

Hipochondria to zaburzenie nerwicowe, które objawia się silnym lękiem o swoje zdrowie str. 10



FOT. ALEXRATHS/123RF

Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się po wielu latach **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

Nr 240 (24 716)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 15.10.2025 r.

www.dziennikpolski24.pl

Rząd przeznaczył 1,8 mln złotych na likwidację skutków klęsk żywiołowych str. 3



FOT. JAKUB HYZIAK

Skup grzybów w Beskidach. Zarobki są niskie, bo grzybów mało str. 5

„Trzeba zaufać trenerowi” - mówi o szkoleniowcu „Pasów” Tomasz Siemieniec str. 16



FOT. WOJCIECH MATYSIK

O GNIEWIE, WINIE I RODZINNYCH WIĘZACH

Zakończyły się krakowskie zdjęcia do filmu „Szwagier”. Premiera w 2026 roku str. 6



FOT. MIKOŁAJ TYM

SPÓR O PLANY PRZEBUDOWY ULICY KRASZEWSKIEGO

Mieszkańcy kontra hotel Roberta De Niro

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Ponad setka mieszkańców protestuje przeciw planom przebudowy ul. Kraszewskiego przy planowanym hotelu marki Nobu (współwłaścicielem jest słynny aktor). Inwestor chce utworzyć tam deptak, mieszkańcy chcą zachować ulicę.

Budowę hotelu ma przeprowadzić firma Sao Investments poprzez spółkę Miastoprojekt. W spotkaniu na Zwierzyńcu, w szkole przy ul. Prusa, uczestniczył reprezentujący Zarząd Dróg Miasta Krakowa Przemysław Czech, który nadzoruje analizę koncepcji przebudowy ulicy. Staną przed pełną salą obu-

rzonych i w większości podminowanych mieszkańców, którzy pytali przede wszystkim o to, co właściwie mogłoby przemawiać za zgodą na koncepcję inwestora. Kierownik Czech odpowiadał, że wpisałoby się to w politykę miasta - „odbetonowywania” Krakowa. Sala na tę odpowiedź wybuchnęła salwą śmiechu. Przedstawiciel Zarządu Dróg tłumaczył, że byłoby to remont i przebudowa na koszt inwestora, a przy okazji zazielenianie tego obszaru. Mieszkańcy przypominali z kolei, że mowa jest przecież o obszarze tuż obok Błoni i niedaleko parku Jordana, w dzielnicy, która ma Las Wolski i wały wiślane.

- Zabiorą państwo mieszkańcom kilkadziesiąt miejsc parkingowych i sprowadzą cały uliczny ruch pod blok po to,

żebyśmy tam mieli zielono?! To jest jedno z najbardziej zielonych miejsc w Krakowie! Czy to jest Dzień Świra?! My jesteśmy mieszkańcami miasta. Wydaje mi się, że bardzo głośno i bardzo jasno wszyscy wyrażamy mocny sprzeciw. Jest nam tam dosyć zielono - mówiła jedna z mieszkanki, a jej wypowiedź potwierdziły głośne oklaski z sali.

Ul. Kraszewskiego na odcinku od ul. Fałata do al. Focha ma dwupasmową część biegnącą wzdłuż elewacji dawnego Miastoprojektu, i drugą - węższą, jednokierunkową. Nitki drogi rozdziela pas miejsc parkingowych ze szpalerem drzew. Mieszkańcy podkreślają, że to część układu drogowego, przez który odbywa się ruch pojazdów do centrum. *Czytaj str. 4*



FOT. MAŁGORZATA MROWIEC

Mieszkańcy twierdzą, że w okolicy jest dużo zieleni, więc nie chcą rezygnować z miejsc parkingowych

Pół miliarda dla osiedli. Kraków zmienia priorytety

Prezydent Aleksander Miszański ogłosił „Pakt dla krakowskich osiedli” na najbliższe 3,5 roku. W tym czasie mają być wykonane chodniki, wiaty przystankowe i oświetlenie uliczne **str. 3**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



Premier: Rząd zrobi wszystko, aby ratować Jastrzębską Spółkę Węglową str. 7

Jutro w Dzienniku Polskim Pod Paragrafem

● Atak na carski pociąg pocztowy na Litwie pod Bezdunami w 1908 r. był zuchwały, zwłaszcza dlatego, że kilku z rabusiów rządziło potem Polską

Bolesław Bezeg
publicysta



Sarmata - to brzmi dumnie?

Melchior Wańkowicz, gdy jesienią 1939 r. dotarł do polskich dostojników internowanych w Rumunii po ewakuacji z podbitego przez Niemców kraju, zapytał ich, dlaczego nie dogadają się z Sikorskim i działającym w Szwajcarii i Francji, założonym w opozycji do sanacyjnej dyktatury Frontem Morges, usłyszał „Nie będziemy się z nimi dzielić zwycięstwem nad Niemcami”. No tak, nasze tuzy dyplomacji i zarządzania oczami wyobraźni już widziały się na paradzie zwycięstwa. Trafnie bowiem przewidywali, że Niemcy muszą wojnę przegrać, a oni byli przecież sojusznikami Anglii i Francji, zatem mieli zaplanowane własne fotele przy kongresie pokojowym.

Przypomnijmy, że ów, nazwany od szwajcarskiej miejscowości Front Morges, tworzyli tacy wybitni ludzie jak Ignacy Paderewski, Józef Haller, Wojciech Korfanty, Karol Popiel, płk Izidor Modelski, gen. Marian Januszajtis, Włodzimierz Marszewski, a jednym z inicjatorów powstania tej formacji był generał Władysław Sikorski, wylansowany przez Francuzów na premiera polskiego rządu na emigracji we Francji.

Niestety i Sikorski nie popisał się nieskazitelnością, bo pamiętając szykany, jakich doznawali jego stronnicy od rządzącej przed wrześniową klęską tzw. sanacji, już po ewakuacji do Wielkiej Brytanii kazał założyć na Wyspie Węży obóz koncentracyjny, na wzór Berezki Kartuskiej, dla zgłaszających się do Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie oficerów o proweniencji sanacyjnej. Siedziało tam 600 oficerów, którzy mogliby i chcieli zasilić jednostki frontowe. Ale nie znaleziono dla nich lepszych przydziałów niż obóz karny. Zdarzały się tam pobicia przez strażników, zdarzyło się morderstwo, zdarzały się tortury. Zupełnie jak w Berezce Kartuskiej, bo o to przecież chodziło.

Twórca paryskiej „Kultury” Jerzy Giedroyc napisał, że Polską rządzią nie partie polityczne, lecz trumny Józefa Piłsudskiego i Romana Dmowskiego. Kiedyś się z tego śmialiśmy, dziś coraz bardziej dochodzę do wniosku, że faktycznie Polską rządzią dwie trumny, tyle że w zasadzie nie jest istotne, co tam za trumny w nich leżą. To nasza sarmacka przypadłość, że wiecznie wykopujemy głębokie rowy dzielące naród. Nie wiem, czy w takiej sytuacji jesteśmy w stanie ocalić naszą niepodległość.

TELEFONY

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

POGODA

DZIŚ

MAX
10°C



MIN
7°C

Wiatr zach. 7 km/h
Zachmurzenie duże,
po południu
możliwe przejaśnienia

JUTRO

MAX
13°C



MIN
4°C

Wiatr pld.-zach. 13 km/h
Zachmurzenie umiarkowane,
opady deszczu nie są
przewidywane

ZDJĘCIE DNIA

Na jednym z bloków na os. Niepodległości w Bochni można podziwiać nowy mural z wizerunkiem Wincentego Witosa z cyklu „Ojcowie Niepodległości”, wykonane z inicjatywy stowarzyszenia Bocheńscy Patrioci.

- Nasze osiedle ma nazwę „Osiedla Niepodległości”, ale brakowało mu widocznej opowieści o ludziach, którzy tę niepodległość wywalczyli. Chciałem, by ściany bloków stały się żywą lekcją historii - mówi Grzegorz Pałkowski, prezes stowarzyszenia Bocheńscy Patrioci.
Paweł Michalczyk



FOT. PAWEŁ MICHALCZYK

SPRAWA DNIA

ORP „KRAKÓW” - NASZ AMBASADOR NA MORZACH

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

W Krakowie z trzydniową wizytą przebywał dowódca okrętu ORP „Kraków” porucznik marynarki Kacper Grabowski oraz marynarz Wiktor Przybyszewski (na zdj.). Oboje pobiegli w Półmaratonie Królewskim. Był też czas na zwiedzenie Krakowa i spotkania z przedstawicielami władz miasta.

- Jesteśmy bardzo zadowoleni z pobytu w Krakowie i udziału w biegu. Okręt ORP „Kraków” na burcie nosi herb i imię Królewskiego Miasta Krakowa. Z dumą nosimy te znaki i promujemy miasto - nie tylko na Morzu Bałtyckim, ale na wszystkich wodach, na których wykonujemy zadania - mówi porucznik Kacper Grabowski.

Marynarz Wiktor Przybyszewski komentuje: - Mam kilka biegów za sobą, mam więc porównanie. Krakowski bieg miał niesamowitą atmosferę. Wydarzenie było bardzo dobrze zorganizowane. Trasa była bardzo widowiskowa.

Były już rozmowy, aby reprezentacja ORP „Kraków” w kolejnych latach brała udział w Półmaratonie Królewskim, a być może także w innych biegach. Przedstawiciele ORP „Kraków” co roku są zapraszani jako delegacja okrętu na uroczystą sesję Rady Miasta Krakowa.

- Współpraca Krakowa z okrętem ORP „Kraków” będzie się rozwijać. Obie strony są tym za-

interesowane - zaznacza prezydent Krakowa Aleksander Michalski. Przyznaje też, że promowanie Krakowa przez wojskowy okręt i udział przedstawicieli załogi w imprezach sportowych w naszym mieście to doskonałe połączenie.

35 lat od pierwszego podniesienia bandery

Jak do tego doszło, że reprezentanci okrętu ORP „Kraków” gościli w Krakowie i wzięli udział w krakowskim biegu?

27 czerwca okręt ORP „Kraków” obchodził 35. rocznicę pierwszego podniesienia bandery na tej jednostce. W uroczystościach uczestniczyli też przedstawiciele władz Krakowa.

- Spotkanie z marynarzami zaowocowało pomysłami na zacieśnienie współpracy - mówi radna miejska Renata Piętka, która reprezentowała Radę Miasta Krakowa podczas podniesienia bandery. - Kraków ma wiele do zaoferowania. Postanowiliśmy połączyć energię, sprawność oraz ciekawość świata tych młodych ludzi z pięknem miasta i włączyć członków załogi ORP „Kraków” do miejskich inicjatyw - dodaje. Pierwszą propozycją ze strony Krakowa było zaproszenie dwójki marynarzy do udziału w Cracovia Półmaratonie Królewskim.

Wnętrza okrętu nawiązują do krakowskich tradycji

Miasto Kraków prowadzi od 1993 r. akcję patronacką nad okrętem transportowo-mi-



FOT. RENATA PIĘTKA

nowym ORP „Kraków”. Wnętrza okrętu nawiązują do krakowskich tradycji i historii, a miasto dostarcza na pokład wydawnictwa i inne materiały związane z promocją Krakowa i okrętu.

- Samorząd krakowski ma tyle samo lat, co okręt ORP „Kraków” - zwraca uwagę Maria Major, emerytowana pracowniczka Urzędu Miasta Krakowa, honorowa członkini załogi ORP „Kraków”. Podczas pracy w urzędzie odpowiadała za kontakty miasta z załogą okrętu.

ORP „Kraków” jest okrętem projektu 767 (typ „Lublin”, kod NATO: BAL-COM-11). Został zbudowany w gdańskiej Stoczni Północnej. Głównym projektantem był mgr inż. Stanisław Keński. Stępkę położono 18 sierpnia 1988 r., okręt zwodowano 7 marca 1989 r. Matką chrzestną była Krystyna Rafa, krakowska nauczycielka i radna. Banderę podniesiono 27 czerwca 1990 r. Okręt wchodzi w skład 2. Dywizjonu Okrętów Transportowo-Minowych. Bazą jest Świnoujście. Załoga liczy obecnie ok. 50 osób.

ORP „Kraków” może transportować oddział 500 żołnierzy i 40 transporterów opancerzonych. Siły te mogą być desantowane bezpośrednio na brzeg lub na plażę.

PRZYRODA

Miedzy suszą a powodzią

Spadło nieco deszczu, a już straszą podwyższonymi stanami wód. W domyśle - powodziami. Przypomnę, mamy wieloletnią suszę. Te kilkadziesiąt litrów wody na metr kw. niewiele zmieni. Woda i tak szybko spłynie do Bałtyku, gdyż przez minione półwiecze w naszym kraju odwadniałyśmy, co tylko się dało: bagna, podmokłe łąki, rozlewiska. Wykładaliśmy olbrzymie pieniądze na utrzymanie większych i mniejszych rowów czy fos, które błyskawicznie odprowadzają wodę. Mogę pokazać lasy, gdzie fosy przy drogach wyłożono betonowymi korytami, a szczeliny pomiędzy nimi starannie uszczelniono. Każda ilość wody w mgnieniu oka spływa. Potoki gwałtownie przybierają, a w rzekach powstaje niszcząca fala powodziowa. Powinniśmy gdzie tylko możliwe, stosować retencję - czyli regulowanie ilości wody, w tym spowalnianie odpływu czy wręcz jej zatrzymywanie w lasach i zbiornikach. Nasi południowi sąsiedzi na każdym leśnym strumyczku budują liczne miniaturowe drewniane spiętrzenia. Nie więcej niż pół metra wysokości, w sam raz, by zatrzymać wodę tak, by mogła wsiąknąć w ziemię. Śmieszne niskie koszty, a zyski olbrzymie. Gleba niczym gąbka gromadzi wodę na suche dni. Deszczówka spływa powoli i zasila podziemne źródła. Przy silnych opadach stary system szybko sprowadza wodę w doliny. I mamy wielką wodę, której nic nie zatrzyma.
Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

500

milionów zł przeznaczy miasto przez najbliższe cztery lata na realizację zadań inwestycyjnych w ramach „Paktu dla krakowskich osiedli”

SPOŁECZEŃSTWO W Krakowie przybywa lodówek dobra

13 października MOPS uruchomił cztery lodówki dobra przy ulicach: Czerwieńskiego 16, Siemaszki 31, Na Kozłowie 25 i Cegielnianej 43. To miejsca, w których krakowianie

mogą podzielić się jedzeniem z potrzebującymi. Lodówki społeczne lokowane są w sposób zapewniający ich dostępność dla mieszkańców wszystkich dzielnic miasta. Każdy może pozostawić w nich produkty, które sam chciałby otrzymać i spożyć.

KRAKÓW

TELEFON
dziennikarza dyżurnego

697 730 318

E-MAIL

redakcja@gk.pl

500 MLN ZŁ NA INWESTYCJE PRZEZNACZY PREZYDENT ALEKSANDER MISZALSKI. „SKALA BRAKÓW JEST GIGANTYCZNA”

Rusza „Pakt dla krakowskich osiedli”

Jolanta Białek

jolanta.bialek@polskapress.pl

Prezydent Krakowa ogłosił „Pakt dla krakowskich osiedli” - ma być realizowany przez 3,5 roku. W tym czasie mają być wykonane drogowe i komunikacyjne inwestycje o łącznej wartości 500 mln zł.

Podczas poniedziałkowej (13 października) konferencji z udziałem m.in. szefów Departamentu Komunalnego UMK oraz Zarządu Dróg Miasta Krakowa podano szczegóły nowego projektu.

Przedsięwzięcia, jakie przewidziano do realizacji w ramach nowego programu, który ma ruszyć od początku 2026 roku to głównie:

budowa i remont chodników, remont nawierzchni dróg (wymiana „nakładek”), doświetlenie przejść dla pieszych i budowa nowego oświetlenia ulicznego, wykonanie nowych wiat przystankowych, a także ławek na przystankach.

Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej, zorganizowanej na skwerze w rejonie zbiegu ulic Brodowicza, Kieleckiej i Olszańskiej w dzielnicy Grzegórzki, prezydent zaznaczył, że „Pakt dla krakowskich osiedli” jest rezultatem przede wszystkim spotkań z mieszkańcami w ramach „Ławki dialogu”.

- Kraków stawiał do tej pory bardzo mocno na ogromne inwestycje, jak m.in. Centrum Kongresowe ICE czy Centrum Muzyki. To wielkie wydatki, które trzeba teraz spłacić, dokończyć te przedsięwzięcia, ale przyszedł czas, by odwrócić proporcje, zacząć inwestować bardziej w inną infrastrukturę. Kończymy cykl „Ławka dialogu”. Na każde spotkanie przychodzi 100-200 osób i zawsze słyszymy to samo: brak chodników i oświetlenia, dziurawe drogi itp. Skala niedoinwestowania krakowskich osiedli, szczególnie na peryferiach, jest gigantyczna - podkreślił prezydent Aleksander Miszałski.

Dodał, że im dalej od centrum Krakowa, tym sytuacja jest gorsza, a wśród najbardziej niedoinwestowanych rejonów wymienił m.in.: Sidzinę, Kliny, Mistrzejowice, Opatkowice, Wzgórza Krzesławickie, Bronowice Wielkie, Olszanice, Grębalów, Wolicę, Pleszów.

Zadania objęte „Paktem dla krakowskich osiedli” mają być przedsięwzięciami dodatkowymi, prowadzonymi w ramach nowej puli funduszy wygospodarowanych w budżecie miasta, a także z pieniędzy zewnętrznych, które miasto planuje pozyskać z programów unijnych i krajowych.

- Wszystkie dotychczasowe programy inwestycyjne zostaną



Prezydent Krakowa Aleksander Miszałski ogłasza „Pakt dla krakowskich osiedli”

utrzymane, nastąpi jednak zmiana filozofii myślenia o inwestycjach. Będziemy odchodzić od wielkich, spektakularnych projektów w stronę tych, które - choć będą miały często znacznie mniejszą skalę - poprawią komfort codziennego życia mieszkańców - zapowiedział prezydent Krakowa.

„Pakt dla krakowskich osiedli” w liczbach

„Pakt” ma być realizowany dodatkowo, obok inwestycji już

zaplanowanych na osiedlach. Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej padły następujące obietnice:

W ciągu czterech lat ma zostać wyremontowanych dodatkowo 52 km chodników i wybudowanych 15 km nowych traktów dla pieszych, co z już wcześniej planowanymi zadaniami da łączne 132 km chodników odnowionych i 27 km nowych; przeprowadzenie remontów nakładkowych 87 km dróg, dzięki czemu na koniec

obecnej kadencji powinno być - łącznie z już wcześniej planowanymi zadaniami w tym zakresie - w sumie ok. 250 km odnowionych traktów; doświetlenie przejść dla pieszych - w szczególności przy szkołach, przedszkolach i ośrodkach zdrowia. W ciągu czterech lat ma przybyć ponad 500 nowych instalacji oświetleniowych, w istniejących systemach oświetleniowych ma zostać wymienione 12 tysięcy opraw na nowoczesne, energo-

oszczędne, dające jaśniejsze światło, co poprawi bezpieczeństwo pieszych i kierowców. W całym mieście ma pojawić się w sumie 400 nowych ławek i 100 nowych wiat przystankowych.

Program otwarty, realizowany od 2026 roku

Maria Wojtacha, dyrektor Departamentu Komunalnego Urzędu Miasta Krakowa, zaznaczyła podczas poniedziałkowej konferencji, że lista inwestycji, które będą realizowane w ramach „Paktu dla krakowskich osiedli”, nie jest zamknięta.

- To program otwarty, który będzie realizowany od 2026 roku. Jeśli pojawią się nowe wnioski o chodnik, wiatę czy inną infrastrukturę, będziemy je rozpatrywać - zapowiedziała.

„Pakt” ogłoszono w nieprzypadkowym miejscu. Przejście dla pieszych przy skrzyżowaniu ulic Brodowicza, Kieleckiej i Olszańskiej ma być jednym z pierwszych, które zostaną zmodernizowane (m.in. doświetlone) pod szyldem nowego programu.

- Opracowywanie dokumentacji dla tej inwestycji zmierza już do końca. Na początku przyszłego roku ogłoszony zostanie przetarg na jej wykonanie - mówił Jarosław Tabor, dyrektor Zarządu Dróg Miasta Krakowa. ©

Rząd przeznaczył 1,8 mln zł na likwidację skutków klęsk żywiołowych

Barbara Cirył

barbara.ciryl@polskapress.pl

Sześć dróg zniszczonych po burzach w podkrakowskich gminach zostanie odbudowanych. Cztery znajdują się w gminie Iwanowice, dwie w gminie Raławice.

Gminna infrastruktura w Małopolsce ucierpiała po intensywnych opadach deszczu i gradu, po burzach i porywistych wiatrach. Samorządy zgłosiły do wojewody potrzeby naprawienia zniszczeń.

W Urzędzie Gminy w Iwanowicach oraz w Urzędzie Gminy w Raławicach podpisanych zostało 6 umów. Łącznie do samorządów trafi ponad 1,8 mln zł rządowego dofinansowania na zadania związane z usuwaniem skutków klęsk żywiołowych.

Umowy w imieniu wojewody podpisał Łukasz Krzysztofik, dyrektor Biura Wojewody, pełnomocnik do spraw współpracy z organami administracji rządowej w Małopolsce oraz przedstawiciele gmin Iwanowice i Raławice.

Gmina Iwanowice otrzymała 1 294 700 zł na realizację czterech zadań: remont drogi gminnej Biskupice Sucha - dofinansowanie w wysokości 164 530 zł; remont drogi gminnej Sieciechowice Folwark II - 484 980 zł; remont drogi gminnej Maszków Stara Wieś - 444 180 zł; remont drogi gminnej Zalesie - 201 010 zł.

Gmina Raławice otrzymała 532 500 zł na realizację dwóch zadań: remont drogi gminnej Raławice - Lasowisko - dofinansowanie w wysokości 112 500 zł oraz remont drogi

gminnej Kościejów Łopaty - Pierocice - dofinansowanie w wysokości 420 000 zł.

Po klęskach żywiołowych, które miały miejsce od kwietnia do lipca przyszedł czas na naprawy infrastruktury.

- Dlatego wystąpiłem z wnioskiem o udzielenie dofinansowania na usuwanie skutków klęsk żywiołowych. Wniosek został zaakceptowany przez Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Ministra Finansów i Gospodarki. Ze środków rezerwy celowej budżetu państwa dla Małopolski przeznaczone zostało blisko 20,2 mln złotych. Środki te trafią do szesnastu jednostek samorządu terytorialnego na realizację 49 zadań. To jeden z przykładów partnerstwa administracji rządowej i samorządowej. Dobro mieszkańców i ich bezpieczeństwo to nasze wspólne zadanie - mówił wojewoda małopolski Krzysztof Jan Klęczar.

Do małopolskich samorządów trafi łącznie prawie 51 mln zł z rezerwy celowej budżetu państwa na usuwanie klęsk

żywiołowych w 2025 roku. Dofinansowaniem objętych zostało 89 zadań.

Blisko 20,5 mln złotych stanowi dofinansowanie realizacji zadań związanych z usuwaniem skutków ruchów osuwiskowych ziemi (dotacje dla 19 małopolskich samorządów na 26 zadań), natomiast ponad 10,1 mln złotych to środki przeznaczone na usuwanie skutków klęsk żywiołowych będących wynikiem powodzi oraz intensywnych opadów deszczu, które wystąpiły we wrześniu 2024 roku.

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

11:40 - Anna Kolańska (lat 83)
12:20 - Krystyna Lohman (lat 98)
13:00 - Maria Godzik (lat 97)
13:40 - Jerzy Gałczyński (lat 67)

Cmentarz Prądnik Czerwony

10:20 - Monika Włodarz (lat 35)
11:00 - Wiesław Stefańczyk (lat 72)
11:40 - Władysław Hoerner De Roithberg (lat 98)
12:20 - Zofia Wicherek (lat 84)
12:20 - Józef Raczyński (lat 91)

13:00 - Krzysztof Radoszek (lat 74)
13:40 - Łukasz Pierzchała (lat 33)

Cmentarz Podgórski

11:00 - Bogusława Nędza (lat 69)

Cmentarz Pychowice

14:00 - Ryszard Kupiec (lat 69)

Cmentarz Grębałów

11:40 - Helena Krusiec (lat 87)
13:00 - Lucjan Półtorak (lat 80)

INWESTYCJE

Tramwaje pod Tauron Areną?



FOT. ANNA KACZMARZ

Trwa budowa linii tramwajowej z ul. Meissnera do Mistrzejowic. W przeszłości było planowane przedłużenie tej trasy wzdłuż ul. Lema, dzięki czemu można byłoby połączyć nową linię, a także torowisko, wzdłuż ul. Mogiłskiej i Jana Pawła II z torami na al. Pokoju. Byłby też bezpośredni dojazd do Tauron Areny Kraków. Jakże są obecne plany miasta dotyczące budowy linii tramwajowej wzdłuż ul. Lema? - Z ostateczną decyzją co do zasadności realizacji linii tramwajowych wstrzymujemy się do zakończenia prac nad najważniejszymi dokumentami strategicznymi i planistycznymi - Strategią Rozwoju Krakowa na lata 2030-2050 oraz Planem Ogólnym Miasta Krakowa. Te dokumenty wyznaczają politykę rozwoju społeczno-gospodarczego oraz przestrzennego Krakowa - informują w krakowskim magistracie. Piotr Tymczak

KALENDARIUM 15 PAŹDZIERNIKA

Imieniny obchodzą: Bruno, Brunon, Jadwiga, Tekla, Teresa
1384 - Jadwiga została koronowana na króla Polski, na zamku w Krakowie, przez arcybiskupa gnieźnieńskiego Bodzantę
1837 - uroczyste otwarcie strzelnicy Bractwa Kurkowego w Ogrodzie Strzeleckim przy ul. Lubicz
1939 - początek tworzenia struktur krakowskiego okręgu Służby Zwycięstwu Polski



FOT. WIKIPEDIA

15 PAŹDZIERNIKA 1941
Zamknięcie przez niemieckie władze okupacyjne getta krakowskiego. Za przekroczenie granic dzielnicy bez przepustki groziła kara śmierci. W getcie znalazło się 15 tys. osób. Ta liczba wzrosła później do ok. 20 tys. osób.

Inwestor proponuje deptak, ale mieszkańcy wolą ulicę



FOT. MAŁGORZATA MROWIEC

Spotkanie trwało dwie i pół godziny i towarzyszyły mu ogromne emocje

z zielenią. Mieszkańcy podnosili, że przebudowa ulicy Kraszewskiego zgodnie z koncepcją inwestora doprowadzi do tworzenia się korków nie tylko na tym odcinku, ale aż po plac Na Stawach. Zwracano też uwagę, że poprowadzenie dwukierunkowej ulicy wzdłuż skweru Gustawa Holoubka sprawi, że istnienie tego zielonego zakątka straci sens.

Deweloperowi wytknięto też hipokryzję w sprawie zazieleniania. Jak wyliczano, na terenie jego inwestycji przy Kraszewskiego wycięto 27 drzew, a kolejne obumierają, bo mają korzenie zniszczone przez ciężarówki.

- Sao Investments jasno daje do zrozumienia, że oni nie chcą mieć ulicy, tylko chcą mieć deptak, przedpole hotelowe, odsuwając ruch od siebie - na naszą niekorzyść - podkreślała jedna z uczestniczek spotkania.

Najpierw była petycja

Mieszkańcy nie po raz pierwszy wyrazili swój sprzeciw i wyliczyli argumenty przeciwko koncepcji spółki od hotelu Roberta De Niro. Wcześniej pod petycją skierowaną do władz miasta w sprawie utrzymania obecnych rozwiązań na Kraszewskiego i odrzucenia koncepcji dewelopera podpisało się ponad 600 osób.

Obecna na poniedziałkowym spotkaniu radna Koalicji Obywatelskiej Agnieszka Łętocha przekazała, że rozmawiała na ten temat z prezydentem Miśkalskim i zapowiedziała, że jeżeli pomysł dewelopera przeszedłby wbrew głosom mieszkańców, nie udzieli prezydentowi absolutorium w tym roku i kolejnych do końca kadencji.

Zadeklarowała, że będzie rozmawiała z kolegami radnymi z tego okręgu, by w takiej sytuacji również nie udzielili absolutorium prezydentowi.

Oświadczenie inwestora

- Inicjatywa wybudowania deptaka przy ul. Kraszewskiego to propozycja inwestora, który planował jej realizację na własny koszt (ok. 5 mln zł). Koncepcja została przygotowana zgodnie z wymogami, została przedstawiona odpowiednim instytucjom i mieszkańcom. Inwestycja miała na celu stworzenie przestrzeni, która będzie przyjazna przede wszystkim dla mieszkańców. Została przedstawiona Radzie Dzielnicy - podczas sesji rady była omawiana z mieszkańcami. Inwestor przeprowadził także ankietę w tej sprawie, a spośród jej uczestników 80 proc. opowiedziało się za planowaną przebudową. Inwestor wyraził też gotowość do uwzględnienia uwag mieszkańców, którzy widzieliby w tym miejscu dodatkowe meble miejskie, takie jak huśtawki, szachy, fontanna. Mieszkańcy mieliby możliwość zgłoszenia swoich potrzeb i pomysłów. Zaplanowana była przestrzeń do spędzania czasu dla dzieci i seniorów. W związku z doniesieniami medialnymi inwestor rozważa wycofanie się z realizacji inwestycji parkowej - oświadcza biuro prasowe Miastoprojekt.

Inwestor uważa, że nie zniknie aż tyle miejsc postojowych, zapewnia też, że drzew nie wyciął i tego nie planuje (choć urząd miasta podaje, że spółka ma na to wydane zgody). ©

Gdzie 27 drzew?

Jakiego typu zieleni miałyby pojawić się w pasie drogowym, w miejsce obecnej jezdni? Pytany o to przedstawiciel ZDMK przekazał, że w razie zgody na koncepcję inwestora miasto wymagałoby posadzenia drzew, a nie postawienia donic

Znana jest przyczyna pożaru Hotelu Maria

Aleksander Gąciarz

aleksander.gaciarz@polskapress.pl

Biegły z zakresu pożarnictwa przedstawił opinię dotyczącą przyczyn pożaru, do którego doszło na początku lipca w Hotelu Maria w Nowym Brzesku.

Do zdarzenia doszło 7 lipca przy ul. Targowej w Nowym Brzesku. Zgłoszenie o pożarze hotelu wpłynęło kilka minut po północy. Gdy strażacy dotarli na miejsce, płomienie wydobywały się na zewnątrz oknami

i przez dach. Dziesięć osób przebywających w budynku wyszło na zewnątrz przed przybyciem ratowników. W trwającej niemal całą noc akcji gaśniczej brało udział stu strażaków z zastępów z powiatu proszowickiego, Krakowa i Niepołomic. Użyto dwóch podnośników hydraulicznych i drabiny mechanicznej. Ogień zniszczył całe poddasze budynku. Po jego ugaszeniu rozebrano część dachu w celu dogaszenia zarzewi.

Od początku najczęściej powtarzającą się teorią na temat przyczyn pożaru było podpalenie.

Jednak, aby potwierdzić to z całą pewnością, potrzebna była opinia biegłego sądowego z zakresu pożarnictwa. Taki dokument trafił niedawno do proszowickiej policji, która prowadzi postępowanie w tej sprawie. Jak informuje zastępca komendanta powiatowego policji w Proszowicach, Marcin Laskosz, biegły potwierdził, że do pożaru doszło w wyniku podpalenia. Jednocześnie komendant przyznał, że wykrycie jego sprawcy będzie trudnym zadaniem.

- W hotelu mieszkały osoby narodowości ukraińskiej, które

wyjechały z Nowego Brzeska. Do budynku mogły też wchodzić inne osoby, które niekoniecznie tam zamieszkiwały. Poza tym opinia nie przesądza, czy było to podpalenie celowe. Nie można wykluczyć, że ktoś doprowadził do powstania ognia, a następnie przestraszył się i uciekł - mówi komendant Laskosz.

Druhowie z OSP Nowe Brzesko przypomnieli, że był to największy pożar na terenie miejscowości od 20 lat. Poprzednio z takim zdarzeniem mieli do czynienia w 2004 r., gdy spłonął miejscowy młyn. ©

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:

Zadzwońcie: 12 688-84-40

Wysyłajcie maile:
reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0010985747

COR-MED
www.cor-med.com

CENTRUM CHOROŚ SERCA

**PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW,
PROFESORÓW I DOCENTÓW**

◆ Echo serca i naczyń (Doppler kolor)
◆ EKG ◆ EKG wysiłkowe ◆ Holter ◆ Holter ciśnieniowy

Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118
Rejestracja tel. (12.00-17.00)
012 636 44 22

Infekcje! Szpital św. Łukasza w Tarnowie ograniczył odwiedziny u pacjentów

Paulina Marcinek-Kozioł
paulina.marcinek@polskapress.pl

Szpital Wojewódzki wprowadza ograniczenia w odwiedzaniu pacjentów. Powodem skróconych wizyt i powrotu do noszenia maseczek jest rosnąca liczba infekcji sezonowych!

Trwa sezon zwiększonej zachorowalności na infekcje wirusowe dróg oddechowych. W szpitalu św. Łukasza pojawiły się ogniska epidemiologiczne. Od 26 września do odwołania wprowadzono tam ograniczenia w odwiedzinach pacjentów na wszystkich oddziałach. Chorego może odwiedzić tylko jedna osoba, nie dłużej niż 15 minut. Powrócono też do takich zaleceń, jak m.in. dezynfekcja rąk czy noszenie maseczek. Na oddziały nie są wpuszczani odwiedzający z objawami infekcji, takim jak: katar, kaszel.

W Szpitalu im. Szczeklika odwiedziny pacjentów na razie odbywają się bez zmian, zgodnie z przyjętym przez



FOT. PAULINA MARCINEK-KOZIOŁ

Na wszystkich drzwiach wejściowych na oddział w szpitalu św. Łukasza pojawiły informacje o ograniczeniach

lecznicę regulaminem. Nie wykluczone jednak, że wraz ze wzrostem zachorowań może się to zmienić.

W III kwartale tego roku (lipiec, sierpień, wrzesień) więcej osób zachorowało w Tarnowie i powiecie na COVID-19. Według danych Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Tarnowie było 597 takich przypadków. Największy wzrost liczby zakażeń wirusem SARS-CoV-2 odnotowano we wrześniu (539).

Skup grzybów w Beskidach idzie słabo, bo grzybów mało

Agnieszka Nigbor-Chmura
agnieszka.nigbor@gk.pl

POWIAT GORLIICKI. Poza punktami skupu działającymi w Gorlicach, Zdyni i Kwiatoniu, są też skupy mobilne. Grzybów jest wprawdzie mało, ale w październiku ma się jeszcze zdarzyć wysyp.

Grzybiarzy trzeba dzielić na tych, którzy dary lasu zbierają dla przyjemności i tych, którzy każdy wysyp wykorzystują, by zarobić. Chodzą po lasach całymi rodzinami, zbierają borowiki i rydze i sprzedają do skupu. Bywały lata, że tacy „zawodowi grzybiarze” z Gorlickiego chwalili się, że za sezon sprzedawania grzybów można sobie kupić całkiem ładny samochód.

Na grzybach można zarobić. Tak twierdzi Jakub Hyziak, który prowadzi w Ropicy Polskiej skup grzybów. Jak mówi, na naszym terenie praktycznie nie ma ludzi, którzy trudniliby się zbieractwem „zawodowo”.

– Moi dostawcy to emeryci, którzy chodzą po lasach rekreacyjnie, a nadmiar tego, co zbiorą, sprzedają – opowiada. –



FOT. ARCHIWUM JAKUBA HYZIAKA

W skupie w Ropicy ceny są ruchome. – Teraz za kilogram rydzów czy borowików płacę 10 złotych – mówi właściciel

Zwykle przynoszą prawdziwki, a o tej porze również rydze. Niestety, tak słabego sezonu jak w tym roku nie było od co najmniej dekady. Grzybów jest po prostu mało, a każdy większy wysyp jest niemal w całości robaczywy – dodaje.

W skupie w Ropicy ceny są ruchome, dostosowują się do koniunktury. – Teraz za kilogram rydzów czy borowików płacę 10 złotych – relacjonuje. – Oczywiście mowa tu o zdrowych grzybach, nierobaczywych – dodaje. Rekordzista, który trafił do skupu pana Jakuba w 2019 roku, przyniósł 60 kilogramów grzybów.

– Niestety większość była robaczywa – mówi Jakub Hyziak. – Tylko za pięć kilogramów mogłem mu zapłacić pełną stawkę, czyli 10 złotych – dopowiada. Nikt jednak nie odejdzie ze skupu z przysłowiowym kwitkiem. Przedsiębiorca kupuje też te robaczywe grzyby, płacąc jednak za nie tylko po dwa złote od kilograma.

Wszyscy narzekają na kiepski sezon

Grzybiarzy i ostatniego październikowego wysypu wyczekuje Bogusław Kusiak, która od ponad 20 lat prowadzi skup grzybów w Kwiatoniu. Przyjmuje

głównie borowiki i rydze. Cena za kilogram zdrowych to około 15 złotych. Te nieco mniej zdrowe kupuje po 10 zł/kg. – To nie był dobry sezon. Nawet jak borowiki były, to 80-90 proc. zbioru było robaczywych. To samo teraz jest z rydzami, które dopiero się zaczynają. W lasach jest wystarczająco mokro, a półki temperatury są dodatnie, jest szansa i na zdrowego borowika i rydza. Czekamy i na wysyp, i na klientów – mówi. Grzyby z Kwiatonia trafiają do zakładu przetwórczego na drugi koniec kraju, konkretnie na Mazury, gdzie są suszone lub przerabiane na marynaty.

Warto negocjować

Cenę dorodnych, zdrowych okazów można negocjować w skupach na terenie Gorlickiego nawet do około 15 złotych za kilogram. Można skorzystać z obwoźnych skupów. Taki działa np. w Zdyni. Tam, jak podała nam Alina Dziamba, cena za kilogram borowików czy rydzów to 10 złotych. Zasada jest taka sama – im ładniejsze i zdrowsze sztuki, tym drożej. Podobnie jest w Skupie Grzybów Mobilnym – tak w mediach społecznościowych reklamuje się firma, która po grzyby przyjeżdża aż z Limanowszczyzny i oferuje odbiór z domu klienta. Warunek jest jeden – grzybów musi być co najmniej 20 kg. Mobilny skup za dorodnego rydza oferuje 12 zł/kg, a za borowiki 15 zł/kg. ©

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011415399

Seniorzy z Małopolski znów w centrum uwagi

8 października 2025 roku odbyło się 18 Forum Seniora Małopolski. Było to spotkanie, podczas którego seniorzy mieli okazję spotkać się z ciekawymi ludźmi oraz pozyskać informacje przydatne w codziennym funkcjonowaniu. Ważnym elementem tegorocznej edycji było spotkanie z ekspertami poświęcone bezpieczeństwu.

Jesienna edycja Forum Seniora zorganizowana w Krakowie przyciągnęła tłumy starszych mieszkańców Małopolski. Eksperti obecni w specjalnie przygotowanej strefie odpowiadali na pytania uczestników wydarzenia, na przykład o to, jak czytać fakturę i co zrobić, by obniżyć rachunki za gaz. Artur Przybylski, Dyrektor Sprzedaży w PGNiG Obrót Detaliczny, Grupa Orlen, zaprezentował produkty i usługi, stworzone z myślą o bezpieczeństwie oraz wygodzie i komforcie klientów, m.in. „Pakiet na zdrowie”, „Pomocna ekipa”, czy „Urządzenia dla domu”.

„Pakiet na zdrowie” i „Pomocna ekipa”

„Pakiet na zdrowie” to kompleksowa usługa zapewnia-



jąca klientom spółki dostęp do szerokiej gamy usług wspierających zdrowie i komfort życia. Pakiet obejmuje konsultacje medyczne, badania profilaktyczne, a także porady lekarskie i specjalistyczne. Dzięki niemu klienci spółki mogą korzystać z profesjonalnej opieki medycznej, co pozwala na wczesne wykrywanie chorób i skuteczniejsze leczenie.

Pakiet nie tylko ułatwia dostęp do usług medycznych, ale również pomaga w zapobieganiu wielu problemom zdrowotnym, które mogą występować w późniejszych latach życia. W ramach usługi można skorzystać z konsultacji z lekarzami specjalistami oraz z szerokiej oferty badań, które pozwalają monitorować stan zdrowia

i w porę reagować na wszelkie zmiany.

Z kolei „Pomocna ekipa” to usługa zapewniająca w przypadku awarii wsparcie: technika urządzeń grzewczych i gazowych, ślusarza, hydraulika, elektryka, serwisanta RTV/AGD oraz informatyka. Klienci dzięki temu zyskują szybką i fachową pomoc, a także spokój i bezpieczeństwo.

„Urządzenia dla domu”

„Urządzenia dla domu” to oferta dająca możliwość zakupu wysokiej wydajności urządzeń o niższym zużyciu energii i oszczędności kosztów, co czyni je przyjaznym dla środowiska i opłacalnym wyborem dla domowych budżetów. W ofercie spółki z Grupy ORLEN znajdziemy kotły kondensacyjne, pompy ciepła, panele fotowoltaicz-

ne, czy też urządzenia takie jak przenośna klimatyzacja i oczyszczacz powietrza. Przy spełnieniu określonych warunków konsultanci w biurach obsługi klienta pomogą w formalnościach związanych z dofinansowaniem zakupionych sprzętów.

Więcej przydatnych informacji można znaleźć na stronie <https://pgnig.pl>



Drony nad Soplicowem. Recenzja „Pana Tadeusza” w Teatrze Słowackiego



Nagle okazuje się, że opowieść, która buduje naszą narodową tożsamość, jest żenująca

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Nad Soplicowem latają drony, a bohaterowie bez sensu palają się po scenie. Miała być dekonstrukcja narodowej epopei, a wyszedł groch z kapustą.

Wojtek Klemm, reżyser „Pana Tadeusza”, zapowiadał przed premierą, że zobaczymy przedstawienie, w którym dzieło Mickiewicza zostanie obrane z błyszczącego papierka trzynastozgłoskowca. I rzeczywiście, gdy odrzucimy urokliwe plenery, wśród folii i rozpadającego się wychodka zostaje już tylko sama historia. I nagle okazuje się, że król jest nagi, a opowieść, która przecież buduje naszą narodową tożsamość, jest żenująca jak opowiadki wujka na weselu.

Dekonstrukcja epopei

Historia jest o tym, że młody paniczek Tadeusz (Vitalik Havryła) wraca do dworku wiejskiego, gdzie wdaje się w romans, a potem porzuca kobietę, bo okazuje się, że pomylił ją z inną, i tę inną - 14-letnią dziewczynkę - woli bardziej.

Rzecznie wspomniane tradycje i obyczaje szlacheckie to zazwyczaj, polowania, grzybobrania, hasanie z psami po chłopskich zagonach. Efektowne zbijanie bąków. Dzieło powstałe ku pokrzepieniu serc, jak zwraca uwagę Wojtek Klemm, koncentruje się bowiem na mieszkaniach dworku, chłopstwo nie leży w zakresie zainteresowań autora. Reżyser postanowił więc uzupełnić tę część opowieści, której mu u Mickiewicza zabrakło. Dopisała ją Sandra Szwarc, która miała oddać głos chłopom i kobietom potraktowanym w „Panu Tadeuszu” marginalnie.

Jest więc chłop (Marcin Kalisz), który bierze na siebie rolę narratora, chaotycznie przecha-

dząc się po scenie w kombinowaniu z warsztatu samochodowego. Są kobiety: Zosia (Karolina Kamińska) i Telimena (Marta Konarska), ale męskie role Rejenta i Asesora też zostały obsadzone aktorkami, zagrały je Agnieszka Judycka-Cappuccino i Natalia Strzelecka. Kobiety mają też dłuższe kwestie, ale czy wiele nowego wnoszą? I co z tego, jak przedstawienie kończy Mickiewiczowskie wyznanie Zosi, że przecież nic takiego się nie stanie, gdy Tadeusz odda chłopom ziemię, na której tyrają, ona też potrafi w gospodarstwie pracować - to też Mickiewicz. Nic z dopisanych fragmentów tego wydźwięku nie zmienia.

Ludzie i... niedźwiedź

W epopei są też zwierzęta - spór o wyczyny chartów Kusego i Sokoła czy polowanie na niedźwiedzia to przecież spora część dzieła Mickiewicza. Wojtek Klemm oddaje więc głos niedźwiedziowi (Marcin Kalisz) i to akurat jest zabawne. Zabawny jest też opatulony w błuże dresową i puchówkę ksiądz Robak (Mateusz Bieryt), siedzący na dachu sławojki.

Nad Soplicowem unoszą się drony, a postaci epopei błakają się po scenie bez większego sensu, wygłaszając swoje kwestie. Chciałoby się zapytać, czy naprawdę ta banda pijanych, zmanierowanych typków to bohaterowie narodowej wyobraźni?

W tym wszystkim gestem znaczącym jest obsadzenie w roli tytułowej ukraińskiego aktora. Vitalik Havryła jest świetny jako Tadeusz, a Teatr Słowackiego po raz kolejny wykonuje gest w stronę naszych sąsiadów.

Przyjmuję, że groch z kapustą, który zaserwował Wojtek Klemm na scenie „Panem Tadeuszem”, miał zamysł, ale przynajmniej nie wiem jaki.

Między operą a robieniem show. „Ariadna z Naxos” w Krakowie

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

- Prowokuje, zmusza do refleksji i stawia pytania o wartość sztuki w świecie rozrywki - mówi Piotr Sułkowski o najnowszym tytule Opery Krakowskiej. Premiera „Ariadny z Naxos” 17 października.

„Ariadna na Naxos” to wyjątkowo ważny tytuł ze względu na muzykę, libretto łączące świat kultury wysokiej i rozrywki, pokazujemy jak one się przenikają i jak na siebie wpływają. Stawia pytania o wartość sztuki w świecie rozrywki. Ten tytuł jest również niezwykle ważny dla naszych artystów, ponieważ jest bardzo wymagający pod względem wykonawczym, a Opera Krakowska jest w takiej kondycji, że takie dzieła operowe może pokazywać - mówi Piotr Sułkowski, dyrektor Opery Krakowskiej.

Opera Richarda Straussa to opowieść o tym, jak próbujemy pogodzić rozum z uczuciami, sztukę z codziennym chaosem. Fabuła spektaklu łączy w sobie elementy powagi i komizmu. Składa się z prologu oraz opery właściwej. Prolog pokazuje przygotowania do wieczoru artystycznego w rezydencji mecenasa sztuki, który zamówił dla swoich gości dwa spektakle operowe: o mitologicznej Ariadnie oraz operę komiczną.

- Połączenie sztuki wysokiej z kulturą popularną, jak łatwo



„Ariadna z Naxos” powstaje w koprodukcji z Operą w Tel Awiwie-Jafie i Operą w Dortmundzie

sobie wyobrazić, to przepis na katastrofę. Postanowiłem przyjrzeć się takim połączeniom we współczesnym świecie, gdzie muzyka operowa łączy się z czymś w rodzaju Eurowizji - zapowiada Ido Ricklin, reżyser widowiska. - Chciałem jednak pokazać, że sztuka może łączyć takie przeciwieństwa.

„Ariadna z Naxos” powstaje w koprodukcji Opery Krakowskiej z Operą w Tel Awiwie-Jafie i Operą w Dortmundzie. Dzięki współpracy możliwe jest wyprodukowanie widowiska na wysokim poziomie oraz zaproszenie do udziału artystów najwyższego formatu.

- Produkcję opery planuje się na kilka lat do przodu. Gdy po-

dejmowaliśmy pierwsze rozmowy z Tel Awiwem, wojna nie miała takiego rozmiaru jak dziś - tłumaczy Piotr Sułkowski. - Zastanawialiśmy się, czy w obliczu tego, co się dzieje, nie przesunąć tego tytułu. Uznaliśmy jednak, że rzeczywistość jest na tyle zaskakująca, że nie wiemy, czego można oczekiwać w przyszłości. Poza tym, jesteśmy tu, by mówić o tym, że sztuka może łączyć. Możliwość pracy w Krakowie była też niezwykle ważna dla artystów z Izraela. Mimo sytuacji w ich kraju bardzo chcieli, by spotkanie z melomanami było optymistyczne.

Na scenie m.in. Hedwig Ritter, Natalia Rubiś, Rafał Bartmiński, Tomasz Kuk, Katarzyna Dre-

lich, Hila Fahima, Monika Korybalska, Ionut Pascu, Paula Maciołek. Za dyrygentem pulpitem Brazylijczyk od lat związany z polskimi instytucjami muzycznymi - José Maria Florêncio.

- Ta partytura jest niezwykle trudna dla każdego śpiewaka, ale jest wyzwaniem także dla dyrygenta, jest ona prawdziwie magiczną muzyką - mówi dyrygent, porównując jednocześnie operę Straussa z „Tangiem” Mrożka. - U Mrożka jednak ideał zostaje zabity przez najbardziej prymitywną postać, w „Ariadnie” piękno zwycięża.

Scenografia to dzieło Simona Limy Holdswortha, kostiumy zaś są projektem Oren Dar. Autorem choreografii jest Yoram Karmi.

„Ariadna z Naxos” otwiera sezon, ale już dziś Piotr Sułkowski zdradza, że w najbliższej przyszłości na scenie przy Lubicz premiera opery „Amahl i nocni goście” Gian Carlo Menottiego (listopad), sylwestrowo-noworoczna produkcja, która przeniesie widzów na Broadway - „New Year Music Show” Wojciecha Graniczewskiego, a w nowym roku nowa odsłona „Toski” Pucciniego, w której po raz pierwszy od osiemnastu lat wykorzystana zostanie obrotowa scena Opery Krakowskiej. W planach także „Wiedeńska krew” - operetka Johanna Straussa i baletowa produkcja do „Requiem Mozarta”. W kolejnym sezonie na krakowskiej scenie operowej ma się pojawić „Faust”.

„Szwagier” - nowy film krakowskiego twórcy. O miłości, gniewie i bezsilności wobec zła

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Krakowski reżyser Szymon Jakubowski postanowił opowiedzieć o rodzinie w niekonwencjonalny sposób. Tak powstał film „Szwagier”, który w ostatnich tygodniach był kręcony pod Wawelem.

Rodzinę Gajdów poznajemy na ślubie Ewy i Bronisława, którzy wierzą, że będą ze sobą na zawsze. Jednak nie od dziś wiadomo, że z rodziną dobrze wychodzi się tylko na zdjęciach, w rzeczywistości bywa różnie.

Mijają lata i w małżeństwie Ewy pojawiają się pierwsze rysy, a rodzina, która powinna się wspierać, wybiera pozory i odwraca wzrok od problemów. Dopiero gdy dojdzie do eskalacji przemocy rodzinnej, wobec której wymiar spra-



Paulina Gałązka i Arkadiusz Detmer w filmie „Szwagier”

torem scenariusza. Fabuła oparta jest na historiach związanych z przemocą domową i trudnym losem jej ofiar, pozostawionych samym sobie. „Szwagier” jest filmem o poszukiwaniu sprawiedliwości za wyrządzone krzywdy.

- Moim bohaterem jest mściwiec. Ale nie w pelerynie i masce na twarzy - to każdy z nas. Everyman, który - choć tego nie chce - w sytuacji skrajnej bierze sprawy w swoje ręce. Uczy się nas, że mamy przestrzegać prawa i poruszać w obrębie dekalogu etycznego, ale system jest olbrzymi. I często zatrzymuje się w martwym punkcie. O takim problemie jest ta historia. Co zrobić, gdy sąd, politycy, policja czy zwykła ludzka przyzwoitość nie działają - mówi reżyser.

W rolach głównych występują: Paulina Gałązka, Aleksandra Adamska, Aleksandra Ko-

nieczna, Maciej Kosiński, Arkadiusz Detmer i Tomasz Sobczak. - „Szwagier” to historia o nas samych. O naszych wadach, gniewie i bezsilności. O nienawiści i miłości w obrębie jednej rodziny. Wierzę, że choć opowieść nie należy do najłatwiejszych, to teraz najbardziej jej potrzebujemy - twierdzi Szymon Bobrowski.

Film był kręcony w Łasku Wolskim, w budynku Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza”, na lotnisku w Balicach i w prywatnym domu reżysera i jego żony Magdaleny Jakubowskiej, która jest producentką filmu. - Zdecydowałem się opowiedzieć tę historię serią master-shotów, skupiając się na ważnych momentach w życiu bohaterów jednej rodziny. To osiem lat impasu, który zmierza do tragedii - mówi reżyser.

Premiera w 2026 roku. ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Dziś mijają dwa lata od wyborów

Po dwóch latach od wyborów parlamentarnych w 2023 roku, po których władzę w Polsce przejęła obecnie rządząca koalicja, 45 proc. badanych ocenia, że żyje im się tak samo jak wcześniej, 31 proc. - gorzej, a 12 proc. - lepiej - wynika z sondażu Opinia24 dla RMF FM.

Poprawę jakości życia po dwóch latach rządów koalicji 15 października najczęściej deklarują wyborcy Koalicji Obywatelskiej - 30 proc. z nich uważa, że żyje im się lepiej, podobnie jak 27 proc. osób, które

w I turze wyborów prezydenckich głosowały na Rafała Trzaskowskiego. Taką opinię wyraża także 18 proc. badanych z wykształceniem podstawowym i 16 proc. z wyższym.

Odmienne oceniają sytuację wyborcy partii opozycyjnych - poprawę zauważa jedynie 6 proc. wyborców PiS oraz 2 proc. zwolenników Konfederacji, przy czym w tych grupach dominują oceny negatywne: odpowiednio 55 i 57 proc. badanych uznało, że żyje im się gorzej. Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Posel Mejza jechał 200 km/h



FOT. ADAM JANKOWSKI

Posel Mejza jechał trasą S3 w powiecie polkowickim (dolnośląskie) z prędkością 200 km/h, został zatrzymany przez policję, odmówił przyjęcia mandatu, zasłaniając się immunitetem poselskim. Później zadeklarował, że jeśli będzie możliwość, to ureguluje mandat, a jeśli nie, to zrzeknie się immunitetu. | PAP

WARSZAWA

Tusk odpowiedział kibicom

Donald Tusk odniósł się do hasel wykrzykiwanych podczas niedzielnego meczu Litwa - Polska w Kownie. Wśród gości meczu był m.in. właśnie Tusk, który nie został przychylnie przyjęty przez część polskich fanów. Premier oglądał mecz w towarzystwie szefowej rządu Litwy Ingi Ruginiene.

Tusk we wpisie na platformie X odniósł się do nie-

przychylnych hasel kierowanych i wykrzykiwanych w jego stronę. „Pisowcy pytają, czy tłumaczyłem litewskiej pani premier wszystkie okrzyki z trybun. »Donald matole...« przetłumaczyłem. Mam słabość do tego hasła - zawsze, kiedy je skandują, wygrywam wybory” - napisał szef polskiego rządu. Oprac. Anna Nagel | PAP

KIJÓW

„Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój w Ukrainie; terror przegrywa, gdy globalna jedność jest wystarczająco silna” - oświadczył prezydent tego kraju Wołodymyr Zełenski. Szef państwa ocenił przy tym, że w sprawie Bliskiego Wschodu efekt przyniosły „przywództwo i zdecydowanie prezydenta USA Donalda Trumpa”. | PAP

”

Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój na Ukrainie

Wołodymyr Zełenski prezydent Ukrainy

Pakt senacki PiS i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sławomir Mentzen przekazał, że rozmawiał w poniedziałek z Karolem Nawrockim o pakcie senackim Konfederacji z PiS. Według posła Nawrocki miałby być gospodarzem paktu obu partii.

- Prezydentowi zależy na poprawie relacji po prawej stronie sceny politycznej - stwierdził Sławomir Mentzen. Z kolei prezydencki rzecznik Rafał Leśkiewicz, pytany przez PAP o rozmowę Nawrockiego z Mentzenem, odmówił komentarza w tej sprawie.

Mentzen, zapytany w Polsat News o to, kiedy ostatnio rozmawiał z prezydentem, odpowiedział, że w poniedziałek. Podkreślił, że rozmowa trwała około godziny.

- Wydaje mi się, że to była bardzo dobra i konstruktywna rozmowa, z której jestem bardzo zadowolony - powiedział.

Dopytywano o szczegóły, powiedział, że jednym z wątków poruszonych w rozmowie z Nawrockim był pomysł nawiązania paktu senackiego Konfederacji z PiS, którego gospodarzem miałby być właśnie Nawrocki.

- Prezydent Nawrocki doskonale rozumie sytuację, obserwuje nasze nieporozumienia z prezesem (PiS, Jarosławem) Kaczyńskim. (...) Wierzę, że za jakiś czas być może (prezydent) weźmie na siebie jakąś od-



FOT. PAP/LESZEK SZYMANSKI

W ostatnim czasie Jarosław Kaczyński i Sławomir Mentzen nie szczędzili sobie bardzo mocnych słów

powiedzialność, żeby nas trochę zbliżyć - ocenił poseł Konfederacji.

W jego ocenie prezydentowi zależy na poprawie relacji „po prawej stronie polskiej sceny politycznej”.

- Prezydent rozumie zarówno moje zdanie, jak i argumenty Jarosława Kaczyńskiego. Czuję się ucziwie i sprawiedliwie traktowany przez prezydenta Nawrockiego - powiedział Mentzen.

W ubiegłą środę Mentzen mówił w Radiu ZET, że w spra-

wie możliwego paktu senackiego Konfederacji z PiS mógłby rozmawiać z prezydentem.

Nawrocki pogodzi Mentzena i Kaczyńskiego?

- Gdyby Karol Nawrocki był gospodarzem paktu senackiego, szerokich sił prawicowych, to byłoby to bardzo ciekawe rozwiązanie - powiedział wtedy. Jednocześnie zaznaczył, że nie zamierza rozmawiać na ten temat z Kaczyńskim, który „bez przerwy powtarza,

że nie chce z nami rozmawiać”. Zdaniem Mentzena Kaczyński „nie jest człowiekiem, który dostrzymuje umów”.

Kaczyński, pytany o tę wypowiedź na środowej konferencji prasowej stwierdził, że łączenie takich propozycji z „obraźliwymi wystąpieniami pokazuje tylko jedną rzecz - obecność pana Mentzena w polityce jest jednak pewnym nieporozumieniem”. Szef PiS ocenił też wtedy, że pomysł paktu senackiego, którego gospodarzem byłby Nawrocki, jest „racjonalny, ale oczywiście ta racjonalność bywa zakłócana”.

- Racjonalni ludzie, jako tako wychowani, nierzucający całkowicie nieprawdziwych oskarżeń, mogą ze sobą rozmawiać, ale jeżeli ktoś cierpi na jakieś niedostatki, to powinien najpierw się doprowadzić do dobrego stanu, a dopiero później przejść do polityki - dodał.

Kaczyński zaznaczył wówczas, że teoretyczne rozmowy dotyczące paktu senackiego toczą się tylko wewnątrz partii. - Żadnych rokowań nie ma - podkreślił. Jego zdaniem koncepcja paktu senackiego funkcjonuje też w rozmowach polityków innych prawicowych partii.

- Łatwo obliczyć, że gdyby nasza strona zawarła taki pakt, to on też byłby efektywny, i to bardziej niż z tamtej strony, i dlatego jest o czym mówić - dodał.

PAP

Premier: Rząd zrobi wszystko, aby ratować Jastrzębską Spółkę Węglową, a przynajmniej jej istotną część

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Rząd zrobi wszystko, żeby przekształcić Jastrzębską Spółkę Węglową (JSW) w ten sposób, aby ją uratować, a przynajmniej uratować jej istotną część - powiedział premier Donald Tusk.

W sobotę Jastrzębska Spółka Węglowa podała, że jej zarząd podjął uchwałę ws. rozpoczęcia przy-

gotowań do procesu restrukturyzacji. Zgodnie z komunikatem JSW, do 31 stycznia ma zostać wypracowane porozumienie ze stroną społeczną dot. dostosowania kosztów wynagrodzeń do obecnej sytuacji spółki, wypracowanie nowych warunków finansowania z instytucjami oraz opracowanie możliwych form wsparcia ze strony Skarbu Państwa. Zdaniem zarządu spółki te działania pozwolą ustalić kolejne kroki naprawcze lub restruktury-

zacyjne oraz ramy funkcjonowania JSW w perspektywie długoterminowej.

- My zrobimy wszystko, żeby tak przekształcić JSW, by ratować tę firmę, a przynajmniej istotną jej część. Ten plan jest precyzyjny, to jest kwestia finansów i dobrowolnych odejść z pracy - powiedział premier Donald Tusk we wtorek na konferencji prasowej w Raciborzu.

Szef rządu podkreślił, że plan dotyczący naprawy JSW będzie

niedługo zaprezentowany przez ministra aktywów państwowych oraz ministra energii. - Będą oni prezentować to wszystko, co da się zrobić z JSW, i nie wykluczam, że także Polska Grupa Zbrojeniowa czy szerzej, polski przemysł obronny, też będzie mógł tutaj odegrać pozytywną rolę, także w przypadku JSW, a przynajmniej części aktywności - mówił premier. Podkreślił, że pewne działania zostały już podjęte. AP

Zelenski znów jedzie do Trumpa. Wyprosi Tomahawki dla Ukrainy?

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski w najbliższy piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem w Waszyngtonie. Jednym z tematów rozmów będą pociski Tomahawk.

– Spotkam się w Waszyngtonie z prezydentem Trumpem. Sądzę, że powinniśmy przedyskutować kolejność kroków, które chcę zaproponować prezydentowi – powiedział Zelenski podczas briefingu z szefową dyplomacji UE Kają Kallas.

Do trzeciej wizyty ukraińskiego prezydenta w Białym Domu podczas prezydentury Trumpa dojdzie po dwóch weekendowych rozmowach te-

lefonicznych między przywódcami, podczas których omawiali oni m.in. potencjalną sprzedaż Ukrainie pocisków manewrujących Tomahawk.

– Rozmawialiśmy o broni, której potrzebują, o rodzajach broni, której potrzebują, bardzo potrzebują Patriotów, bardzo chcieliby mieć Tomahawki. (...) Rozmawialiśmy o tym i tak dalej, zobaczymy – relacjonował w niedzielę Trump dziennikarzom podczas podróży do Izraela. Zaznaczył jednak, że zanim podejmie decyzje w tej sprawie, będzie musiał porozmawiać o tym z Władimirem Putinem.

Zelenski zapewnił, że rakietki, które Ukraina być może uzyska – o ile USA wyrażą na to zgodę – będą wykorzystywane jedynie do atakowania celów wojskowych w Rosji. PAP



Zelenski zapewnił, że jeśli Ukraina uzyska Tomahawki, użyje ich tylko do atakowania celów wojskowych w Rosji

Wenezuela zamknęła ambasadę w Oslo

Oprac. Anna Nagel
Oslo

Wenezuelskie służby dyplomatyczne poinformowały o zamknięciu placówki w Oslo. To reakcja na przyznanie Pokojowej Nagrody Nobla wenezuelskiej dysydencie, Marii Corinie Machado.

Rzeczniczka norweskiego MSZ Cecilie Roang przyznała, że decyzję Wenezueli przyjęto w Oslo z ubolewaniem. Zapewniła, że rząd norweski nie planuje podejmować podobnych kroków, mimo że w wielu kwestiach poglądy Norwegii i Wenezueli różnią się.

„Chcemy utrzymać z Wenezuelą otwarty dialog i będziemy go kontynuować” – podkreśliła.

Norweski resort dyplomacji nie został również poinformowany z odpowiednim wy-

przedzeniem o opuszczeniu kraju przez ambasadora Wenezueli.

Mimo że władze w Caracas nie podały oficjalnego powodu swojej decyzji, media na całym świecie nie mają wątpliwości, że chodzi o reakcję na wydarzenie z minionej piątku, kiedy to Norweski Komitet Noblowski przyznał Pokojową Nagrodę Nobla za 2025 rok wenezuelskiej opozycjonistce Marii Corinie Machado.

„Pokojowa Nagroda Nobla przyznawana jest przez suwerenny w swoich decyzjach Komitet. Jest on całkowicie niezależny od rządu Królestwa Norwegii” – skomentowała rzeczniczka norweskiego MSZ ewentualny związek między zamknięciem wenezuelskiej ambasady w Oslo a wyróżnieniem przyznanym Machado. PAP

Erdogan z ważną deklaracją ws. odbudowy Strefy Gazy

Oprac. Karolina Wrońska
Ankara

Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdogan zapowiedział, że będzie zabiegał o wsparcie państw Zatoki Perskiej, USA i Europy w odbudowie Strefy Gazy na mocy nowego porozumienia.

Erdogan podkreślił znaczenie odbudowy Strefy Gazy, obiecując, że Ankara podejmie wszelkie niezbędne środki, aby zaspokoić potrzeby humanitarne Palestyńczyków jeszcze przed nadejściem zimy.

W rozmowie z dziennikarzami na pokładzie samolotu powrotnego z Egiptu, Erdogan określił rozmowy z prezydentem USA Donaldem Trumpem jako „niezwykle ważne” i obiecał kontynuować je z „taką samą uwagą”. Zaznaczył, że Turcja jest „bardzo entuzjastycznie nastawiona do wprowadzenia porządku pokojowego w Strefie Gazy”.

„Ludobójstwo nie zostanie zapomniane”

Odnosząc się do odbudowy palestyńskiego terytorium, Erdogan przyznał, że Turcja zabiega o wsparcie „ze wszystkich stron – od krajów Zatoki Perskiej po Stany Zjednoczone i Europę” i podkreślił, że trwające działania mają na celu zapewnienie, że ludobójstwo w Strefie Gazy na pewno „nie zostanie zapomniane”.



– Recep Tayyip Erdogan może pomóc w zakończeniu wojny w Ukrainie – powiedział dziennikarzom prezydent USA Donald Trump

„Wierzę, że znaczące wsparcie finansowe zostanie szybko udzielone i projekty odbudowy realizowane przez Organizację Współpracy Islamskiej i Ligę Arabską wkrótce ruszą” – poinformował dziennikarzy turecki przywódca.

Erdogan przypomniał też, że w ostatnich dniach do Strefy Gazy wjechało około 350 ciężarówek z pomocą humanitarną z Turcji, zauważając, że porozumienie między Hamasem a Izraelem przewiduje co najmniej 600 ciężarówek dziennie.

Erdogan powtórzył też stanowisko Ankary, która regularnie apeluje o wdrożenie popieranego przez bardzo wiele krajów świata rozwiązania dwupaństwowego, które – w jej ocenie

W poniedziałek prezydent USA oraz przywódcy Egiptu, Turcji i Egiptu podpisali w Egipcie pokojowy plan dla Strefy Gazy

nie – miałyby rozwiązać konflikt Izraela z Palestyną.

Turcja wzywa do utworzenia niezależnej Palestyny ze stolicą w Jerozolimie Wschodniej. Izrael w wyniku tzw. wojny sześciodniowej z 1967 r. zajął należące wówczas do Syrii Wzgórza Golan, jordański Zachodni Brzeg, część Jerozolimy, okręg Gazy i półwysep Synaj, który w 1979 r. – na mocy egipsko-izraelskiego porozumienia pokojowego – wrócił do Egiptu. Niepodległa Palestyna miałaby obejmować Zachodni Brzeg i Strefę Gazy. PAP

Joe Biden i Bill Clinton pochwalili Donalda Trumpa za porozumienie ws. Strefy Gazy

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Były prezydent USA Joe Biden pochwalił amerykańskiego przywódcę Donalda Trumpa i jego zespół za doprowadzenie do osiągnięcia porozumienia w sprawie Strefy Gazy.

„Czuję dużą wdzięczność i ulgę, że ten dzień nadszedł, w związku z ostatnimi 20 żywymi zakładnikami, którzy przeszli przez niewyobrażalne piekło i w końcu wrócili do swoich rodzin i ukochanych, w związku z cywilami w Strefie Gazy, którzy doświadczyli niezmiernych strat i w końcu będą mieli szansę, by odbudować swoje życie” – napisał Biden w serwisie X.

Jak dodał, „droga do tego porozumienia nie była łatwa”.



Biden wyraził uznanie dla administracji Trumpa

„Moja administracja pracowała nieugięcie nad powrotem zakładników do domu, przyniesieniem ulgi palestyńskim cywilom i zakończeniem wojny. Wyrażam uznanie dla prezydenta Trumpa i jego zespołu za ich pracę na rzecz do-

prowadzenia do zawarcia nowego porozumienia o zawieszeniu broni” – czytamy we wpisie byłego prezydenta. Oceniał, że teraz Bliski Wschód jest na ścieżce ku pokojowi.

Były sekretarz stanu Antony Blinken ocenił natomiast, że plan pokojowy Trumpa dla Strefy Gazy jest oparty o plan opracowany przez administrację Bidena, której był częścią.

Trumpa pochwalili też inni byli prezydent, wywodzący się z Partii Demokratycznej – Bill Clinton.

„Prezydent Trump i jego administracja, Katar oraz inni gracze w regionie zasługują na duże wyrazy uznania za to, że sprawili, że wszystkie strony pozostały zaangażowane aż do osiągnięcia porozumienia” – napisał Clinton na portalu X.

Prezydent Donald Trump w rozmowie z dziennikarzami na pokładzie Air Force One przyznał, że te słowa są „bardzo miłe”.

– Pomyślałem, że to bardzo miłe, w zasadzie. I co on robi? Mówi prawdę – powiedział Trump w drodze powrotnej z Bliskiego Wschodu do Waszyngtonu. Dodał też, że zawsze dobrze dogadywał się z Clintonem.

W Szarm el-Szejku w Egipcie podpisano w poniedziałek plan pokojowy dla Strefy Gazy autorstwa prezydenta USA Donalda Trumpa. Zgodnie z warunkami planu, Hamas uwolnił wszystkich żyjących zakładników uprowadzonych dwa lata temu do Strefy Gazy. Hamas miał też wydać ciała 28 uprowadzonych osób, które zmarły w niewoli. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czy jesteś hipochondrykiem?

Hipochondria to zaburzenie nerwicowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy

przeświadczenie, że jest poważnie chory. Zwykły ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, a kaszel - jako symptom raka płuc. Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy. Podpowiadamy, jak ją diagnozować i leczyć.

ZA TYDZIEŃ:

- Cichy wróg kości rozwija się latami. Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć
- Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać



FOT. FREEPIK

Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy na piersiach

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia.

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującymi są:

- płeć - roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek - wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką naroślą wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie, które pozwoli szybko wykryć



FOT. 4PM PRODUCTION/23RF

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku umiera ponad pięć tysięcy kobiet

ewentualne guzki w piersi i postawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szanse na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania.

Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku, powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie.

Dobór właściwej metody ma szczególne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie ultrasonograficzne, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania mammograficznego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w mobilnych busach mammograficznych. Naj-

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym wzroście. Najważniejsze jest, aby wykryć zmiany jak najwcześniej

czulszą metodą jest jednak rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającym mutację genową).

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka, mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej BRCA1 i BRCA2 pozwalają oszacować ryzyko rozwinięcia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobiety do wykonania badań genetycznych, to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowanie raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,

- rak sutka u mężczyzny (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowe) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na odpowiednie leczenie.

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter. Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Nie ma idealnej recepty na walkę z rakiem. Celem profilaktyki jest jak najskuteczniejsze zmniejszenie ryzyka zachorowalności na nowotwór. Prowadzenie zdrowego stylu życia wpływa pozytywnie na organizm i poprawia jego stan ogólny.

Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Hipochondria to zaburzenie nerwicowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy przeświadczenie, że jest poważnie chory.

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji – wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkukrotną redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka, jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych hipochondria jest jednym z zaburzeń somatoformicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwicowych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek biologicznych przesłanek, które uzasadniałyby występowanie tego typu symptomów. Przy diagnozowaniu hipochondrii ważnym elementem jest wykonanie szeregu podstawowych badań diagnostycznych.

Hipochondryk jest osobą, której towarzyszy stały lęk przed zachorowaniem. Nieustannie znajduje się w gotowości i doszukuje się objawów, które mogą wskazywać na poważną chorobę – zawał, udar czy nowotwór. Co więcej, hipochondryk jest „nadwrażliwy” na różne informacje na temat chorób. Według badań prze-



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

prowadzonych przez Thomasa Holmesa i Richarda Rahe’a z Washington University w Seattle, pozostawanie w ciągłej gotowości i nadinterpretacja występujących objawów jest silnym stresorem. Badacze podkreślają, że osoba dotknięta tą chorobą często nie zdaje sobie sprawy z tego, że jej problemy somatyczne mogą mieć podłoże psychologiczne. Objawy hipochondrii bywają niespecyficzne, ponieważ pacjent często sam „wyznacza” sobie, co go boli. Stałe myślenie o dolegliwościach sprawia, że faktycznie zaczynają one się nasilać.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:

- długotrwały lęk i obawa o własne zdrowie i życie;
- przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- obawa o swoją przyszłość;
- podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zazwyczaj niegroźnych, objawów somatycznych. Takie symptomy, jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii – wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele.

• Model poznawczo-behawioralny

Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Podstawowym założeniem tego modelu jest przeświadczenie, że źródłem za-

burzeń emocjonalnych są negatywne schematy poznawcze dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związek między hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

• Model interpersonalny

W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Potrzeba ta często stanowi konsekwencję niewłaściwego wychowania, w którym nie były zaspokajane podstawowe potrzeby dziecka (miłości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego).

Niektórzy badacze przy omawianiu przyczyn hipochondrii wskazują na egocentryczną lub nawet narcystyczną postawę, jednak teza ta była poddawana częstej krytyce. Wprawdzie hipochondryk może nadmiernie koncentrować się na sobie i swoim zdrowiu, jednakże nie wynika to z jego egoistycznej natury, a raczej z potrzeby troski i opieki, co może być związane z deficytami z dzieciństwa.

Już samo rozpoznanie hipochondrii dostarcza lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej wielu problemów. Związane jest to z tym, że przed diagnozą należy wykonać szereg badań

diagnostycznych, w celu wykluczenia ewentualnych stanów chorobowych. W rozpoznaniu hipochondrii należy wziąć pod uwagę kilka podstawowych kryteriów diagnostycznych. Mowa tu o:

- silnie zakorzenionym, utrzymującym się przez co najmniej pół roku przekonaniu o występowaniu poważnych chorób somatycznych;
- nadmiernym kontrolowaniu swojego ciała wraz z towarzyszącym przekonaniem o zmianie kształtu ciała, np. wyimaginowanym skrzywieniu kręgosłupa;
- podporządkowaniu życia chorobie, co skutkuje częstymi i nieuzasadnionymi wizytami u lekarza;
- odrzucaniu zapewnień lekarza o braku chorób somatycznych.

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie od nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicowym. Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest psychoterapia. Najbardziej pomocna jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązywanie konkretnego problemu.

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od choroby?

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

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od tej, która może świadczyć o niebezpiecznej infekcji? Czy dziecko z nietypowymi zmianami na skórze należy pozostawić w wszelki wypadek w szpitalu?

W rozwiązywaniu takich dylematów ma pomóc Cyfrowy Atlas Wysypek – nowoczesne narzędzie stworzone na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

Cyfrowy Atlas Wysypek to platforma edukacyjna, która gromadzi wielopokoleniowe doświadczenia pediatrów w obszarze zmian skórnych u dzieci w jednej telefonicznej aplikacji. To interaktywne narzędzie dydaktyczne jest oparte na microlearningu. Umożliwia szybką naukę, porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej – możemy przeczytać w komunikacie na stronie internetowej uczelni. Nad stworzeniem tego narzędzia pracowali specjaliści z Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Jak podkreślają naukowcy-lekarze, pomysł na to rozwiązanie zrodził się z realnej potrzeby. Szybka diagnoza choroby zakaźnej ma kluczowe znaczenie zarówno dla pacjenta, jak i jego otoczenia. O decyzjach dotyczących leczenia, hospitalizacji czy izolacji często trzeba decydować natychmiast, co nie jest łatwe, ponieważ wiele infekcji u dzieci przebiega z niespecyficznymi objawami.

Prawidłowe rozpoznanie w pediatrii staje się coraz trudniejszą sztuką. Z jednej strony rodzi się mniej dzieci, a z drugiej – wracają choroby zakaźne, z którymi nie mieliśmy do czynienia przez dziesiątki lat – tłumaczy genezę pomysłu prof. Leszek Szenbom, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW.

Ekspert podkreśla, że coraz liczniejsza grupa pacjentów cierpi na choroby przewlekłe i autoimmunologiczne, a stosowane u nich terapie biologiczne potrafią zmieniać przebieg oraz obraz infekcji. Dodatkowym wyzwaniem są częste podróże, które niosą ryzyko kontaktu z patogenami niespotykanymi w naszym klimacie.

Wszystko to sprawia, że lekarze coraz rzadziej mają możliwość bezpośredniego zetknięcia się z typowymi objawami wielu chorób, w tym również tych groźnych, wymagających szybkiego działania.

Dotyczy to nie tylko młodych, dopiero wkraczających do zawodu. Także pediatrizy z wieloletnim stażem nie mogą już bazować na własnym do-

świadczeniu, bo w swojej praktyce nie mieli przypadków chorób, które zniknęły na dziesięciolecie dzięki powszechnym szczepieniom. Młodzi nie mają zatem często od kogo się uczyć – przyznaje prof. Szenbom.

Specjalista dodaje, że coraz szybsze tempo rozprzestrzeniania się chorób stanowi kolejne wyzwanie diagnostyczne. Przypomina, że w czasach parowców grypa hiszpanka potrzebowała około trzech miesięcy, by opanować świat, podczas gdy pandemia COVID-19 rozprzestrzeniła się niemal natychmiast, pokazując, jak dynamicznie zmieniały się realia epidemiologiczne.

Bazą do tworzenia Cyfrowego Atlasu Wysypek była bogata kolekcja zdjęć chorób wysypkowych, wykonywanych od lat w Klinice Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Książkowy atlas zmian skórnych u dzieci był regularnie aktualizowany i w ten sposób powstał imponujący zbiór, wykorzystany teraz w formie cyfrowej.

Nasz atlas to jednak coś znacznie więcej niż zestaw uniikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który zresztą zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwia porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej. Jednocześnie wyszliśmy z założenia, że nauka może być przyjemna i mieć formę atrakcyjnej gry. Dlatego atlas został wyposażony w szereg funkcji – nie tylko przydatnych, ale i przyjaznych w obsłudze i dostosowanych do współczesnego odbiorcy – tłumaczy dr Kamila Ludwikowska, która współtworzyła aplikację.

Dla praktyków Cyfrowy Atlas Wysypek będzie swoistą „ściągą”. Algorytm pięciu kroków poprowadzi ich logiczną ścieżką diagnostyczną od podpowiedzi, na co zwrócić uwagę, jakie zadawać pytania pacjentowi, poprzez rozpoznanie, aż do zastosowania leczenia.

Lekarz, korzystając z funkcji wyszukiwania, będzie mógł łatwo znaleźć i porównać zdjęcia różnych zmian skórnych, by dopasować ich obraz do przypadku pacjenta. System pozwoli określić, czy wysypka ma charakter plamisty, wybroczynowy czy pęcherzykowy, a także gdzie dokładnie się pojawia i jak wygląda – każdy szczegół ma tu znaczenie i wymaga właściwej oceny.

Do każdego zdjęcia dołączony jest krótki opis choroby, której objawem jest dana wysypka i jej umiejscowienie. Ideą całej platformy jest jednak nie tylko szybkie rozpoznanie, ale przede wszystkim zdobycie trwałej wiedzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Metody leczenia hipochondrii:

- neuroleptyki i leki o działaniu hamującym aktywność układu współczulnego;
- krótkoterminowa terapia poznawczo-behawioralna, zorientowana na rozwiązanie problemu i wydoszacowanie się z mechanizmu błędnego koła;
- terapia rodzin, która zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy choroba pacjenta negatywnie odbija się na jego sytuacji rodzinnej;
- długoterminowa terapia systematyczna restrukturyzująca, prowadząca do częściowej zmiany osobowości.

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ. Pacjenci zakochali się w tych lecznicach



Zobacz aktualną listę najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach. Pacjenci po prostu zakochali się w tych miejscach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Które są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google.

Jesień to sezon przeziębień, niedoboru słońca i ogólnego osłabienia naszych organizmów. Warto w tym okresie zaplanować pobyt w sanatorium. Takie uzdrawiające wakacje bywają jednak drogie, więc nie dziwnego, że większość pacjentów stara się załatwić sobie pobyty finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

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

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać szczególną uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości?

Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium.

Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- szeroka i różnicowana oferta zabiegowa, profesjo-

nalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami;

- wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, a także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych;
- dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów;
- wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody;
- ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

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

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

się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury i wystawiają oceny od 0 do 5. Znanie sanatoria mieszących po kilkaset i więcej recenzji!

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej

okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

- Miejsce 1: 22. Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 2: Sanatorium Uzdrawiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju (średnia ocen w Google: 4,2).
- Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,0).
- Miejsce 5: Bia Vita Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA (średnia ocen w Google: 4,5).
- Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,4).
- Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,0).

Ranking sanatoriów w podziale na województwa znajdziesz na stronie <https://stronazdrowia.pl>.

Tak kąpiele w wannie wpływają na zdrowie. Mogą pomóc nie tylko przy przeziębieniu

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

Kąpiel w wannie to okazja, by na chwilę zatrzymać się w codziennym pośpiechu, zanurzyć się w ciepłej wodzie i pozwolić sobie na regenerację ciała i umysłu.

Kąpiele, zwłaszcza te w ciepłej wodzie, mogą mieć korzystny wpływ na organizm, o ile są stosowane z umiarem i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Warto zdawać sobie sprawę, że ciepła woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa się przepływ krwi w mięśniach i skórze. Taki efekt prowadzi do lepszego dotlenienia i odżywienia tkanek, co sprzyja regeneracji po wysiłku fizycznym oraz łagodzi napięcie mięśniowe. Jednocześnie hydrostatyczny nacisk wody wspomaga powrót żylny i przepływ limfy, co pomaga usuwać z organizmu produkty przemiany materii.

Regularne kąpiele mogą również łagodzić ból, zarówno mięśniowy, jak i stawowy. W badaniach klinicznych wykazano, że hydroterapia poprawia ruchomość stawów, zmniejsza sztywność i redukuje odczuwanie bólu u osób cierpiących m.in. na choroby reumatyczne czy fibromięlgie.

Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kąpieli na układ nerwowy. Ciepła woda działa uspokajająco, obniża poziom stresu i napięcia psychicznego, co pośrednio wspiera odporność oraz proces regeneracji organizmu w czasie infekcji.

Ciepła, aromatyczna kąpiel może stać się naturalnym sprzymierzeńcem w łagodzeniu objawów przeziębienia i wspomaganiu procesu zdrowienia. Wpływa ona korzystnie na organizm, oddziałując na kilka poziomów jednocześnie. Ciepła woda rozluźnia napięte mięśnie i zmniejsza uczucie sztywności, co przynosi ulgę obolałemu ciału.

Wytwarzająca się para wodna działa jak naturalna inhalacja. Nawilża drogi oddechowe, łagodzi katar oraz podrażnienia gardła, ułatwiając oddychanie. Dodatkowo ciepło pobudza krążenie krwi, co sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn z organizmu i wspiera jego naturalne mechanizmy obronne.

Wprowadzenie do kąpieli olejków eterycznych, takich jak sosnowy, jodłowy czy eukaliptusowy, wzmacnia jej działanie przez efekt aromaterapii. Do wody warto dodać zatem:

- olejek tymiankowy - wykazuje silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, wspomaga odporność

- oraz łagodzi stany zapalne gardła i dróg oddechowych;
- olejek rozmarynowy - poprawia krążenie, działa rozgrzewająco i pomaga łagodzić bóle mięśni, które często towarzyszą infekcjom;
- olejek eukaliptusowy - udrażnia zatłoczony nos, ułatwia oddychanie, działa antyseptycznie i łagodzi bóle głowy;
- olejek sosnowy, olejek jodłowy - odświeżają, wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu;
- olejek lawendowy - koi układ nerwowy, sprzyja odpoczynkowi i regeneracji, a jednocześnie działa lekko przeciwbakteryjnie;
- olejek pomarańczowy - relaksuje, poprawia nastrój i dodaje energii, co ma znaczenie zwłaszcza w czasie obniżonego samopoczucia.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że kąpiel może sprzyjać... utracie wagi. Badanie przeprowadzone przez ekspertów z Uniwersytetu Loughborough w Wielkiej Brytanii wykazało, że godzinna kąpiel w gorącej wodzie spala średnio około 130 kalorii, co odpowiada mniej więcej półgodzinnemu spacerowi. Dodatkowo kąpiele mogą także sprzyjać regulacji poziomu glukozy we krwi.

Kąpiel w wannie powinna być dostosowana zarówno do temperatury wody, jak i kondycji skóry. W przypadku kąpieli gorących lub zimnych zaleca się, aby nie trwały one dłużej niż około 10-15 minut, ponieważ zbyt długie oddziaływanie skrajnych temperatur może prowadzić do zaburzeń krążenia i nadmiernego obciążenia organizmu. Kąpiele w wodzie o umiarkowanej temperaturze można wydłużyć do 20-30 minut, jeśli nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie w wodzie powoduje macerację naskórka, czyli jego nadmierne zmiękczenie, co może prowadzić do podrażnień, przesuszenia lub uszkodzenia organizmu. Kąpiele w wodzie o umiarkowanej temperaturze można wydłużyć do 20-30 minut, jeśli nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie w wodzie powoduje macerację naskórka, czyli jego nadmierne zmiękczenie, co może prowadzić do podrażnień, przesuszenia lub uszkodzenia organizmu.

Długotrwały kontakt skóry z wodą, zwłaszcza twardą, może nasilać suchość i świąd skóry. Woda wodociągowa często zawiera wapń i magnez, które podnoszą jej pH, co z kolei osłabia kwaśny płaszcz ochronny skóry. W efekcie dochodzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu i wzrostu podatności na podrażnienia oraz nadkażenia bakterijne, częste u osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS). Dermatolodzy zalecają, aby kąpiel w przypadku AZS była krótka (maksymalnie 5-10 minut) i odbywała się w letniej wodzie.

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

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

Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.

Jesień przynosi ze sobą bogactwo produktów, które wspierają nasze zdrowie, a jednym z najcenniejszych są orzechy. Profesorka nauk medycznych, biochemiczka i nauczycielka akademicka Ewa Stachowska na swoim Instagramie podkreśla, że regularne spożywanie tego popularnego produktu może znacząco poprawić nasze zdrowie i długość życia.

Orzechy to jesienne „superfoods” za grosze
„Orzechy to najprostszy sposób na to, aby wydłużyć skutecznie życie, i to życie pełne zdrowia” - przekonuje na swoim instagramowym profilu specjalistka.

Analiza przeprowadzona na ponad 7000 uczestnikach wykazała, że już 30 g orzechów dzien-



FOT. FREEPIK

nie - w tym 15 g orzechów włoskich, 7,5 g laskowych i 7,5 g migdałów - przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Obniża ciśnienie, redukuje ryzyko udaru i wspiera metabolizm. Jak podkreśla profesorka Stachowska, połączenie orzechów z dwiema łyżkami oliwy dziennie może stanowić prosty, codzienny sposób na długie i zdrowe życie.

Orzechy a długowieczność
Badanie, do którego odniosła się Ewa Stachowska, było częścią dużego projektu PREDIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea), realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej.

Naukowcy zbadali wpływ spożycia różnych rodzajów orzechów - migdałów, orzeszków

ziemnych, orzechów laskowych, pistacji, orzeszków piniowych oraz orzechów włoskich - na ryzyko śmierci wśród uczestników badania.

Analiza objęła 7216 osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do osób, które nigdy nie jadły orzechów, ci, którzy spożywali 1-3 porcje tygodniowo, mieli o 29 procent mniejsze ryzyko śmierci.

Osoby spożywające trzy lub więcej porcji tygodniowo, odnotowały jeszcze większe korzyści - 39 proc. mniejsze ryzyko śmierci.

Orzechy poprawiają humor
Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, glutamina, seryna i tryptofan. Zbyt niski poziom tych aminokwasów wiąże się z depresją.

WAŻNE

Cudowne orzechy włoskie

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich „superfoods”, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego. Porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL.

Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolemią, a także pacjentom po przebytym zawale serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu - w 100 g zawierają go aż 99 mg! Do najważniejszych witamin i związków mineralnych w orzechach należą: witamina B1 - 0,39 mg, witamina B2 - 0,12 mg, witamina B3 - 1,19 mg, witamina B5 - 0,57 mg, witamina B6 - 0,078 mg, kwas foliowy - 19 g, witamina E - 0,7 mg, witamina A - 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K - 2,7 g, witamina C - 1,3 mg, wapń - 98 mg, magnez - 99 mg, żelazo - 1,8 mg, fosfor - 332 mg, potas - 474 mg, cynk - 3,09 mg, selen - 4,9 mikrograma.

Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, przyspiesza przesuwanie się niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita, a tym samym zapobiega zaparciom. Dodatkowo błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i otyłości. Orzechy stanowią znakomite źródło potasu, który pobudza perystaltykę jelit, przyspieszając proces trawienia i skracając czas narażenia na szkodliwe produkty przemiany materii. Wszystkie orzechy, w tym również włoskie, są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie organizmu: działają przeciwnowotworowo, wspierają pracę mózgu, wzmacniają kości i zęby, zwiększają odporność organizmu, poprawiają wzrok, łagodzą alergie i poprawiają stan skóry. Dodatkowo wspierają pracę układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zmniejszają lepkość krwi, a tym samym obniżają ryzyko rozwoju groźnych zakrzepów.

REKLAMA 0011415692

Skawina, dnia 9.10.2025 r.

INFORMACJA

Burmistrz Miasta i Gminy w Skawinie

informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Skawinie, Rynek 3, zostało wywieszone ogłoszenie o I przetargu pisemnym nieograniczonym, który odbędzie się w dniu 2 grudnia 2025 r. o godz. 12 w sali obrad Urzędu Miasta i Gminy w Skawinie, Rynek 1, pok. nr 11, na wynajem lokalu użytkowego, znajdującego się w budynku Centrum Aktywności Kulturalnej „Borek”, poł. w Borku Szlacheckim.

Ogłoszenie zostało również zamieszczone w Internecie (na stronie internetowej www.gminaskawina.pl w zakładce Urząd i Rada - ogłoszenia urzędowe oraz w Biuletynie Informacji Publicznej), a także wywieszone na terenie miasta Skawiny i w Borku Szlacheckim. Szczegółowe informacje zamieszczono w ogłoszeniu. Dodatkowych informacji udziela Wydział Mienia i Geodezji, Urzędu Miasta i Gminy w Skawinie, Rynek 3, pok. nr 5, tel. 12 277 01 55.

REKLAMA 0011415005

Spółdzielnia Mieszkaniowa "Czyżyny"
31-871 Kraków, os. Dywizjonu 303 pawilon nr 1 ogłasza:

PRZETARGI NIEOGRANICZONE na wykonanie:

1. Dostawy i montażu fotowoltaiki balkonowej w zasobach mieszkaniowych SM „Czyżyny” — etap I.
2. Modernizacji instalacji wentylacji mechanicznej w bud. nr 6, 7, 8 os. 2 Pułku Lotniczego

Termin składania ofert
- poz. 1 do 29.10.2025 r., poz. 2 do 30.10.2025 r.

Szczegółowe warunki przetargów określone są w Specyfikacjach Istotnych Warunków Zamówień, które można odebrać w siedzibie Sp-ni, Dział Techniczno-Inwestycyjny, pokój nr 8 lub za podaną w SIWZ opłatą otrzymać drogą elektroniczną. **Wersję elektroniczną służącą tylko dla zapoznania się Oferentów ze szczegółami przetargu, można pobrać na stronie Zamawiającego www.smczyzyny.pl.** Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011416093

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY GOŁCZA

z dnia 15 października 2025 r.

o rozpoczęciu konsultacji społecznych

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w miejscowości Maków w gminie Gołcza

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U.2024 poz. 1130) i art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.11.2024 poz. 1465) oraz Uchwały nr VI/43/24 Rady Gminy Gołcza z dnia 18 września 2024 r.

ZAWIADAMIAM

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego sporządzanego w oparciu o uchwałę nr VI/43/24 z dnia 18 września 2024 r. w sprawie: przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w miejscowości Maków w gminie Gołcza.

Granice obszaru objętego opracowaniem określone zostały na załączniku graficznym do ww. uchwały. Link do uchwały: <https://bip.malopolska.pl/uggolcza.a.2530997.uchwala-w-sprawie-przystapienia-do-sporzadzenia-miejscowego-planu-zagospodarowania-przestrzennego-w.html>

Informuje się, że w odniesieniu do ww. projektu mppz odstąpiono od sporządzania strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Konsultacje przeprowadzone zostaną w terminie od dnia 15.10.2025 r. do dnia 17.11.2025 r. Formami konsultacji będą:

1. Zbieranie uwag w terminie od dnia 15.10.2025 r. do dnia 1.12.2025 r.
2. Spotkanie otwarte, które odbędzie się dnia 28.10.2025 r. o godz. 15.40 w Urzędzie Gminy w Gołczy.
3. Dyżur projektanta, który odbędzie się w dn. 28.10.2025 r. w godzinach 14.30-15.30 w Urzędzie Gminy w Gołczy.

Projekty planów zostaną również udostępnione do wglądu w ww. okresie w Urzędzie Gminy Gołcza (Gołcza 80), na stronie internetowej Urzędu <https://www.golcza.pl/index.php/konsultacje> oraz na stronie BIP Urzędu Gminy: <https://bip.malopolska.pl/uggolcza.m.393396.miejscowy-plan-zagospodarowania-przestrzennego.html>

Uwagi należy składać w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej w szczególności poczty elektronicznej, na adres: ug@golcza.pl lub platformy ePUAP: 9lt32gu7in/SkrytkaESP, na urzędowym wzorze pisma (formularza) dotyczącego aktu planowania przestrzennego z podaniem imienia, nazwiska albo nazwy, adresu zamieszkania albo siedziby oraz oznaczeniem nieruchomości, której uwaga dotyczy.

Urzędowy wzór pisma (formularz) zamieszczony jest na stronie internetowej: <https://bip.malopolska.pl/uggolcza.m.393396.miejscowy-plan-zagospodarowania-przestrzennego.html> oraz udostępniony na dzienniku podawczym Urzędu Gminy Gołcza, Gołcza 80, 32-075 Gołcza.

Z dokumentacją projektów planów, w tym z uzgodnieniami i opiniami RDOŚ i PPIS można zapoznać się w Urzędzie Gminy w godzinach pracy urzędu.

Uwagi będą rozpatrzone przez Wójta Gminy Gołcza w terminie 21 dni od dnia upływu ich składania. Rozpatrzenie uwag nastąpi w formie Zarządzenia Wójta Gminy publikowanego na stronie BIP Urzędu Gminy Gołcza.

Klauzula informacyjna RODO

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2, art. 14 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Ogólne Rozporządzenie o Ochronie Danych) (zwanego dalej RODO), informujemy: [1] Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Wójt Gminy Gołcza z siedzibą: 32-075 Gołcza 80; tel.: 12 38 86 003; e-mail: ug@golcza.pl. [2] Kontakt do Inspektora ochrony danych: e-mail: iod@golcza.pl, tel. 12 38 86 029 [3] Celem przetwarzania danych jest realizacja zadań związanych z procedurą sporządzenia planu miejscowego, podstawę przetwarzania stanowi ustawa z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym. [4] Dane osobowe są zabezpieczone zgodnie z obowiązującymi przepisami, a ich odbiorcami mogą być podmioty uprawnione do ujawnienia im danych na mocy przepisów prawa oraz podmioty przetwarzające dane w ramach świadczenia usług dla administratora. [5] Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do sporządzenia i uchwalenia planu miejscowego oraz jego archiwizacji. [6] Przysługuje Państwu prawo do: żądania dostępu do swoich danych osobowych, sprostowania oraz wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Pełna treść klauzuli informacyjnej zamieszczona jest pod adresem: <https://golcza.pl/index.php/rodo>.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 508 26 26 84, 797 607 880
Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: aneta.jagus@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Zabłocie 43A

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

MIESZKANIE.LOKAL.GARAŻ. DZIAŁKĘ

tylko od właściciela kupię. 510 061 820

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

AUTA skupujemy 888-025-123

Praca

ZATRUDNIĘ

PRZYCHODNIA LEKARSKA
W KRAKOWIE ZATRUDNI LEKARZA
MEDYCYNY PRACY. KONTAKT
e-mail: KSIEGOWOSC@ERGOMED.PL
lub tel. 500 156 021.

PRZYCHODNIA LEKARSKA
W KRAKOWIE ZATRUDNI LEKARZA
POZ MAIL: KSIEGOWOSC@ERGOMED.PL
LUB TEL. 500 156 021.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!575068366 HYDRAULIK AWARIE

ŁAZIENKI kompleksowo 692-932-258.

MALOWANIE GŁADZ FLIZY 514875198

INSTALACYJNE

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

Matrymonialne

KAWALER 51 lat, rencista, majątny,
pozna życiową partnerkę Pannę,
najlepiej Miss Polski w wieku 20-30 lat.
Stan wolny. Czekam na miłość. Adam
z Oświęcimia, tel. 730-244-629.

Rolnicze

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

Lilia

zakład pogrzebowy

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

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

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

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

CMENTARZ BATOWICE, ul. Powstańców 20, tel. 507 125 130

CMENTARZ RAKOWICE, ul. Rakowicka 39, tel. 507 111 456

www.liliakrakow.pl

DYŻUR
CAŁODOBOWY **507 111 211**

Z głębokim smutkiem i żalem żegnamy
zmarłego 12 października 2025 r.

ś†p

Sędziego

Marka Rusina

Wieloletniego Prezesa Sądu Rejonowego w Nowym Targu

Znakomitego sędziego i prawnika

Wykładowcę w Krakowskiej Izbie Adwokackiej

*Dziekan, Okręgowa Rada Adwokacka w Krakowie,
Adwokatura Podhala*



Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10



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



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



ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10



ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

REKLAMA

0011405087

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

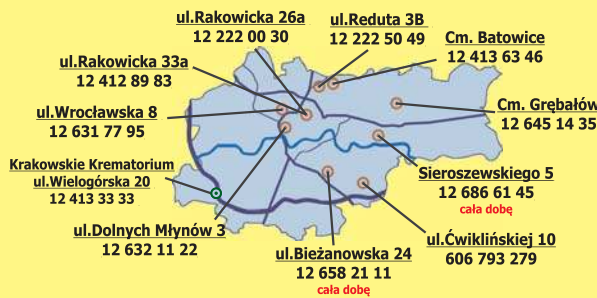


CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

www.karawan.pl

również w
Niedziele i Święta

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Kraków, ul. Zabłocie 43A

tel. 12 6 888 444,
508 26 26 84

reklama.krakow@polskapress.pl

ś†p

Małgorzata Krzan

Najukochańsza Córka, Narzeczona i Mama

Przeżywszy lat 46,
odeszła dnia 12 października 2025 roku.

Msza św. żałobna przy Zmarłej odprawiona zostanie
w piątek, dnia 17 października 2025 roku o godzinie 15.00
w kościele pw. Św. Jakuba Apostoła w Więclawicach,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na cmentarz parafialny,

o czym zawiadamiają pogrążeni w głębokim smutku

Mama, Marcin i Ignas

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

*Śpieszmy się kochać bliskich,
tak szybko odchodzą.*

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 10 października 2025r.
w wieku 78 lat zmarł



Leszek Łukasik

*długoletni pracownik Ośrodka Telewizji Kraków
działacz NSZZ "Solidarność"*

Msza św. żałobna odprawiona zostanie
dnia 16 października 2025r. o godz. 12:30
w Kościele Św. Stanisława Kostki w Dębnikach
(Kraków, ul. Konfederacka 6)
po czym o godz. 14:00

nastąpi odprowadzenie zmarłego na miejsce spoczynku
Cmentarz na Woli Duchackiej, ul. Wspólna 1

Pogrążeni w smutku

Żona, Syn, Synowa, Brat i Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji

ś†p

Henryk Ślęzak

Rzemieślnik

Członek Cechu Elektrotechnicznego

Najukochańszy

Mąż, Tata, Dziadziu i Brat

przeżywszy 94 lata,
opatrzoney św. sakramentami
zmarł dnia 11 października 2025 roku.

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w piątek 17 października 2025 roku
o godz. 12.00 w kaplicy na cmentarzu
w Borku Fałęckim, przy ul. Zawilnej,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce spoczynku

o czym zawiadamiają
pogrążeni w głębokim smutku
*Żona, Dzieci, Wnuki, Siostra
i Rodzina*

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

Nie marzyłam o dużej rodzinie. Ale widzę, że powoli zmieniam zdanie!

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Zenon Martyniuk pobije rekord

Według ustaleń jednego z tabloidów, w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami” zobaczymy Zenona Martyniuka. Ile ma zarobić na programie „król disco polo”? „Za kulisami mówi się, że zgarbie absolutnie rekordową stawkę – kilkadziesiąt tysięcy za odcinek, ale są przekonani, że warto” – napisał „Super Express”.

Marcin Hakiel opowiedział o pociechach

W najnowszym wywiadzie tancerz ujawnił, że sytuacja rozwodowa „mocno odbiła się” na jego pociechach. – Adam i Helenka korzystali z pomocy psychologa. W klasie Heli dzieci często powtarzały to, co słyszały w domach, nie do końca rozumiejąc sytuację – powiedział w rozmowie z „Faktem”.

Ewa Chodakowska jest dumna z tyłka

Celebrytka opublikowała w internecie kolejną porcję zdjęć, na których zachwyca formą. Tym razem uwagę zwracają jej wyćwiczone pośladki. Chodakowska dołączyła do fotografii obszerny wpis. „Mój tyłek nie jest efektem ani filtra, ani photoshopa, ani skalpela. Jest efektem lat pracy, dyscypliny i wyborów, których dokonuję codziennie. Ha! I jestem dumna z mojego tyłka, tak samo, jak z moich szarych komórek. Po czterdzieście można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Morderczy żar HBO, 20:00

Detektyw Nick Bali (Joseph Gordon-Levitt) zostaje wynajęty do zbadania rzekomego wypadku na Krecie, w którym zginął młody magnat żeglugowy. Jego szwagierka (Shailene Woodley) nie wierzy w oficjalną wersję wydarzeń. Wkrótce Nick odkrywa, że na Krecie ich rodzina rządzi wszystkim.

Co poszło nie tak National Geographic, 21:00

Wadliwa technologia czy ludzkie zaniedbania? Serial skupia się na sześciu katastrofach, które wstrząsnęły światem. Każda przedstawiona jest z punktu widzenia ocalałych i ratowników. Przyjrzymy się m.in. zawaleniu się mostu Morandiego czy zaginięciu lotu MH 370 linii Malaysia Airlines.

Egzorcysta papieża Polsat Film, 21:00

Oparty na prawdziwych wydarzeniach film grozy w reżyserii Juliusa Avery’ego opowiada o legendarnym włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu i który odkrył zło, z jakim nie spotkał się nigdy wcześniej.

Monachium TV Puls, 22:20

Steven Spielberg o operacji tajnych służb Izraela mających pomóc porwanie i zamordowanie przez palestyńskich terrorystów izraelskich sportowców podczas olimpiady w Monachium w 1972 roku.

KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

- popularny klej kauczukowy,
- wigilijna msza o północy,
- Ferdynand lub Małgorzata,
- Leonardo, aktor z filmu „Titanic”,
- ewolucje z piłką przy nodze,
- oficerki lub kamasze,
- film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- szkliwo pokrywające gamek,
- przewodnik dla turysty,
- chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- kubel z palakami na płyny,
- ciężka, jednostajna praca,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- zegarek dla lekkoatlety,
- skrywa małżeńskie sekrety,
- Tom, aktor i producent filmowy („Mission: Impossible”),
- ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- pobory oficera lub aktora,
- kraj rodzinny, siedlisko,
- mieszkaniec Kuwejtu lub Kataru.

Pionowo:

- Piotrkowska w Łodzi,
- imię Delona, gwiazdy francuskiego kina,
- ciemny przewód hydrauliczny,
- pierwiastek o symbolu Nb,
- podziemne części roślin,
- przypięta do obroży,
- zamek błyskawiczny jak ciastko,
- ... ruda, ptak drapieżny,

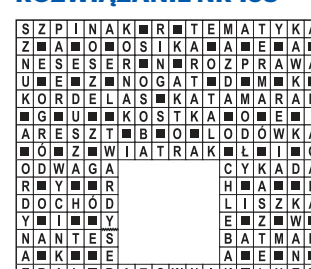


- ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- Piotr, polski kompozytor,
- azjatycki kraj z New Delhi,
- model Opla lub marka kawy,
- wrodzone zdolności, żyłka,
- model auta z żerańskiej fabryki,
- przestępstwo na dużą skalę,
- strzelanie z wielu dział,
- żarłoczna ryba jak potentat

finansowy,

- czarny ..., czyli Afryka,
- oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,
- wierna kopia dzieła,
- mechanizm w tylnym kole roweru,
- kraj połączony Eurotunel z Wielką Brytanią,
- zwiększa sprzedaż towarów,
- otoczka wokół czapki.

ROZWIĄZANIE NR 158



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyjątkowa energia pozwoli Ci dużo osiągnąć. Horoskop dzienny podpowiada, by brać się za to, co wymaga dużego zaangażowania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bardzo miła niespodzianka. Baran (21.03 - 19.04) Drobnie nieporozumienia mogą urosnąć do dużych rozmów. Zachowaj spokój i dystans. Horoskop na środę wróży, że to najlepsze rozwiązanie.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i relacjach z innymi osobami. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie odmawiaj. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja charyzma wzbudzi zainteresowanie innych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że przed Tobą dobry dzień, by działać publicznie. Rak (22.06 - 22.07) Porządek w otoczeniu wprowadzi harmonię w głowie. Horoskop dzienny na środę radzi jednak uważać, by nie być zbyt krytycznym...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje staną się kluczem do spokoju. Horoskop dzienny radzi słuchać innych osób. Znajdziesz dzięki temu kompromis bez napięcia. Panna (23.08 - 22.09) Twoja intuicja będzie działać jak radar. Zaufaj przeczuć. Horoskop na dziś zapowiada, że wskażą Ci najlepsze kierunki działania. Waga (23.09 - 22.10) Czas na małą przygodę! Horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana odświeży Twoją myśl. Uważaj jednak na niepotrzebne ryzyko.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś docenisz wartość cierpliwości. Choć efekty przyjdą później, horoskop dzienny zapowiada, że Twój wysiłek nie pójdzie na marne. Strzelec (22.11 - 21.12) Inspiracja przyjdzie niespodziewanie – może w rozmowie lub podróży. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać pomysł, zanim uleci. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoja wrażliwość to siła. Słuchaj serca, nie chaosu wokół. Horoskop dzienny na środę mówi, że kreatywność poprowadzi Cię naprzód.

Tajemnice Igi Świątek. Polacy zagrają w United Cup

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek przygotowuje się do finału sezonu. Szukuje coś specjalnego, nie wszystko chce pokazać kibicom i reporterom.**

Za niespełna trzy tygodnie w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej, rozpocznie się kończący sezon 2025 turniej WTA Finals. W zawodach wystąpi m.in. wiceliderka rankingu Iga Świątek. Jak spędzi czas przed wyjazdem do miasta ogrodów i drzew u wschodniego podnóża gór Dżabal Tuwajk na Półwyspie Arabskim? Mammy wieści wprost ze sztabu Polki.

W WTA Finals, czyli turnieju kończącym rywalizację najlepszych tenisistek świata w sezonie 2025, wystąpi osiem zawodniczek. Udział w imprezie zagwarantowały już sobie Białorusinka Aryna Sabalenka, Iga Świątek, Amerykanki Coco Gauff i Jessica Pegula oraz amerykańska tenisistka rosyjskiego pochodzenia Amanda Anisimova. Wyżej wymienione zajmują czo-

łowe miejsca w rankingu WTA Race. Występ w WTA Finals ma zapewniony także szósta w zestawieniu, kolejna z reprezentantek USA, Madison Keys.

Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższemu awansowi są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewiąta Jelena Rybakina.

Iga odpoczywa przed WTA Finals

Aktualnie trwają turnieje niższej rangi - WTA 500 w Ningbo, WTA 250 w Osace, w których Iga Świątek nie zdecydowała się wystąpić. Zawody te nie będą miały wpływu na kolejność w ścisłej czołówce rankingu, ale zadecydują, które dwie ostatnie tenisistki zapewnią sobie awans do WTA Finals. Zawody w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej odbędą się drugi raz z rzędu i potrwać od 1 do 8 listopada.

Jak do zawodów przygotowuje się nasza najlepsza w historii tenisistka? Skontaktowa-

liśmy się z PR menedżerką Igi, Darią Sulgostowską. - Iga trenuje, przygotowuje się do zawodów i odpoczywa - mówi nam Sulgostowska. Nie wiadomo, gdzie Świątek będzie trenować bezpośrednio przed wyjazdem do Rijadu, to zostało... objęte tajemnicą. - Nie udzielamy informacji, czy Iga trenuje w Polsce, czy za granicą - dodaje PR menedżerka wiceliderki rankingu.

Dla Polki będzie to piąty z rzędu występ w prestiżowym wydarzeniu kończącym sezon. Za zwycięstwo w imprezie można otrzymać 1500 punktów. Łączna pula nagród wyniesie 15,5 mln dolarów. Świątek dotarła w tym sezonie do trzech finałów, wygrała m.in. wielkoszlemowy Wimbledon.

Polacy zaczną sezon 2 stycznia

Tymczasem wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026. Jej partnerem będzie zmagający się w tym sezonie z problemami zdrowotnymi Hubert Hurkacz. Biało-

Czerwoni jako pierwsi, poza gospodarzem Australią, ogłosili swój udział w zawodach. Tym samym zainaugurują tenisowy sezon już w pierwszym tygodniu nowego roku. W 2026 roku impreza, która rozgrywana będzie w Perth i Sydney, potrwa od 2 do 11 stycznia.

Nasza reprezentacja wystąpi w United Cup po raz czwarty. W poprzedniej edycji Biało-Czerwoni dotarli do finału, w którym przegrali z Amerykanami 0:2. W turnieju wystąpi 18 zespołów podzielonych na 6 grup. Ich zwycięzcy awansują do ćwierćfinałów. Finał zostanie rozegrany w Ken Rosewall Arena w Sydney. Każde spotkanie to trzy pojedynki - singiel kobiet, singiel mężczyzn oraz mikst. W puli nagród jest aż 17 milionów dolarów australijskich. Zwycięzcy otrzymają też po 500 punktów do rankingów ATP i WTA.

Mniejsza strata do Sabalenki

Iga po turnieju w Wuhan zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białorusinki



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026

Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża - 1632 - i już nie do odrobienia w tym roku.

Świątek w turnieju WTA 1000 w Wuhan, w którym startowała po raz pierwszy, zatrzymała się na ćwierćfinale, wyeliminowana

przez Włoszkę Jasmine Paolini, za co zyskała 215 punktów. Natomiast broniąca tytułu Sabalenka nie obroniła 1000 punktów - porażka w półfinale z Amerykanką Jessicą Pegulą sprawiła, że odjęto jej 610 oczek.

©

Polska skazana na baraże o MŚ 2026? Może trafić nawet na San Marino

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszystko wskazuje na to, że w marcu przyszłego roku reprezentacja Polski stoczy decydujący bój o awans na mistrzostwa świata 2026 - w dwuetapowych barażach.**

Po październikowym zwycięstwie nad Litwą w Kownie (2:0) Polska umocniła się na drugim miejscu grupy G eliminacji. Do liderującej Holandii traci trzy punkty. Nawet jeśli uda się z nią wygrać za miesiąc w Warszawie, to raczej jest mało prawdopodobne, że po ostatniej kolejce dojdzie do zamiany miejsc. Dlatego, że Holandia podejmuje Litwę (z którą wygrała tak jak my na wyjeździe), a poza tym wyraźnie przegrywamy bilansem bramkowym, decydującym o kolejności w tabeli przy równej zdobyczy punktowej. W tej kwestii Holandia nas wręcz miażdży (stosunek goli 23-3 vs. 10-4).

Według statystycznego serwisu „Football Meets Data”

mamy 99,8 procent szans na drugie miejsce w grupie. Tym samym trzeba nastawić się na walkę w barażach, tak jak przed mundialem w Katarze czy ostatnim Euro w Niemczech.

Z kim powalczymy w barażach? Możliwości jest wiele

W europejskich barażach wystąpi szesnaście zespołów: dwanaście z drugich miejsc w grupach oraz cztery najlepsze z ubiegłej edycji Ligi Narodów, które w eliminacjach nie zajmą ani pierwszego ani drugiego miejsca. Żeby wywalczyć awans na turniej, trzeba wygrać dwa mecze w marcu; półfinał i finał.

Pary poznamy w drodze losowania, przed którym nastąpi podział na cztery koszyki (który zostanie dokonany na podstawie rankingu FIFA). Polska po poniedzialekowej porażce Walii z Belgią (2:4) awansowała do pierwszego koszyka, który potencjalnie daje najłatwiejszą ścieżkę. Na tę chwilę razem z Polską w pierwszym koszyku znaj-

dują się też Włochy, Turcja oraz Ukraina. W czwartym, w którym kryje się potencjalny rywal w półfinale są Rumunia, Szwecja, Macedonia Północna i Irlandia Północna. Wiemy, że ten mecz na pewno rozegralibyśmy u siebie - w Warszawie (gospodarze finałów zostaną wyłonieni drogą losowania).

Na finiszu eliminacji Biało-Czerwoni walczą zatem - w kontekście baraży - o zachowanie pierwszego koszyka kosztem wspomnianej Walii, którą czekają spotkania z Liechtensteinem i Macedonią Północną. Remis z Holandią i wygrana z Maltą nam to zagwarantują.

Inna sprawa, że z wylczeń wynika, iż w barażach może dojść do prawdziwych absurdów. Marzyć o udziale, jako potencjalny rywal Polski z czwartego koszyka, może nawet... San Marino, a więc zespół bez choćby jednego punktu i z bilansem bramkowym 1-32. Zatem to już stu-procentowo pewne: czeka nas wyjątkowo gorący listopad.

©

REKLAMA

0011409480

CRACOVIA X RAKÓW CZĘSTOCHOWA
18.10.2025 / 20:15
#PasiastaPrzyjazn

SPORT

www.sportowy24.pl

Tomasz Siemieniec: Elsner to najlepszy transfer Cracovii

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

- Trzeba zaufać trenerowi. Proszę pamiętać, ile z tych transferów, których dokonała jesienią Cracovia, było tuż przed zamknięciem okienka - mówi były zawodnik Cracovii Tomasz Siemieniec.

Za nami dziesięć meczów Cracovii - jest ona na trzecim miejscu w tabeli, zgromadziła 18 punktów. Jak odbiera pan ten wynik?

Twierdzę, że najlepszym transferem Cracovii jest trener Luka Elsner. Apetyty zostały rozbudzone. Wiadomo, że każdemu kibicowi Cracovii marzy się jeszcze lepszy wynik, zwłaszcza po tak rewelacyjnym początku. Nie ma jednak co narzekać. Każda drużyna w trakcie sezonu ma wzloty i upadki. Akurat teraz jest trochę słabszy moment. Trzeba jak najszybciej wyciągnąć wnioski. Z dorobku jestem zadowolony, ale liczyłem na zwycięstwo w Gdyni. Gdyby tak się stało, byłoby więc 21 punktów, ale pod koniec zeszłego sezonu nie przypuszczałbym, że Cracovia będzie tak dobrze się prezentować. Trzeba zaufać trenerowi. Proszę pamiętać, ile z tych transferów, było tuż przed zamknięciem okienka. Pamiętam jak wchodził do drużyny Maigaard, Al-Ammari. Była spora krytyka, a teraz to są kluczowi zawodnicy.

Najlepszy transfer to trener - odważna teza!

Bo to odpowiedni człowiek na odpowiednim miejscu. Do tej pory Cracovia nie szukała trenera o takim nazwisku, z taką historią wcześniejszą. To trener z dużym potencjałem.

Spełnił pana oczekiwania w stosunku do budowy zespołu, gry zespołu?

Na tę chwilę tak. Daję mu czas. Dostał wielu zawodników w końcówce okienka transferowego. Nie byli z nim na zgrupowaniu, nie przygotowywali się z zespołem. Cracovia nie jest klubem pierwszego wyboru, trzeba przekonywać piłkarzy, by tu przyszli. Spora grupa zawodników już się sprawdziła, a patrząc na potencjał niektórych, jak np. Milana Aleksicia, sądzę,



Trener Luka Elsner jest trenerem „Pasów” od końca czerwca 2025 roku

że się sprawdzą. To według mnie piłkarz o wielkim potencjale. Są tacy piłkarze jak Klich, kontuzjowany Hasić, czas gra na korzyść Cracovii. Trener będzie mógł z nich zrobić drużynę. Na razie to jej zaczynam. Piłka jest po stronie trenera, musi dostosować piłkarzy do swojego stylu gry. Na razie obserwujemy puzzle, które mają się złożyć w całość.

Dziwi mnie, że mówi pan w samych superlatywach o Milanie Aleksiciu. Mecz w Gdyni pokazał jednostronność tego zawodnika - stosował tylko długie podania na Filipa Stojilkovicia, przeważnie niecelne.

Widziałem go też w meczu Pucharu Polski w Łęcznej, widzę w nim potencjał. Ma spore umiejętności. Rywalizacja na pozycji ofensywnego pomocnika wygląda bardzo dobrze. Spotkanie z Arką to był najsłabszy mecz Cracovii w sezonie. Z Górnikiem też szau nie było, wynik był nawet lepszy niż gra (1:1). Tak się zdobywa mistrzostwo. Jak się gra świetnie i wygrywa to wszyscy mówią, że jest OK. Ale nie przegraj meczu, kiedy grasz słabo. To jest sukces. Zabrakło mi wła-

SPORT W TV
9, 11, 13 Canal + Sport 2, tenis, turniej WTA w Ningbo; **14.50 Eurosport 1**, kolarstwo, Tour of Holland (1. etap); **17.50 Polsat Sport 2**, hokej, Liga Mistrzów: GKS Tychy - Lukko Rauma; **18.45 Eurosport 1**, piłka ręczna, Li-

ga Mistrzów: ORLEN Wisła Płock - Paris Saint-Germain HB; **19.55 TVP Sport**, koszykówka, Liga Mistrzów: Legia Warszawa - Promitheas Patras BC; **20.45 Eurosport 1**, piłka ręczna, Liga Mistrzów: Industria Kielce - HBC Nantes. **(ŻUK)**

LOTTO
Poniedziałek, 13.10, Multi Multi (22): 5, 9, 11, 14, 21, 22, 25, 38, 40, 43, 47, 49, 50, 54, 64, 65, 69, [75], 77, 78; **Kaskada (22):** 3, 4, 5, 9, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 21, 23; **Mini Lotto:** 4, 7, 17, 25, 35; **Ekstra Pensja:** 5, 11, 12, 14, 31 + 1;

Ekstra Premia: 3, 9, 11, 29, 33 + 3;

Wtorek, 14.10, Multi Multi (14): 12, 13, 16, 17, 20, 30, 31, 33, 36, 45, 50, [55], 56, 58, 63, 64, 65, 71, 72, 77
Kaskada (14): 1, 2, 4, 5, 7, 13, 16, 17, 18, 19, 22, 24

Ukraina grała na Cracovii, czyli gwiazdy futbolu i średnia liczba kibiców

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W poniedziałkowy wieczór na stadionie Cracovii pokazało się kilku świetnych piłkarzy. Szczególnie jeśli chodzi o reprezentację Ukrainy, w której roilo się od gwiazd europejskiej piłki.

Ukraińcy byli oczywiście zdecydowanym faworytem meczu z Azerbejdżanem. Trudno się dziwić. Jeśli policzyć szacunkową wartość rynkową pierwszej jedenastki, jaka wybiegła przy ul. Kałuży, to jest ona bliska 200 mln euro! Na boisku Cracovii zobaczyliśmy piłkarzy choćby takich klubów jak PSG, Benfica Lizbona czy AS Roma. Azerowie do pewnego momentu stawiali opór, ale w końcu zostali złamani. Ukraina wygrała 2:1 z zasługą, a po końcowym gwizdku jej trener Serhij Rebrov trochę z zdumieniem przyjął pytanie jednego z azerckich dziennikarzy, który dopytywał dlaczego faworyt aż tak się męczył z niżej notowanym rywalem? Rebrov odparł, że wspomniany dziennikarz powinien mocniej wierzyć w swój zespół, bo Azerowie zagrali dobrze w obronie, kompaktowo i naprawdę Ukraińcy musieli rzeczywiście sporo się natrudzić, żeby tę ich obronę złamać.

Poniedziałkowy mecz miał tak naprawdę dwóch bohaterów - Rustana Malinowskiego i Ołeksija Huculaka. Obaj strzelili po bramce, obaj asystowali

przy swoich trafieniach. Dla Ukrainy ta wygrana ma swoją wagę. Szczególnie wobec sensacyjnego remisu 2:2 Francji z Islandią. Ukraińcy pozostają z szansami na pierwszej miejsc w grupie D.

Mecz z Azerbejdżanem zgromadził na stadionie Cracovii nieco ponad sześć tysięcy widzów. Mimo wszystko trochę mało, biorąc pod uwagę liczbę Ukraińców, którzy mieszkają w Krakowie i okolicach.

Kibice, którzy na stadionie się pojawili, starali się jednak dopingować głośno. Był nawet w jakimś stopniu ten doping zorganizowany. Kilkusetosobowa grupa zasiadła nawet w tzw. młynie za bramką od strony ul. Kałuży, co zresztą spotkało się z niezadowolaniem części kibiców Cracovii, wyrażanym w mediach społecznościowych. Była oprawa, były flagi i była radość po końcowym gwizdku.

UKRAINA-AZERBEJDŻAN 2:1 (1:1)

Bramki: 1:0 Huculak 30, 1:1 Akhundzade 45+3, 2:1 Malinowski 64.

Ukraina: Trubin - Konopla (46 Mychajliczenko), Zabarjij, Matwijenko, Mykolenko - Huculak (85 Kaluznyj), Malinowski (71 Szaparenko), Jamoluk (85 Bondar), Oczeretko (71 Bondarenko), Wołoszyn - Dowbyk.

Azerbejdżan: Mahammadaliyev - Husseynov (86 Aliyev), Kriwoczuk, Mustafazada, Badalov, Ca-farquliyev - Bayramov (86 Ahmadzada), Khaybulayev (90+2 Khachaiev), Mahmudov, Nurjew (61 Gurbanli) - Akhundzade (86 Emreli).

Sędziował: Sebastian Gishamer (Austria).

Widzów: 6995. © ©



Przy piłce Rustan Malinowski, jeden z bohaterów meczu Ukraina - Azerbejdżan, autor zwycięskiej bramki