

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



FOT. GETTY IMAGES

Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność jest wysoka. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

Nr 138 (24 915)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 17.06.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Wysiłki Białego Domu skoncentrują się na powstrzymaniu wojny między Rosją a Ukrainą **str. 8**



FOT. ROBERT GASIÓREK

Ministerstwo kupiło Hotel Cracovia, ale tarnowskiej willi Książków już nie chce **str. 6**

Trener „Pasów” ma nowy pomysł na drużynę. Jego zespół ma być bardziej dominujący **str. 16**



FOT. ANDRZEJ BANAS

KRAKÓW MIESZKAŃCY I PRZEDSIĘBIORCY STARAJĄ SIĘ KONTROLOWAĆ REMONT. „PIERWSZY DZIEŃ TO BYŁ DRAMAT”

Okratowana przestrzeń ulicy Karmelickiej

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Remont ulicy Karmelickiej powoduje duże utrudnienia dla mieszkańców i okolicznych przedsiębiorców.

Przedsiębiorcy walczą o przetrwanie ich biznesów w trudnych miesiącach i zgłaszają swoje uwagi, tak by prace budowlane pogodzić z potrzebami codziennego życia w okratowanej przestrzeni.

- Robię wszystko, aby dać mieszkańcom, klientom informację, że mimo remontu jesteśmy, funkcjonujemy, żyjemy. Wystarczy przejść pięć

metrów dalej, obejść płot i ma się to samo co wcześniej, a jeszcze przy okazji można zobaczyć, jakie są postępy prac, pokazać dzieciom, jak wygląda koparka - mówi Mariusz Dziewiński, jeden z przedsiębiorców z ul. Karmelickiej, przy której prowadzi pizzerię - na rogu z ul. Garbarską.

Wraz z innymi przedsiębiorcami z ul. Karmelickiej od samego początku monitoruje remont tej części Krakowa i zgłasza uwagi w imieniu swoim i innych prowadzących tam działalność gospodarczą.

- Utało się, że tam, gdzie robią tak duży remont, to po roku padną wszyscy. Klient co może myśleć? Ulica roz-

kopana, przedsiębiorcy tego nie wytrzymają, zagrodzili wszystko, tam już nic nie będzie. To jest ten moment, aby pokazać, że jednak jesteśmy - dodaje Mariusz Dziewiński.

Odcięci od świata. „Na szczęście jest dialog”

Na profilu facebookowym jego pizzerii od samego początku umieszcza filmy, na których prezentuje z czym jest problem, co należy poprawić, ale też pokazuje, jak można korzystać z usług na ul. Karmelickiej mimo utrudnień.

- Pierwszy dzień to był dramat, bo wiem zostaliśmy odcięci od świata.

Po kilku dniach, po interwencjach, rozmowach z kierownikiem budowy otwarto przejścia, poszerzono teren dla pieszych i można normalnie funkcjonować - przyznaje Mariusz Dziewiński.

Zainterweniował 2 czerwca, pokazując na filmie, że nie ma przejścia przez ul. Karmelicką w rejonie skrzyżowania z ul. Garbarską, mimo że do rozpoczęcia prac były jeszcze cztery dni. Po interwencji przejście udostępniono, zrobiono więcej miejsca dla pieszych.

- Na szczęście jest dialog. Ważne jest to, że jesteśmy tu na miejscu. Nie ma czegoś takiego, że jest sklep, lokal, są w nim pracownicy, a nie ma właści-

ciela, który może zainterweniować. Od razu zaczęliśmy więc stawiać czola nowej sytuacji. Gdybyśmy nie robili tego od pierwszego dnia, kiedy pojawiły się tutaj ogrodzenia, to być może później w związku z już prowadzonymi pracami nie byłoby możliwości poprawienia niektórych rzeczy - mówi Mariusz Dziewiński.

Z powodu inwestycji cierpią też Planty Krakowskie. Ogrodzenie placu budowy od strony węzła „Bagatela” jest rozległe, a obejście dalekie. Wiele osób zdeptuje zieleniec Plant. Powstał tam wydeptany pas w kierunku ul. Karmelickiej.

Czytaj str. 3

KRAKOWSCY NAUKOWCY Z UJ
Wiedzą bardzo dużo o nowotworach

Poszukują sposobu na zatrzymanie procesu podziału komórek nowotworowych poprzez upośledzenie powielania i naprawy ich materiału genetycznego.

Czytaj str. 4

Kraków

Remont mostu Kotlarskiego już wkrótce. Prace ruszą w poniedziałek 22 czerwca **str. 4**

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



9 770137 908036



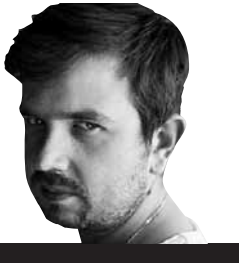
FOT. KLAUDIA KULAK

Do zabójstwa doszło w poniedziałek późnym wieczorem. Zginęła 19-latką, która wróciła z pracy do rodzinnego domu. Policja przez całą noc szukała sprawcy, jej rówieśnika. Obława za byłym partnerem ofiary zakończyła się wczoraj rano. Poszukiwany mężczyzna nie żyje

Jutro w Dzienniku Polskim Pod parasolem

● 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

WESTERNOWE KLIMATY

W nadchodzący weekend w Grojcu koło Oświęcimia odbędzie się druga edycja RS Ranch Cowboy Challenge. Na terenie Stajni RS Ranch będzie jak na Dzikim Zachodzie! Początek dwudniowego wydarzenia w sobotę o godz. 10. To wspaniała okazja, by poczuć klimat Dzikiego Zachodu. Tak właśnie było przed rokiem. - Będą konie, adrenalina, rodzinna atmosfera, strefa gastro i dużo dobrej energii - podkreślają organizatorzy. A po sportowych emocjach zapraszają na wieczór przy muzyce country. BOK



FOT. ARCHIWUM/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 mogłam/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 party głównie na relacjach międzyludzkich i rodzinach, czy raczej pełen ludzi żyjących w technologicznych kokonach?

Nie wyobrażam sobie przyszłości jako katastroficznego scenariusza z 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 obrana ścieżka. 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**

Kronika Krakowska

10 Kraków inwestuje w nowe mieszkania komunalne - prawie 10 mln zł na zakup. Poszukiwane są lokale mieszkalne o pow. od 30 do 50 m²

BEZPŁATNE SZKOLENIA
Kraków uczy ratować życie
Wypadek, nagła utrata przytomności, zatrzymanie krążenia - w takich sytuacjach liczy się każda sekunda. W najbliższą sobotę w 16 punktach Krakowa odbędzie się krajowy trening pierwszej

pomocy, podczas którego każdy będzie mógł nauczyć się najważniejszych zasad ratowania życia. Bezpłatne szkolenia prowadzone przez przedstawicieli służb mundurowych są otwarte dla wszystkich mieszkańców, niezależnie od wieku.

KRAKÓW
TELEFON
dziennikarza dyżurnego
697 730 318
E-MAIL
redakcja@gk.pl

DUŻY REMONT PRZEDSIĘBIORCY MARTWIĄ SIĘ O UTRATĘ KLIENTÓW, A CO ZA TYM IDZIE, RÓWNIEŻ DOCHODÓW

Szkoła przetrwania na Karmelickiej

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Remont ulicy Karmelickiej powoduje duże utrudnienia dla mieszkańców i okolicznych przedsiębiorców.

W krakowskim magistracie podkreślają: - Miasto jest w bieżącym kontakcie z przedsiębiorcami prowadzącymi działalność gospodarczą przy ul. Karmelickiej, ul. Dunajewskiego i ul. Podwale, aby wspólnie wypracować rozwiązania na czas remontu, które zapewnią dojazd do sklepów działających na obszarze inwestycji, umożliwienie dostaw towarów, a także m.in. odbiór odpadów. Miasto wsłuchuje się również w głosy mieszkańców ul. Karmelickiej, dążąc do tego, aby prowadzone prace były jak najmniej uciążliwe dla nich.

Mieszkańcy i przedsiębiorcy zwracają uwagę na elektroniczne tablice informacyjne, za pomocą których można się dowiedzieć, jaki jest zakres prac, jakie są utrudnienia, zawierają mapę przedsiębiorców.

Problem w tym, że tablice ulegają awariom, zacinają się. Jedną z nich ustawiono na początku remontu od strony skrzyżowania ul. Karmelickiej i Dunajewskiego. Druga została umieszczona na ul. Garbarskiej, w wąskim przejściu i do tego ustawiono ją tak, że nie jest dobrze widoczna dla osób idących

w kierunku ul. Karmelickiej. Jest też inny problem, jak już ktoś zatrzyma się przy tablicy, to blokuje ruch w wąskim przejściu.

Przypomnijmy, że w sobotę, 6 czerwca, rozpoczęła się przebudowa węzła rozjazdowego „Bagatela” oraz układu drogowo-torowego na odcinku ul. Karmelickiej - od Teatru Bagatela do ul. Garbarskiej. Cała inwestycja potrwa około 9 miesięcy, a jej wartość to ponad 20 mln zł.

W związku z rozpoczęciem robót zamknięty dla ruchu tramwajowego i samochodowego został odcinek ul. Karmelickiej od Bagateli do ul. Garbarskiej. Prace obejmą również rejon skrzyżowania ulic Karmelickiej, Podwale i Dunajewskiego.

Przez cały okres realizacji inwestycji utrzymane zostaną ciągi piesze umożliwiające dojazd do budynków, lokali usługowych oraz przystanków komunikacji miejskiej.

- W miarę postępu prac przebieg tras dla pieszych może się zmieniać, dlatego warto zwracać uwagę na oznakowanie - zaznaczają w urzędzie.

Przystanki tramwajowe w rejonie Bagateli zostały wyłączone z użytkowania. Komunikacja miejska funkcjonuje na trasach zastępczych, a część przystanków została przeniesiona w okolice ul. Garbarskiej oraz ul. Batorego. U uruchomione zostały dwie zastępcze linie autobusowe:

● nr 708 z Bronowic Małych ulicami: Balicką, Bronowicką



Remont wiąże się z dużymi uciążliwościami dla mieszkańców i przedsiębiorców

i Królewską do Placu Inwalidów, a następnie Alejami Trzech Wieszców do przystanku „Os. Podwawelskie”. ● nr 704 z Bronowic Małych do Placu Inwalidów, a następnie ulicą Karmelicką, ze skretem w ul. Batorego, dalej ulicami Łobzowską, Garbarską i Basztową do Teatru Słowackiego, gdzie kończy kurs. Następnie jedzie na ul. Pawia, gdzie po krótkim postoju linia odjeżdża w kierunku Alei Trzech Wieszców i na wyso-

kości Placu Inwalidów skręca w stronę Bronowic Małych, gdzie kończy kurs.

Linie zastępcze, obsługiwane autobusami przegubowymi, kursują co ok. 6 minut, na odcinku od Bronowic Małych do Placu Inwalidów - co około 3 minuty.

Pod koniec sierpnia planowany jest montaż rozjazdu tymczasowego dla tramwajów na ul. Karmelickiej (w rejonie ul. Rajskiej), aby od września z ul. Karmelickiej do Bronowic Ma-

łych mogły kursować tramwaje dwukierunkowe. Nie może to nastąpić wcześniej, ponieważ równolegle w rejonie ul. Bronowickiej prowadzone będą roboty związane z budową parkingu park&ride Bronowice.

Duże utrudnienia są też dla kierowców. Przejazd przez rejon „Bagateli” jest niemożliwy. Dla ruchu samochodowego wyznaczono objazd prowadzący ulicami: Krowoderską, św. Teresy, Siemiradzkiego, Biskupią.

Na zamkniętych odcinkach ulic utrzymany został dojazd do posesji oraz możliwość realizacji dostaw. Dla zaopatrzenia wyznaczono również specjalne miejsca do załadunku i rozładunku.

Przywrócenie ruchu tramwajowego na pierwszą obwodnicę, przy jednoczesnym kontynuowaniu prac na ul. Karmelickiej, planowane jest na październik.

Przebudowa węzła „Bagatela” to jedna z najważniejszych inwestycji torowych prowadzonych obecnie w centrum Krakowa. Jej celem jest poprawa stanu infrastruktury, zwiększenie niezawodności ruchu tramwajowego oraz dostosowanie układu torowego do dalszej eksploatacji na kolejne dekady.

W ramach inwestycji przebudowana zostanie infrastruktura podziemna, w tym m.in. kanalizacja deszczowa, sieć wodociągowa i gazowa oraz instalacje energetyczne i teletechniczne. Prace te będą prowadzone w drugiej połowie roku, równolegle w kilku lokalizacjach.

Zadanie zostało podzielone na kilka etapów, które będą realizowane sukcesywnie. Całość prac zakończy się w I kwartale 2027 r. Podczas remontu kilkakrotnie ma być zmieniana organizacja ruchu, co wynika z potrzeby utrzymania przejezdności w tej części miasta. ©©

FOT. PIOTR TYMCZAK

Metro pojedzie przez Nowy Kleparz i rejon ulicy Czarnowiejskiej?

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Radni z Dzielnicy V podjęli uchwałę w sprawie przeprowadzenia dodatkowej analizy projektowanej trasy metra pod kątem ewentualnej zmiany jej przebiegu.

Chodzi o uwzględnienie potrzeb komunikacyjnych mieszkańców Krowodrzy. Zawniósowali przy tym o rozważenie zlokalizowania przystanków podziemnej komunikacji w rejonie Nowego Kleparza, a także

skrzyżowania ulicy Czarnowiejskiej i Alei Trzech Wieszców.

„Aktualna lokalizacja stacji metra wyklucza zwłaszcza mieszkańców okolic Azorów oraz zamieszkujących teren między torami kolejowymi, ulicami Wrocławską i Mazowiecką oraz Młynówką Królewską ze względu na konieczność kolejnej przesiadki na Starym Kleparzu” - podkreślili w uzasadnieniu radni z Dzielnicy V Krowodrza.

Przypomnijmy, że pod koniec września 2025 r. władze

Krakowa przedstawiły nową koncepcję dotyczącą metra z Nowej Huty do centrum, a następnie do os. Kliny i Opatkowiec. Przy przystanku przy ul. Brożka drugą odnogę (druga linia) wyznaczono do os. Kurmianów. W centrum zaplanowano tunel między Olszą, Rondem Mogiłskim, Dworcem Głównym, Starym Kleparzem, skrzyżowaniem przy Teatrze Bagatela i dalej w kierunku Alei.

Grupa radnych z Dzielnicy V Krowodrza przygotowała projekt uchwały ws. uwzględnienia w planowanym przebiegu

trasy metra przystanków „Nowy Kleparz” oraz „Plac Inwalidów”. Wspomniane stacje miałyby zastąpić dwie brane obecnie pod uwagę lokalizacje: Stary Kleparz i rejon Teatru Bagatela. Inicjatorzy zwrócili uwagę, że potrzebne są tam obiekty podwójnego wykorzystania - do transportu, ale też służące jako schrony.

Kontrowersje wśród części radnych, ale też mieszkańców budziła szczególnie lokalizacja stacji pod Placem Inwalidów.

Ostatecznie radni z Dzielnicy V podjęli uchwałę w spra-

wie poprowadzenia linii metra przez rejon Nowego Kleparza oraz skrzyżowania ul. Czarnowiejskiej z Alejami.

„W naszym przekonaniu stacje metra powinny być bliżej niż obecnie zakładane dużych osiedli mieszkaniowych, by zapewnić szybkie i efektywne schronienie na wypadek działań wojennych. Za rozważeniem lokalizacji innych niż przy Starym Kleparzu i przy Teatrze Bagatela przemawia również brak infrastruktury przeładunkowej oraz niedostosowanie dróg publicznych i prze-

biegu linii tramwajowych do potrzeb pasażerów i kierowców pojazdów indywidualnych w opisanym zakresie” - przekonują radni z Krowodrzy.

W uzasadnieniu uchwały radni z Dzielnicy V zwrócili uwagę, że już obecnie transport w rejonie Krowodrzy, gdzie proponują stacje metra, jest dysfunkcyjny z powodu korków na prostych odcinkach ulic, braku ulicy równoległej do Wrocławskiej oraz małej przejezdności skrzyżowań w godzinach szczytu. ©©

Kronika Krakowska

17 CZERWCA

Imieniny obchodzą: Adolf, Albert, Alina, Daria, Franciszek, Izaura, Laura, Marcja, Piotr, Radomił i Waleriana
1934 - Prezydent RP Ignacy Mościcki wydał rozporządzenie o utworzeniu obozu odosobnienia w Berezie Kartuskiej
1992 - W Warszawie otwarto pierwszą w kraju restaurację sieci McDonald's
1999 - Zakończyła się VII pielgrzymka Jana Pawła II do Polski



FOT. WIKIPEDIA

17 CZERWCA 2003 ROKU
Dyrektor Poznańskiego Chóru Chłopięcego „Polskie Słowi” Wojciech Krolopp został zatrzymany pod zarzutem poddawania osób małoletnich innym czynnościom seksualnym. Za czyny pedofilskie skazany na osiem lat więzienia.

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki 9:00 - Wanda Lewko (lat 73) 11:00 - Grażyna Jankowska (lat 76) 12:20 - Ryszard Nuszkiwicz (lat 79)	11:40 - Stanisław Kopeć (lat 92) 12:20 - Stanisław Kowalczyk (lat 51)
Cmentarz Wola Duchacka 14:00 Ryszard Strugała (lat 73)	Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich 10:00 - Liubov Shapolova (lat 74) 13:30 - Marian Stasik (lat 67)
Cmentarz Prądnik Czerwony 11:00 - Maria Mohorić (lat 89) 12:20 - Irena Tomczyk (lat 89)	Cmentarz Bronowice 12:00 - Irena Gach (lat 89)
Cmentarz Grębałów 10:20 - Elżbieta Januskiewicz (lat 84)	Cmentarz Mydlniki 13:00 - Ewa Łysoń (lat 72)
	Cmentarz Podgórski 11:00 - Józefa Skoczylas (lat 88)

POCZĄTEK PRAC 22 CZERWCA. KOSZT OK. 5 MLN ZŁ

Most Kotlarski idzie do remontu



FOT. WOJCIECH MATYSIK

Stan mostu Kotlarskiego - otwartego w grudniu 2001 roku, łączącego Grzegorzki z Zabłociem, a szerzej Podgórze ze Śródmieściem - jest wręcz fatalny, a hałas powodowany przez przejeżdżające zniszczoną nawierzchnią tramwaje i samochody mocno doskwiera całej okolicy. O remont kluczowej przeprawy mieszkańcy i radni miejscy upominali się od dawna. Prace, które spowodują ogromne utrudnienia wreszcie ruszą. Miasto zapowiedziało, że nastąpi to w poniedziałek 22 czerwca. Koszt prac remontowych, które będą polegać m.in. na wymianie: dyfuzji, warstwy ściernalnej na jezdniach, warstw żywicy na chodnikach i ścieżkach rowerowych to ok. 5 mln zł.

Długość przęsła mostu Kotlarskiego wynosi 166 m, a szerokość 36,8 m. Most jest najdłuższym w Polsce tego typu obiektem łukowym, bez podpory w nurcie rzeki. JOL

REKLAMA 0011431775

INFORMATOR MEDYCZNY

Jeżeli chcecie Państwo umieścić ogłoszenie:
 Zadzwońcie: 12 688-84-40
 Wysyłajcie maile: reklama.krakow@polskapress.pl

REKLAMA 0011431595

COR-MED
 www.cor-med.com
CENTRUM CHOROBY SERCA
 PEŁNA DIAGNOSTYKA
 KONSULTACJE ORDYNATORÓW,
 PROFESORÓW I DOCENTÓW

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

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

Naukowcy odkryli sposób blokowania podziału komórek nowotworowych

Małgorzata Mrowiec
 malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego poszukują sposobu na zatrzymanie procesu podziału komórek nowotworowych poprzez upośledzenie powielania i naprawy ich materiału genetycznego.

Prowadzone na UJ badania mają na celu odkrycie cząsteczki, która spowoduje, że funkcja jednego z białek - kluczowych dla procesów replikacji i naprawy DNA komórek nowotworowych - zostanie upośledzona. Białko, które jest w centrum zainteresowania zespołu, to PCNA (z ang. Proliferating Cell Nuclear Antigen).

- Pracujemy nad znalezieniem cząsteczek, które po przedostaniu się do komórek rakowych mają działać jak koń trojański. Oczekujemy, iż ich działanie spowoduje, że mechanizm replikacji DNA zostanie zaburzony, co oznacza, że komórki, w których takie cząsteczki się znajdują, nie będą mogły się dzielić. Mówiąc wprost, próbujemy wyeliminować wybrane aktywności białka PCNA, bez którego nie są możliwe podziały komórek - wyjaśnia dr hab. Wojciech Strzałka z Wydziału Biochemii, Biofizyki i Biotechnologii UJ, współtwórca wynalazku.

Zaburzenie funkcjonalności PCNA w komórkach nowotworowych (których cechą charakterystyczną są częste podziały)



FOT. UJ

Dr Arkadiusz Borek, dr Ewa Kowalska, dr hab. Wojciech Strzałka oraz dr hab. Monika Bzowska

spowoduje, że stracą one zdolność do powielania DNA, a możliwości jego naprawy zostaną ograniczone, co ostatecznie uniemożliwi im podział.

- Brak funkcjonalnego pierścienia PCNA uniemożliwia prawidłowe powielanie DNA w komórce, jak i jego efektywną naprawę. Oznacza to, że komórka z taką dysfunkcją może zostać wprowadzona w stan stresu replikacyjnego, co ostatecznie może doprowadzić do jej śmierci - tłumaczy dr Arkadiusz Borek z Wydziału Biochemii, Biofizyki i Biotechnologii UJ, współtwórca wynalazku.

Naukowcy z UJ odkryli cząsteczkę jednoniciowego DNA, tzw. aptamer DNA, o wysokim powinowactwie do białka PCNA.

Opracowany aptamer silnie wiąże się z PCNA i uniemożliwia rozpoczęcie procesu replikacji materiału genetycznego.

- Opracowaliśmy szczególnie aptamer DNA, który wykazuje na tyle wysokie powinowactwo do białka PCNA, że jest w stanie nie dopuścić do jego połączenia się z dwuniciowym DNA. Wykorzystując unikatowe własności aptameru DNA wiążącego PCNA prowadzimy badania, których celem jest identyfikacja innych, niskocząsteczkowych związków blokujących możliwość wiązania przez PCNA dwuniciowego DNA, znajdującego się w jądrach komórkowych - dodaje dr hab. Wojciech Strzałka.

Krakowska uczelnia podkreśla, że to zupełnie nowe podej-

ście w projektowaniu przyszłych terapii przeciwnowotworowych. „Dotychczas świat naukowy koncentrował się na blokowaniu oddziaływania białka PCNA z białkami kopiującymi i naprawiającymi DNA. Zespół badaczy z Krakowa, patrząc na procesy kopiowania DNA, wykonał niejako krok wstecz i wyszedł z propozycją blokowania replikacji na wcześniejszym etapie, tak by PCNA w ogóle nie połączyło się z DNA” - wyjaśnia UJ.

Obecnie Centrum Transferu Technologii CITTRU UJ poszukuje partnerów, którzy włączyliby się w prace badawcze nad inhibitorami PCNA. Przejście kolejnych etapów badawczych jest konieczne, by myśleć o stworzeniu innowacyjnej terapii. ©©

Zieleń zamiast parkingu przy ul. Kluczborskiej

Ewa Waclawowicz
 ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Część mieszkańców w ostatnich latach walczyła o parking przy Kluczborskiej 4 i park. Już wiadomo, że ta pierwsza inwestycja do skutku nie dojdzie.

Miasto odrzuciło projekt BO, bo w planie miejscowym działka ta przeznaczona jest pod zieleni.

Realizacja zadania miała poprawić deficytową sytuację z miejscami do parkowania. Co,

jak czytamy w projekcie BO, „zwiększy komfort życia na osiedlu przy ul. Kluczborskiej. Jednocześnie uporządkuje parkowanie oraz wyeliminuje zostawianie aut na zieleńcach”.

Jak informują mieszkańcy, wniosek ten otrzymał negatywną ocenę na etapie weryfikacji merytoryczno-prawnej. Obecnie działka ta, to urządzony teren zielony z drzewami i ciągiem pieszym, którym opiekuje się Zarząd Zieleni Miejskiej w Krakowie.

Na grupie sąsiedzkiej mieszkańców terenu Krowodrza

Górka można dowiedzieć się, co sądzą o tym ludzie. „Bardzo dobrze się stało. Niektórzy wszystko chcieliby zalać betonem - mieszkanie w mieście zobowiązuje” - pisze pan Rafał.

Inny mieszkaniec mu wtóruje pisząc: „I bardzo dobrze. Łapy precz od zieleni i drzew.” Nie brak jednak głosów rozczarowania. „Jak zwykle utrudnianie życia mieszkańców... Parkingi są potrzebne a miasto unika ich jak tylko się da...” - pisze pan Wiktor.

Warto odnotować, że to nie jest jedyna walka o zieleni

w tym rejonie. Od 2022 roku mieszkańcy starają się o to, by w innym miejscu Kluczborskiej dawne wysypisko śmieci przerosło się w park.

- Chodzi o działkę przy pętli w Krowodrzy Górce pomiędzy ulicami Generała Fieldorfa - Nila a Kluczborską. To teren, który miał być elementem infrastruktury przyszpitalnej, ale nie jest zagospodarowany. W miejskich planach jest to obszar przeznaczony pod zieleni parkową - mówił nam we wrześniu ubiegłego roku radny Grzegorz Stawowy. ©©

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 neliczni 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, petycję 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 zapowiadana 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 jedynie tlą 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 400 kotów, które zostały skradzione, oddano właścicielom. Znalaziono też 80 zamrożonych martwych kotów. 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 400 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
miejsce

Po zakończeniu operacji w Iranie i zawarciu pokoju Białe Białe 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 Zełenskim 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 na 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 Zełenski 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 pięcioosobową 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



XXII Olimpiada Notarialna za nami. Na rok pozostanie w sercach i pamięci rejentów

Trzy dni rejencji z całej Polski, ale również ze świata, walczyli podczas XXII Olimpiady Notarialnej w Nowym Targu. Impreza to fenomen na skalę światową! To właśnie na Podhalu w czerwcu zjeżdżają notariusze, by powalczyć na bieżniach, rzutniach, murawie, skoczniach i basenach. Ale to nie wszystko! Rejenci również... śpiewają. I to jak!

Stolica Podhala w ubiegły weekend już po raz szósty gościła to prestiżowe, międzynarodowe wydarzenie, które zgromadziło 512 uczestników - notariuszy, zastępców notarialnych oraz aplikantów z całego kraju i z zagranicy.

Przez cały weekend uczestnicy rywalizowali w 47 konkurencjach. Program sportowy XXII Olimpiady Notarialnej obejmował: turniej piłki nożnej, piłkę siatkową mężczyzn, koszykówkę, tenis stołowy, tenis

ziemny, pływanie, lekkoatletykę, brydż oraz turniej szachowy. Przygotowano także konkurencje rekreacyjne, takie jak dart, przeciąganie liny oraz wzbudzającą duże emocje „sztafetę na wesoło” - czteroosobowy bieg z przeszkodami.

Podczas prezentacji ekip organizatorzy przypomnieli historyczne statystyki medalowe z dotychczasowych dwudziestu jeden edycji. Na pozycji lidera klasyfikacji generalnej zmagania rozpoczęła Izba Warszawska, posiadająca na koncie rekordowe 368 medali (w tym 94,5 złotego). Drugie miejsce zajmowała Izba Katowicka (190,5 medalu), a trzecie Izba Wrocławska (198 medali, lecz mniejsza liczba złotych krążków).

Obok przedstawiamy klasyfikacje medalowe z tego roku. Relacja z wydarzenia na str. 4, zdjęcia - str. 2-3



Klasyfikacja medalowa Olimpiady Notarialnej 2026

Miejsce	Izba Notarialna	Złote	Srebrne	Brązowe	Razem
1.	Gdańsk	9	6	2	17
2.	Katowice	7	2	3	12
3.	Warszawa	6	9	7	22
4.	Rzeszów	6	6	2	14
5.	Łódź	5	4	9	18
6.	Czechy	5	3	5,5	13,5
7.	Słowacja	3	5	1	9
8.	Białystok	3	1	2	6
9.	Wrocław	2	3	6	11
10.	Ukraina	2	2	0	4
11.	Lublin	1	2,5	4	7,5
12.	Szczecin	1	1	5	7
13.	Poznań	1	0	0	1
14.	Bułgaria	0	3	0,5	3,5
15.	Kraków	0	2,5	3	5,5
16.	Turcja	0	1	1	2
RAZEM		51	51	51	153

Piłka nożna

Miejsce	Izba Notarialna
1.	SŁOWACJA
2.	KRAKÓW
3.	WARSZAWA/WROCŁAW

Siatkówka

Miejsce	Izba Notarialna
1.	ŁÓDŹ
2.	WARSZAWA
3.	KATOWICE

Koszykówka

Miejsce	Izba Notarialna
1.	KATOWICE
2.	GDAŃSK
3.	WARSZAWA

Śpiewać każdy może

Miejsce	Izba Notarialna
1.	GDAŃSK
2.	WARSZAWA
3.	BIAŁYSTOK

Wyróżnienia: KRAKÓW, ŁÓDŹ, CZECHY, BUŁGARIA, RZESZÓW





Olimpiada w



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



... obiektywie



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH



FOT. ARCHIWUM OLIMPIAD NOTARIALNYCH

Nowy Targ świadkiem zmagania sportowych notariuszy



Uroczyste otwarcie olimpiady

Ceremonia otwarcia XXII Olimpiady Notarialnej, zgodnie z wieloletnią tradycją, rozpoczęła się od występu Młodzieżowej Orkiestry Dętej OSP Tenczyn pod batutą Jakuba Dzikka - zespołu z niemal stuletnią historią. Następnie na bieżni nowotarskiego stadionu odbyła się uroczysta prezentacja 11 izb krajowych oraz 5 reprezentacji zagranicznych: z Bułgarii, Czech, Słowacji, Ukrainy i Turcji. Prezentacji zawodników towarzyszyła asysta uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 z Mszany Górnej, członków zespołu „Mali Zagórzanie”.

Wydarzenie oficjalnie otworzył Prezes Izby Notarialnej w Krakowie, notariusz Sławomir Gołabek, dla którego była to chwila szczególna.

- Ta dwudziesta druga olimpiada jest dla mnie o tyle wyjątkowa, że biorąc pod uwagę tę kadencję, jest to ostatnia olimpiada, którą mam zaszczyt otworzyć. Dlatego też z ogromną przyjemnością wypowiadam te słowa. Olimpiadę, Dwudziestą Drugą Olimpiadę Notarialną uważam za otwartą.

- Olimpiada notarialna jest to duże wydarzenie, które gościmy. Początkowo przez paręnaście lat odby-

wało się oczywiście w Mszanie, poza Nowym Targiem, ale od sześciu lat, sześć edycji odbywa się już w Nowym Targu ze względu na to, że rozmiary tego wydarzenia już wymagają znacznie większej infrastruktury. Akurat Nowy Targ jest - myślę - tak w sam raz przygotowany na to, żeby ugościć tylu notariuszy, zapewnić im odpowiednie warunki pobytu, ale też i właśnie warunki do rozgrywania zawodów. Korzystają ze wszystkich naszych obiektów sportowych, poza lodowiskiem. Na dzisiaj korzystamy oczywiście z obiektu lekkoatletycznego z boiskiem piłkarskim, korzystają z miejskiej pływalni, z kortów tenisowych, z hal sportowych - mówił Grzegorz Watycha, burmistrz Nowego Targu zaznaczając, że także obiekty noclegowe na terenie miasta wypełniły się do ostatniego miejsca.

Po uroczystym otwarciu radcy ruszyli na bieżnię, boiska, korty, by walczyć o medale. Dużym zainteresowaniem cieszył się - jak co roku - konkurs „Śpiewać każdy może” oraz konkurencje rekreacyjne, takie jak dart, przeciąganie liny oraz wzbudzająca duże emocje „sztafetę na wesoło” - czterooosobowy bieg z przeszkodami.

XXII Olimpiada niesie ze sobą silny przekaz humanitarny. Podczas oficjalnego otwarcia organizatorzy podjęli decyzję o ponownym, uroczystym wyekspozowaniu uhonorowaniu reprezentacji notariuszy z Ukrainy która pomimo trwających w ich kraju działań wojennych zdołała dotrzeć na Podhale. Gestowi towarzyszyło wypuszczenie gołębi jako symbolu pokoju.

Takie były emocje w dniu otwarcia

Marcin Biernacki, Gdańsk



Maja Świcka-Bateman, Białystok



Olimpiada Notarialna zapewnia nam, oprócz sportowych emocji, przede wszystkim spotkania, wymiany poglądów między izbowymi kolegami, a także rozmowy dotyczące praktyki, która nas na co dzień dotyczy. Bierzemy w każdej dyscyplinie udział. Jesteśmy bardzo zmotywowani i liczymy na wiele medali.

Tomasz Karłowski, Warszawa



Jest to miejsce, gdzie możemy spotkać naszych znajomych z całej Polski. Podtrzymujemy przyjaźnie, które narodziły się wiele lat temu, właśnie podczas olimpiady. Przyjechało sześćdziesięciu pięciu notariuszy, zastępców notarialnych i aplikantów notarialnych z Warszawy, z Izby Notarialnej w Warszawie. Liczymy na medale w pływaniu, w siatkówce, w piłce nożnej, w lekkoatletyce, więc na pewno będzie to dla nas duże wyzwanie.

Jesteśmy co roku, jesteśmy w olimpiadzie zakochani. Jest to wspaniała impreza z rewelacyjną atmosferą. Ważne jest też spotkanie z przyjaciółmi, rozmowy, nawiązywanie nowych, sympatycznych przyjaźni i relacji. Pod każdym względem, oprócz tego, że możemy się też wykazać sportowo, poruszać, jest przesympatycznie, bardzo radośnie i nie wyobrażamy sobie, żeby nas na olimpiadzie nie było. Naszymi sztafietowymi konkurencjami są szachy i brydż.

Jagoda Skorecka-Żołędziejewska, Poznań



Jest nas niedużo, jesteśmy chyba najmniej liczną izbą, ale bierzemy udział w wielu konkurencjach. Dwie nasze pływaczki już są na basenie i pływają. Jest też tenis ziemny. Koleżanka nas reprezentuje. Będziemy biegać, skakać w dal, także sporo, sporo tutaj mamy do roboty.

Gdy emocje już opadną... Podsumowanie olimpiady

Poprosiliśmy rejentów o krótkie podsumowanie XXII Olimpiady Notarialnej:

Anna Nowotarska, Rzeszów

Co roku uczestniczę w moim ulubionym wydarzeniu: Olimpiadzie Notarialnej. To wielkie i bardzo oczekiwane co roku wydarzenie, integrujące wszystkich przedstawicieli zawodu notariusza. Serdecznie dziękuję panu rejentowi emerytowanemu Czesławowi Szynalikowi za wielką pracę i ogrom serca włożone w organizację tego przedsięwzięcia. W Olimpiadzie Notarialnej biorę udział od 4 lat. Najpierw marzyłam o tym jako aplikantka, a później - udało się - uczestniczyłam już jako notariusz. Izba Notarialna w Rzeszowie za każdym razem wkłada ogrom pracy, by się przygotować do olimpiady. Warto zaznaczyć, że jesteśmy najmniejszą Izbą Notarialną w Polsce, a tegoroczne wyniki sportowe są imponujące: 6 złotych medali, 6 srebrnych, 2 brązowe - w skoku wzwyż mężczyzn i kobiet, biegu



na 400 m mężczyzn, biegu na 100 m mężczyzn, biegu na 1500 m mężczyzn, a także w sztafetach. To są poważne sportowe osiągnięcia. Mój mały wkład to pobicie rekordu w podnoszeniu 10 kg ciężarka kobiet - podrzuciłam go 136 razy. Zdobyłam złoto i obroniłam tytuł z zeszłego roku. Tak znaczne wydarzenie jak Olimpiada Notarialna ma swoje specjalne miejsce w moim kalendarzu!

Marta Królikowska, Wrocław

To moja trzecia olimpiada i po raz trzeci jestem tak samo zachwycona wspaniałą organizacją, niesamowitym klimatem, atmosferą integracji środowiska. Moja pierwsza olimpiada zaznaczyła się dla mnie osobście wspaniałym otwarciem: zdobyłam tytuł Miss obiektywu. W tym roku stratawałam w biegach. Nasza drużyna - sztafeta kobiet 4 x 400 zdo-

była brązowy medal, a sztafeta kobiet 4 x 100 również zdobyła brązowy medal. W poprzednich edycjach brałam udział w występach scenicznym o charakterze artystycznym, a teraz stawiam mocniej na sport. Można więc powiedzieć, że walczyłam na każdym polu. Stawiam na progres i celuję w co najmniej srebrny medal, również w biegu sprinterskim na 100 i 400 metrów. Oczywiście, piszę się na następny raz!

Marcin Gregorczyk, Katowice

Najbardziej cieszy mnie, że Katowice - czyli izba, którą reprezentuję - zajęła w tym roku drugie miejsce w ogólnej klasyfikacji. Jak zwykle były ogromne emocje, jak i ogromne wzruszenia. Jestem na olimpiadzie dwudziesty pierwszy raz i jak zwykle świetnie się bawiłem.

Milena Stempień-Jachowicz, Warszawa

Jak co roku - bo jestem uczestniczką Olimpiady od wielu, wielu

lat - fantastycznie się bawiłam. To impreza, której nie można ominąć. Najbardziej jestem dumna ze srebrnego medalu w konkurencji „Śpiewać każdy może”. Przygotowaliśmy się do niej aż trzy miesiące.

Cezary Gabryelów, Szczecin

To moja dziewiąta olimpiada i jak zwykle było świetnie. Jestem dumny ze wszystkich uczestników, bo każdy z nas stanął na wysokości zadania. Przywiozłem z Nowego Targu złoty, srebrny i dwa brązowe medale.

Anna Klubczewska, Łódź

Na Olimpiadzie Notarialnej byłam dziesiąty raz. Udało mi się zwyciężyć brązowy medal w szachach. Na swoim koncie mam też trzy złote medale, dwa srebrne i pięć brązowych. Zarówno atmosfera, jak i organizacja była niesamowite. Za rok też z pewnością przyjadę do Nowego Targu.

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

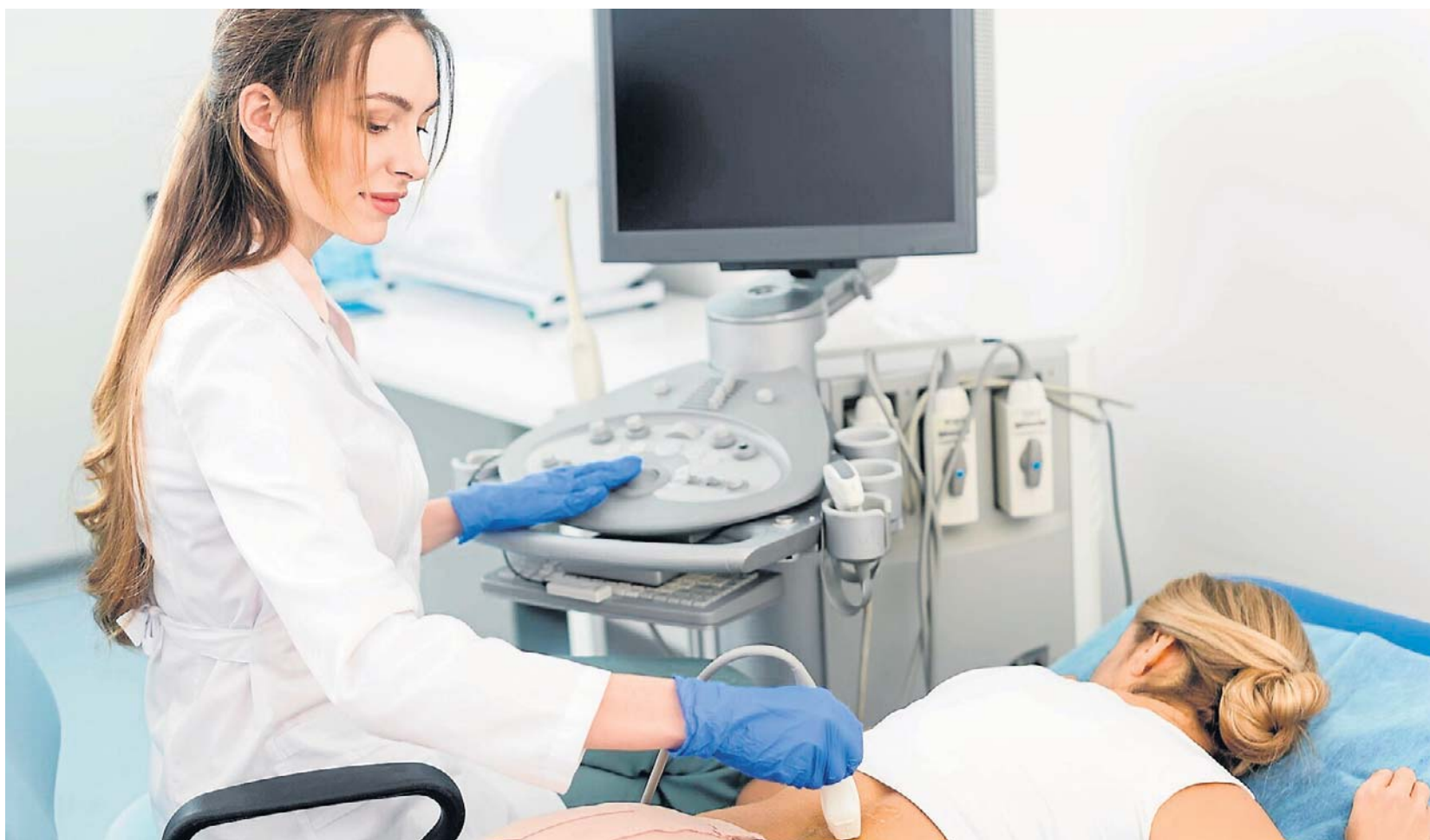
Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.

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, krwiomocz 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 martwicę.

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 leczeniu chorób układu 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 najlepszą 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 nie mały 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 przysługującą 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 znajdują 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.

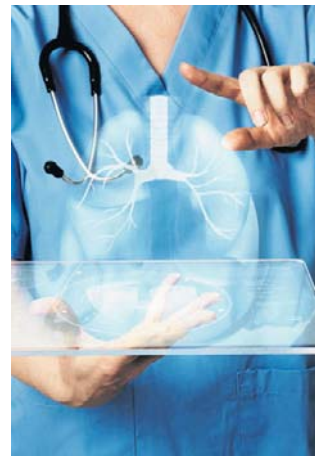
Po publikacji projektu Ministerstwo Zdrowia daje kilka dni organizacjom pacjentów, lekarzom oraz firmom farmaceutycznym na zgłoszenie uwag - nowa lista refundacyjna wejdzie w życie 1 lipca.

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

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

JAKIE NAPOJE NA LATO?

Co pić, by orzeźwić się latem?

Już za parę dni formalnie zacznie się w Polsce lato, a choć fala upałów jeszcze nie nadeszła, ostatnie dni bywały gorące i parne. Taka aura wzmacnia pragnienie. Co pić, by orzeźwić się w pracy, szkole czy na plaży?

Terere, czyli ochłoda i energia z Ameryki Południowej

Picie yerba mate, czyli naparu z ostrokrzewu paragwajskiego, zrobiło się w ostatnich latach bardzo popularne w Polsce. Przygotowanie yerby to miły rytuał, picie przez metalowe rurki ze specjalnych naczynek to ciekawa odmiana od zwykłych kubków i filiżanek, do tego napar uchodzi za zdrowy: zawiera wiele witamin i mikroelementów. Ponie-

waż yerba mate ma w sobie kofeinę, nadaje się jako zamiennik do kawy (pobudza łagodniej od kawy, ale dłużej i bardziej równomiernie), a ponieważ zmniejsza głód, może też służyć jako wspomagacz diety i odchudzania. Zwykłą yerbę zaparza się gorącą wodą, ale jest też wersja naparu na zimno, tradycyjnie pita w krajach Ameryki Południowej. To terere, czyli yerba zaparzana nie gorącą, lecz lodowatą zimną wodą. W takiej wodzie yerba także puszcza soki, a lodowaty napar doskonale orzeźwia.

Jak przygotować terere?

Do przygotowania terere potrzebujesz zwykłego sprzętu do herby i wody zmrożonej na kość. Do matero wsyp yerbę, zalej zimną wodą, na wierzch połóż kostkę lodu. Odczekaj ok. 5-10 minut, aż napój się zaparzy i gotowe.

Kawa z chininą

Kawa z chininą to kolejny pomysł na poranne pobudzenie na zimno. Chinina ma różne właściwości, a wśród nich i tę, że wzmacnia pocenie się, a więc też naturalne chłodzenie organizmu, jak znalazł w gorące letnie dni. Chinina zawarta jest w toniku, który możesz dodać do kawy, uzyskując pobudzający, a zarazem orzeźwiający napój. W wysokiej szklance umieść kostki lodu, potem wlej do niej wybrany tonik, a na koniec kawę. Nie mieszaj. Dla smaku możesz dodać np. plaster cytryny albo pomarańczy. Pamiętaj, że rozpuszczający się lód będzie stopniowo rozwaradzał napój, więc kawę z tonikiem należy wypić od razu po przygoto-

waniu, kiedy smak jest najlepszy.

Mrożona kawa frappe

Drugi pomysł na zimną kawę, tym razem na słodko. Kawa frappe to pyszny deser, który zarazem da ci energię do działania letnim popołudniem. Przepis

na cztery porcje jest bardzo prosty: ● Przygotuj ok. 400 ml kawy rozpuszczalnej, wlej naczynie z kawą do lodówki. ● Włóż do lodówki cztery szklanki, by je schłodzić. ● Wymieszaj 80 ml zwykłego mleka i 40 ml skondensowanego, włóż mieszankę do lodówki. ● Zestraj na tarce 320 g czekolady. ● Do ok. 190 ml śmietany kremówki dodaj ekstrakt z wanilii



i ubij całość na krem. Włóż go do woreczka do dekoracji i włóż do lodówki. ● Schłodzone szklanki do połowy napełnij lodem. Wlej kawę i mieszankę mleczną, dodaj po kulce lodów, dopraw ubitą śmietaną i posypka czekoladową.

Lemoniada, ale bez cytryn

Tym razem propozycja napoju bez kofeiny, którym może raczyć się cała rodzina o każdej porze gorącego dnia. Domową lemoniadę możesz zrobić z wielu rzeczy, wcale niekoniecznie z cytryn. Na lato świetnie nada się lemoniada z truskawek albo arbuźców, która jest nie tylko pyszna, ale też zdrowa, świetnie uzupełnia potasi elektrolity.

Jak zrobić lemoniadę z truskawek?

Weź ok. 400 g truskawek, usuń szypułki, umyj, zblenduj z czte-

rema szklankami wody. Dla smaku możesz też osobno zblendować dwie cytryny z odrobiną mięty i dodać do truskawek.

Jeśli lubisz słodszy smak, możesz użyć jako słodzika np. syropu klonowego, ale im mniej, tym lepiej.

Jak zrobić lemoniadę z arbuza?

Bardzo podobnie. Weź połowę dużego arbuza, wybierz miąższ, usuń pestki, umieść miąższ w blenderze. Dolej sok, który wyciekł z arbuza, możesz też dodać kawałki cytryny lub wyciśnięty sok cytrynowy, może też odrobinę mięty. Wszystko zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Lemoniadę możesz podawać w wysokich szklankach z kostkami lodu, ale pamiętaj, że rozpuszczający się lód stopniowo rozwodni napój.

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.

Spacer, 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.

Szczególnie szkodliwe są niektóre składniki napojów izotonicznych, którymi już przy odrobinie 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, powtarzamy 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 ophukiwać 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 płyn, 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 odpowiednio nawilżenie zębów i całej jamy ustnej.

WARTO WIEDZIEĆ

Proste triki, które poprawią higienę jamy ustnej

● Po umyciu zębów najlepiej wypłuć 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 szkliwie, 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 amyloglukozydaza. 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.

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Praca

ZATRUDNIĘ

ŚLUSARZA_SPAWACZA zatrudnię.
Tel. 517-156-744.

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ, Pensjonat Sanato
Czerwcowe promocje - pobyty
lecnicze i wypoczynkowe
Zdzwoń już dziś: 41/378-19-48 lub
696-958-319 www.sanato.com.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

REKLAMA

0011540276

BURMISTRZ MIASTA I GMINY KOSZYCE

informuje,

że na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. 2026 poz. 399) w dniu 17 czerwca 2026 r. na okres 21 dni zamieścił na tablicy ogłoszeń oraz podał do publicznej wiadomości na stronie internetowej BIP <https://bip.malopolska.pl/ugkoszyce/Article/id,240798.html>
- wykaz Nr 6/2026 dotyczący nieruchomości przeznaczonej do bezpłatnego użyczenia położonej w Morsku

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



0011531434

EPITAFIUM
Kompleksowa Obsługa Pogrzebów
DYŻUR CAŁODOBOWY
12 650 97 10

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

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

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

REKLAMA

0011531473

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

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

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
12 6 888 444, 508 26 26 84
Kraków, ul. Zabłocie 43 A
reklama.krakow@polskapress.pl

0011540208

Anna Skoczylas

z domu Klemensiewicz
Taterniczka i Poetka
Przeżywszy lat 97,
odeszła od nas dnia 14 czerwca 2026 r.



Ceremonia pożegnalna odbędzie się
w piątek, dnia 19 czerwca 2026 r. o godz. 10.00
od bramy Cmentarza Rakowickiego, po czym nastąpi
odprowadzenie urny z prochami Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku,

o czym zawiadamia
Rodzina

0011531394

Lilia

zakład pogrzebowy

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

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

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

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

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

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

www.liliakrakow.pl

DYŻUR
CAŁODOBOWY **507 111 211**

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 zachwyła 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) druciany szkielet abażuru,
37) Robert ... Jr., aktor z filmu „Iron Man”,
38) dolna część snopu,
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) głośnie wraży żalu, rozpaczy,
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 0010990486

DZIENNIK POLSKI
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) ówkowy 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 „Szyfrowe 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			
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 - 20.06)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wieczorem znaleźć chwilę na szczerony 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 energię.



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 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)
- Ghana - 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), Bree 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), Crysencio 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 skończyło.

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 zainteresowanie, 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 winny 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 Wójcik. Czy pan ma zamiar dać komuś szansę z tych młodszych zawodników?

Jest taki chłopak - Wiktor Dej z drugiego zespołu. Zaczynię 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. ©©