

Rak nerki występuje rzadko, ale jest bardzo groźny. Osłabienie i brak apetytu to czerwone flagi **str. 9**



FOT. ISTOCK

Najlepsze sanatoria kardiologiczne w Polsce – wskazówki dla osób z chorobami serca i układu krążenia **str. 10**

STRONA ZDROWIA

Gazeta Krakowska

Środa
17.06.2026

www.gazetakrakowska.pl

Nr 138 (23 779)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Gorlice. Modernizacja ulicy Dukielskiej to będzie wielki test cierpliwości dla kierowców **str. 3**



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI ARCH.

Uwaga, Dolina Białego zamknięta. Trzeba wybrać inną trasę górskiej wycieczki **str. 3**

- Spróbuję zmienić trochę styl gry Cracovii – zapowiada trener Bartosz Grzelak **str. 16**



FOT. ANDRZEJ BANAS



SPACER PO GÓRZE ŚW. MARCINA

Czy zamek w Tarnowie doczeka się choćby częściowej odbudowy? **str. 5**

FOT. PAWEŁ CHWAŁ

DWIE OSOBY NIE ŻYJĄ NIESZCZĘŚLIWY ZWIĄZEK ZAKOŃCZYŁ DRAMAT

Zabił byłą partnerkę i odebrał sobie życie

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

POWIAT LIMANOWSKI. **W Mszanie Górnej życie toczyło się wczoraj na pozór normalnie. Dzieci szły do szkoły, targ był pełen klientów. Tylko rozmowy były inne - wszyscy mówili o brutalnym morderstwie, do którego doszło w poniedziałek wieczorem.**

- Tragedia. Tacy młodzi ludzie... Co się dzieje na tym świecie?! - rozmowy są ciche i pełne smutku. Odwiedzamy okolicę domu zamordowanej 19-latkii. Piętrowy dom, do którego dojazd stanowi

kamienna droga. Spotykamy tam starszego mężczyznę. Zapytany o sprawę, nie może powstrzymać łez. Słyszał to, czego nikt nie chciałby usłyszeć. - Krzyki były niesamowite - mówi cicho. - To było około dziesiątej dwadzieścia. Przyjechała policja - wspomina.

Dziewczynę znał od lat, widywał w okolicy tego chłopaka. - Fajna dziewczyna. Z pracy przyjechała. On już na nią czekał. Podobno wcześniej już jej groził, że ją zabije. Jak tylko drzwi od auta otworzyła, to ją zaatakował. Nie rozumiem... Jak się ludziom nie układa, to każdy powinien pójść swoją drogą - mówi i w jego oczach pojawiają się łzy.

Relację mężczyzny potwierdzają ustalenia śledczych. Jak podają, około godziny 22.20 były partner dziewczyny przyjechał pod jej dom i czekał na jej powrót. Kiedy 19-latka wróciła z pracy, doszło do tragicznego spotkania. Śledczy podejrzewają, że między młodymi ludźmi wywiązała się sprzeczka.

Mężczyzna miał zaatakować kobietę ostrym narzędziem, zadając jej liczne ciosy w okolice szyi i klatki piersiowej. Ranną dziewczynę odnaleźli bliscy. Mimo podjętej reanimacji nie udało się jej uratować. Sprawca uciekł w kierunku lasów nad Mszaną Górną.

Czytaj **str. 3**

Panika w szkołach – trwa audyt, będą bolesne cięcia?

Zakopane. Wprawdzie magistrat krytykuje „sianie fermentu”, ale wiadomo, że miasto dużo dopłaca do oświaty i zmiany są konieczne. Co ze świetlicami i łączeniem klas? **str. 4**

Nr ISSN 2353-6144

Nr indeksu 35015X



9 772353 614036



Chrzanów. Letnie baseny na Kątach zaczynają sezon już w sobotę **str. 4**



Odwiedzamy okolicę domu zamordowanej 19-latkii. Piętrowy dom, do którego dojazd stanowi kamienna droga, oddalony jest nieco od drogi głównej. To właśnie tam sprawca czekał na swoją ofiarę

FOT. KLAUDIA KULAK

Jutro w Gazecie Krakowskiej Pod paragrafem

● Prócz prawodawstwa, nowoczesnej armii i dumy z Austerlitz, cesarz Napoleon pozostawił po sobie sporo całkiem przyziemnych pamiątek

Jakub Guder
publicysta



MAGIA MUNDIALU, ZNÓW JESTEM MŁODY

Kupiłem cherry coke w puszcze, włączyłem Brazylia - Maroko i poczułem się nagle o 20 lat młodszy. Tak działa magia mundialu. Długo się oszukiwałem, że mnie to nie rusza, że bez Polski to już nie to samo, a jednak pochłaniam mecz za meczem, ile się tylko da. Dzieci płaczą, bo nie ma już w TV Kici Koci i Strażaka Sama. Nie! Tatuś ogląda mecz! Żonę - jak Marcin Daniec - ostrzegłem: jeśli jeszcze raz przetniesz linię łączącą moje oczy z telewizorem, jedziesz do matki! No dobra, żartuję. Ona chodzi spać wcześniej, więc jestem królem ekranu, ale tylko od godz. 22 do 6 rano. Potem i tak trzeba dzieciaki ogarnąć.

Kto dziś urasta do roli faworyta? Hiszpania. Po prostu inni grają i nie zachwycają. Niemcy solidni, lecz trudno o nich coś więcej powiedzieć na tle debutantów z Curacao. Holendrzy tylko zremisowali z Japonią. Kadre mają silną, wyrównaną, ale tu największy problemem może być trener Ronald Koeman. Nie ufam mu, chociaż - pod nieobecność Polaków - moje serce w połowie jest pomarańczowe. Brazylia? Nie ma już tej magii, ale jeszcze się rozkręci. Czekam na to, co pokażą Anglicy i Portugalczycy. Zlatan Ibrahimović twierdzi, że ci ostatni mogą dojść do finału jeśli Cristiano Ronaldo będzie ich wspierał... z ławki. A Messi? No cóż - ja tam wołę śpiew kanarków.

Największym przegranym imprezy jak do tej pory jest Brazylijski sędzia Wilton Sampaio, którego nienajlepsza znajomość angielskiego stała się powodem drwin i inspiracją do wielu memów. Powiem jednak szczerze, że gdyby mnie tak obwiesili kamerami, kablami i całym tym sprzętem, to też bym się zestresował. Swoją drogą można już w sieci spotkać obrazy AI, które pokazują, że za osiem lat arbiter na mundialu będzie bardziej przypominał Robocopa niż piłkarskiego sędziego.

Ameryka nie żyje jednak tylko mistrzostwami. Głośno jest o gali UFC, którą z okazji swoich 80. urodzin zorganizował w Białym Domu Donald Trump. Zawody przyleciał nawet oglądać prezydent Karol Nawrocki.

TELEFONY

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

POGODA

DZIS

MAX 23°C MIN 12°C



Wiatr zach. 10-15 km/h
Poranne zachmurzenie, ale po południu już dużo słońca

JUTRO

MAX 26°C MIN 15°C



Wiatr zach. 10-15 km/h
W ciągu dnia częściowe zachmurzenie, ale bez deszczu i ciepło

KOWBOJSKI WEEKEND

W weekend (20-21 czerwca) w Grojcu koło Oświęcimia odbędzie się Ranch Cowboy Challenge. Na terenie Stajni RS Ranch będzie jak na Dzikim Zachodzie! Początek dwudniowego wydarzenia w sobotę o godz. 10. Będą konie, adrenalina, strefa gastro i dużo dobrej energii - podkreślają organizatorzy. W programie są m.in. konkurencje Polish Cowboy Race - widowiskowe pokazy umiejętności jeździeckich. Wydarzenie ma patronat wójta gminy Oświęcim i medialny Gazety Krakowskiej. Wstęp wolny. Bogusław Kwiecień



FOT. ARCHIWUM GK / BOGUSŁAW KWIECIEŃ

ROZMOWA DNIA

Życie seksualne coraz częściej korzysta ze świata technologii

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z prof. Michałem Lwem-Starowiczem, seksuologiem

Coraz częściej mówi się o osobach, które w życiu seksualnym korzystają z pomocy narzędzi opartych na sztucznej inteligencji, a z żywym partnerem mają trudności.

Spotykam pacjentów, którzy skarżą się na trudności w funkcjonowaniu seksualnym w relacjach z realnymi partnerami. Najczęściej są to osoby doświadczające negatywnych konsekwencji korzystania z pornografii. Rzadko pacjenci zgłaszają trudności wynikające bezpośrednio z używania najbardziej zaawansowanych technologii do stymulacji seksualnej. Prawdopodobnie dlatego, że nie są one jeszcze tak powszechne, jak pornografia oraz zbyt drogie.

Jednym ze zjawisk jest zakochywanie się ludzi w chatbotach. Wielu użytkowników nadaje im imiona, buduje emocjonalną więź, a utrata takiej relacji bywa przeżywana jak prawdziwe rozstanie.

Mnie to nie zaskakuje. Ludzki mózg jest zdolny do tworzenia silnych więzi emocjonalnych w oparciu o wyobrażenia. Wiele osób funkcjonuje w relacjach idealizowanych przez długi czas, aż dochodzi do rozstania, zdrady lub innego kryzysu. Wtedy zastanawiają się: Jak mogłem/mogłam tego wcześniej

nie dostrzegać? Odpowiedzią jest myślenie życzeniowe. W przypadku sztucznej inteligencji algorytm jest projektowany tak, by odpowiadać na nasze potrzeby. Nie odrzuca, nie obraża się, nie ma gorszych dni. Mamy więc do czynienia z partnerem dostępnym przez całą dobę (pod warunkiem naładowanej baterii), cierpliwym i wspierającym. To może prowadzić do wytworzenia się zaangażowania emocjonalnego nawet wtedy, jeżeli mamy świadomość, że „to tylko maszyna”.

Gdyby miał pan napisać scenariusz filmu o seksualności za piętnaście lat, jaki byłby ten świat? Nadal oparty głównie na relacjach międzyludzkich i rodzinach, czy raczej pełen ludzi żyjących w technologicznych kokonach?

Nie wyobrażam sobie przyszłości jako katastroficznego scenariusza wyeliminowania relacji międzyludzkich przez technologiczne kokony z człowiekiem w środku. Raczej jako rzeczywistość jeszcze większej różnorodności. Trudno przewidzieć, jaki odsetek ludzi, większość czy mniejszość, pozostanie w relacjach romantycznych i seksualnych wyłącznie międzyludzkich. Będą zapewne osoby funkcjonujące w świecie cyfrowym, z wirtualnymi lub robotycznymi partnerami. Prawdopodobnie pojawią się też nowe modele relacji, w których obok ludzi uczestnikami życia rodzinnego, zaangażowania emocjonalnego czy seksual-



FOT. SWPS

nego staną się zaawansowane technologiczne systemy korzystające ze sztucznej inteligencji.

A gdyby do pana gabinetu przyszedł pacjent i powiedział: Cyfrowy seks daje mi więcej satysfakcji niż relacje z ludźmi. Zaleciłby mu pan cyfrowy detoks?

Pacjenci przychodzą nie po to, żeby pochwalić się swoim szczęściem, tylko w poszukiwaniu pomocy. Rolą terapeuty nie jest wskazywanie jedynej słusznej drogi, lecz pomaganie pacjentowi w zrozumieniu możliwych konsekwencji różnych wyborów. Jeżeli ktoś mówi, że świat cyfrowy daje mu więcej satysfakcji niż relacje z ludźmi, interesuje mnie przede wszystkim to, jakie potrzeby dzięki temu zaspokaja i co jednocześnie traci oraz, dlaczego przychodzi po pomoc, skoro jest tak dobrze. Zachęcałbym taką osobę do refleksji nad tym, dokąd prowadzi obrona szczęścia. Czy zwiększa dobrostan, czy prowadzi do izolacji? Technologia sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła. W zależności od sposobu jej używania może pomagać albo szkodzić. Kluczowe pozostaje pytanie, czy pomaga nam budować satysfakcjonujące życie, czy też zaczyna ograniczać nasze możliwości funkcjonowania w świecie realnych relacji. (PAP)

PRZYRODA

Zawisaki nadlatują wieczorem

Inwestycja w pachnące krzewy okazała się się strzałem w dziesiątkę. Pierwsze pachnące kwiaty rozwija wiciokrzew przewiercień. Sliczne, majowe pnącze. Jeszcze nie zdąży przekwitnąć, gdy na scenę wchodzi wiciokrzew pomorski, wzmocniony przez jaśmin. Od czerwca do sierpnia cieszyć zmysły kwiatami wiciokrzewu Heckrota. Kwiaty o wymyślnych płatkach i długich pręcikach wspaniale pachną. Szczególnie silnie w upalane wieczory. Mają jeszcze jedną zaletę, która dla nas, ludzi, nie ma większego znaczenia, ale dla niektórych owadów jest bardzo ważna. To nektar. Produkowany obficie, gdyż nie szczędzę im deszczówki. Do kwitnących wiciokrzewów przylatują zawisaki. Wielkie ćmy o wąskich skrzydłach. Niczym helikopter potrafią zawisnąć nieruchomo nad kwiatami i długo wysysają pokarm. Niektóre z nich są tak duże, że rozmiarami ciała dorównują kolibrom. Niedawno w ciepły wieczór gościłem dwa zawisaki powojowce. Wpierw usłyszałem wyraźny furkot skrzydeł, potem wypatrzyłem motyle. Przelatywały od jednego kwiatu do drugiego. Strasznie płochliwe, o czym lojalnie uprzedzam. Błyskawicznie uciekają, gdy tylko zauważą najdrobniejszy ruch. Wiciokrzewów mam kilka. Kwiatów pełnych nektaru i zapachu setki. Czekam na inne zawisaki. Tawulce, nastrosze lipowce i półpawiki. Może doczekam się ponownej wizyty zmierzchnicy trupiej główki? **Grzegorz Tabasz**

nasz REGION

Remont w Dolinie Białego. TPN od dziś zamyka popularny szlak turystyczny

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Wyłączenie z ruchu dotyczy odcinka: Droga pod Regłami - Ścieżka nad Regłami. Zamknięcie ma charakter bezwzględny i obowiązuje w obu kierunkach.

Zamknięty do odwołania zostanie żółty szlak turystyczny prowadzący przez Dolinę Białego. Ważne dla wędrowców: zamknięcie ma charakter bezwzględny i obowiązuje w obu kierunkach. Nie będzie zatem możliwości ani wejścia do doliny od strony Zakopanego, ani zejścia nią w dół.

Bezpośrednią przyczyną wprowadzenia ograniczeń jest konieczność przeprowadzenia pilnego remontu jednego

z drewnianych mostków na trasie. Ze względu na wąskie gardła w dolinie i charakter prowadzonych prac utrzymanie tam bezpiecznego ruchu pieszego okazało się niemożliwe.

Przedstawiciele Tatrzańskiego Parku Narodowego wskazują, że kluczowym czynnikiem decydującym o tempie robót będą warunki atmosferyczne. Planowany czas trwania prac: około 3 dni (przy sprzyjającej pogodzie). W sprawie ponownego otwarcia TPN wyda osobny komunikat, gdy tylko szlak będzie w pełni bezpieczny dla użytkowników.

Informację o zamknięciu doliny należy koniecznie uwzględnić przy planowaniu wycieczek i wybrać alternatywne trasy regionalne, takie jak Dolina Strążyńska czy Dolina ku Dziurze. ©©



Dolina Białego zamknięta. Należy to uwzględnić przy planowaniu wycieczek i wybrać alternatywne trasy

17 CZERWCA

Imieniny obchodzą: Albert, Alina, Daria, Franciszek, Laura, Piotr
1025 – zmarł Bolesław Chrobry, pierwszy król Polski
1793 – w Grodnie rozpoczął się ostatni Sejm I Rzeczypospolitej, sterroryzowany przez wojsko rosyjskie i pruskie. Zatwierdził II rozbiór Polski pomiędzy Rosją i Prusami
1934 – prezydent RP Ignacy Mościcki wydał rozporządzenie o utworzeniu obozu odosobnienia w Berezie Kartuskiej



FOT. ANNA KACZMARZ

17 CZERWCA 1999
Podczas VII pielgrzymki Jana Pawła II do Polski papież odwiedził Kraków. Wziął udział w mszy w katedrze wawelskiej, a następnie modlił się przy grobie swoich rodziców na cmentarzu Rakowickim (na zdj. pomnik odsłonięty w r. 2005)

Zabił, a potem popełnił samobójstwo. W Mszanie Górnej zapadła cisza

Klaudia Kulak
klaudia.kulak@polskapress.pl

Mężczyzna w poniedziałek ostrym narzędziem zadał dziewczynie liczne ciosy w okolice szyi i klatki piersiowej. Rannej nie udało się uratować. Sprawca uciekł. Rano odnaleziono jego ciało.

Po zabójstwie rozpoczęła się zakrojona na szeroką skalę akcja poszukiwawcza. W okolicy pojawili się policjanci pionu kryminalnego, oddziały prewencji, przewodnicy psów służbowych, ratownicy GOPR.

Wielka obława

Nad lasami krążył śmigłowiec, latały drony. Rozstawiono punkty blokadowe i kontrolowano pojazdy.

Dla wielu mieszkańców był to obraz przywołujący wspomnienia sprzed roku, gdy po podwójnym zabójstwie w Starej Wsi prowadzono wielką obławę za Tadeuszem Dudą. Tym razem poszukiwania zakończyły się po kilku godzinach, bo około 7 rano we wtorek, następnego dnia po morderstwie.

Policjny śmigłowiec odnalazł ciało 19-latką w masywie leśnym w rejonie Podobina, na szczycie góry, gdzie nie ma żadnej drogi dojazdowej. Jak przekazała nam komisarz Jolanta Batko z Komendy Powiatowej Policji w Limanowej, wstępne czynności wykluczyły udział osób trzecich. Przy ciele



Mszana Górna. Kamienna droga prowadzi do domu ofiary. Gdy dziewczyna otworzyła drzwi auta, sprawca zaatakował

znaleziono również potencjalne narzędzie zbrodni.

Pogłoski i fakty

Wśród mieszkańców od rana krążyły wczoraj różne wersje wydarzeń. Niektórzy mówią o wcześniejszych konfliktach między młodymi ludźmi, inni o groźbach kierowanych pod adresem dziewczyny. Policja na razie zachowuje ostrożność.

- Wiemy, że byli parą i że nie byli już razem w dniu zdarzenia. Nie mam informacji o wcześniejszych zgłoszeniach, ale na pewno będzie to skrupulatnie sprawdzane - podkreśla komisarz Jolanta Batko.

Sledztwo ma odpowiedzieć na pytanie, co dokładnie wydarzyło się w poniedziałkowy wieczór i jaki był motyw działania sprawcy.

Wszyscy są w szoku

Telefon Stanisława Kuczaja, sołtysa Mszany Górnej, dzwonił wczoraj rano bez przerwy. - Każdy pyta, co się wydarzyło.

To ogromna tragedia dla dwóch rodzin. Teraz muszą skupić się na pogrzebie. Ale później ci ludzie będą musieli z tym żyć

Ludzie są w strasznym szoku - mówi. Sołtys mieszka zaledwie kilkaset metrów od miejsca zbrodni.

- To ogromna tragedia dla dwóch rodzin. Tak naprawdę dla całej naszej społeczności. Dziewczynę pamiętam jako spokojną młodą osobę. Normalna, bardzo spokojna dziewczyna. Pracowała. Trudno uwierzyć, że już jej nie ma - mówi nam.

Martwi się o jej najbliższych. - Teraz wszyscy skupiają się na pogrzebie. Ale później ci ludzie będą musieli z tym żyć. I wtedy pomoc będzie im potrzebna najbardziej.

Podobne refleksje ma wójt gminy Mszana Dolna Mirosław Cichorz. Nie ukrywa poruszenia. - Wszyscy jesteśmy wstrząśnięci. Uruchomiliśmy pomoc psychologiczną dla rodzin. Psycholog był na miejscu już około trzeciej w nocy. Będziemy wspierać bliskich tak długo, jak będzie to potrzebne - mówi nam.

Wiadomo, że rodzina zamordowanej dziewczyny była wcześniej objęta pomocą Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej. Jak podkreśla wójt, dziś najważniejsze nie jest jednak wsparcie materialne. - Przy takiej tragedii najważniejsza jest obecność drugiego człowieka i pomoc psychologiczna - podkreśla.

W Mszanie Górnej zapadła cisza. Wielu mieszkańców nie chce komentować sprawy, są do głębi poruszeni tragedią. ©©

Wakacje w Gorlicach pod znakiem modernizacji odcinka ul. Dukielskiej

Halina Gajda
halina.gajda@gk.pl

Jeszcze nie zakończyła się budowa ronda na ul. 11 Listopada, a już zapowiada się kolejny remont. Tym razem na drodze wojewódzkiej Gorlice-Dukla, na jej miejskim odcinku koło sklepu Dukat.

Na początku lipca ma rozpocząć się przebudowa skrzyżowania ulic Dukielskiej, Ariańskiej i Szpitalnej. Przetarg na realizację zadania wygrał Godrom.

- W porozumieniu z Zarządem Dróg Wojewódzkich w Krakowie wypracowano nowe rozwiązanie. Zakłada ono uporządkowanie układu komunikacyjnego poprzez rozdzielenie go na dwa odrębne skrzyżowania: ul. Szpitalnej z ul. Sienkiewicza oraz ul. Ariańskiej z ul. Sienkiewicza - poinformowały w lutym władze Gorlic.

Podczas majowej sesji. Radni podjęli uchwałę o czasowym przejęciu zarządzania tym odcinkiem wojewódzkiej trasy. Modernizacja i związane

z nią prace drogowe będą wykonywane, bo każdego dnia przejeżdżają tamtędy tysiące pojazdów - samochodów osobowych, ale też ciężarówek kierujących się na Podkarpacie.

Na finiszu są prace przy budowie ronda na ulicy 11 Listopada. Na otwarciu czekają mieszkańcy, ale także przedsiębiorcy prowadzący sklepy, hurtownie i punkty różnego typu usług. Zamknięta droga mocno wpłynęła na ich działalność, a temat ograniczeń, tempa prac, nieprzewidzianych utrudnień, które się pojawiły, raz



Na początku lipca ma się rozpocząć przebudowa skrzyżowania ulic Dukielskiej, Ariańskiej i Szpitalnej

po raz wracał podczas sesji Rady Miasta.

- Teoretycznie zakończenie planowane jest na początek lipca, ale mamy nadzieję, że uda się to zrobić odrobinę wcześniej - mówił podczas spotkania Sebastian Puchajda, zastępca burmistrza miasta.

Przywołane inwestycje to rozwiązania, które tylko miejscowo poprawią płynność ruchu. Gorlice wciąż czekają na zachodnie obejście miasta. Na razie, za prawie 2,5 mln zł, powstaje koncepcja budowy tej drogi. ©©



Kompleks letnich basenów w Chrzanowie rozpocznie działalność w sobotę o godz. 10

Otwarcie letnich basenów w Chrzanowie. Moc atrakcji na początek sezonu

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

Nadchodzi start sezonu kąpielowego na Basenach Letnich na Kątach w Chrzanowie. 20 czerwca o godz. 10 otwarte zostaną bramy kąpieliska. Z tej okazji przygotowano wiele atrakcji.

Letnie kąpielisko w Chrzanowie tworzą trzy niecki dostosowane dla różnych grup użytkowników. Największy basen o wymiarach 25 m x 15,2 m i głębokości 1,40 m jest przeznaczony do pływania i rekreacji. Średni basen, o wymiarach 15,2 m x 10,2 m i głębokości 1 m, idealnie sprawdza się do gier wodnych. Najmłodszy basen o wymiarach 7,7 m x 6,5 m i głębokości 0,55 m, zaprojektowanego z myślą o dzieciach.

Na terenie obiektu znajdują się także zjeżdżalnie oraz wodny plac zabaw. Do dyspozycji gości są szatnie, przebieralnie i toalety, a wokół basenów przygotowano rozległy teren wypoczynkowy. Dla zmotoryzowanych dostępny jest parking na 155 samochodów.

Start sezonu w sobotę o godz. 10. Na uczestników czekać będzie poranna joga prowadzona przez Anię z Aura Studio Ruchu. Następnie organizatorzy zaplanowali atrakcje dla dzieci - gry, zabawy ruchowe oraz warsztaty plecenia wianków. O godz. 12:30 przestrzeń basenową wypełnią rytmy zumba, a energiczną sesję poprowadzi Natalia Kokot z Chrzanowa.

W sezonie 2026 ceny biletów pozostają na poziomie z ubiegłego roku. Co więcej, nowością jest niższa opłata dla posiadaczy Chrzanowskiej Karty Mieszkańca, którzy zapłacą mniej niż w poprzednim sezonie.

Bilet normalny w tygodniu kosztuje 19 zł, a w weekendy i święta 21 zł. Bilet ulgowy to odpowiednio 13 zł i 15 zł. Dzieci do 3. roku życia wchodzić bezpłatnie. Dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny przygotowano bilety w cenie 11 zł w tygodniu i 13 zł w weekendy. Z kolei osoby korzystające z Chrzanowskiej Karty Mieszkańca zapłacą 17 zł w dni robocze i 19 zł w weekendy i święta, a w jeszcze korzystniejszej wersji ulgowej odpowiednio 11 zł i 13 zł.

Narasta niepokój o przyszłość zakopiańskiej oświaty. Szkoły czekają bolesne cięcia?

Marcin Szkodziński
marcin.szkodziński@polskapress.pl

Trwa audyt, a wśród rodziców i nauczycieli szkół podstawowych wybuchła panika. Do opinii publicznej przedostały się informacje o planowanych drastycznych oszczędnościach.

Atmosfera wokół zakopiańskich szkół staje się coraz bardziej napięta. Sygnały o planowanych zmianach dotarły już do lokalnych samorządowców, którzy domagają się jasnych deklaracji ze strony magistratu. - Słychać głosy, że mają być cięcia dotyczące łączenia klas i zmniejszenia liczby etatów - mówił radny Zbigniew Szczerba.

Co ze świetlicami i bibliotekami?

Rodzice się martwią. Z pogłosek wyłania się obraz głębokich cięć budżetowych.

- Dostaliśmy informację od dyrektorów szkół, że dostali wytyczne. Mówi się o likwidacji świetlic. Po godzinach lekcyjnych miałyby działać tylko jedną godzinę, a nie tak jak dotychczas. Biblioteka też ma być krócej czynna. Mówi się o zwalnianiu nauczycieli oraz łączeniu klas uczniów. Z trzech klas po 18 uczniów chcą zrobić tylko dwie klasy po ponad 30 osób -

alarmuje jeden z rodziców, który ze względu na delikatność sprawy prosi o zachowanie anonimowości.

Szczególne obawy dotyczą Szkoły Podstawowej nr 5, która jest najliczniejszą placówką w powiecie. To tam uczy się najwięcej dzieci z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego. - Mamy przez to najwięcej specjalistów. Obawiamy się, że zostaną zwolnieni. Na biurkach dyrektorów w szkołach leżą już wytyczne - dodaje rozżalony rodzic.

„Nie wiem komu służy ten ferment”

Władze Zakopanego odcinają się od plotek o gotowych decyzjach kadrowych i likwidacyjnych. Wiceburmistrz Iwona Grzebyk-Dulak podkreśla, że działania mają charakter wyłącznie analityczny.

- Blisko 30 milionów złotych dokładamy do oświaty. Trwa audyt. Żadne decyzje nie zostały podjęte. Były spotkania z dyrektorami, rozmawialiśmy wstępnie o wyniku pierwszej części audytu. Poinformowałam, że indywidualnie pochylimy się nad każdą sprawą. Zmiany nie mogą skutkować wypowiedzeniem pracy. Nie wiem, komu służy sianie takiego fermentu - odpowiedziała na zarzuty wiceburmistrz Grzebyk-Dulak.

Audyt jest konieczny

W obronie konieczności przeprowadzenia kontroli finansowej stają również radni miejscy. Wiceprzewodniczący rady Marek Donatowicz przypomina, że brak wcześniejszych kontroli w innych miejskich instytucjach, takich jak Zakopiańskie Centrum Kultury (ZCK) czy Zakopiańskie Centrum Edukacji (ZCE), negatywnie odbił się na ich kondycji.

- Audyt jest konieczny. Trzeba wiedzieć, jak to na dzisiaj wygląda. Gdyby wcześniej w ZCK i ZCE dokonano takiego audytu, to łatwiej tym instytucjom byłoby funkcjonować. Nie mówimy o zmianach w oświacie kosztem nauczycieli czy dzieci. Audyt mówi o stanie i o tym, co można poprawić. Coraz więcej gmin i powiatów wprowadza Centra Usług Wspólnych i to w powiecie tatrzańskim działa dobrze. Zmiany zawsze powodują nerwowość i obawy, ale nie dopuścimy do tego, żeby stało się komuś coś złego - uspokajał Donatowicz.

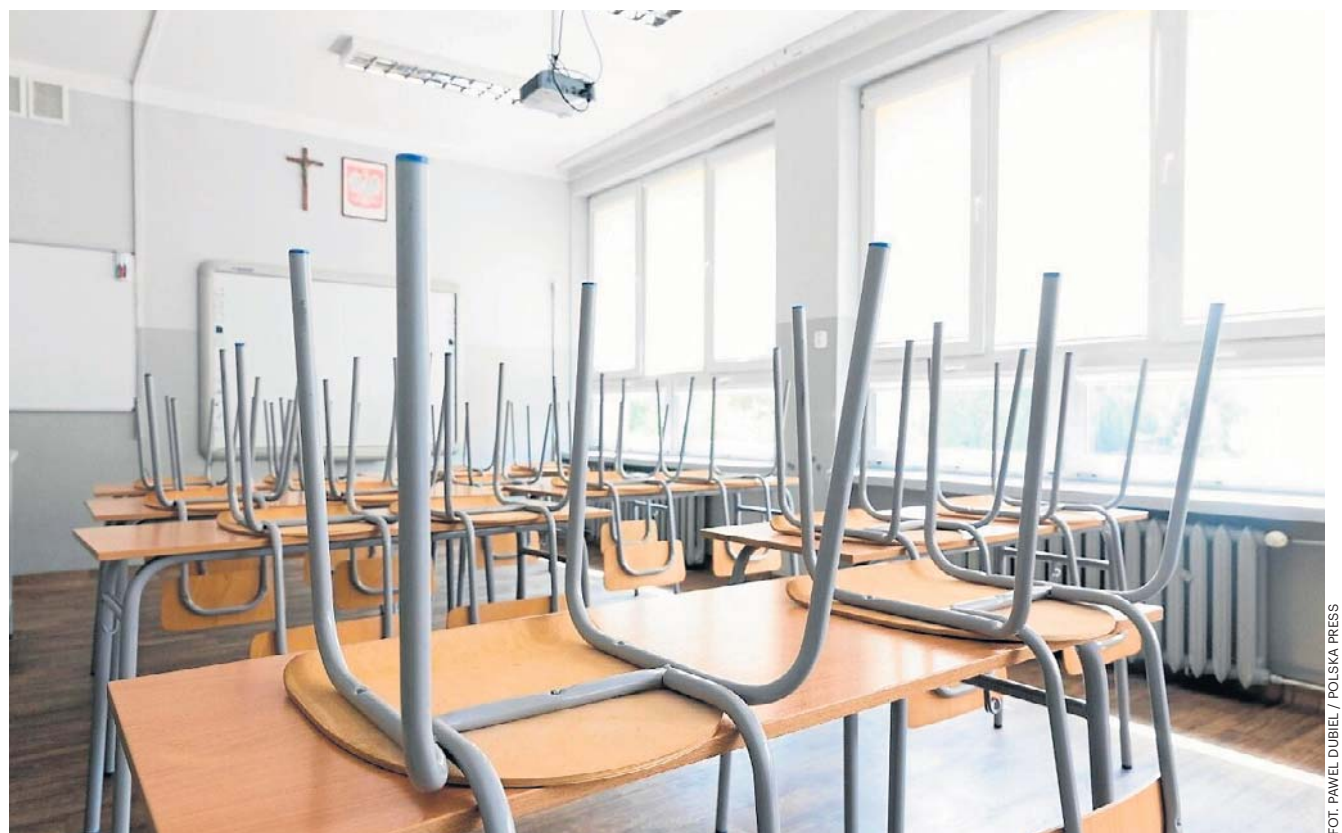
- Blisko 30 milionów zł dokładamy do oświaty. Trwa audyt. Żadne decyzje nie zostały podjęte - mówi wiceburmistrz Grzebyk-Dulak

Z kolei przewodniczący Rady Miasta Zakopane Grzegorz Józkiwicz zwraca uwagę na szerszy, ogólnopolski kontekst problemów z systemem edukacji oraz na zmieniającą się strukturę potrzeb uczniów.

- Jesteśmy gminą, która najwięcej z okolicznych wydaje na oświatę. Wiedzę o tym mamy. Uważam, że wprowadzenie zmian jest konieczne, ale nie wiemy jeszcze w detalach jakich. Wdrożenie daleko idących zmian wymaga procesu i przygotowania dyrektorów. Problem z edukacją jest w całej Polsce, nie tylko w Zakopanem. Ten poziom nauki się zmienia. Dużą trudnością jest to, że z każdym rokiem więcej dzieci posiada orzeczenia i opinie o różnych specjalnych potrzebach. Trzeba położyć na szali dobro dzieci, ale też i budżet, na który składają się obywatele. Trzeba podjąć rekonstrukcję tych wydatków - podsumował przewodniczący Józkiwicz.

Wszystko wskazuje na to, że kluczowe dla przyszłości zakopiańskiej oświaty będą najbliższe tygodnie. Czas pokaże, czy zapowiadana przez władze „indywidualna analiza” uspokoi nastroje społeczne i pozwoli pogodzić dobro uczniów z napiętym budżetem miasta.

© P



Jaki los czeka zakopiańskie szkoły? Miasto nie może tak dużo dopłacać do oświaty. Szykują się cięcia?

REKLAMA

0011539800

Wójt Gminy Raba Wyżna zawiadamia

zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.) o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Raba Wyżna od dnia 16 czerwca 2026 roku wykazu nieruchomości (lokali użytkowych) przeznaczonych do najmu i użyczenia, stanowiących własność gminy Raba Wyżna.

Spacer po zamku na Górze św. Marcina – kiedyś to była potężna warownia

Paweł Chwał
pawel.chwal@polskapress.pl

TARNÓW. Dużym zainteresowaniem cieszył się niedzielny spacer po ruinach zamku Tarnowskich na Górze św. Marcina. Wydarzenie odbyło się na finał tegorocznej Zamkomanii.

Przewodnikiem był dr Krzysztof Moskal, znany publicysta historyczny, autor monografii o tarnowskim zamku zatytułowanej „In castro nostro Tarnoviensi”, będącej prawdziwą kopalnią wiedzy i absolutnie obowiązkową lekturą dla każdego miłośnika lokalnej historii.

Zamek w czasach swojej świetności

Podczas spaceru można było dowiedzieć się jak w czasach swojej świetności wyglądał zamek, gdzie się do niego wjeżdżało, jak był rozlokowany na wzgórzach, kto na nim gościł oraz jakie tajemnice i potężne arsenały kryją mury, których ruiny do dziś górują nad Tarnowem.



Krzysztof Moskal oprowadził około setki osób po dawnym zamku na Górze św. Marcina

Niedawno minęło 465 lat od śmierci Jana Tarnowskiego, hetmana wielkiego koronnego, wybitnego dowódcy i właściciela Tarnowa. Z jego osobą wiąże się nierozdzielnie złota era miasta oraz zamku na Górze św. Marcina, który za jego życia - w XVI wieku - był potężną warownią, centrum życia kulturalnego, a nawet tymczasową stolicą Węgier (gościł na nim

król-wygnaniec Jan Zapolya ze swoim dworem).

Przez ponad sto lat ruiny zamku przykrywał kopiec, usypany w połowie XIX wieku dla upamiętnienia ofiar rzezi galicyjskiej.

Odbudować arsenał na 700-lecie Tarnowa

Podjęmowane trzykrotnie prace archeologiczne (1939, 1963-1969, 1979-1985) doprowa-

dziły do odsłonięcia znacznych fragmentów ruin zamku, w tym najlepiej zachowanych fortyfikacji z XVI wieku. Żadne z kolejnych badań nie zostały jednak doprowadzone do końca.

W tym roku rozpocząć mają się kolejne badania - wstęp do częściowej odbudowy, najlepiej zachowanych pozostałości po zamku, czyli arsenału i zabezpieczenia ruin dawnej twierdzy. Miałby być to prezent na rocznicę 700-lecia lokacji miasta, która obchodzona będzie w 2030 roku.

Na rekonstrukcję całego zamku nie ma szans, gdyż do dzisiaj niewiele się z niego zachowało, a poza tym nie wiadomo, jak w ogóle wyglądała warownia. Miejsce to będzie pełnić raczej rolę trwałej ruiny z zachowanym obrysem murów.

Niedzielny spacer po pozostałościach zamku w Tarnowie był jednym z punktów finału tegorocznej Zamkomanii. Na Górze św. Marcina trwały turnieje rycerskie i łucznicze, były pokazy rzemiosł dawnych oraz tańca z ogniem, a także widowiskowa bitwa o zamek. ©

Seniorka wpadła w sidła oszustów. Teściowa chciała pomóc synowej i straciła 350 tysięcy złotych!

Paulina Marcinek-Kozioł
paulina.marcinek@polskapress.pl

Oszczędności życia straciła jedna z senierek z powiatu tarnowskiego. Kobieta chciała pomóc swojej synowej uniknąć więzienia i padła ofiarą oszustów.

Do mieszkanki powiatu tarnowskiego około południa zadzwonił telefon. Odezwiała się kobieta, która podawała się za synową seniorki.

- Twierdziła, że doprowadziła do wypadku i aby uniknąć więzienia potrzebne są pieniądze na kaucję - relacjonuje asp. Kamil Wójcik, oficer prasowy KMP w Tarnowie.

Kobieta była tak przekonująca podczas rozmowy, że zdenerwowana seniorka uwierzyła w całą historię i zaczęła organizować pieniądze, aby synowa nie trafiła za kratki. W ciągu zaledwie godziny udało się jej zebrać 350 tysięcy złotych.

Gotówkę potem przekazała nieznanemu mężczyźnie, który przyszedł pod jej dom. Chwilę później seniorka zorien-

towała się, że padła ofiarą oszustwa i szybko zaalarmowała policjantów.

Mundurowi pojawili się na miejscu, jednak po mężczyźnie z pieniędzmi nie było już śladu.

- Teraz przeglądamy monitoring i przesłuchujemy świadków. Niewykluczone, że sprawca zostanie zatrzymany, bo w podobnych przypadkach coraz częściej udaje się ich namierzyć i nie mogą się czuć bezkarni - podkreśla oficer prasowy KMP w Tarnowie.

Od początku roku oszuści wyłudzi od seniorów z regionu tarnowskiego aż 1,5 mln złotych. To dużo, dokładnie tyle, ile przez cały zeszły rok! Tarnowscy policjanci wkrótce planują ruszyć z kolejną akcją i materiałami ostrzegającymi seniorów przed oszustami. Apelują, by po prostu rozłączyć się podczas tego typu rozmów.

- Odłóż słuchawkę, a potem dzwoni do bliskiej osoby i zapytaj czy prosi o pieniądze. Jeśli są jakiegokolwiek wątpliwości, wykręć numer 112 - mówi oficer prasowy KMP w Tarnowie. ©

MATERIAL INFORMACYJNY ORANGE

0011538988

Światłowód w super cenie, 230 kanałów TV i Amazon Prime w prezencie. Orange stawia na kompleksową rozrywkę

Super szybki internet, bogata telewizja i popularne serwisy streamingowe - brzmi świetnie? Orange proponuje ofertę, która ma po prostu ułatwić codzienne korzystanie z rozrywki i usług online.

Orange światłowód w wyjątkowej cenie

Podstawą oferty Orange jest światłowód - czyli stabilne i szybkie łącze z ofertą dopasowaną do potrzeb różnych klientów. Orange proponuje kilka wariantów prędkości - od tych wystarczających do codziennego przeglądania internetu, pracy zdalnej czy wideorozmów, po opcje dla bardziej wymagających użytkowników, korzystających ze streamingu w jakości 4K, rozgrywek online czy obsługi wielu urządzeń jednocześnie.

Światłowód oznacza jednak nie tylko wysokie prędkości, ale również bezpieczeństwo, stabilność połączenia i niskie opóźnienia. To szczególnie istotne w domach, gdzie z internetu korzysta jednocześnie

kilka osób. W promocji Orange oferuje **prędkość do 300 Mb/s w unikalnej cenie 39,99 zł/mies. z rabatami**, a przy wyborze wyższych prędkości super benefity, takie jak **miejsce z abonamentem 0 zł** (do tego wypożyczenie modemu za 4,99 zł/mies.). Dzięki temu cenowy próg wejścia w szybki światłowód jest dużo niższy.

Telewizja z szerokim wyborem treści

Integralnym elementem oferty Orange jest **telewizja Extra TV, dzięki której można oglądać aż 230 kanałów**, w tym m.in.: 5 kanałów sportowych Eleven Sports, 5 kanałów filmowo-serialowych FILMBOX, a także 6 nowych stacji z różnych kategorii tematycznych - Zero, Golf Zone, Xtreme TV, Remonty TV, TVC Super i Szlagier TV. Telewizję można oglądać na telewizorze, na komputerze albo na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) - nawet na trzech urządzeniach jednocześnie. Przy wyborze tradycyjnego

sposobu oglądania można zamówić dekoder za jedyne 4,99 zł/mies. albo - jeśli klient ma Smart TV z systemem Android v11 lub wyższym - ogląda treści na telewizorze bez dekodera, dzięki aplikacji Orange TV.

Amazon Prime - kluczowy element oferty

Dodatkowym mocnym punktem oferty jest Amazon Prime. I nie chodzi tylko o serwis streamingowy Prime Video - choć to już sama w sobie niemała atrakcja, bo gwarantuje moc oglądania, od filmów po popularne seriale, w tym polskie i zagraniczne produkcje oryginalne Amazon, jak np.: „Spider-Noir”, „Fallout”, „The Boys”, „Władca Pierścieni: Pierścienie władzy” czy „LOL: Kto się śmieje ostatni”. Użytkownicy Amazon Prime dostają także szereg innych konkretnych korzyści, które mogą realnie przełożyć się na oszczędności. To np.: darmowe, krajowe dostawy produktów zamówionych na Amazon.pl, superokazje zakupowe w ciągu



roku i podczas Prime Day, a także dostęp do serwisu Amazon Luna z mnóstwem bezpłatnych gier.

A to wszystko na dwa lata w prezencie przy zakupie Extra TV. To czysta korzyść i wielka swoboda korzystania z wielu usług bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

Rodzinne numery z oszczędnościami

W Orange optaca się mieć więcej numerów w ofercie na abonament. Klient, któ-

ry wybierze Plan M (od 80 zł/mies. z rabatami) lub Plan L z internetem 5G Pro bez limitów (od 100 zł/mies. z rabatami) z umową na 24 mies. i dokupi - dla swoich bliskich - kolejne numery z tym samym planem, za każdy z nich zapłaci połowę ceny, jaką płaci za swój numer. Oznacza to, że za drugi i następny numer zapłaci z rabatami od 40 zł/mies. z Planem M, a z Planem L - od 50 zł/mies. Łączenie abonamentów się opta-

ca - dorzuca coś dla całej rodziny i jest to wyraźnie odczuwalne w portfelu. To szczególnie atrakcyjna opcja dla wszystkich, którzy nie panują już nad mnogością ofert, rachunków i firm, i wolą ogarnąć wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie jest w Orange: korzystnie i wygodnie dla rodziny. Proste rozwiązania często są najlepsze - i tu dokładnie o to chodzi.

Więcej o Rodzinnych numerach tutaj (<https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery>)

Kompleksowa oferta dopasowana do potrzeb

Oferta Orange to przykład tego, jak operator dba o to, aby klientowi było po prostu wygodnie. Dostajesz internet, abonament komórkowy, telewizję i usługi streamingowe w jednym miejscu, rozliczasz wszystko na jednym rachunku i delektujesz się najwyższej jakości rozrywką. Oczywiście jest tego dużo więcej - szczegóły na orange.pl

Bawi się oczekiwaniami publiczności. Raperka Doja Cat w Tauron Arenie



Doja Cat dotrze do Krakowa, gdzie wystąpi w ramach trasy koncertowej „Tour Ma Vie” 19 czerwca, w ramach trasy koncertowej „Tour Ma Vie”

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Łączy z wielkim powodzeniem popowe refreny i raperskie zwrotki. We wrześniu zeszłego roku ukazał się jej ostatni album „Vie”.

W ramach promocji najnowszej płyty Doja Cat wystąpi w piątek w krakowskiej Tauron Arenie. Bilety od 329 zł.

Jeszcze dekadę temu nieliczni słuchacze przeczesujący SoundCloud mogli przypuszczać, że młoda dziewczyna z Los Angeles, miksująca w sypialni amatorskie bity i umieszczająca je na tej platformie, stanie się jedną z najważniejszych postaci światowej sceny muzycznej. Dziś Amala Ratna Zandile Dlamini, znana całemu światu jako Doja Cat, to artystka, która nie tylko dyktuje warunki w nowoczesnym hip-hopie, ale wręcz bawi się oczekiwaniami publiczności, perwersyjnie obnażając mechanizmy współczesnego przemysłu rozrywkowego.

Droga Doja Cat na szczyt była równie niekonwencjonalna, co jej wizerunek. Pierwszym momentem zwrotnym w karierze młodej artystki okazał się rok 2018 i prześmiewczy, niskobudżetowy singiel „Moood”, w którym rapowała ubrana w... kostium krowy. Video błyskawicznie stało się wiralem, a Doja zyskała łatkę „królowej memów”. Dla wielu artystów taki początek okazałby się szufladą bez wyjścia. Dla niej był to zaledwie punkt wyjścia do zbudowania potężnego imperium.

Kolejne albumy, „Hot Pink” (2019) z megahitem „Say So” oraz pokryty platyną „Planet Her” (2021), ugruntowały jej pozycję jako utalentowanej wokalistki i niezwykle sprawnej

raperki. To właśnie utwór „Kiss Me More”, nagrany w duecie z SZA, przyniósł jej upragnioną nagrodę Grammy i ostatecznie zamknął usta niedowiarkom wątpiącym w jej talent. Doja udowodniła, że potrafi pisać chwytliwe melodie, które tygodniami nie schodzą z pierwszych miejsc list przebojów, łącząc je z nienaganną, techniczną nawijką.

Gdy wydawało się, że Ameryka ma nową, idealną księżniczkę popu, artystka postanowiła spalić dotychczasowy most. W 2023 roku wydała album „Scarlet”, będący bezkompromisowym powrotem do surowych, hip-hopowych korzeni. Singiel „Paint the Town Red” zdominował zestawienia Billboard Hot 100, udowadniając, że mroczniejsza, pozabawiona lukru odsłona gwiazdy potrafi przyciągnąć miliony słuchaczy. Doja Cat zaczęła głośno krytykować kulturę fanowską, golić głowę i brwi oraz zakładać kontrowersyjne, awangardowe stylizacje, wywołując skrajne emocje.

Jej artystyczna elastyczność i ciągła potrzeba transformacji zdefiniowały kolejny rozdział. Wydany pod koniec września 2025 roku piąty album studyjny, zatytułowany „Vie” („Życie”), przyniósł kolejny zwrot akcji. Gwiazda powróciła na nim do brzmień popowych, czerpiąc garściami z estetyki synth-popu oraz ery lat 80., co promował m.in. singiel „Jealous Type”. Płyta bez problemu dotarła do pierwszej piątki zestawienia Billboard 100, potwierdzając, że niezależnie od wybranego gatunku, nazwisko Doja Cat gwarantuje komercyjny sukces.

Obecnie artystka znajduje się w intensywnej trasie koncertowej „Tour Ma Vie”, która zahacza również o Polskę. ©

Ministerstwo nie kupi tarnowskiej willi. Hotel, który kupiło, popada w ruinę

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Trwająca od kilku lat batalia o zakup przez państwo modernistycznej willi Książków w Tarnowie zakończyła się fiaskiem.

Krakowski zabytek socmodernizmu wprawdzie resort kultury kupił, ale teraz chyba czeka aż popadnie w kompletną ruinę, bo na remont dawnego hotelu Cracovia pieniędzy wciąż nie ma.

Czy willa Książków leży za daleko od Warszawy i Krakowa, czy może to socmodernistyczne budownictwo nie za bardzo kojarzy się dziś jeszcze z dziedzictwem? Nie wiadomo, wiadomo natomiast, że ministerstwo nie kupi willi przy ul. Chopina w Tarnowie, pomimo wcześniejszego zainteresowania obiektem. Taką informację uzsadziła Julia Dragović z „Architektura-murator”.

Obiektem zachwycają się nie tylko architekci i miłośnicy designu, petycją do minister Cienkowskiej w sprawie zakupu obiektu podpisało niemal 3,5 tys. osób. Jeszcze przed rokiem tarnowski poseł Piotr Górnikiwicz opowiadał, że zabytkiem po zakupieniu go przez resort kultury miałyby się opiekować np. Muzeum Narodowe. Na jego zakup potrzebna jest kwota 4,7 mln zł - nie jest to cena zapowrowa dla resortu. Mankamentem perły architektonicznej PRL-u ma być fakt, że... znajduje się w Tarnowie.

W zdecydowanie lepszym położeniu, bo w historycznym centrum, stoi dawny hotel Cracovia. Lepszym, ale tylko geograficznie. Bo choć ten obiekt ministerstwo kupiło już w 2016 roku za 29 mln zł, to wciąż stoi i niszczy. Deweloper miał plan, by po wyburzeniu hotelu zbudować tu galerię handlową, pojawił się pomysł biurowca, ostatecznie stanęło na Muzeum Architektury i Designu, bo gdzie jak nie w świetlanym projekcie prof. Cęckiewicza. Plany planami, rzeczywistość toczy się jednak swoim torem.

Od dekady Cracovia czeka na kolejny krok w postaci remontu. Wydawało się, że jest już blisko, do tego, by prace się tam rozpoczęły. Były konsultacje, przeprowadzono konkurs architektoniczny, padło wiele słów o znaczeniu budynku, na żadnym etapie nie pojawiło się jednak konkretne źródło finansowania remontu. „Polskie państwo stać na to, aby realizować takie projekty” - zapewniał wówczas Piotr Gliński, planując pokryć prace modernizacyjne pieniędzmi z KPO. Zapowiadany



Dawny hotel Cracovia będzie Muzeum Architektury i Designu, tylko kiedy?

wówczas harmonogram przewidywał zakończenie prac najdalej w 2028 roku... Wszystko wskazuje, że ta data nie będzie nawet początkiem remontu.

Kwota potrzebna na remont Cracovii i przystosowanie jej do potrzeb muzealnych jest bowiem znacznie większa niż ta potrzebna na zakup tarnowskiego domu Książków - dziś szacuje się, że przebudowa dawnego hotelu pochłonie ok. 500 mln zł. Takich pieniędzy nie ma.

Jak mówił nam kilka miesięcy temu Andrzej Szczerski, dyrektor Muzeum Narodowego w Krakowie, które jest właścicielem hotelu, kwota jest tak duża, że muzeum nie sfinansuje jej z jednego źródła jak zakładano wcześniej, kiedy mowa była o KPO.

- Musimy stworzyć montaż finansowy w oparciu o środki budżetowe, europejskie, być może prywatne - mówił nam dyrektor Muzeum Narodowego.

Inwestycja ratująca dawny hotel Cracovia status zmieniała kilkakrotnie: od priorytetu, po „jest poza horyzontem naszych zainteresowań”. Obecnie projekt jest czasowo zawieszony,

jak wyjaśniał nam Andrzej Szczerski, priorytetem jest remont Gmachu Głównego. W Cracovii ruszy więc remont, gdy uda się znaleźć pieniądze, a także gdy zakończą się prace modernizacyjne Gmachu Głównego, bo dwa wielkie remonty jednocześnie to za dużo dla instytucji. Prace w głównej siedzibie Muzeum Narodowego mają się rozpocząć za ok. 5 lat i tyle też potrwać, najszybciej więc remont Cracovii ruszy za dekadę. Czy budynek dotrwa do tego momentu to inna sprawa, co rusz na fasadzie widać kolejne efekty działania czasu i braku działań naprawczych, m.in. schody łączące budynek z kinem Kijów już przedstawiają obraz nędzy i rozpacz, skończyły się też oprowadzania po zabytkowym budynku ze względu na jego stan. Wprawdzie, jak uspokajają specjaliści, żelbetowa konstrukcja jest w stanie wytrzymać wiele, ale czy naprawdę lepiej remontować totalną ruinę niż budynek, który jeszcze się nie rozsypał?

A może hotel Cracovia i willa Książków mają wspólny mianownik: trudne dziedzic-

two PRL-u? Co jakiś czas w Krakowie w odniesieniu do hotelu Cracovia pojawiają się głosy, by ten koszmarny kłoc wreszcie zburzyć. Przypomnę, deweloper też miał taki plan - wówczas miasto pod tym względem zabezpieczyło zabytek. A może, skoro nie da się wyburzyć, to chociaż tanie mieszkania czy hotel dla pielęgniarów - taki pomysł też był. Cokolwiek, by się w budynku nie mieściło, gruntowny remont jest niezbędny.

Wielkich sentymentów nie ma też wobec dawnego hotelu Forum (oraz jego unikatowej mozaiki) czy innych obiektów powstałych w czasach PRL. Określenie „perła architektury” w odniesieniu do budynków z tego okresu wciąż wielu wydaje się nadużyciem. Kiedyś zazdrościła ich Krakowowi cała Polska, dziś podupadłe jedyne tłą się odbiciem dawnego blasku.

Kiedy na początku lat 90. ukuty został termin socmodernizm, ocena ostatnich pięćdziesięciu lat w architekturze nie była korzystna. Chcieliśmy się rozstać z tym, co było, na czele z pomysłem wyburzenia Pałacu Kultury i Nauki jako symbolu epoki. Dziś Nowa Huta postrzegana jest jako jedno z najwygodniejszych miejsc do mieszkania, zielone, z placami zabaw i szerokimi chodnikami. Zyskała też status Pomnika Historii, a jej unikalny układ stał się atrakcją turystyczną.

Do tego etapu nie doszliśmy chyba jednak jeszcze w ocenie obiektów takich jak dawne hotele Cracovia i Forum, czy willa Książków, rezerwując zaszczytne miano zabytku i perły dla zdobionych sztukateriami pałaców. A szkoda.



Tarnowska willa Książków wciąż czeka na kupca

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POLITYKA

Żurek zdecydował o odwołaniu

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek zdecydował o odwołaniu Julity Dziedzic-Boguckiej, żony szefa kancelarii prezydenta Zbigniewa Boguckiego z delegacji. Decyzja ma wejść w życie z dniem 30 września.

Julita Dziedzic-Bogucka została delegowana do Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Szczecinie w 2017 roku. Zajmowała się tam przestępczością zorganizowaną i sprawami korupcyjnymi.

Jej mąż w 2020 roku został wojewodą zachodniopomorskim, potem był posłem, a obecnie stoi na czele Kancelarii Prezydenta.

Według dekretu Prokuratora Generalnego, podpisanego 11 czerwca, decyzja ma wejść w życie z końcem września bieżącego roku.

Rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak powiedziała RMF FM, że Waldemar Żurek skorzystał ze swoich „ustawowych uprawnień”, a takie decyzje nie wymagają uzasadnień.

NAUKA

Wyróżnienie dla profesora



Specjalista w dziedzinie bromatologii, bioanalitik i ekotoksykologii prof. dr hab. Piotr Szefer otrzymał we wtorek tytuł Profesora Honorowego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Uczelnia wyróżniła go m.in. za dorobek naukowy, wkład w rozwój nauk farmaceutycznych oraz wieloletnią działalność dydaktyczną.

SAMORZĄD

Ciastem w prezydenta Poznania

Prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak został obrzucony ciastem w trakcie wtorkowej absolutoryjnej sesji rady miasta.

- To jest wotum nieufności Poznaniaków dla pana prezydenta Jaśkowiaka. Na to właśnie dzisiaj zasługuje - wykrzyczał mężczyzna, który zaatakował tortem prezydenta Poznania. Protestu-

jący został obezwładniony przez strażników miejskich.

- Można mieć różne poglądy, ale atak fizyczny na pracownika samorządu i zrobienie tego podczas sesji jest absolutnie przekroczeniem wszelkich granic - ocenił po incydencie prezydent Poznania.

Jacek Jaśkowiak rządzi Poznaniem od 2014 r.

POLITYKA

Prokuratura Okręgowa w Warszawie odmówiła wszczęcia dochodzenia w sprawie zniesławienia b. ministra obrony Antoniego Macierewicza (PiS) przez wicepremiera Radosława Sikorskiego (KO). Chodzi o słowa: Antek, świrze, gdzie są Caracale? Gdzie są Mistrale za 1 euro? Gdzie są dowody na zamach smoleński? wypowiedziane przez szefa MSZ w trakcie wystąpienia w Sejmie w marcu tego roku.

”

Jestem gorącą zwolenniczką tego, żeby dzieci, przynajmniej do 15. roku życia, nie miały dostępu do wszystkich patotresci

Barbara Nowacka minister edukacji narodowej

Amerykańscy żołnierze na stałe w Polsce? Jest projekt

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd przyjął uchwałę, która upoważnia szefa MON do działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce - poinformował rzecznik rządu Adam Szłapka.

Adam Szłapka poinformował o przyjęciu uchwały Rady Ministrów upoważniającej szefa MON do podjęcia działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce. Jak podkreślił, rząd musi poczynić bardzo szczegółowe przygotowania w tej sprawie.

O tym, że rząd zajmie się taką uchwałą, informował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Szef rządu wyjaśnił, że chodzi o przygotowanie się do realizacji decyzji prezydenta USA Donalda Trumpa o „kolejnych żołnierzach amerykańskich w Polsce” tak, by żołnierze amerykańscy mieli gdzie stacjonować.

- Chodzi o stworzenie warunków logistycznych, finansowych, organizacyjnych, mieszkaniowych. To jest wbrew pozorom bardzo poważne przedsięwzięcie organizacyjne i finansowe, jeśli myślimy na serio o stałej bazie, to musimy zacząć przygotowywać Polskę do tego - zaznaczył premier.

Tusk podziękował szefowi MON za podjęcie w wyprzedze-



Donald Tusk podkreślił, że rząd nie zamierza biernie oczekiwać na realizację amerykańskich deklaracji

niem działań organizacyjnych. Dodał, że jest bardzo usatysfakcjonowany takim „postawieniem sprawy”. - Dzięki temu nikt nie będzie miał pretekstu, żeby powiedzieć: a Polska nie jest przygotowana, to może jednak inny kraj - ocenił.

Szłapka podkreślił podczas konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów, że od lat polskie rządy zabiegały o obecność sił sojuszniczych w Polsce, szczególnie Stanów Zjednoczonych. - Tutaj wszystkie rządy, myślę, że są bardzo konsekwentne, wszystkim nam zależy na tym, żeby

obecność była stała, a nie rotacyjna - dodał.

We wtorek rano zebrał się Komitet Rady Ministrów do spraw Bezpieczeństwa Narodowego, ciało pomocnicze działające przy rządzie. Komitet miał omówić gwarancje - finansowe, infrastrukturalne i logistyczne - dla zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w Polsce.

Obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce była jednym z tematów rozmów prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem USA w Waszyngtonie. Polski prezydent przebywa obecnie z wizytą w Stanach Zjednoczo-

nych. Szef Biura Polityki Międzynarodowej KPRP Marcin Przydacz poinformował w poniedziałek, że Donald Trump potwierdził „zobowiązanie sojusznicze”, w tym potwierdzenie artykułu 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, zapewnienie, że planowane redukcje obecności amerykańskiej w Europie Zachodniej nie dotkną Polski, a także podtrzymał publiczną deklarację o wysłaniu do Polski dodatkowych 5 tys. amerykańskich żołnierzy.

Po powrocie do Polski z USA prezydent ma zaprosić szefa MON na spotkanie w celu omówienia dalszych kroków.

Na początku czerwca wicepremier Kosiniak-Kamysz poinformował, że przekazał szefowi Pentagonu USA Pete'owi Hegsethowi oficjalną propozycję utworzenia nowej, stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

Natomiast rzecznik prezydenta RP Rafał Leśkiewicz powiedział we wtorek w Radiu Wnet, że rozmowy prezydenta z przedstawicielami amerykańskiej administracji dotyczyły przede wszystkim „przygotowań do stworzenia warunków, pod stałą bazę amerykańską w Polsce”, a zaproszenie szefa MON jest efektem tych rozmów. Prezydent - jak mówił jego rzecznik - chce porozmawiać z Kosiniakiem-Kamyszem na temat „przygotowań do stworzenia warunków, żeby ta baza funkcjonowała”.

PAP

MSWiA walczy z dezinformacją na temat przyjmowania migrantów do polskich domów

Karolina Wrońska
Warszawa

MSWiA zdementowało we wtorek informacje o tym, że rząd planuje zobowiązać właścicieli domów powyżej 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach migrantów.

Falszywe informacje twierdzące, że rząd planował zobowiązać właścicieli mieszkań i domów większych niż 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach

„ciemnoskórych afrykańskich imigrantów” przybyłych z Niemiec pojawiają się w sieci od kilku dni. Zakwaterowaniem imigrantów miałyby zajmować się rzekomo samorządy w asyście służb mundurowych.

MSWiA zdementowało we wtorek tę informację w swoim wpisie na platformie X. Resort zapewnił, że nie są prowadzone żadne prace nad przepisami nakładającymi taki obowiązek na obywateli. Jak podkreślono we wpisie, samorządy ani

służby mundurowe nie będą kierować migrantów do prywatnych mieszkań i domów. Informacji o rzekomo planowanych przepisach nie ma także na stronie Rządowego Centrum Legislacji oraz w wykazie prac legislacyjnych Rady Ministrów.

MSWiA zaznaczyło, że jeden z dezinformujących postów został usunięty z sieci. Jednak inne, niemal identyczne wpisy są nadal dostępne na Facebooku na grupach fanów polskich polityków i dziennikarzy.

12 czerwca zaczął obowiązywać unijny Pakt o migracji i azylu. To zestaw przepisów regulujących migrację i ustanawiający wspólny system azylowy na szczeblu Unii Europejskiej. Pakt składa się łącznie z 10 unijnych aktów prawnych, które dotyczą zarządzania migracją. Został zatwierdzony 14 maja 2024 roku przez Radę Unii Europejskiej - unijnych ministrów finansów przy sprzeciwie m.in. w Polsce.

PAP

Przerabiali koty na mięso. Ponad 400 zwierząt uratowane przez policję

Adam Kielar
Hanoi

Ponad 400 kotów, które miały zostać wykorzystane na mięso, zostało uratowanych po rozbięciu przez wietnamską policję siatki przestępczej. Zatrzymano dziewięć osób.

Policja miasta Ho Chi Minh (dawniej Sajgon) poinformowała o sukcesie operacji, która doprowadziła do rozbięcia grupy przestępczej specjalizującej się w kradzieży i chwytniu kotów.

Działania te były odpowiedzią na rosnącą liczbę zgłoszeń dotyczących znikających zwierząt domowych. Zatrzymani przyznali się do łowienia kotów na południu Wietnamu przez

trzy lata. W sumie ujętych zostało 9 osób.

Około 40 kotów, które zostały skradzione, oddano właścicielom. Znaleziono też 80 zamrożonych martwych kotów zwierząt. Organizacja obrony praw zwierząt Humane World for Animals zwróciła uwagę na ten problem, podkreślając potrzebę większej kontroli i regulacji.

Czy w Wietnamie można jeść koty i psy?

W Wietnamie spożywanie kotów i psów jest legalne, a wiele restauracji oferuje potrawy z tych zwierząt.

Jednak sprzedawcy muszą posiadać certyfikaty pochodzenia zwierząt, co ma na celu zapewnienie, że zwierzęta nie pochodzą z nielegalnych źródeł. PAP



Ponad 40 porwanych kotów wróciło do właścicieli po tym, jak wietnamska policja rozbiła gang złodziei kotów

Ponad miesiąc w śpiączce. Bonnie Tyler wybudzona

Grzegorz Kuczyński
Lizbona

Znana brytyjska piosenkarka Bonnie Tyler została wybudzona ze śpiączki, w której znajdowała się od ponad miesiąca w szpitalu w Faro, na południu Portugalii - przekazali bliscy artystki.

„Lekarze wierzą, że uda się jej odzyskać zdrowie, choć proces ten będzie trwał przez jakiś czas” - przekazali bliscy Bonnie Tyler. Wyjaśnili, powołując się na władze szpitala, że przebywająca od początku maja na oddziale intensywnej terapii piosenkarka znajdowała się w śpiączce farmakologicznej.

Bliscy Bonnie Tyler dodali, że zaplanowane na wiosnę i lato koncerty z udziałem piosenkarki zostały przełożone

na 2027 r. Zapewnili jednak, że artystka może powrócić na scenę już w październiku br.

74-letnia Bonnie Tyler trafiła na początku maja do szpitala w Faro w związku z komplikacjami związanymi z nagłą operacją jelita. Jej stan oceniano wówczas jako bardzo ciężki. Ujawniono wówczas, że piosenkarka miała być reanimowana po chwilowym wstrzymaniu akcji serca.

Na leczenie szpitalne piosenkarka trafiła po tym, jak rozwinęła się u niej infekcja związana z zabiegiem dermatologicznym, któremu poddała się w Wielkiej Brytanii.

Występująca pod pseudonimem artystycznym Bonnie Tyler Walijka Gaynor Hopkins-Sullivan od kilkudziesięciu lat rezyduje w położonym na południu Portugalii kurorcie Albufeira.

Trump po Iranie „skupi się” na wojnie na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
miejsowość

Po zakończeniu operacji w Iranie i zawarciu pokoju Białe Dom skoncentruje swoje wysiłki na powstrzymaniu wojny między Rosją a Ukrainą, oświadczył prezydent Donald Trump.

- Teraz, gdy [konflikt w Iranie - red.] dobiegł końca, zamierzamy skupić się na tym [na powstrzymaniu wojny na Ukrainie - red.]. Zobaczmy, czy uda nam się to rozwiązać - powiedział amerykański prezydent podczas konferencji prasowej na szczycie G7, który rozpoczął się w poniedziałek we francuskim Évian-les-Bains.

Trump wraca do wojny na Ukrainie

Według Trumpa dzień wcześniej odbyły „bardzo dobre” rozmowy telefoniczne z prezydentami Wołodymirem Zeleńskim i Władimirem Putinem. - I wydaje mi się, że być może uda nam się coś zrobić również w tej sprawie. Naprawdę tak uważam. Sądzę, że obaj są na to otwarci - oświadczył gospodarz Białego Domu.

Powiedział również, że w trakcie rosyjskiej inwazji co miesiąc ginie „dwadzieścia pięć tysięcy osób - głównie żołnierzy”. - A to nie powinno mieć miejsca. Ale wczoraj odbyłem dwie bardzo dobre roz-



Donald Trump uczestniczy w szczycie G7 we Francji. Kraje europejskie będą zabiegać, by w sprawie wojny w Ukrainie wypracować wspólną linię z prezydentem USA

mowy. Będziemy to jeszcze omawiać - dodał Trump.

Telefon z życzeniami z Kremła

14 czerwca Putin zadzwonił do Trumpa i złożył mu życzenia z okazji 80. urodzin, po czym opowiedział o sukcesach rosyjskiej armii na Ukrainie. Jak zapewnił doradca rosyjskiego przywódcy Jurij Uszakov, Trump ponownie wezwał Putina do „jak najszybszego” zakończenia wojny i obiecał, że otworzy to „perspektywy na budowanie prawdziwie nowej jakości sto-

sunków amerykańsko-rosyjskich”.

Ponadto, według słów Uszakowa, prezydent USA poinformował o gotowości wywarcia wpływu na partnerów europejskich i Kijów, w tym podczas kontaktów na szczycie G7. - Niedawne ataki na obiekty cywilne na terytorium Rosji oczywiście utrudniają osiągnięcie porozumienia. Zostało to odnotowane - powiedział Uszakov.

Putin i jego wersja wojny

Ze swojej strony Putin poinformował Donalda Trumpa,

że „żadne próby reżimu kijowskiego wymierzania ciosów w infrastrukturę cywilną w Rosji nie zmienią krytycznej sytuacji Ukrainy na polu bitwy”.

Według Jurija Uszakowa prezydent Federacji Rosyjskiej wyraził przekonanie, że podczas szczytu G20 Wołodmyr Zeleński i europejscy przywódcy „będą próbowali przedstawić wszystko dokładnie odwrotnie” i będą proponować jedynie „pomysły mające na celu przedłużenie konfliktu i kontynuację działań wojennych”.

Amerykański bombowiec rozbił się tuż po starcie z bazy. Zginęła cała załoga

Grzegorz Kuczyński, AK
Waszyngton

Krótko po starcie z bazy Edwards w Kalifornii rozbił się bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress. W wypadku zginęła cała osobowa załoga samolotu.

Pierwsze informacje o katastrofie podały amerykańskie media. Jak podała telewizja Fox News, bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress rozbił się tuż po starcie z bazy amerykańskich sił powietrznych Edwards w stanie Kalifornia na zachodnim wybrzeżu USA.

Informacje te potwierdził oficjalny profil bazy Edwards w mediach społecznościowych. „Na miejscu niezwłocznie pojawiły się zespoły ratownicze” - podkreślono, dodając, że dalsze informacje zostaną



Na nagraniach widać dym nad miejscem katastrofy

podane, gdy tylko będzie to możliwe.

Jak przekazała baza, do wypadku doszło o godz. 11.20 czasu lokalnego, tuż po starcie rutynowej misji testowej samolotu z ośmioma osobami na pokładzie.

„Wstępne dowody wskazują, że katastrofa była niemożliwa do przeżycia. Służby ratunkowe są na miejscu zdarzenia, a władze ustalają tożsamość wszystkich ofiar. Katastrofa jest obecnie przedmiotem śledztwa” - podały w komunikacie Siły Powietrzne USA.

To kolejna katastrofa wojskowego samolotu w poniedziałek. Najpierw myśliwiec F/A-18 rozbił się w stanie Waszyngton na zachodzie USA. Później w Rosji doszło do katastrofy bombowca strategicznego Tu-22M3.

B-52 po raz pierwszy wszedł do służby w 1955 roku. Ten ciężki bombowiec dalekiego zasięgu, zazwyczaj przewożący pięćosobową załogę, może przenosić do 32 ton bomb i innej amunicji. Jest zdolny do przenoszenia ładunków jądrowych.

Mimo że produkcja samolotów została wstrzymana de-

kady temu, Siły Powietrzne USA posiadają 76 tych bombowców w swoim arsenale (to modele B-52H), głównie stacjonujących w bazie Minot w Dakocie Północnej (jednym z miejsc stacjonowania głowic jądrowych) i Barksdale w Luizjanie. Część z nich uczestniczyło w bombardowaniu Iranu podczas tegorocznej wojny.

Według agencji AP, poniedziałkowy wypadek był pierwszą katastrofą bombowca B-52 Stratofortress od czasu wypadku tego samego typu bombowca na wyspie Guam w maju 2016 roku. Cała siedmioosobowa załoga tego samolotu przeżyła. Wcześniej B-52 rozbił się w 2008 r. w Oceanie Spokojnym u wybrzeży Guamu podczas przygotowań do przelotu w ramach parady. Zginęło wtedy sześć osób. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium”? To

nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy osteoporozy mogą zaskoczyć. Reaguj, zanim dojdzie do złamania
- Najgorsze sanatoria Krynicy-Zdroju. Jak masz tam przydział, lepiej staraj się o zmianę



FOT. FREEPIK.COM

Rak nerki. Osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie. U dorosłych pacjentów najczęściej rozpoznawany jest rak nerwokomórkowy nerki (RCC), który stanowi około 90 proc. wszystkich złośliwych nowotworów nerek, natomiast u dzieci najczęściej diagnozuje się guz Wilma. Rocznie na nowotwór nerek umiera w Polsce około 2500 osób.

Wśród wszystkich nowotworów złośliwych układu moczowego rozpoznawanych w Polsce i w Europie rak nerki jest na trzecim miejscu po raku prostaty i nowotworach pęcherza moczowego.

Przyczyny rozwoju nowotworu nerki nie zostały dotychczas szczegółowo poznane. Jest jednak wiele czynników zwiększających ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych w nerkach. U około 3 proc. pacjentów rak nerki jest uwarunkowany rodzinnie. W rzadkich przypadkach rak nerki może być uwarunkowany genetycznie i wchodzić w skład zespołu VHL (von Hippel-Lindau). Nowotwór nerki jest też statystycznie częstszy u osób z nabytą torbielowatością nerek i u pacjentów dializowanych. Inne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia choroby to:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadciśnienie tętnicze,
- picie nadmiernych ilości alkoholu,
- dieta z dużą zawartością białka zwierzęcego,
- nadużywanie środków przeciwbólowych,
- stany immunosupresji wynikające z infekcji HIV.



W początkowym stadium rak nerki zazwyczaj nie daje żadnych objawów

Pierwsze objawy raka nerki

W początkowym stadium nowotwór nerek nie daje żadnych objawów. Jedynie u około 25-40 proc. pacjentów rak nerki wykrywany jest we wczesnym, bezobjawowym okresie na podstawie przypadkowo wykonanego badania. Kiedy nowotwór wykrywany jest późno, w stadium przerzutów, maleją szanse nie tylko na wyliczenie, ale i na przeżycie.

Objawy, które powinny zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza oraz przeprowadzenia badań w kierunku wykluczenia nowotworu nerek, to:

- ogólne osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- stany podgorączkowe,
- częste infekcje dróg moczowych,
- nocne poty,

- uporczywy kaszel,
- wysokie OB,
- obrzęki kończyn dolnych,
- osłabienie układu odpornościowego.

W zaawansowanym stadium choroby pojawiają się symptomy określane jako tzw. triada objawów Virchowa. Należą do nich silne bóle w okolicy lędźwiowej, krwimocz oraz guz wyczuwalny przez powłoki brzucha.

Diagnostyka i leczenie raka nerki

Najskuteczniejszym sposobem diagnostyki raka nerki, rów-

W Polsce rak nerki stanowią około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie

nież we wczesnym stadium, jest USG jamy brzusznej oraz tomografia komputerowa (CT).

Leczenie raka nerki w ponad 85 proc. przypadków polega na chirurgicznym usunięciu guza, zazwyczaj z oszczędzeniem niezmiennego miększego narządu.

U większości pacjentów operacja wykonywana jest laparoskopowo lub laparoskopowo z asystą robotów chirurgicznych.

Jeśli guz jest duży i wychodzi poza narząd lub zajmuje aparat naczyniowy nerki, w niektórych przypadkach usuwana jest cała nerka, szczególnie gdy nowotwór jest zdolny do wytworzenia czopa rakowego wrastającego do światła centralnego układu żylnego.

U tych z pacjentów, u których choroba została rozpo-

znana w stadium przerzutów do innych narządów, stosuje się leczenie onkologiczne. Innowacyjną metodą jest immunoterapia, która polega na reaktywacji układu odpornościowego pacjenta do walki z nowotworem. W Polsce pacjenci od kilku lat mają dostęp do programu lekowego obejmującego immunoterapię niwolumabem w II linii leczenia raka nerki.

Jak podaje Zwrotnik Raka, innowacyjnym rozwiązaniem w przypadku wysoce wyselekcjonowanej grupy chorych z tym nowotworem, jest krioblacja guzów nowotworowych. To nowa metoda leczenia raka nerki, która polega na zamrożeniu tkanki (poniżej 40 stopni Celsusa), w wyniku czego w zmienionej chorobowo tkance powstają kryształki lodu, które następnie uszkadzają struktury wewnątrz

komórek oraz ich błonę. Powoduje to uszkodzenie naczyń odżywiających guza, a w następstwie jego martwicy.

Rak nerki – jak zapobiegać tej chorobie?

Podstawą zapobiegania są badania profilaktyczne. Każda dorosła osoba powinna w ramach profilaktyki raz do roku wykonać USG jamy brzusznej, które pozwala wykryć zmiany nowotworowe w nerkach we wczesnym stadium.

Do profilaktyki raka nerki należą też:

- zdrowy tryb życia,
- odpowiednia dieta,
- dbanie o prawidłową masę ciała,
- rezygnacja z używek (papierosów, alkoholu),
- nienadużywanie środków przeciwbólowych.

Najlepsze sanatoria w Polsce dla osób z chorobami serca i układu krążenia

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca? Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby.

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowskowe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

- Nałęczów - jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca. Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrowski w tej miejscowości.
- Ciechocinek - słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia. Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrowskie Chemik.
- Busko-Zdrój - uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia. Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrowski Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna”.
- Krynica-Zdrój - górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną. Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mine-



Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

ralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.

- Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój - dolnośląskie ośrodki uzdrowskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną. W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrowskie Zdrowie.
- Ustroń - silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrowsku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.
- Inowrocław - uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca. Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrowski.
- Kołobrzeg i Świnoujście - nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Ekspertki podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,
- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewydolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

W leczeniu uzdrowskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednio dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia. W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaże lecznicze, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fi-

zyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrowskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia. Leczenie uzdrowskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje pluse i ograniczenia. Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa. Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy. Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie. To rozwiązanie często wybierają osoby po świeżych zabiegach kardiologicznych, które nie chcą odkładać rehabilitacji.



Bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii

Coraz więcej chorych. Przyczyną warunki bytowe

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Europa mierzy się dziś ze wzrostem zachorowań na alergię i astmę. Jeśli nie będą wprowadzane nowoczesne rozwiązania terapeutyczne, problem będzie narastać.

Z badań wynika, że w Europie Zachodniej na astmę cierpi aż 16 proc. populacji, na alergiczny nieżyt nosa 26 proc., a na atopowe zapalenie skóry 13 proc. W krajach północnej i wschodniej Europy te odsetki są nieco niższe i wynoszą odpowiednio 10,4 proc., 16,8 proc. oraz 8,8 proc. Specjalista wskazuje, że w Polsce nawet ok. 30-40 proc. mieszkańców może zmagać się z jakąś formą choroby alergicznej. Astma dotyczy około 5-7 proc. Polaków, a alergiczny nieżyt nosa 15-20 proc.

- Na szczęście w większości przypadków jest to astma łagodna, natomiast postacie ciężkie występują znacznie rzadziej. Istotnym problemem pozostaje natomiast alergiczny nieżyt nosa, który dotyczy już 15-20 proc. populacji. Oznacza to, że w uproszczeniu - co piąta osoba może cierpieć na tę chorobę - mówi prof. Marek Jutel, kierownik Katedry i Zakładu Immunologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Istnieje kilka teorii wyjaśniających przyczyny wzrostu zachorowań na alergię. Jedną z nich jest hipoteza higieniczna, która sugeruje, że bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii. Coraz częściej jednak wskazuje się na uszkodzenie bariery jelitowej, skómej oraz nabłonka dróg oddechowych.

- Jest to cena, jaką płacimy za kontakt z coraz większą liczbą substancji chemicznych. Prowadzi to do osłabienia integralności bariery, co ułatwia przenikanie alergenów. Komórki układu od-

pornościowego zaczynają wówczas inicjować przewlekły stan zapalny, który sprzyja rozwojowi chorób alergicznych - wyjaśnia ekspert.

Leki biologiczne są przeznaczone głównie dla pacjentów z najcięższymi postaciami chorób alergicznych. Immunoterapia alergenowa jest kluczowa w terapii i powinna być stosowana wcześniej. W Polsce immunoterapią objęte jest około 150 tysięcy pacjentów, podczas gdy w Niemczech około 600 tysięcy, a w Hiszpanii około 1 miliona.

- Chcielibyśmy stosować ją u większej grupy pacjentów i na wcześniejszym etapie choroby. Pacjent może być początkowo uczulony tylko na pyłki traw, a z czasem dochodzi do uczulenia na roztocza, sierść kota czy psa. Wtedy choroba staje się znacznie bardziej zaawansowana immunologicznie i trudniejsza do leczenia - podkreśla profesor.

Styl życia również ma istotny wpływ na rozwój alergii i skuteczność leczenia.

- Liczne badania pokazują związek między nadwagą, otyłością oraz niską aktywnością fizyczną, zmianami składu mikrobiomu a chorobami alergicznymi. Nadwaga, otyłość i niewłaściwy mikrobiom nasilają procesy zapalne w organizmie, co może utrudniać leczenie. Z kolei regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta mogą istotnie poprawić kontrolę choroby i są w dużej mierze w zasięgu każdego pacjenta.

Prof. Jutel zorganizował w maju pierwszy międzynarodowy Kongres Central and Southern European Allergy and Asthma Alliance (CSEA3). Wspólne działania w ramach większej organizacji zwiększa szansę na to, aby głos ekspertów z tych krajów był realnie słyszalny na forum europejskim. Reprezentuje kraje Europy Środkowej i Południowej, jak Litwę, Estonię, Bułgarię Serbię czy Chorwację. (PAP)

WARTO WIEDZIEĆ

Co warto zapamiętać przed wyjazdem?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą. Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu. W przypadku chorób serca właściwy wybór uzdrowska często decyduje o tym, czy wyjazd będzie tylko wypoczynkiem, czy realną terapią.

Trzy proste kroki i możesz dostać nawet 700 zł od NFZ. Te warunki trzeba spełnić



Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem. UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet 700 zł - tyle może wynieść refundacja od NFZ na soczewki okularowe dla dzieci, dorosłych i emerytów. Sprawdź, jak załatwić sobie dopłatę do nowych okularów.

Problemy ze wzrokiem dotykają coraz więcej Polek i Polaków, na co niemały wpływ ma nasz tryb życia i pracy.

Każdego dnia spędzamy długie godziny na wpatrywaniu się w monitory komputerów i ekrany telefonów.

W dodatku latem naszym oczom grozi dodatkowe niebezpieczeństwo: nasilone promieniowanie UV.

Być może również ty albo twoje dziecko nosicie okulary. Może już pora pomyśleć o ich wymianie, by nowe szkła z odpowiednimi osłonami lepiej chroniły wasze oczy latem?

Niestety, wymiana okularów nie jest taka łatwa z powodu zaporowych cen.

Osoba z większą wadą wzroku, dużo pracująca przy komputerze, może wyjść z salonu optycznego odchudzona o ponad 2 tysiące złotych.

Ale czy wiesz, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje część kosztów zakupu soczewek do okularów?

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem.

Ile wynosi refundacja NFZ na okulary w 2026 roku?

Wysokość refundacji zależy od stanu wzroku.

- Wada do 6 dioptrii, cylinder do 2 dioptrii: otrzymasz tylko do 25 zł na soczewkę, z koniecznością zapłaty 30 procent dofinansowania w ramach udziału własnego.

- Wada powyżej 6,25 dioptrii i cylinder powyżej 2,25 dioptrii: uprawnia cię do 100 zł refundacji na soczewkę, z wymogiem wpłaty tylko 10 procent udziału własnego.

- Wada powyżej 10 dioptrii: refundacja wynosi do 350 zł za soczewkę, z wymogiem 10 proc. udziału własnego.

Możesz więc dostać od 50 do nawet 700 zł refundacji na okulary od NFZ.

UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam.

Jak uzyskać refundację na okulary z NFZ?

Dorośli mogą uzyskać refundację na okulary raz na dwa lata, dzieci i młodzież do 18. roku życia mogą korzystać z dopłaty w zależności od potrzeby, nawet co pół roku.

Co trzeba zrobić, by uzyskać refundację?

Wykonaj trzy następujące kroki:

- Uzyskaj skierowanie do okulisty na Narodowy Fundusz Zdrowia od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
- Odwiedź okulistę i uzyskaj od niego potwierdzenie

WARTO WIEDZIEĆ

Błąd przy wyborze okularów przeciwsłonecznych może narazić na ślepotę.

Aż 60 proc. klientów przy wyborze okularów przeciwsłonecznych kieruje się tym, jak wygląda oprawka. Jednak należy zwrócić uwagę przede wszystkim na ich parametry zdrowotne: ochronę przed UV i polaryzację. Filtr UV odpowiada za blokowanie niewidzialnego promieniowania, z kolei powłoka polaryzacyjna eliminuje uciążliwe odbłaski światła odbitego od płaskich powierzchni, takich jak mokry asfalt czy tafła wody. Dobre okulary muszą łączyć obie te technologie. Ważne, by zwrócić uwagę na obecność filtra UV z oznaczeniem UV400, czyli blokującego całe pasmo promieniowania UVA i UVB.

wady wzroku oraz zlecenie na soczewki korekcyjne.

- Wybierz się do salonu optycznego, który realizuje usługi w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Cena okularów zostanie pomniejszona o przyśługującą ci refundację z NFZ.

Refundacja soczewek kontaktowych też jest możliwa

Jeśli nosisz soczewki kontaktowe, Narodowy Fundusz Zdrowia też może udzielić ci refundacji, ale tylko w ściśle określonych przypadkach medycznych.

Do refundacji uprawniają:

- stożek rogówki
- afakia (brak soczewki w oku)
- anizometropia (nierównowzroczność) ponad 4 dioptrie.

Z refundacji na soczewki możesz skorzystać raz w roku. Kwota wynosi do 150 zł dla soczewek miękkich i do 600 zł dla twardych, z wymogiem wkładu własnego 10 procent.

Procedura uzyskania refundacji z Narodowego Funduszu Zdrowia na soczewki kontaktowe wygląda identycznie, jak w przypadku procedury stosowanej podczas refundacji soczewek okularów - cena także zostanie pomniejszona o kwotę refundacji.

Wielki krok w leczeniu nowotworów. Nowa lista refundacyjna przyniesie zmiany

oprac. Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskapress.pl

Wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk przekazała, że od 1 lipca na liście refundacyjnej znajdą się nowe terapie onkologiczne i leki na choroby rzadkie.

MZ planuje m.in. refundację terapii na raka drobnokomórkowego płuca, ale też raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

Dokument ministra zdrowia zawiera listę terapii, które zostaną dodane do listy refundacyjnej.

Po publikacji projektu Ministerstwo Zdrowia daje kilka dni organizacjom pacjentów, lekarzom oraz firmom farmaceutycznym na zgłoszenie uwag - nowa lista refundacyjna wejdzie w życie 1 lipca.

Jak poinformowała Katarzyna Kacperczyk w rozmowie w RMF FM, w ostatnich latach wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca. Stanowi on około 13-20 proc. wszystkich przypadków raka płuca. Wiceminister zapowiedziała, że w nowym obwieszczeniu, które wejdzie w życie w lipcu, znajdą się m.in. innowacyjne terapie na ten typ nowotworu.

Ministerstwo Zdrowia planuje także refundację terapii na raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

- Wiemy, że onkologia to jest ten obszar, gdzie rzeczywiście mamy i największą śmiertelność, i też największe wyzwania i też największe oczekiwania i potrzeby pacjentów - podkreśliła Kacperczyk.

Jak powiedziała wiceszefowa Ministerstwa Zdrowia,



Wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca

w ubiegłym roku państwo przeznaczyło na leki 29 mld złotych.

- W planie finansowym na 2026 rok Narodowego Funduszu Zdrowia jest zaplanowane 30 mld zł na refundację leków, z czego połowa to jest refundacja apteczna, czyli to te leki refundowane, które kupujemy w aptece - powiedziała Kacperczyk.

Dodała, że „prawie 15 miliardów złotych to zaawansowane terapie oferowane pacjentom za darmo w programach lekowych”. Kacperczyk zapewniła także, że w Polsce nie zabraknie leków.

Lista refundacyjna jest aktualizowana co trzy miesiące. Są na niej leki i terapie, do których pacjent otrzymuje dopłatę z Narodowego Funduszu Zdrowia lub otrzymuje je bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Przypomnijmy, że również 1 lipca w ramach NFZ darmowe będzie badanie niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK) dla osób z grup ryzyka.



W tym roku 15 mld zł będzie przeznaczonych na refundację apteczną

Letnia przechadzka może grozić próchnicą

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Wiosną i latem chcemy się więcej ruszać, ale aktywności na świeżym powietrzu mogą mieć zgubny wpływ na nasze zęby.

Pogoda staje się coraz bardziej letnia, co zachęca z jednej strony do planowania urlopów, a z drugiej do większej aktywności na świeżym powietrzu jeszcze przed jakimkolwiek wyjazdem.

Spacery, bieganie czy jazda na rowerze wracają do stałego rozkładu dnia. Oczywiście sport to zdrowie, ale nie wszystkie elementy organizmu znoszą aktywność tak samo dobrze. Dentyści ostrzegają: latem często zapominamy o zębach.

Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny.

Szpeciallynie szkodliwe są niektóre składniki napojów izotonicznych, którymi być może raczysz się nawet w czasie zwykłego spaceru, bo mają świetnie uzupełniać elektrolity. To może prawda, ale przy okazji wiele z tych specyfików prowadzi do erozji szkliwa i próchnicy zębów.

- Badania pokazały, że wiele izotoników i energetyków ma odczyn pH w okolicach 3, czyli definitywnie kwasowy, a zatem z potencjałem erozyjnym -



Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny

przestrzega lek. dent. Paweł Szczegielniak z Medicover Stomatologia. - Przypomnijmy, że szkliwo ulega erozji już przy odczynie poniżej 4,5.

Jeśli picie izotoniku jest dla nas stałym elementem treningu, powtarzającym regularnie, to długofalowo nie pozostanie bez znaczenia dla zdrowia zębów: szybko pojawiają się odwapnienia i nadwrażliwość, a później próchnica.

Szkodliwe dla zębów są nie tylko kwasy i cukry proste, zawarte w napojach, ale też inne

składniki, które laikom trudno jest rozpoznać na etykietach. Np. maltodekstryna nie jest cukrem prostym, tylko wielocukrem, ale też ma potencjał próchnicowy.

Czasem w napojach stosowane są też - zamiast zwykłego cukru - inne słodziki:

- Produkty opisywane jako „bez dodatku cukru” mogą zawierać jego spore dawki pod postacią naturalnych składników: miodu lub syropu z agawy, często też spotykanych w przekąskach czy bato-

nach proteinowych. Dla przykładu: w szklance mlecznego napoju proteinowego mogą być nawet trzy lub więcej łyżeczek cukru. Kolorowa etykieta i sugestia produktu zdrowego „dla sportowców” nie powinny nas zmylić. To konkretne ryzyko próchnicy - mówi doktor Szczegielniak.

Ważną rolę w utrzymaniu zdrowia całej jamy ustnej pełni ślina, która zabezpiecza zęby i śluzówki, a także remineralizuje szkliwo. W czasie wysiłku często oddychamy przez

usta, co prowadzi do osuszenia jamy ustnej. Wysoka temperatura także powoduje, że ślina jest mniej. A to ma poważne konsekwencje dla naszego zdrowia:

- Kiedy biegamy lub intensywnie ćwiczymy, nasz organizm przełącza się w tryb pełnej mobilizacji. Wtedy produkcja śliny schodzi na dalszy plan, bo ciało skupia się na pracy mięśni i chłodzeniu. W efekcie w ustach robi się sucho, a ta niewielka ilość śliny, która zostaje, staje się lepka i gęsta. Zamiast naturalnie opłukiwać zęby, ślina zaczyna działać jak lep na cukry i bakterie - mówi ekspert. - To sprawia, że nawet pozornie zdrowa przekąska zjedzona na trasie na długo przylega do szkliwa, a brak płynnej śliny uniemożliwia neutralizację kwasów.

Jak zapobiec przykrym konsekwencjom przesuszenia ust i niedoboru śliny? Na szczęście to akurat łatwe: należy pić dużo wody. W ten sposób uzupełniamy płyny, płuczemy zęby, przywracamy normalne pH jamy ustnej i stymulujemy wydzielanie śliny.

A więc następnym razem, gdy wybierzesz się na dłuższy spacer czy bieganie, by skorzystać z ładnej pogody, zwróć uwagę na to, co zamierzasz jeść i pić w czasie wycieczki. Unikaj izotoników zakwaszających zęby i batoników energetycznych pełnych słodzików. Pij raczej dużo wody, dzięki czemu oczyścisz szkliwo i zapewnisz odpowiednie nawilżenie zębów i całej jamy ustnej.

WARTO WIEDZIEĆ

Proste triki, które poprawią higienę jamy ustnej

● Po umyciu zębów najlepiej wypłucz resztki pasty, a usta jedynie przemyć wodą od zewnątrz. Przyczyna jest bardzo prosta. W zalecanej paście stężenie fluoru to około 1400 ppm, z kolei w typowym płynie do płukania ust to już tylko około 200 do 250 ppm, w płukance specjalnego przeznaczenia już więcej, bo 400 ppm, ale w typowych, tańszych, to zaledwie 100 ppm lub wcale. Natomiast w wodzie kranowej stężenie fluoru jest śladowe. Im dłużej fluorki z pasty będą działały na szkliwo, tym lepiej je zabezpieczą.

● Pasty wybielające, a także te przeznaczone dla palaczy czy miłośników kawy, mogą zbyt intensywnie ścierać szkliwo. Lepiej używać past zawierających enzymy roślinne, jak papaina i bromelaina, oraz inne: z enzymem o nazwie amylglukozydaza. Z badań wynika, że dobrze radzą sobie z rozkładaniem płytki nazębnej, a te pochodzące z papai czy ananasa nawet w niewielkim stopniu rozjaśniają szkliwo zębów.

● Nitkowanie zębów ma ogromne znaczenie, nie tylko dla jamy ustnej. Badania pokazują, że może zmniejszać ryzyko poważnych chorób, takich jak udary, zawały czy nawet choroba Alzheimera.

REKLAMA 0011536177

USŁUGI DEKARSKIE

POGOTOWIE DEKARSKO-BLACHARSKIE!
Naprawa i remont dachów • Likwidacja przecieków.
Darmowa wycena • Szybko i solidnie • Atrakcyjne ceny.

Zadzwoń! ☎ **573-852-370, 517-343-744**

AUTOPROMOCJA

Gazeta Krakowska

Nie przegap
piątku

gazetakrakowska.pl

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 508 26 26 84,
Przez internet: www.ogloszenia.polskapress.pl
E-mail: jan.kurdys@polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń: Kraków, Zabłocie 43a

REKLAMA 0011539840

INFORMACJA

Zarząd Powiatu Limanowskiego informuje, że na tablicy ogłoszeń oraz na stronach internetowych Starostwa Powiatowego w Limanowej przy ul. J. Marka 9 na okres 21 dni tj. od dnia **15.06.2026 r.** do dnia **6.07.2026 r.** został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do najmu.

Przedmiot najmu stanowi część działki ew. nr 380/64 obręb 3 miasta Limanowa o pow. 120 m².

REKLAMA 0011539830

INFORMACJA

Zarząd Powiatu Limanowskiego informuje, że na tablicy ogłoszeń oraz na stronach internetowych Starostwa Powiatowego w Limanowej przy ul. J. Marka 9 na okres 21 dni, tj. od dnia **15.06.2026 r.** do dnia **6.07.2026 r.** został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do najmu.

Przedmiot najmu stanowi lokal nr 6b o pow. 29,87 m², znajdujący się w budynku Inkubatora Przedsiębiorczości przy ul. Fabrycznej w Limanowej.

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

ANTYK krajalnice Kupię 576-948-827

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

Praca

ZATRUDNIĘ

"MURARZ - cieśla praca w Niemczech. Firma TOP BUD 2 w Nowym Sączu zatrudni do pracy na budowach. Zapewniamy umowy o pracę, ubezpieczenie społeczne w Niemczech, dojazd i zakwaterowanie. Wymagamy potwierdzenie posiadanych kwalifikacji. Kontakt 18 449 08 30, 513-764-303 /e-mail biuro@topbud2.pl lub przy ul.1 Maja 5 w Nowym Sącz", 18-449-08-30, 513-764-303 Praca, Niemcy

Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

USTKA - Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

AUTOPROMOCJA

Gazeta Krakowska

Czwartek z dreszczykiem

gazetakrakowska.pl

Te historie wywołają i Wasz uśmiech. I przypomną, jak piękny, kolorowy, radosny potrafi być dziecięcy świat

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Dzieciństwo składa się z chwil, które dla najmłodszych znaczą cały świat. Takich jak pierwsza samodzielna jazda na rowerku, stawianie babek na rozgrzanej plaży, wyścigi na podwórku, wyprawy na plac zabaw z mamą, tulenie ukochanego pluszaka czy jedzenie lodów w czerwcowe popołudnie... Dorośli dopiero patrząc na własne dzieci, przystają i zauważają, że właśnie z takich chwil powstają najpiękniejsze rodzinne wspomnienia.

Każde dziecko jest inne. Jeden maluch to żywe srebro, które nie potrafi usiedzieć w miejscu, a każdy dzień jest

dla niego nową przygodą. Inne dzieci są ciekawe świata, zanurzają się w książkach i zadają setki pytań. Są mali sportowcy, marzyciele, przyszli odkrywcy, artyści kredek i miłośnicy wszystkich kundelków. Łączy je jednak coś wyjątkowego - szczerą emocji i radość, którą potrafią zarażać innych.

Zapraszamy dziś do świata uczestników akcji Uśmiech Dziecka, o których opowiedzieli nam ich rodzice. Za każdym zdjęciem kryje się bowiem nie tylko radosna buzia, ale także osobowość, charakter i codzienne historie, które czynią dzieciństwo tak niezwykłym i niezapomnianym. To opowieści o marzeniach, pasjach, ulubionych zabawach,

rodziny przygodach i małych sukcesach, z których dzieci są naprawdę dumne.

Jak mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej: - Przedstawiamy dziś pierwszych bohaterów akcji Uśmiech Dziecka. Poznajemy ich bliżej dzięki opowieściom rodziców, którzy najlepiej wiedzą, co wywołuje uśmiech na twarzach ich dzieci, o czym marzą ich dzieci i co sprawia, że są one wyjątkowe. Mamy nadzieję, że te historie wywołają uśmiech także u naszych Czytelników i przypomną wszystkim, jak piękny, kolorowy i pełen radości potrafi być dziecięcy świat.

Zapraszamy do poznania naszych małych bohaterów!

Czytaj więcej o akcji na gazetakrakowska.pl/usmiech

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Zuzia ma w sobie ogrom wrażliwości. Gdy komuś dzieje się krzywda, zawsze pierwsza chce pomóc

Wszystko, co wiąże się ze Świnką Peppą, wywołuje u Zuzi ogromną radość. Mała maskotka, figurka czy ubranko z ulubioną bohaterką potrafią natychmiast wywołać uśmiech na jej twarzy. Uwielbia także spędzać czas z siostrami na świeżym powietrzu, jeździć na rowerku biegowym, urządzać wyścigi i wymyślać kolejne zabawy. Chętnie rysuje i maluje - chyba odziedziczyła artystyczny talent po mamie. - Zuzia jest bardzo żywiołową dziewczynką i wszędzie jest jej pełno. Mimo swojego czasem kapryśnego charakteru przez większość dnia towarzyszy jej uśmiech. Tym, co najbardziej ją wyróżnia, jest jednak ogromna wrażliwość i wielkie serce do wszystkich stworzeń - mówi mama, Iwona Baranowska. Do psów, które są niewiele mniejsze od niej, potrafi powiedzieć: „No co, myszko mała, tęskniłeś za Zuzią?”, po czym przytula je i całuje. Bawi się nawet z mrówkami, nadając im imiona, a kiedy tylko może, stara się ratować zwierzątka. Nie ma też wieczoru, żeby nie powiedziała wszystkim domowni-



kom, że ich kocha, rozdała buziaków i dopiero wtedy poszła spać. Gdy komuś dzieje się krzywda, zawsze jako pierwsza chce pomóc. I choć nie zawsze jest grzeczna, to swoją słodyczą i urokiem sprawia, że naprawdę trudno się na nią długo gniewać.

Jeśli chodzi o marzenia, Zuzia ma ich całe mnóstwo, jak chyba każde dziecko. - Obecnie największym jest własny pokój, bo jesteśmy w trakcie budowy domu i każda z naszych córek ma już swoją wizję wymarzonego miejsca - mówi pani Iwona.

MALUSZKI do lat 2

Zachwyca jego otwartość na ludzi, promienny uśmiech oraz ogromna ciekawość świata

Oliwierek mimo swoich zaledwie 15 miesięcy jest niezwykle otwartym i towarzyskim dzieckiem. Największą radość sprawia mu kontakt z ludźmi - uwielbia przebywać wśród innych dzieci, a jego uśmiech najczęściej pojawia się na widok bliskich i znajomych twarzy: rodziców, dziadków oraz osób, które dobrze zna. - Jest także bardzo wrażliwy na okazywane mu uczucia. Kiedy słyszy słowo „kocham”, być może nie rozumie jeszcze w pełni jego znaczenia, ale z pewnością odbiera emocje i miłość, które się za nim kryją - mówią Agata i Marcin Stefańczyk, rodzice chłopca. Oliwierek uwielbia również zwierzęta - zarówno te prawdziwe, jak i zabawkowe figurki. Ważnym elementem jego codzienności jest także muzyka. Od pierwszych dni życia towarzyszą mu różne dźwięki i piosenki, mam często mu śpiewa. Z radością obserwuje, jak sam reaguje na muzykę, porusza się w jej rytm i czerpie z niej ogromną radość. - Najbardziej zachwyca nas, jako rodziców, jego otwartość na ludzi, promienny uśmiech oraz



ogromna ciekawość świata. Oliwierek jest dzieckiem bardzo uczuciowym - nie boi się okazywać swoich emocji, przytula, daje buziaki i na swój dziecięcy sposób pokazuje, jak wiele ciepła ma w sobie - mówią rodzice. Jednym z najbardziej wzruszających wspo-

mnień jest chwila, kiedy wspólnie oglądali rodzinny album ze zdjęciami. - Oliwierek, widząc twarze swoich bliskich na fotografiach, całował zdjęcia, jakby te osoby były naprawdę obok niego - wspomina Agata i Marcin Stefańczyk.

MALUSZKI do lat 2

Uśmiech i błysk w oczach pokazują, jak wielką radość sprawia Michalinie poznawanie świata

Najczęściej uśmiech na twarzy Michalinki wywołują spacer i zabawa na świeżym powietrzu. To bardzo energiczna i ciekawa świata dziewczynka, która nie potrafi długo usiedzieć w jednym miejscu. Uwielbia odkrywać nowe miejsca, a podczas spacerów często wybiega kilka kroków do przodu i z figlarnym uśmiechem sprawdza, czy mama nadal idzie za nią. - Najbardziej lubię w Michalinie jej radość, ciekawość świata i odwagę w odkrywaniu wszystkiego, co nowe. Jest bardzo pogodną dziewczynką, która potrafi zarażać uśmiechem każdego wokół. To, co czyni ją wyjątkową, to jej niezależność i pewność siebie mimo tak młodego wieku. Ten figlarny uśmiech i błysk w oczach pokazują, jak wielką radość sprawia jej poznawanie świata. Każdy dzień z nią przynosi coś nowego i daje mnóstwo szczęścia całej naszej rodzinie - opowiada mama dziewczynki, Weronika Bylica. Do dziś pamięta emocje, które towarzyszyły jej, gdy Michalinka samodzielnie postawiła swoje pierwsze kroki. - Byliśmy bardzo dumni i szczęśliwi, widząc, jak odważnie zdobywa coraz więk-



szą samodzielność. Równie wyjątkowym momentem było usłyszenie po raz pierwszy słowa „mama”. To była chwila pełna wzruszenia, której nie da się opisać słowami - wspomina. Michalinka jest jeszcze malutką, dlatego jej marzenia są bardzo proste. Marzy o codziennych przy-

godach, spacerach na świeżym powietrzu, odkrywaniu świata na własnych nóżkach i bez trosk zabawie. - Wierzymy, że jeszcze wiele pięknych chwil i małych marzeń jest przed nią, a my będziemy mogli towarzyszyć jej w ich spełnianiu - zaznacza pani Weronika.

Na miłość nie da się zasłużyć



Kayah w RMF Classic Fot. Jarosław Jakubczak

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Skolim spóźnił się na występ
Gwiazdor latino-polo był zapowiadany jako jedna z głównych atrakcji Dni Jastrzębia-Zdroju. Jego piątkowy koncert, który pierwotnie miał się rozpocząć o godzinie 20.30, wystartował z ponad dwugodzinnym opóźnieniem. Pomimo napiętej atmosfery i długiego oczekiwania frekwencja dopisała, a pod sceną panował tłok.



Sublokatorka Stopklatka, 20:00
Alison rozstaje się ze swoim chłopakiem. By nie mieszkać samotnie w dużym mieszkaniu, postanawia znaleźć współlokatorkę. Na ogłoszenie odpowiada cicha, skromna i bardzo sympatyczna Hedra. Z czasem okazuje się, że dziewczyna nie jest tym, za kogo się podaje.

Paulina Sykut-Jeżyna zachwyciła głosem
Prezenterka pochwaliła się ostatnio na Instagramie zdolnościami wokalnymi. Wykonała fragment piosenki „Czas nas uczy pogody”. Obserwując ją internauci pospieszyli z komplementami. „Pamiętam panią z „Idola”. Podziwiałam i nigdy nie zrozumiałam, dlaczego pani tego nie wygrała” – napisała jedna z fanek.

Maja Chwalińska rozwiązuje krzyżówki
Tenisistka odpoczywa na urlopie. Na Instagram wrzuciła serię kadrów z wyjazdu. Na pierwszym ze zdjęć zaprezentowała się w zwiewnej białej sukience i sandałach, a więc w nieco innej oprawie niż dotychczas. Z kolejnych fotek wynika, że na zagraniczne wakacje nie poleciała sama, a pogoda najwyraźniej dopisuje. Na jednym z ujęć widzimy, jak relaksuje się przy krzyżówkach. Co prawda tenisistka nie ujawniła, gdzie się wybrała, ale komentujący obstawiają Grecję (GZL) Fot. Adam Jankowski



Specjalista TVN, 20:50
Rodzice May zgięli przed laty z rąk kubańskiej mafii. Opętana żądzą zemsty kobieta poznaje specjalistę od materiałów wybuchowych. Mężczyzna zostaje uwikłany w jej plany wyrównania rachunków.

Szczęśliwy mężczyzna Polsat, 22:00
Jean, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, stara się o reelekcję. Edith, jego żona od czterdziestu lat, przekazuje mu wiadomość, której nie może już dłużej ukrywać. Okazuje się, że w głębi duszy kobieta jest mężczyzną.

Wdowy TVN 7, 22:20
Historia czterech kobiet z Chicago, które zostały obciążone długami pozostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce i muszą zaważyć o swoją przyszłość. Co mogą teraz zrobić?

KRZYŻÓWKA NR 91

Poziomo:
3) film w reżyserii Patryka Vegi,
10) harmonia panująca w rodzinie,
11) wędrowny zespół aktorów,
12) ogół sprawności fizycznej człowieka,
14) „... San Francisco”, amerykański serial policyjny,
15) dodatkowa podziałka na suwaku,
16) początek dnia, świt,
19) „Zbieg z ...”, sensacyjny film z USA,
23) pastylka podawana choremu,
27) auto z fabryki Toyoty,
28) podrabia banknoty lub obrazy,
29) włoski ser dojrzewający, grana,
30) film Romana Polańskiego,
33) druczany szkielec abażuru,
37) Robert ... Jr., aktor z filmu „Iron Man”,
38) dolna część snopa,
39) gra zespołowa owalną piłką,
40) droga o twardej nawierzchni,
41) profesja Karola Krawczyka z serialu „Miodowe lata”.

Pionowo:
1) utwór dramatyczny wystawiany w teatrze,
2) laufer na szachownicy,
3) głośne wyrazy żalu, rozpacz,
4) płaski drąg metalowy,
5) Wielki ... w Chinach,
6) roślina doniczkowa, fuksja,
7) główny składnik alkoholu,
8) Stanisław ... Poniatowski, król Polski,
9) krzyżówka lub cyranka,

1	■	2	■	3		4	■	5		6		7	■	8	■	9
10					■		■		■			■	11			
	■			12					13			■		■		
14					■		■	■		■	15					
	■		■		■	16	17			18		■		■		■
19	20		21		22			■	■	23		24		25		26
■		■		■		■	27				■		■		■	
28								■	■	29						
■		■		■								■		■		■
30		31		32								33	34		35	36
	■		■		■							■		■		■
37												38				
	■		■		■							■		■		■
39												■	40			
	■		■		41									■		■

REKLAMA 0010990500

Gazeta Krakowska
w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 12 312 53 88

13) ... Sumac, peruwiańska śpiewaczka operowa,
17) szczelina po przejściu pily,
18) mosiądz lub inwar,
20) najdłuższa rzeka Francji,
21) trujący półmetal o symbolu As,
22) warzywo, symbol zdrowia,
24) ćwikłowy lub cukrowy,
25) dawny harcownik wzywający wroga do walki,

26) szkolna sala lekcyjna,
30) portugalska wyspa na Atlantyku,
31) uczucie przerażenia, bojaźń,
32) trujący gaz bojowy,
34) arcykapłan żydowski, teść Kajfasza,
35) solona ikra ryb łososiowatych,
36) imię autora powieści „Syzyfowe prace”.

ROZWIĄZANIE NR 90

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz z rozważnością. Horoskop dzienny zapowiada, że drobna szansa może dziś otworzyć przed tobą nowe możliwości.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś mówi, że w relacjach warto postawić na szczerotę oraz zaufanie.
Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym kontaktom. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie słuchać, bo ktoś przekaże ważną wskazówkę.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie bać się przedstawić pomysłu, który długo dojrzewał.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wieczorem znaleźć chwilę na zasłużony odpoczynek.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu przychylności innych.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop dzienny wyraźnie wskazuje, by nie ignorować sygnałów, które dostrzegasz od rana.
Panna (23.08 - 22.09)
Energia sprzyja działaniu i podróżom. Horoskop na dziś sugeruje, by otworzyć się na nowe doświadczenia oraz inspiracje.
Waga (23.09 - 22.10)
Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały krok wykonany dziś zbliży cię do ważnego celu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność pomoże ci dzisiaj rozwiązać problem. Horoskop dzienny radzi nie ograniczać się schematami oraz utartymi ścieżkami.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o równowagę między obojętnością a marzeniami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ciepła atmosfera i wsparcie bliskich dadzą ci energii.



FOT. PAP/EP/A

Szósty mundial Cristiano Ronaldo będzie zapewne ostatnim turniejem tej rangi z jego udziałem

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W nocy ze środy na czwartek polskiego czasu nastąpi dokończenie pierwszej kolejki fazy grupowej mistrzostw świata. Wcześniej, czyli wieczorem zagra Portugalia i Anglia.

Portugalia jeszcze nigdy nie była mistrzem świata, a taki cel przyświeca jej liderowi, Cristiano Ronaldo w jego szóstym (!), czyli pożegnalnym turnieju. To brakujące trofeum w karierze 41-latk, który przed zakończeniem kariery planuje jeszcze dobić do 1000 goli w karierze. Jego reprezen-

Anglia i Portugalia na mundialu. Na ile stać jeszcze Ronaldo?

tacja zaczyna rywalizację w grupie K od meczu z Demokratyczną Republiką Konga w Houston.

Z awizowanych składów wynika, że zatrzymać Ronaldo i spółkę spróbuje... obrońca Widzewa. Steve Kapuadi, bo o nim mowa robi zawrotną karierę. W ubiegłym roku zadebiutował w kadrze, w lutym za 2 mln euro został bohaterem głośnego transferu do Łodzi z Legii Warszawa, a teraz chce by usłyszał o nim cały świat.

- Spełnię marzenie z dzieciństwa. Zrobię wszystko, by cały naród kongijski był dumny - napisał 28-latek na swoim Instagramie. To jeden z 25 procent piłkarzy turnieju nieprezentujących kraju, w którym przyszli na świat (Kapuadi urodził się we Francji).

W grupie L najciekawiej zapowiada się mecz europejskich drużyn na stadionie w Arlington. Na drodze Anglii znów staje Chorwacja, która po dogrywce wyeliminowała ją w półfinale mundialu w Rosji w 2018 roku. Trzy lata później na przełożonym Euro górą byli

już jednak Synowie Albionu, gdy stawką były punkty w grupie. Teraz ponownie są faworytem. Niemiecki selekcjoner Thomas Tuchel ma mnóstwo dylematów dotyczących składu. Zastanawia się choćby nad wyborem na lewym skrzydle; czy postawić na byłą gwiazdę FC Barcelony, czyli Marcusa Rashforda, czy jednak na Anthony'ego Gordona, który przeszedł do niej w tym okienku z Newcastle United za 80 mln euro, stając się jednym z najdroższych nabytków w historii.

Co za nami? Pierwsza sensacja naprawdę dużego kalibru. Hiszpania, czyli aktualnie najlepsza drużyna z Europy, uznawana zresztą przez bukmacherów za faworyta mundialu nie znalazła sposobu na debiutującą Republikę Zielonego Przylądka. Nie pomogło nawet rozpaczliwe wezwanie z ławki Lamine'a Yamala. Bramki i tak nie puścił bowiem 40-letni Vozinha.

Bramkarz z zaplecza ligi portugalskiej został właśnie bohaterem narodowym i gwiazdą

turnieju; jego konto w mediach społecznościowych, dotąd śledzone przez 50 tys. osób, zyskało aż 6 mln obserwujących. Na drugim biegunie znaleźli się krytykownicy Hiszpanie na czele z napastnikiem Mikiem Oyarzabalem. To pierwszy zawodnik od mundialu w 1966 roku, który nie dotknął ani razu piłki w ciągu pierwszych 30 minut gry. Jemu i jego kolegom na pocieszenie pozostaje fakt, że kadra na ostatnich pięciu mistrzostwach ledwie raz wygrała mecz otwarcia. I nie stało się tak bynajmniej podczas edycji z 2010 roku, gdy sięgnęła po złoto - wtedy przegrała ze Szwajcarią.

Za nami również mecz o największym ciężarze politycznym. W nocy z poniedziałku na wtorek, tuż po ogłoszeniu porozumienia między USA a Iranem, reprezentacja Iranu właśnie w amerykańskim Inglewood nieopodal Los Angeles zremisowała z Nową Zelandią (2:2). FIFA obawiała się incydentów i do takich też doszło. Hymn został wygwizdany

przez część z 70-tysięcznej publiczności.

- Jesteśmy najgorzej traktowaną drużyną na mundialu - grzmiał selekcjoner Amir Ghalenoei, zwracając uwagę na to, że Irańczycy bezpośrednio po meczu dostali nakaz natychmiastowego opuszczenia terytorium Stanów Zjednoczonych (ich baza mieści się w Meksyku), bez czasu na odpoczynek. Podobnie będzie w następnej kolejce, kiedy również zostanie wydana jednodniowa wiza dla wszystkich członków drużyny.

W czwartek rozpoczyna się druga seria mundialowych zmagani. W grupie A Czesi zagrają z RPA, zaś w grupie B Szwajcaria zmierzy się z Bośnią i Hercegowiną.

©

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Portugalia - Demokratyczna Republika Konga (godz. 19.00, TVP 2, TVP Sport)

Anglia - Chorwacja (godz. 22.00, TVP 1, TVP Sport)

Ghania - Panama (godz. 1.00, TVP 2, TVP Sport)

Uzbekistan - Kolumbia (godzina 4.00, TVP 1 TVP Sport)

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - Republika Południowej Afryki 2-0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Południowa - Czechy 2-1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59).

1. Meksyk	1	3	2-0
2. Korea Południowa	1	3	2-1
3. Czechy	1	0	1-2
4. RPA	1	0	0-2

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1-1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1-1** (Larin 78 - Lukic 21).

1. Szwajcaria	1	1	1-1
2. Kanada	1	1	1-1
3. Katar	1	1	1-1
4. Bośnia i Hercegowina	1	1	1-1

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Za nami pierwsze rozstrzygnięcia na mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie. Jak mistrzostwa świata wyglądają w liczbach?

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1-1 (Vincius Junior 32, Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0-1** (McGinn 28).

1. Szkocja	1	3	1-0
2. Maroko	1	1	1-1
3. Brazylia	1	1	1-1
4. Haiti	1	0	0-1

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4-1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2-0** (Iranakunda 27, Matcalfe 75).

1. USA	1	3	4-1
2. Australia	1	3	2-0
3. Turcja	1	0	0-2
4. Paragwaj	1	0	1-4

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curacao 7-1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1-0** (Diallo 90).

1. Niemcy	1	3	7-1
2. WKS	1	3	1-0
3. Ekwador	1	0	0-1
4. Curacao	1	0	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2-2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5-1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekek 43).

1. Szwecja	1	3	5-1
2. Japonia	1	1	2-2
3. Holandia	1	1	2-2
4. Tunezja	1	0	1-5

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1-1 (Ashour - Hany 66-samobój.), **Iran - Nowa Zelandia 2-2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64).

1. Nowa Zelandia	1	1	2-2
2. Iran	1	1	2-2

3. Belgia	1	1	1-1
4. Egipt	1	1	1-1

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0-0; Arabia Saudyjska - Urugwaj 1-1 (Al-Amri 41 - Araujo 80).

1. Arabia Saudyjska	1	1	1-1
2. Urugwaj	1	1	1-1
3. Hiszpania	1	1	0-0
4. Zielony Przylądek	1	1	0-0

KLASYFIKACJA STRZELCÓW

2 gole: Folarin Balogun (USA), Kai Havertz (Niemcy), Yasin Ayari (Szwecja), Elijah Just (Nowa Zelandia); **1 gol:** Deniz Undav, Nathaniel Brown, Jamal Musiala, Felix Nmecha, Nico Schlotterbeck (Niemcy), Hwang In-Beom, Oh Hyeon-Gyu (Korea Pld.), Livano Comenencia (Curacao), Briel Embolo (Szwajcaria), Nestor Iranakunda, Connor Metcalfe (Australia), Julian Quinones, Raul Jimenez (Meksyk), Keito Nakamura, Daichi Kamada (Japonia), Ladislav Krejci (Czechy), Cyle Larin (Kanada), Jovo Lukic (Bośnia), Mauricio (Paragwaj), Omar Rekek (Tunezja), John McGinn (Szkocja), Giovanni Reyna (USA), Ismael Sibarani (Maroko), Vinicius Junio (Brazylia), Crystencio Summerville, Virgil van Dijk (Holandia), Amad Diallo (WKS), Alexander Isak, Mattias Svanberg, Viktor Gyokers (Szwecja), Emam Ashour (Egipt), Ramin Rezaeian, Mohammad Mohebbi (Iran), Abdullelah Al-Amri (Arabia Saudyjska), Maxi Araujo (Urugwaj).

REKLAMA

0011536626

PODAJ DALEJ

KARNETY SEZON 2026/2027

Karnety na sezon 2026/2027 dostępne są stacjonarnie w kasach biletowych stacji przy ul. Józefa Kaluży 1 oraz online na stronie: bilety.cracovia.pl.

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV

5.50 TVP 2, p. nożna, MŚ: Austria - Jordania; **11.45 Polsat Sport 1**, siatkówka kobiet, Liga Narodów: Bułgaria - Polska; **13.30 Eurosport 1**, kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii (1. etap); **15.45 Eurosport 1**, kolarstwo: Tour de Suisse; **18.50**

TVP 2, TVP Sport, p. nożna, MŚ: Portugalia - Demokratyczna Republika Konga; **19.45 Polsat Sport 1**, koszykówka, 5. mecz o MP: Zastal - Legia; **21.50 TVP 1, TVP Sport**, p. nożna, MŚ: Anglia - Chorwacja; **0.50 TVP 2, TVP Sport**, p. nożna, MŚ: Ghana - Panama; **3.50**

TVP 1, TVP Sport, p. nożna, MŚ: Uzbekistan - Kolumbia. **(ŻUK) LOTTO**
Poniedziałek, 15.06, Multi Multi (22): 10, 19, 20, [25], 28, 29, 31, 44, 47, 49, 50, 52, 60, 62, 66, 67, 73, 74, 75, 80; **Kaskada (22)**: 1, 2, 3, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 18,

3; **Mini Lotto**: 4, 5, 11, 22, 39; **Ekstra Pensja**: 5, 7, 12, 28, 30 + 4; **Ekstra Premia**: 6, 17, 24, 26, 33 + 1
Wtorek, 16.06, Multi Multi (14): [4], 7, 10, 17, 35, 37, 39, 43, 48, 52, 55, 59, 63, 67, 68, 69, 72, 73, 76, 80; **Kaskada (14)**: 1, 2, 6, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 21, 22

Bartosz Grzelak, trener Cracovii: Zmienimy nasz system gry

Jacek Żukowski

jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. - Zrobiłem profil każdej pozycji w zespole. Skaut i dyrektor szukają odpowiednich kandydatów - mówi trener Cracovii Bartosz Grzelak.

Trener ma czas odpoczynku?

Niekoniecznie, bo wie pan, to jest czas między sezonami, kiedy to jest najwięcej pracy. Dużo się dzieje. Wkrótce start przygotowań, transfery. Odpoczynek to będzie miał w samolocie z powrotem do Krakowa.

Rozumiem. Czyli mimo że jest przerwa w ekstraklasie pan nie może się wyłączyć?

Niestety nie. Dużo się w tym okienku. Na pewno parę zmian będzie u nas. Jest praca związana z planem treningowym. Będziemy próbować zmienić trochę styl gry, a więc będziemy trenować w troszeczkę inny sposób. Prawie codziennie rozmawiam z moim sztabem.

Co do transferów, to rozumiem, że jest pan w kontakcie z dyrektorem Arturem Sobiechem, dyrektorem Filipem Trubalskim. Ktoś jeszcze wchodzi w skład tego, nazwijmy go, komitetu transferowego?

Tak. Panowie z Anglii, m.in. Timothy Keech. Ci ludzie pracują dla właściciela, robią scouting. Zajmują się statystyką itp. To jest proces. Zrobiłem profil każdej pozycji w zespole. Skaut i dyrektor szukają odpowiednich kandydatów. Podsyłani mi są potencjalni kandydaci. I zaczyna się analiza. A one trwają. Żeby przeanalizować zawodnika porządnie to trzeba zobaczyć go w przynajmniej pięciu meczach, jeżeli się zawodnika w ogóle nie zna. Trwa to długo, ale trzeba pracować bardzo dokładnie, żeby potencjalne transfery były jak najlepsze.

Mówi pan, że wytypował pan profile zawodników na poszczególne pozycje. Ilu możemy się spodziewać zmian latem? Ilu zawodników może przylecieć?



Trener Bartosz Grzelak poprowadził Cracovię w 5 meczach - wszystkie zremisował

Myślę, że to nie będzie rewolucja, pewnie podobnie jak w innych zespołach. Trudno powiedzieć ile, ale nie będą to radykalne, takie, że nowe będzie pół zespołu. Ale na pewno troszeczkę się będzie działo. Wiemy już, że Bosko Sutalo czy Paul Sans nie będą z nami. Mamy już więc dwa miejsca. Imusimy też troszeczkę wzmocnić tę grupę zawodników.

Priorytetem będzie poszukiwanie napastnika?

No tak, to oczywiście, choć mamy w składzie Kahveha Zahiroleslama czy Wiktora Bogacza. Wiemy jednak, że Wiktor jest wypożyczony. Było widać, że potrzebujemy wzmocnień na tej pozycji, żeby mieć więcej opcji. W ogóle do każdej linii szukamy wzmocnienia.

Sans i Sutalo nie zostali ze względów finansowych czy sportowych?

To zawsze jest kombinacja między finansami i względami sportowymi. Liczy się zdanie zawodników, czy oni chcą zostać. Były dyskusje i skończyły się jak skończyły.

Wiemy, jaka jest przyszłość Kamila Glika - zostaje na najbliższy sezon. Ciepło się pan o nim wypowiadał.

Na pewno była dyskusja między klubem i Kamilem. Byłem pozytywnie nastawiony do tego, żeby Kamil jeszcze zagrał przynajmniej rok. Oczywiście, nie jest juniorem, ale ma niesamowite doświadczenie. Jak się patrzy, jak on trenuje, jaką ma technikę defensywną, jak się ustawia, to widać, że może sporo nauczyć naszych obrońców.

Mimo wszystko pan z niego nie korzystał. Zaliczył tylko dwa słabodowe występy. Czy dlatego, że on był po tak długiej przerwie, czy nie chciał pan za dużo mieszać w składzie?

Gdybym przyszedł nawet pięć meczów wcześniej, to bym mógł Kamila trochę więcej wystawiać, żeby budować go troszeczkę. Ale jak było tylko pięć meczów do końca, to faktycznie nie było możliwości. Mecze tak się układały, że wiele razy nie broniliśmy wyniku. Był taki z Motorem Lublin na wyjeździe i tam faktycznie był plan, by wpuścić Kamila, który był już gotowy, żeby wejść

na boisko. Wiemy jednak, co się tam stało. Jeżeli Kamil zrobi dobre przygotowania, to nie będzie w zespole tylko jako maskotka.

A jest szansa, że będzie dalej u was Gabriel Charpentier?

Wiemy, jaką ma jakość piłkarską, ale też jakie kłopoty zdrowotne. Też był wypożyczony. Jeszcze żadna decyzja nie jest podjęta. Wiemy jaką ma jakość, ale też wiemy, że miał sporo problemów. Trzeba będzie na to patrzeć też finansowo. Zostawiam to dyrektorowi Sobiechowi.

Bogacz i Kakabadze, przez dłuższy czas kontuzjowani, pojawili się już na ławce rezerwowych. Czy będą od pierwszego dnia przygotowań?

Tak, na to liczę. Bogacz już w tych ostatnich tygodniach zaczął trenować. Kakabadze na pewno będzie mógł trenować. Na początku powiedzmy co drugi trening na pełnych obrotach, ale trzeba wziąć pod uwagę, że jest po kontuzji. Trzeba być mądrym i nie obciążać go pięcioma treningami z rzędu. Jestem przekonany, że jeżeli nic się

nie działo, a nie słyszałem o tym, to liczę na to, że będzie dostępny.

Kontynuując wątek personalny, wiadomo, że kilku zawodników pokazało się z dobrej strony, w tym nieudanym sezonie jednak dla Cracovii. Wiadomo, że chodzi choćby o Oskara Wójcika, Mauro Perkovicę czy Ajdina Hasicia. Czy liczy się pan z ich odejściami?

Oskar został powołany do reprezentacji, na pewno jest nim duże zainteresowane, ale na dzisiaj nie ma żadnych konkretnych, że Oskar odchodzi. Wiemy, że szybko takie rzeczy mogą się zmienić. Sprawdzamy więc zawodników na te pozycje, ale dzisiaj nie mogę powiedzieć, że dostałem informację, że ktoś odchodzi.

Niemniej zagrożenie takie pewnie jest. Zmieniając wątek, wspominał pan, że będziecie chcieli zmienić system trenin-

Chcę, żebyśmy byli takim zespołem, który gra bardzo intensywnie, często jest w wysokim pressingu, stwarza dużo sytuacji

gów tak? Z czego to wynika?

Chcę, żebyśmy byli takim zespołem, który gra bardzo intensywnie, często jest w wysokim pressingu, że nie tylko posiada piłkę, ale gra do przodu stwarza dużo sytuacji. To oznacza, że musimy grać bardzo intensywnie. Będzie więc trochę zmiana stylu gry Cracovii. Bo Cracovia była często zespołem, który często grał w niskiej obronie i z kontrataku, a ja chcę zbudować zespół, który jest bardziej dominujący. Taka jest nasza wizja i zaczynamy ją wdrażać od pierwszego dnia. Żeby to osiągnąć, trzeba mieć odpowiednich zawodników. Musimy mieć mądrą rekrutację nowych zawodników i musimy trenować trochę inny sposób. Przyszedłem na ostatnie pięć meczów i największe ryzyko jakie można było zrobić, to całkiem zmienić styl treningów. To mogło mieć wpływ na kontuzje więc powoli próbowałem coś zmieniać i fak-

tycznie zawodnicy się dobrze do tego dopasowali. Widziałem liczby, że trenowaliśmy na większej intensywności. A teraz, jak zaczniemy treningi, to będzie nowy krok, następny w rozwoju.

Czyli treningi będą jeszcze bardziej intensywne niż były?

Tak, do tego zmierzamy i choć nie zawsze trenujemy 90 minut tylko może 70, ale za to na bardzo wysokiej intensywności. Przygotowania już się zaczęły. Zawodnicy dostali dziesięć dni całkowitego odpoczynku, a potem dostali programy do trenowania. Mają zegarki, muszą składać raporty cały czas. Liczę na to, że jak wrócą i zrobimy testy, to wszyscy będą przygotowani do tej intensywności.

Ma pan przegląd wszystkich zawodników. Taką nieoczywistą postacią w zeszłym sezonie, wyciągniętą z drugiego zespołu latem przez trenera Elsnera, był właśnie Oskar Wójcicki. Czy pan ma zamiar dać komuś szansę z tych młodszych zawodników?

Jest taki chłopak - Wiktor Dej z drugiego zespołu. Zaczniemy z nami przygotowania. Ciekawym zawodnikiem jest też Mateusz Tabisz. W ostatnich meczach nie było tak dużo czasu, to nie był okres na rozwój, tylko trzeba się było skupić na tym, by tylko się utrzymać. Tabisz z tygodnia na tydzień coraz lepiej wyglądał. Jest to bardzo ciekawe, co może pokazać w tych przygotowaniach.

Czekają was dość ciekawi sparingpartnerzy i na koniec przygotowani mecz jubileuszowy. Spore to jest wyzwanie zagrać z Sevillą, nie zdarza się to codziennie. Nie jest to mecz o punkty, ale głupio byłoby źle się zaprezentować w takim meczu. Musi pan więc mieć zespół w formie tydzień przed ligą.

Oczywiście, że tak. Choć nie patrzę tak na ten mecz z Sevillą. Wiemy, że to jest przeciwnik na topowym poziomie w Europie, chcemy się zaprezentować dobrze przed kibicami. ©©