezrealizowanych pragnień, ale także intensywnie myśli o tym, jak je spełniać. Silversi chcą podróżować, zdobywać nowe umiejętności i doświadczać zupełnie nowych przeżyć - mówi Michał Sikorski, specjalista ds. PR w firmie Wyjątkowy Prezent.

Badanie pokazało, że spora część pokolenia silver zrealizowała przynajmniej część swoich marzeń; tak zadeklarowało aż 52 proc. osób, tylko 7 proc. wspomniało, o tym, że udało im się spełnić tylko jedno marzenie. Zaskakujące jest to, że 75 proc. ankietowanych powiedziało, że jeszcze wszystko przed nimi i mają w planach realizację innych pragnień. Wielu z nich myśli o tym codziennie (18 proc.).

O czym marzą osoby starsze?

Jakie pragnienia są najczęściej wskazywane? Aż 66 proc. badanych chciałoby wybrać się w podróż do wymarzonego miejsca. Na drugim miejscu znalazły się plany o nauce nowych umiejętności lub rozwijaniu hobby, a także osiągnięcie osobistego celu bądź sukcesu (po 31 proc.).

Marzenia materialne, takie jak nabycie nieruchomości czy ruchomości znalazły się na dalszych miejscach - odpowiednio z wynikami 29 proc. i 16 proc. Osoby dojrzałe chciałyby, także odkrywać nowe kultury i tradycje (22 proc.).15 proc. badanych wskazało, że marzy o doświadczeniu czegoś nowego i wyjątkowego, jak na przykład lot paralotnią czy przejażdżka konna. Tyle samo badanych myśli o spotkaniu inspirującej osoby.

Dla seniorów bardzo ważna jest rodzina i bliskie osoby i to właśnie z nimi chcą spełniać swoje marzenia. 49 proc. wskazało swojego partnera, a 44 proc. na dzieci i wnuki. Co czwarty badany zabrałby przyjaciół lub innych członków rodziny.

Dla pokolenia 50+ bardziej od dóbr materialnych liczą się doświadczenia, które wzbogacają ich życie i pozwalają na poczucie spełnienia. Ten raport może stać się inspiracją na prezent dla osoby starszej - mamy, taty lub dziadka. Takie przeżycie można sprezentować sobie lub bliskiej osobie na kilka sposobów. Jednym z nich jest voucher, który można porównać do „biletu" na realizację wybranej usługi.

Wiek to nie przeszkoda dla nowości

Dla większości ankietownych, wiek to nie przeszkoda na doznanie nowych doświadczeń.

Emerytura to świetny czas na próbowanie nowych rzeczy. Aż 67 proc. respondentów to potwierdziło. Jedynie 11 proc. uważa, że to raczej nieistotne, a 22 proc. nie ma na ten temat zdania.

Co więcej, 69 proc. ankietowanych zgodziło się z twierdzeniem, że chciałoby przeżyć coś wyjątkowego, co pozwoliłoby im poczuć się młodziej i pełniej korzystać z życia.Co trzeci badany chciałby spróbować czegoś ekstremalnego, czego nigdy wcześniej nie robił - na przykład skoczyć na bungee czy polecieć balonem. Wśród wymarzonych przeżyć dominowały doświadczenia relaksacyjne, motoryzacyjne oraz kulinarne - dodaje Michał Sikorski.

Chcą spełniać marzenia, ale nie mają za co...

Realizacja marzeń może być kosztowna i dobrze o tym wie pokolenie 50 plus. Osoby dojrzałe narzekają na finanse; aż 70 proc. respondentów wskazało, że brak środków pieniężnych powstrzymuje ich przed spełnieniem marzeń.

Mimo że finanse są traktowane jako wyzwanie dla dużej części badanych, znaczna grupa postrzega spełnianie swoich pragnień jako osiągalne nawet przy umiarkowanych nakładach. 42 proc. osób oceniając koszt spełnienia marzenia w skali od 1 do 5, gdzie 1 to bardzo niski wydatek, a 5 bardzo wysoki, wybrało środkową wartość.

Myśląc o innych trudnościach, 41 proc. badanych wskazała na zdrowie lub bezpieczeństwo. Co jednak ciekawe, gdy zapytaliśmy się, czy zdrowie pozwala na realizację aktywnych form spędzania czasu, to jedynie 30 proc. zasygnalizowało swoje obawy. Z tego wynika, że choć zdrowie stanowi istotną barierę dla części silversów, większość z nich czuje się na tyle dobrze, by decydować się na różne formy wypoczynku - wyjaśnia Michał Sikorski.

eprasa.pl 809a227340

REKLAMA 0011583214

KOPALNIA SOLI WIELICZKA

unesco
Miejsce Światowego Dziedzictwa

Odkryj Kopalnię Soli „Wieliczka” na dwa sposoby

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

Zarezerwuj już teraz i poczuj magię „Wieliczki”!

www.kopalnia.pl

eprasa.pl 809a227340

PORADY ZE STARYCH KALENDARZY: ZMIENIAJ KOSZULĘ NA NOC...

Trafiamy na nie wzrokiem co chwilę. Na ścianach, na biurkach, na korytarzach. Leżące, stojące, czyste terminarze, ale i z pejzażami, kociakami, aktami. Papierowe, ozdobne kalendarze, choć era dominacji druku na rzecz świata digitalnego już przemija, towarzyszą nam od lat. To jeden z tych elementów, bez których nie wyobrażamy sobie naszej codzienności.

Najpierw w Krakowie

Pierwsze drukowane kalendarze pojawiły się na ziemiach polskich w okresie kontrreformacji i służyły szerzeniu oświaty religijnej, zawierając spisy świąt kościelnych, życiorysy świętych i modlitwy na różne okazje.

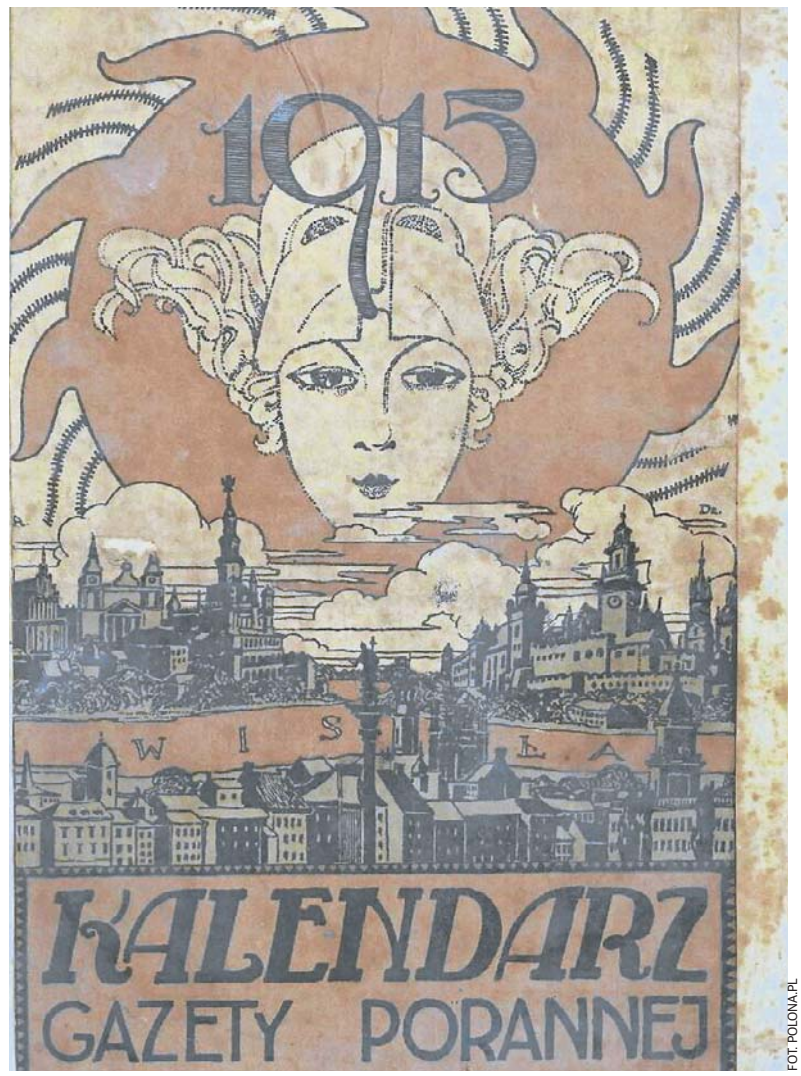
Małopolska jest w tej historii pionierem. Najstarszy drukowany kalendarz został wydany w Krakowie pod koniec 1473 roku w warsztacie wędrownego drukarza Kaspra Straubego. Almanach był spisany po łacinie, miał formę jednostronnego kalendarza ściennego. Zawierał informacje astronomiczne, astrologiczne i porady medyczne.

Pierwszy kalendarz w języku polskim (1516 rok) też ukazał się w Krakowie, wydany przez słynnego drukarza Jana Hallera. Oprócz tradycyjnego kalendarium zawierał wskazówki gospodarskie i prognozę pogody.

Kalendarz edukował

W swoim założeniu kalendarz miał pełnić nie tylko rolę praktyczną, ale i edukacyjną. Kalendarze były pierwszymi książkami, które „trafiały pod strzechy". Dla wielu pozostawały, poza modlitewnikami, jedyną lekturą przez całe życie.

Prawdziwy boom na drukowane kalendarze pojawił się po odzyskaniu przez Polskę niepodległości. Oprócz tradycyjnego kalendarium publikacje zawierały informacje praktyczne, dotyczące okolicznych jarmarków, historii regionu, ludowe przysłowia. Prezentowano także wiersze, opowia-



FOT. POLONA.PL

REKLAMA 0011586963



Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Mecenas MNK
PGE
Partner Strategiczny MNK
TOTALIZATOR SPORTOWY
LAT
sprawdź program wydarzeń

eprasa.pl 809a227340

dania, legendy i rysunki. Nic dziwnego, że taki kalendarz chcieli mieć prawie wszyscy...

Porady gospodarskie

Największym powodzeniem w międzywojniu cieszyły się kalendarze, wydawane jako bezpłatne dodatki dla prenumeratorów lokalnej prasy.

Część poradnikową kalendarza rozpoczynały rady dotyczące pomocy w nagłych wypadkach. I tak, na kurcze żołądka zalecano: „Ułożyć chorego na wznak. Dać rozgrzewający okład (przed kompresem brzuch posmarować wazeliną lub oliwą). Dawać gorące napoje, posłać po lekarza. W razie silnych boleści 15-20 kropli żołądkowych".

W dziale „Jak należy się odżywiać?" kalorie nazywane są „ciepłostkami". Zalecano ich spożywanie dzienne dla mężczyzn lekko pracujących 3000, ciężko pracujących 3500, dla kobiet 2700. Wśród porad na co dzień znalazła się i taka: „Cukier jest doskonałym środkiem przeciwko pijaństwu (...) Jeżeli chcemy odrodzić się fizycznie i dorównać innym narodom, musimy jeść więcej cukru".

Najobszerniejszy i najciekawszy z dzisiejszego punktu widzenia był dział porad domowych. Zacytujmy kilka przykładów:

„Jak walczyć z molami? Najważniejsze jest wietrzenie i wynoszenie ubrań i dywanów na słońce, gdyż mole silnego gorąca nie znoszą i zamierają. Można też zamknąć szczelnie w skrzyni z miałkim pieprzem, tytoniem fajkowym albo rośliną bagno".

„Na zmęczenie nóg nie ma nic lepszego niż zanurzenie stóp w ciepłej wodzie z dodatkiem garści soli, a w wypadkach silnego zmęczenia dolać szklankę alkoholu.

Jaja świeże można przechowywać nawet pół roku pod warunkiem posmarowania ich olejem lnianym i ułożeniem tak, by się ze sobą nie stykały, w piasku. Kilka łyżek nafty dodanych do wiaderka wody umyje okna lepiej, aniżeli gdy szyby myjemy mydłem".

Sporo miejsca poświęcono sztuce wywabiania plam. „Kawę i herbatę z obrusów i serwet wywabia się tak, że wkłada się je do nieprzegotowanego słodkiego mleka i pozostawia tak długo, aż mleko skwaśnieje, potem należy wyprać w ciepłej wodzie".

A jak sporządzać należało esencję na muchy? „Weźmij 10 g eukaliptolu, 3 g olejku bergamotowego, 50 g wody kolońskiej i 100 g 90-proc. spirytusu i rozcieńcz to 10-krotną ilością wody. Przygotowaną w ten sposób ciecz rozpyla się w pokoju".

Prawo i higiena

Nie brakowało także porad co do przestrzegania higieny na co dzień: Oto kilka z nich: „Wstawaj w czas i wcześnie się kładź! Nie pracuj i nie baw się po nocach!

Włosy strzyż krótko, jeśli nie chcesz szybko wyłysieć i cierpieć potem liczne bóle kości czaszkowych. Włosy strzyż krótko, jeśli nie chcesz szybko wyłysieć i cierpieć potem liczne bóle kości czaszkowych.

Nie pijaj wody po tłustych potrawach i po owocach, unikaj przypraw korzennych, silnej kawy, herbaty. Zmieniaj koszulę na noc, a całą bieliznę co tydzień".

Dla pań publikowano porady kosmetyczne. Oto jedna z nich: „Doskonałym środkiem udelikatniającym cerę jest poziomka, z której robić należy maseczkę, a wybielającym - pietruszka, której plastry nałożone na zażółcone miejsca szybko je wybielają".

Osobny dział zawierał porady prawne. Zwracano uwagę np. na to, że nie wolno zajmować się robieniem papierosów w domu za pieniądze, nawet z tytoniu nabytego legalnie. Służąca robiąca dla swojego pana papierosy będzie karana. Albo: „Kto zaniedbał oświetlenie miejsc publicznych np. klatki schodowej lub takie oświetlenie przez złośliwość psuje lub gasi, podlega karze aresztu do 3 dni". Kolejne: „Właściciel ma prawo do wypowiedzenia wynajmowanego lokalu, jeśli lokator przez nieprzyzwoite zachowanie obrzydza współmieszkańcom pobyt w domu".

Po II wojnie tego typu wydawnictwa już nie powróciły na tak szeroką skalę, choć w latach 50. pojawiły się niewielkie, za to grube, szare, popularne kalendarze z wyrywanymi kartkami kolejnych dni, na odwrotnej stronie zawierające ciekawostki, przysłowia i porady. W niektórych domach – używane są do dziś.

Krzysztof Błażejewski

REKLAMA 0011584288



REKLAMA 0011580183



eprasa.pl 809a227340

SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK W POLSKICH UZDROWISKACH. WYSTARCZY JEDEN DOKUMENT

Wyjazd do sanatorium wciąż bywa postrzegany jako kosztowny, jednak w praktyce wielu seniorów może skorzystać z ulg, które wyraźnie zmniejszają cenę pobytu. Jeśli zadbamy o wyrobienie jednego dokumentu, możemy sporo zaoszczędzić.



FOT. GETTY IMAGES

Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia między innymi do zniżek i preferencyjnych warunków na pobyty w sanatoriach i uzdrowiskach

Co to jest Ogólnopolska Karta Seniora?

Ogólnopolska Karta Seniora przysługuje wszystkim tym, którzy mają ukończone 60 lat. Jest to inicjatywa promująca aktywność seniorów oraz ułatwiająca im dostęp do tańszych usług w codziennym życiu i podczas wyjazdów.

Posiadacze karty mogą korzystać z rabatów w wielu punktach na terenie całego kraju, od placówek medycznych, aptek i salonów optycznych, przez sklepy i restauracje, po instytucje kultury czy obiekty turystyczne. Co istotne, baza partnerów stale się powiększa, więc zakres dostępnych ulg z roku na rok jest coraz szerszy.

Sama karta ma prostą formę i nie zawiera danych osobowych właściciela. Przypisany jest do niej jedynie indywidualny numer. Aby skorzystać z przysługującej zniżki, wystarczy okazać ją w miejscu objętym programem partnerskim.

Na jakie zniżki można liczyć w uzdrowiskach dzięki Ogólnopolskiej Karcie Seniora?

Jednym z najmocniejszych atutów programu są zniżki w sanatoriach i uzdrowiskach, czyli w miejscach, gdzie seniorzy najczęściej wydają najwięcej pieniędzy. Aktualnie Ogólnopolska Karta Seniora honorowana jest już w kilkudziesięciu obiektach w całej Polsce.

W Uzdrowisku Rabka posiadacze karty mogą skorzystać z 10 proc. zniżki na kosmetyki uzdrowiskowe dostępne zarówno w sklepie stacjonarnym, jak i internetowym, a także z 10 proc. rabatu na komercyjne zabiegi realizowane w Zakładzie Przyrodoleczniczym przy ul. Orkana.

Uzdrowisko Wieniec-Zdrój, znane z bogatej oferty zabiegów, od kinezyterapii po balneoterapię również oferuje 5 proc. zniżkę na pobyty komercyjne nierabatowane z pominięciem ofert specjalnych.

W Uzdrowisku Konstancin rabat wynosi 10 proc. na usługi i nawet 20 proc. na zabiegi rehabilitacyjne w wybranych placówkach. W sanatorium Energetyk można zapłacić o 20 proc. mniej m.in. za dodatkowe zabiegi czy parking dla osób z niepełnosprawnością.

Ciekawą ofertę przygotował także Solec-Zdrój, kameralny kurort z ponad 180-letnią tradycją. W sezonie zimowym rabaty sięgają tam nawet 10 proc. na pobyty, a dodatkowo można liczyć na 15 proc. zniżki na wizyty lekarskie i 20 proc. na wybrane zabiegi. Nawet restauracja na miejscu oferuje 10 proc. rabatu.

W Ośrodku Sanatoryjno-Wczasowym „Poznanianka" z Ogólnopolską Kartą Seniora przysługuje 15 proc. zniżki na pobyty lecznicze w sezonie jesień-wiosna oraz 10 proc. zniżki na pobyty w sezonie letnim.

Jak wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora?

Uzyskanie Ogólnopolskiej Karty Seniora jest nieskomplikowane i nie wymaga wielu formalności. Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny na stronie internetowej programu: glosseniora.pl, a następnie przesłać go pocztą na wskazany adres.

Wyrobienie karty wiąże się z niewielką opłatą członkowską. Obecnie wynosi ona 35 zł za kartę ważną przez rok oraz 50 zł za wersję dwuletnią. Warto jednak pamiętać, że w części gmin udział w programie jest finansowany lokalnie – w takich miejscach seniorzy mogą otrzymać kartę całkowicie bezpłatnie.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

eprasa.pl 809a227340

REKLAMA 0011580843

35 lat tradycji
TOUROPERATOR ARION Senior

WYCIECZKI BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW 2027

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO „FORUM SENIORA"
GWARANCJA NIEZMIENNOŚCI CENY.

tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30 email: arion@arion.pl www.arionsenior.pl
Kraków, ul. Karmelicka 32
Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

HOLANDIA w 5 dni i słynna PARADA KWIATÓW

AMSTERDAM - ROTTERDAM - HAGA - GOUDA
OGRODY TULIPANÓW Keukenhof

oraz następujące atrakcje:
- Skansen Wiatraków Zaanse Schans - regionalne Muzeum Etnograficzne i Farma Serowa
- Giełda Kwiatowa FloraHolland - aukcje handlu kwiatami i export na cały świat
- dzieła sztuki wybitnych malarzy holenderskich w galerii w Rijksmuzeum: Rembrandt, J. Vermier i Van Gogh
- obróbka Kamieni Szlachetnych w Królewskiej Szlifiernia Diamentów
- wieczorny Rejs statkiem po kanałach w Amsterdamie
- wjazd windą na Euromaszt w Rotterdamie - panorama portu i miasta
- zabytki Holandii w skali 1:25 - spacer po Parku Miniatur „Madurodam"
- **kwitnące Ogrody Kwiatów „Keukenhof" – 7 mln odmian tulipanów!**

Terminy i cena:
21.04 - 25.04 cena od 3520 zł
28.04 - 02.05 cena od 4490 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 4 noclegi w hotelach**/***, 4 śniadania, 3 obiadokolacje, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

Termin słynnej PARADY KWIATÓW:
14.04 - 18.04 cena od 3590 zł

Program i wszystkie świadczenia jak wyżej.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica
Bilety wstępu, opłaty lokalne, słuchawki, Rejs po kanałach w Amsterdamie - dodatkowo płatne: 130 euro.

SŁOWENIA – WŁOCHY
wycieczka 6 dni

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

Terminy i cena:
28.04 - 03.05 cena: od 3190 zł
28.05 - 02.06 cena: od 3440 zł
22.06 - 27.06 cena: od 3580 zł
26.09 - 01.10 cena: od 3370 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 5 noclegów w hotelach***, 5 śniadań, 5 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, winiarnia - degustacja win, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

BAŁKANY - CZARNOGÓRA
wycieczka 10 dni

Zwiedzanie: STARY BAR - BUDVA - BOKA KOTORSKA - KOTOR - PODGORICA - Jez. Szkoderskie - CETINJE - KANION rzeki MORACA.

Terminy i cena:
01.06 - 10.06 cena: 4280 zł
19.09 - 28.09 cena: 4280 zł
30.09 - 09.10 cena: 3990 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 9 noclegów w hotelu****, 9 śniadań, 9 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, noclegi tranzytowe, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.

KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH W SCHÖNBRUNNIE

ZWIEDZANIE: WIEDEŃ - HEILIGENKREUZ - MAYERLING - SCHALLABURG
11.06 - 13.06.2027 cena 1630,00 zł

W CENIE: Przejazd autokarem klasy lux (WC, klimatyzacja, barek, DVD), opłaty drogowe i parkingowe, 2 noclegi w Hotelu Rainers21**** na obrzeżach Wiednia, pokoje 2-osobowe z łazienkami, 2 śniadania – bufet, 2 obiadokolacje serwowane: dwa dania + napój, opieka pilota, ubezpieczenie NNW, bagaż, VAT.
Koncert odbywa się w ogrodach pałacu, bez miejsc siedzących.

FRANCJA - PARYŻ, WERSAL, ZAMKI N/LOARĄ / 7 dni

REIMS - PARYŻ - WERSAL - CHAMBORD - CHENONCEAUX - MONTRESOR - CLOS LUCE - BLOIS

Terminy i cena
17.04 - 23.04 cena: 4490 zł
02.10 - 08.10 cena: 4560 zł

W CENIE: przejazd autokarem klasy lux (WC, DVD, barek, klimatyzacja), opłaty drogowe i parkingowe, opłaty wjazdowe do Paryża, 6 noclegów w hotelach**/***, pokoje 2-osobowe z łazienkami, 6 śniadań – kontynentalne wzmocnione, 4 obiadokolacje w restauracjach self-service (dwa dania z wodą), 1 uroczysta kilkudaniowa kolacja z regionalnym menu i winem, opieka pilota – przewodnika, ubezpieczenie KL, NNW, bagaż, VAT.

KRAINA FIORDÓW - NORWEGIA / 7 dni

OSLO - SOGNEFJORD - DOLINA AURLANDSDALEN - FLÅM - rejs po fiordzie NÆRØYFJORD LAERDAL - BORGUND - GEIRANGER - punkty widokowe nad GEIRANGERFJORD, DROGA ORŁÓW - DROGA TROLLI - KARLSKRONA

Terminy i cena:
01.07 – 07.07 cena: 7740 zł
08.07 – 14.07 cena: 7740 zł
+ 450 zł rejs statkiem po Nærøyfjord

W CENIE: przejazd autokarem klasy lux (WC, klimatyzacja, barek, DVD), opłaty: promowe, portowe, mostowe, drogowe i parkingowe, 2 przeprawy promowe: Gdynia – Karlskrona oraz Karlskrona – Gdynia, 2 noclegi na promie w kabinach 2-osobowych wewnętrznych z łazienkami, 4 noclegi w hotelach***/****, pokoje 2-osobowe z łazienkami, 6 śniadań – bufet, 2 obiadokolacje na promie w formie All Inclusive, 4 obiadokolacje w hotelach: dwa dania + napój, rejs po fiordzie Nærøyfjord z Gudvagen do Flåm (lub z Flåm do Gudvagen), przeprawa promowa Eidsdal-Linde, opieka pilota – przewodnika, ubezpieczenie KL, NNW, bagaż, VAT.

NIEMCY PERŁY BAWARII
7 dni

Zwiedzanie: Monachium, Ratyzbona, Norymberga, Rothenburg ob der Tauber, Neuschwanstein

25.06 - 01.07, 09.08 - 16.08, 09.10 - 15.10
Cena od: 3990 zł

W CENIE: przejazd autokarem klasy lux /DVD, barek, WC, klimatyzacja/, opłaty drogowe, parkingowe, 6 noclegów w Hotelach/Gasthofach***/****, pokoje 2-os. z łazienkami, 6 śniadań – bufet, 6 obiadokolacji: dwa dania + woda, opieka pilota, ubezpieczenie KL, NNW, bagaż, VAT.

AUSTRIA - SZWAJCARIA
wycieczka 8 dni

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

Terminy i cena:
15.05 - 22.05 od 4940 zł
07.07 - 14.07 od 4890 zł
02.08 - 09.08 od 4890 zł
06.09 - 13.09 od 4940 zł

DOPŁATA + 510 zł za bilet na przejazd pociągiem Bernina Express
W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

SZWAJCARIA – WŁOCHY
4 kraje w 5 dni

PANORMICZNYM POCIĄGIEM „BERNINA EXPRESS"
przez ALPY widokowa trasą Unesco ze Szwajcarii do Włoch



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

Terminy i cena:

12.05 - 16.05	06.07 - 10.07	07.09 - 11.09
18.05 - 22.05	27.07 - 31.07	08.09 - 12.09
25.05 - 29.05	03.08 - 07.08	13.09 - 17.09
01.06 - 05.06	17.08 - 21.08	15.09 - 19.09
15.06 - 19.06	24.08 - 28.08	21.09 - 25.09
22.06 - 26.06	31.08 - 04.09	10.10 - 14.10
29.06 - 03.07	01.09 - 05.09	

Cena od 3190 zł + 510 zł za bilet na pociąg Bernina

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 4 noclegi w hotelach***, 4 śniadania, 4 obiadokolacje, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, VAT.

W PRZYGOTOWANIU NA ROK 2027:

WCZASY NAD BAŁTYKIEM
z dojazdem autokarem - hotel w I linii brzegowej.
JAROSŁAWIEC: 17.06 - 27.06, 25.06 - 05.07, 22.08 - 01.09
ŁEBA: 16.06 - 26.06, 17.08 - 27.08

KRÓTKIE WYCIECZKI KRAJOZNAWCZE PO POLSCE:
SUDETY: 17.05 - 20.05, 21.06 - 24.06, 21.09 - 24.09, 04.10 - 07.10
MAZURY: 01.09 - 05.09, PODLASIE: 14.09 - 17.09

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice. Miejsca w autokarach przydzielane są wg kolejności zgłoszeń.

Dla Klientów spoza Krakowa oferujemy przed i po wycieczce nocleg w Krakowie w hotelu: 110 zł/os./noc i rano gwarantujemy wyjazd na wycieczkę autokarem z tego hotelu.

BIURO PODRÓŻY ARION OFERUJE TANIE WYCIECZKI, WCZASY I PODRÓŻE DLA SENIORÓW, REALIZOWANE W SPOSÓB PROFESJONALNY, BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW.

TEL. 12/ 632-01-50
www.arionsenior.pl

eprasa.pl 809a227340

9 NAJPIĘKNIEJSZYCH UZDROWISK W POLSCE. ZACHWYCAJĄ PRZYRODĄ I ATRAKCJAMI

W Polsce jest obecnie aż 48 uzdrowisk – które z nich wybrać na turnus czy urlop wiosną i latem? Oczywiście to najpiękniejsze. Ponieważ piękno jest subiektywne, mam dla ciebie aż ciebie 9 różnych propozycji. To polskie uzdrowiska, szczególnie słynące z zachwycającej przyrody i ciekawych atrakcji.



FOT. GETTY IMAGES

Najlepiej oceniane polskie uzdrowiska wyróżniają się unikalnym mikroklimatem, bogatą bazą zabiegową oraz doskonałymi opiniami kuracjuszy

Lato w uzdrowisku

Każdy płatnik składek raz na półtora roku może wybrać się na 3-tygodniowy turnus do uzdrowiska na NFZ. Problem polega na tym, że czas oczekiwania na sanatorium wynosi obecnie średnio 8 miesięcy, więc jeśli złożysz wniosek teraz, twój turnus wypadnie gdzieś w styczniu 2027 r.

Są jednak wyjątki:

- Woj. warmińsko-mazurskie i podlaskie: czeka się tylko 3 miesiące, więc twój turnus może wypaść w sierpniu lub wrześniu.
- Woj. kujawsko-pomorskie: czeka się 4 miesiące, masz więc szansę na turnus we wrześniu, kiedy nadal panuje ładna pogoda.
- Woj. podkarpackie: czeka się 5 miesięcy, więc możesz załapać się na turnus w październiku, wczesną jesienią.

Pacjenci, którzy wybierają się do sanatorium prywatnie, wprawdzie płacą więcej, ale za to czekają krócej i mogą swobodnie wybierać, w którym zakładzie chcą się leczyć.

No i nie musisz wcale starać się o skierowanie do sanatorium, żeby wypoczywać w uzdrowisku. Każdy turysta może cieszyć się przyrodą i atrakcjami polskich uzdrowisk – wystarczy zarezerwować sobie nocleg na weekend, nadchodzącą czerwcówkę, czy wakacyjny urlop.

9 ślicznych polskich uzdrowisk na wypoczynek

Które uzdrowisko wybrać na relaksujący i pełen wrażeń urlop – solo, z drugą połówką lub całą rodziną? Mam dla ciebie 9 propozycji najbardziej malowniczych miejscowości uzdrowiskowych w różnych zakątkach Polski: w górach, nad wodą, wśród lasów.

To miejsca, które wiosną i latem są wyjątkowo piękne i oferują wiele atrakcji, nie tylko zabiegi sanatoryjne czy lecznicze wody mineralne.

Wśród niezwykłych atrakcji z mojej listy znajdziesz np.:

- Sztuczny wodospad
- Warowny klasztor
- Las pachnący jak gabinet aromaterapii
- „Bieszczadzkie morze”
- Zakątki w górach bez tłumów turystów (są takie!)
- Miejscowość z pięknymi zabytkowymi drewnianymi willami

Muszyna

Muszyna słynie ze swoich niesamowitych ogrodów, nadaje się więc doskonale na wypoczynek czy turnus wiosną i latem, gdy ogrody i parki miejskie są najpiękniejsze.

Wielką atrakcją są tutejsze Ogrody Sensoryczne, zaaranżowane w taki sposób, by angażować wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i węch.

Ogrody Tematyczne to pomysł na spacer pełen wrażeń, który spodoba się także dzieciom: w Ogrodzie Greckim stoją posągi antycznych bóstw i herosów, w Ogrodzie Chińskim można podziwiać orientalne pawilony.

Ogrody Biblijne to atrakcja unikatowa na skalę Polski. Możesz tu zobaczyć rośliny typowe dla Izraela i Palestyny, znane z kart Starego i Nowego Testamentu.

Poza tym w Muszynie możesz uciec przed letnim upałem, zażywając odświeżającej kąpieli w jednym z basenów Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie. Na aktywnych czeka malowniczy Szlak Wincentego Pola, prowadzący do Krynicy-Zdroju przez Jaworzynę.

Iwonicz-Zdrój

Podkarpacie ma wiele pięknych zakątków, a jednym z nich jest Iwonicz-Zdrój, jedno z najstarszych uzdrowisk na ziemiach polskich. Bije tu aż kilkanaście źródeł wód mineralnych, wspomagających leczenie wielu chorób. Kuracjusze podziwiać też mogą zachowane drewniane wille i sanatoria z XIX w.

Iwonicz-Zdrój zachwyca naturalnym pięknem całej okolicy. Nie brak tu tras spacerowych i rowerowych, pro-

eprasa.pl 809a227340

wadzących wśród porośniętych lasem wzgórz (przez miejscowość przebiega Główny Szlak Beskidzki). Warto wybrać się np. na Żabią Górę, zwiedzić uroczy kościółek na Klimówce i zobaczyć drewnianą cerkiew w Bałuciance.

Polańczyk

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem" – Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje.

W samym Jeziorze Solińskim możesz się oczywiście kąpać, ale też pływać po nim np. w kajaku czy na łódce, a w sezonie organizowane są dodatkowo rejsy wycieczkowe na dużych statkach.

Chętni mogą zwiedzać koronę Zapory Solińskiej, największej tego typu konstrukcji w Polsce, a także wjechać kolejką gondolową PKL na Górę Jawor, gdzie wznosi się wieża widokowa z restauracją.

Oczywiście warto korzystać z pięknej przyrody. Po samym Polańczyku wiedzie ścieżka spacerowa „Perła Polańczyka", ale warto wybrać się też dalej okolicznymi szlakami, by zrelaksować się wśród lasów i podziwiać panoramy okolicy z punktów widokowych, np. na Kubajce i Horbie.

Dla turystów i kuracjuszy stoi też otworem pobliski Bieszczadzki Park Narodowy.



FOT. GETTY IMAGES

Polańczyk leży nad „bieszczadzkim morzem" – Jeziorem Solińskim. Ma więc wiele atutów: wodę, pachnące lasy i dodatkowe, nietypowe atrakcje

Połczyn-Zdrój

Polacy kochają wypoczywać nad morzem, popularne są też uzdrowiska, więc nic dziwnego, że wielkim zainteresowaniem cieszą się miejscowości uzdrowiskowe, położone nad Bałtykiem. Niestety, w sezonie wysokim i niskim miejsca te są oblegane przez turystów i kuracjuszy.

Dlatego proponuję odmianę i zaplanowanie pobytu w innej miejscowości, położonej na Pomorzu Zachodnim, choć nie nad samym Bałtykiem. Wybierz się do Połczyna-Zdroju, gdzie nadal można wypocząć i zregenerować się we względnym spokoju za sprawą przede wszystkim tutejszych borowin – leczniczego torfu.

Otoczenie Połczyna jest przepiękne: gęste lasy, kilka jezior. Nie brak tu miejsc na wycieczki kajakowe, żeglowanie, znajdą się też łowiska dla zapalonych wędkarzy. Na spacery i rowery warto wybrać się do pobliskiego Drawskiego Parku Krajobrazowego. Prowadzi przez niego np. rowerowa trasa do Złocienia.

Gołdap

Do niedawna zagubiona wśród lasów Gołdap była jedynym uzdrowiskiem woj. warmińsko-mazurskiego. Na początku 2026 r. dołączył do niej Lidzbark Warmiński.

Gołdap pozostaje jednak zakątkiem unikatowym: miejscowość leży nad jeziorem o tej samej nazwie, na obrzeżach Puszczy Rominckiej, blisko granicy z Obwodem Kaliningradzkim. To oaza spokoju na uboczu wszystkiego, gdzie możesz zarówno wzmocnić swoje zdrowie za sprawą wód leczniczych, jak i doskonale wypocząć na łonie natury.

Najwięcej atrakcji oferuje Puszcza Romincka, pełna malowniczych tras. Wije się przez nią np. Rowerowy Szlak Rominckich Jeleni, długi na 75 km. W Puszczy znajduje się też jedna z najbardziej niezwykłych atrakcji kraju: opuszczone wiadukty kolejowe w Stańczykach.

W okolicy nie brak nawet atrakcji dla dzieci. Warto wybrać się np. do Zatyk, gdzie można wziąć udział w bezkrwawym safari: przejażdżce samochodami terenowymi wśród zagród z danielami, muflonami, jeleniami marali, zebrami i konikami Przewalskiego.

Augustów

To idealne miejsce dla tych, którym marzy się wypoczynek nad wodą. Podlaski Augustów całkiem dosłownie otacza woda – w okolicy jest aż 9 jezior, po których można pływać praktycznie na wszystkim, co dusza zapragnie. Niektóre atrakcje są zaskakujące, np. nad jeziorem Necko zbudowano drugie największe pod względem powierzchni molo w Polsce.

Na aktywnych czeka Puszcza Augustowska. To właśnie na jej terenie leży słynna Dolina Rospudy, pełna malowniczych zakątków. Warto odwiedzić np. tajemnicze tzw. święte miejsce, w którym do dziś stoi drewniany posąg boga Jaćwingów, zamieszkujących niegdyś te ziemie. Jaćwingowie porzucili dawnych bogów w XIII w., gdy przyjęli chrześcijaństwo, ale niektóre prastare drzewa Doliny Rospudy mogą pamiętać nawet te odległe czasy.

Szczawnica

Dla miłośników gór zamiast zatłoczonych Tatr polecam weekend, urlop czy turnus w Szczawnicy na pograniczu Pienin i Beskidu Sądeckiego. Można tu popijać wyjątkowo silnie zmineralizowane wody z aż 9 różnych źródeł, a także przejechać się kolejką na Palenicę, na szczycie której czeka atrakcja dla całej rodziny: zjeżdżalnia grawitacyjna.

Jednak Palenica nie jest oczywiście jedynym pięknym szczytem w okolicy. Ze Szczawnicy prowadzą malownicze szlaki, np. na Bereśnik, Bryjarkę, Szafranówkę. Jeśli lubisz wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to jedno z najlepszych miejsc, by połączyć piesze wycieczki z raczeniem się uzdrawiającymi wodami.

Świeradów-Zdrój

Świeradów-Zdrój to jedno z najlepszych polskich uzdrowisk na pobyt rodzinny, a to za sprawą mnóstwa okolicznych atrakcji. Możecie np. przejechać się kolejką gondolową do Stogu Izerskiego, odwiedzić niezwykły Izerski Punkt Antygrawitacyjny, podziwiać sztuczny wprawdzie, ale piękny wodospad Kwisa, albo wdrapać się na szczyt wieży widokowej Sky Walk, wieńczącej zapierającą dech w piersi ścieżkę w koronach drzew. Na ciekawy spacer proponuję tzw. Szlak Dziejów Świeradowa, niedługą trasę, prowadzącą do 8 rozet ilustrujących najważniejsze wydarzenia z dziejów miasta.

Ale nie spędzajcie całych wakacji w samym Świeradowie. Wokół wytyczono wiele malowniczych tras, z których powinni skorzystać zwłaszcza miłośnicy rowerów. Przykłady szlaków, na które warto wyruszyć, to trasa dookoła Kwisy, szlak Rozdroże Izerskie - Jakuszyce, trasa wokół Stogu Izerskiego czy odcinek Rozdroże Izerskie - Kopalnia Stanisław.

Supraśl

Supraśl jest piękny wiosną i latem. Wszystko tu zachwyca: niesamowita architektura warownego monastyru Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym Muzeum Ikon, Ogród Saski (wyjątkowo zadbany park miejski), zabytkowy Pałac Buchholtzów, fascynujące Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa.

Jednak może największą gwiazdą urlopu czy turnusu w Supraślu jest otaczająca miasto Puszcza Knyszyńska. Gdy robi się ciepło, tutejsze lasy zaczynają intensywnie pachnieć żywicą. To właśnie z niej robi się olejki eteryczne, używane w aromaterapii w sanatoriach w Supraślu. Dla miłośników aktywnego wypoczynku i leśnych spacerów nawet krótki weekend w Puszczy to jak przeniesienie się do bajkowej krainy.

eprasa.pl 809a227340

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST W KRAKOWIE

NOWY ETAP ROZWOJU **CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST** W KRAKOWIE

Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie szybko się rozwija, a nowotwory leczy się tu coraz skuteczniej.

Onkologia jest uznawana za jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin medycyny. Obecnie mamy ogromny postęp w terapii.

Rozwój ośrodka w imię walki z rakiem

Czwarty bunkier do radioterapii, druga pracownia brachyterapii i rezonans magnetyczny przeznaczony do planowania leczenia – to najważniejsze elementy trwającej rozbudowy Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie. Część modernizacji już zakończono: od miesiąca działa drugi tomograf komputerowy.

Inwestycje rozwijają zaplecze placówki, w której możliwości technologii łączą się z coraz większym doświadczeniem zespołu lekarzy, fizyków medycznych i techników elektroradioterapii, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego, wsparcia dietetycznego i psychologicznego dla pacjentów. Dzięki radioterapii i brachyterapii możliwe jest leczenie raka prostaty, piersi, krtani, płuc i wielu innych przypadków nowotworów. Radioterapia stosowana jest samodzielnie albo łącznie z innymi metodami leczenia. Odpowiednia terapia dostosowywana jest dla każdego pacjenta indywidualnie.

Radioterapia wymaga starannego przygotowania. Zanim rozpocznie się napromienianie, zespół musi opracować indywidualny plan leczenia i zadbać o możliwość jego dokładnego odtworzenia podczas kolejnych zabiegów. Dlatego rozwój ośrodka obejmuje zarówno urządzenia terapeutyczne, jak i pracownie obrazowania służące planowaniu terapii.



FOT. AMETHYST

Nowe zaawansowane techniki przełożyły się na poprawę wyników leczenia oraz poprawę jakości życia chorych po terapiach onkologicznych

– Technologia otwiera przed nami nowe możliwości, a doświadczenie naszego zespołu pozwala w pełni wykorzystać je w leczeniu pacjentów. Modernizację centrum traktujemy jako całość: od przygotowania terapii, przez jej realizację, po warunki, w jakich pacjent korzysta z naszej opieki – mówi Przemysław Zachwieja, prezes Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie.

NOWOCZESNE URZĄDZENIA DO RADIOTERAPII DZIAŁAJĄ W SPOSÓB BEZPIECZNY, ZARÓWNO DLA PACJENTA, PERSONELU, JAK I OTOCZENIA. LECZENIE JEST BARDZO PRECYZYJNE

Kolejny etap modernizacji

W latach 2023–2025 w centrum wymieniono wszystkie trzy akceleratory liniowe na urządzenia nowej generacji. Zakupione aparaty skonfigurowano tak, aby zapewnić ich wzajemną kompatybilność. Był to ważny etap odnowienia podstawowego wyposażenia placówki.

Obecnie trwa budowa i wyposażanie czwartego bunkra do radioterapii. Powstaje również druga pracownia brachyterapii, która rozszerzy zaplecze tej części działalności ośrodka. Inwestycje te są elementami szerszej koncepcji modernizacji, obejmującej także diagnostykę obrazową wykorzystywaną przy przygotowaniu leczenia.

W ramach rozbudowy powstanie pracownia rezonansu magnetycznego dedykowanego planowaniu radioterapii. Jej zadaniem będzie dostarczanie obrazów potrzebnych do opracowywania planów leczenia. Rozwój tej części centrum ma szczególne znaczenie, ponieważ przygotowanie terapii wymaga ścisłej współpracy lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Poza przeznaczeniem do planowego leczenia Centrum Radioterapii Amethyst w Krakowie przeprowadzać będzie komercyjną diagnostykę obrazową dla wszystkich rodzajów schorzeń.

Drugi tomograf już pracuje

Zakończonym etapem inwestycji jest uruchomienie drugiej pracowni tomografii komputerowej. Od miesiąca wspiera ona przygotowanie leczenia zarówno pacjentów poddawanych brachyterapii, jak i osób napromienianych na akceleratorach.

Tomograf wyposażono w zintegrowany zestaw centratorów laserowych do wirtualnej symulacji. Lasery pomagają precyzyjnie ustalić ułożenie pacjenta. Aparat ma również płaski blat z włókna węglowego, kompatybilny ze stołami terapeutycznymi akceleratorów. Pozwala to przygotować badanie w pozycji odpowiadającej tej, którą pacjent będzie przyjmował podczas napromieniania.

Wykonywanie badań wspierają rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji. Intuicyjna obsługa aparatu ułatwia realizację codziennych zadań i poprawia komfort pracy personelu medycznego. Nowa pracownia stanowi więc uzupełnienie wyposażenia terapeutycznego oraz zaplecze dla dalszego rozwoju centrum.

Różne techniki, indywidualny plan leczenia

W Centrum Radioterapii Amethyst stosuje się szerokie spektrum technik wykorzystujących promieniowanie jonizujące. Należą do nich VMAT oraz IMRT, pozwalające kształtować rozkład dawki promieniowania zgodnie z przygotowanym planem leczenia.

Ważną częścią działalności jest także brachyterapia, w której źródło promieniowania umieszcza się w obrębie leczonego obszaru lub w jego bezpośrednim sąsiedztwie. W zależności od wskazań może być stosowana samodzielnie albo w połączeniu z napromienianiem z zewnątrz.

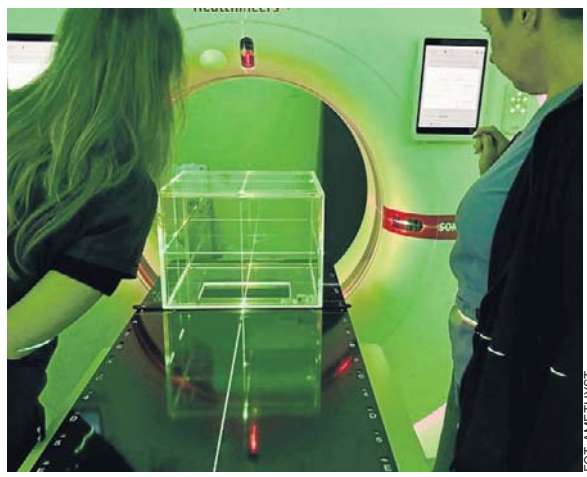
Od 2021 roku ośrodek wykorzystuje również rozwiązania radioterapii 4D, uwzględniające ruchomość oddechową pacjenta i związane z nią zmiany położenia guza. W 2024 roku przeprowadzono w centrum 297 terapii tego typu. O wyborze sposobu leczenia decydują wskazania medyczne oraz indywidualna sytuacja pacjenta.

Kolejnym krokiem będzie wprowadzenie radioterapii adaptacyjnej. Zakup nowego akceleratora oraz modernizacja jednego z obecnie wykorzystywanych urządzeń mają umożliwić udostępnienie tej metody pacjentom w 2027 roku.

Radioterapia adaptacyjna pozwala na codzienne dostosowywanie planu napromieniania do aktualnego położenia, wielkości i kształtu guza

eprasa.pl 809a227340

DZIŚ NOWOTWORY LECZY SIĘ SKUTECZNIEJ NIŻ KILKANAŚCIE LAT TEMU, ALE W ONKOLOGII JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH CZYNNIKÓW DECYDUJĄCYCH O POWODZENIU TERAPII JEST CZAS





FOT. AMETHYST

Podstawą pracy stale rozwijającego się centrum są wspólne wysokie kompetencje zespołu pracowników ochrony zdrowia

oraz otaczających go zdrowych narządów. Przed daną sesją zespół ocenia obrazy anatomiczne pacjenta i na ich podstawie może zmodyfikować plan leczenia. Dzięki temu terapia uwzględnia zmiany zachodzące w organizmie w kolejnych dniach.

Celem takiego postępowania jest precyzyjne napromienianie nowotworu przy lepszej ochronie zdrowych tkanek, zwłaszcza narządów szczególnie wrażliwych na promieniowanie. W odpowiednio dobranych przypadkach metoda może również pozwolić na zwiększenie dawki w obszarze guza przy zachowaniu ograniczeń dawki dla sąsiadujących narządów. Ograniczenie ich napromieniania może zmniejszać ryzyko odczynów popromiennych i poprawiać komfort pacjenta podczas leczenia.

Współpraca i wsparcie w chorobie

Od 2025 roku Centrum Radioterapii Amethyst jest częścią międzynarodowej grupy Stingray, obejmującej 32 ośrodki onkologiczne w ośmiu krajach.

Jednocześnie pozostaje związane z regionalnym systemem opieki onkologicznej. Współpracuje ze szpitalami w Małopolsce, w tym ze swoim największym partnerem – Szpitalem im. Ludwika Rydygiera w Krakowie.

Podstawą pracy centrum są wspólne kompetencje lekarzy, fizyków medycznych i elektroradiologów, zespołu pielęgniarek i zespołu okołomedycznego. Opiekę uzupełniają konsultacje psychoonkologiczne oraz wsparcie dotyczące odżywiania podczas choroby nowotworowej. Są one odpowiedzią na potrzeby pacjentów, które wykraczają poza sam przebieg napromieniania.

Centrum bardziej dostępne

Modernizacja obejmuje również prace dostosowujące placówkę do potrzeb osób z różnymi ograniczeniami. Zaplanowano poprawę dostępności architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej i cyfrowej w oparciu o Standard Dostępności AOS opracowany przez Ministerstwo Zdrowia.

Dostępność oznacza zarówno możliwość poruszania się po budynku, jak i łatwiejsze uzyskanie potrzebnych informacji oraz korzystanie z usług cyfrowych. Ten wymiar inwestycji uzupełnia rozbudowę zaplecza medycznego. Rozwój centrum ma służyć nie tylko sprawnej organizacji leczenia, ale również codziennym potrzebom osób, które z niego korzystają.

REKLAMA 0011591478

Centrum Radioterapii Amethyst

os. Złotej Jesieni 1, Kraków 12 340 91 34

badania@amethyst-rtcp.pl

Amethyst RADIOTHERAPY

Amethyst RADIOTHERAPY

eprasa.pl 809a227340

STRES, ZMĘCZENIE CZY DEMENCJA?
JAKIE SĄ OBJAWY CHOROBY ALZHEIMERA

Choroba Alzheimera to najczęstsza forma demencji. Polega na postępującej degeneracji komórek mózgu, która trwa przez dekady. Zanim jednak dojdzie do poważnych zmian, wywołuje subtelne objawy, które łatwo pomylić ze skutkami stresu czy zmęczenia. Sprawdź, jak rozpoznać pierwsze objawy choroby Alzheimera.

Choroba Alzheimera – jak się rozwija?

Choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią demencji (otępienia), czyli utraty funkcji poznawczych – takich jak myślenie, pamięć czy logiczne rozumowanie – oraz zdolności związanych z zachowaniem, która ma negatywny wpływ na codzienne funkcjonowanie. Jest wywołana przez zmiany neurodegeneracyjne w mózgu, czyli uszkodzenia komórek nerwowych.

Tylko w 30-40 proc. przypadków demencji to inne choroby, m.in. Parkinsona i Huntingtona, czy niektóre formy stwardnienia rozsianego.

Czynniki i mechanizm rozwoju choroby Alzheimera wciąż są przedmiotem badań. Choć wiadomo, że powstają w wyniku procesów zapalnych związanych ze stresem oksydacyjnym, do tej pory nie udało się ustalić, co dokładnie inicjuje zmiany w mózgu. Przyczyniają się one do powstawania złogów zawierających specyficzne związki w postaci białka tau i amyloidu. Ich obecność powoduje zakłócenia przewodnictwa nerwowego, prowadzi do utraty połączeń między komórkami nerwowymi i całymi ich grupami.

Postępowanie zmian degeneracyjnych w mózgu trwa co najmniej 20 lat. Zachodzą one już na długo przed tym, jak wystąpią objawy choroby – za pomocą specjalistycznych badań można wykryć je nawet prawie dekadę wcześniej.

Już na początku choroby daje ona pewne dyskretne symptomy, które łatwo przypisać działaniu innych czynni-



FOT. MAGNIFICCOM

Inne niż zwykle zachowanie bliskich może być pierwszym objawem alzheimera

REKLAMA 0011580906

artro-med saska

Podnośnik sufitowy **LUNA**
Twoim wsparciem na co dzień!

W naszej ofercie znajdziecie Państwo podnośnik sufitowy Luna, który może być wykorzystywany także w łazienkach i pod prysznicem.
- Dobrze zaprojektowany i funkcjonalny.
- Opatentowane haki na podwieszkach, bezpieczne i łatwe w użyciu.
- Funkcja pracy w trybie stałym lub przenośnym (wymiennie).
- Możliwości bezpłatnej konsultacji i wyceny takiego urządzenia.
- Montaż w cenie podnośnika bez dodatkowej dopłaty.

Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania, zapraszamy do kontaktu.



DOFINANSOWANIE NAWET – 95%!!!

ul. Saska 9/5, 30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86, kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com /ArtroMedSaska
www.artro-med.pl

eprasa.pl 809a227340

ków, takich jak zmęczenie czy stres, które mają zresztą wpływ na samą chorobę. Warto ich nie przeoczyć, bo pozwoli to na szybsze wykrycie ewentualnych zaburzeń i wdrożenie działań, które pomogą jak najdłużej zatrzymać je na wczesnym etapie. Są to:

Zaburzenia pamięci

Osobom, u których podejrzewa się alzheimera, zdarza się zapominać, co robiły zaledwie chwilę temu. Mogą za to doskonale pamiętać wydarzenia sprzed kilkudziesięciu lat. Brak umiejętności przywołania tego, co zdarzyło się przed chwilą (co jadło się na śniadanie, czy zażyło się leki itp.), zwykle jest jednym z pierwszych symptomów choroby Alzheimera.

Kłopoty z wykonywaniem podstawowych czynności

Naszą czujność powinna już wzbudzić nieumiejętność wykonania dobrze znanych czynności. Może to być problem z dodawaniem czy odejmowaniem, podstawową obsługą telefonu czy wykonaniem najprostszych zadań.

Zaburzenia orientacji i chowanie rzeczy w niewłaściwe miejsca

Zwykle zaczynają się od drobiazgów. Chorzy nie są w stanie sobie przypomnieć, gdzie i w jakim celu idą, w którym miejscu odłożyli klucze itp. Niepozorne roztargnienie może być jednym z sygnałów świadczących o tym, że bliska nam osoba może mieć alzheimera.

Zaburzenia mowy

Jednym z podstawowych symptomów są problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa, używanie niewłaściwych przyrostków lub przedrostków, stosowanie nietypowych zbitek wyrazowych lub nagła zmiana tembru głosu i częstsze mówienie szeptem.

Problem z oceną sytuacji, podejmowanie nieracjonalnych działań

Choroba może być przyczyną dziwnych zachowań, np. wychodzenia podczas upału w futrze.

Zmiany osobowości

Mimo że nasza osobowość wraz z wiekiem nieco się zmienia, to jednak wyraźne zmiany w zachowaniu osób starszych mogą być jednym z objawów choroby Alzheimera. Na przykład pełen życia pasjonat fotografii z dnia na dzień odstawia sprzęty w kąt i zaczyna bezmyślnie wpatrywać się w sufit.

Problemy ze wzrokiem

Chorzy nie są w stanie ocenić, jak daleko muszą iść, by dojść tam, gdzie początkowo chcieli. Mogą mieć urojenia, omamy wzrokowe lub nie potrafią wskazać, jaki kolor ma ich ubranie.

Zaburzenia nastroju

Chorzy stają się agresywni bez żadnej przyczyny, śmieją się wtedy, gdy innym zbiera się na płacz. Zaczynają być osowiali, choć wcześniej byli pełni wigoru. Osobom, u których podejrzewa się chorobę Alzheimera, często towarzyszą nietypowe zachowania, m.in. nagłe napady lęku (u tych, którzy wcześniej byli pewni siebie) czy apatia (u ludzi, którym nigdy nie brakowało energii).

Zaniedbanie higieny osobistej

Chorzy przestają mieć kontrolę nad własną fizjologią, nie są w stanie przypomnieć sobie np. czy już się załatwili, wymyli ręce, czy wzięli kąpiel. Osoby, które zaczynają doświadczać pierwszych objawów choroby Alzheimera, mają problem z ustaleniem, czy wykonały już te czynności, które wcześniej wydawały się dla nich banalne i oczywiste. Zapominają nawet, jak dbać o higienę osobistą.

Witamina B1 a choroba Alzheimera

Witamina B1 pełni kluczową rolę w syntezie przekaźników nerwowych i chroni neurony. Bierze też udział w przemianach glukozy i energii, której mózg potrzebuje w szczególnie dużych ilościach.

Jednak codzienne przyjmowanie witaminy B1 może powodować skutki odwrotne do zamierzonych, zwiększając zagrożenie demencją, zwłaszcza chorobą Alzheimera. O jej przyjmowaniu i dawce powinien decydować lekarz.

Monika Piorun

REKLAMA 0011591746



eprasa.pl 809a227340

JAK WYJECHAĆ DO SANATORIUM WSPÓLNIE Z MĘŻEM LUB ŻONĄ? PODPOWIADAMY, JAK NAPISAĆ WNIOSEK

Wiele małżeństw zastanawia się, czy możliwy jest wspólny pobyt w sanatorium. Dobra wiadomość jest taka, że pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Wystarczy spełnić odpowiednie warunki i zadbać o niezbędne formalności.

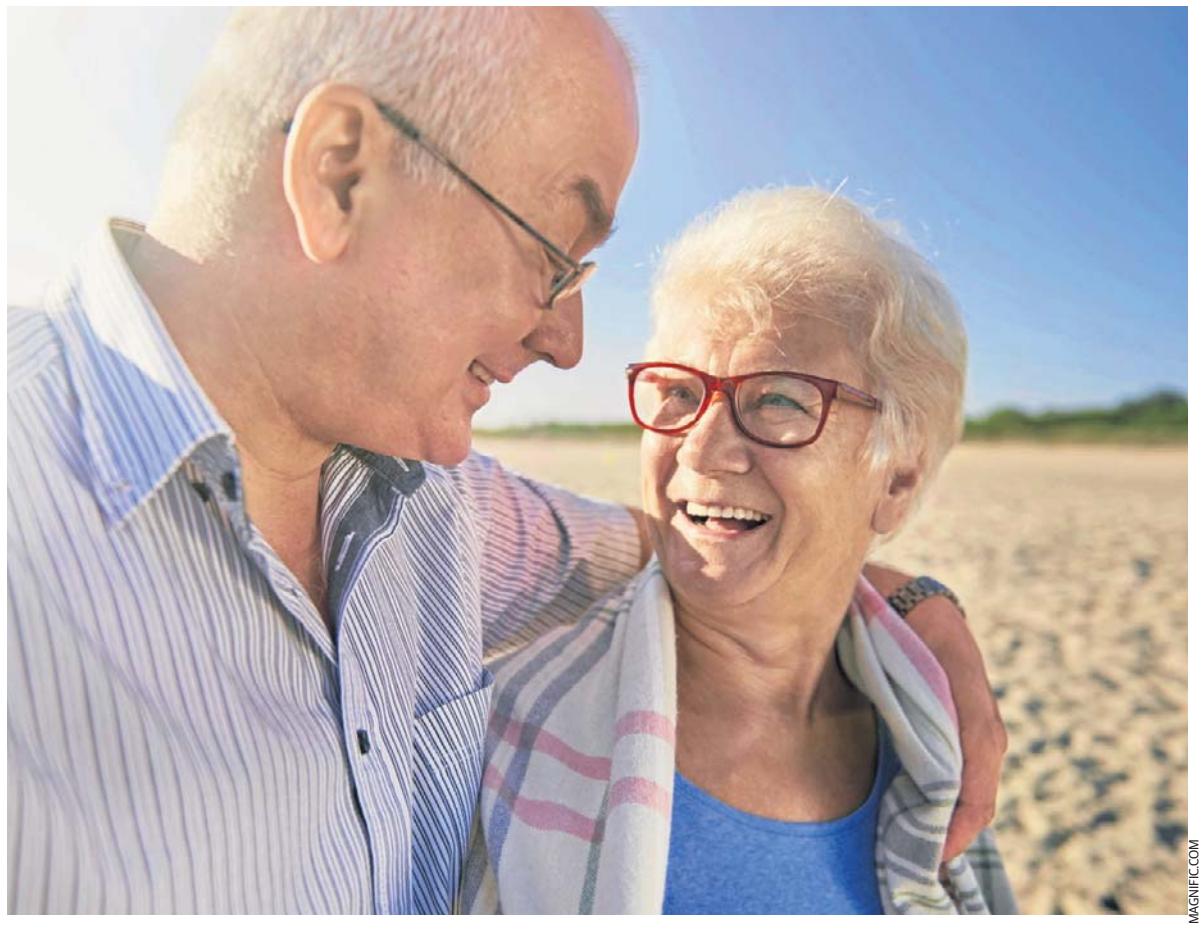
Do sanatorium mogą pojechać osoby, spełniające określone kryteria.

Profil rehabilitacji – podobne schorzenia

Zainteresowani wyjazdem muszą być objęci ubezpieczeniem zdrowotnym w Narodowym Funduszu Zdrowia i posiadać skierowanie od lekarza pracującego w ramach NFZ. Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe powinno uwzględniać wskazania medyczne.

Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia, na które dana osoba została zakwalifikowana, oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Takie wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

W wielu sytuacjach to profil rehabilitacji w decyduje o tym, do jakiego uzdrowiska trafi dany pacjent. Gdy zainteresowani wyjazdem połączą skierowania i złożą je w tym samym terminie, szanse na wspólny pobyt w uzdrowisku mogą być wyższe.



FOT. MAGNIFIC.COM

Coraz częściej pacjenci chcą wyjechać do sanatorium wraz z mężem lub żoną

Jak ubiegać się o wspólny wyjazd do sanatorium?

Aby ubiegać się o wspólny wyjazd do sanatorium, należy przygotować następujące dokumenty:

- wypełniony przez pacjenta formularz wniosku,
- kopia dowodu osobistego - pacjent nie powinien zapomnieć o kopii dowodu tożsamości,
- dodatkowe dokumenty - osoby z niepełnosprawnościami mogą zostać poproszone o dostarczenie dodatkowych dokumentów potwierdzających ich stan zdrowia,
- podanie o wspólny wyjazd do sanatorium.

Warto zaznaczyć, że e-skierowanie jest automatycznie przesyłane do właściwego oddziału wojewódzkiego NFZ - nie trzeba niczego składać w oddziale.

Jak napisać podanie o wspólny wyjazd z mężem do sanatorium?

Małżonkowie powinni jednocześnie dołączyć do dokumentacji podanie o wspólny wyjazd do sanatorium. Może być to jeden dokument z podpisami obu małżonków.

We wniosku należy podać miejscowość i datę jego sporządzenia.

Wskazanie odbiorcy wniosku jest bardzo ważne. Z reguły będzie to instytucja odpowiedzialna za organizację wyjazdów sanatoryjnych, np. Narodowy Fundusz Zdrowia. Należy podać pełne dane adresowe instytucji, do której skierowane jest pismo. W tytule pisma należy w prosty sposób wskazać cel wniosku, czyli prośbę o wspólny wyjazd do sanatorium.

Kolejnym krokiem jest umieszczenie pełnych danych osoby składającej wniosek i małżonka. Powinny to być następujące informacje:

1. Imię i nazwisko;
2. Adres zamieszkania;
3. Numer telefonu kontaktowego;
4. Numer PESEL.

W głównej części wniosku należy szczegółowo opisać powód, dla którego składamy prośbę o wspólny wyjazd. Przykłady argumentów:

„Wspólny wyjazd do sanatorium jest dla nas ważny, ponieważ wzajemne wsparcie emocjonalne pozwala nam lepiej radzić sobie z trudnościami zdrowotnymi."

„Zuwagi na wysokie koszty związane z podróżą i pobytem w sanatorium, wspólny wyjazd z mężem/żoną pozwoli nam znacznie zmniejszyć wydatki. Dzielenie się kosztami transportu, pozwoli nam zorganizować wyjazd."

„Oboje wymagamy rehabilitacji po operacjach ortopedycznych i wspólny wyjazd do sanatorium pozwoli nam równocześnie skorzystać z odpowiednich zabiegów".

Dodatkowo należy wskazać, jakie dokumenty zostały dołączone do wniosku. Zwykle wymagane są:

- zaświadczenie lekarskie, które potwierdza wskazania do sanatorium,
- wypełniony formularz wyjazdowy, jeśli jest wymagany przez instytucję.

Warto zakończyć pismo grzecznościowym podziękowaniem za rozważenie wniosku. Na samym końcu powinien znaleźć się podpis osoby składającej podanie.

Gdzie złożyć podanie o wspólny wyjazd do sanatorium z mężem lub żoną?

Pacjenci, którzy chcą wyjechać do sanatorium wraz z mężem lub żoną, muszą skontaktować się z lokalnym oddziałem Narodowego Funduszu Zdrowia. Podanie o wspólny wyjazd do sanatorium można złożyć osobiście lub za pośrednictwem internetu na platformie e-PUAP w systemie NFZ.

eprasa.pl 809a227340

OD MITOLOGII DO FARMAKOLOGII. GDZIE SZUKAĆ PRAWDY O LEKACH?



FOT. MAGNIFIC.COM

Farmaceuta jest ważnym źródłem rzetelnej wiedzy



FOT. MAGNIFIC.COM

Popularne przekonania nie zawsze są zgodne z aktualną wiedzą medyczną

Informacje o lekach i suplementach czerpiemy z wielu źródeł, takich jak prasa, telewizja, internet czy opinie znajomych. Nie wszystkie są równie wiarygodne. Na decyzje podejmowane w aptece często wpływają własne doświadczenia i rekomendacje innych osób, nawet bardziej niż wyniki badań naukowych. Popularne przekonania dotyczące leków i zdrowia nie zawsze są zgodne z aktualną wiedzą medyczną. Weryfikacja informacji w oparciu o dowody naukowe pozwala oddzielić fakty od mitów i podejmować bezpieczniejsze decyzje zdrowotne.

Najpopularniejsze mity pod lupą

Farmaceuta jest ważnym źródłem rzetelnej wiedzy, pomagającym ocenić wiarygodność informacji i dobrać odpowiednie postępowanie.

Podczas prelekcji na Forum Seniora w Krakowie „Farmaceutyczne mity" magister farmacji z sieci Aptek Gemini Agata Bereś-Jabs rozprawi się z najpopularniejszymi mitami dotyczącymi zdrowia i farmakoterapii. Uczestnicy dowiedzą się między innymi, czy witamina C jest niezbędna, aby wyleczyć przeziębienie, czy podczas przyjmowania wielu leków konieczne jest stosowanie tzw. „leków osłonowych", a także czy szczepienie daje stuprocentową ochronę przed zachorowaniem.

Spotkanie będzie okazją do zweryfikowania powszechnych opinii, oddzielenia faktów od mitów oraz poznania aktualnej wiedzy medycznej opartej na dowodach naukowych. Nie zabraknie zaskakujących informacji, ciekawostek i odpowiedzi na pytania, które budzą najwięcej wątpliwości.

Farmaceuta bliżej pacjenta

Czy seniorzy, a szczególnie diabetycy, powinni stosować tylko preparaty elektrolitowe bez cukru? Czy preparaty bez recepty regulujące poziom cholesterolu są bezpieczniejsze dla zdrowia niż „chemiczne" statyny dostępne na receptę?

Farmaceuta w aptece to ekspert i pierwsza osoba, która pomoże zweryfikować prawdziwość informacji przeczytanych w internecie czy usłyszanych w telewizji.

Badania diagnostyczne dostępne w aptece

Poza swoją wiedzą farmaceuci świadczą także inne usługi, które wraz z opieką farmaceutyczną pozwalają podjąć właściwe decyzje dotyczące dalszego leczenia lub jego zaniechania, celem uniknięcia przykrych skutków ubocznych farmakoterapii.

Farmaceuta opowie, na czym polegają testy diagnostyczne wykonywane w aptekach. Kwalifikowany personel może zmierzyć w aptece poziom glukozy we krwi oraz przeprowadzić profesjonalne badanie cholesterolu z podziałem na frakcje lipidowe wraz z opisem, który pacjent może pokazać swojemu lekarzowi podczas najbliższej wizyty kontrolnej.

Nieuchronnie nadeszła jesień, a wraz z nią zbliża się sezon przeziębień i infekcji dróg oddechowych, których przyczynę niekiedy trudno ustalić. Może to prowadzić do niepotrzebnego włączenia antybiotykoterapii, podczas gdy ponad 75 proc. infekcji to zakażenia wywołane przez wirusy. W aptekach pacjenci mogą zbadać poziom CRP, czyli białka stanu zapalnego, którego przedział ilościowy może ułatwić podjęcie decyzji o właściwej farmakoterapii.

Aptekarze mogą także sprawdzić zawartość domowej apteczki. Wystarczy przynieść w specjalnej papierowej torbie wszystkie swoje preparaty, a farmaceuta przeprowadzi profesjonalny przegląd: skontroluje przydatność leków i suplementów, oceni celowość ich stosowania, podpowie, przy jakich dolegliwościach zażywać poszczególne preparaty.

Szczepienia bez kolejek

Sezon infekcyjny dopiero się rozkręca, ale wraz z nim wzrasta świadomość pacjentów na temat celowości wykonywania szczepień sezonowych.

W większości aptek pacjenci mogą bezpłatnie się zaszczepić przeciwko większości chorób bakteryjnych i wirusowych w specjalnych Punktach Szczepień, które mieszczą się w Pokojach Opieki Farmaceutycznej. Szczepienia wykonywane są w godzinach otwarcia apteki. Nie jest wymagana wcześniejsza rejestracja. Pozwala to uniknąć kolejek w przychodni i potencjalnego narażenia na drobnoustroje przenoszone drogą kropelkową.

Farmaceuci, którzy ukończyli specjalny kurs doskonalący, na podstawie wywiadu z pacjentem dokonują kwalifikacji do szczepienia oraz wykonują usługę w pełni refundowaną przez NFZ.

Wiedza zamiast powielanych przekonań

Spotkanie „Farmaceutyczne mity – gdzie leży prawda?" będzie okazją do zweryfikowania wielu powszechnych opinii, poznania aktualnej wiedzy medycznej oraz zapoznania się z usługami świadczonymi w aptekach.

Zdobyta wiedza pomoże uczestnikom podejmować bardziej świadome i bezpieczne decyzje dotyczące zdrowia. Wniosek jest prosty: w przypadku leków i farmakoterapii warto kierować się faktami, a nie mitami, a farmaceuta może być cennym przewodnikiem w podejmowaniu właściwych decyzji zdrowotnych.

eprasa.pl 809a227340

CO DZIADKOWIE MOGĄ PRZEKAZAĆ W GENACH? CAŁKIEM SPORO!

Czy geny przodków wpływają jedynie na nasz wygląd, czy może też na charakter? Czy dzięki genom dziadków możemy mieć też skłonność do podjadania albo umiłowanie sportu? Okazuje się, że tak.

Odkrycia naukowców, zajmujących się dziedziczeniem, rzucają nowe światło na pochodzenie niektórych cech naszych osobowości.

W spadku po dziadkach

Dziadkowie nie mają dokładnie 25-procentowego wkładu w nasze DNA, ale ich udział rozkłada się dość równomiernie. Dokładna liczba chromosomów, które dostajemy



FOT. MAGNIFI.COM

Wraz z genami dziadków dziedziczymy predyspozycje

od naszych dziadków zależna jest od... przypadku. Nie trafiają one do nas w oryginalnej formie, ponieważ najpierw przechodzą rekombinację genetyczną u naszych rodziców. Oznacza to, że dany chromosom odziedziczony po mamie jest mieszanką DNA obydwojga jej rodziców. To wyjaśnia, dlaczego rodzeństwo, mimo że ma tych samych przodków, może odziedziczyć po nich zupełnie inne fragmenty DNA.

Kwestia przekazywania genów jest jednak bardziej skomplikowana, ponieważ wiele cech jest dziedziczonych wielogenowo, a na ich ekspresję mają wpływ czynniki środowiskowe, takie jak miejsce zamieszkania czy sposób odżywiania.

Najczęściej wśród możliwych do odziedziczenia cech po dziadkach wymienia się:

Wygląd. Geny recesywne odpowiadające m.in. za niebieskie oczy, rude lub jasne oraz proste włosy, a także grupę krwi Rh-, często ujawniają się dopiero w kolejnych pokoleniach, wówczas dziedziczymy je nie po rodzicach, ale właśnie po dziadkach, a nawet dalszych przodkach.

Choroby genetyczne. Specjaliści genetyki klinicznej w swoich badaniach opierają się na rodzinnej historii chorób sięgającej nawet kilkudziesięciu lat wstecz, ponieważ niektóre schorzenia mogą ujawniać się dopiero w kolejnym pokoleniu. Osoby, których dziadkowie chorowali na niektóre nowotwory np. raka piersi lub na cukrzycę, powinni poddawać się regularnie badaniom profilaktycznym.

Łakomstwo. Badania wykazały, że jeśli dziadkowie ze strony z ojca mieli tendencję do zbyt częstego sięgania po jedzenie, ich wnuki również mogą mieć problem z przejadaniem się i tendencję do otyłości.

Predyspozycje do sportu. Naukowy udowodnili, że aż 90 proc. możliwości rozwoju masy mięśniowej zależna jest od genów, aktywni, dobrze zbudowani dziadkowie, mogą się więc liczyć na narodziny równie sprawnych wnuków.

Traumy i lęki. Specjaliści zajmujący się pamięcią komórkową i epigentyką twierdzą, że silne wstrząsy emocjonalne np. związane z przeżyciem wojny, mogą wpłynąć na ekspresję genów, tym samym oddziałując na kolejne pokolenia. Traumy przodków mogą ujawnić np. w postaci nieuzasadnionych lęków, stanów depresyjnych czy fobii.

Marta Siesicka-Osiak

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY MIEJSKIEJ KRAKÓW 0011590424

Aktywność nie kończy się na emeryturze

Kraków

Jesteś na emeryturze albo właśnie się do niej zbliżasz? Zastanawiasz się, co dalej? Chcesz nadal pracować, rozwijać swoje zainteresowania, zdobywać nowe umiejętności lub zaangażować się społecznie? Zapraszamy mieszkańców Krakowa na bezpłatne spotkania organizowane w Krakowskim Biurze Karier Seniorek i Seniorów przy ul. Dekerta 24.

To miejsce powstało z myślą o osobach, które chcą świadomie zaplanować kolejny etap życia i poznać dostępne możliwości. Nie będziemy przekonywać Cię, że musisz nadal pracować. Pomożemy Ci natomiast znaleźć rozwiązania odpowiednie do Twoich potrzeb, doświadczenia i planów.

Z jakiego wsparcia możesz skorzystać? W ramach projektu oferujemy: indywidualne konsultacje, zajęcia grupowe, pomoc w podsumowaniu swojej drogi zawodowej oraz rozpoznaniu kompetencji, doświadczeń i zainteresowań, informacje dotyczące dalszej pracy i elastycznych form zatrudnienia, informacje o zasadach łączenia emerytury z dodatkowym zatrudnieniem, podstawowe informacje dotyczące świadczeń z ZUS, wsparcie w poszukiwaniu pracy dopasowanej do kwalifikacji i możliwości, informacje o możliwościach nauki, rozwoju oraz aktywności społecznej oraz możliwość wymiany doświadczeń w małej grupie.

Niezależnie od tego, czy interesuje Cię praca w mniejszym wymiarze, dodatkowe zajęcie, rozwijanie pasji, dzielenie się wiedzą z innymi czy rozpoczęcie zupełnie nowej aktywności – możesz przyjść, porozmawiać i sprawdzić, jakie rozwiązania będą dla Ciebie najlepsze.

Terminy spotkań są zamieszczane na stronie www.dlaseniora.krakow.pl oraz www.gup.krakow.pl.

Udział w spotkaniach jest bezpłatny. Jednak ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują wcześniejsze zapisy pod numerami telefonów: 12 68 68 109 lub 12 68 68 108.

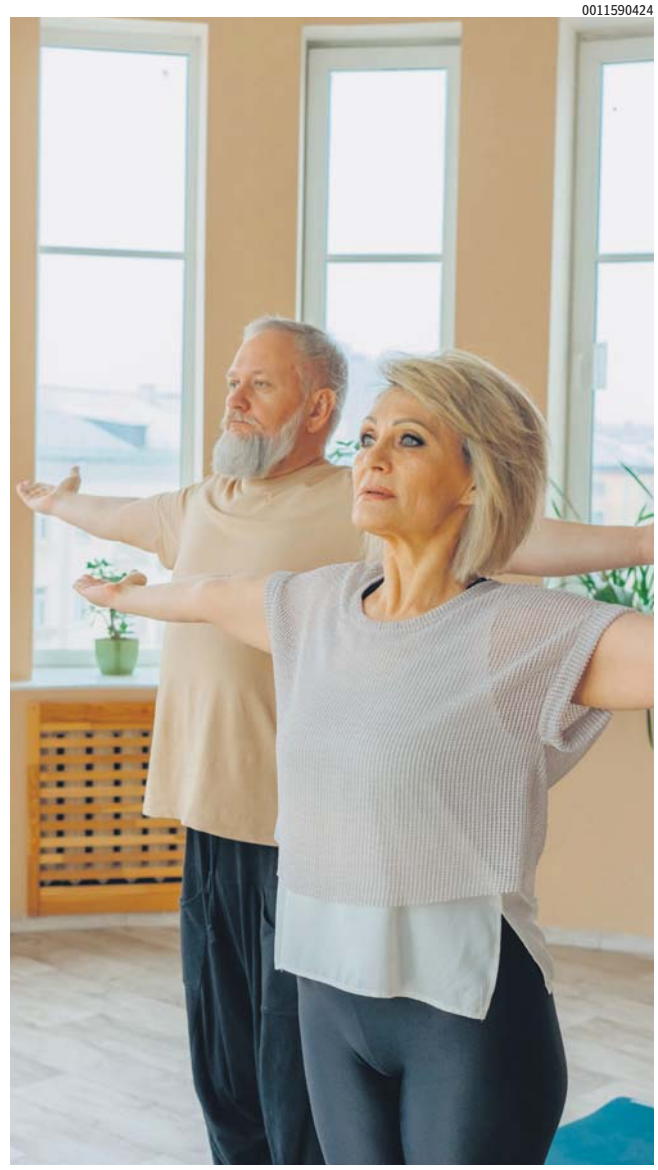
Inicjatywę realizują: Grodzki Urząd Pracy w Krakowie oraz Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, przy współpracy z Radą Krakowskich Seniorów.

Twoje doświadczenie ma wartość. Przyjdź i sprawdź, jakie możliwości są dostępne właśnie dla Ciebie. Od momentu inauguracji działalności Biura deklarację uczestnictwa w programie wsparcia podpisało około 50 seniorek i seniorów. Każda osoba uczestnicząca w programie została objęta kompleksowym wsparciem doradców zawodowych oraz doradców ds. zatrudnienia. Z każdym uczestnikiem przeprowadzono kilka indywidualnych rozmów doradczych, których celem było możliwie pełne rozpoznanie jego sytuacji, doświadczenia zawodowego, posiadanych kompetencji oraz oczekiwań związanych z dalszą aktywnością zawodową.

Podczas spotkań szczególną uwagę poświęcano również możliwościom i preferencjom dotyczącym potencjalnego zatrudnienia. Rozpoznawano m.in. rodzaj poszukiwanej pracy, preferowany wymiar czasu pracy (pełny etat, 1/2 etatu, 3/4 etatu lub inny), ograniczenia związane ze stanem zdrowia lub innymi formami aktywności, a także preferowaną lokalizację miejsca pracy.

Na podstawie zebranych informacji uczestnikom przedstawiano oferty pracy pozyskane przez Urząd, odpowiadające w możliwie największym stopniu ich oczekiwaniom, kompetencjom i możliwościom.

Zainteresowanie działalnością Biura wykracza poza osoby, które formalnie zadeklarowały udział w programie. Biuro odwiedzają także seniorki i seniorzy zainteresowani samą inicjatywą i możliwościami, jakie oferuje. Wskazuje to na potrzebę dalszego rozwijania i upowszechniania oferty Biura wśród krakowskich seniorek i seniorów – mieszkanek i mieszkańców miasta.



eprasa.pl 809a227340

JAZDA NA ROWERZE MOŻE POMÓC PACJENTOM Z CHOROBĄ PARKINSONA

W Polsce co roku około 8 tysięcy osób otrzymuje diagnozę choroby Parkinsona. Obecnie blisko 100 tys. dorosłych zmaga się z tym zaburzeniem neurologicznym wieku podeszłego. Choroba zaczyna się łagodnie, ale z czasem prowadzi do poważnego pogorszenia jakości życia i izolacji pacjenta. Badania wykazały, że regularna jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu uszkodzonych połączeń nerwowych u osób z tym schorzeniem.


FOT. MAGNIFICCOM

Sprawność ruchowa sprzyja regeneracji mózgu

Utrata kontroli

Choroba Parkinsona to przewlekła i postępująca choroba neurologiczna, która wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, zwłaszcza na ruch i kontrolę mięśni. Jest spowodowana stopniową utratą komórek nerwowych w mózgu, które produkują dopaminę, neuroprzekaźnika niezbędnego do prawidłowego koordynowania ruchów.

Objawy choroby Parkinsona to m.in. drżenie rąk, sztywność mięśni, spowolnienie ruchów oraz problemy z równowagą. Choroba najczęściej pojawia się u osób powyżej 60. roku życia, ale może dotknąć także młodszych.

Pomocny rower

Badanie opublikowane niedawno w piśmie Clinical Neurophysiology wykazało, że jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu połączeń nerwowych uszkodzonych przez chorobę Parkinsona.

Podczas eksperymentu zastosowano adaptacyjny program jazdy na rowerze, w którym opór roweru automatycznie dostosowywał się do wysiłku każdego uczestnika, a ekran gry pomagał kontrolować intensywność pedałowania. Po 12 sesjach jazdy uczestnicy wykazali mierzalne zmiany w sygnałach mózgowych związanych zarówno z kontrolą ruchu, jak i samym ruchem.

Systematyczne ćwiczenia nie tylko poprawiają sprawność ruchową, ale także wpływają na regenerację i plastyczność mózgu, pomagając przywracać uszkodzone połączenia nerwowe. Prowadzenie aktywnego stylu życia, pozostaje najlepszym sposobem na spowolnienie postępu choroby i poprawę jakości życia pacjentów.

REKLAMA 0011587139

SĄDECKI BARTNIK®
Gospodarstwo Pasieczne
„Sądecki Bartnik" sp. z o.o.
Stróże 235,
33-331 Stróże, Polska
www.bartnik.pl
Stróże k/Grybowa
/sadecki.bartnik



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

W sercu pszczelarskiej tradycji...

Smak, natura i wiedza... Wszystko w jednym miejscu!

***Sądecki Bartnik* to wyjątkowe miejsce, w którym natura i pasja spotykają się wokół niezwykłego świata pszczół. To znacznie więcej niż firma – to ważny element regionalnego dziedzictwa, miejsce pielęgnujące tradycje pszczelarskie i promujące wiedzę o znaczeniu pszczół dla człowieka i środowiska.**

Od lat powstają tutaj produkty pszczele, tworzone z troską o najwyższą jakość, wyjątkowy smak i naturalne właściwości. Jednak *Sądecki Bartnik* to nie tylko miód i pszczele wyroby. To również centrum edukacji, turystyki i wypoczynku, w którym można doświadczyć kontaktu z naturą, tradycyjną kuchnią, przytulnym noclegiem i wyjątkową atmosferą. Na odwiedzających czeka Muzeum Pszczelarstwa pełne historii i ciekawostek związanych z życiem pszczół. To także doskonała przestrzeń na rodzinne wyprawy. Z atrakcjami dla dzieci i dorosłych, warsztatami, wydarzeniami kulturalnymi oraz możliwością poznania pszczelarskiego rzemiosła z bliska. Każda wizyta staje się tutaj okazją do odkrywania świata pszczół i zrozumienia, jak ogromną rolę odgrywają w naszym codziennym życiu. *Sądecki Bartnik* łączy autentyczność, spokój i bliskość natury z bogatą ofertą dla turystów. To miejsce, w którym można odpocząć, zdobyć nową wiedzę, smacznie zjeść i przeżyć wyjątkową przygodę. Dzięki połączeniu tradycji, edukacji i natury jest jednym z wyjątkowych miejsc, do którego chce się wracać.

eprasa.pl 809a227340

REKLAMA 0011587193

Niezwykły projekt Teatru im. Słowackiego w Krakowie:

„Nigdy byśmy nie pomyślały, że w naszym wieku można mieć takie zajęcia!"

Zostali zaproszeni do świata teatru, ale nie jako widzowie, lecz jako współtwórcy. „Nie wszystkim jest dane oglądanie teatru od zaplecza. Wchodzimy do Teatru im. Słowackiego nie tylko jako widz, ale jako współtwórcy, co jest bardzo twórcze, ale i mobilizujące. Przede wszystkim spotkania te dają nam wielką radość!" - mówią Lucyna Kwiecień i Teresa Włoch, uczestniczki projektu Klub Silver Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie.



FOT. TOM ROLLAUER

W jaki sposób znalazły Panie pomysł na zajęcia Klubu Silver w Teatrze im. Słowackiego?

Można powiedzieć, że przez ludzi do ludzi. Zachęcili nas – czyli Centrum Aktywności Seniora Mistrzejowice – radni Miasta Krakowa. Po raz pierwszy poszliśmy do teatru w innym charakterze niż widz.



FOT. TOM ROLLAUER

Nasze warsztaty w Klubie Silver w Teatrze im. Juliusza Słowackiego Teatr w Krakowie zostały ukoronowane spektaklem, który wystawiliśmy na scenie MOS. Wspólnie z jednym z zawodowych aktorów przygotowaliśmy etiudę teatralną inspirowaną „Weselem" Wyspiańskiego. Teraz ponownie mamy możliwość realizacji scenicznych pasji, ale tym razem na warsztat bierzemy poemat „Bal u Salomona" Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. Na razie mamy za sobą pierwsze spotkania. Premiera jest zaplanowana na 1 grudnia.

Kto opiekuje się Waszym zespołem?

Grzegorz Łukawski, wybitny aktor Teatru im. Słowackiego w Krakowie. Prowadził też naszą poprzednią realizację – etiudę na podstawie „Wesela" Wyspiańskiego. Tak więc jest to zaawansowana współpraca; wszyscy się poznaliśmy i polubiliśmy. Grzegorz Łukawski już nas trochę poznał, i wie, kto ma do czego predyspozycje; kto jest obdarzony naturalnym vis comica, a kto jest bardziej wycofany czy poważny. Dzięki wspólnej pracy, wiemy, jak rozdzielić role w etiudzie, którą szykujemy. Nasza grupa liczy 18 osób. Średnia wieku: 70 lat!

Co dają Wam spotkania w teatrze?

Teatr od środka – to jest to! Dzięki warsztatom bardzo dużo się uczymy: przecież nie wszystkim jest dane oglądanie teatru od zaplecza. To bardzo twórcze. Często bywamy w teatrach, ale jako widz, a tu jesteśmy uczestnikami, współtworzymy przedstawienie! Jesteśmy szczęśliwe, że możemy uczestniczyć w takim projekcie. Same rozmowy z zawodowym aktorem, jak postrzegać sztukę, nad którą pracujemy, wiele nas uczą. To ćwiczenie dla umysłu, ale też nasze spotkania w Teatrze są jak terapia; uczą, jak pokonać same siebie.

Jest trema?

O, tak! Podczas warsztatów uczymy się przygotowania do występu, bo mieliśmy wielką tremę, ale dajemy radę. Jesteśmy jednym z wielu CAS-ów, które biorą udział w projekcie Klubu Silver. W lutym, kiedy na scenie MOS dawaliśmy spektakle, wydarzenie było rozpisane na dwa dni, tyle było uczestników – osiem grup. Dla Teatru też jest to organizacyjne wyzwanie. A dla nas? Dla nas to terapia; nie tylko pracujemy nad tekstem, uczymy się, ćwiczymy pamięć i refleks, ale także przebieramy się, nosimy ciekawe nakrycia głowy czy peruki, jeśli tego wymaga rola. Jest to dla nas wyzwanie, ale i mobilizacja! Uczestniczki i uczestnicy zajęć pomagają sobie nawzajem, podpowiadają, co jak zrobić, w jaki sposób nałożyć, nosić... Jest dużo śmiechu, bo niektórzy robili ściągi, jak w czasach szkolnych. Pokonywanie tremy, a także własnych ograniczeń i kompleksów, tego co wypada, a czego nie – spotkania w ramach Klubu Silver są dla nas jak terapia. Nigdy byśmy nie pomyślały, że w naszym wieku można mieć takie zajęcia. Teatr nam to umożliwił. Podkreślamy, że przede wszystkim spotkania te dają nam ogromną radość!

Co dzieje się oprócz warsztatów?

Choćby masterclass w ramach Klubu Silver. Jak tylko mamy możliwość, to korzystamy. Są to rozmowy z wybitnymi aktorami, spotkania z reżyserami, krytykami teatralnymi, pedagogami szkoły teatralnej. Spotkania z twórcami teatralnymi odbywają się w ramach zajęć Masterclass, prowadzonych przez wybitnych aktorów, reżyserów i twórców teatralnych. Bywa, że przychodzi nawet kilkaset osób! Część spotkań odbywa się na dużej scenie Teatru im. Słowackiego, co wybitnie przemawia do wyobraźni. Na przykład ostatnio, pod koniec września, na Dużej Scenie czekało na seniorów spotkanie ze znakomitą aktorką Lidią Bogaczówną. I jakie to było spotkanie! Przez niemal dwie godziny Lidia Bogaczówna była właściwie na wyłączność uczestników warsztatów. Opowiadała o historii teatru, o pracy aktorki, o scenie i swoich doświadczeniach. Było mnóstwo wspomnień, anegdot i historii, których nie znajdzie się w żadnym przewodniku.



FOT. TOM ROLLAUER

Czy któryś ze spektakli Teatru im. Słowackiego zrobił na Paniach wyjątkowe wrażenie?

Och, niezwykły spektakl „Niespodziewane zwycięstwo Unii Polsko-Czeskiej w Trzeciej Wojnie Światowej". Polsko-czeskie przedstawienie powstało we współpracy z Národní divadlo w Pradze, dowcipnie łącząc dramat z humorem. Jest grane

eprasa.pl 809a227340

REKLAMA 0011587194

Klub Wyspiańskiego Silver



- Wokół Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie zbudowaliśmy wspaniałą społeczność osób dojrzałych. Osoby przechodzące na emeryturę mają ogromny potencjał, ale i potrzeby - utrzymania aktywności, wyzwań, obecności z innymi. A szuka, teatr doskonale potrafią budować wspólnotę. Z takim przekonaniem stworzyliśmy w minionym roku Klub Wyspiańskiego Silver i obecnie go kontynuujemy, ponieważ okazał się ogromnym sukcesem - zarówno na płaszczyźnie twórczej, edukacyjnej, jak i frekwencyjnej. W Krakowie, w Małopolsce mamy świetnych seniorów, którzy chętnie dzielą się swoją energią, a jeszcze chętniej się rozwijają i kochają teatr – stwierdza Edyta Sotowska-Śmiłek, zastępca dyrektora ds. wizerunku i komunikacji Teatru im. Słowackiego w Krakowie.



FOT. TOM ROLLAUER



FOT. TOM ROLLAUER

po polsku i po czesku! Bardzo polecamy! Na pewno też „Chory z urojenia" Moliera.

Byłyście w Teatrze klasycznie - jako widzowie, ale przecież jesteście współtwórczyniami...

Chętnie się uczymy ról, nie mówiąc o tym, że dzięki temu projektowi dużo czytamy i poznajemy klasykę na nowo; budzi się w nas chęć sięgania do lektur znanych kiedyś ze szkoły, ale projekt przede wszystkim mobilizuje nas do aktywnego uczestnictwa w życiu. Wspaniała inicjatywa.

Rozmawiała Agnieszka Aulich

Klub Wyspiańskiego Silver w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie

to wyjątkowy program edukacyjno-artystyczny skierowany do osób starszych, skupiający się na twórczej aktywizacji i rozwijaniu pasji scenicznych.
Fundamentem projektu jest rozwijanie pasji teatralnych i twórcza aktywizacja osób starszych. Seniorzy już prezentowali przygotowany przez siebie spektakl, inspirowany życiem i twórczością Stanisława Wyspiańskiego. Teraz na warsztat wzięto twórczość Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego.
Będzie teatralnie, muzycznie, zabawnie, wzruszająco i nieszablonowo. Zapraszamy!



eprasa.pl 809a227340

KAŻDY Z NAS STARZEJE SIĘ INACZEJ

O tym, że współczesna medycyna estetyczna ma dyskretnie wspierać to, co daje nam natura, rozmawiamy z dr n. med. Małgorzatą Sokół, prodziekanem ds. kierunku kosmetologia w Kolegium Medycznym Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie.



FOT. MAGNIFICI.COM

Nie jesteśmy w stanie zatrzymać starzenia, ale możemy wpływać na jego tempo i ograniczać skutki

Zacznijmy od dość brutalnie szczerego pytania. Czy istnieje zabieg - chirurgiczny albo niechirurgiczny - który jest w stanie zatrzymać starzenie?

Nie istnieje metoda, która zatrzyma biologiczny proces starzenia. Jest on naturalnym elementem funkcjonowania naszego organizmu. Z wiekiem komórki coraz wolniej się regenerują, a zdolność organizmu do odbudowy tkanek stopniowo maleje. To sprawia, że nie jesteśmy w stanie zatrzymać starzenia, możemy natomiast wpływać na jego tempo i ograniczać skutki. Co ciekawe, pierwsze oznaki starzenia pojawiają się znacznie wcześniej, niż większość z nas przypuszcza. Już około 25. roku życia stopniowo spada produkcja kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Początkowo nie dostrzegamy tych zmian, jednak z czasem skóra traci jędrność i elastyczność, a jej zdolność do regeneracji wyraźnie się zmniejsza.

Skoro starzenia nie da się zatrzymać, to czy możemy sprawić, żeby przebiegało wolniej?

Tak. Są trzy filary, które mają największe znaczenie. Pierwszy to fotoprotekcja, która jest najskuteczniejszym działaniem przeciwstarzeniowym, jakie znamy. Promieniowanie UV odpowiada za istotną część zmian widocznych na skórze, dlatego krem z filtrem SPF powinien być podstawą pielęgnacji przez cały rok. Jednak sam fakt aplikacji nie wystarczy, kluczowa jest odpowiednia porcja, odpowiadająca w przypadku twarzy dwóm liniom kremu wyciśniętym na palec wskazujący i środkowy. Drugi filar to styl życia. Sen, aktywność fizyczna i dobrze zbilansowana dieta mają ogromny wpływ na tempo starzenia organizmu. Szczególnie ważny jest sen – to właśnie wtedy zachodzą procesy regeneracji i naprawy uszkodzeń komórkowych. 7 godzin dziennie to absolutne minimum dla dorosłego człowieka. Trzeci filar to indywidualnie dobrana pielęgnacja, zabiegi kosmetologiczne i/lub z zakresu medycyny estetycznej. Słowo „indywidualnie" jest najważniejsze. Nie istnieje jeden zabieg, który będzie odpowiedni dla wszystkich. Najlepsze efekty osiągamy wtedy, gdy medycyna estetyczna nie zmienia naszej twarzy, lecz dyskretnie wspiera to, co daje natura. Celem nie powinno być stworzenie nowej osoby, ale zachowanie zdrowego, świeżego wyglądu na każdym etapie życia. Każdy z nas starzeje się inaczej. U jednych osób pojawiają się przede wszystkim drobne zmarszczki, u innych twarz traci owal, a jeszcze u innych najbardziej widoczne stają się oznaki zmęczenia. Dlatego zabieg, który u jednej osoby przyniesie świetny efekt, u innej może okazać się zupełnie nietrafiony. Konsultacja ze specjalistą pozwoli ocenić kondycję skóry i sposób, w jaki się starzeje, a później dobrać odpowiednią terapię.

W ostatnich latach bardzo zmieniły się trendy w medycynie estetycznej...

Jeszcze kilka lat temu dominowała moda na mocne wypełnianie twarzy. Efekt miał być widoczny od razu; wydatne kości policzkowe, wyraźnie zarysowane usta i żuchwa, mocno napięta skóra. Dziś odchodzi się od takiego podejścia. Wiemy znacznie więcej o tym, jak zachowują się wypełniacze po latach, dlatego coraz większy nacisk kładzie się na naturalność. Współczesna medycyna estetyczna nie dąży do stworzenia nowej twarzy. Jej zadaniem jest subtelne odświeżenie wyglądu przy zachowaniu naturalnych rysów i indywidualnych proporcji.

Czy są zabiegi, które rzeczywiście potrafią wizualnie odjąć kilka lat?

Tak, pod warunkiem że są wykonywane rozsądnie i we właściwym momencie. Dobrym przykładem jest toksyna botulinowa, która bardzo dobrze redukuje zmarszczki mimiczne - na czole, między brwiami czy wokół oczu. Najlepsze efekty daje jednak wtedy, gdy jest elementem profilaktyki, a nie próbą odwrócenia wielu lat zaniedbań. Medycyna estetyczna może znacząco poprawić wygląd, ale nie cofnie biologicznego czasu. Kiedy rozmawiamy o starzeniu, trudno uciec od emocji. Mam 48 lat i coraz częściej myślę o tym, że zbliżam się do pięćdziesiątki. To chyba pierwszy moment w życiu, kiedy naprawdę zaczynam odczuwać upływ czasu. Najbardziej obawiam się chwili, w której przestanę rozpoznawać siebie w lustrze. „W środku wciąż czuję się tą samą osobą, ale twarz zaczyna opowiadać już inną historię" – często słyszę takie refleksje. Większość z nas nie odczuwa wieku tak bardzo wewnętrznie, jak widzi go w lustrze. To właśnie zmiany w wyglądzie przypominają nam o upływie czasu i nie zawsze łatwo je zaakceptować. Jednocześnie zauważam, że dojrzałe kobiety coraz częściej przestają definiować siebie wyłącznie przez pryzmat wyglądu. Są bardziej świadome, odważniejsze i lepiej wiedzą, czego chcą. Zakładają firmy, realizują marzenia, podróżują i podejmują decyzje, na które wcześniej nie miały odwagi. Paradoksalnie właśnie ta pewność siebie sprawia, że wiele z nich odbieranych jest jako bardziej atrakcyjne niż wtedy, gdy miały dwadzieścia kilka lat.

Media społecznościowe nie ułatwiają zaakceptowania zmian.

To prawda. Każdego dnia oglądamy setki idealnych zdjęć – wyretuszowanych lub wygenerowanych przez sztuczną inteligencję. Łatwo uwierzyć, że tak powinno wyglądać starzenie, choć w rzeczywistości jest to obraz całkowicie oderwany od życia. Na szczęście obserwuję też pozytywną zmianę. Coraz więcej osób nie oczekuje spektakularnej metamorfozy. Chcą wyglądać świeżo, zdrowo i naturalnie. Jest to kierunek, który bardzo popieram.

W przestrzeni publicznej często pojawia się określenie „starzeć się z godnością". Co pani o nim myśli?

Mam z nim pewien problem, bo sugeruje, że korzystanie z metod wspierających wygląd lub jakość skóry mogłoby pozostawać w sprzeczności z godnością, a trudno znaleźć dla takiego założenia racjonalne uzasadnienie. Dbanie o siebie, niezależnie od tego, czy ogranicza się do zdrowego stylu życia i pielęgnacji, czy obejmuje również zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, jest indywidualnym wyborem i nie powinno podlegać moralnej ocenie. Każdy ma prawo decydować o swoim wyglądzie i o tym, co sprawia, że czuje się dobrze we własnej skórze.

Czyli najważniejsze to nie próbować zatrzymać czasu za wszelką cenę, ale dobrze przeżyć każdy jego etap.

Dbajmy o siebie, jeśli tego potrzebujemy, nie oceniajmy wyborów innych i pamiętajmy, że atrakcyjność nie kończy się wraz z kolejnymi urodzinami. Często właśnie z wiekiem stajemy się najbardziej autentyczną wersją siebie.

Rozmawiała Marlena Bogdan-Marut

eprasa.pl 809a227340

NA ZDROWIE

Seniorze pij kranowiankę!



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

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

Czy wiesz, że krakowska kranówka zawiera:

MAGNEZ, który ma działanie przeciwskurczowe,

POTAS niezbędny do właściwego funkcjonowania systemu nerwowego,

WAPŃ biorący udział w budowaniu układu kostnego i zapobiegający osteoporozie.

SENIORZE PAMIĘTAJ:

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



ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE:

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



Jesteśmy z Wami. Każdego Dnia!

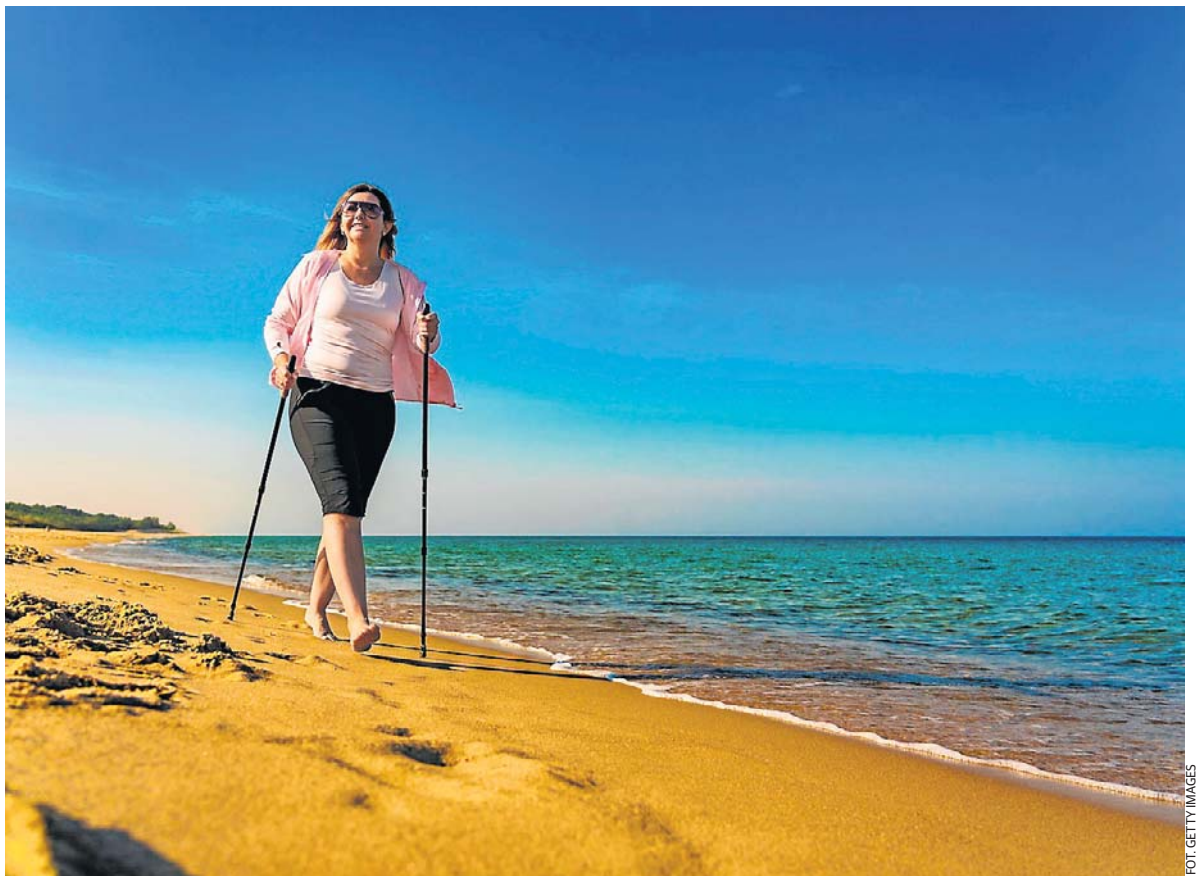
WODOCIĄGI Miasta Krakowa

125 lat! Jesteśmy z Wami. Każdego dnia.

eprasa.pl 809a227340

NAJLEPSZE SANATORIA I TURNUSY ODCHUDZAJĄCE. ZRZUCISZ KILOGRAMY BEZ EFEKTU JOJO

Otyłość jest dziś uznawana za przewlekłą chorobę metaboliczną, a nie wyłącznie problem estetyczny. Prowadzi do rozwoju wielu poważnych schorzeń, m.in. cukrzycy typu 2, nadciśnienia czy chorób serca, dlatego wymaga kompleksowego leczenia prowadzonego pod okiem specjalistów. Coraz więcej pacjentów w Polsce korzysta w tym celu z leczenia uzdrowiskowego. Sanatoria odchudzające oferują nie tylko dietę redukcyjną, ale całe programy terapeutyczne, które mają pomóc w trwałej zmianie stylu życia i ograniczeniu skutków choroby.



FOT. GETTY IMAGES

Turnus odchudzający trwa zwykle 2-3 tygodnie

Leczyć kompleksowo i specjalistycznie

Leczenie otyłości w sanatorium ma charakter kompleksowy i wielospecjalistyczny. Pacjent trafia pod opiekę zespołu, w skład którego wchodzą lekarze, dietetycy, fizjoterapeuci oraz często psycholodzy.

Program rozpoczyna się od dokładnej diagnostyki – oceny masy ciała, BMI, parametrów metabolicznych czy wydolności organizmu. Na tej podstawie opracowywany jest indywidualny plan terapii, obejmujący dietę, aktywność fizyczną oraz zabiegi wspomagające.

Największą zaletą leczenia uzdrowiskowego jest zmiana środowiska i codziennych nawyków. Pacjent przez kilka tygodni funkcjonuje w warunkach sprzyjających zdrowiu – bez stresu, z regularnym rytmem dnia i stałym wsparciem specjalistów. To zwiększa szanse na trwałe efekty po powrocie do domu.

Polskie sanatoria lecące otyłość

W Polsce jest wiele sanatoriów oferujących leczenie otyłości.

- Kudowa-Zdrój – Polonia, Zameczek, Słoneczne Termy, Koga, Zacisze.
- Szczawno-Jedlina – Dom Zdrojowy, Mieszko, Młynarz.
- Ciechocinek – 22. Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny, York, Klinika pod Tężniami, Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy, Eden, Chemik, Orion, Krystynka, Grażyna, Szpital Uzdrowiskowy nr 1, Dom Zdrojowy.
- Rabka – Olszówka, Rabczański Zdrój Medical Spa.
- Wysowa – Instytut Zdrowia Człowieka, Biawena, Beskid.
- Iwonicz-Zdrój – Sanvit, Piast.
- Ustroń – KOS, Rosomak, Równica.
- Kołobrzeg – Mewa, Perła Bałtyku, Gryf, MSWiA.
- Połczyn – Gryf.

Najlepszymi opiniami wśród pacjentów cieszą się sanatoria w Kołobrzegu i Ciechocinku.

Zabiegi, dieta i ruch

Sanatoria oferują szeroki wachlarz zabiegów, które wspierają redukcję masy ciała i poprawę metabolizmu. Podstawą jest aktywność fizyczna, czyli tzw. kinezyterapia – od gimnastyki po zajęcia w basenie czy nordic walking.

Istotną rolę odgrywają także zabiegi fizjoterapeutyczne i relaksacyjne, m.in. hydroterapia (kąpiele, masaże wodne), masaże limfatyczne i wyszczuplające czy zabiegi fizykalne, takie jak krioterapia lub elektrostymulacja.

Programy często uzupełniane są o konsultacje dietetyczne i edukację zdrowotną, które uczą, jak komponować posiłki i utrzymać efekty terapii. Nierzadko dostępne jest także wsparcie psychologiczne, pomagające w zmianie nawyków żywieniowych i radzeniu sobie z emocjonalnym podłożem otyłości.

Dlatego standardowe turnusy finansowane przez NFZ trwają zwykle 2–3 tygodnie, co daje większą szansę na realną poprawę parametrów zdrowotnych i redukcję masy ciała.

Jak dostać skierowanie do sanatorium na leczenie otyłości i ile się czeka

Aby skorzystać z leczenia uzdrowiskowego w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza – najczęściej rodzinnego lub specjalisty, np. diabetologa czy kardiologa. Dokument trafia do NFZ, gdzie jest oceniany przez lekarza balneologa. Na tej podstawie pacjent zostaje zakwalifikowany i wpisany na listę oczekujących.

Czas oczekiwania zależy od regionu i liczby dostępnych miejsc. Średnio wynosi od kilku miesięcy do około roku, choć w niektórych przypadkach może sięgnąć nawet kilkunastu miesięcy.

Ile kosztuje turnus odchudzający?

W przypadku sanatorium na NFZ większość kosztów leczenia pokrywa Fundusz. Pacjent ponosi jedynie częściową opłatę za zakwaterowanie i wyżywienie, zależną od standardu pokoju i sezonu.

Alternatywą są turnusy pełnopłatne. Ich ceny są bardzo zróżnicowane – tygodniowy pobyt kosztuje zwykle od około 1500 do 3500 zł, a dłuższe, kilkunastodniowe programy od 2500 do nawet 5000 zł lub więcej w ośrodkach o wyższym standardzie. Na ostateczny koszt wpływają m.in. lokalizacja uzdrowiska, długość pobytu, standard zakwaterowania oraz zakres zabiegów w pakiecie.

eprasa.pl 809a227340

MATERIAŁ INFORMACYJNY DOSŁOŃCE RESORT WELLNESS&FARM

0011590773

DOSŁOŃCE RESORT
Wellness & Farm



PAKIET SPA DLA SENIORA

3 dni relaksu, spa i dobrego smaku

Spokojny 3-dniowy pobyt od niedzieli do piątku z pełnym wyżywieniem, **5 zabiegami SPA** i nielimitowanym dostępem do strefy Wellness. Odpoczynek wśród natury Wyżyny Miechowskiej, dobra kuchnia inspirowana lokalnymi produktami i czas tylko dla siebie – **30 minut od Krakowa.**

CO ZAWIERA PAKIET?

Pobyt i wellnesss

- 2 noclegi w komfortowym pokoju
- nielimitowany dostęp do basenu, jacuzzi i saun
- codzienne animacje i aktywności w ramach Programu Pobytu

Pełne wyżywienie

- śniadania w formie bufetu
- lunche – obiady Szefa Kuchni
- kolacje w Restauracji Harmonia Smaków
- kuchnia inspirowana sezonem, lokalnymi produktami i tym, co daje nasz ogród

5 Zabiegów SPA w cenie

- masaż pleców z olejkami aromatycznymi – 30 min
- refleksologia stóp – 30 min
- okład borowinowy – 15 min
- maska biosiarczkowa – 30 min
- kąpiel solna – 20 min

Dlaczego warto?

- 5 zabiegów SPA w cenie pobytu
- nielimitowany dostęp do strefy Wellness
- pełne wyżywienie i autorska kuchnia
- **20% rabatu** na masaże i rytuały w **Balijskim SPA** od poniedziałku do czwartku*
- spokojny wypoczynek wśród pól i natury Wyżyny Miechowskiej
- możliwość przyjazdu z osobą towarzyszącą
- bliskość Racławic i Miechowa – możliwość spokojnych wycieczek po okolicy
- tylko 30 minut od Krakowa

• RELAKS • SPA • WELLNESS • DOBRA KUCHNIA

Odpocznij i odkrywaj okolicę

Dosłońce to nie tylko SPA i natura. Podczas pobytu warto odkryć okolice Racławic i Miechowa, m.in. Bazylikę Grobu Bożego w Miechowie.

Dosłońce Resort

Dosłońce 56, Racławice
30 minut od Krakowa

+48 12 378 47 27
recepcja@dosloncespa.pl

eprasa.pl 809a227340

SZYKUJĄ SIĘ DUŻE ZMIANY W ZASADACH POBYTU I PŁATNOŚCI W DPS

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Jedna z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub



FOT. MAGNIFIC.COM

Seniorzy zazwyczaj chcą jak najdłużej przebywać we własnym domu

niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytuacje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybciej.

Projekt reformy zakłada rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania czy mieszkania wspomagane.

Duże emocje budzą projektowane zmiany odpłatności za pobyt w dps. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, potem małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, wreszcie – gmina. Po zmianach do osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomość w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. Oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

Ola Głowacka

REKLAMA 0011591496

MEDIKOP SPRZĘT MEDYCZNY

SPRZĘT MEDYCZNY I REHABILITACYJNY



• ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
• WÓZKI • SKUTERY ELEKTRYCZNE
• KONCENTRATORY TLENU • PODNOŚNIKI
• MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE
• SPRZĘT ORTOPEDYCZNY





Zapraszamy do kontaktu z naszym sklepem
505 130 116
biuro@medikop.pl
Godziny pracy infolinii:
pon.-pt. 8:00-16:00
https://medikop.pl



REKLAMA 0011592273

UZDROWISKO WAPIENNE
Cisza, natura, zdrowie i relaks – tylko w Wapiennem.
Tu dobrze się czujesz!



SANATORIUM
- REHABILITACJA
- ZABIEGI LECZNICZE
- WYPOCZYNEK dzieci i młodzieży
- RESTAURACJA ASTORIA – smaczna domowa kuchnia

www.uzdrowiskowapienne.pl

OŚRODEK WCZASOWO-LECZNICZY
Wapienne 45, 38-307 Sękowa
INFORMACJE I REZERWACJA:
18 351 81 63
wapienne@wapienne.pl
woj. małopolskie

LECZNICZE WODY SIARCZKOWE
GROTA SOLNA
PIJALNIA WÓD SIARCZKOWYCH

Najmniejsze uzdrowisko w sercu Beskidu Niskiego ♡

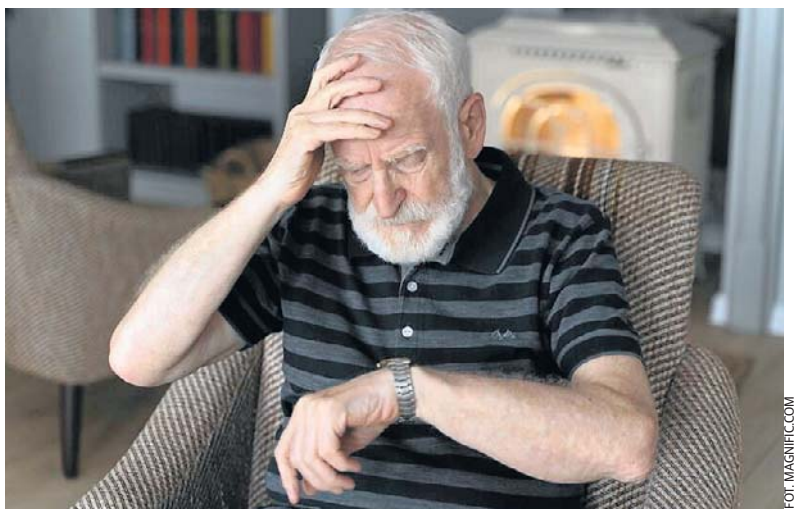
eprasa.pl 809a227340

NIE LEKCEWAŻ OBJAWÓW, WZYWAJ POGOTOWIE! TO MOŻE BYĆ UDAR

O udarze, o tym, jakie objawy powinny spowodować, że zadzwonimy pod 112, rozmawiamy z konsultantem Województwa Małopolskiego w dziedzinie neurologii dr. Ryszardem Nowakiem, znanym krakowskim neurologiem, związanym z Centrum Medycznym SafiMed w Zabierzowie.

Co to jest udar?

Przez udar rozumiemy każde nagłe zachorowanie związane z zaburzeniem krążenia krwi w zakresie mózgowia. Polsce rocznie na udar mózgu choruje około 85 tys. osób. To bardzo duża grupa pacjentów.



FOT. MAGNIFICCOM

Nie wolno czekać, aż objawy udaru same miną

Jeśli przełożymy to na Małopolskę, można szacować, że problem dotyczy prawie 10 tys. osób rocznie. Niestety, coraz częściej obserwujemy, że styl życia (używki: papierosy, alkohol, substancje psychoaktywne) sprzyja wcześniejszemu rozwojowi udaru także u osób młodych. U młodych kobiet czynnikiem ryzyka mogą być leki hormonalne, zwłaszcza doustna antykoncepcja hormonalna. To oczywiście nie oznacza, że każda kobieta stosująca antykoncepcję jest zagrożona udarem, ale w określonych sytuacjach, szczególnie przy współistnieniu innych czynników ryzyka, może to mieć znaczenie.

Jakie objawy powinny natychmiast zaniepokoić pacjenta albo jego otoczenie i skłonić do szybkiego działania w przypadku podejrzenia udaru?

Najważniejsze są objawy nagłe. Typowe objawy udaru to nagłe zdrętwienie albo osłabienie ręki, nogi lub jednocześnie ręki i nogi, szczególnie po jednej stronie ciała. Bardzo charakterystyczna może być asymetria twarzy, czyli na przykład opadnięcie kącika ust albo skrzywienie twarzy. Niepokojące są również nagłe, gwałtowne zawroty głowy, szczególnie jeśli towarzyszą im nudności lub wymioty, nagłe zaburzenia widzenia, na przykład niedowidzenie po jednej stronie, a także problemy z mową.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

MATERIAŁ INFORMACYJNY MUZEUM INŻYNIERII I TECHNIKI 0011587751

Kraków

PIĄTKI DLA DOJRZAŁYCH

w Muzeum Inżynierii i Techniki w Krakowie

Poznaj dawne techniki rzemieślnicze i spędź czas w twórczej atmosferze! Raz w miesiącu zapraszamy na kreatywne spotkania inspirowane wystawą „Kuchnia od kuchni". Na zajęciach łączących rzemiosło i sztukę własnoręcznie wykonasz użyteczne przedmioty, które zabierzesz ze sobą do domu.

KIEDY: piątek raz w miesiącu, godz. 13.00
GDZIE: Zajezdnia przy ul. św. Wawrzyńca 15
BILETY: 28 zł/os.

KONTAKT I REZERWACJA
• czynne: pon.–pt.: 9.00–17.00
• tel. 12 428 66 00 wew. 11
• mail: rezerwacja@mit.krakow.pl



NAJBLIŻSZE ZAJĘCIA:

13.11 2026 (Nie)szablonowa ceramika – wzór na kubku

11.12 2026 Co ma piernik do druku? – sitodruk na fartuszku

W ramach zakupionego biletu na zajęcia, możesz samodzielnie zwiedzić wystawę „Miasto. TECHNO*CZUŁOŚĆ*".

mit.krakow.pl

MUZEUM INŻYNIERII I TECHNIKI – INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

eprasa.pl 809a227340

STAROŚĆ NIE JEST GORSZA OD MŁODOŚCI. ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO SZEŚĆDZIESIĄTCE


FOT. MAGNIFIC.COM

Kiedy się starzejemy? Można przyjąć, że pewnym kryterium obiektywnym jest przejście na emeryturę. Paradoksalnie, wtedy dopiero zaczyna się drugie życie! – mówi psycholog Przemysław Staroń.

Poeta rzecze: Starość nie jest gorsza od młodości.

Spójrzmy na tę zmyślną grę słów: „nie jest gorsza". To przecież nie znaczy, że jest lepsza. Żaden etap w życiu człowieka nie jest ani gorszy, ani lepszy, to po prostu są inne wyzwania. Usłyszałem kiedyś ciekawe zdanie: „Gdyby młodość wiedziała, gdyby starość mogła". Nawet, gdy ktoś starszy czuje, że jest mu trudniej, siły nie pozwalają na sprostanie pewnym wyzwaniom, nie ma już złudzeń, zwłaszcza gdy widzi, że najbliżsi odchodzą jeden po drugim, to jednak na pewnym etapie jego wiedza o życiu staje się tak pełna, że młody człowiek może mu tylko pozazdrościć.

Ciekawe.

Oczywiście, młodość ma ogromne możliwości, może korzystać z życia w pełni i kształtować siebie - jak jej się wydaje - w nieskończoność, ale brak świadomości płynącej z bogatego doświadczenia życiowego jakoś te zapędy jednak ogranicza. Tak powstaje płynna dynamiczna równowaga - ja mam trochę tego, ty masz trochę tego. W tym sensie starość z pewnością nie jest gorsza od młodości.

Gdzie jest granica?

Trudno ją wyznaczyć. Wiele lat temu człowiek wchodził w dorosłość ledwie kończąc szkołę średnią. Gdy ludzie zaczęli masowo studiować, okres wczesnej dorosłości przesunął się na czas po studiach. Dziś średnia dorosłość zaczyna się w zasadzie po czterdziestce. Kiedy się starzejemy? Można przyjąć, że pewnym kryterium obiektywnym jest przejście na emeryturę. Tylko że to nie-

REKLAMA 0011591792

Wczasy Zdrowotne w Przytkowicach

WWW.PRZYTKOWICE.PL

SERDECZNIE ZAPRASZAMY
NA WCZASY ZDROWOTNE DO PRZYTKOWIC



Pomożemy Państwu:
- Oczyścić organizm.
- Uzyskać sprawność i zdrowie stosując niskokaloryczną dietę warzywno-owocową dr Ewy Dąbrowskiej. Pozbyć sie toksyn i złogów z organizmu.
- Odzyskać energię, pokonać zmęczenie, dolegliwości i choroby.

Turnusy organizujemy przez cały rok. Naszym Gościom zapewniamy posiłki warzywno-owocowe, opiekę pielęgniarską, zajęcia ruchowe w terenie i na sali, nordic walking, wycieczki piesze i autokarowe, wieczorki taneczne oraz spotkania z ciekawymi ludźmi.

Nasz ośrodek jako jedyny stosuje terapię sokiem z trawy pszenicznej, która m.in wspomaga odbudowę systemu odpornościowego!!!







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

eprasa.pl 809a227340

wiele znaczy. Oczywiście, zmienia się wtedy status socjoekonomiczny - nad czym boleję - ale, paradoksalnie, wtedy zaczyna się dopiero drugie życie! Uważam, że późna dorosłość w przypadku dużej aktywności osób starszych tak naprawdę zaczyna się w momencie, gdy człowiek tej aktywności zaprzestaje. Zasadne byłoby może wyodrębnienie kolejnego po późnej dorosłości etapu. Trudno jest jednak znaleźć na to nową nazwę. Może starość jest jednak tym najlepszym słowem? Choć może dla niektórych nie jest to wdzięczne określenie… Z drugiej strony, pamiętajmy o tym co napisał Brandstaetter: „Pragnę wyjść poza granicę pojęć, którym wciąż nadaję nowe imiona, łudząc się, że w ten sposób zmieniam ich treść". Starość czy inne określenie - „jesień życia" - może się zacząć zarówno w wieku lat 60, jak i dużo, dużo później. To „później" jest niezwykle fascynujące, bo pokazuje, jak nieograniczone są możliwości człowieka!

Zatem starość to lęk czy wyzwanie?

Młodych jej nadejście może przerażać. Boimy się, że to czas, gdy przyjdzie nam kogoś stracić, że zachorujemy, zostaniemy odrzuceni, samotni, słabi, wreszcie, że śmierć będzie na wyciągnięcie ręki. A kiedy starość już przyjdzie, to okazuje się, że jest to problem, z którym należy się po prostu zmierzyć. Wtedy lęk przed nią zostaje zastąpiony przez konieczność zmierzenia się z nią. Dla młodych starość to lęk, dla osób, które przekroczyły już tę granicę - wyzwanie.

Co zapewnia dobrą starość? Prócz zdrowia, oczywiście.

Ogromną rolę odgrywają tu, niestety, geny. Psychologia bada, na ile nas tworzy biologia, a na ile to, co jest na zewnątrz, wychowanie, środowisko i doświadczenia, a także własna aktywność. Geny to inna pozycja startowa. Co my później z tym potencjalnym dobrodziejstwem biologii zrobimy, to już inna rzecz. Jest mnóstwo czynników; od czystego powietrza po relacje społeczne, które nam sprzyjają – lub nie. Życie w opresyjnym środowisku sprawia, że organizm w pewnym momencie nie wytrzymuje, mówi stop. Na dobrą starość ma też wpływ wychowanie, to, jak radzimy sobie ze stresem, jaki tryb życia prowadzimy.

Nie sztuka żyć, sztuka przeżyć, ktoś powiedział.

To, jak długo żyjemy i jak nam się żyje, jest miksem wielu czynników i uważam, że nawet jeśli twoje geny nie są najlepsze, to i tak masz szansę maksymalnie przekroczyć ograniczenia natury poprzez zdrowe życie, właściwe wybory. Nie wiem, jak bardzo, ale wiem, że dziś skutecznie można zminimalizować wpływ biologii. Trzeba zatem robić wszystko, żeby pod koniec życia móc przed sobą wyznać: „Zrobiłem, co się dało, żeby godnie, jak najlepiej i jak najdłużej żyć". Człowiek starszy, ktoś, kto dużo przeżył, do wszystkiego podchodzi mądrzej. Ale, podkreślam, broda mędrcem nie czyni. Z wiekiem wiedza o nas samych, o życiu może wzrosnąć, ale nie musi. Umiejętność radzenia sobie ze zmartwieniami to dar właściwy ludziom starszym, po przejściach. Wielki dar!

Młodzi często narzekają na życie…

Chciałbym zwrócić szczególną uwagę na efekt różnicy w okolicznościach historyczno-kulturowych, w jakich wychowują się pokolenia. Osoby, które obecnie są na emeryturze, przynajmniej połowę życia spędziły w realiach PRL-u. Przyzwyczaiły się do tego, że było mało i niełatwo. Świat na emeryturze oferuje im dużo więcej możliwości niż świat ich młodości i umieją docenić zupełnie inną jakość życia, mają porównanie! Ponadto może pojawiać się tendencja, by czerpać z życia pełnymi garściami, tak długo, jak to możliwe. Nie wolno zmarnować ani chwili! Starsi chcą zdążyć, chcą zrealizować tyle pragnień, doświadczyć, ile tylko się da. Tyle lat się nie dało, tyle lat nie wypadało, tyle lat było się uwiązanym do pracy, wychowywania dzieci… Teraz w końcu można! Naprawdę, ludzie na emeryturze niejednokrotnie przeżywają drugą młodość.

REKLAMA 0011591191

Rodzinna pasieka spod Babiej Góry

Gospodarstwo Pasieczne Miody Ceremuga SKAWICA 215

- 5% z kodem miodyceremuga5



OFERTA MIODÓW 1,2 KG 2026

- WIELOKWIATOWY - 50 ZŁ
- RZEPAKOWY - 47 ZŁ
- LEŚNY - 55 ZŁ
- AKACJOWY - 60 ZŁ
- LIPOWY - 60 ZŁ
- GRYCZANY - 60 ZŁ
- SPADZIOWY IGLASTY - 75 ZŁ
- PYŁEK / PIERZGA / PROPOLIS

Zamów z dostawą bezpośrednio od pszczelarza:
501 604 313
lub przez stronę
www.sklep.miodyceremuga.pl
Nasza siedziba: 34-221 Skawica 215

REKLAMA 0011591112

WIOSKA SENIORA
DOM OPIEKI SENIORALNEJ



WSPARCIE DLA SENIORA I OPIEKA

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

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

ZAPEWNIAMY:

- Aktywność fizyczną Seniora
- Opiekę duszpasterską
- Komfortowe warunki
- Rehabilitację Seniora
- Pobyt krótko- i długoterminowy
- Opiekę medyczną dla Seniorów

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

eprasa.pl 809a227340

REKLAMA 0011587191



Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

REPERTUAR październik 2026

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie | Duża Scena, pl. Św. Ducha 1 | Dom Machin, pl. Św. Ducha 2 | Scena MOS, ul. Rajska 12 | **www.teatrwkrakowie.pl**

1 czw.	**Niespodziewane zwycięstwo Unii Polsko-Czeskiej w Trzeciej Wojnie Światowej** reż. J. Krofta	11.00 19.00	Scena MOS
2 pt.	**Spóźnione odwiedziny** reż. I. Kempa	19.00	Dom Machin
2 pt.	**Niespodziewane zwycięstwo Unii Polsko-Czeskiej w Trzeciej Wojnie Światowej** reż. J. Krofta	19.00	Scena MOS
3 sob.	**Spóźnione odwiedziny** reż. I. Kempa	19.00	Dom Machin
4 ndz.	**Spóźnione odwiedziny** reż. I. Kempa	17.00	Dom Machin
4 ndz.	**IMPRO KRK**	20.00	Scena MOS
6 wt.	**Wyspa** reż. E. Balakireva	19.00	Dom Machin
7 śr.	**Wyspa** reż. E. Balakireva	19.00	Dom Machin
7 śr.	**O!peretka** reż. A. St. Dziuk – spektakl gościnny Teatru im. St. I. Witkiewicza z Zakopanego w ramach projektu Klasyka 3.0	19.00	Scena MOS
9 pt.	**PREMIERA Układ scalony** reż. P. Chomczyk	19.00	COGITEON, Małopolskie Centrum Nauki
10 sob.	**Układ scalony** reż. P. Chomczyk	12.00	COGITEON, Małopolskie Centrum Nauki
10 sob.	**Antygona** reż. J. Roszkowski	15.00; 20.00	Scena MOS
11 ndz.	**Masterclass** – Klub Wyspiańskiego Silver	10.00	Duża Scena
11 ndz.	**Układ scalony** reż. P. Chomczyk	11.00	COGITEON, Małopolskie Centrum Nauki
11 ndz.	**Antygona** reż. J. Roszkowski	12.00; 16.00	Scena MOS
14 śr.	**Pokój** reż. R. Talarczyk, Sz. Twardoch	19.00	Scena MOS
15 czw.	**Układ scalony** reż. P. Chomczyk	11.00	COGITEON, Małopolskie Centrum Nauki
15 czw.	**Bóle fantomowe** reż. D. Feiglewicz-Penarska	19.00	Dom Machin
15 czw.	**Pokój** reż. R. Talarczyk, Sz. Twardoch	19.00	Scena MOS
16 pt.	**Bóle fantomowe** reż. D. Feiglewicz-Penarska	19.00	Dom Machin
16 pt.	**Pokój** reż. R. Talarczyk, Sz. Twardoch	19.00	Scena MOS
17 sob.	**Język polski na dwa głosy** – warsztaty edukacyjne	10.00	MOS Underground
17 sob.	**Bóle fantomowe** reż. D. Feiglewicz-Penarska	19.00	Dom Machin
17 sob.	**MOS Underground – IMPRO KRK**	20.00	MOS
18 ndz.	**Myślnik. Jazz – filozofia – stand-up** Sezon 6. Spotkanie 1 „Śmierć Boga”	17.00	Scena MOS
22 czw.	**Pani Bovary. Możliwa historia** reż. G. Jakubowska Raczkowska	19.00	Dom Machin
23 pt.	**PREMIERA Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty** reż. A. Duda-Gracz	19.00	Duża Scena
23 pt.	**Pani Bovary. Możliwa historia** reż. G. Jakubowska Raczkowska	19.00	Dom Machin
24 sob.	**Zwiedzanie Teatru z przewodnikiem**	9.30; 11.00; 12.30	Duża Scena
24 sob.	**Pani Bovary. Możliwa historia** reż. G. Jakubowska Raczkowska	18.00	Dom Machin
24 sob.	**Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty** reż. A. Duda-Gracz	19.00	Duża Scena
25 ndz.	**133. Jubileusz Teatru** – czyszczenie żyrandola	12.00	Duża Scena
25 ndz.	**Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty** reż. A. Duda-Gracz	19.00	Duża Scena
25 ndz.	**Przywrócone Arcydzieła** „Ubu Król” reż. P. Szulkin	19.00	Kino MOS
27 wt.	**Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty** reż. A. Duda-Gracz	19.00	Duża Scena
27 wt.	**Kobieta i życie** reż. G. Dębska	19.00	Dom Machin
28 śr.	**Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty** reż. A. Duda-Gracz	19.00	Duża Scena
28 śr.	**Kobieta i życie** reż. G. Dębska	19.00	Dom Machin
29 czw.	**Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty** reż. A. Duda-Gracz	19.00	Duża Scena
30 pt.	**Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty** reż. A. Duda-Gracz	19.00	Duża Scena

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie | INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO | KULTURALNA MAŁOPOLSKA | Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego | PARTNERZY TEATRU | BMW M-Cars Group | Bielenda | PATRONI MEDIALNI TEATRU | onet KULTURA | Radio Kraków | 65 TVP3 KRAKÓW | TEATR DLA WSZYSTKICH

eprasa.pl 809a227340

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymienionych niżej chorobach.

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 809a227340

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.



FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

ŚRODY z małopolskim NFZ

Różowy październik. Badaj piersi, wyprzedź raka

Od początku roku w programie profilaktyki raka piersi zbadało się 70 tys. Małopolanek. Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje program profilaktyki dla kobiet w wieku od 45 do 74 lat. W ramach programu profilaktyczną mammografię można wykonać raz na dwa lata – bezpłatnie, bez kolejek, bez skierowania.

- Profilaktyka to jeden z filarów działalności Narodowego Funduszu Zdrowia. Jak ważna jest codzienna troska o swój organizm, mówimy przez cały rok. W różowym październiku jeszcze głośniej niż zwykle – mówi Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska, dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Krakowie. – Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje badania diagnostyczne piersi, które dają szansę potwierdzić, że nie ma w nich żadnych niepokojących zmian albo – jeśli jest inaczej – wcześnie rozpocząć leczenie. Korzystajmy z tych możliwości i badajmy się – dodaje.

Rak piersi niezmiennie pozostaje najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym wśród Małopolanek. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w 2023 r. rozpoznano go u blisko 1,6 kobiet w naszym województwie.

Najwięcej zachorowań na ten rodzaj nowotworu notuje się między 45. a 74. rokiem życia. Kobiety właśnie w tym wieku są objęte programem profilaktycznym finansowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia. W ramach niego profilaktyczną mammografię można wykonać raz na dwa lata: bezpłatnie, bez kolejek, bez skierowania.

Mammografia polega na zrobieniu zdjęć rentgenowskich obu piersi. Jeśli wykryte zostaną nieprawidłowości, pacjentka jest kierowana na dalszą diagnostykę – m.in. USG, mammografię uzupełniającą lub biopsję.

Badania w programie są wykonywane w 32. pracowniach stacjonarnych w całym regionie oraz na pokładzie mammobusów – mobilnych gabinetów, które docierają przede wszystkim do mniejszych miejscowości i wsi, tak by mieszkające tam Małopolanki mogły zbadać się blisko domu, bez konieczności dalekich podróży.

Żeby skorzystać z profilaktycznej diagnostyki, wystarczy umówić wizytę. Można to zrobić wygodnie, online za pośrednictwem centralnej e-rejestracji dostępnej w Internetowym Koncie Pacjenta i aplikacji mojeIKP albo kontaktując się bezpośrednio z wybraną placówką lub mammobusem. Potrzebne adresy i numery telefonów są dostępne w serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia Gdzie się leczyć: gsl.nfz.gov.pl, a aktualny rozkład postojów mammobusów na stronie internetowej małopolskiego NFZ: nfz-krakow.pl. Szczegółowych informacji udzielają również konsultanci Telefonicznej Informacji Pacjenta, działającej przez całą dobę pod numerem telefonu: 800 190 590.

W tym roku w programie profilaktyki raka piersi zbadało się 70 tys. Małopolanek. 39 tys. z nich zrobiło to w pracowniach stacjonarnych, 31 tys. na pokładach mammobusów. Ponad 4,8 tys. z przebadanej grupy skierowano do dalszej diagnostyki.

Kobiety, które nie są objęte programem profilaktyki raka piersi, również mogą wykonać bezpłatnie badania diagnostyczne – mammografię lub USG – na podstawie skierowania od lekarza specjalisty – np. ginekologa.

O wadze profilaktyki raka piersi w październiku będziemy przypominać także na stadionach. Narodowy Fundusz Zdrowia po raz kolejny łączy siły z 1 Ligą Piłkarską i jest partnerem merytorycznym IV edycji akcji #RakNieGraFair – My tak!

Różowe stanowisko doradców ds. profilaktyki małopolskiego NFZ pojawi się w niedzielę 11 października na stadionie w Niepołomicach przed meczem 10. kolejki 1 Ligi, w którym Puszcza Niepołomice zmierzy się z Polonią Bytom.

Przy stanowisku NFZ w godz. 15-17 kibicki i kibice będą mogli dowiedzieć się wszystkiego o zasadach korzystania z programu profilaktyki raka piersi i innych programów finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia oraz bezpłatnie wykonać analizę składu ciała. Analiza ta daje możliwość sprawdzenia zawartości w organizmie tkanki tłuszczowej, mięśniowej, wody oraz ocenia zagrożenie nadwagą i otyłością, które są jednymi z czynników ryzyka rozwoju raka piersi. Ci, którzy powinni poprawić swoje wyniki, dowiedzą się, jak to zrobić z pomocą serwisu Diety NFZ z bezpłatnymi jadłospisami.

W różowym przedmeczowym miasteczku pojawią się Amazonki, które będą uczyć samobadania piersi.

Wydarzeniu na stadionie towarzyszy akcja w nowotarskiej delegaturze małopolskiego NFZ. Tam dziś w godz. 10-12 odbędzie się spotkanie z Podhalańskimi Amazonkami, poświęcone profilaktyce raka piersi.

eprasa.pl 809a227340

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem?



FOT. FREEPIK

Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.

Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011593738

Wójt Gminy Lipinki informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Lipinki oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Lipinki umieszczony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę na terenie Gminy Lipinki.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

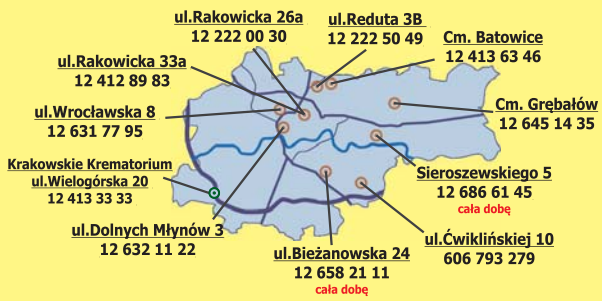
REKLAMA 0011589776

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

www.karawan.pl

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

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



REKLAMA 0011592493

Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa „ZORZA” w Myślenicach

os. 1000-lecia 15 A, 32-400 Myślenice,
tel. 12 272 05 61, fax 12 272 21 93

ogłasza przetarg nieograniczony ofertowy na wykonanie poniższych robót w zasobach Spółdzielni:

1. zimowe utrzymanie dróg osiedlowych, chodników i parkingów położonych na terenie Myślenic

Warunki przetargu określa specyfikacja istotnych warunków zamówienia, którą można otrzymać w biurze Spółdzielni - Myślenice, os. 1000-lecia 15 A, pok. nr 9 lub pocztą elektroniczną (e.baran@smzorza.pl).

Oferty w zamkniętych kopertach opisanych zgodnie z wymaganiami SIWZ należy składać w biurze Spółdzielni - pok. nr 18 d**o dnia 22.10.2026 r. do godziny 10⁰⁰.**

Przystępujący do przetargu zobowiązani są do wpłaty wadium na rachunek Spółdzielni w terminie **do dnia 22.10.2026 r. do godz. 10⁰⁰ w wysokości 500,00 zł.**

Wadium stanowi przedmiot zabezpieczenia i nie podlega zwrotowi w przypadku wygrania przetargu przez oferenta i odstąpienia od podpisania umowy.

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Zamawiającego os. 1000-lecia 15 A, pok. nr 18 w **dniu 22 października 2026 r. o godz. 10⁰⁰.**

Zastrzega się prawo dowolnego wyboru oferty oraz unieważnienia przetargu w całości lub w części bez podania przyczyny.

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

ANTYK krajalnice Kupię 576-948-827

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

Praca

SZUKAM PRACY

BEZ pośredników do rodzin.

Opieka nad seniorem

z zamieszkaniem, lub 4, 5 dni

w tygodniu również z zamieszkaniem.

Pielęgniarka z doświadczeniem

w opiece.

Kraków i okolice.

Tel 665 060 684.

REKLAMA 0011593281

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399)

Wójt Gminy Łososina Dolna

informuje, że w dniu 7.10.2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Łososinie Dolnej, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w najem i do wydzierżawienia. Szczegółowe informacje zamieszczone są w wykazie.

REKLAMA 0011593284

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Oświęcim

informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Oświęcim (ul. Zamkowa 12, 32-600 Oświęcim) od 5.10.2026 r. został wywieszony

wykaz nieruchomości, stanowiącej własność gminy Oświęcim, położonej **w obrębie Włosienica**, **przeznaczonej do najmu na okres 1 roku w trybie bezprzetargowym**.

Podstawa prawna: art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399).

eprasa.pl 809a227340

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Agnieszka Szwiec-Obal,** CenterMed Chopina, Tarnów
2. **Ryszard Najbarowski,** Przychodnia Bocheńska, Bochnia
3. **Agnieszka Frankowska,** NZOZ Kraków-Południe, Kraków

PEDIATRA ROKU
1. **Marcin Kurdziel,** Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza, Kraków
2. **Barbara Bajda,** SP GZOZ, Raba Wyżna
3. **Rafał Boczarski,** Szpital Specjalistyczny w Nowym Sączu im. J Śniadeckiego, Nowy Sącz

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Katarzyna Wajdzik,** Szpital Uniwersytecki, Kraków
2. **Dorota Woźniak,** ZOZ, Sucha Beskidzka
3. **Zbigniew Święs,** Specjalmed Sp. z o.o., Nowy Sącz

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Francesco Manfredi,** Denta-Med, Kraków
2. **Anna Kowalska,** Denti-Med, Wieliczka
3. **Karolina Załęska,** Nowa Stomatologia, Gorlice

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Beata Buszek,** Vivere Położna Środowiskowo-Rodzinna Beata Buszek, Chełmiec
2. **Joanna Kaja,** NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej Łapanów, NZOZ Krzysztof Ptak, Gdów
3. **Kinga Niećko,** Szpital Położniczo-Ginekologiczny Ujastek, Kraków

GINEKOLOG ROKU
1. **Thomas Tabaszewski,** Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego, Kraków
2. **Damian Kałuża,** 3Bell Opławski Centrum Medyczne, Kraków
3. **Katarzyna Doroszewska,** Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego, Kraków

CHIRURG ROKU
1. **Maria Gołąb,** Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Tarnowie, Tarnów
2. **Jacek Tabor,** Centrum Medyczne LUX MED Kraków, Kraków
3. **Damian Kołodziej,** Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza, Tarnów

ORTOPEDA ROKU
1. **dr n. med. Łukasz Kawik,** Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza, Tarnów
2. **Wojciech Chowaniec,** Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Nowy Targ
3. **Grzegorz Zawierucha,** Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza, Kraków

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Adrian Malara,** NZOZ Medyk, Nowy Sącz
2. **Maciej Walczewski,** Myślenice
3. **Natalia Szewczyk,** Fizjo-Progress, Kraków

KARDIOLOG ROKU
1. **dr n. med. Mariusz Kret,** Specjalistyczny Gabinet Lekarski, Tarnów
2. **Barbara Szlósarczyk,** Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Kraków
3. **prof. dr hab. n. med. Jarosław Zalewski,** Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, Kraków

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Małgorzata Pacuń,** Prywatna Praktyka Lekarska, Olkusz
2. **Jacek Kotuła,** ZOZ, Sucha Beskidzka
3. **Łukasz Curyło,** Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza, Kraków

OKULISTA ROKU
1. **Sylwia Kryla,** Centrum Medyczne PZU Zdrowie, Luxmed, Kraków
2. **Agnieszka Papierniak,** Gabinet Okulistyczny Agnieszka Papierniak, Nowy Sącz
3. **Klaudia Ciochoń-Kobis,** Przychodnia Krakowska, Kraków

DERMATOLOG ROKU
1. **Joanna Pac,** SPZOZ, Skała
2. **Karolina Polak-Kokoszka,** NOWOMED Specjalistyczne Centrum Medyczne, Kraków
3. **Barbara Grześkowiak,** CM Progamed, Kraków

LARYNGOLOG ROKU
1. **Anna Olsza,** Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego, Chrzanów
2. **dr n. med. Aleksandra Sobolewska,** Remedic, Kraków
3. **Marek Krokowski,** 5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, Kraków

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Dobrochna Jarosz,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Kraków
2. **Agnieszka Bara-Jaworska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Kraków
3. **Katarzyna Haładus,** Małopolski Szpital Ortopedyczno-Rehabilitacyjny im. prof. Bogusława Frańczuka, Kraków

NEUROLOG ROKU
1. **dr n. med. Lesław Typel,** SPZOZ, Skała
2. **Iwona Mazurkiewicz,** Szpital Uniwersytecki, Kraków
3. **Joanna Sobkowicz,** Gabinet Neurologiczny, Nowy Sącz

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Barbara Zajda,** Krakowskie Pogotowie Ratunkowe, Kraków
2. **Antoni Ogórek,** Szpital Powiatowy im. dr Tytusa Chałubińskiego, Zakopane
3. **Przemysław Fluder,** ZOZ, Sucha Beskidzka

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Łukasz Hońdo,** Szpital Uniwersytecki, Kraków
2. **Anna Rożek,** Apteka Pod Gwiazdą, Brzesko
3. **Aneta Kopczyńska,** Małopolski Szpital Chorób Płuc i Rehabilitacji im. Edmunda Wojtyły, Jaroszowiec

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Maria Stanuch,** Stomatologia Giewont, Zakopane
2. **Paweł Matusik,** Polimedica, Kraków
3. **Jolanta Łapczyńska,** Wałowamed, Kraków

ONKOLOG ROKU
1. **Maciej Lubaś,** Szpital Uniwersytecki, Kraków
2. **Jolanta Dobrzańska,** CM Dekerta, Kraków
3. **dr n. med. Joanna Streb,** SCM clinic, Kraków

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Monika Wójcik-Przybyłowicz,** Ośrodek Profilaktyki Społecznej, Kraków
2. **Zofia Wróbel,** gabinet prywatny, Punkt Zmiany, Kraków
3. **Anna Elżbieta Kasperek,** PsychoActive A&M, Kraków

PSYCHIATRA ROKU
1. **Katarzyna Janusz-Dziurdzik,** Barska Clinic, Nowy Sącz
2. **Maciej Jachymiak,** Zespół Leczenia Środowiskowego, Nowy Targ
3. **Grzegorz Szozda,** Szpital Kliniczny im. dr. Józefa Babińskiego, Kraków

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Anna Tylek,** Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza, Kraków
2. **Marcin Jędrychowski,** Szpital Uniwersytecki, Kraków
3. **Agnieszka Pawlik,** Jagiellońskie Centrum Medyczne, Kraków

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne doceniania. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy.

Szczegółów szukajcie na: gazetakrakowska.pl/hipokrates

Każdy dzień utwierdza ją w przekonaniu, że wybrała właściwy zawód



- Od dwóch lat pracuję w Dziale Farmacji Szpitalnej Małopolskiego Szpitala Chorób Płuc w Jaroszowcu. Wcześniej przez 15 lat zdobywałam doświadczenie w aptece otwartej. To właśnie połączenie wieloletniej praktyki i codziennego kontaktu z pacjentami sprawiło, że praca w farmacji stała się dla mnie nie tylko zawodem, ale również źródłem satysfakcji - opowiada Aneta Kopczyńska (Małopolski Szpital Chorób Płuc i Rehabilitacji im. Edmunda Wojtyły, Jaroszowiec).

Do wyboru tej ścieżki namówiła ją znajoma pani doktor, która dostrzegła w niej predyspozycje do pracy w tym wymagającym i odpowiedzialnym zawodzie. Dziś praca daje jej wiele radości, przede wszystkim dzięki kontaktowi z ludźmi i poczuciu, że to, co robi, ma znaczenie. - Przez lata nauczyła mnie odpowiedzialności, sumienności, dokładności i precyzji. Każdy dzień przynosi nowe doświadczenia i utwierdza mnie w przekonaniu, że wybór tego zawodu był właściwą decyzją - tłumaczy Kopczyńska. Po pracy odpoczywa w zaciszu domowym. Dużo spokoju daje jej również wierny przyjaciel – owczarek niemiecki. - To właśnie bliscy, przyjaciele i wspólnie spędzany czas pozwalają mi nabrać energii i zachować równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym - podkreśla.

Wierzy, że dobry farmaceuta to nie tylko wiedza i fachowa pomoc



Anna Rożek jest związana z Apteką Pod Gwiazdą w Brzesku. Farmacja od lat stanowi ważną część jej życia zawodowego, a w codziennej pracy szczególne znaczenie ma dla niej bezpośredni kontakt z pacjentami oraz możliwość niesienia im fachowej pomocy.

Stawia nie tylko na wiedzę i odpowiedzialność, ale także na empatię, uważność i życzliwe podejście do drugiego człowieka. Jak sama przekazuje: „W codziennej pracy najważniejszy jest dla mnie pacjent, jego zdrowie, bezpieczeństwo i zaufanie".

Takie podejście zostało dostrzeżone poprzez nominację do Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES 2026 w kategorii Farmaceuta Roku. To dla niej ważne wyróżnienie i potwierdzenie, że zaangażowanie wkładane w codzienną pracę ma znaczenie. Jak sama podkreśla: „Wierzę, że dobry farmaceuta to nie tylko wiedza i fachowa pomoc, ale również uważność, empatia i zwykła ludzka życzliwość".

Nominacja jest dla niej również okazją do podziękowania wszystkim osobom, które doceniają jej pracę, wspierają ją i oddają na nią swoje głosy. Każde dobre słowo i okazane zaufanie są dodatkową motywacją do tego, by każdego dnia z takim samym zaangażowaniem troszczyć się o pacjentów.

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis pharma
PARTNER REGIONALNY PLEBISCYTU
MAŁOPOLSKA DBA O ZDROWIE
PATRON HONOROWY:
Łukasz Smółka Marszałek Województwa Małopolskiego

eprasa.pl 809a227340

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno-obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 809a227340

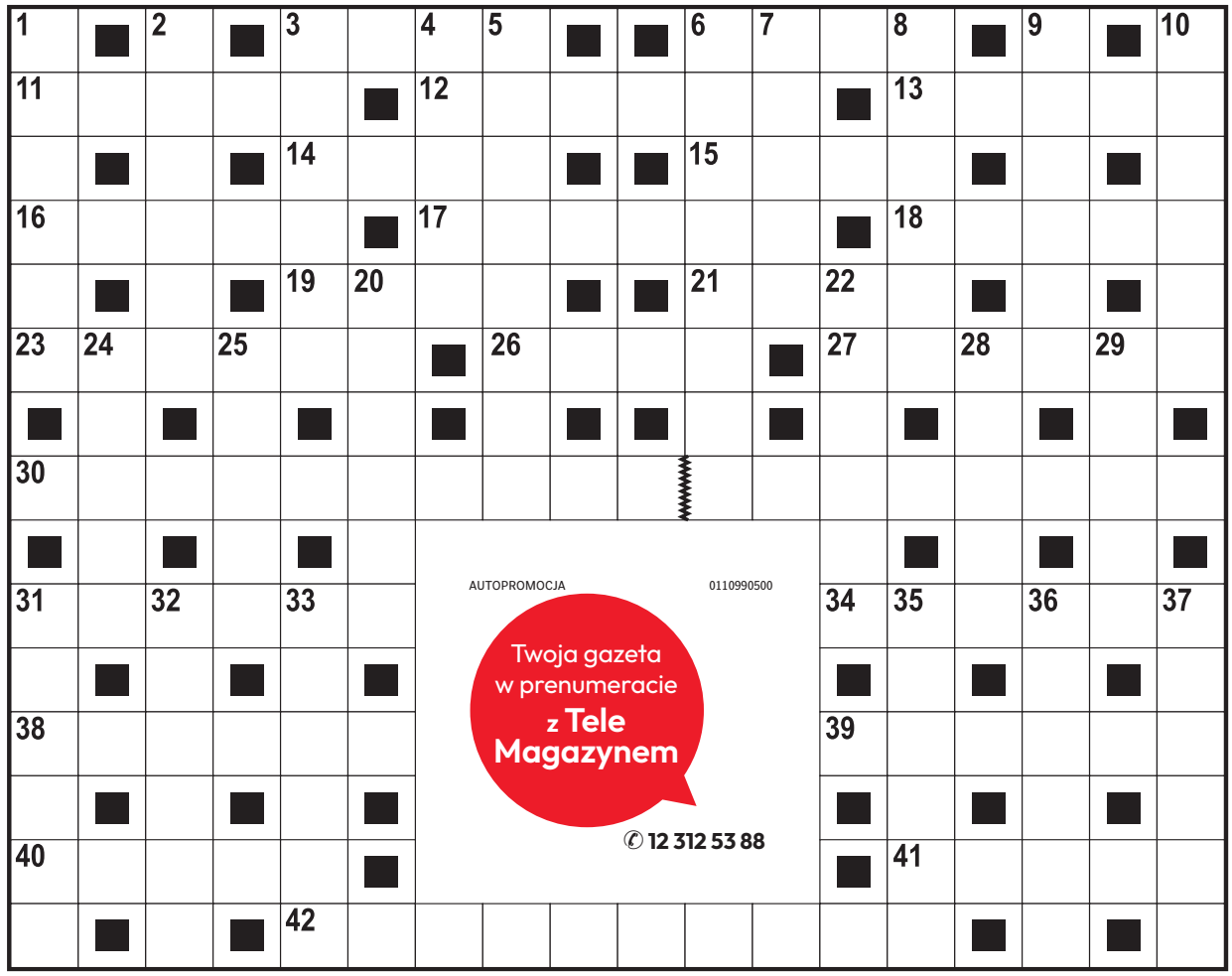
KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

Pionowo:

1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.

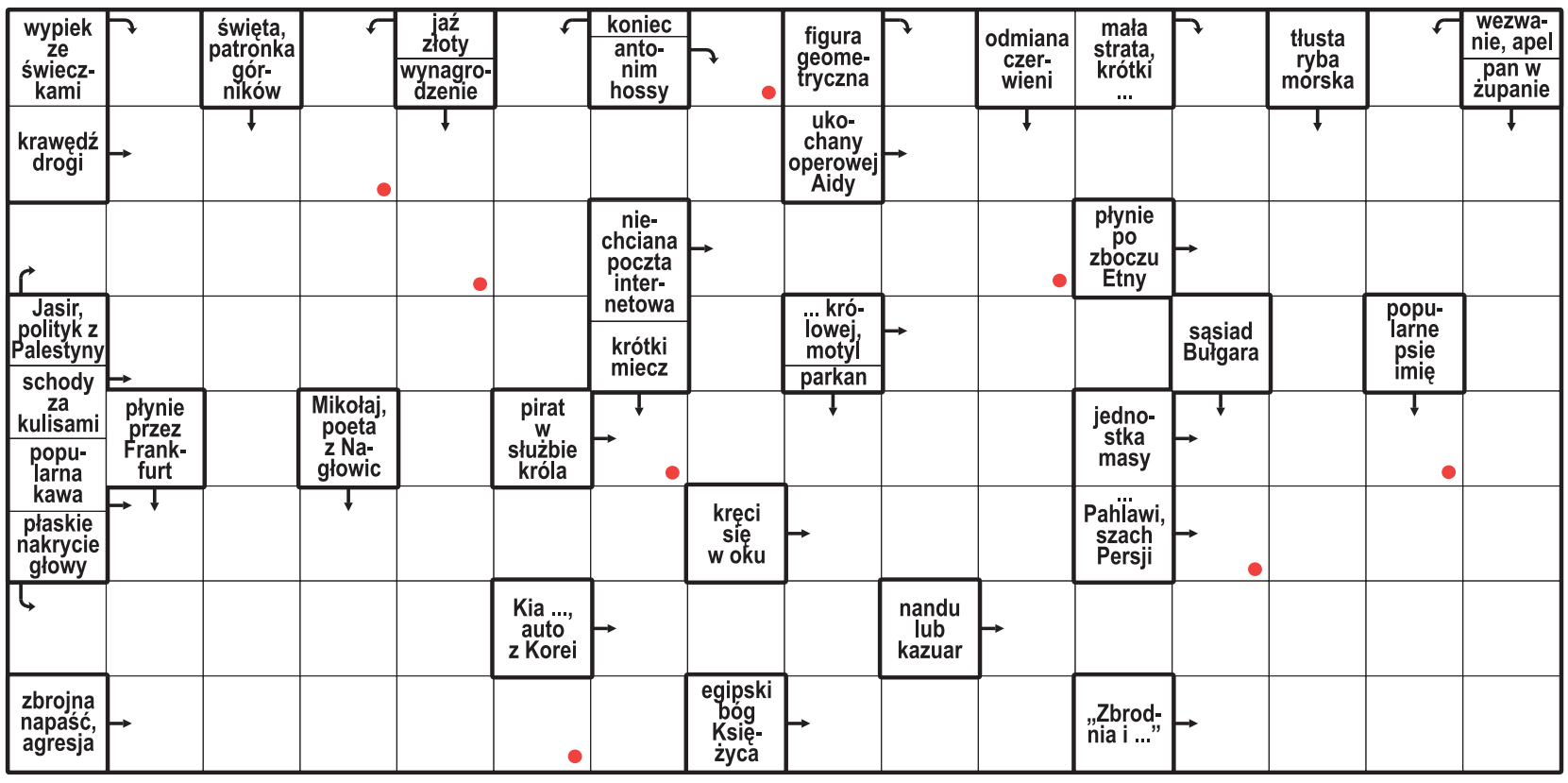


AUTOPROMOCJA 0110990500
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 154

P	T	Y	Ś	■	C	■	S	■	B	A	B	E	L	■	K	■	A
■	A	■	R	Z	E	C	Z	K	A	■	E	■	O	K	R	Ę	T
I	N	R	O	■	D	■	T	■	C	E	Z	A	R	■	A	■	L
■	C	■	D	A	R	I	U	S	Z	■	W	■	D	■	K	■	A
K	E	B	A	B	■	■	R	■	M	Y	S	Z	■	B	O	N	N
■	R	■	■	S	Ł	O	M	K	A	■	T	■	P	■	W	■	T
C	Z	A	T	Y	■	Ś	■	G	■	Y	■	R	U	I	N	Y	
H	■	D	■	N	I	Ć	A	R	I	A	D	N	Y	■	A	■	D
W	K	R	Ę	T	■							■	M	O	K	K	A
Y	■	I	■	■	S							■	K	■	■	R	■
T	R	A	P	E	Z							T	A	S	M	A	N
■	O	■	O	■	C							A	■	T	■	Ś	■
K	L	I	N	C	Z							Ś	C	I	A	N	A
■	K	■	I	■	Y							M	■	U	■	I	■
W	I	L	K	■	T	Ę	S	K	N	O	T	A	■	K	O	K	S

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 809a227340

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni” pogrążeni w bośniackim smogu

Jaromir Kruk z Zenicy

O wyniku meczu zadecydował rzut karny, który w 84. minucie wykorzystał Ivan Basić. Francuski arbiter – Jeremie Pignard uznał, że Jan Bednarek faulował Jovo Lukicia. Jan Urban zapewnia, że „śpi spokojnie”. Na oceny przyjdzie jeszcze czas



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Piłkarze reprezentacji Polski – od lewej: Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Piotr Zieliński po meczu w Zenicy. Aż przykro patrzeć na tych panów...

Bednarek od razu dał do zrozumienia, że nie będzie rozmawiał. – Dziękuję – rzucił w kierunku dziennikarzy.

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawicieli mediów potraktowało jak powietrze. Z drugiej strony, co mieli powiedzieć po blamażu na stadionie „Bilino Polje” w Zenicy, a porażka z Bośnią i Hercegowiną 0:1 skomplikowała sytuację „Biało-Czerwonych” w losowaniu grup eliminacji EURO 2028.

W listopadzie przemysłową Zenicę opanowuje smog, co wiąże się z działalnością miejscowej huty, którą niedawno wykupił Gordan Pavlović, kontrowersyjny biznesmen. Czasami na miejscowym stadionie „Bilino Polje”, w tym miesiącu, nic nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłonić pozytywy po występie kadry Jana Urbana w spotkaniu 4. kolejki Dywizji B Ligi Narodów UEFA.

Kurtuazja czy mydlenie oczu

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, dużo jakości – mówił przed rewanżem z Biało-Czerwonymi Sergej Barbarez, selekcjoner „Zmajevi”, który bardzo mile wspomina okres gry ze Sławomirem Majakiem w Hansie Rostock. – Sławek był moim bardzo dobrym kolegą. Świetnie się dogadywaliśmy, a na boisku imponował szybkością. Proszę go pozdrowić – mówił Barbarez, który od nas dowiedział się, że Majak jest aktualnie trenerem Siarki Tarnobrzeg.

Pod wodzą Barbareza Bośnia i Hercegowina awansowała do finałów mistrzostw świata 2026, w barażach sensacyjnie eliminując Włochów i na turnieju wyszła z grupy. To rozbudziło oczekiwania kibiców. Selekcjoner – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussii Dortmund, Hamburger SV, Bayeru Leverkusen – sprawia jednak wrażenie osoby, która wie, jak temu sprostać.

W spotkaniu ze Szwecją (1:1), „Zmajevi” pożegnali się z Edinem Dżeko, który przez 19 lat gry w kadrze zdobył 72 gole. – Nie jest nam łatwo bez Edina, tak jak wam bez Lewandowskiego – zapewniał Barbarez.

Za pauzującego za kartki „Lewego” w Zenicy zagrał Mateusz Żukowski. Napastnik FC Magdeburg miał kilka dobrych momentów, jednak bez konkretów.

Najlepszą okazję dla gości miał Sebastian Szymański, ale przed przerwą – po podaniu Karola Świderskiego – uderzył zbyt lekko i piłkę z linii wybił obrońca. Polacy oddali cztery celne strzały na bramkę gospodarzy, miejscowi tylko jeden – z karnego za faul Bednarka i to dało im zwycięstwo.

Zespół Barbareza bardziej chciał wygrać, Polacy znów zawiedli grupę świetnie dopingujących kibiców, którzy przyzwyczaili się do rozczarowań.

– Staraliśmy się, nie wiem czemu nie przyniosło to skutku – podsumował Norbert Wojtuszek z Jagiellonii, który dał dobrą zmianę.

Minimum osiągnięte

Starania Piotra Zielińskiego nie pomogły w wywalczeniu choćby punktu, trudno zrozumieć, dlaczego Urban nie przekazał do dyspozycji młodzieżówki Kacpra Potulskiego, Marcela Reguły i Oskara Pietuszewskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orlęta Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szanse na bezpośredni awans, pod warunkiem, że punkty straci Grecja. Minimum – baraże, zostało już osiągnięte.

5 października 2026 roku to kolejna czarna data w dziejach polskiej piłki, ale spekulacje o zastąpieniu Jana Urbana Jerzym Brzęczkiem już nie są na miejscu. Obaj szkoleniowcy zmarnowali swoje szanse, a Urban może nawet nie dostać kolejnej.

– Nie rozumiem decyzji o karnym. Nie wiem, czy to jest błąd Janka Bednarka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmieszkiem, w ogóle nie rozwijał wątku...

Bilans w tym roku selekcjoner „Zmajevi” ma lepszy od Urbana: 3-7-2, Polak 2-2-4 i szanse na wyrwanie się z Dywizji B Ligi Narodów zminimalizowane. Nasz selekcjoner na siłę szuka pozytywów.

– Mieliśmy swoje sytuacje i gdybyśmy je wykorzystali, mecz potoczyłby się inaczej – mówił Urban, lecz nikogo to nie przekonało.

Wydaje się, że reprezentacja pod jego wodzą zmierza donikąd. Oczywiście taki stan rzeczy to nie tylko wina obecnego selekcjonera, bardzo sympatycznego człowieka, ale na jego posadzie nie płaci się za to, by być fajnym, tylko za wyniki...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0

Bramka: Basić 84 (k).

Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajraktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).

Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).

Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.

Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów UEFA. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony...

Biało-Czerwoni mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej” grupie Bośni i Hercegowiny.

Aby reprezentacja Polski była losowania z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przykre konsekwencje

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów? Konsekwencją tej najniższej pozycji będzie nie tylko rozstawienie w trzecim europejskim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi.

Mikołajkowe losowanie

Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, Biało-Czerwoni będą mogli trafić najprawdopodobniej - oczywiście między innymi - na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas , nie tylko ostatnio, Szwecję.

Ceremonię losowania grup eliminacyjnych EURO 2028 zaplanowano na niedzielę, 6 grudnia 2026 roku. Gospodarzem będzie Belfast. Imprezę zorganizuje Wielka Brytania i Irlandia. ©℗



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

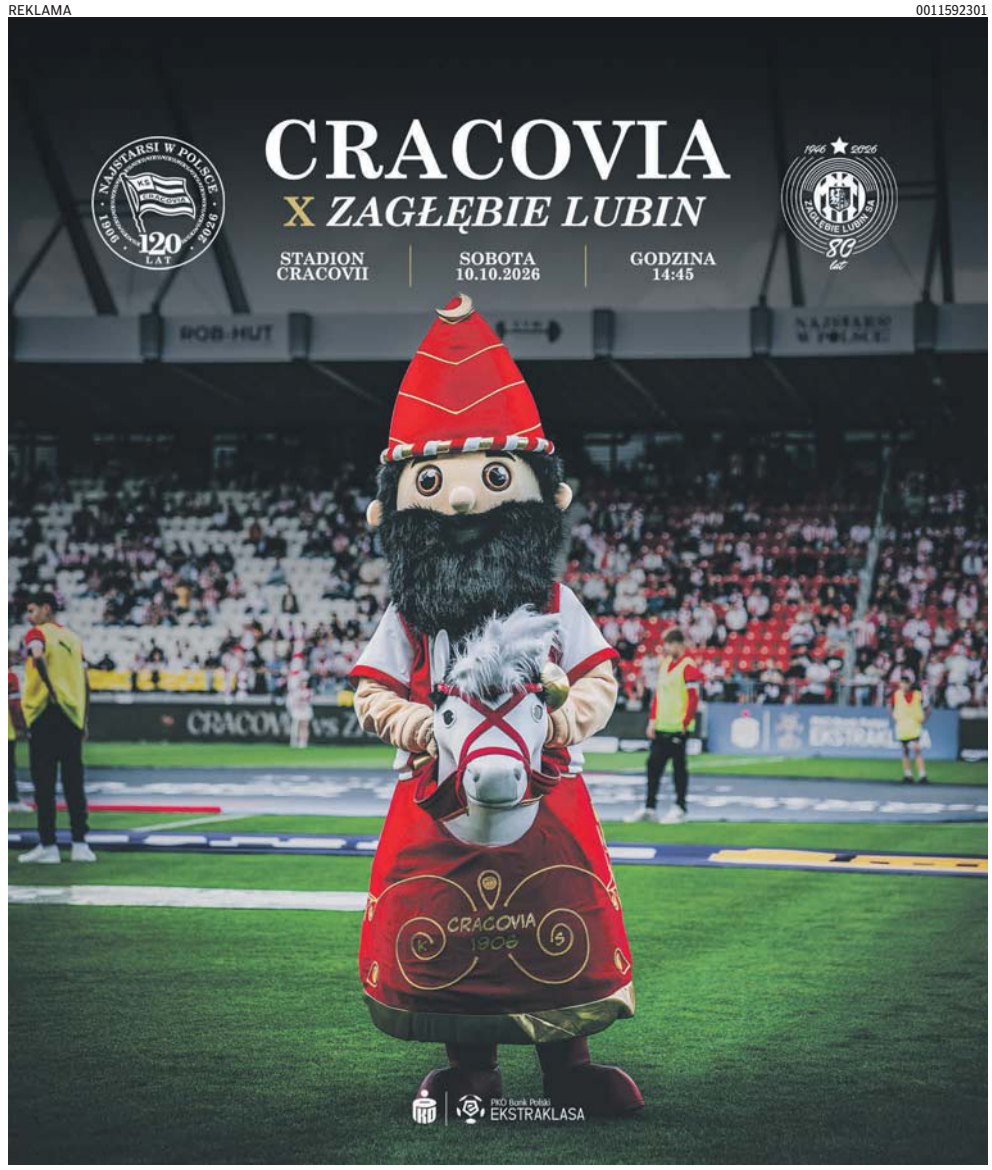
Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

Wyniki: Bośnia i Hercegowina - Polska 1:0, Rumunia - Szwecja 0:1.

1. Szwecja	4	10	7-3
2. Bośnia	4	8	6-3
3. Polska	4	4	7-4
4. Rumunia	4	0	3-13

REKLAMA 0011592301



eprasa.pl 809a227340

SPORT

• **Piłkarze ekstraklasy wracają do gry:** Wieczysta - Wisła P. (pt. 18), Cracovia - Zagłębie (s. 14.45), Legia - Wisła K. (n. 20.15)

ROZMOWA

Siemieniec: Jeśli Cracovia się nie zmieni, jest kandydatem do spadku

Jacek Żukowski

- Jesteśmy na równi pochyłej. Psychika piłkarzy odgrywa duże znaczenie. Jeżeli przegrywają, to ciężko się odbudować - mówi Tomasz Siemieniec, były piłkarz i kierownik, a teraz wielki kibic Cracovii.

Spodziewał się pan dymisji trenera Bartosza Grzelaka w przerwie reprezentacyjnej?
Raczej tak.

Nie doszło do niej, jest pan więc zaskoczony?
Spodziewałem się dymisji, porównując tę sytuację z tym, co było dawniej. Przy takich wynikach zazwyczaj następowały zmiany. Teraz jest inaczej, trener cieszy się olbrzymim zaufaniem zarządu.

Na korzyść zmian działa fakt, że teraz jest rekordowo długa przerwa w rozgrywkach.
Tak, wybitnie długa, ale mówiąc tak szczerze, nie wiem, czy klub w ogóle miał plan B. I dlatego pewnie zmiany nie nastąpiły, aczkolwiek na taką zmianę liczyłem.

Jeśli poczyta się komentarze w sieci, rzadko który jest przychylny trenerowi. Myśli pan, że on w stu procentach jest winny tej sytuacji, że wyniki są słabe?
Na to się składa więcej spraw, ale niestety dla trenera, to on jest pierwszą osobą na froncie i on będzie zbierał cięgi. Na jego konto idą zarówno plusy, jak i minusy. Bo on to firmuje. Jeżeli trener nie umiał wywalczyć sobie tego, by przyszli zawodnicy o większych umiejętnościach, to też jest jego wina.

Zmiana nie nastąpiła, więc trener Grzelak będzie musiał próbować dźwignąć zespół. Myśli pan, że będzie w stanie?
Myślę, że nie.

Sytuacja Cracovii nie jest beznadziejna, ale 8 punktów w 9 meczach nie napawa optymizmem.



FOT. KARINA TROJOK

W ostatnim meczu przed przerwą Cracovia przegrała w Katowicach 2:3. „Pasy" mają tylko osiem punktów w dorobku

Musimy pamiętać, jacy zawodnicy odeszli, a jacy przyszli w ostatnim czasie.

W sporcie liczą się przede wszystkim wyniki, ale patrząc stricte na samą grę, to w kilku meczach ona nie była najgorsza. Choćby druga połowa w meczu z Katowicami mogła się nawet podobać. Gdyby wynik był inny, a nie porażka 2:3, to wszyscy by mówili, że jest dobrze.
Pewnie tak. Kilka meczów takich było, ale nie zapominajmy o tym, że ostatecznie i tak się liczy wynik. A patrząc na obecną sytuację, to Cracovia jest na pochyłej drodze w kierunku dołu tabeli. Patrząc na jej wyniki z zespołami z dołu tabeli, z którymi będziemy rywalizować o to, by w tej lidze zostać, to one są fatalne.

Zresztą punktowanie na poziomie ośmiu punktów po dziewięciu meczach, to jest taka statystyka, jaką mają zespoły, które spadają z ligi, matematyki nie da się oszukać.
No właśnie, to są fakty, nie opinie. Nie możemy się oszukiwać. Na przykład zwycięstwo z Wieczystą to był przypadek. Uśredniając więc to wszystko, to Cracovia ma tyle punktów, na ile zasłużyła.

Gdyby Lasse Nordas w Katowicach strzelił w 90 min trochę niżej, a nie w poprzeczkę, „Pasy" zapewne wygrałyby ten mecz.
Tak, ale do przerwy GKS miał „setki", piłka odbijała się od słupków i poprzeczki, Cracovia niewiele miała do powiedzenia.

Z drugiej strony można stwierdzić, że ma trochę pecha z rzutami karnymi dyktowanymi przeciwko niej. Za te same interwencje w innych meczach nie dyktuje się „jedenastek".
Pewnie tak, chciałbym, by tych karnych nie było, ale cóż... Co z tego, że np. kolegium sędziów PZPN przyzna, że rzeczywiście był błąd. To punktów nie zwróci...

Diagnozuje więc pan, że jest źle?
Jesteśmy na równi pochyłej. Psychika piłkarzy odgrywa duże znaczenie. Jeżeli przegrywają, to ciężko się odbudować.

Cracovia ma taką kadrę, która może spaść z ekstraklasy?
Na tę chwilę uważam, że tak.

Czyli te wszystkie ruchy transferowe z lata nie uważa pan, by były dobre? Kogoś z nowych piłkarzy pan ceni szczególnie?
Nie mogę oceniać Marchwińskiego, który doznał kontuzji od razu. Ale niestety, można się było tego spodziewać. On nie trafił do Cracovii dlatego, że wszystko z nim było OK. Klub zaryzykował, podobnie jak rok wcześniej z Charpentierem. Cracovia liczyła, że Marchwiński nie będzie miał kontuzji, odbuduje się i tak dalej. A wyszło jak zwykle. Z tych zawodników którzy przyszli, to chyba najlepsze wrażenie robi Ltaief, tylko ma jeden feler - ostatnie podanie i oczywiście słabo gra w defensywie. Słyszałem na spotkaniu z dyrektorami klubu, że mamy brać zawodników młodych, których Cracovia będzie chciała sprzedać, z potencjałem. A wzięto piłkarzy mało znanych, niektórych z wadami.

Furory na razie nikt nie robi, a wręcz niektórzy są bardzo słabi jak np. Burlet. Zgadza się pan?
Dokładnie tak. Wskazuję na Ltaiefa jako na tego, który najlepiej wygląda, ale to nie znaczy, że on jest świetny. Rozumiem, że może niektórzy mieli mało czasu by się zgrać z zespołem, ale jest wina klubu, że kupił ich tak późno.

Po pierwszych meczach w sezonie mówiło się, że Cracovia w miarę dobrze sobie radzi w defensywie, w sumie nieźle gra, natomiast brak jej wykończenia akcji, brak klasowego tego napastnika. Przyszło dwóch – Mohamed Berte i Lasse Nordas. Myśli pan, że to są zawodnicy z potencjałem? Że będą w stanie się pokazać?
Uważam, że tutaj nie ma co dyskutować o potencjale napastników, jeżeli cała drużyna nie ma potencjału. Na początku sezonu wyglądało to tak, że Cracovia ma w miarę ustawioną defensywę i dzięki niej będzie „przepychać" mecze, a jak dojdzie jakiś napastnik, to będzie mogła zrobić coś więcej. To teraz wygląda to tak, że ani defensywa, ani ofensywa nie jest groźna.

A z drugiej strony jest sześciu reprezentantów różnych krajów plus dwóch z młodzieżówek. To nie kłóci się ze stwierdzeniem, że to kadra na spadek?
Dlatego liczyłem troszkę na zmianę trenera, na jakiś nowy impuls. Nie chcę powtórki z trenera Elsnera, który miał „papiery", ale efekt był mizerny w stosunku do oczekiwań.

Dociekam więc - czy ta kadra jest rzeczywiście taka słaba, żeby spaść z ligi?
Na tę chwilę myślę, że tak, że Cracovia ma za słabą kadrę.

Mimo tylu reprezentantów...
Ajdin Hasić jest jedyną jaśniejszą postacią. Otar Kakabadze po kontuzji to cień dawnego zawodnika, Al-Ammari też obniżył loty, po mistrzostwach świata nie doszedł do siebie. To jest też zdecydowanie słabszy zawodnik. Minczew gra w słabej reprezentacji, a w Cracovii wygrywa rywalizację, mimo tego, że wielu kibiców ma do niego zastrzeżenia. O Ltaiefie mówiłem, że ma feler jeśli chodzi o grę w obronie. Tak więc to trochę zakłamuje rzeczywistość. Cracovia niby ma zawodników z którymi powinna grać o coś więcej, ale tak naprawdę ci piłkarze są „pod formą", albo trener nie umie z nich jej wydobyć. I na tą chwilę uważam, że jeżeli będziemy grali w takim zestawieniu i w takim stylu, to jesteśmy jednym z pierwszych kandydatów do spadku.

Już nie da się zrobić ruchów transferowych, dopiero zimą. Trzeba grać tymi, których się ma.
Boję się nawet tego, że nie będzie pieniędzy i zimą Cracovia sprzeda tych zawodników, którzy po prostu będą do sprzedaży. A na tą chwilę myślę, że do sprzedaży są Hasić, Perković i Traore.

To czarny scenariusz, a na razie jest mecz z Zagłębiem. Dzwonek alarmowy wyje już od dłuższego czasu, ale jeśli tego spotkania Cracovia nie wygra, to rzeczywiście może być gorąco...
Tak, jest mecz u siebie, musi grać o zwycięstwo. Nawet remis niewiele daje.... Były mecze „za sześć punktów" z Radomiakiem czy Wisłą Płock – przegrane i to gładko. Ten z Wieczystą się udał. A to są drużyny według mnie, z którymi będziemy rywalizować o utrzymanie. Dlatego mecz z Zagłębiem jest tak ważny.

©℗

eprasa.pl 809a227340