

Naturalna broń na stany zapalne. Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat str. 12



FOT. GETTY IMAGES

Rak jajnika coraz częściej atakuje młode kobiety. Nazywany jest „cichym zabójcą”, bo początkowo nie daje żadnych objawów str. 9

**STRONA
ZDROWIA**

Nr 103 (24 881)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa, 6.05.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Wnieśli telefon na maturę i poniosą konsekwencje. Unieważnienie i za rok powtórka str. 7



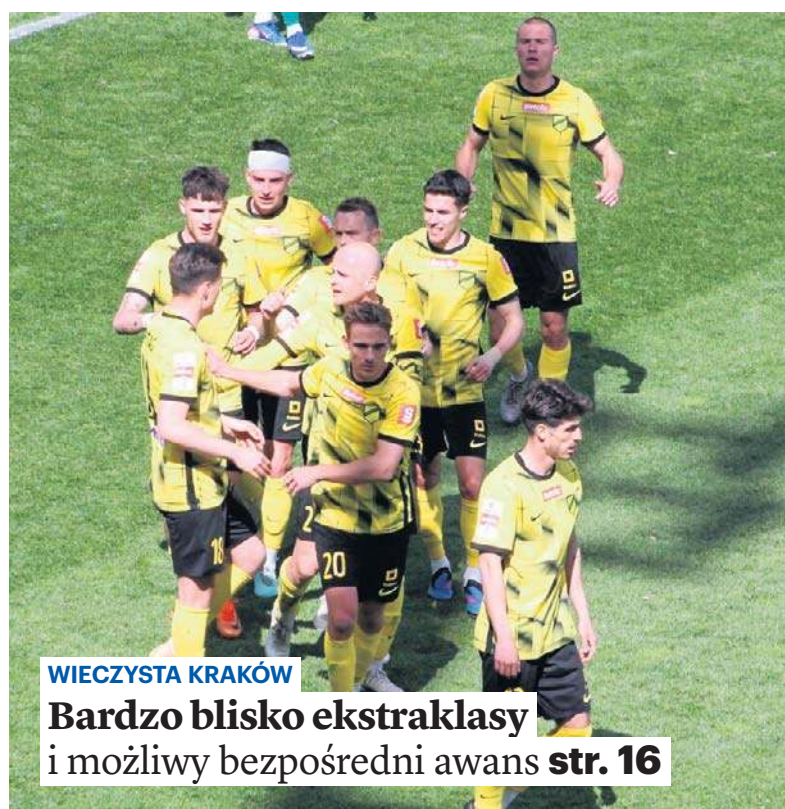
WIZUALIZACJA KONIKOR STUDIO

Szansa na Zielone Miasto Muzyki w Krakowie. Ważny krok Ministerstwa Kultury str. 4

Budowa drogi do Energylandii i w Beskidy nabiera tempa. Czas na rondo i utrudnienia str. 5



FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ



WIECZYSTA KRAKÓW

Bardzo blisko ekstraklasy i możliwy bezpośredni awans str. 16

FOT. ARTUR BOGACKI

ODKRYWANIE HISTORII KOLEJNE RELIKTY WYDOBYWANE Z ZIEMI

Wawel wciąż potrafi zaskoczyć archeologów

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Wykopy mają po dwa metry głębokości i sięgają do macierzystej skały wapiennej wzgórza wawelskiego. Schodząc w dół, badacze cofają się nawet dziesięć wieków wstecz w historii tego miejsca.

Główny cel to poszukiwanie reliktywczesnośredniowiecznego kościoła pw. św. Jerzego. Archeolodzy znaleźli już m.in. kilkadziesiąt pochówków, dewocjonaia, monety, a także mur, który może mieć 900-1000 lat. Dokonali na tyle ciekawych i obiecujących odkryć w ubiegłym roku, że po świątecznym majowym weekendzie - wra-

cają na zewnętrzny dziedziniec Wawelu na kolejny sezon wykopalisk.

Poprzednio prace archeologiczne w tym miejscu były prowadzone około 60 lat temu. Znalezione wtedy pod ziemią późnośredniowieczne, gotyckie fundamenty niegdyśszego kościoła św. Jerzego na Wawelu. Ich przebieg zaznaczono na powierzchni niskimi murkami, które od tamtego czasu, gdzie stał tamten kościół.

Najnowsze badania, które rozpoczęły się wiosną 2025 roku, koncentrują się wokół znanych już gotyckich pozostałości kościoła. Archeolodzy starają się natomiast odnaleźć - znane ze źródeł pisanych - wcześniejsze fazy jego funkcjonowania, relikty budowli romańskiej albo nawet przedromańskiej.

Dwa z wykopów wykonano w ubiegłym roku wewnątrz gotyckiego kościoła, a trzy poza jego obrębem, jednak przy zewnętrznym obrębie fundamentów.

- Na początek musieliśmy się przekopać przez warstwy związane z cmentarzem, który funkcjonował wokół gotyckiego kościoła. Natrafiliśmy na poziom pochówków datowanych na wiek przede wszystkim XVII i XVIII, choć zdarzały się też pochówki starsze, średniowieczne (ale należą one do mniejszości) - relacjonuje jeden z badaczy biorących udział w najnowszych wykopaliskach - Jerzy Trzebiński z Działu Archeologii Zamku Królewskiego na Wawelu.

Czytaj str. 3



FOT. ANDRZEJ BANAS

Wykopaliska w 2025 roku przyniosły ciekawe odkrycia. W maju rozpocznie się tu drugi sezon badań

Zbiórka na protezę po wypadku przy budowie term

30-letni Piotr miał wypadek na budowie w Zakopanem. 23 kwietnia mężczyzna stracił nogę, a drugą ma połamaną. Jego przyjaciele zorganizowali zbiórkę pieniędzy str. 5

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



Naukowcy z UJ wynaleźli pogromcę chorób grzybowych roślin str. 4

Jutro w Dzienniku Polskim Pod paragrafem

● Jak II Rzeczpospolita marzyła o własnej broni biologicznej. Nie tylko eksperymentowała, ale w tej kwestii współpracowała z Japończykami

Lucyna Talaśka-Klich
publicystka



CIUPAGA I MONA LISA Z CHIŃSKIEGO SKLEPU

Nie mamy szans - powiedział Toshihiro Mibe, prezes Hondy, po powrocie z Chin. Bo w Państwie Środka mają znacznie niższe koszty produkcji, fabryki są zautomatyzowane, zatem wprowadzenie nowych modeli na rynek to dla Chińczyków kaszka z mlekiem. Europejskim, koreańskim czy japońskim koncernom coraz trudniej konkurować z chińskimi producentami aut.

- Nie mam szans, żeby wygrać z chińszczyzną - powiedziała znajoma krawcowa, która przez ponad dwadzieścia lat utrzymywała się z szycia, skracania i przerabiania. - Teraz ludzie wolą kupić nową bluzkę za kilkanaście złotych, niż naprawiać starą za kilkadziesiąt. Już nie szyje, nie skraca, nie przerabia. Teraz dorabia sobie, sprzedając nici, guziki i zamki błyskawiczne wyprodukowane... w Chinach. Chińskie towary są wszechobecne. Koleżanka była w Pekinie, na chińskim straganie znalazła pamiątki z... Zakopanego.

Poszłam tym tropem. Zajrzałam na stronę chińskiej platformy zakupowej. Pamiątek z Polski jest tam do wyboru, do koloru. Są kubki termiczne, podkładki, otwieracze, breloczki, kosmetyczki, torby, magnesy, koszulki... Uśmiełam się do łez. Najbardziej ze strojów folklorystycznych przypominających pomieszanie z poplątaniem. Dziewczyna w krakowskim stroju tańczy z chłopakiem, który chyba został „ubrany” przez sztuczną inteligencję. Jego czapka bardziej kojarzy się z Białorusią niż z Polską. Można też kupić płaską tabliczkę „w stylu vintage”. Na niej kura i napis: „Uwaga, kurze g... wszędzie.” Na tabliczce nie ma wykropkowanych słów. No i jest informacja, że to „(...) nostalgiczny polski tekst, odpowiedni do kuchni, ogrodów, barów (...).” Patrząc na coś takiego, kawa chyba by mi nie smakowała.

Żeby nie było - pamiątki z różnych zakątków świata też tam są. Z Turcji, Grecji, Hiszpanii, Egiptu, Francji... Znalazłam magnesiki z Paryża, takie same jakie kupiłam we Francji po 5 euro za sztukę. Różnica? Tylko cena - od 3 do 5 zł. Zatem pamiątkami nie ma się już co przejmować. Nawet przed wakacjami można kupić suweniry z miejsc, w które się dopiero pojedzie. Nie trzeba przepłacać, marnować czasu na buszowanie po lokalnych straganach, bo i tak pamiątki będą made in China. Jakże to smutne...

TELEFONY

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

POGODA

DZIŚ

MAX
25°C



MIN
13°C

Wiatr pld.-zach. 15-25 km/h
W ciągu dnia częściowe zachmurzenie, ale z przejaśnieniami

JUTRO

MAX
21°C



MIN
10°C

Wiatr pld.-zach. 10-15 km/h
W ciągu dnia burze i opady deszczu. W czasie grzmotów wiatr silniej zawieje

ZDJĘCIE DNIA

W samym sercu krakowskiego Podgórza stoi jeden z najpiękniejszych kościołów w stolicy Małopolski. Kościół św. Józefa, zaprojektowany przez Jana Sas-Zubrzyckiego, to symbol Podgórza, ale mało kto wie, jak zachwycająco wygląda ta świątynia z perspektywy lotu ptaka (na zdj.). Kościół św. Józefa, konsekrowany w 1909 r., to jeden z najpiękniejszych neogotyckich kościołów w Polsce. W helmie wieży zauważalne są charakterystyczne elementy helmu wyższej wieży kościoła Mariackiego w Krakowie.
Arkadiusz Maciejowski



FOT. ANNA KACZMARZ

ROZMOWA DNIA

Nie godzimy się, by wojenny rabunek uznano za trwały stan

Katarzyna Krzykowska
PAP

Rozmowa z zastępczynią dyrektora departamentu w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego Elżbietą Rogowską, która mówi jak odbywa się restytucja dóbr kultury.

Gdyby miała pani opisać swój zespół, byłaby to ekipa detektywów czy jednostka ds. cyberprzestępczości?

Jesteśmy zespołem multidyscyplinarnym. Oprócz specjalistów od technologii cyfrowych mamy ekspertów od kwerend, którzy potrafią odnaleźć dokumenty w archiwach, muzeach czy zbiorach prywatnych. Są też historycy sztuki z doskonałą znajomością rynku kolekcjonerskiego, prawnicy oraz osoby odpowiedzialne za potwierdzanie tożsamości, negocjacje, współpracę ze służbami.

Restytucja przypomina partię szachów z prawnikami czy dynamiczny thriller?

W większości przypadków to połączenie partii szachów, filmu sensacyjnego oraz żmudnej pracy badawczej i urzędniczej. Sukces wymaga kreatywności i zaangażowania wielu osób o różnych kompetencjach. To proces dynamiczny i tylko w pewnym stopniu przewidywalny. Musimy reagować błyskawicznie na każdym etapie.

Czy zdarza się, że zgłasza się do was kolekcjoner świadomy, że ma obiekt pochodzący

z grabieży wojennej, i chce się „pozbyć problemu”, gdy zaczyna mu się palić grunt pod nogami?

Zdarza się, choć nie zbyt często. Zazwyczaj to my pierwsi kontaktujemy się z posiadaczami dzieł - zarówno świadomymi kolekcjonerami, jak i przypadkowymi osobami. Przykładem jest historia obrazu „Dzieci w lesie brzoźowym nad fiordem Haiko” fińskiego malarza Alberta Edelfelta. Dzieło to nie figurowało w polskiej bazie strat. Gdy posiadacze zwrócili się do nas z pytaniem o ten obraz, informując, że znaleźli go zwinięty na strychu w domu pod Łodzią, odpowiedzieliśmy, że nie mamy o nim informacji. Jednak klasa dzieła i tajemnicze okoliczności jego odnalezienia skłoniły nas do poszukiwań. Otrzymaliśmy informacje od jednego z ekspertów - obraz przed wojną był w prezydenckiej rezydencji w Spale. Dowodem było niewyrażne archiwalne zdjęcie wnętrza pałacu, na którym płótno widniało w tle. Dzięki cyfrowemu porównaniu fotografii z odnalezionym obiektem zyskaliśmy pewność. Późniejsza dokumentacja potwierdziła, że obraz został sprowadzony do Polski przez cara Aleksandra i ozdobił jego letnią rezydencję w Spale. Następnie wyjechał do Rosji, potem wrócił w wyniku rewindykacji po traktacie ryskim i znów znalazł się w Spale, jako część Państwowych Zbiorów Sztuki, by ostatecznie zaginać w czasie II wojny światowej.



FOT. FACEBOOK MKIN

A gdyby nie było fotografii? Zdarza się negocjować w oparciu jedynie na poszlaki?

Oczywiście. Czasami dowodem staje się charakterystyczny kształt pieczętki lub fragment nalepki na odwrocie, które powiązane są z konkretną kolekcją. Niekiedy osoby, które chciały ukryć pochodzenie dzieła, próbują usunąć znaki własnościowe. Na to również są sposoby. Przykładem może być piękny obraz Berthy Wegmann zatytułowany „Lato”, który wrócił do nas z Danii i obecnie znajduje się w Muzeum Narodowym we Wrocławiu. Dzieło w 1906 r. zakupiło Śląskie Towarzystwo Artystyczne i przekazało do zbiorów Śląskiego Muzeum Sztuk Pięknych we Wrocławiu. Nigdy nie odnaleźliśmy przedwojennej fotografii obrazu. Zgromadzenie poszlak i dowodów, które przekonałyby duńską rodzinę do zwrotu, wymagało ogromu pracy. Kluczowy okazał się precyzyjny opis w przedwojennym katalogu muzeum, który figurował w naszej bazie strat wojennych.

Proces restytucji nie zakłada odkupowania dzieł sztuki przez państwo?

Byłoby to sprzeczne z normami moralnymi i etycznymi. Nie ma zresztą takiej możliwości prawnej. (PAP)

PRZYRODA

Czarka bez smaku

Lubię żartobliwe opowieści z przyrodniczym kontekstem, ale wciskanie ciemnoty już mniej. Choćby proponowane w kilku portalach wiosenne grzybobranie. Po pierwsze nie bardzo jest co zbierać, o czym niżej. Po drugie proponowane do wiosennych zbiorów gatunki są albo chronione (jak smardze) lub lilipucich rozmia-
rów jak wymieniane jednym tohem czarki szkarłatne czy austriackie. Opowiem wam o owych czarkach, gdyż chronione smardze opisywałem niedawno. Nazwa czarki trafnie oddaje kształt delikatnego naczynia. Maksymalnie pięć centymetrów średnicy i tu najważniejsze, trzy milimetry grubości! Owszem, intensywnie karminowa zawartość rzuca się w oczy, ale uroda grzyba nie idzie w parze z właściwościami smakowymi. Owocniki czarek są co prawda jadalne, ale pozbawione smaku i zapachu. Zaś w medialnych opisach mówią o grzybowej rzodkiewce! I niech mi nikt nie mówi, że się mylę, bo niedawno spacerowałem po lesie i kilka czarek miałem w dłoni.

I ustach, jeśli już o organoleptycznym teście mowa. Uprezdam też lojalnie, że widocznych z oddali owocników o czerwonym zabarwieniu jest nawet w wilgotnych miejscach tyle, co kot napłakał. Czarki są rzadko spotykane. Nie ma mowy, by zebrać garść grzybów. Zresztą po co, skoro są kulinarnie obojętne. Reasumując, jeśli na wiosenne czarkobranie zabieriecie koszyk na grzyby, będziecie wyglądać... śmiesznie. Za to zdjęcia czarek są urocze!

Grzegorz Tabasz

Kronika Krakowska

50

tyle mln zł pozyskał Kraków na remont i dostosowanie do potrzeb nowoczesnych instytucji kultury trzech poszpitalnych budynków przy ul. Kopernika

PODZIEL SIĘ KRWIĄ
Wampiriada w Krakowie
Wczoraj rozpoczęła się w Krakowie kolejna edycja Wampiriady - ogólnopolskiej akcji honorowego krwiodawstwa. Od lat przyciąga ona studentów, pracowników uczelni oraz mieszkańców

Krakowa, którzy chcą podzielić się swoją krwią. W ramach obecnej edycji Wampiriady krew można oddać jeszcze dziś w budynku głównym Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej przy ul. Podchorążych 2 w godzinach 9-13.

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

BADANIA ARCHEOLOGODZY NA WAWELU ZNALEŻLI POCHÓWKI, MEDALIKI I CENNA BIŻUTERIĘ ZE ŚREDNIOWIECZA

Szukają budowli sprzed tysiąca lat

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Archeolodzy starają się odnaleźć - znane ze źródeł pisanych - relikty budowli romańskiej albo nawet przedromańskiej.

Dwa z wykopów wykonano w ubiegłym roku. - Natrafiliśmy na poziom pochówków datowanych na wiek przed wszystkim XVII i XVIII, choć zdarzały się też pochówki starsze - mówi Jerzy Trzebiński z Działu Archeologii Zamku Królewskiego na Wawelu. - Poniżej tych pochówków natrafiamy na warstwę późno- i wczesnośredniowieczną. Tu znaleźliśmy m.in. dwa kamienne bruki pokrywające powierzchnię. Udało się także znaleźć warstwę związaną z budową kościoła gotyckiego. Charakteryzowała się obecnością zaprawy wapiennej rozwlóczonej przy fundamencie świątyni.

Wokół relikwów kościoła św. Jerzego na wawelskim dziedzińcu znaleziono szkielety w sumie około 40 osób. Zmarli to - jak podają archeolodzy - przede wszystkim przedstawiciele stanu duchownego, którzy mieszkali na obszarze tzw. miasteczka wawelskiego, czyli w budynkach znajdujących się niegdyś na terenie dzisiejszego dziedzińca zewnętrznego.

Wśród odkrytych pochówków były też groby dzieci, które pochowano wewnątrz prezbiterium kościoła średniowiecznego. - Na uwagę zasługuje pochówek dwuletniego dziecka, wyposażony w zachowany szcztątkowo wianek organiczny (czyli pleciony z roślin - przyp. red.) - wskazuje biorący udział w badaniach archeolog Jakub Rapała.

Wydobyte przez archeologów szcztątki są poddawane badaniom antropologicznym.

Trupia czaszka z różańca

Z datowanych na XVII i XVIII wiek grobów przy kościele badacze wydobyli całą kolekcję dewocjonalii. Są to m.in. medaliki z Matką Boską czy św. Antonim, krzyżyk z różańca albo bardzo ciekawy paciorek-łącznik z różańca, wykonany z kości barwionej na zielonkawo kolor, w kształcie małej trupiej czaszki.

- W czasach baroku motywy waniatyczne - czyli związane ze śmiercią, przemijaniem - były w modzie - zwraca uwagę archeolog Jerzy Trzebiński.

Badacz za najciekawszy spośród tzw. zabytków ruchomych - czyli przedmiotów, które można podnieść, wziąć do ręki - uważa znaleziony medalion. Nosiło się takie niegdyś na piersi pod ubraniem, w futorale. Ten wykopany na wzgórzu wawelskim ma dwa różne malunki z dwóch stron: z jednej jest to wizerunek Matki Boskiej Częstochowskiej, a z drugiej - przedstawienie Pasji. Medalion jest wykonany z blaszki miedzianej, okrągły, ma średnicę ok. 5-6 centymetrów. Obecnie zabytek ten znajduje się w pracowni konserwacji.

- Charakteryzuje się on wysokimi walorami artystycznymi i zaskakująco dobrym stanem zachowania, biorąc pod uwagę to, że spędził w ziemi od 250 do być może nawet 400 lat - podkreśla badacz.

Warsztaty produkcyjne

Podczas zeszłorocznych prac wawelskim archeologom udało się również uchwycić późnośredniowieczną fazę funkcjonowania tego miejsca, jeszcze sprzed budowy kościoła gotyckiego, ufundowanego przez Kazimierza Wielkiego.

- Okazało się, że w większości znajdowały się tutaj ślady osadnictwa z okresu średniowiecza, a także warsztatów produkcyjnych datowanych na XII, XIII i może początek XIV wieku - mówi archeolog Jakub Rapała.

Do najciekawszych znalezisk z okresu wczesnego średniowiecza należą: dwustronny rogowy grzebień, zachowany niemal w całości, a także ostroga datowana na XI-XII wiek, ze szpiczastym bodźcem - niezwykle cenna, jedna z nielicznych znalezionych na Wawelu ostróg wczesnośredniowiecznych. Na oba te znaleziska natknęto się w obrębie warsztatu metalurgicznego, związanego z obróbką metali, wytopem ołowiu, a są pewne przesłanki, że mógł też zajmować się złotnictwem.

Do najcenniejszych zabytków wydobytych z ziemi przez archeologów należą natomiast frag-



Wawel wciąż zaskakuje. Archeolodzy odkrywają kolejne relikty

menty wczesnośredniowiecznych kolii szklanych i z kamieni szlachetnych, w tym paciorki z importowanego kameolu.

- Znaleźliśmy paciorki luzem, na różnych poziomach nawarstwień wczesnośredniowiecznych. Były różnokolorowe: od koloru żółtego, przez zielony aż w kierunku nawet niebieskiego, jagodowego. Niektóre były pojedyncze, niektóre podwójne. Udało się też odkryć fragmenty szklanych pierścionów z oczkiem. To były cenne przedmioty, trudne do wytworzenia w okresie wczesnego średniowiecza (XI-XIII w.) - tłumaczy Jakub Rapała.

Dom dostawiony do kościoła

Innym ciekawym znaleziskiem z najnowszych badań są odkryte przy północno-zachodnim narożu kościoła gotyckiego św. Jerzego pozostałości muru kamiennego domu, który był...

- Przeprowadzona kwerenda oraz ustalenia zawarte w rozprawie doktorskiej pani dr Jadwigi Gwizdałówny pozwoliły nam stwierdzić, że relikw ten stanowi pozostałość północnej ściany przybudówki kościoła - domu mieszkalnego z XV wieku. Budowla ta była jednym z trzech

domów Hińczanów (rodu rycerskiego), które znajdowały się na Wawelu - opowiada Paweł Kajfasz, kolejny badacz z ekipy archeologów wawelskich.

Jak dalej opisuje archeolog, był to budynek na rzucie prostokąta. Budowla była dwukondygnacyjna, murowana i przykryta dachem o trzech połaciach, krytym dachówką. We wnętrzu znajdowały się dwa pomieszczenia ogrzewane systemem hypocaustum. Dom posiadał podpiwniczenie obejmujące dwie piwnice.

- W trakcie ostatnich badań udało się odkryć stosunkowo dobrze zachowane pozostałości jednej z piwnic, posadowionej już na celowo obniżonej skale wawelskiej. Wśród nich wyróżnia się wykonana z cegieł konstrukcja łukowa stanowiąca zapewne fundament drewnianych schodów prowadzących do wnętrza obiektu. Na szczególną uwagę zasługuje też dobrze zachowana dolna partia kamiennego portalu z węgarami, prowadzącego do jednej z komórek piwnicy oraz fragmenty ścian i sklepienia - informuje Paweł Kajfasz.

Tuż na powierzchni skały wawelskiej uchwyciono tu także ostatni zachowany poziom użytkowy obiektu, w którym odnaleziono liczną serię monet,

w tym XVII-wieczne miedziane szelągi tzw. boratynki.

Po zajęciu Wawelu przez Austriaków w 1796 r. kościół św. Jerzego przeznaczono na magazyn siana, a przylegający do niego dom na pomieszczenie dla piekarza. A na mocy dekretu z 29 kwietnia 1803 r. kościół wraz z przylegającym domem rozebrano w następnym roku.

Starsze kościoły...

O istnieniu na Wawelu wcześniejszej świątyni niż gotycka św. Jerzego świadczą - jak przekazują badacze - liczne materiały budowlane, które zalegały w warstwach wczesnośredniowiecznych, a także dwa pochówki naruszone przez fundament młodszej świątyni z czasów Kazimierza Wielkiego.

- Jeden z nich został przecięty przez fundament - podczas budowy w 1346 roku został pozbawiony nóg. Stąd wiemy, że pochówek ten był wcześniejszy. Jest to jeden

Wśród odkrytych pochówków były też groby dzieci, które pochowano wewnątrz prezbiterium kościoła średniowiecznego

z bardzo interesujących śladów, który wskazuje na istnienie tutaj starszych świątyni - tłumaczy archeolog Jakub Rapała.

Najbardziej obiecującym znaleziskiem w ramach poszukiwań przedromańskiego kościoła jest niewielki fragment muru w konstrukcji płytkowej, który - jak zaznacza Jerzy Trzebiński - z pewną dozą ostrożności można datować na okres przedromański.

- Stratygrafia, która towarzyszy temu odkrytemu murowi, świadczy o tym, że mamy tutaj do czynienia z konstrukcją, której wiek można szacować na ok. 900-1000 lat, ponieważ zalega już pod warstwami datowanymi na wcześnie średniowiecze, wiek XI-XII. Mur jest złożony z łupanych płytek wapiennych zespolonych zaprawą wapienną. Z tym że fragment, który na razie udało nam się uchwycić, jest bardzo niewielki i znajduje się w samym narożniku wykopu, w którym pracowaliśmy w zeszłym roku, więc daje bardzo ograniczony pogląd na temat charakteru budowli, której był częścią. Kolejny sezon naszych prac będzie się skupiał na uchwyceniu jego kontynuacji - mówi Jerzy Trzebiński.

Mur płytkowy to technika charakterystyczna dla budownictwa przedromańskiego w Polsce, w szczególności tego na wzgórzu wawelskim. W tej technice jest wybudowana np. rotunda świętych Feliksa i Adaukta, którą można oglądać w rezerwacie archeologicznym na wystawie „Wawel zaginiony”.

Pierwszy wykop w sezonie 2026 będzie przylegał do tego wykopu, w którym natrafiono na mur płytkowy. Badacze będą się wkopywać w tutejszy tzw. kopiec Andrzeja Żakiego, słynnego archeologa. Ten nieduży kopiec jest świadkiem pozostałym po badaniach archeologicznych z lat 60. XX wieku.

Tegoroczne wykopaliska potrwają prawdopodobnie do jesieni. Jak powiedziała nam dr Monika Kamińska, kierownik Działu Archeologii Zamku Królewskiego na Wawelu, po zakończeniu badań planowana jest wystawa prezentująca dokonane podczas nich odkrycia i znalezione przedmioty.

© P

Kronika Krakowska

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki

10:20 - Stanisława Kołakowska (lat 77)
11:00 - Krzysztof Gądor (lat 66)
11:40 - Ryszard Bronicki (lat 76)
12:20 - Andrzej Schuster (lat 80)
13:00 - Barbara Wietrzyńska (lat 82)
13:40 - Janina Narecka (lat 80)
Cmentarz Bronowice
11:30 - Alicja Czarnik (lat 92)
13:00 - Zofia Smotrzyk (lat 87)
Cmentarz Podgórski
10:00 - Barbara Krzyżak (lat 82)
11:00 - Jan Nadzieja (lat 96)
12:00 - Żeliszawa Mazurek (lat 83)
13:00 - Ewa Michalska (lat 57)

Cmentarz Prądnik Czerwony

10:20 - Liwia Sliz (lat 0)
11:00 - Adam Dyląg (lat 56)
11:40 - Józef Franczyk (lat 84)
12:20 - Tadeusz Ołtarzewski (lat 89)
13:00 - Danuta Lasek-Kusiak (lat 69)
13:40 - Zofia Chrzan (lat 91)
Cmentarz Grębałów
10:20 - Zdzisław Adamczyk (lat 73)
11:00 - Bartosz Mucha (lat 37)
11:40 - Wiesława Kwiecińska (lat 82)
13:00 - Stanisław Borek (lat 85)
13:40 - Zofia Zielińska (lat 80)

250 NOWOCZESNYCH AUTOMATÓW BILETOWYCH

Płatność kartą i gotówką



- Planujemy zakup i uruchomienie 250 nowoczesnych automatów biletowych - zarówno w miejsce najstarszych urządzeń, jak i w nowych lokalizacjach, gdzie do tej pory ich brakowało. To nie tylko wymiana sprzętu, ale też zmiana podejścia i rozwiązania, na które długo w Krakowie czekaliśmy - informuje prezydent Krakowa Aleksander Miszalski. Za całość - dostawę, montaż i utrzymanie - będzie odpowiadał jeden operator. Dzięki temu automaty mają być sprawniejsze, czystsze i bardziej niezawodne. Co ma dać nowy system? ■ łatwiejszy zakup biletów ■ płatność kartą i gotówką ■ integrację z Kartą Krakowską i Małopolską Kartą Aglomeracyjną. Wdrażanie systemu odbędzie się etapami i potrwa do około dwóch lat. Pierwsze automaty mają pojawić się najwcześniej po czterech miesiącach i najpóźniej po pół roku od zawarcia umowy. TYM

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 CHOROŚ SERCA

PEŁNA DIAGNOSTYKA
KONSULTACJE ORDYNATORÓW,
PROFESORÓW I DOCENTÓW

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

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

6 MAJA

Imieniny obchodzą: Bartłomiej, Benedykta, Filip, Franciszek, Jakub, Jan, Judyta, Jurand
1943 - Gestapo aresztowało pierwszego naczelnika Szarych Szeregów Floriana Marciniaka
1968 - Na Kasprowym Wierchu zanotowano rekordową prędkość wiatru: ok. 288 km/godz.
1990 - Premiera filmu biograficznego Korczak w reż. A. Wajdy



FOT. WIKIPEDIA

6 MAJA 1854 ROKU
Po fiasku swej opery Tra-viata Giuseppe Verdi (na zdj.) wystawił w weneckim Teatro San Benedetto jej nieznacznie zmienioną wersję pod nowym tytułem Violetta, tym razem odnosząc sukces.

Będzie Zielone Miasto Muzyki? Ważny krok Ministerstwa Kultury

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Akademia Muzyczna ma wszelkie zgody na budowę nowej siedziby przy ul. Skrzatów nad Wisłą na Grzegórkach. Na realizację zadania potrzeba ok. 795 mln zł. Finansowanie jest w rękach rządu.

- Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego rozpoczęło proces legislacyjny dotyczący projektu uchwały Rady Ministrów w sprawie ustanowienia programu wieloletniego pod nazwą „Budowa obiektów dydaktycznych Akademii Muzycznej im. Krzysztofa Pendereckiego w Krakowie”. Projekt został zgłoszony do ujęcia w Wykazie prac legislacyjnych i programowych Rady Ministrów - informuje Piotr Jędrzejowski z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Przypomnijmy, że Akademia Muzyczna w Krakowie wydała 28 mln zł na uporządkowanie terenu, ma projekt i pozwolenie na budowę nowego kampusu. Jedyne czego brakuje, to pieniędzy na inwestycje. Władze uczelni czekają na przyznanie rządowej dotacji.

Niedawno krakowscy radni, ponad politycznymi podziałami, przegłosowali rezolucję skierowaną do marszałka Sejmu RP i prezesa Rady Ministrów w sprawie uruchomienia środków na budowę nowej siedziby Akademii Muzycznej.



FOT. WIZUALIZACJA KONIOR STUDIO

Budowa kampusu Akademii Muzycznej planowana jest nad Wisłą na Grzegórkach

Projekt architektoniczny, opracowany przez Studio Konior z Katowic, zakłada budowę kompleksu obiektów na obszarze przy ul. Skrzatów w sąsiedztwie miejskiego terenu, na którym zaplanowano Park Grzegórzecki.

„Gęsto zadrzewiony teren nabrzeża stanowi bezpośredni kontekst przyszłego założenia. Działka jest wycinkiem rozległego obszaru z relikami zabudowy pofortecznej i koszarów wojskowych. Przyszły Kampus odtwarza przebieg dawnej ulicy Skrzatów chroniąc i eksponując zabytkowy drzewostan określając ostatecznie ideę projektu jako Zielone Miasto Muzyki” - czytamy w opisie koncepcji.

W skład kampusu Akademii Muzycznej ma wejść m.in. budynek główny, sala koncertowa na ok. 600 miejsc, sala operowo-teatralna (z widownią do 200 osób, służąca do profesjonalnego przygotowywania i prezentacji form operowych i teatralno-muzycznych w warunkach zbliżonych do panujących w operach i teatrach), aula kameralna (180-200 miejsc dla publiczności), sala organowa (100 miejsc dla widzów), sala prób orkiestr, sala prób chóru, studio nagrań, pomieszczenia wydziałów: instrumentalnego, twórczości, interpretacji i edukacji muzycznej, wokarno-aktorskiego, sala Senatu, biblioteka, archiwum.

Nowe obiekty mają służyć studentom i pracownikom Aka-

demii Muzycznej, ale też Krakowianom i osobom goszczącym pod Wawelem i korzystającym z tutejszej oferty kulturalnej.

Główna siedziba krakowskiej Akademii Muzycznej mieści się obecnie w zabytkowym budynku przy ul. św. Tomasza, który nie spełnia wymogów nowoczesnej uczelni muzycznej.

Przypomnijmy, że na terenach przy ul. Skrzatów wcześniej planowano Centrum Muzyki. Ostatecznie nie powstanie, bowiem nie doszło do porozumienia w tej sprawie władz Krakowa i Małopolski, co skutkowało tym, że miasto buduje Centrum Muzyki w Cichym Kąciuku, a Urząd Marszałkowski planuje postawić nową filharmonię przy rondzie Grzegórzeckim. ©©

Na UJ wynaleźli pogromcę chorób grzybowych

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego opracowali preparat, który może stać się efektywnym środkiem przeciwgrzybowym dla roślin uprawnych.

Jak poinformowała uczelnia, rozwiązanie to w pełni bazuje na substancjach pochodzenia naturalnego, co oznacza, że potencjalnie może znaleźć zastosowanie w masowych uprawach rolnych i ekologicznych.

Choroby grzybowe są dużym zagrożeniem dla upraw rolnych, zmniejszają plonowanie. Ilość skutecznie działających przeciwgrzybowo środków stosowanych w rolnictwie z każdym rokiem maleje, ponieważ niektóre z nich są wycofywane z rynku ze względu na niepożądane działanie na środowisko. Wobec kurczącej się bazy dostępnych środków przeciwgrzybowych coraz częściej spotyka się wzrost oporności szczepów grzybów na dostępne preparaty. Ten problem się nasila,

dlatego - jak podkreślają specjaliści - powinno się go szybko rozwiązać. W przeciwnym razie w najbliższych latach choroby mykotyczne roślin będą przyczyniać się do zmniejszenia produkcji rolnej, a w konsekwencji do wzrostu cen żywności i wystąpienia ograniczeń w jej dostępności.

UJ ma więc dobrą wiadomość: na tej uczelni powstał właśnie nowy środek przeciw chorobom grzybowym roślin. Zaproponowane przez naukowców z UJ rozwiązanie bazuje na beta-glukanach pozy-

skiwnych z ziaren zbóż. - Opracowany przez nas preparat bazuje na polimerowych cząsteczkach beta-glukanów, do których przyłączamy aminy czwartorzędowe. Aminy te charakteryzują się tym, że zawierają ładunek dodatni niezależnie od pH. To właśnie ten ładunek jest kluczowy dla aktywności przeciwgrzybowej tak zmodyfikowanego beta-glukanu - tłumaczy dr hab. Kamil Kamiński, prof. UJ z Zakładu Chemii Fizycznej i Elektrochemii na Wydziale Chemii UJ, współtwórca technologii. ©©

W wypadku na budowie term w Zakopanem mężczyzna stracił nogę, drugą ma połamaną. Trwa zbiórka na protezę

Łukasz Bobek
lukasz.bobek@polskapress.pl

Fatalnie zakończył się dla 30-letniego Piotra wypadek na budowie w Zakopanem. 23 kwietnia, podczas prac na Polanie Szymoszkowej, mężczyzna stracił nogę, a drugą ma połamaną.

Dla Piotra, operatora pompogruszki, poranek 23 kwietnia nie zapowiadał katastrofy. - Niestety, w trakcie manewrowania ciężkich pojazdów doszło do niebezpiecznego zbiegu okoliczności. Piotr znalazł się między dwiema maszynami - opisują zdarzenie jego przyjaciele.

Według informacji przekazanych przez rzecznika zakopiańskiej policji Romana Wieczorka, betoniarka najechała na mężczyznę, dociskając go do innej maszyny.

Błyskawiczna reakcja innych pracowników budowy pozwoliła na skuteczną doraźną pomoc. Sytuacja była na tyle krytyczna, że na Polanę Szymoszkową wezwano śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, a lekarze przez wiele godzin walczyli o życie 30-latk. Choć udało się go uratować, obrażenia dolnych kończyn okazały się zbyt rozległe. Jedną nogę musiała zostać amputowana, natomiast o sprawność drugiej wciąż trwa walka.

Dla młodego mężczyzny to oznacza koniec dotychczasowego stylu życia. Piotr jest nie tylko pracownikiem, ale przede wszystkim mężem i ojcem dwóch synów - starszy ma rok, a młodszy zaledwie pięć tygodni.

Aby wesprzeć go w powrocie do zdrowia i zabezpieczyć byt jego rodziny, przyjaciele uruchomili zbiórkę funduszy na portalu Zrzutka.pl. „Piotra czekają długie miesiące cierpienia i niepewności” - czytamy w opisie zbiórki zorganizowanej przez jego bliskich. Środki są niezbędne nie tylko dla rodziny, którą Piotr utrzymywał, ale przede wszystkim na kosztowną i długotrwałą rehabilitację oraz zakup protezy.

Każdy, kto chce pomóc młodym ludziom, może dołączyć do internetowej zrzutki, oto link: <https://zrzutka.pl/bxu968>



W wyniku wypadku na budowie 30-latek stracił jedną nogę, a drugą poważnie złamaną

Budowa drogi z Krakowa do Energylandii i w Beskidy nabiera tempa. Powstaje też rondo i są utrudnienia na obwodnicy Babic

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

POWIAT CHRZANOWSKI. Budowa drogi, która ułatwi dojazd z Krakowa do parku rozrywki w Zatorze i w Beskidy wchodzi w kluczową fazę. Obwodnica Olszyn i Jankowic jest na półmetku.

Budowa obwodnicy Olszyn i Jankowic ma kluczowe znaczenie dla komunikacji w tej części Małopolski. Nowa trasa stanie się także ważnym połączeniem dla Babickiej Strefy Ekonomicznej, otwierając nowe możliwości inwestycyjne w gminie Babice.

W związku z rozpoczęciem kolejnego etapu inwestycji zmieniono organizację ruchu na obwodnicy Babic (odcinek drogi wojewódzkiej nr 781). Zmiany są związane z budową nowego ronda, które połączy obwodnicę Olszyn i Jankowic z istniejącą infrastrukturą drogową. Tymczasowy objazd będzie możliwy z wykorzystaniem nowego ronda, które połączy obwodnicę Olszyn i Jankowic z istniejącą infrastrukturą drogową. Tymczasowy objazd będzie możliwy z wykorzystaniem nowego ronda, które połączy obwodnicę Olszyn i Jankowic z istniejącą infrastrukturą drogową. Tymczasowy objazd będzie możliwy z wykorzystaniem nowego ronda, które połączy obwodnicę Olszyn i Jankowic z istniejącą infrastrukturą drogową.

Kluczowa inwestycja dla regionu

Nowa obwodnica będzie miała około 3,5 kilometra długości i połączy most na Wiśle w Jankowicach z istniejącą obwodnicą Babic. Dzięki temu powstanie spójny układ ko-



Powstaje kluczowa obwodnica w Małopolsce. Inwestycja za 63 mln zł jest na półmetku

munikacyjny w zachodniej Małopolsce.

Zakres inwestycji obejmuje budowę dwóch rond, skrzyżowania oraz przebudowę fragmentów dróg wojewódzkich nr 780 i 781. Wzdłuż trasy powstaną nowoczesne oświetlenie oraz dodatkowe drogi dojazdowe, które ułatwią obsługę ruchu lokalnego.

Co istotne, realizacja inwestycji nie wiąże się z wyburzeniami ani wysiedleniami mieszkańców - trasa przebiega głównie przez tereny leśne.

Budowa obwodnicy Olszyn i Jankowic to ostatni etap tworzenia nowego połączenia drogowego między powiatem chrzanowskim a oświęcimskim. Wcześniejsze etapy obejmowały m.in.: oddanie do użytku obwodnicy Babic w 2019 roku, budowę odcinka drogi między Babicami a Zatorzem, realizację obwodnicy Podolsza w 2022 roku oraz budowę nowego mostu na Wiśle w Jankowicach. Po zakończeniu obecnych prac kierowcy zys-

skają szybsze i wygodniejsze połączenie m.in. z Krakowa do Zatora, w tym do popularnych parków rozrywki, oraz w kierunku Beskidów.

Impuls dla gospodarki

Inwestycja ma ogromne znaczenie nie tylko dla poprawy komunikacji, ale także dla rozwoju gospodarczego regionu. Nowa droga zwiększy atrakcyjność inwestycyjną terenów w gminie Babice, w tym Babickiej Strefy Ekonomicznej.

Koszt realizacji projektu przekracza 63 miliony złotych. Większość środków pochodzi z Rządowego Funduszu Polski Ład, a pozostała część została dofinansowana przez Województwo Małopolskie. Zakończenie prac planowane jest na luty 2027 roku.

Mimo czasowych utrudnień inwestycja już teraz przynosi widoczne efekty, a po jej ukończeniu znacząco poprawi komfort i bezpieczeństwo podróżowania w tej części regionu.

©P

W Akademii Tarnowskiej będzie Centrum Symulacji Medycznych

Paulina Marcinek-Kozioł
paulina.marcinek@gk.pl

Symulator karetki, sala intensywnego nadzoru, SOR, blok operacyjny oraz sala porodowa - tak będą wyglądały pomieszczenia w Centrum Symulacji Medycznych (CSM).

Centrum Symulacji Medycznych powstaje z myślą o studentach kierunku lekarskiego oraz pozostałych kierunków medycznych: fizjoterapii, pielęgniarstwa oraz położnictwa.

Pomieszczenia będą przypominały szpitalne oddziały. Będzie ich pięć: symulator karetki, sala intensywnego nadzoru, pomieszczenie SOR, blok operacyjny oraz sala porodowa ze stanowiskiem do cesarskiego cięcia. Zostaną wyposażone m.in. w specjalistyczny sprzęt, symulatory medyczne, na których przyszli medycy będą mogli doskonalić swoje umiejętności.

- Zanim student przejdzie do bezpośredniego kontaktu z pacjentem, będzie mógł wiele sytuacji przećwiczyć na fantomie. Poza tym symulacja zapewnia także wielokrotność powtórzeń oraz daje możliwość przećwiczenia procedur bez konsekwencji dla pacjenta - wyjaśnia Eliza Smoła, prodziekan Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu AT.

Uczelnia na budowę centrum otrzymała ponad 7 milionów złotych z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. Czasu na realizację jest jednak niewiele, bo prace mają zakończyć się już w czerwcu. Jak zapewniamy władze uczelni, wszystko jak na razie przebiega zgodnie z planem. Zajęcia w Centrum Symulacji Medycznych mają odbywać się już od nowego roku akademickiego. ©P

REKLAMA

0011510924

GOZ

Gospodarka Obiegu Zamkniętego

Lider Małopolski

FIRMA | NGO | SZKOŁA



Zobacz: www.dziennikpolski24.pl/goz

Wkręć się w obieg

i wygraj!



pula nagród w konkursie

30.000 zł

Organizator

Konkurs realizowany w ramach projektu

Partner Główny

DZIENNIK POLSKI

MAŁOPOLSKA

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Patronat Honorowy: Ryszard Pagacz - Wicemarszałek Województwa Małopolskiego

36 filmów powalczy o laury podczas Krakowskiego Festiwalu Filmowego



W „Niedzieli Wielkanocnej” Mykoły Zasieieva wojna niszczy zwyczajność świątecznego dnia

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Tegoroczny Międzynarodowy Konkurs Filmów Krótkometrażowych prowadzi przez światy odległe geograficznie, a zarazem zaskakująco blisko w swojej refleksji nad współczesnością.

O wyróżnienia Krakowskiego Festiwalu Filmowego powalczy aż 36 tytułów.

Krótkie filmy dokumentalne w Międzynarodowym Konkursie często wychodzą poza klasycznie rozumiany dokument, sięgając po esej, found footage, język gier komputerowych, prywatne nagrania i formy hybrydowe, by opowiadać o rzeczywistości.

W „Duszającym tu i teraz” Vika Kirchenbauer z osobistej perspektywy przygląda się temu, co dziś „wisi w powietrzu” w Niemczech - narastającej faszyzacji, obecnej podskórnie przemocy oraz pęknięciom liberalnego społeczeństwa. Próbe demaskacji, choć w tym przypadku historycznej, podejmuje również Radu Jude. Nagradzany reżyser w „Ujęciu / przeciwujęciu” ukazuje komunistyczną Rumunię lat 80. w podwójnym spojrzeniu - amerykańskiego dziennikarza i ówczesnego rumuńskiego aparatu kontroli.

Z propagandą i oficjalnym zapisem historii mierzą się także „Wspomnienia okna” Amina Pakparvara i Mehraneh Salimian, gdzie irańskie obywatelki i obywatele filmują protesty z okien domów i samochodów, tworząc alternatywne archiwum oporu. W „Świetle, które pozostaje” Moona Pennanen łączy dokument z fikcją, by poprzez historię ukraińskich pracowników sadzących drzewa w fińskiej wiosce, opowiedzieć o powracającej echem wojnie.

Krótkie fabuły w Międzynarodowym Konkursie - podobnie jak dokumenty - prowadzą nas przez intymne doświadczenia wzbogacone społeczną refleksją.

W „Faux Bijoux” Jessy’ego Moussallema ciało Mireille, która ma urodzić dziecko dla bogatej pary i ukrywa to przed bliskimi, staje się narzędziem pracy, a marzenie o lepszym życiu odsłania ekonomiczne nierówności. Kontrowersyjny „Pokój niemożliwy do zjedzenia” Emilii Ondriasovej także opowiada o ciele, przesuwając tę refleksję w stronę opisu relacji 14-letniej Terezy z dużo starszym mężczyzną. W znacznie subtelniejszy sposób cielesności przyglądają się „Ćmy i ważki” Adriena Fondy, w których samotność bohatera zostaje naruszona przez dwie kobiety.

W konkursie nie brakuje też opowieści o wojnie, migracji i sytuacjach, kiedy przypadek przesądza o całym życiu. W „Niedzieli Wielkanocnej” Mykoły Zasieieva wojna niszczy zwyczajność świątecznego dnia, gdy chłopak wychodzący po jedzenie dla kota wpada w ręce wojskowych służb rekrutacyjnych. Niejednoznaczny „Krótki film o wojnie” Nadima Suleimana prowadzi młodego uchodźcę z Palestyny na plan filmu o II wojnie światowej i zmusza bohatera do konfrontacji ze swoją pamięcią i traumą, zacierając granice między fikcją a rzeczywistością.

Z kolei krótkometrażowe animacje w Międzynarodowym Konkursie prowadzą przez światy, w których wyobrażenia nie zna granic.

66. Krakowski Festiwal Filmowy odbędzie się w kinach od 31 maja do 7 czerwca oraz od 5 czerwca do 19 czerwca online na KFF VOD.

©©

Do nagrody „Marzyciela” nominowanych jest pięć osób

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Dawid Majewski, Magdalena Sowul, Yana Couto, Kasia Gawlik oraz Maciej Henel - Celis to piątka twórców nominowanych do nagrody „Marzyciel”.

Nagroda, która upamiętnia kompozytora Jana A.P. Kaczmarka, została stworzona z myślą o młodych kompozytorach i kompozytorkach muzyki filmowej. Wyróżnienie jest hołdem dla wybitnego artysty i zarazem szansą, by marzenia przekuć w konkretne projekty. „Marzyciel” po raz pierwszy został przyznany podczas ubiegłorocznej edycji Festiwalu Muzyki Filmowej.

W tym roku o nagrodę ubiegają się: Dawid Majewski, Magdalena Sowul, Yana Couto, Kasia Gawlik oraz Maciej Henel - Celis.

Finalistów będzie można poznać osobiście już 13 maja podczas Forum Audiowizualnego FMF w Centrum Festiwalowym w Pałacu Potockich (Rynek Główny 20), kiedy to podczas otwartych prezentacji opowiedzą o swoich dotychczasowych projektach, planach zawodowych i artystycznych marzeniach. Wstęp wolny.

Jak wyjaśniają organizatorzy, program służy wytypowaniu najlepiej zapowiadających się kompozytorów i kompozytorek w Polsce oraz wyposażeniu ich w narzędzia umożliwiające efektywne wykorzystanie talentu, wiedzy i kontaktów.



Nagroda „Marzyciela” upamiętnia zmarłego dwa lata temu kompozytora Jana A.P. Kaczmarka

„Droga artystyczna i spuścizna Jana A.P. Kaczmarka stały się inspiracją dla stworzenia programu dla młodych kompozytorek i kompozytorów muzyki filmowej. Staramy się ich wesprzeć w otwieraniu sobie nowych możliwości na wczesnym etapie kariery. Zależy nam, by polscy twórcy i twórczynie mogli jak najlepiej pozycjonować się na międzynarodowym rynku audiowizualnym. Równocześnie chcemy integrować podmioty z branż filmowej i muzycznej wokół wspólnego celu, jakim jest wspieranie kariery wartościowych twórców” - wyjaśniała Marta Nawrocka, menedżerka Festiwalu Muzyki Filmowej w Krakowie, który współorganizuje nagrodę.

Nagroda Jana A.P. Kaczmarka „Marzyciel” to stypendium w wysokości 20 tys. zł przeznaczone na stworzenie muzyki do kolejnego projektu filmowego. Finaliści objęci są również programem mentorinowym, w ramach którego będą mogli skorzystać z konsultacji PR-owych, a także otrzymają branżowe akredytacje na 19. Festiwal Muzyki Filmowej w Krakowie, 50. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni oraz 65. Krakowski Festiwal Filmowy.

Nagroda Jana A.P. Kaczmarka „Marzyciel” to stypendium w wysokości 20 tys. zł przeznaczone na stworzenie muzyki do kolejnego projektu filmowego. Finaliści objęci są również programem mentorinowym, w ramach którego będą mogli skorzystać z konsultacji PR-owych, a także otrzymają branżowe akredytacje na 19. Festiwal Muzyki Filmowej w Krakowie, 50. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni oraz 65. Krakowski Festiwal Filmowy.

Nagroda Jana A.P. Kaczmarka „Marzyciel” to stypendium w wysokości 20 tys. zł przeznaczone na stworzenie muzyki do kolejnego projektu filmowego. Finaliści objęci są również programem mentorinowym, w ramach którego będą mogli skorzystać z konsultacji PR-owych, a także otrzymają branżowe akredytacje na 19. Festiwal Muzyki Filmowej w Krakowie, 50. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni oraz 65. Krakowski Festiwal Filmowy.

Jan A.P. Kaczmarek (1953-2024) był jednym z najwybitniejszych kompozytorów polskich. Międzynarodowe uznanie przyniosła mu w szczególności muzyka filmowa. Kompozytor stworzył ścieżki dźwiękowe do kilkudziesięciu filmów, a także symfoniczne utwory koncertowe. Jego artystyczna działalność związana była także z ambitną sceną teatralną. Był członkiem Amerykańskiej i Europejskiej Akademii Filmowej.

Najważniejsze tytuły w jego dorobku to: „Nie-wierna” Adriana Lyne’a, „Całkowite zaćmienie” Agnieszki Holland, „Aimée i Jaguar” Maxa Färberböcka, „Quo vadis” Jerzego Kawalerowicza czy „Marzyciel” Marca Forstera. Za ten ostatni film kompozytor zdobył nie tylko Oscara, ale też nagrodę National Board of Review, nominację do Złotego Globu i nagrody Brytyjskiej Akademii Filmowej (BAFTA).

W 2005 roku Jan A.P. Kaczmarek otrzymał Złoty Medal Zasłużony Kulturze Gloria Artis, a w roku 2015 Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski za wybitne zasługi w pracy twórczej i działalności artystycznej oraz za osiągnięcia w promowaniu polskiej kultury.

Artysta zmarł w maju 2024 roku w Krakowie. Spoczął na cmentarzu Rakowickim.

©P

Kino Pod Baranami zaprasza na filmy krótkometrażowe portugalskich twórców

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Kino Pod Baranami zaprasza na tegoroczną edycję NY Portuguese Short Film Festival - międzynarodowego przeglądu prezentującego nowe filmy krótkometrażowe portugalskich twórców.

Zestaw dziewięciu filmów krótkich zostanie wyświetlony już jutro o godzinie 18. W programie są nowe filmy młodych portugalskich reżyserów i reżyselek, dla których udział w przeglądzie otwiera drzwi do międzynarodowej kariery.

Organizowana od 2011 roku impreza filmowa odbywa się w Nowym Jorku i Lizbonie, a w ramach dotychczasowych edycji dotarła również do 24 krajów i 53 miast. W Krakowie portugalskie filmy krótkie będą



„Kotwica” w reżyserii Helder Farii

dzie można zobaczyć w Kinie Pod Baranami.

W programie NY Portuguese Short Film Festival są zarówno wciągające fabuły, jak i eksperymentalne dokumenty i animacje. Zestaw dziewięciu krótkich metraży to okazja do filmowej

podróży przez różne światy i doświadczenia, a zarazem intrygujący portret portugalskiego kina, które nie ulega łatwym i jednoznacznym definicjom.

Kilka przykładów? „Kotwica” to połączenie dokumentu i fikcji, w którym występują zarówno aktorzy, jak i naturalistyczni, a prawdziwa historia splota się z tą wyobrażoną. Dwie równoległe opowieści prowadzą do jednego wspólnego tematu - jednośmi i wzajemnego wsparcia. Anna i Helena, dwie matki, zmagają się z doświadczeniem przymusowej separacji. Anna, uchodźczyni z Ukrainy, próbuje odnaleźć się w Lizbonie razem z córką Kamilią. Helena, Portugalka, przeżywa żałobę po śmierci syna. Kobiety poznają się w dniu spotkania w banku żywności i od tego momentu zaczyna się łączyć przyjaźń.

„Losowanie” pokazuje świat przyszłości, gdzie spośród milionów ludzi losowo wybierani są ci, którzy mają wkrótce umrzeć. Bohater spędza noc na poszukiwaniu tych, których przeznaczenie zostało już przesądzone. Film układa się w opowieść o losie, nieuchronności i ostatnich chwilach przed końcem.

Bohaterem „Walca na księżycu” jest Filipe, który dorastał w poczuciu dziecięcej niewinności, zasypiając bezpiecznie w ramionach kochających rodziców. Dziś, jako młody dorosły, w swoich wspomnieniach odnajduje nie tylko ukojenie, ale też powracające „duchy” przeszłości, które nie pozwalają mu spać.

Bilety w cenach 31 zł (normalny), 26 zł (ulgowy) i 23 zł (klubowy/senior) są dostępne w kasach Kina Pod Baranami i on-line na www.kinopodbaranami.pl. ©©

POLSKA i ŚWIAT

WARSZAWA

Europejska prokurator generalna Laura Kovesi wystąpiła do Sejmu o uchylenie immunitetu jednemu z posłów. Ma to związek ze śledztwem dotyczącym modernizacji infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Śledztwo, jak wynika z wtorkowej informacji EPPO, dotyczy podejrzeń o korupcję czynną i bierną. Nie ujawniono, o którego posła chodzi.

Burza po słowach Tuska o „podbieraniu” wojsk USA

Adam Kielar
Warszawa

Poniedziałkowa wypowiedź premiera Donalda Tuska na temat relokacji wojsk USA z Niemiec i „podbieraniu” żołnierzy wywołała burzę wśród polityków prawicy.

Premier Tusk został spytany o to, czy Polska powinna liczyć na to, że część relokowanych z Niemiec amerykańskich żołnierzy zostanie wysłana do naszego kraju, choćby z uwagi na dobre relacje prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa.

W miniony piątek (1 maja) poinformowano, że szef Pentagonu Pete Hegseth zdecydował o wycofaniu około 5 tysięcy żołnierzy z Niemiec w ciągu najbliższych 6-12 miesięcy. Z kolei w sobotę prezydent USA Donald Trump oświadczył, że zamierza zmniejszyć liczbę stacjonujących w Niemczech żołnierzy o więcej niż ogłoszone wcześniej 5 tysięcy.

– Myślę, że chyba nie powinniśmy jako państwo podbierać... (...) Ja nie pozwolę na to, by Polska była wykorzystywana w jakikolwiek sposób do łamania solidarności czy współpracy na poziomie europejskim – zadeklarował szef rządu przed wyłotem ze szczytu Europejskiej Wspólnoty Politycznej w Armenii.

Premier jasno podkreślił, że jest zwolennikiem dobrych relacji ze Stanami Zjednoczonymi.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Politycy PiS oraz Konfederacji zarzucili szefowi rządu uleganie niemieckim wpływom i osłabianie relacji z USA

– Nie można być bardziej proamerykańskim niż ja jestem – stwierdził, zaznaczając zarazem, że proamerykańskość oznacza dla niego „wspólne starania o to, aby więzi transatlantyckie były jak najsilniejsze”.

Wyjaśnił, że ma na myśli nie tylko więzi między Polską a USA, a szerzej między Europą i USA. – To służy tak czy inaczej polskiemu bezpieczeństwu – zaznaczył Tusk.

Wyraził nadzieję, że napięcia między niektórymi państwami europejskimi a prezydentem Trumpem „niedługo trochę opadną”.

– W kwestii obecności wojsk amerykańskich i współpracy ze Stanami Zjednoczonymi może mamy trochę inne opinie na temat niektórych aspektów polityki amerykańskiej, ale co do istoty sprawy tutaj rząd i prezydent będą na pewno razem ze sobą bardzo blisko współpracowali – zapewnił Tusk.

PiS i Konfederacja: Donald Tusk to Berlin

Mimo tych zapewnień, słowa o „podbieraniu” wzbudziły burzę u przeciwników politycznych premiera, głównie związanych z PiS. Oskarżyli oni premiera o to,

że ulega niemieckim wpływom.

„Wzmocnienie wojskowej obecności USA w Polsce to delikatna sprawa? To podbieranie żołnierzy? Tusk kolejny raz odkrywa swoją prawdziwą twarz. Zwiększenie sił amerykańskich, a w związku z tym stała baza USA w Polsce, to coś, czego nie da się przecenić. To zmiana naszej sytuacji na nieporównywalnie lepszą, nieporównywalnie bezpieczniejszą. Tusk to Berlin. Dziś nikt rozsądny nie może temu zaprzeczyć” – czytamy na profilu na X prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

„Premier Tusk przeciwko wzmocnieniu bezpieczeństwa Polski. Lojalność wobec Berlina na pierwszym miejscu. Wszystko jasne?” – skomentował były prezydent Andrzej Duda.

Długi wpis zamieściła także europosłanka Konfederacji Ewa Zajączkowska-Hernik. „(...) Wszystko w imię niemieckich interesów, wszystko przeciwko Polsce. Ale dla Donalda Tuska ta solidarność ma działać tylko w jedną stronę – na rzecz Berlina. Niemcy nie mogli sobie wymyślić lepszego premiera w Polsce niż Tusk” – uważa eurodeputowana.

Głos w obronie szefa rządu zabrał między innymi wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk. „W imię swojego partyjniactwa nawet z USA będą chcieli nas szkodnicy z PiS pokłócić” – napisał na X.

”

Polska 2050 niezależnie od tego, co życzy sobie premier – jest, będzie i nie będzie potakiwaczem

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz przewodnicząca Polski 2050

KRÓTKO

WARSZAWA

Ustawa ws. kryptowalut powróci

Jeszcze w tym tygodniu wróci projekt ustawy ws. kryptowalut – zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej ustawy będzie różnił się jedynie tym, że zaostrzone mają być kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie”.

Zapowiedziany projekt będzie kolejnym dotyczącym rynku kryptowalut, który zostanie skierowany przez rząd do Sejmu; dwie poprzednie ustawy w tej

sprawie zawetował prezydent Karol Nawrocki.

– Jedyną zmianę, jaką będę proponował w tym projekcie, to jeszcze wyraźniejsze zaostrzenie kar dla tych, którzy wykorzystując marnienie ludzi, czasami naiwność ludzi, czasami brak wiedzy, oszukują ich i narażają też państwo polskie, nasze bezpieczeństwo na szwank, a oszukują tych ludzi, którzy chcą zainwestować swoje oszczędności – przekazał szef rządu. PAP

REKLAMA

0011519179

RPGN.6840.9.2025

Wójt Gminy Biskupice

zgodnie z art. 38, art. 40 ust. 1 pkt. 1) ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) oraz rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 2213),

ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Biskupice, położonej w miejscowości Przebieczany, gm. Biskupice, oznaczonej jako działka ewidencyjna nr 954.

1. Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz katastru nieruchomości, powierzchnia nieruchomości

Nieruchomość, położona w miejscowości Przebieczany, gm. Biskupice, oznaczona jako działka ewidencyjna: nr 954, o powierzchni 0,30 ha (w tym użytek gruntowy: R11a - 0,30 ha), dla której Sąd Rejonowy w Wieliczce prowadzi księgę wieczystą.

2. Cena wywoławcza

Cena wywoławcza: 275.000,00 zł brutto (słownie: dwieście siedemdziesiąt pięć tysięcy złotych 00/100).

Cena zawiera podatek od towarów i usług VAT, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

3. Termin i miejsce przetargu

Przetarg odbędzie się w dniu 16 czerwca 2026 r. o godz. 10.00 w Sali Konferencyjnej na parterze budynku Urzędu Gminy Biskupice, Tomaszówce 455, 32-020 Wieliczka.

4. Wysokość wadium

W przetargu mogą brać udział osoby, które wniosły wadium w wysokości 15.000,00 zł (słownie: piętnaście tysięcy złotych 00/100).

5. Ogłoszenie o przetargu opublikowane jest w:

a. siedzibie Urzędu Gminy Biskupice, Tomaszówce 455, 32-020 Wieliczka, b. Biuletynie Informacji Publicznej, c. stronie internetowej Gminy Biskupice: www.biskupice.pl, d. w sposób zwyczajowo przyjęty, na tablicy ogłoszeń przed budynkiem Urzędu Gminy Biskupice, Tomaszówce 455, 32-020 Wieliczka.

6. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Biskupice, Tomaszówce 455, 32-020 Wieliczka, lub pod numerem telefonu 12/289-70-89.

Wnieśli telefon na maturę i poniosą konsekwencje. Przepisy są jasne: Unieważnienie i powtórka za rok

Adam Kielar
Warszawa

Centralna Komisja Egzaminacyjna potwierdziła, że co najmniej kilkanaście osób będzie miało unieważnioną maturę z języka polskiego. To skutek tego, że na egzamin wnieśli telefony.

Według ustaleń RMF FM co najmniej kilkanaście osób w całej Polsce będzie miało unieważniony egzamin matu-

ralny z języka polskiego, który odbywał się w poniedziałek, 4 maja. Powód? Abiturienti wnieśli na salę egzaminacyjną telefony komórkowe, co jest zakazane.

Co ważne, nawet jeśli maturzyści nie zostaną przyłapani na korzystaniu z urządzenia, sam fakt jego posiadania podczas egzaminu jest powodem do unieważnienia matury.

Osoba w takiej sytuacji może ponownie spróbować

zdać egzamin dopiero za rok. Zdaniem Roberta Zakrzewskiego, dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, również w przypadku wtorkowej matury z matematyki może dojść do podobnych zdarzeń.

– Dzisiaj też mogą być takie przypadki, nie mówię, że celowo, może być jakieś gapistwo, ale procedury są jednoznaczne, mówią, że będzie egzamin unieważniony – mówił.

Istnieje tylko jeden wyjątek od reguły mówiącej, że w przy-

padku wniesienia telefonu na salę egzaminacyjną następuje unieważnienie matury. Chodzi o urządzenia mobilne, wyposażone w aplikacje służące do monitorowania stanu zdrowia, na przykład do mierzenia poziomu glukozy.

Dziś obowiązkowy egzamin z języka obcego. Pisemne matury potrwają do 22 maja, z kolei ustne egzaminy – do 24 maja. Na wyniki abiturienti będą musieli poczekać do 8 lipca.

Secret Service postrzeliła uzbrojonego mężczyznę niedaleko Białego Domu

Adam Kielar
Waszyngton

Funkcjonariusze Secret Service postrzelili uzbrojonego mężczyznę, który otworzył ogień w pobliżu Białego Domu w Waszyngtonie. Napastnik wcześniej ranił nastolatka, który znajdował się w okolicy.

Zdarzenie miało miejsce w poniedziałek (4 maja) późnym popołudniem lokalnego czasu. Ubrani w cywilne stroje oficerowie Secret Service (służby chroniącej najważniejsze osoby w USA) zauważyli mężczyznę, który miał broń, i wezwali wsparcie.

Jak wyjaśnia cytowany przez Politico zastępca dyrektora Secret Service Matthew Quinn, doszło do wymiany

ognia, gdy mężczyzna próbował uciec. Sprawca został postrzelony.

Wcześniej ranny został nastolatek, który znajdował się w pobliżu. Incydent wydarzył się w okolicy Pomnika Waszyngtona i parku National Mall, niedaleko Białego Domu. To miejsce popularne wśród turystów i spacerowiczów.

Zarówno napastnik, jak i postrzelony nastolatek zostali zabrani do szpitala, ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Ani policja, ani Secret Service nie określiły, jakie zamiary miał postrzelony mężczyzna. Chwilę przed incydem przejeżdżała obok kolumna pojazdów z wiceprezydentem J.D. Vance'em, lecz nic nie wskazuje, by miała ona związek ze strzelaniną.



Policja oraz Secret Service nie ujawniają na razie, jakie były motywy działania postrzelonego mężczyzny

Rosja ogłosi zawieszenie broni. „To czysty cynizm”

Anna Nagel, GK
Moskwa, Kijów

Rosja może zakończyć wojnę w każdej chwili, jednak zamiast tego cynicznie prosi o rozejm – oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Odnosił się w ten sposób do zapowiedzianego przez Rosję na 8 i 9 maja zawieszenia broni.

„To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe i dronowe przez wszystkie poprzedzające dni. Rosja może każdego dnia przetrwać ogień, co położy kres wojnie i naszym działaniom. Potrzebujemy pokoju, a to wymaga podjęcia konkretnych kroków. Ukraina będzie reagować w ten sam sposób” – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

W poniedziałek Reuters podała za rosyjskimi mediami, że przywódca Rosji Władimir Putin zdecydował o wprowadzeniu dwudniowego zawieszenia broni w wojnie z Ukrainą, obowiązującego 8 i 9 maja. Ma to związek z obchodami rocznicy zwycięstwa ZSRR nad III Rzeszą w Wielkiej Wojnie Ojczyźnianej, jak w Moskwie określa się część II wojny światowej, w której Związek Radziecki walczył po stronie koalicji antyhitlerowskiej w latach 1941-1945.

Później tego dnia Zełenski ogłosił „reżim ciszy”, czyli



Ministerstwo Obrony poinformowało wcześniej, że Defilada Zwycięstwa w Moskwie po raz pierwszy od 2007 roku odbędzie się bez udziału sprzętu wojskowego

wstrzymanie ognia w wojnie z Rosją od północy z wtorku na środę. „Od tego momentu będziemy reagować symetrycznie. Nadszedł czas, aby rosyjscy przywódcy podjęli konkretne kroki w celu zakończenia tej wojny, skoro rosyjskie Ministerstwo Obrony uznaje, że nie zorganizuje parady w Moskwie bez zgody Ukrainy” – oznajmił.

Rosyjski resort obrony wyraził nadzieję, że strona ukraińska „pójdzie za przykładem” Rosji i będzie respektować decyzję o przerwaniu ognia na linii frontu.

Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Obrony Rosji, tegoroczna parada na Placu Czerwonym w Moskwie ma odbyć się bez pokazu techniki wojskowej. – Podczas tej parady mogą

także przelecieć ukraińskie drony – zapowiedział w poniedziałek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

Trump o „małym rozejmie”

29 kwietnia prezydent USA Donald Trump poinformował, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z przywódcą Rosji Władimirem Putinem, podczas której omawiano możliwość „małego rozejmu” w Ukrainie.

To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe

Władze w Kijowie podkreślały, że należy wyjaśnić szczegóły tego, co zostało omówione podczas tej rozmowy.

– Zasugerowałem małe zawieszenie broni i myślę, że on mógłby to zrobić. Mógłby ogłosić coś z tym związanego. Czy już to ogłosił? – powiedział Trump dziennikarzom, relacjonując swoją śródowną rozmowę z rosyjskim przywódcą.

Ostatni rozejm w wojnie Rosji przeciwko Ukrainie ogłoszono z okazji prawosławnej Wielkanocy, 11 i 12 kwietnia. Zawieszenie broni miało potrwać 32 godziny. Sztab Generalny Sił Zbrojnych Ukrainy następnie przekazał, że podczas „wielkonoctnego rozejmu” rosyjscy wojskowi złamali warunki rozejmu 10 721 razy. PAP

Potężna eksplozja w fabryce fajerwerków

oprac. Anna Nagel
Pekin

Co najmniej 21 osób zginęło, a 61 odniosło obrażenia w wyniku wybuchu w fabryce fajerwerków w mieście Liuyang w środkowych Chinach.

Do tragicznego zdarzenia doszło po godz. 16.40 czasu lokalnego w poniedziałek (godz. 10.40 w Polsce) w zakładach Huasheng.

Jak podała agencja Xinhua, na miejsce natychmiast skierowano blisko 500 ratowników. W akcji, utrudnionej ryzykiem wtórnego wybuchu, wykorzystano m.in. zdalnie sterowane roboty. Wyznaczono 3-kilometrową strefę bezpieczeństwa, z której ewakuowano mieszkańców.

Według relacji świadków cytowanych przez pekiński

dziennik „Xinjing Bao” siła detonacji była tak potężna, że w ich domach popękały i wypadały szyby, a ramy okienne uległy deformacji. Jeden z mieszkańców relacjonował, że fala uderzeniowa urosła w powietrze głązy.

Lokalna policja zatrzymała szefa zakładu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii.

Przywódca ChRL Xi Jinping polecił prowadzenie poszukiwań, a także „szybkie ustalenie przyczyn wypadku i surowe pociągnięcie winnych do odpowiedzialności”. Premier Li Qiang zaapelował o zapobieganie wtórnym katastrofom.

Provincia Hunan stanowi główne zagłębie chińskich zakładów produkujących fajerwerki przeznaczone na eksport, w tym na rynek w Stanach Zjednoczonych. PAP

Amerykańskie niszczyciele pod ostrzałem przepłynęły przez cieśninę Ormuz

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Dwa niszczyciele USA Truxtun i USS Mason przepłynęły przez cieśninę Ormuz i wpłynęły do Zatoki Perskiej pomimo irańskiego ostrzału – poinformowali przedstawiciele resortu obrony, na których powołuje się CBS NEWS.

Niszczyciele były wspierane przez lotnictwo, w tym śmigłowce Apache. Mimo intensywnych irańskich ataków żaden z amerykańskich okrętów nie został trafiony.

Tranzyt niszczycieli nastąpił po ogłoszeniu przez prezydenta Donalda Trumpa, że Stany Zjednoczone pomogą przeprowadzać statki przez cieśninę Ormuz, zablokowaną przez Iran w pierwszych dniach



Niszczyciel USS Truxtun, zdjęcie z 2014 roku

Centralne Dowództwo Sił Zbrojnych USA (CENTCOM) poinformowało w poniedziałek, że amerykańskie niszczyciele przepłynęły przez cieśninę w ramach zapowiedzianej przez Trumpa operacji „Projekt Wolność”. Wojsko nie ujawniło jednak, które i ile okrętów wojennych przepłynęło przez Ormuz – przypominała amerykańska stacja.

CENTCOM poinformował, że dwa statki handlowe pływające pod banderą USA również pomyślnie przepłynęły przez cieśninę, a wojsko skontaktowało się z kilkudziesięcioma innymi przewoźnikami, aby „zachęcić ich do uruchomienia przesyłu towarów”.

Iran ostrzegł siły USA, że jeśli wpłyną do cieśniny, zostaną zaatakowane. Ostrzelał również w poniedziałkowy poranek instalację petrochemiczną

w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, zaś irańskie drony zaatakowały tankowiec należący do państwowej firmy energetycznej w Abu Zabi.

Anonimowy irański urzędnik wojskowy stwierdził, że pożar w porcie w Fudżajrze nie był zaplanowanym atakiem ze strony Iranu i obwinił za niego Stany Zjednoczone – poinformowała we wtorek katarska stacja Al Dżazira. – Republika Islamska nie planowała ataku na obiekty naftowe. To, co się wydarzyło, było wynikiem militarnej awantury USA – powiedział stacji irański urzędnik. Nazwał próby odblokowania cieśniny „tworzeniem przejścia dla nielegalnego tranzytu statków przez zamknięte drogi wodne”. – Armia USA musi ponieść za to odpowiedzialność – powiedział. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Katastrofalny błąd Polaków w wieku przedemerytalnym

Nowy raport IPIPS dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym pokazuje wyraźnie: starość wciąż trak-

tujemy bardziej jako abstrakcję niż realny etap życia, do którego trzeba się przygotować podobnie jak do rodzicielstwa czy emerytury. Problem polega na tym, że realne przygotowania do niesamodzielnego starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

ZA TYDZIEŃ:

- Przychodzi pacjent do apteki i pyta... Dziesięć najdziwniejszych sytuacji
- Z tymi chorobami nie pojedziesz na wymarzony turnus do sanatorium. Lista jest bardzo długa



FOT. FREEPIK

„Cichy zabójca” atakuje coraz młodsze kobiety. Te objawy mogą oznaczać raka

oprac. Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak jajnika najczęściej dotyka kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodych kobiet. Podpowiadamy, jakie dolegliwości mogą świadczyć o jego rozwoju.

Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów, dlatego często nazywany jest „cichym zabójcą”. Na raka jajnika najczęściej chorują kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej odnotowuje się przypadki młodych kobiet, szczególnie z rodzinnymi predyspozycjami do tego typu nowotworu.

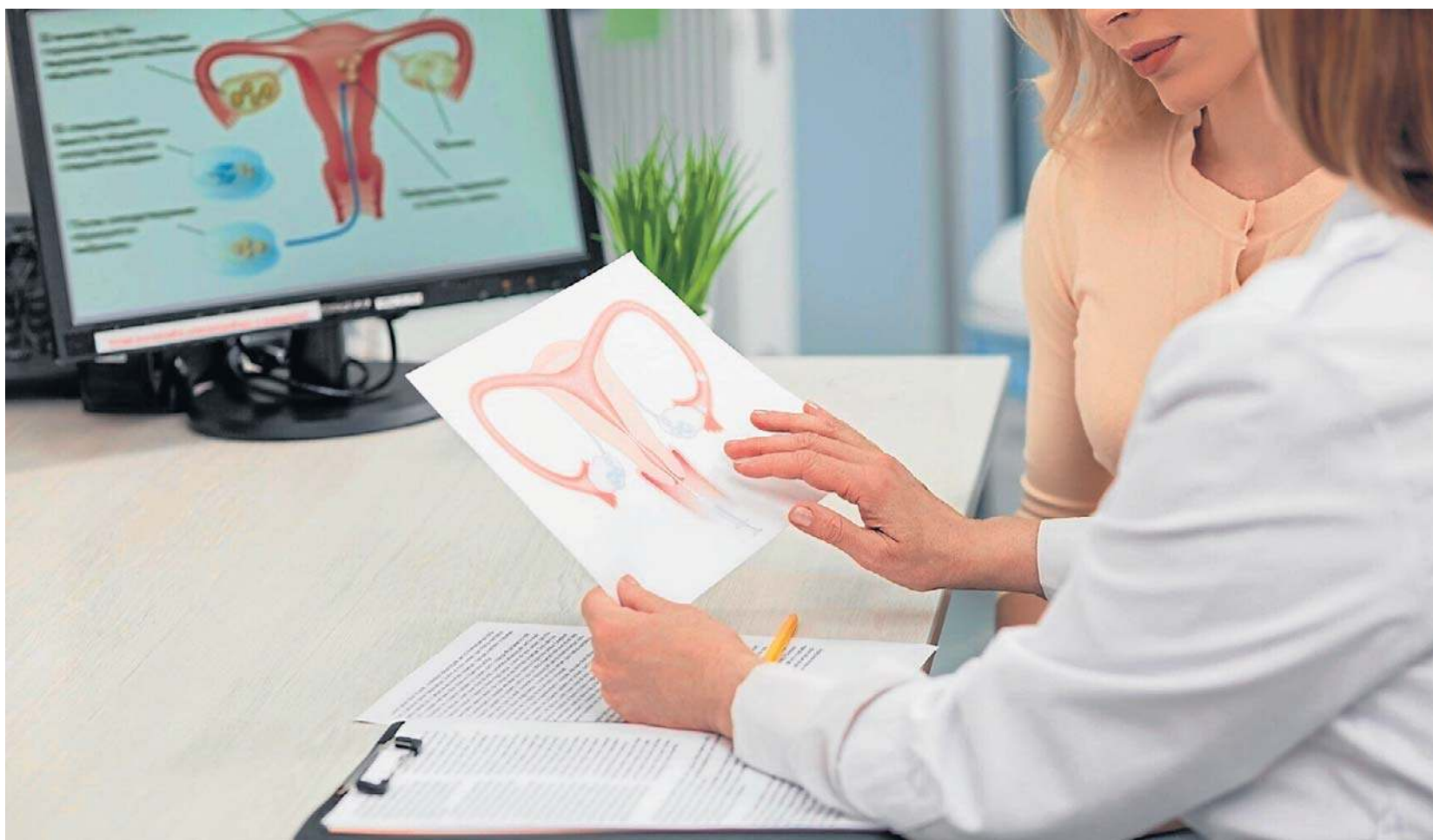
Jakie są przyczyny rozwoju raka jajnika? Wśród głównych czynników predysponujących wymienia się:

- wiek powyżej 50. roku życia,
- występowanie mutacji genetycznej BRCA 1 i BRCA 2,
- otyłość,
- dietę ubogą w antyoksydanty,
- późną menopauzę,
- niepłodność,
- endometriozę,
- częste stany zapalne miednicy mniejszej lub układu moczowego.

Rozpoznanie raka jajnika nie jest trudne, ponieważ często już podczas badania ginekologicznego aparatem do USG można zaobserwować niepokojące zmiany. Niestety, jak wynika z najnowszego raportu „Profilaktyka zdrowia kobiet”, regularnie raz na rok do ginekologa chodzi tylko 21 proc. ankietowanych, a co czwarta Polka odwiedza specjalistę rzadziej niż raz na trzy lata.

Dodatkowo aż 13 proc. respondentek wcale nie chodzi do specjalisty. To stanowi poważny problem, ponieważ wczesna diagnostyka i właściwe odpowiednie leczenie zwiększa szanse na dłuższe przeżycie.

Jak wykryć raka jajnika? Wśród najpowszechniejszych metod rozpoznawania tego



FOT. IAKOVENKO/123RF

Rak jajnika to podstępna choroba, która może nie dawać żadnych objawów

typu nowotworu wymienia się:

- USG ginekologiczne,
- USG jamy brzusznej,
- tomografię komputerową,
- rezonans magnetyczny,
- badanie w kierunku mutacji CA 125 i HE4.

W momencie, gdy ginekolog zauważy anomalię w jednym z powyższych badań, może zlecić wykonanie laparoskopii zwiadowczej, czyli zabiegu polegającego na niewielkim nacięciu powłok brzusznych i wprowadzeniu specjalnego sprzętu z kamerą.

Leczenie raka jajnika zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby, jednak najczęściej polega na usunięciu jajnika lub całych narządów rodnych (w zależności od wieku pacjentki i tego, czy chciałaby w przyszłości mieć dzieci), a następnie poddaniu chemioterapii.

● Wodobrzusze lub powiększenie obwodu brzucha

Jednym z nietypowych objawów raka jajnika jest wodobrzusze, czyli nadmierne gromadzenie się wody w jamie brzusznej. Ta dolegliwość może dotyczyć nawet 30 proc. pacjentek z nowotworem przydatków.

Dodatkowo u większości kobiet z tego typu nowotworem obserwuje się znaczne powiększenie obwodu brzucha, które często mylone jest z wzdęciami, spowodowanymi niestrawnością.

Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów

● Ból nogi, przypominający rwę kulszową

Pacjentki z rakiem jajnika mogą odczuwać ból, który promieniuje od uda i sięga czasem nawet do kostki.

Kobiety często mylą ten objaw raka jajnika z rwą kulszową, która nasila się szczególnie przy długotrwałym siedzeniu w jednej pozycji. Najczęściej ból pojawia się po stronie chorego jajnika.

● Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu

Guz jajnika rozrasta się w dość szybkim tempie i może naciskać na pęcherz moczowy, co wywołuje uczucie ciągłego parcia.

Pacjentki z tym typem nowotworu częściej muszą chodzić do toalety, a w zaawansowanym stadium choroby mikcja może powodować silny ból.

● Krwawienia śródcykliczne

Nietypowym objawem raka jajnika jest również pojawienie się krwawienia lub plamienia w środku cyklu.

Ten symptom może również oznaczać nadżerki, polipy, torbiele endometrialne, a także infekcję intymną.

Jeśli krwawieniu towarzyszą ból lub skurcze brzucha, warto niezwłocznie udać się do lekarza ginekologa, w celu wykonania badania USG.

● Ból podczas wypróżniania

Pacjentki z rakiem jajnika często obserwują u siebie uczucie ciężkości i przepełnienia brzucha, a także spadek apetytu.

W momencie, gdy nowotwór zaczyna się rozrastać może również dojść do pojawienia się silnego bólu podczas wypróżniania, który mija zaraz po defekacji. Ten objaw

można łatwo pomylić z zaparciami lub zaburzeniem trawienia, spowodowanym przez stosowanie diety ubogiej w błonnik pokarmowy.

● Ból pleców w okolicy lędźwiowej

Ból jajnika często promieniuje do pleców, a najbardziej odczuwalny jest w okolicy lędźwiowej. Im większy jest guz, tym ból pleców występuje częściej.

Zaobserwowano, że u pacjentek z nowotworem przydatków ból lędźwi zazwyczaj występuje przez cały dzień i nie mija po odpoczynku nocnym.

Ten objaw bardzo łatwo pomylić z nieprawidłową pracą nerek lub przeciążeniem kręgosłupa.

Im szybciej rak jajnika zostanie wykryty, tym większe szanse na dłuższe życie.

Katastrofalny błąd popełnia prawie 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Nowy raport IPiSS, dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym, pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż etap życia, do którego trzeba się przygotować.

Większość z nas wyobraża sobie starość w jednym, dość optymistycznym scenariuszu: we własnym domu, możliwie długo samodzielnie, z pomocą bliskich wtedy, gdy będzie to potrzebne. Problem polega na tym, że choć takie oczekiwania deklaruje ogromna część Polaków, realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

Rodzina jako fundament opieki. I jednocześnie największe ryzyko

Blisko 70 proc. badanych uważa, że opieka nad starszym, niesamodzielnym rodzicem jest obowiązkiem dzieci. To pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest w Polsce rodzinny model opieki. Instytucje - domy pomocy społecznej, opieka całodobowa - są akceptowane raczej niechętnie i głównie wtedy, gdy nie ma już innego wyjścia.

Ten schemat myślenia ma swoje dobre strony: bliskość emocjonalna, chęć niesienia pomocy, odpowiedzialność za rodziców. Ale ma też poważną słabość, która z wiekiem populacji będzie coraz bardziej widoczna: rodzin zdolnych do długotrwałej opieki będzie coraz mniej. Z najnowszych raporty Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych wynika, że:



Polacy nie przygotowują się do starości i to poważny błąd

- prawie 78 proc. osób w wieku przedemerytalnym nigdy nie opiekowało się niesamodzielnym bliskim,
 - ci, którzy takie doświadczenie mają, pomagali głównie w domu, wykonując codzienne czynności, wspierając emocjonalnie, organizacyjnie i finansowo.
- To oznacza, że ogromna część przyszłych seniorów i ich rodzin nie wie, z czym naprawdę wiąże się wieloletnia niesamodzielność - fizycznie, psychicznie i logistycznie.

„Chcę zostać w swoim domu” – najczęstsze marzenie przyszłych seniorów

Zapytani o to, jak wyobrażają sobie życie w wieku 80 lat w sytuacji ograniczonej sprawności, ponad 68 proc. respondentów wskazuje własne mieszkanie lub dom i doraźną pomoc bliskich.

To bardzo spójna, ale też wymagająca wizja, bo żeby starość w domu była możliwa, muszą być spełnione trzy warunki:

- zdrowie i sprawność - przy najmniej częściowa,
- rodzina lub sieć wsparcia, która faktycznie jest dostępna,
- odpowiednie warunki mieszkaniowe i finansowe.

Raport pokazuje jednak, że tylko 11,5 proc. badanych podejmuje dziś jakiejkolwiek działania, by przygotować się na scenariusz niesamodzielności. Oznacza to ogromną lukę między oczekiwaniami a realnymi przygotowaniem.

Dlaczego nie chcemy się przygotowywać?

Najczęściej wymieniane powody związane są z tym, że:

- starość kojarzy się z czymś odległym i nieprzyjemnym,
- niesamodzielność jest tematem tabu,
- wierzymy, że „jakoś to będzie”, a rodzina pomoże,
- brakuje jasnych wzorców i wiedzy, od czego w ogóle zacząć.

Ci, którzy się przygotowują, robią to głównie w trzech obszarach:

- ćwiczą umysł (krzyżówki, nauka, aktywność intelektualna),
- dbają o aktywność fizyczną,
- odkładają pieniądze.

To ważne kroki - ale nie wyczerpują listy realnych potrzeb w niesamodzielnej starości.

Największe wyzwania, o których rzadko myślimy

Opiekun też się starzeje

Najczęściej jako przyszłe źródło pomocy wskazujemy współmałżonka lub partnera (61 proc.). Problem w tym, że on również będzie seniorem - często z własnymi ograniczeniami zdrowotnymi.

Dzieci mogą nie być dostępne

Migracje, praca w innych miastach lub krajach, własne problemy zdrowotne czy finansowe sprawiają, że opieka dzieci nie zawsze będzie możliwa, nawet przy najlepszych chęciach. Tymczasem 28 proc. badanych uważa, że to właśnie dzieci zajmą się nimi w razie konieczności.

Brak planu = kryzys w momencie choroby

Bez wcześniejszych ustaleń nagłe pogorszenie zdrowia oznacza chaos decyzyjny: kto pomoże, gdzie, za jakie pieniądze i kosztem czyjego zdrowia.

Na co powinien zwrócić uwagę dzisiejszy senior i jego rodzina?

Rozmawiać zawczasu

Rozmowa o starości, chorobie i opiece nie jest „czarnowidztwem”. To element odpowiedzialności - wobec siebie i bliskich.

Dbać o sprawność jak o kapitał

Ruch, dieta, aktywność społeczna i intelektualna realnie opóźniają niesamodzielność. To inwestycja, która się zwraca - latami.

Przygotować mieszkanie

Brak progów, bezpieczna łazienka, dobre oświetlenie, możliwość wezwania pomocy - te rzeczy warto planować, zanim staną się koniecznością.

Odkładać środki - nawet niewielkie

Prywatna opiekunka, pomoc domowa czy usługi wspomagające kosztują. System rodzinny potrzebuje finansowego wsparcia, by nie przeciążyć jednego opiekuna.

Poznać dostępne formy wsparcia

Usługi sąsiedzkie, dzienna opieka, pomoc czasowa czy tzw. opieka wytchnieniowa to rozwiązania, które będą w Polsce coraz ważniejsze - i coraz bardziej potrzebne.



W maju najbardziej uciążliwe dla alergików są pyłki dębu i traw

Te dwa rodzaje roślin w maju pylą najsilniej

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

W maju zaczynają pylić trawy, których pyłki wywołują bardzo silne objawy alergii, takie jak katar sienny, łzawienie oczu, a nawet duszności.

Maj to miesiąc, w którym pylenie wielu roślin osiąga wysokie stężenie, co może być uciążliwe dla alergików.

W maju zmniejsza się pylenie brzozy, za to zaczyna intensywnie pylić dąb. Rozpoczyna się też okres pylenia traw, których pyłki utrzymują się w powietrzu bardzo długo. Zaczynają też pylić chwasty, takie jak szczaw i babka, a stężenie zarodników grzybów w powietrzu osiąga wysoki poziom.

Kalendarz pylenia roślin na maj

- dąb - pyli intensywnie przez cały maj,
- brzoza - pylenie kończy się na początku maja,
- sosna - pyli od maja do czerwca, ale rzadko powoduje silne alergie,
- wierzbą i topolą - pylenie może jeszcze trwać na początku maja, ale nie jest już tak intensywne jak w kwietniu,
- buk - pylenie rozpoczyna się na przełomie maja i czerwca,
- trawy - pylenie traw rozpoczyna się w maju i trwa aż do jesieni, osiągając szczyt w czerwcu i lipcu. Do najczęściej uczulających traw należą: tymotka łąkowa, kostrzewa łąkowa, kupkówka pospolita i wiechlina łąkowa. Pyli również żyto i inne zboża,
- szczaw - pyli w maju i czerwcu,
- babka lancetowata - pylenie rozpoczyna się w drugiej połowie maja,
- pokrzywa - pylenie rozpoczyna się w połowie maja,

- grzyby - zarodniki grzybów pleśniowych z rodzajów Cladosporium i Alternaria osiągną wysokie stężenie w maju.

W maju najbardziej dokuczliwe dla alergików są pyłki dębu i traw. Śledź aktualne kalendarze pylenia dla swojego regionu, ponieważ intensywność i czas trwania pylenia poszczególnych roślin mogą się różnić w zależności od warunków pogodowych i lokalizacji.

Czym jest alergia?

Alergia na pyłki roślin, zwana również pyłkowicą lub katar sienny, to nadmierna reakcja układu odpornościowego na pyłki roślin wiatropylnych, takich jak drzewa, trawy i chwasty. U osób z alergią układ odpornościowy błędnie identyfikuje nieszkodliwe pyłki jako zagrożenie i zaczyna wytwarzać przeciwciała IgE. Przy ponownym kontakcie z tym samym alergenem dochodzi do uwolnienia histaminy i innych substancji chemicznych, które wywołują charakterystyczne objawy alergiczne.

Najczęstsze objawy alergii na pyłki roślin to:

- katar sienny - wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa, kichanie, świąd i zatkanie nosa,
- alergiczne zapalenie spojówek - świąd, pieczenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu, obrzęk powiek, uczucie „piasku pod powiekami”, nadwrażliwość na światło,
- astma pyłkowa - duszność, świszczący oddech, kaszel, uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- objawy skórne - wysypka, pokrzywka, świąd skóry,
- inne objawy - drapanie w gardle, ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, zaburzenia snu i koncentracji.

Objawy mogą występować z różną intensywnością w zależności od rodzaju pyłku, na który jesteś uczulony oraz od stężenia pyłków w powietrzu.

WARTO WIEDZIEĆ

Starość to proces. Można się na nią przygotować

Polacy liczą na rodzinę, ale prawie nikt nie przygotowuje się systemowo na niesamodzielność. Dobra wiadomość jest taka, że przygotowanie do starości nie musi oznaczać rezygnacji z życia ani straszenia się chorobą. To racjonalne planowanie: zdrowia, relacji, pieniędzy i przestrzeni. Im wcześniej zaczniemy - tym większa szansa, że starość rzeczywiście będzie taka, jaką sobie dziś wyobrażamy: u siebie, bezpieczna i możliwie samodzielna.

U niektórych wraca jak bumerang. Niewłaściwa higiena i palenie jej sprzyjają

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

Biały nalot na języku, wewnętrznej stronie policzków, pod językiem, w okolicy dziąseł i migdałków, zaczerwienienie błony śluzowej oraz uczucie pieczenia mogą wskazywać na grzybicę jamy ustnej.

Schorzenie to częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych. Dentystka wyjaśnia, jak rozpoznać ten problem oraz jak mu zapobiegać.

Czynniki sprzyjające rozwojowi kandydozy jamy ustnej

Candida albicans to drobnoustroj, który naturalnie występuje w jamie ustnej i przewodzie pokarmowym człowieka i u osób zdrowych zwykle nie wywołuje żadnych dolegliwości.

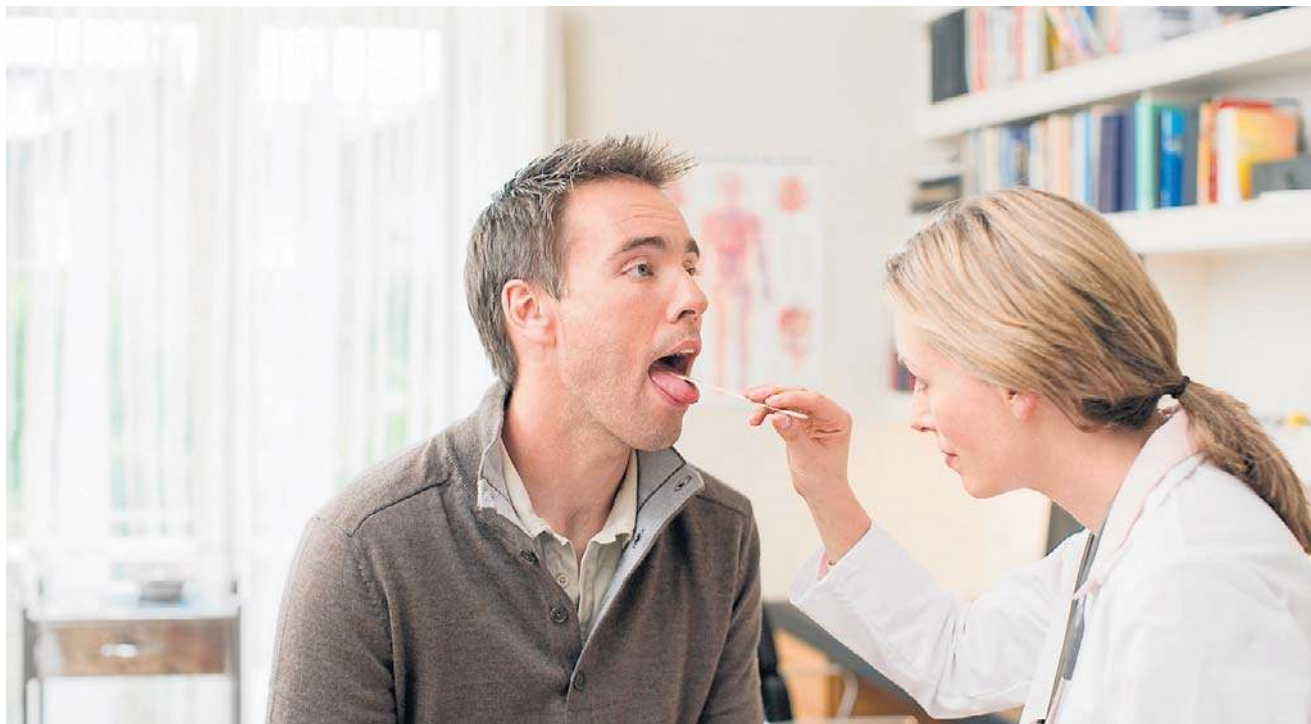
Do jego nadmiernego namnażania dochodzi jednak w sprzyjających warunkach, takich jak dieta bogata w cukry proste, długotrwała antybiotykoterapia czy stosowanie steroidów, w tym wziewnych. Ryzyko zwiększają także choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca, oraz obniżona odporność, np. po leczeniu immunosupresyjnym po przeszczepach.

Rozwojowi infekcji sprzyjają również palenie papierosów, niewłaściwa higiena jamy ustnej, w tym zaniedbywanie czyszczenia protez zębowych. Dodatkowymi czynnikami ryzyka są suchość w jamie ustnej (kserostomia), choroby układu pokarmowego oraz podeszły wiek.

Śładkie? Lepiej sobie odpuść

To podstawowa zasada w zapobieganiu kandydozie jamy ustnej. Cukry proste stanowią nie tylko pożywkę dla bakterii próchnicotwórczych, ale także dla drożdżaków z rodzaju Candida.

- Zbilansowana dieta, to znaczy taka, która dostarcza organizmowi w odpowiedniej ilości składniki odżywcze, witaminy i minerały, to podstawa zdrowia. Wielu zapomina, że to, co jemy, ma też wpływ na mikroby żyjące w naszym organizmie. Generalnie nadpodaż cukrów prostych: ze słodyczy, dań instant oraz wysoko przetworzonych, niesie ze sobą ryzyko próchnicy, chorób dziąseł i wspomnianej drożdżycy.



Grzybica jamy ustnej częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych

Dla przeciwwagi: błonnik. Lubią go bakterie probiotyczne, a więc te korzystne, na których nam zależy - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medcover Stomatologia w Krakowie i dodaje: - W jamie ustnej człowieka może jednocześnie żyć sto gatunków drobnoustrojów. Nasze nawyki wpływają na to, których jest więcej, a których liczebność się zmniejsza. To potem dobitnie zauważamy w czasie obciążenia organizmu, na przykład chorobą.

Warto pamiętać, że cukry mogą występować w produktach spożywczych także pod innymi nazwami, m.in. jako syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, melasa, syrop klonowy czy syrop z agawy. Do cukrów prostych zalicza się również glukozę, fruktozę, sacharozę, maltozę i dekstrozę, a także skrobię, która po trawieniu ulega rozkładowi do glukozy.

Zadbaj o higienę

Szczególnie narażone na tworzenie się biofilmu i jego zaleganie są: przestrzenie międzyzębowe, kieszonki dziąsłowe, bruzdy zębów trzonowych, powierzchnia języka oraz elementy uzupełnień protetycznych, w tym same protezy. To właśnie tam drobnoustroje, w tym drożdżaki, mają najlepsze warunki do namnażania i rozprzestrzeniania się w jamie ustnej. Ich skuteczne usuwanie jest kluczowe w profilaktyce przerostu Candida albicans.

Szczególną grupą pacjentów są osoby noszące protezy zę-

bowe, które często nie dbają o ich odpowiednią higienę. W ich przypadku kandydoza może przebiegać nietypowo i być trudniejsza do rozpoznania.

- Najczęściej obserwujemy objawy ograniczone do błony śluzowej mającej kontakt z protezą, takie jak zaczerwienienie czy obrzęk. Pacjenci zgłaszają także pieczenie, ból i świąd. Biały nalot pojawia się rzadziej lub w ogóle nie występuje. Na rozwój problemu wpływa zarówno mecha-

niczne oddziaływanie protezy - często niedopasowanej - jak i nadmierny wzrost drożdżaków. Mówimy wtedy o stomatopatiach protetycznych, które wcale nie należą do rzadkości i mogą dotyczyć nawet jednej na trzy osoby. Sama proteza również może być zasiedlana przez mikroorganizmy i stanowić miejsce powstawania trudnego do usunięcia biofilmu - ostrzega dentystka.

W profilaktyce i leczeniu zakażeń drożdżakowych kluczowe znaczenie ma dokładna higiena: szczotkowanie zębów wraz z okolicami przydziąsłowymi, nitkowanie, oczyszczanie języka oraz właściwa pielęgnacja protez przy użyciu dedykowanych szczoteczek i tabletek czyszczących. Protezy powinny być przechowywane na sucho, a ich użytkowanie najlepiej przerywać na noc. Jeśli nie jest to możliwe, należy szczególnie intensywnie dbać o ich higienę.

Probiotyki też się przydadzą

Jest to szczególnie istotne w czasie oraz po zakończeniu antybiotykoterapii. Probiotyki to starannie dobrane szczepy bakterii, które wywierają korzystny wpływ na organizm człowieka. Ich działanie jest wielokierunkowe - od regulacji pracy układu odpornościowego (immunomodulacji), przez wspieranie produkcji niektórych witamin i składników odżywczych, aż po ograniczanie rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych.

- W ochronie jamy ustnej przed kandydozą oraz wspomagając w jej leczeniu znacznie mają m.in. Lactobacillus reuteri i Lactobacillus rhamnosus. Te szczepy wykazują zdolność hamowania namnażania Candida, ograniczają jej przyleganie do tkanek oraz tworzenie biofilmu, a dodatkowo produkują substancje, które pomagają ją zwalczać. Dostępne są w wielu preparatach bez recepty, przy czym najlepiej przyjmować je doustnie, w formie rozpuszczonej w płynie, np. wodzie lub jogurcie - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medcover Stomatologia w Krakowie.

Specjalistka zwraca również uwagę na znaczenie diety. W codziennym jadłospisie warto uwzględnić produkty bogate w bakterie kwasu mlekowego, takie jak kefir, sery fermentowane czy kiszonki.

Na rynku dostępne są także pastylki do ssania lub żucia zawierające korzystne bakterie wspierające zdrowie jamy ustnej, a także specjalistyczne preparaty do higieny jamy ustnej z dodatkiem probiotyków.

Udaj się do lekarza

Kandydoza jamy ustnej to przeważnie infekcja miejscowa, dlatego w pierwszej kolejności zalecane są preparaty do stosowania miejscowego.

- Przy podejrzeniu nadkażenia grzybiczego najwłaściwiej wykonać wymaz mykologiczny - mykogram, który ewentualnie potwierdzi nasze obawy, a także wskaże wła-

ściwy preparat do leczenia. Niewłaściwe leczenie kandydozy czy nadużywanie preparatów przeciwgrzybiczych powoduje powstawanie szczepów opornych na leki. Terapię ogólnoustrojową rozważamy, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia pacjenta, występowanie chorób współistniejących i leczenie immunosupresyjne - wyjaśnia dentystka.

Bardzo ważne w leczeniu kandydozy jamy ustnej jest również wyeliminowanie lub złagodzenie wszelkich możliwych do zidentyfikowania czynników predisponujących: unormowanie poziomu cukru we krwi, poprawienie niedopasowanych uzupełnień protetycznych, konsultacje ze specjalistami i leczenie innych dolegliwości oraz niedoborów witaminowych.

Śięgnij po odpowiednie preparaty

W leczeniu kandydozy szerokie zastosowanie znajduje chlorheksydyna w postaci płukanek, tabletek do ssania, żelu, a także oktenidyna w postaci roztworu do płukania jamy ustnej. Dodatkowo właściwości przeciwgrzybicze wykazują olejki z drzewa herbacianego, oregano i pestek grejpfruta.

Co bez recepty pomoże na grzybicę jamy ustnej?

- tabletki do ssania z chlorchinaldołem,
- tabletki do ssania, spraye, płukanki i preparaty miejscowe z dichlorowodorkiem chlorheksydyny (chlorheksydyna),
- roztwór do stosowania miejscowego z tetraboranem sodu (boraks),
- wodny roztwór (1%) fioletu gencjanowego do stosowania miejscowego,
- płukanki z oktenidyną.

Bez właściwego leczenia kandydoza ma tendencję do nawracania, zwłaszcza u osób z chorobami ogólnoustrojowymi lub osłabionych. Tu wskazane będą leki na receptę o silnym działaniu przeciwgrzybiczym. Przyjmuje się je na zalecenie i według wskazań lekarza.

O długo utrzymujące się, nawracające lub dokuczliwe zmiany zawsze warto zapytać dentystę lub lekarza pierwszego kontaktu. Choć objawy są podobne, mogą świadczyć o kompletnie różnych dolegliwościach: od błahych po naprawdę poważne. Przynajmniej raz w miesiącu warto także wykonać we własnym zakresie samobadanie jamy ustnej pod kątem wszelkich niepożądanych zmian.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BLUSZCZYK KURDYBANEK
Jak rośnie bluszcz kurdybanek?

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*) jest rośliną zimozieloną, czyli taką, która nie zrzuca liści i rośnie już od wczesnej wiosny. Bylina ta należy do rodziny jasnotowatych – tak, jak np. mięta, melisa, lawenda, tymianek czy majeranek. Jest jadalny tak samo, jak popularne zioła, i ma cenne właściwości prozdrowotne. Świeży bluszcz kurdybanek ma silny korzenny zapach i smak, który pasuje zwłaszcza do mięs i ryb, jak również innych ziół np. w sosach czy daniach jednogarnkowych. Inne tradycyjne nazwy rośliny to bluszcz pospolity, bluszcz ziemny, obłożnik czy po prostu kurdybanek. Również łacińska nazwa rośliny – *Glechoma hederacea* – ma wiele synonimów, takich

jak: *Nepeta glechoma*, *Nepeta hederacea*, *Hedera terrestris*. Bluszcz rośnie dziko w Europie i Azji i jest pospolitym, trudnym do wypłenienia chwastem, który intensywnie rozrasta się na wiosnę. Występuje w lasach liściastych, na łąkach, nieużytkach, w ogrodach i innych obszarach zieleni. Jest rośliną miododajną, lubianą przez pszczoły. To również lubiana roślina dekoracyjna, zwłaszcza odmiany takie jak np. bluszcz kurdybanek *Variegata*, którego zapach ma właściwości odstraszające komary. W kuchni i zielarstwie surowcem są aromatyczne liście i purpurowo-fioletowe kwiaty bluszczu, które w nienasłonecznionych miejscach zbioru są niebieskie. Watro poszukiwać go w czystych lokalizacjach, oddalonych od dróg i innych źródeł zanieczyszczeń środowiska.

Na co jest dobry bluszcz?

Bluszcz kurdybanek zawiera m.in. seskwiterpeny, triterpeny, taniny, fenolokwasy (kwas rozmarynowy, kawowy, ferulowy), flawonoidy (pochodne kwercetyny, apigeniny i luteoliny), gorycze czy saponiny. Są to związki o działaniu antyoksydacyjnym, które mają korzystne działanie w organizmie i działają ochronnie w stosunku do komórek i tkanek. Przeciwnie, niaczmom towarzyszą im kwasy organiczne i sole mineralne, a także olejek eteryczny zawierający podobne związki terpenowe, jak różne odmiany ziół (do 0,03 proc. w ziele suszonym).

Bluszcz kurdybanek, zwłaszcza przygotowany w formie naparu lub odwaru, wspomaga stan układu pokarmowego, błon śluzowych i skóry.



Ma jednak znacznie więcej cennych właściwości, np.:
● znacznie nasila wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie zwłaszcza pokarmów białkowych,
● ułatwia przepływ żółci, co poprawia trawienie tłuszczów,
● działa ściągająco i przeciwzapalnie, również stosowany jako płukanka do ust i gardła, a ponadto przy hemoroidach,
● wywołuje lekki efekt zapierający i wspomaga regenerację śluzówki, między innymi przy bieguncie,

● działa wzmacniająco na organizm, między innymi w stanach anemii,
● hamuje rozwój bakterii ropnych, również tych antybiotykopornych,
● wspomaga leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, między innymi przy infekcjach i astmie,
● wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, między innymi metali ciężkich i węglowodorów aromatycznych,
● chroni komórki wątroby hamując rozwój jej stłuszczenia czy marskości,
● działa rozkurczowo w obrębie układu trawiennego i moczowego, jak i oddechowego,
● ułatwia odkrztuszanie wydzieliny zapalnej z dróg oddechowych,
● rozszerza oskrzela i łagodzi oddechowe stany alergiczne, wspomaga leczenie wyprysków, egzemy i drobnych ran przy przemywaniu naparem

lub nalewką rozcieńczoną wodą w stosunku 1 do 5,
● stosowana zewnętrznie zmniejsza aktywność gruczołów łojowych, łagodząc objawy przetłuszczania się skóry (a zarazem trądziku) oraz włosów,
● hamuje aktywność grzybów takich jak drożdżaki *Candida* na skórze.

Na co stosować bluszcz?

Najważniejsze zastosowania to: niestrawność, biegunki i zaparcia, zatrucia, infekcje dróg moczowych, zaburzenia wchłaniania, wzdęcia i kolki, astma oskrzelowa, chrypa, kaszel, zapalenie oskrzeli, krtani, zatok, trądzik pospolity, egzema, łojotok, łupież. Roślina jest uznawana za bezpieczną w przetworach bezalkoholowych podawana nawet dzieciom, jednak nie powinny stosować jej osoby z epilepsją (padaczką) oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią

Naturalna broń na stany zapalne

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

Coraz więcej badań pokazuje, że to, co dodajemy do potraw, może realnie wspierać organizm w walce ze stanami zapalnymi.

Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Poznaj naturalną broń na stany zapalne.

Sięgnij po goździki

Jeśli chcemy wykorzystać naturalny potencjał przypraw, warto zwrócić uwagę na goździki. Wyróżniają się bardzo wysoką zawartością przeciwutleniaczy. Ich głównym składnikiem aktywnym jest eugenol – substancja o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym.

Dzięki temu goździki mogą nie tylko ograniczać stan zapalny, ale również wspierać zdrowie jamy ustnej, działając antybakteryjnie. Niektóre badania sugerują też ich potencjalny wpływ na regulację poziomu glukozy we krwi.

Dlaczego warto używać pieprzu cayenne?

Pieprz cayenne to przyprawa, która zawdzięcza swoje charakterystyczne, ostre działanie przede wszystkim kapsaicynie. To właśnie ten związek odpowiada za intensywne wrażenia smakowe, ale jego



Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Nie musisz sięgać po tabletki. Te przyprawy pomogą przy stanach zapalnych

rola nie ogranicza się jedynie do kulinarnej pikantności.

Kapsaicyna oddziałuje na układ nerwowy, wpływając na zmniejszenie odczuwania bólu, a jednocześnie wykazuje działanie przeciwzapalne, pomagając ograniczać procesy zapalne w organizmie. Dodatkowo przypisuje się jej zdolność do przyspieszania metabolizmu, co może wspierać kontrolę masy ciała. Nie bez znaczenia jest również jej wpływ na układ krążenia – może bowiem sprzyjać poprawie przepływu krwi.

Wyjątkowa moc szafranu

Szafran, choć stosowany w niewielkich ilościach, jest niezwykle bogaty w aktywne związki, takie jak krocyna i safran. Substancje te wykazują silne działanie antyoksydacyjne i mogą obniżać poziom markerów zapalnych, w tym białka C-reaktywnego (CRP). Co ciekawe, szafran bywa również badany pod kątem wpływu na nastrój – niektóre wyniki sugerują jego potencjalne działanie przeciwdepresyjne.

Czosnek nie tylko w okresie przeziębienia

Czosnek to kolejny naturalny produkt, który zdecydowanie zasługuje na naszą uwagę. Zawarte w nim związki siarkowe, w tym allicyna, wykazują silne właściwości przeciwzapalne oraz przeciwdrobnoustrojowe.

Regularne spożywanie czosnku może wspierać układ odpornościowy, obniżać ciśnienie krwi oraz zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Istnieją także dowody

DIETA ANTYWIRUSOWA

Naturalne produkty mogą nie tylko walczyć ze stanami zapalnymi, ale także stanowić ochronę przeciwwirusową. Oto kilka z nich o silnym działaniu antywirusowym:

● Melisa – wyróżnia się wyjątkowo wysoką zawartością cytralu, aldehydu współodpowiadającego za jego charakterystyczny smak i cenne właściwości. Udowodniono, że działa on antywirusowo m.in. w stosunku do wirusa grypy, wirusów opryszczki HSV-1 i HSV-2, wirusa HIV-1, żółtej febr, norowirusa MNV czy reowirusów.
● Curry i kurkuma – zawiera m.in. kurkuminę, która ma szerokie spektrum działania przeciwko patogenom, m.in. w stosunku do wirusów HIV, grypy (PR8, H1N1, H6N1), paragrypy typu 3 (PIV-3), HSV-1 i HSV-2, coxsackie, HBV, HCV, HPV, JEV, HTLV-1, FIPV, FHV, VSV czy RSV.
● Kokos – zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurowy, zostaje przekształcany w organizmie do monolaurynu, a ten jest efektywny przeciwko wirusom HIV, HSV-1, odry, cytomegalowirusom, wirusom VSIV, Epsteina-Barr czy maedi-visna.
● Oliwki i oliwa – zawierają aktywny związek o nazwie kwas elenowy będący silnym czynnikiem antywirusowym, a jego działaniu podlegają m.in. wirusy grypy, opryszczki, polio czy coxsackie.
● Jarmuż – zawiera m.in. glukozynolany, w tym indole takie jak indolo-3-karbinol (I3C), który wykazał działanie przeciwko wirusom takim jak m.in. HSV-1, HSV-2 czy grypy typu IAV (podtyp H1N1).
● Grzyby shiitake – zawierają należący do polisacharydów beta-glukan o nazwie lentinan, na który wrażliwe są m.in. wirusy HIV, HPV, polio (PV-1), czy BVDV i BoHV-1.

FOT. GETTY IMAGES

sugerujące jego potencjalne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w obrębie układu pokarmowego.

Przeciwzapalne właściwości imbiru

Jednym z najlepiej przebadanych składników o takim działaniu jest imbir. Zawiera on gingerole i szogaole, czyli związki roślinne, które hamują produkcję substancji odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego. W jednym z badań wykazano, że ekstrakt z imbiru,

zawierający m.in. 6-gingerol i 6-szogaol, może przeciwdziałać starzeniu się komórek mięśniowych. Inne badania sugerują z kolei, że suplementacja imbirem w dawce 2-4 g dziennie może ograniczać spadek siły mięśniowej oraz łagodzić ból mięśni pojawiający się po wysiłku fizycznym.

Zdaniem badaczy, włączenie imbiru do suplementacji może być warte rozważenia jako element zdrowego stylu życia wspierającego profilaktykę i łagodzenie skutków starzenia.

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

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

WYNAJMĘ lokal 150 m², centrum
Krakowa. 501-334-338

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Usługi

AGD RTV FOTO

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

NAPRAWIAMY: Thermomix,
ekspresy, odkurzacze, koparki.

12/421-11-55.

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACHY malowanie 608 791 579

MALOWANIE dachów 883 993 709

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

OGRODNICZE

ZADBANY_OGRÓD_BEZ_WYSIŁKU!

Pielęgnacja ogrodów. Tel. 790 622 685

REKLAMA

0011519129

INFORMACJA

Miechów, dnia 4.05.2026 roku

Burmistrz Gminy i Miasta Miechów podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu przy ul. Henryka Sienkiewicza 25 został wywieszony na tablicy ogłoszeń na okres **21 dni** (od dnia **4.05.2026 r.** do dnia **25.05.2026 r.**) wykaz nieruchomości, stanowiących własność Gminy Miechów, położonych w Miechowie, przeznaczonych do dzierżawy.

REKLAMA

0011518415

KOMUNIKAT Starostwo Powiatowe w Miechowie

informuje, że w dniu 30.04.2026 roku na stronie internetowej oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Raclawickiej 12 wywieszono wykazy nieruchomości, stanowiących własność Powiatu Miechowskiego przeznaczonych do sprzedaży (**działki nr 397/2, 397/3, 397/4, 397/5, 397/6, 397/7, 398/1, 398/2, 398/3, 398/4 w obrębie Książ Mały, gm. Książ Wielki**). Szczegółowe informacje bezpośrednio lub telefonicznie zainteresowani uzyskają w siedzibie Starostwa Powiatowego w Miechowie przy ul. Raclawickiej 12 (pok. 17) w godzinach pracy Urzędu (tel. 41 3910 034).

REKLAMA

0011518940

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Śnieżka”
30-798 Kraków ul. Opalowa 2
www.sniezka.krakow.pl

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY NA NAPRAWĘ ŚCIAN ZEWNĘTRZNYCH

- Przedmiotem zamówienia jest naprawa ścian zewnętrznych budynków wielorodzinnych w Krakowie przy ulicy: Złocieniowa 42, Złocieniowa 44, Opalowa 2, Opalowa 4, Opalowa 6 o łącznej pow. ok. 3500 m².
- Warunki przetargu zostały określone w specyfikacji istotnych warunków zamówienia, która jest dostępna na stronie www.sniezka.krakow.pl w zakładce przetargi.
- Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni w terminie do dnia 1.06.2026 r. do godz. 10.00.
- Dodatkowe informacje: tel. 12 633-23-27, sniezka@sniezka.krakow.pl

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Drogiej Koleżance
dr Aleksandrze Solskiej-Kuczerek

wyrazy głębokiego współczucia i wsparcia
w ciężkich chwilach po odejściu

ukochanego

Taty

składają

*Kierownik wraz z Zespołem
Katedry Chirurgii Stomatologicznej IS UJ CM*

0011519675

0011519668

Szanownej Pani

**Doktor
Aleksandrze Solskiej-Kuczerek**

oraz

Rodzinie

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składa

Dyrektor

*Prof. dr hab. n. med. Mariusz Szuta
wraz ze Społecznością Instytutu Stomatologii
Wydziału Lekarskiego
Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum*

0011517224

0011517224

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

ś†p

Adam Zuzek

Najukochańszy Tata, Teść, Dziadek i Wujek

Przeżywszy lat 87, po długiej i ciężkiej chorobie,
zasnął w Panu dnia 30 kwietnia 2026 r.

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w piątek, dnia 8 maja 2026 r. o godz. 13.40
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku,

o czym zawiadamia pogrążona w żałobie

Rodzina

0011518994

REKLAMA

0011517240



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

0011517264

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

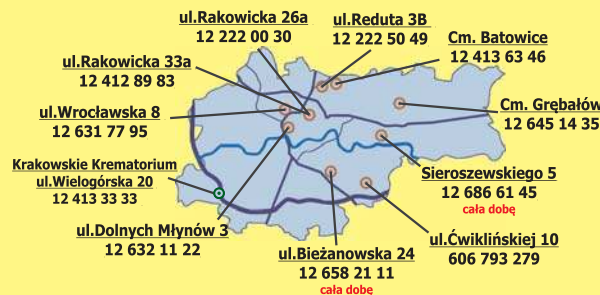


CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11

również w
Niedziele i Święta

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Kraków, ul. Zabłocie 43A

tel. 12 6 888 444,
508 26 26 84

reklama.krakow@polskapress.pl

Nie mogłam przez to spać. Bałam się, że zrobię komuś krzywdę

Urszula Dudziak w Wirtualnej Polsce o swoim jurorowaniu w „The Voice Of Poland” Fot. Zdzisław Surowaniec



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 68

Rafał Brzoska zdział koszułkę

Polski miliarder spędzał majówkę z żoną poza Polską. W sobotę Brzoska wrzucił na Instagram zdjęcie, na którym oboje z Omeną Mensah nie mają na sobie koszulek. Opatrzył go emotikonem serca. To nie wszystko: chwilę później udostępnił nagranie, na którym tańczą razem w barze bądź w klubie.

Marcela Leszczak nie marszczy się

Modelka w rozmowie z Plejadą przyznała, że korzysta z zabiegów medycyny estetycznej, ale robi to rozsądnie i w sprawdzonych miejscach. Leszczak zdradziła, że szczególnie ceni zabiegi, które mają poprawiać jakość skóry. – Troszkę botoksu gdzieś tam, żeby nie marszczyć się – powiedziała.

Anna Dereszowska złożyła życzenia córce

Aktorka kilka dni temu zamieściła post z okazji 18. urodzin córki. By uczcić moment wejścia Leny w dorosłość, udostępniła nagranie z jej archiwalnymi i aktualnymi fotografiami. Dołączyła do niego emocjonalny podpis. „Dziękuję ci za każde z tych 18 lat, które przeżyliśmy wspólnie. Jesteś moją inspiracją, radością, dumą, nauką, moim sercem i szczęściem. Życzę ci ekscytującej dorosłości, mądrych, empatycznych ludzi wokół ciebie, wymagających celów do osiągnięcia, miłości i zdrowia”.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Turysta Polsat Film, 18:50

Amerikanin Frank przyjeżdża do Włoch, aby zapomnieć o przeżytych zawodzie miłosnym. W pościgu do Wenecji poznaje piękną i tajemniczą Elise. Nawiązując flirt, który szybko przeradza się w romans. Z czasem okazuje się, że Elise skrywa pewien sekret. Frank zostaje wpłątany w wojnę między rosyjską mafią a wspieraną przez Interpol włoską policją.

Dorwać małego TVP 1, 21:20

Gangster z Miami, Chili Palmer, przyjeżdża do Los Angeles po długiego hazardowego i podstępnie produkenta. Zamiast rozliczenia wchodzi z nim w interes filmowy, kierowany własną fascynacją kinem.

Czas zemsty Stopklatka, 22:25

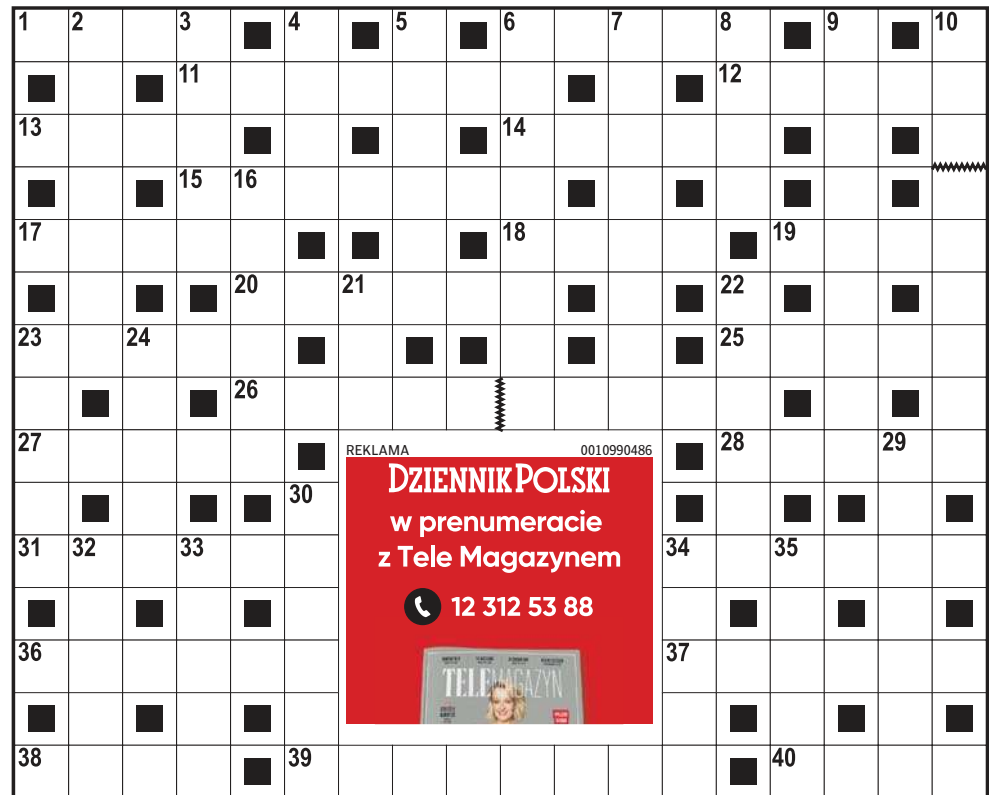
Niczego nie podejrzewający naukowiec zostaje wpłątany w aferę narkotykową. Nieustannie oskarżony, zostaje osadzony w więzieniu o zastraszonym rygorze. Bojąc się o swoją rodzinę ucieka, by ją chronić, ale też by zemścić się na prawdziwych przestępcach.

Showtime TVN, 22:55

Detektyw Preston i posturunkowy Sellars występują razem w programie na żywo o pracy policji. Sellars chce dobrze wypaść, a Preston na odwrót, czyli jak najgorzej.

Poziomo:

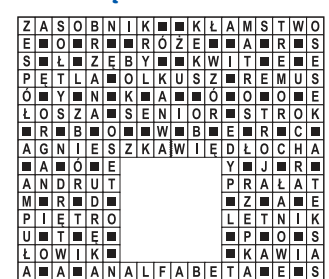
- 1) zapasy w Kraju Kwitnącej Wiśni,
 - 6) łatwo się tłucze,
 - 11) rytualne samobójstwo samuraja, harakiri,
 - 12) „Ostry ...”, amerykański serial medyczny,
 - 13) Myszką z kreskówki Walta Disneya,
 - 14) dawne bufiaste spodnie,
 - 15) forma rozrywki pochodząca z Japonii,
 - 17) zapalenie stawu skokowego konia,
 - 18) miejsce zmagania pięściarzy,
 - 19) przetwór owocowy w słoiku,
 - 20) „... Teresy Hennert”, powieść Zofii Nałkowskiej,
 - 23) klasyczny styl pływacki,
 - 25) powitalne pochylenie ciała,
 - 26) w przenośni o dostatkach,
 - 27) „... zwana Wandą”, komedia kryminalna,
 - 28) przybyli... pod okienko,
 - 31) Jan Jakub, reżyser filmu „Jańcio Wodnik”,
 - 34) gumowy but na niepogodę,
 - 36) „... i Małgorzata”, powieść Michaiła Bułhakowa,
 - 37) słynny utwór Maurice'a Ravela,
 - 38) wynagrodzenie dla aktorki,
 - 39) „... i stare koronki”, czarna komedia,
 - 40) największy kontynent na Ziemi.
- Pionowo:**
- 2) w Barcelonie wyskoczył w nią Boniek,
 - 3) pospolity gatunek topoli,



- 4) słowny konflikt, sprzeczka,
- 5) miejsce pracy tynkarza,
- 6) duży sklep wielobranżowy,
- 7) żołnierz jednostki specjalnej,
- 8) król Itaki, mąż Penelopy,
- 9) ludowa nazwa kukułki,
- 10) sztuka uwodzenia,
- 16) imitacja towaru na wystawie,
- 21) szlam na dnie stawu,
- 22) niewolnica z brazylijskiego serialu,

- 23) zupa na zakwasie,
- 24) ślad po oparzeniu,
- 29) stan duchowy, usposobienie,
- 30) pęk słomy związany powrósem,
- 32) dzielnica Gdańska z katedrą,
- 33) grupa osób wzajemnie popierających się, koteria,
- 34) naczynie z uszkiem,
- 35) powieść Prusa z Izabelą Łęcką.

ROZWIĄZANIE NR 67



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja decyzjom, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że spokój pomoże dostrzec nowe możliwości wokół Ciebie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na relacjach i drobnych radościach. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi wyrażać myśli jasno – unikniesz dzięki temu nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Warto zadbać o siebie i swoje emocje. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że chwila ciszy przyniesie odpowiedź na ważne pytania.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze, aby osiągnąć zamierzone cele.
Rak (22.06 - 22.07)
Detale mają duże znaczenie. Horoskop dzienny na środę radzi mówić, że precyzja pozwoli uniknąć błędów i poprawić efektywność pracy.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest możliwa. Horoskop dzienny to wskazówka, by postawić na szczerłość i otwartość w rozmowach z innymi.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś wyraźnie podpowiada, by zaufać przecuciom, szczególnie w sprawach osobistych.
Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły przyniosą inspirację. Horoskop dzienny na środę radzi działać odważnie, ale pamiętać też o konsekwencjach decyzji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny radzi, by nie zrażać się trudnościami, i mówi, że jesteś na dobrej drodze i blisko celu.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją przy realizacji powziętych planów. Poczujesz satysfakcję.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi zachować równowagę i nie podejmować pochopnych decyzji.

Transferowe przymiarki. Co słyszeć w klubach ekstraklasy?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Choć do zakończenia sezonu, a tym bardziej otwarcia letniego okienka pozostało jeszcze trochę czasu, to zamieszanie transferowe w klubach PKO BP Ekstraklasy już ruszyło. Pierwsze ruchy już zostały ogłoszone.

To gorący czas zwłaszcza dla działaczy Lecha Poznań. Mistrz przewodzący tabeli celuje bowiem w historyczny, bo pierwszy awans do Ligi Mistrzów. Jeżeli faktycznie obroni tytuł, sukces będzie w zasięgu; wystarczy bowiem ograć tylko i aż dwóch rywali - jako rozstawiony w losowaniach. Do tego potrzebna jest jednak silna kadra, co pokazał zeszły rok i porażka z Crveną Zvezdą Belgrad. Co już wiemy? Otóż na razie „Kolejorz” skoncentrował się na rozmowach z zawodnikami z obecnego składu. Kontrakt o dwa lata przedłużył Radosław Murawski, który właśnie wrócił po kontuzji. Trwają negocjacje z liderem

defensywy Antonio Miliciem. Według Meczyków z zespołu - niestety! - odejdzie najlepszy gracz ofensywy. Ali Gholizadeh, bo o nim mowa, zbyt długo zastanawiał się nad propozycją z klubu, w tzw. międzyczasie zerwał więzadła, i teraz wszystko wskazuje na to, że po sezonie zostanie bez umowy, gdyż obowiązująca wygasa w czerwcu. Reprezentantowi Iranu przypadnie udział w mistrzostwach świata; jego pauza po operacji wyniesie co najmniej kilka miesięcy. W Lechu pod znakiem zapytania stoi przyszłość Luisa Palmy wypożyczonego z Celticu Glasgow. Po trzech sezonach ma dojść do zmiany podstawowego bramkarza, skoro transfer za granicę rozważa Bartosz Mrozek. Wzmocnienia też będą - niewiele, ale wszystkie jakościowe. Nadal nie wiadomo, czy trenerem pozostanie Niels Frederiksen.

Co słyszeć w Legii Warszawa? Otóż duży wpływ na kształt kadry chce mieć trener Marek Papszun, a świadczy choćby o tym fakt, że z drużyną

łączony jest jego były podopieczny z Rakowa Częstochowa, obrońca Zoran Arsenić. Przy Łazienkowskiej dojdzie do prawdziwego wietrzenia szatni. Za granicę, prawdopodobnie do Anglii, wyfrunie bramkarz Kacper Tobiasz. Odejście potwierdził już stoper Radovan Pankov. Nie wiadomo, czy uda się zatrzymać Juergena Elitima, a rozmowy z Bartoszem Kapustką w ogóle nie ruszyły, choć umowa wygasa za miesiąc. Ponadto z kadry ubędą Petar Stojanović czy Claude Gonçalves. - Nowi? To nie do mnie pytanie - ucinął ostatnio dyskusję Papszun. Spośród wszystkich graczy nowy kontrakt podpisał jedynie syn dyrektora Michał Żewłakowa - Jakub.

Do zmian dochodzi również w gabinetach. Korona Kielce rozstała się z dyrektorem sportowym Pawłem Tomczykiem. Pożegnanie z Arką Gdynia zapowiedział pełniący tę samą funkcję Veljko Nikitović. Wreszcie nikt dziś nie jest w stanie przewidzieć, co właściciel Widzewa Łódź Robert Dobrzycki zadecy-

duje w sprawie duetu Dariusz Adamczuk - Piotr Burlikowski odpowiadającego za przestrzelone ruchy w zimowym okienku, skutkujące miejscem w strefie spadkowej.

Wyjątkowy spokój panuje za to w Górniku Zabrze. Jeszcze przed zdobyciem Pucharu Polski działacze potwierdzili dwa transfery - z pierwszoligowej Stali Rzeszów. Stawiają na młodych, zdolnych Polaków. Nowym stoperem zostanie w lipcu 19-letni Michał Synoś, zaś na bok powędruje 22-letni Patryk Warczak. - Nic na wariata - mówi o swoim pomysle na rządzenie klubem Lukas Podolski, którego spółka 23 maja przejmie pakiet większościowy od miasta.

Dużo dzieje się w Pogoni Szczecin. Ten klub jako pierwszy zarobi około 1 mln złotych. Rumuński CFR Cluj aktywował bowiem klauzulę wykupu obrońcy Mariana Huji, przebywającego na wypożyczeniu. W drużynie Portowców zostają za to pomocnik Frederik Ulvestad i obrońca Dimitris Keramitsis, którzy parafowali nowe



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

Powracający po kontuzji Radosław Murawski z Lecha Poznań przedłużył kontrakt do 2028 roku

umowy. Bliski tego jest jeszcze Leo Borges.

Maj będzie miesiącem głośnych pożegnań. Po czternastu (!) latach spędzonych w Radomiu Radom karierę zakończy

Leandro. - Serce bardzo boli, ale niestety przychodzi ten czas - zapowiedział Brazylijczyk z polskim paszportem. Po raz ostatni zagra 16 maja w hicie z Lechem Poznań. ©©

PZPN chce „spolszczyć” Ekstraklasę. Kluby stawiają weto

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Polski Związek Piłki Nożnej (PZPN) wraz z ministrem sportu i turystyki Jakubem Rutnickim rozważa zmiany, które miałyby „spolszczyć” rozgrywki PKO Ekstraklasy i I. Ligi.

Propozycja dotycząca zwiększenia liczby polskich piłkarzy w kadrach meczowych nie spotkała się jednak z entuzjazmem klubów z najwyższej klasy rozgrywkowej i jej zaplecza.

Wiecej obcokrajowców niż swoich

Nie jest tajemnicą, że w PKO Ekstraklasie gra obecnie więcej obcokrajowców niż młodych, utalentowanych Polaków. Długo szukać nie trzeba, bo wystarczy spojrzeć na ostatni poniedziałkowy mecz Radomiaka z Lechią - w wyjściowych składach znalazło się łącznie czterech (!) naszych rodaków. Proporcje? Trzech w drużynie gospodarzy i tylko jeden w ekipie gości. Kres takiej polityce chcą położyć naj-

wyższe władze. Jak poinformował Adam Sławiński, mówi się o zmianach forsowanych przez prezesa PZPN Cezarego Kuleszę oraz ministra sportu i turystyki Jakuba Rutnickiego. - Słyszę o obowiązku nawet 8-10 zawodników z polskim paszportem w 20-osobowej kadrze - przekazał dziennikarz.

Zmiana wydaje się sensowna. Zwłaszcza jeśli spojrzymy na najmocniejsze ligi, na czele z niemiecką. Tam priorytetowo traktuje się rozwój własnych zawodników, którzy w kolejnych latach stają się siłą drużyny narodowej. W tym kierunku będą podążały również Włochy. Ich reprezentacja w ostatnich latach przeżywa bowiem największy kryzys. Po raz trzeci z rzędu przegrała baraż o mistrzostwa świata. W efekcie ponownie nie zagra na największym turnieju globu.

Dlaczego polskie kluby nie chcą zmian?

Co na to polskie kluby? Według dziennikarzy portalu Wszech.com, po konsultacjach ze związkiem pomysł nie spotkał się z ich aprobatą, a zmiana regu-

laminu na razie nie wejdzie w życie. Trudno się temu dziwić - wdrożenie takiego przepisu wymaga czasu. Kluby nie mogą przecieć z dnia na dzień rozwiązać kontraktów z zagranicznymi piłkarzami i zmienić swojej polityki transferowej.

Polski Związek Piłki Nożnej będzie więc musiał poczekać. Niewykluczone, że do tematu wróci jesienią. Federacja planuje w najbliższym czasie powołać specjalną grupę roboczą złożoną z przedstawicieli klubów oraz władz związku. Jeśli nowe przepisy miałyby wejść w życie od sezonu 2027/28, konieczne będzie wypracowanie wspólnego stanowiska.

Kto spełnia potencjalne wymagania?

A który klub jest najlepiej przygotowany na dzisiaj do tego wymogu? Drużyną z największą liczbą polskich piłkarzy (stan na 31. Kolejną PKO Ekstraklasy) jest Zagłębie Lubin z imponującą liczbą 18 Polaków w kadrze meczowej. Drugi jest GKS Katowice (17), a trzecia Legia Warszawa (14). ©©

REKLAMA

0011518884

CRACOVIA

X RADOMIAK RADOM

STADION CRACOVII | PONIEDZIAŁEK 11.05.2026 | GODZINA 19:00

SPORT

www.sportowy24.pl

Krzysztof Hajduk: Cracovia ma wszystko w swoich rękach

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. - Rzuca mi się w oczy, że nie ma jakości z przodu i Cracovia stwarza bardzo mało sytuacji. Tu jest problem - mówi były piłkarz Cracovii Krzysztof Hajduk.

Boi się pan o utrzymanie Cracovii?

Zarówno Cracovii, jak i wielu klubom zagraża widmo spadku, więc człowiek to przeżywa.

No właśnie. Przed „Pasami” jeszcze trzy mecze i trzy punkty przewagi nad strefą spadkową. To jest raczej mało. Nie mało, ale też niedużo. Jest wiele klubów zamieszanych w walkę o utrzymanie. Jest naprawdę trudna sytuacja. Tym bardziej, że gra Cracovii nie napawa optymizmem.

Cracovia ma ciężkie mecze, z Radomiakiem, który wygrywając z Lechią jest już pewny utrzymania, potem z Motorem na wyjeździe i z Koroną Kielce. Czyli gra z zespołami zaangażowanymi w tę walkę. To dobrze, czy źle?

Cracovia ma wszystko w swoich rękach i to jest dobre. Ale niestety te ręce nie są do końca sprawne...

Niestety, to widać.

Taka jest prawda, przecież w tym roku Cracovia wygrała tylko dwa mecze - w Niecieczy i z Katowicami, zresztą cudem. To bardzo mało w porównaniu do jesieni. Jest to żenująco słabe.

W tabeli wiosny Cracovia jest przedostatnia, mając 12 punktów.

To pokazuje, że „Pasy” nie mają dobrej formy, a także to, że ubytki zrobiły swoje. Maigaard, czy Stojilković to byli piłkarze, którzy mieli duży wpływ na grę zespołu.

I jeszcze wypaść Kakabadze, który jest kontuzjowany.

Oczywiście, to też jest bardzo dobry chłopak, wypaść na dłużej. Powtarzam, transfery dobrych piłkarzy to chyba niekoniecznie był dobry pomysł.

SPORT W TV

Środa: 15:30 Eurosport 1, kolarstwo kobiet: **La Vuelta Femenina (4. etap)**; 18:40 Eurosport 1, piłka ręczna (LM): **Fuechse Berlin - One Veszprem**; 18:15 Polsat Sport 1, siatkówka (o 3. miejsce): **Resovia - Projekt Warszawa**; 17:55 TVP

Sport, futsal: **Rekord Bielsko-Biała - GI Leszno**; 18 Polsat Sport 2, koszykówka: **Anwil Włocławek - Trefl Sopot**; 20 Polsat Sport 1, siatkówka (finał): **Bogdanka Lublin - Warta Zawiercie**; 20:40 Eurosport 1, piłka ręczna (LM): **Barca - Nantes**, 2:25 Polsat Sport 1,

piłka nożna (Copa Sudamericana): **Botafogo - Racing**.

LOTTO

Poniedziałek, 4.05. Multi Multi, 22: [1], 10, 12, 15, 18, 21, 31, 36, 39, 41, 42, 46, 50, 53, 59, 61, 66, 70, 74, 78. **Kaskada, 22:** 1, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 13,

14, 18, 20, 22. **Ekstra Pensja:** 9, 10, 14, 25, 27 + 3. **Ekstra Premia:** 1, 2, 13, 23, 24 + 4. **Mini Lotto:** 10, 12, 13, 14, 21. **Wtorek, 5.05. Multi Multi, 14:** 1, 4, 5, 6, 7, 15, 16, [18], 22, 37, 45, 46, 56, 57, 61, 64, 65, 66, 71, 79. **Kaskada, 14:** 3, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 16, 17, 22, 23, 24.



Piłkarze Cracovii są zafrasowani i rzeczywiście jest się czym martwić

Cracovii niewiele potrzeba do utrzymania, tak naprawdę trzeba wygrać jeden mecz. Tylko jak to zrobić z taką grą, jak chociażby w Lubinie?

Łatwo się mówi, że wystarczą trzy punkty, ale trzeba je zdobyć! To nie jest tak, że ktoś sobie pstryknie palcem i nagle wygra. Mało zwyciężał przez trzy miesiące, a teraz wygra? Piłka nożna to proces długofalowy. Choć zdarzają się takie mecze, jak na przykład ten cudowny z GKS-em Katowice, w którym była przypadkowa ręka, rzut karny i Cracovia wygrała. Czasami rządzi przypadek, ale trzeba prezentować dobrą formę. Klub musi działać, by wszystko funkcjonowało jak należy, żeby był efekt końcowy w postaci zwycięstwa.

Gdzie widzi pan największe braki?

Oczywiście w przedniej formacji. No bo Cracovia ma fajnego zawodnika, strzelił bramkę i zszedł z boiska.

Mówi pan o Charpentierze.

Tak. Inny - Zahirolslam strzelił bramkę głową. Ale nie ma regularności. Rzuca mi się w oczy, że nie ma jakości z przodu i Cra-

covia stwarza bardzo mało sytuacji. Tu jest problem.

Nie ma ani strzelca, ani takiego reżysera, który by mu dał fajne podanie.

Dobrze, że Mateusz Klich się przebudził i rzucił tę piłkę do Zahirolslama w 5 min doliczonego czasu gry z Pogonią. Ale to wszystko mało. Spodziewałem się, będzie trochę lepiej. Złaskusza w ostatnim meczu, w Lubinie. Jak grasz w przewadze, to musisz coś wykreować. Tym bardziej. A Cracovia gra w przewadze i nie jest w stanie stworzyć jednej, drugiej, trzeciej czy czwartej sytuacji. A jedna okazja nie oznacza bramki, zespół nie ma takich zawodników, którzy wykorzystaliby tę jedną, jedyną sytuację. Musi mieć te trzy, cztery. Dlatego jest problem.

Cracovia podjęła dość drastyczny krok zmieniając trenera. Widzi pan jakąś zmianę po przyjściu Bartosza Grzelaka?

Nie wydaje mi się, żeby zaistniała jakaś zmiana. Czasami działa to tak, że jest nowa miotła, jest impuls. Przynajmniej na początku. A teraz nie widzę, by jego przyjście miało duży

wpływ. Musimieć czas, żeby swoje koncepcje przeformułować, żeby drużyna uwierzyła w trenera, że to co robi, przynosi efekt.

Gdyby pan był osobą decyzyjną w klubie, to by pan zmienił trenera? Zwłaszcza w takim momencie?

Ciężko powiedzieć. Nie wiem. Od tego są prezesi, żeby wiedzieli, co się dzieje w drużynie. Jak zmiana przyniesie skutek, to będę bił brawo. Mamy nowego trenera i trzeba w niego wierzyć.

Jak pan czuje, uda się uratować ekstraklasę?

Myślę, że tak. Jest nowy trener, ma niezłe CV, pracował w niezłych klubach, z dobrymi wynikami, więc nie jest przypadkową osobą. Zawodnicy, którzy grają w Cracovii, nie są przypadkowymi i mam nadzieję, że do nich dociera, że muszą zrobić wszystko, żeby uratować ekstraklasę dla Cracovii.

Jak pan ocenia kadrę Cracovii? Ona jest słaba, czy jednak nie taka, żeby spaść z ekstraklasy? Oglądam też inne drużyny i niektóre grają dużo słabiej od Cracovii. Tak więc myślę, że zasługuje na utrzymanie. ©©

Wieczysta złapała wiatr w żagle i śmiało zmierza w kierunku ekstraklasy

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

I LIGA PIŁKARSKA. Na trzy kolejki przed końcem rozgrywek Wieczysta Kraków jest w strefie baraży o awans do ekstraklasy. Zespół wciąż ma szansę na uzyskanie bezpośredniej przepustki.

W trakcie wiosennej części sezonu Wieczysta miała gorszy okres, wypadła poza baraże. W końcu złapała wiatr w żagle, w pięciu ostatnich spotkaniach zdobyła 13 punktów i jej sytuacja diametralnie się zmieniła.

Na trzy kolejki przed końcem rozgrywek zespół jest na 3. pozycji w tabeli (53 pkt). Nadal ma szansę na bezpośredni awans, który uzyskają dwie czołowe ekipy. W teorii może nawet wygrać ligę. Niemniej dogonienie liderującej Wisły Kraków, która ma 9 punktów przewagi i korzystniejszy o 15 trafień bilans bramkowy, to w praktyce tylko matematyczne rozważania.

Znacznie bliżej jest do wicelidera Śląska Wrocław - 4 pkt. Bilans bezpośrednich starć jest remisowy, obie ekipy aktualnie mają taki sam bilans bramkowy (64-44). Do końca sezonu mierzą się z zespołami o podobnym potencjale. Nie ma co ukrywać, że Śląsk ma dobrą pozycję wyjściową. Zagra z: ŁKS Łódź (dom) - obecnie 5. (mecz zaległy), Polonią Bytom (wyjazd) - 10., Pogonią Grodzisk Maz. (dom) - 11. (mecz zaległy).

Mecze Wieczystej: Miedź Legnica (dom) - 8., Stal Rzeszów (wyjazd) - 12., Chrobry Głogów (dom) - 4.

Językiem u wagi może być ŁKS Łódź, także walczący o awans. Jeśli wygra dzisiaj zaległy mecz (z Pogonią Grodzisk Maz.), to zbliży się do Wieczystej na 3 pkt. A w przypadku zwycięstwa później we Wrocławiu, w poniedziałek, może nie tylko „pomóc” Krakowianom w poszukiwaniu Śląskowi, ale też samemu powalczyć o bezpośrednią przepustkę.

Patrząc na dyspozycję ekipy z Wrocławia, trudno jednak liczyć, by w kluczowym fragmencie sezonu wypuściła szansę z rąk. Wiosną jest najlepiej punktującą drużyną - 27 „oczek” w 12 kolejkach (Wieczysta - 23), przegrała tylko raz.

Dla Krakowian bardziej prawdopodobna jest gra w barażach. Nad 7. zespołem mają 6 pkt przewagi, ale ścisk w tej części tabeli jest duży i możliwe są różne rozstrzygnięcia. Niemniej szansa na fazę play-off jest bardzo duża, a możliwe, że udział w niej będzie pewny już po sobotnim starciu z Miedzią Legnica.

Tu też jest o co walczyć, bo wyższa lokata daje prawo gry u siebie w półfinale i ewentualnie w finale play-off. Te spotkania Wieczysta miałaby rozgrywać nie w Sosnowcu, gdzie w lidze podejmowała rywali, a na stadionie Wisły. Takie przynajmniej były deklaracje kilka miesięcy temu. ©©



Wieczysta w końcówce sezonu ma dobre wyniki. Bilans ostatnich pięciu spotkań to cztery zwycięstwa i remis