Mleko może nawadniać skuteczniej niż woda – takie wyniki analiz wydają się niewiarygodne **str. 9**

FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam i nie okazywać słabości **str. 11**

STRONA ZDROWIA

Nr 64 (24 841)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 18.03.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Wokół Trybunału Konstytucyjnego trwa zamieszanie. Czy przysięgi sędziów będą przyjęte? **str. 7**

FOT. ŁUKASZ DZIEDZIC

„Król dopalaczy” – opowieść o zwykłym chłopaku, który z dnia na dzień zostaje milionerem **str. 6**

Tomasz Siemieniec: W Cracovii ważniejsze są zmiany poza boiskiem niż na nim **str. 16**

FOT. WOJCIECH MATUSIK

KRAKÓW

Nie ma szans się zamoczyć. Basen do pooglądania przez szybę **str. 4**

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

INWESTYCJA OBWODNICA KRAKOWA MA BYĆ TRZYPASMOWA

Rośnie niepokój mieszkańców Tyńca

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Południowa obwodnica Krakowa zostanie rozbudowana do trzech pasów na odcinku 17,2 km – od węzła Balice do ul. Kąpielowej. Prace projektowe dla inwestycji zmierzają już do finału.

Na dziś wszystko wskazuje na to, że na potrzeby nowej drogi konieczna będzie budowa nowego mostu na Wiśle oraz innej drogowej infrastruktury po zachodniej stronie stopnia wodnego Kościuszko. Taki scenariusz budzi wielkie obawy części mieszkańców Tyńca.

Plan dla południowej obwodnicy Krakowa obejmuje poszerzenie obu jezdni A4 do trzech pasów, a także rozbudowę węzłów autostradowych Kraków Balice i Kraków Skawina. Nie ma tam jednak rezerwy terenu pod poszerzenie autostrady, stąd Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad zaplanowała budowę nowych obiektów inżynierskich oraz częściową rozbiórkę już istniejących.

Inwestycja, która ma być realizowana w najbliższych latach, budzi duże zaniepokojenie wśród mieszkańców Tyńca. Ludzie obawiają się, że realizacja wariantu rozbudowy od zachodniej strony „Kościuszki” będzie oznaczać „wejście” przedsięwzięcia w tereny mieszkaniowe, możliwe wyburzenia oraz istotne pogorszenie warunków życia w tej części miasta.

Opracowywanie studium techniczno-ekonomiczno-środowiskowego dla rozbudowy autostrady A4 na południu Krakowa trwa od jesieni 2022 roku. We wrześniu 2025 gotowych było sześć wariantów przebiegu drogi.

Czytaj str. 4

Więcej pasażerów i samolotów przyjmie lotnisko w Balicach

Trwają ostatnie prace związane z przekształceniem dawnego terminalu CARGO w terminal pasażerski. Z kolei system ILS ma rozwiązać problem z mgłami **str. 3**

KRYNICA-ZDRÓJ

„Łamanie barier”, żeby więcej osób mogło skorzystać z atrakcji

FOT. DAMIAN RADZIAK ARCHIWUM PPG

Wiosną planowane jest rozpoczęcie budowy windy przy dolnej stacji kolei na Górę Parkową. Obecnie są tylko schody i nie każdy może skorzystać z kolejki. A na szczycie czeka wieża widokowa... już z windą

Nr ISSN 0137-9089 Nr Indeksu 350052

9 770137 908036 12

W zboczu wzgórza „Zamczysko” ktoś wykopał ziemiankę i urządził ją **str. 5**

eprasa.pl 600295c0f4

AUTOPROMOCJA 0010990484

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Polski 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikpolski24.pl

Jutro w Dzienniku Polskim
Pod paragrafem

Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy

Jakub Guder
publicysta

LEPIEJ NIE JEST, ALE ZA TO JEST ŚMIESZNIEJ

Polskie kluby piłkarskie zaczynają coś wygrywać w pucharach, Ekstraklasa wspina się coraz wyżej w europejskim rankingu, a w reprezentacji zapanowała jakaś harmonia. I kiedy już wydaje ci się, że polska piłka zmierza w dobrym kierunku nagle... pach! Dostajesz plaskacza niczym prowadzący Oscary Chris Rock od Willa Smitha!

Trener Radomiaka Gonçalo Feio miał zostać uderzony przez radnego z Radomia Dariusza Wójcika, chociaż ten drugi twierdził, że tylko go musnął, kryjąc głowę przed Portugalczykiem. Prezes Śląska Wrocław pod presją pseudokibiców nie wpuszcza na mecz kibiców Wisły Kraków, więc Wisła nie przyjeżdża do Wrocławia. Tym sposobem na murawę wychodzą sędziowie i drużyna gospodarzy, a po kwadransie arbiter odgwizduje koniec spotkania. Chwilę później PZPN informuje, że prowadzi dochodzenie w sprawie tak zwanego match fixingu, czyli ustawiania meczów pod zakłady bukmacherskie. Śląsk składa wszystkim paniom życzenia z okazji Dnia Kobiet, a za chwilę chce zlikwidować swoją żeńską drużynę i przenieść piłkarki do Ślęzy Wrocław. One zresztą nie chcą tam grać. Dochodzi też we Wrocławiu do Wielkiej Koalicji antywiślackiej, w której to ponad podziałami - łączą się politycy z lewa do prawa: od radnego Suligowskiego, poprzez ministra Jarosa i senatora Zdrojewskiego, aż do radnego PiS-u Łukasza Kasztelowicza. Cóż to za wielobarwny i groteskowy nieco sojusz! No i jeszcze firma Roberta Lewandowskiego, która ponoć - jak doniósł portal zero.pl - nie płaci swoim pracownikom.

W tym odrealnionym, pełnym absurdów i afer świecie polskiego futbolu kompletnie odrealniony jest Oskar Pietuszewski, który jeszcze nie skończył 18 lat, a już ładuje gola za golem w FC Porto. Ja w jego wieku wkuwałem w ogólniaku słówka z łaciny, co w regionie, z którego pochodzę i tak było sporą ekstrawagancją. Co to jest za chłopak w ogóle?! Wszedł z buta do wielkiego, renomowanego klubu na Zachodzie i gra jakby miał wycięty cały układ nerwowy. Piłkarski ancymon!

Nie licząc tego pięknego wyjątku w polskim futbolu jest jak zawsze - z pewnością nie lepiej, ale chociaż śmieszniej.

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 **13°C** MIN **-1°C**
Wiatr pn.-wsch. 10-15 km/h
Uwaga: W ciągu dnia częściowe zachmurzenie, ale bez deszczu

JUTRO
MAX **14°C** MIN **0°C**
Wiatr pn.-wsch. 10-15 km/h
Uwaga: W ciągu dnia częściowe zachmurzenie i trochę cieplej niż w środę

COŚ SIĘ KOŃCZY...

Przez trzy dekady był miejscem dobrze znanym wielu mieszkankom Nowego Sącza. Niewielki sklep z bielizną przy ul. Rynek 7, prowadzony przez panią Teresę, dla wielu klientek był czymś więcej niż tylko punktem handlowym. Teraz jego historia dobiega końca. Właścicielka przechodzi na emeryturę, a wraz z nią z sądeckiej starówki znika kolejny sklep z wieloletnią tradycją. Choć ruch w sklepie z czasem malał, jedno się nie zmieniło - wierne klientki. Dzięki nim sklep istniał do dziś.
KK

FOT. KLAUDIA KULAK

ROZMOWA DNIA

PUBLIKOWANIE PRZEMOCY W INTERNECIE MOŻE WYNIKAĆ Z POTRZEBY „ZAISTNIENIA"

Mira Suchodolska
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z dr KRZYSZTOFEM MUCHĄ, ekspertem ds. cyberprzestępczości oraz adiunktem na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Opolskiego.

Sprawa zabójstwa w Kadłubie, gdzie 17-latek miał zabić siekierą 38-letniego ojczyma i 87-letnią babcię, a nagranie z ataku opublikować w sieci, wstrząsnęła opinią publiczną. Co może motywować takie zachowanie?
Sytuacja, jaka zdarzyła się w Kadłubie, świadczy o nierozpoznanych przez otocznie dysfunkcjach psychicznych i społecznych sprawcy. Być może czuł się on niedowartościowany, może to silna potrzeba zwrócenia uwagi na siebie za wszelką cenę i pokazania innym na co go stać, popchnęła go do popełnienia tak drastycznego czynu i upublicznienia go. Osoba z silną motywacją „zaistnienia" nie bierze pod uwagę, że definitywnej zmianie ulegnie jej dotychczasowe życie, bo będzie musiała ponieść konsekwencje swojego czynu i trafi do więzienia. Oczywiście w toku postępowania może się okazać, że sprawca był niepoczytalny.

Jakie elementy śledztwa mogą pomóc zrozumieć motywację?
Bardzo ważne będą tu badania psychiatryczne sprawcy, ale nie tylko one, ponieważ również ważne są badania z zakresu informatyki śledczej: danych, jakie znajdują się na narzędziach informatycznych sprawcy, treści w internecie, z którymi się zapoznawał, to, jakie materiały gromadził na komputerze, co go interesowało. To może także pokazać moment, w którym podjął decyzję i zaczął planować popełnienie zbrodni. Jeżeli ktoś umieszcza nagranie takiego czynu w sieci, nie działa spontanicznie. Samo nagrywanie świadczy o tym, że sprawca przygotowywał się do niego wcześniej. Ważny jest wywiad środowiskowy w miejscach, gdzie przebywał oraz analiza dokonanych w tym zakresie ustaleń. Weryfikacji powinien także podlegać to, czy korzystał z substancji psychoaktywnych.

W internecie często pojawiają się nagrania ryzykownych zachowań czy tzw. challenge'y. Czy w tym przypadku można mówić o podobnym mechanizmie - potrzebie pokazania się?
W pewnym sensie tak. W mediach społecznościowych nie ma rzeczy, której młodzi ludzie nie nagraliby i nie wrzucili do internetu. Widzimy różne wyzwania - od jedzenia leków przeciwbólowych w nadmiarze lub rzeczy, których przeciętny człowiek nie uznałby za nadające się do konsumpcji, po robienie zdjęć w miejscach niebezpiecznych dla zdrowia i życia. To chęć zaimponowania innym, pokazania się jako ktoś

FOT. UNIWERSYTET OPOLSKI

odważny, wyjątkowy. Często jest to też chęć posmakowania adrenaliny wynikającej z sytuacji ekstremalnej. Niestety wiele osób nie bierze pod uwagę konsekwencji - zarówno zdrowotnych, jak i prawnych oraz...

Wizerunkowych, czyli takich, które mogą wrócić po latach?
Internet niczego nie zapomina. Jeśli ktoś publikuje kompromitujące lub nieodpowiedzialne materiały, może to mieć znaczenie w przyszłości np. dla pracodawcy

Zdarza się, że sprawcy przestępstw sami dostarczają dowodów przeciwko sobie, publikując materiały w internecie?
Tak. Ludzie często nie zdają sobie sprawy, że publikując coś w sieci, zostawiają po sobie ślad i sprowadzają na siebie odpowiedzialność prawną. Inni internauci mogą zgłosić takie materiały organom ścigania, poza tym przez 24 godz., 7 dni w tygodniu wyspecjalizowane jednostki Policji monitorują internet i weryfikują pod kątem ewentualnego naruszenia prawa treści w nim umieszczane. Może się okazać, że taki urobek z tzw. „białego wywiadu" będzie podstawą do wszczęcia postępowania karnego lub postępowania w sprawach o wykroczenia.

PRZYRODA

Rekordowa magnolia

Moja magnolia gwiaździsta bije kolejne rekordy klimatyczne. Rekordy czasu kwitnienia. Dwie dekady temu rozwijała białe kwiaty w majówkę. Później, wraz z ociepleniem klimatu, kwitła w kwietniu i w ostatnich dniach marca. Tegoroczny rekord to połowa marca. Cóż, dwadzieścia stopni wyżej zera robi swoje. Niestety, zdecydowanie za wcześnie. Pechowo okres kwitnięcia zbiegł się z nawrotem chodów. Opady mokrego śniegu krzywdy magnoliom nie zrobią. Mróz tak. Jeśli słupek w termometrze spadnie choćby na kilka godzin poniżej zera, płatki białych czy różowych kwiatów nabiorą brzydkiego brązowego odcienia. I cały urok przepadnie. Magnolie rodowodem sięgają epoki dinozaurów. Miliony lat temu rosły u nas liczne gatunki, lecz zniszczyły je kolejne zlodowacenia. Magnolie są jadalne i lecznicze. Napar z kory drzew leczy kaszel i przeziębienie. Piękne, białe kwiaty magnolii nagiej po zamarynowaniu są serwowane jako smakowita przyprawa do ryżu. Natomiast całe kwiaty i młode liście magnolii szerokolistnej wystarczy ugotować, by mieć wyborny deser. Duże liście kilku innych gatunków służą do zawijania przeznaczonego do gotowania mięsa i warzyw. Tak samo jak nasze swojskie gołąbki. Na szczęście większość gatunków przetrwała zły czas na Wschodzie i w Ameryce Północnej. Teraz każdy z nich można bez problemu posadzić w ogrodzie.
Grzegorz Tabasz

eprasa.pl 600295c0f4

Kronika Krakowska

17
tyle wagonów Krakowiak MPK wyposaży w defibrylatory. Pierwszy już zamontowany. Wkrótce urządzenia trafią do kolejnych tramwajów

BUDOWA S7
Zmiany w dojeździe do urzędu pracy
Od wczoraj zamknięto dojazd do siedziby Grodzkiego Urzędu Pracy od strony funkcjonującego do tej pory objazdu przez ul. PCK – informuje Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad. Zmiany mają związek z kolejnym etapem budowy drogi ekspresowej S7 na terenie Krakowa. Przez pięć tygodni jedyny możliwy dojazd do budynku GUP będzie przez ul. Wąwozową z wjazdem i wyjazdem od strony Al. Solidarności.

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

KRAKÓW AIRPORT NOWY SYSTEM ILS MA BYĆ W PAŹDZIERNIKU, A JUŻ LADA MOMENT TYMCZASOWY TERMINAL

Mgła to nie kłopot. Tłoku nie będzie?

E. Wacławowicz, B. Ciryt
redakcja@polskapress.pl

Krakowskie lotnisko w Balicach zmienia się. Aktualnie trwają ostatnie prace związane z przekształceniem dawnego terminalu CARGO w terminal pasażerski PBZ (Pre-Boarding Zone).

Nowy terminal będzie bogatszy o sześć dodatkowych gate'ów na parterze i pierwszym piętrze o łącznej powierzchni około 1700 mkw. To z kolei zwiększy przepustowość obiektu o ok. dwa miliony pasażerów rocznie. Poinformowano też o harmonogramie prac przy instalacji systemu ILS/DME, który ma rozwiązać większość problemów krakowskiego lotniska z mgłami.

Co znajdzie się w nowo powstającej strefie PBZ? Jak informuje nas Monika Chylaszek, rzeczniczka krakowskiego lotniska, będą to poczekalnie przedodlotowe dla pasażerów lecących do strefy Non-Schengen.

Ostatnie prace są już na ukończeniu. Obiekt będzie służył pasażerom od maja tego roku. Koszt inwestycji to ponad 24 miliony złotych.

20 milionów pasażerów

PBZ będzie działał do momentu oddania do użytku nowej części terminalu po stronie zachodniej, co zgodnie z harmonogramem ma nastąpić w 2029 roku. Następnie w jego miejscu rozpocznie się rozbudowa terminalu od strony wschodniej. Całość prac zakończy się w 2032 r. i wtedy lotnisko będzie mogło komfortowo obsłużyć około 20 mln pasażerów rocznie.

Nowy system ILS ułatwi lądowania

Na tym nie koniec zmian. Od maja Polska Agencja Żeglugi Powietrznej rozpocznie wymianę systemu nawigacyjnego ILS/DME „KRW", który działa na lotnisku Balice już od 23 lat.

„4 maja br. rozpocznie się proces wymiany urządzenia. W trakcie prac lotnisko będzie korzystać z alternatywnych procedur podejścia opartych m.in. o nawigację satelitarną GNSS (PBN) oraz system DVOR/DME „KAK", które pozwalają na bezpieczne wykonywanie operacji lotniczych" - informuje Krakow Airport w komunikacie.

Uruchomienie nowego systemu ILS/DME planowane jest na 1 października br. Proces wymiany potrwa rekordowo krótko - około 5 miesięcy (standardowo trwa ok. 7 miesięcy). Nowe urządzenie będzie pracować w kategorii CAT I.

„Zmiana przepisów ICAO dotyczących wymaganego oświetlenia nawigacyjnego dla CAT II otworzyła drogę do certyfikacji lotniska w tej kategorii. Proces przebiega zgodnie z harmonogramem i może zakończyć się w I kwartale 2027 r" - podaje Kraków Airport.

FOT. ANNA KACZMARZ
Lotnisko w Balicach będzie mogło obsługiwać 20 milionów pasażerów rocznie

I dodaje, że taka zmiana pozwoliłaby na lądowanie około 80 proc. samolotów, które w trudnych warunkach pogodowych - szczególnie zimą - są przekierowywane na inne lotniska.

W dalszej perspektywie, po budowie nowej drogi startowej, krakowskie lotnisko będzie mogło korzystać z systemu ILS CAT III, umożliwiającego operacje nawet przy bardzo ograniczonej widzialności.

Nowy hotel

Obok terminalu lotniska powstanie drugi hotel. W sprawie budowy obiektu został podpisany list intencyjny z grupą Accor, a nowy hotel będzie działał pod designerską marką TRIBE. Goście będą mogli skorzystać ze 170 pokoi, restauracji z cocktail barem oraz kameralnej przestrzeni konferencyjnej.

Od 2024 roku na lotnisku w Balicach funkcjonuje hotel Hilton Garden Inn Kraków Airport, którym zarządza spółka Kraków Airport Hotel. Będzie też zarządzała też tym drugim.

Budowa hotelu jest związana z rozwojem tego największego regionalnego lotniska w Polsce, które w ubiegłym roku obsłużyło 13 mln pasażerów.

Rekordowe zainteresowanie

Funkcjonujący na lotnisku hotel Hilton Garden Inn bije rekordy zainteresowania gości, podobnie jak sam Kraków Airport. W ubiegłym roku z usług hotelu skorzystało 78 tysięcy gości, a sam hotel może poszczycić się blisko 90-procentowym obłożeniem, przy średniej dla krakowskich hoteli wynoszącej 77 proc.

Mieczysław Włosek, prezes zarządu Kraków Airport Hotel, podkreśla, że wybór marki, pod którą będzie działał nowy obiekt, to kolejny etap przygotowań do inwestycji.

- Zanim zaczniemy jakiekolwiek prace projektowe, musimy wiedzieć, jakie wytyczne mamy spełnić, a te są określane przez naszego partnera bardzo szczegółowo: począwszy od wielkości pokoi, skali restauracji, liczby miejsc parkingowych, aż po kwestie bezpieczeństwa. Dlatego cieszę się z podpisanego listu intencyjnego, ponieważ wizja nowego obiektu staje się coraz bardziej konkretna - dodaje Mieczysław Włosek.

- Oferta marki TRIBE w ocenie inwestora najtrafniej odpowiada na zidentyfikowane potrzeby rynku oraz korzystających z lotniska. Koncepcja marki łącząca wyrazisty design, funkcjonalność i elastyczny model usług idealnie wpisują się w kierunek rozwoju spółki - mówi Włosek. ©℗

Tu na razie jest ściernisko, ale będzie boisko. A do tego plac zabaw

Ewa Wacławowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

Przełom po ponad 10 latach. Powiększa się teren, na którym usytuowany jest Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 7 w Bronowicach.

Sam budynek, a także przyległy do niego szkolny teren zielony, składa się dziś z kilku działek o łącznej powierzchni 0,8556 ha. Wszystkie należą do miasta, jednak pięć z nich znajduje się w użytkowaniu wieczystym Spółdzielni Mieszkaniowej im. Tadeusza Kościuszki w Krakowie.

I o te pięć chodziło. Zróżnicowany stan prawny tych nieruchomości stanowił przez lata poważny problem hamujący rozwój szkoły, a także wszelkie działania inwestycyjne na terenie wokół niej.

W końcu, po ponad 10 latach czekania, na początku 2026 roku prezydent Krakowa Aleksander Miszalski oraz przedstawiciele spółdzielni uzgodnili satysfakcjonujący dla obu stron wariant polegający na zamianie działek.

Nowe możliwości

- Wariant, który uzgodniono, przewiduje, że w wyniku zamiany działek w rejonie ulicy Złoty Róg powstaną dwa zwarte kompleksy nieruchomości charakteryzujące się jednolitym stanem prawnym: jeden stanowiący wyłączną własność miasta na potrzeby funkcjonowania szkoły oraz drugi stanowiący własność spółdzielni - informują urzędnicy.

Przejście terenu na własność miasta otwiera przed szkołą perspektywy, na które tamtejsza społeczność i mieszkańcy dzielnicy czekali od lat - umożliwia m.in. rewitalizację i modernizację terenu przyległego do szkoły, tak by powstała tam nowoczesna i bezpieczna infrastruktura sportowa i rekreacyjna (plac zabaw, boiska sportowe). Uregulowany stan prawny to również możliwość przeprowadzenia działań inwestycyjnych w samym budynku szkoły, jeśli będzie taka potrzeba.

150 mln na inwestycje oświatowe w Krakowie

Plan budżetu miasta na 2026 rok zakłada nakłady na rozwój infrastruktury oświatowej sięgające prawie 150 mln zł. Już za kilka miesięcy zakończą się prace na czterech oświatowych placach budowy:

- w Płaszowie (ulica Grochowa);
- w Bieżanowie (ulica Sucharskiego);
- w Bronowicach (ulica Stawowa);
- w Nowej Hucie (ulica Prawocheńskiego, osiedle Wyciąże).

W tych lokalizacjach rozpoczęcie roku szkolnego 2026/2027 połączone będzie z otwarciem nowych obiektów należących do szkół lub zespołów szkolno-przedszkolnych.

Do dużych inwestycji kontynuowanych, które zakończą się w 2027 roku, należą:

- rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 54 (wraz z pomieszczeniami dla przedszkola) przy ulicy Tynieckiej - koszt to około 65,5 mln zł;
- rozbudowa Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 8 przy ulicy Mieczysława Wrony (Dębniki, osiedle Sidzina) - koszt to około 28,2 mln zł.

©℗

eprasa.pl 600295c0f4

Kronika Krakowska

18 MARCA

Imieniny obchodzą: Aleksander, Anzelm, Boguchwał, Celestyna, Cyryl, Edward, Feliks, Krystian, Marta, Narcyz.
1662 - w Paryżu wyjechał na trasę pierwszy konny omnibus
1943 - kierownictwo Walki Cywilnej ogłosiło, że szmalcownictwo będzie karane śmiercią
1945 - 1. Armia Wojska Polskiego zdobyła Kołobrzeg. Odbyły się zaślubiny Polski z morzem

FOT. TVP.PL

18 MARCA 1971 ROKU
Telewizja Polska wyemitowała premierowy odcinek „Wakacji z duchami" w reżyserii Stanisława Jędryki. To serial dla młodzieży zrealizowany na podstawie powieści autorstwa Adama Bahdaja.

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki
9:40 - Jan Zasadziński (lat 79)
11:00 - Małgorzata Wiercińska (lat 85)
11:40 - Genowefa Wójcik (lat 100)
12:20 - Włodzimierz Łaptaś (lat 93)
Cmentarz Bronowice
12:00 - Janina Samek (lat 86)
Cmentarz Podgórski
10:00 - Zdzisław Rupa (lat 75)
11:00 - Krystyna Żurek (lat 96)
12:00 - Halina Doniec (lat 78)
Cmentarz Prądnik Czerwony
10:20 - Maria Giergiel (lat 79)
11:00 - Agnieszka Ryzner (lat 53)
11:40 - Wiesław Kubica (lat 76)
12:20 - Ryszard Mielnik (lat 66)
13:00 - Halina Wykurz (lat 76)
13:00 - Jan Boroń (lat 85)
Cmentarz Grębałów
10:20 - Alicja Wardęga (lat 72)
Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich
8:30 - Łukasz Werfel (lat 42)
8:45 - Krystyna Szwajnoch (lat 82)

POWSTAJE NOWOCZESNE CENTRUM PRZYRODNICZE

To ma być wielka atrakcja

FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJ. MAŁOPOLSKIEGO

Na krakowskiej Woli Justowskiej, w sąsiedztwie Małopolskiego Szpitala Ortopedyczno-Rehabilitacyjnego przy ul. Modrzewiowej 22, powstaje nowoczesna placówka - Jurajskie Centrum Edukacji Przyrodniczej EkoMałopolska.
- Będzie to miejsce do prowadzenia edukacji przyrodniczej dla społeczeństwa, w tym mieszkańców parków krajobrazowych, Krakowa oraz turystów - podkreśla wicemarszałek Ryszard Pagacz. W nowym centrum na Woli Justowskiej ma znaleźć się również siedziba Zespołu Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego. Projekt otrzymał dofinansowanie z programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027. Bryła budynku została dopasowana do otoczenia i nawiązuje do krajobrazu kulturowego i historycznego obszaru, w którym powstanie. Projekt został doceniony za wykorzystanie ekologicznych materiałów. 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 CHORÓB 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

Ludzie obawiają się wyburzeń i pogorszenia warunków życia

Jolanta Białek
jolanta.bialek@polskapress.pl

Inwestycja, która ma być realizowana w najbliższych latach, budzi zaniepokojenie wśród mieszkańców Tyńca. Ludzie obawiają się wyburzeń oraz pogorszenia warunków życia w tej części miasta.

FOT. MATERIAŁY GDDKIA

Rozbudowa autostradowej obwodnicy Krakowa jest konieczna, ale inwestycja budzi obawy mieszkańców

„Z informacji przekazywanych mieszkańcom wynika, że realizacja inwestycji na tym odcinku miałaby wiązać się z budową dodatkowego mostu nad Wisłą, rozbudową układu drogowego, dobudową kolejnych pasów ruchu oraz zmianą funkcjonowania istniejących węzłów. W praktyce oznaczałoby to znaczącą ingerencję infrastrukturalną - powstanie rozbudowanego układu drogowego obejmującego nawet kilkanaście pasów ruchu, wyłączenie jednego z węzłów oraz zmianę funkcji mostu na stopniu wodnym Kościuszko, który miałby łączyć brzegi Wisły pomiędzy węzłami Mirowskim i Tynieckim, a dla obwodnicy miałby powstać nowy most" - zaznacza radny Marek Sobieraj w interpelacji skierowanej do władz Krakowa.

Dodaje ponadto, że „jednocześnie pojawiają się informacje, że nie jest analizowany wariant od strony toru kajakowego (przy ul. Kolnej - red.), który - według części mieszkańców - mógłby ograniczyć ingerencję w zabudowę mieszkaniową, a jednocześnie stworzyć możliwość modernizacji samego toru kajakowego, przykładowo poprzez naturalne zadaszenie i powiązanie z planowaną przebudową obiektu".

Radny proponuje także, aby rozważyć scenariusz, według którego gminy Kraków i Liszki wraz z GDDKiA wybudowałyby nad torem kajakowym lokalną przeprawę z mostem podobnym do „Zwierzynieckiego", a obecny most na stopniu wodnym pozostawić w obecnym kształcie.

Opracowywanie studium techniczno-ekonomiczno-środowiskowego (STEŚ) dla rozbudowy autostrady A4 na południu Krakowa trwa od jesieni 2022 roku. We wrześniu 2025 gotowych było sześć wariantów przebiegu drogi:

- trzy warianty - oznaczone jako W1, W2, W3 - zakładające budowę fragmentu autostrady na zachód od jej obecnego przebiegu, w odległości od około 200 metrów (wariant W3) do około 600 m (wariant W2) od stopnia wodnego Kościuszko;
- wariant W4 - po obecnym przebiegu A4, zakładający zmiany na stopniu wodnym;
- wariant W5 - na wschód od stopnia Kościuszko;
- wariant W6 - przewidujący budowę około 3-kilometrowego tunelu pod Wisłą.

Jeden z tych scenariuszy (W5) został oprotestowany już na wczesnym etapie, w 2024 roku - i przez mieszkańców, i przez władze Krakowa.

- Podczas poprzedniego etapu prac, na przełomie 2023 i 2024 roku, GDDKiA zorganizowała w Krakowie cztery spotkania konsultacyjne z wykonawcą, w trakcie których możliwe było zapoznanie się z wariantami oraz zadanie pytań i zgłoszenie uwag. W tym okresie miasto wystosowało pismo do ministra infrastruktury z postulatami dotyczącymi podjętych przygotowań do rozbudowy autostrady A4. Zaprezentowane zostało w nim stanowisko sprzeciwiające się przekroczeniu rzeki Wisły po wschodniej stronie stopnia wodnego Kościuszko - przypomina wiceprezydent Krakowa Stanisław Kracik w odpowiedzi na interpelację.

Natomiast mieszkańcy tej części Krakowa, a także Kryspinowa w gminie Liszki, wyrazili sprzeciw wobec tego wariantu przez internetową petycję.

Do dalszych prac zakwalifikowano ostatecznie trzy warianty rozbudowy A4 na odcinku węzeł Balice - ulica Kąpielowa: dwa poprowadzone na zachód od stopnia wodnego Kościuszko (W2 i W3) z budową nowego mostu na Wiśle, a ponadto wyznaczony po istniejącym śladzie drogi (W4). Natomiast z trzech pozostałych pomysłów na rozbudowę A4 w Krakowie zrezygnowano.

Plan zakłada, że wniosek o wydanie decyzji o uwarunkowaniach środowiskowych zostanie złożony w drugiej połowie 2026 roku. Przewidywany termin uzyskania decyzji środowiskowej to pierwszy kwartał 2027 roku, a czas rozbudowy południowej obwodnicy Krakowa określono wstępnie na lata 2027-2029. ©℗

Basen Korony bez wody można oglądać przez szybę

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Basen Klubu Sportowego Korona jest zamknięty od prawie dwóch lat. Mieszkańcy mogą jedynie popatrzeć na pustą nieckę basenową z okien baru, który przylega do pływalni.

Basen zamknięto z powodu złego stanu technicznego. Na jakim etapie jest przygotowanie modernizacji tego obiektu?

- Obecnie w Wydziale Architektury i Urbanistyki Urzędu Miasta Krakowa procedowany jest wniosek o wydanie decyzji o pozwoleniu na budowę dla tej inwestycji - wyjaśnia Sławomir Farbaniec z Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie. - Określenie terminu rozpoczęcia i zakończenia budowy będzie możliwe po uzyskaniu pozwolenia na budowę, zabezpieczeniu finansowania inwestycji i przeprowadzeniu postępowania przetargowego - dodaje.

Po uzyskaniu wszelkich decyzji mają być także znane ostateczne koszty modernizacji basenu Korony.

Przypomnijmy, że w sierpniu 2024 roku podczas letniej przerwy technicznej przeprowadzona została ekspertyza konstrukcyjna elementów powiązanych z niecką basenu sportowego KS Korona przy ul. Kalwaryjskiej. Wykazała ona zużycie konstrukcji i materiałów, co uniemożliwia bezpieczne wypełnienie niecki basenowej wodą oraz konieczność gruntownej modernizacji tych elementów.

Ogłoszono wtedy, że od września 2024 roku pływalnia sportowa pozostanie wyłączona z użytkowania.

Od tego czasu pływacy KS Korona mają możliwość trenowania w innych obiektach. Krakowianie zastanawiają się, kiedy znów będzie można tam popływać, bo od prawie dwóch lat nie ma takiej możliwości.

Planowane prace modernizacyjne mają dotyczyć m.in. przebudowy, wzmocnienia i uszczelnienia konstrukcji budynków KS Korona przy ul. Kalwaryjskiej, a także przebudowy dużej niecki basenowej, pomieszczeń towarzyszących i zaplecza.
©℗

eprasa.pl 600295c0f4

Ktoś rozkopał zabytkowe grodzisko w lesie i zrobił sobie ziemiankę

Paweł Mocny
pawel.mocny@polskapress.pl

We wsi Krzykawka pod Bolesławiem doszło do zniszczenia grodziska z XIII wieku. W zboczu wzgórza „Zamczysko" ktoś wykopał ziemiankę, wyłożył ją deskami i urządził w środku siedzisko oraz półki.

Sprawa wyszła na jaw. Na miejscu pracowali policjanci oraz przedstawiciele Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków. Sprawcy grozi nawet do dwóch lat więzienia.

Niewielu wie, że w lesie we wsi Krzykawka (gmina Bolesław) znajduje się dawny gródek rycerski. Odkryty przez archeologów w latach 80-tych ubiegłego wieku obiekt znajduje się na górze „Zamczysko" i jest datowany na XIII wiek.

Niestety wpisany do rejestru zabytków gródek padł ofiarą wandali. W zboczu góry, na której około 800 lat temu mieściło się niewielkie grodzisko wykopano... ziemiankę. Dziura ma około dwa metry kwadratowe i jest wyjątkowo starannie wykonana. Ściany oraz strop wyłożono deskami. W środku powstało też siedzisko i półki.

Co ciekawe - na miejsce nie prowadzi żadna droga czy nawet wydeptana leśna ścieżka. Autor ziemianki musiał sobie zadać wyjątkowy trud nosząc deski i materiały do wykonania wykopu przez gęste chaszcze oraz liczne pagórki.

Jako że gródek jest zabytkiem, to postępowanie w sprawie wszczęła policja. - 5 marca bieżącego roku wpłynęło zawiadomienie do KPP w Olkuszu o dewastacji zabytków. Niezwłocznie na miejsce udali się policjanci z KP w Bukownie oraz technik kryminalistyki z KPP w Olkuszu. Na miejscu zostały wykonane oględziny - informuje st. sierż. Monika Kocjan z Komendy Powiatowej Policji w Olkuszu.

Kolejnego dnia czynności przeprowadzili także delegaci z Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Krakowie. Jak wskazują mundurowi, sprawcy lub sprawcom grozi grzywna, ograniczenie wolności lub nawet dwa lata więzienia.

FOT. TADEUSZ ŻUREK

Skandal w lesie pod Bolesławiem. Ktoś rozkopał zabytkowe grodzisko i zrobił sobie ziemiankę

Tarnów. Znajdzie się chętny na szkieletor?

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Mijają dwa lata od momentu, gdy firma Orange wystawiła na sprzedaż szpecący urokliwą starówkę wieżowiec przy ul. Legionów. Cena biurowca została już znacznie obniżona. Chętnych brak.

FOT. ROBERT GĄSIOREK

Biurowiec w Tarnowie nijak komponuje się z zabudową w centrum miasta

To jeden z tych obiektów, który chluby miastu nie przynosi. Wybudowany w latach 70-tych ubiegłego wieku wysoki, kilkupiętrowy budynek należał początkowo do Telekomunikacji. Obecnie należy do firmy Orange, ale poza tym, że znajdują się w nim urządzenia techniczne należące do operatora, to nie jest już w całości wykorzystywany. Od dwóch lat właściciel biurowca próbuje go sprzedać.

Początkowo budynek został wystawiony za 5,5 mln złotych. Teraz na portalach ogłoszeniowych oferowany jest już za 4,1 mln złotych.

W ofercie czytamy, że cały budynek posiada 7 kondygnacji naziemnych i 2 podziemne, a jego powierzchnia całkowita wynosi blisko 5 tysięcy metrów kwadratowych. Wewnątrz znajdują się gabinety, pokoje i sale konferencyjne o różnorodnej wielkości. - Nieruchomość do adaptacji według własnych potrzeb na różnorodne cele - zaznaczono w ogłoszeniu.

Jeszcze przed wystawieniem biurowca na sprzedaż mówiło się o nim w kontekście jego adaptacji pod akademik dla studentów Akademii Tarnowskiej. Taki temat pojawił się podczas kampanii przed wyborami samorządowymi na początku 2024 roku. Ostatecznie jednak do żadnych konkretów na ten temat nie doszło.

Kilka tygodni temu o sprawie przypomniał w swoich social mediach były prezydent Tarnowa Roman Ciepiela. Po tym, jak miastu nie udało się nabyć za 19 mln złotych udziałów w Tarnowskich Wodociągach, samorządowiec zasugerował, aby wrócić do pomysłu kupna biurowca i urządzeniu w nim akademiku. - To lepsza opcja niż niepotrzebna kłótnia z sąsiadami - zaznaczał Ciepiela.

Jak udało się nam jednak ustalić, miasto nie jest zainteresowanie biurowcem przy ul. Legionów.- To jest dosyć ciężki obiekt, sprzedaż jest obciążona poprzez wpisy w księgach dotyczące służebności anten, które są na tym budynku. Modyfikacja wysokościowa czy, czy jakaś inna ze względu na tę teletechnikę jest ograniczona - mówi Maciej Włodek, zastępca prezydenta Tarnowa.

Dodaje, że Orange nie kontaktowało się z miastem w kwestii sprzedaży biurowca. Ofertę kupna budynku złożono jednak jakiś czas temu władzom Akademii Tarnowskiej.- Kancelaria uczelni zapoznała się z tą ofertą i podziękowała. Nie byliśmy zainteresowani - zaznacza Piotr Kopa, rzecznik prasowy Akademii Tarnowskiej.

W sprawie wystawionego na sprzedaż budynku przy ul. Legionów zwróciliśmy się z pytaniami do firmy Orange. Nie dostaliśmy j odpowiedzi.

Natomiast jeszcze dwa lata temu rzecznik prasowy operatora wskazywał, że firmie Orange zależy na zabezpieczeniu możliwości dalszego świadczenia usług za pośrednictwem infrastruktury znajdującej się na budynku, ale fakt ustanawiania ograniczonych praw rzeczowych w tym zakresie nie powinien przeszkadzać w prowadzeniu prac adaptacyjnych, wyburzeniowych, modernizacyjnych, projektowych czy budowlanych poza pomieszczeniami z infrastrukturą. Dodawał, że Orange dołoży starań, aby „pomóc przyszłemu inwestorowi przy przeprowadzeniu prac na nieruchomości w bezpośrednim sąsiedztwie urządzeń, tak aby nie doszło do awarii żadnego z elementów naszej infrastruktury".

Lądowisko w bocheńskim szpitalu do przebudowy

Paweł Michalczyk
pawel.michalczyk@polskapress.pl

Szpital w Bochni przed kolejną inwestycją. Czeka go modernizacja lądowiska dla śmigłowców Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Obiekt wymaga dostosowania do obowiązujących przepisów.

Powiat bocheński pozyskał z Ministerstwa Zdrowia ponad 3,6 mln zł dotacji na przebudowę lądowiska przy bocheńskim szpitalu. Jest ona niezbędna ze względu na zmianę przepisów.

Zakres prac przewiduje m.in. zwiększenie nośności oraz powiększenie płyty lądowiska, co umożliwi przyjmowanie większych śmigłowców. Powstanie również możliwość wybudowania dodatkowych zewnętrznych schodów ewakuacyjnych. Realizacja inwestycji ma w założeniu zwiększyć bezpieczeństwo oraz sprawność przyjmowania pacjentów transportowanych drogą lotniczą. - Dostosowanie lądowiska do aktualnych przepisów zwiększy jego funkcjonalność i pozwoli na bezpieczne przyjmowanie pacjentów transportowanych przez śmigłowce Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. To inwestycja w bezpieczeństwo mieszkańców i sprawne działanie naszego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego - podkreśla Adam Korta, starosta bocheński.

Przebudowa jest warunkiem utrzymania umowy z NFZ na świadczenia w zakresie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego oraz dalszego funkcjonowania SOR, który odgrywa kluczową rolę w systemie ratownictwa medycznego w powiecie bocheńskim.

Całkowita wartość inwestycji wynosi 3 795 001 zł brutto.

REKLAMA 0111491433

SADZONKA ZA SUROWCE WTÓRNE

SERENADA

PRZYNIEŚ SUROWCE WTÓRNE I ODBIERZ SADZONKI ROŚLIN

21 marca w Centrum Serenada
w godzinach 10:00 - 14:00
Szczegóły akcji na stronie **www.gazetakrakowska.pl/sadzonka**

Przynieś małe elektrośmieci, książki lub ubrania i wymień je na sadzonki kwiatów i innych roślin.
[każda osoba może otrzymać maksymalnie 4 sadzonki]

Ponad 2 500 roślin do rozdania w naszej akcji ekologicznej!

ORGANIZATOR: Gazeta Krakowska
PARTNER GŁÓWNY: SERENADA
PARTNERZY WYDARZENIA: PZFD | Kraków, EKOPARK, DOM-BUD, Kraków, MPO, POLREGIO, TEZEUSZ.pl Drugie życie książek, Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon, Dziedzic, KHK, Ekospalarnia Kraków, GoKidz!, Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Krakowie

eprasa.pl 600295c0f4

Nie każde pieniądze przynoszą szczęście, czyli „Król dopalaczy”

FOT. ŁUKASZ DZIEDZIC

W roli głównej występuje jeden z najciekawszych aktorów młodego pokolenia - Tomasz Włosok

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

„Król dopalaczy" to inspirowana prawdziwymi wydarzeniami opowieść o zwykłym chłopaku, który z dnia na dzień buduje imperium legalnych narkotyków i staje się milionerem.

Za powstaniem filmu stoją debiutujący w pełnometrażowej fabule reżyser Pat Howl oraz producentka Katarzyna Samson, którzy wspólnie napisali scenariusz, tworząc dynamiczną historię o ambicji, władzy i cenie, jaką trzeba zapłacić za błyskawiczny sukces. Pomysł na realizację takiej produkcji pojawił się kilka lat temu.

- Prowadziłem wtedy firmę z branży komputerowej. Staraliśmy się angażować w innowacyjne, ambitne projekty, które nie zawsze wiązały się z dużą gratyfikacją finansową. W poniedziałek rano mieliśmy zaprezentować klientowi nowe rozwiązanie, więc w niedzielę w nocy, testowaliśmy je jeszcze w biurze. Po północy wyszliśmy na ulicę Widok w Warszawie. Byliśmy potwornie zmęczeni. Zobaczyliśmy przed sobą budę, w której sprzedawano dopalacze, a przed nią – nowiutkie Porsche. Zaczęliśmy się zastanawiać, gdzie popełniliśmy błąd. My siedzieliśmy w pracy po godzinach i nie zarabialiśmy kokosów, a inni w krótkim czasie dorobili się fortuny - wspomina reżyser.

- Tło tej historii inspirowane jest prawdziwymi wydarzeniami. Zrobiliśmy potężny research. Zapoznaliśmy się z wieloma materiałami, które pojawiały się w mediach. Rozmawialiśmy zarówno z osobami związanymi z dopalaczami od strony biznesowej, jak i z tymi, którzy je zażywali oraz ich bliskimi. Odbyliśmy szereg spotkań z policjantami, którzy opowiadali nam o tym, jak od kulis wyglądało rozpracowywanie tego środowiska. Poznaliśmy się zarówno na kwestiach prawno formalnych, jak i toksykologicznych. Posiedliśmy ogrom wiedzy, którą staraliśmy się maksymalnie wykorzystać podczas pisania scenariusza - dodaje producentka.

Aby zrealizować film, para twórców zdecydowała się na crowdfunding - czyli publiczną zbiórkę pieniędzy na produkcję. „Król dopalaczy" to pierwszy w Polsce projekt sfinansowany w znacznej części właśnie w ten sposób.

- Zależało nam na pełnej wolności artystycznej. Wiedzieliśmy, że zapewnimy ją sobie wyłącznie wtedy, gdy zdecydujemy się tworzyć film niezależnie. To dawało nam pewność, że wszystkie decyzje będziemy mogli podejmować sami. Z jednej strony to przywilej, ale z drugiej – ogromna odpowiedzialność, której byliśmy świadomi - podkreśla producentka.

„Król dopalaczy" to barwna opowieść o zwykłym chłopaku, który z dnia na dzień buduje imperium legalnych narkotyków i - niczym „Wilk z Wall Street" z pamiętnego filmu Martina Scorsese - staje się milionerem. Nagła sława, szybkie pieniądze, piękne kobiety i niekończąca się impreza tworzą świat, gdzie granica między legalnym a zakazanym jest wyjątkowo cienka. Gdy na jego drodze staje policjant, którego nie da się kupić, rozpoczyna się gra o wszystko. Czy Dawidowi uda się zatrzymać, zanim będzie za późno? Czy miłość zdoła go ocalić przed ostatecznym upadkiem?

„Króla dopalaczy" można oglądać w krakowskich kinach Kijów, Cinema City Bonarka, Galeria Kazimierz i Zakopianka oraz w Multikinie. ©℗

Zalana wioska, stracona ojczyzna w Teatrze Słowackiego

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Oglądanie tego przedstawienia to była wielka przyjemność, choć temat ani przyjemny, ani łatwy i lekki, przeciwnie. Autorka scenariusza i reżyserka wie jednak, co i jak chce opowiedzieć i to jest duża wartość.

FOT. YEHOR LEMZYAKOFF

Kameralny spektakl w minimalistycznych dekoracjach nie pozwala się rozpraszać

„Wyspa" Eugenii Belkirevy to opowieść o stracie, której każdy kiedyś doświadczy i o tym, jak żyć dalej. Można stracić zalany wodą dom, można stracić ojczyznę lub bliską osobę. Co w nas zostaje z tego, co straciliśmy? Eugenia Belkireva opowiada smutną i przejmującą historię, ale jest w niej miejsce na nadzieję.

Opowieść o mieszkańcach wioski, która lada chwila ma zostać zalana z powodu budowanej w okolicy tamy, wyrosła z rodzinnych opowieści Eugenii Belkirevy. Rodzina twórczyni pochodzi z białoruskiej wsi niedaleko miasta Wilejka, gdzie w latach 70. został zbudowany zbiornik wodny Wilejka-Mińsk. By powstał, okoliczne wioski zostały zalane. Ale dramat, który widzimy na scenie Domu Machin jest opowieścią uniwersalną o utracie domu i tęsknocie za nim, potrzebie posiadania miejsca, w którym można zapuścić korzenie.

W wiosce pewnego zimowego dnia pojawia się przybysz – etnograf Damian zbierający materiały do książki o ludowych pieśniach (Krzysztof Zarzecki). Paradoksalnie w domu, który skazany jest na zagładę, odnajduje swoje miejsce. Przyjmuje go rodzina, w której zbliżające się zalanie wioski budzi różnorakie emocje. Dla babci Haliny (Bożena Adamek) to koniec świata, który zna, w którym spędziła całe życie, a jego sensem było i jest bycie dla innych, codzienna praca. Dla jej córki Ali (Marta Konarska), wyprowadzka mogłaby jeszcze być szansą na nowe życie, być może znajdzie je u boku przybysza. Najmłodsze pokolenie: syn Ali Igor (Karol Kubasiewicz) i jego dziewczyna Maria (Wanda Skorny) też nie patrzy na katastroficzną przyszłość jednakowo. On zawsze chciał stąd uciec, przymusowa wyprowadzka będzie więc spełnieniem marzeń o wyjeździe, ona nawet chciałaby zobaczyć, jak wygląda ten inny świat w mieście, ale ma tu krowę, której nie chciałaby zostawić – w mieście zwierzę nie będzie szczęśliwe.

Na rodzinne traumy związane z przymusowym opuszczeniem domu pochodząca z Białorusi Eugenia Belkireva nakłada własny pryzmat przymusowej emigrantki ze swojej ojczyzny. W „Wyspie" pyta o tożsamość, o to, co uciekając i opuszczając miejsca rodzinne zabieramy w pamięci, w obrazach pod powiekami. Kameralny spektakl w minimalistycznych dekoracjach nie pozwala się rozpraszać, właściwie w każdej kolejnej scenie mocniej tylko wybrzmiewa pytanie o to, z czego zbudujesz swój świat, gdy pójdziesz dalej. Bo że opuścisz dom, jest pewne – wygoni cię z niego wielka historia, cywilizacja, pogoń za lepszym życiem i marzeniami. W czasach kryzysów politycznych i ekologicznych te pytania tym mocniej brzmią.

Scena Domu Machin płynnie przechodzi w tym spektaklu w część zarezerwowaną dla widowni. Tu wszystko dzieje się nie tylko na oczach widzów, ale niemal na dotknięcie ręki. Scenograficznie to zapewne niełatwe rozwiązanie, bo wymuszające wręcz minimalizm. Temu przedstawieniu utrzymanemu w tonie szarości bardzo ubogość scenografii sprzyja. Przestrzeń poszerza wideo autorstwa Piotra Bontrona. I tu także ukłony dla reżyserki, że umiała wyważyć proporcje między tym, co odegrane i wyświetlone – doceniam, bo jestem z tych, co do teatru idą, by oglądać tam teatr, nie kino.

„Wyspa" nie jest popisem umiejętności aktorskich, za które owacje zbiera odtwórca jednej ze scenicznych postaci, jest raczej jak układanka puzzli, które razem dopiero tworzą nastrój, obraz, opowieść. I oglądanie takiej współpracy to także jest przyjemność. ©℗

Jej kariera to spełnienie amerykańskiego snu. Madison Beer w maju zaśpiewa w Krakowie

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Jeszcze kilka lat temu postrzegana była jako „dziewczyna z Instagrama", dziś Madison Beer udowadnia, że jest jedną z najbardziej świadomych i utalentowanych piosenkarek swojego pokolenia.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Madison Beer ma polsko-żydowskie korzenie

Z nowym albumem „Locket" i odważnym głosem w sprawach zdrowia psychicznego, Amerykanka ostatecznie zrywa z łatką internetowej celebrytki. 11 maja zobaczymy, jak radzi sobie na żywo podczas koncertu w krakowskiej Tauron Arenie.

Jej historia to współczesna bajka o Kopciuszku ery cyfrowej. W 2012 roku Madison Beer, mając zaledwie 13 lat, wrzuciła na YouTube cover utworu „At Last" Etty James. Nagranie trafiło do Justina Biebera, który udostępnił je swoim milionom obserwujących z komentarzem: „Wow. Ma 13 lat! Ona potrafi śpiewać. Dobra robota". Ten jeden moment zmienił wszystko – niemal z dnia na dzień nastolatka z Long Island stała się globalną sensacją, podpisując kontrakt z wielką wytwórnią pod skrzydłami menedżera Biebera - Scootera Brauna.

Jednak wczesna sława miała swoją cenę. Przez lata Beer zmagała się z wizerunkiem „produktu marketingowego". Dopiero po odzyskaniu artystycznej niezależności i wydaniu debiutanckiego albumu „Life Support" (2021), świat usłyszał jej prawdziwy głos – mroczniejszy, bardziej alternatywny i nasycony osobistymi doświadczeniami.

Początek 2026 roku przyniósł jej fanom wyczekiwany album zatytułowany „Locket". Płyta, wydana nakładem Epic, jest opisywana jako najbardziej intymne dzieło w dotychczasowej karierze artystki. Singiel „Bad Enough", któremu towarzyszył kinowy teledysk, szybko stał się hitem na listach przebojów, cementując pozycję Madison jako artystki potrafiącej łączyć radiowe melodie z głęboką warstwą liryczną.

Krytycy coraz częściej porównują jej warsztat do takich gwiazd, jak Ariana Grande czy Lana Del Rey, podkreślając jednak unikalny, filmowy klimat jej produkcji.

Dla polskich fanów Madison jest postacią szczególną. Artystka wielokrotnie podkreślała swoje polsko-żydowskie pochodzenie, co sprawia, że nad Wisłą cieszy się wyjątkową sympatią. Jej koncerty w Polsce cieszą się ogromną popularnością, a ona sama często chwali polską publiczność za ciepłe przyjęcie.

11 maja Madison Beer wystąpi w krakowskiej Tauron Arenie. Bilety w cenach od 195 zł na stronie organizatora www.livenation.pl ©℗

eprasa.pl 600295c0f4

POLSKA *i* ŚWIAT

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską

Radosław Sikorski, szef MSZ

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchylenia nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze"

FOT. MARCIN BIELECKI

Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze" w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar - odzież damska, w większości kupiona we Włoszech - sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomość, ruchomości i milion złotych w gotówce.

Awantura o TK. Czy prezydent przyjmie przysięgę sędziów?

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześcioro nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B".

FOT. ADRIAN GRYCUK-PRACA

Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześcioro nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborowski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw".

„Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania publicznego do tego organu" - czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

- Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mielibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle szybko, byle waszych kandydatów. Prezydent na to na pewno nie pozwoli - zapowiedział Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Karola Nawrockiego.

Co na to rząd? Zapowiada, jak w kilku ostatnich sytuacjach, że ma „plan B i C". Jednak minister sprawiedliwości Waldemar Żurek mówił w poniedziałek (16 marca), że nie zamierza ich ujawniać.

W spekulacjach pojawia się propozycja, by ślubowanie od wybranych sędziów TK przyjął marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty. On sam powiedział, że zgodnie z prawem powinien zrobić to prezydent.

- Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to - mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziego Trybunału wybiera Sejm", „kadencja sędziego trwa 9 lat", a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu". Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie", a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie". - Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy - mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmocni.

PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów - wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł - poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18 tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środkami z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. luce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0 proc. na zakup pierwszego mieszkania".

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwko była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiadała się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzystają na nim deweloperzy. PAP

eprasa.pl 600295c0f4

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wybuchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy".

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk rakietowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód.

PAP

FOT. TWITTER

Amerykanie nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość" dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda" udziału innych państw w operacji w Cieśnienie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje" są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysyłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

- Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć - powiedział Johann Wadephul, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. - Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO - mówił szef niemieckiego rządu.

FOT. GIUSEPPE CACACE/AFP/EAST NEWS

Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć" w wojnę. - Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów - powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda żeglugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż - jak wskazał - konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. - Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz - powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

- Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny - powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

- To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran - mówił podczas wygłaszanego w Londynie wykładu.

PAP

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainę w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych" - napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fiłaszkin. „Rosja zabija cywilów!" - ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierowcę ciężarówki, która przewoziła zboże. Inny bezzałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporożu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach.

PAP

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golamrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

- Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek - PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle - powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.

FOT. PAP/EPA

Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżaniego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana rzekomo przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku 4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju - ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyizraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż - ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie porządku w Iranie - Golamreza Solejmaniego - oraz jego zastępca Saida Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni ze Stanami Zjednoczonymi - poinformowała agencja Reutera, powołując się na wysokiego rangą urzędnika irańskiego. Jak powiedział, stanowisko Chameneiego dotyczące zemsty na USA i Izraelu jest „bardzo twarde". Najwyższy przywódca miał powiedzieć, że „nie jest to właściwy czas na pokój, dopóki Stany Zjednoczone i Izrael nie padną na kolana, nie zaakceptują porażki i nie wypłacą odszkodowań".

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżaniego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela.

PAP

eprasa.pl 600295c0f4

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Świąd skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotykają kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w sanatoriach

FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu" organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przebywania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędu polegającego na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwości nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebujących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmaga potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

eprasa.pl 600295c0f4

Dziennik Polski
Środa, 18.03.2026

Świąd skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

FOT. POLSKA PRESS GRUPA / GETTY IMAGES

Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni?
Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych - jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?
W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy coraz szerszym wachlarzem metod terapeutycznych, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?
Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancje pokarmowe czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspomniała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozsiana i obejmuje inne narządy?
Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do takiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?
Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowotworu. Ważny jest tez fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę - 1 centymetr średnicy, objętość - 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?
Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce". Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolność systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórce nowotworowej. W Polsce, podobnie jak w Europie, dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?
Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wymogiem jest ukończone 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby monitorować skuteczność leku, efekt leczenia.Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?
Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.
Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia.Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsianym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neutropenia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

eprasa.pl 600295c0f4

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowozić" rezultaty

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny", który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni - to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotykają ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z proszeniem o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmaga. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowozić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Millenialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I dopiero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać", a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek - komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęściej występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny" wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny - także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowozić" rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą". Okazywanie smutku czy bezradności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy niestety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbują przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem - mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzn często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzn często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznamy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach - radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub genetyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi - tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujmy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie - podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw - warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich - pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania" – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów" – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon. Zaufania" – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00,
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji" – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

eprasa.pl 600295c0f4

Te produkty ułatwiają spalić tłuszcz

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

Aby podkręcić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metabolicznie, jak i zawierające je produkty, są nazywane fat burnerami, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminy z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jaja kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę muskulatury.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion roślin strączkowych, takich jak cieciorka, skutecznie wspomaga chudnięcie. Podczas przemian tego składnika organizm zużywa najwięcej energii, a przy tym większa jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.

Łosoś

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokaźnych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

FOT. FARKNOT_ARCHITECT/GETTY IMAGES

Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potwierdzone działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaty dziennie pomaga zwiększyć zużycie energii na wytwarzanie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Palący związek z ostrych papryczek o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużywać więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określane również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

WAŻNE

Czym jest metabolizm?
Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju. Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności. Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze kardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

REKLAMA 0011491635

Miechów 17.03.2026 r.

OGŁOSZENIE
BURMISTRZA GMINY I MIASTA MIECHÓW
o przeprowadzeniu konsultacji społecznych:
zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Miechów

Na podstawie art. 17 pkt 1 ust. 11 oraz art. 8h ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r., poz. 1130 z późniejszymi zmianami) oraz art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późniejszymi zmianami),

zawiadamiam o przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu zmiany planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko i uzasadnieniem w dniach: od 18 marca 2026 r. do 16 kwietnia 2026 r.

w siedzibie Urzędu Gminy i Miasta w Miechowie, ul. Sienkiewicza 25, 32-200 Miechów, od poniedziałku do piątku w holu Sal Konferencyjnych 251 i 252, w godzinach pracy Urzędu od 8.00 do 15.00, na stronie Gminy Miechów pod adresem www.miechow.eu oraz Biuletynie Informacji Publicznej.

Formami konsultacji społecznych dla projektu zmiany planu są:
1) Zbieranie uwag;
2) Spotkanie otwarte, które odbędzie się dnia **26 marca 2026 r. w godzinach: 16.00-17.30.** w budynku Urzędu Gminy i Miasta w Miechowie, ul. Sienkiewicza 25, 32-200 Miechów **w sali 251;**
3) Dyżur projektanta w dniu **31 marca 2026 r. w godzinach: 16.00-17.30 oraz 14 kwietnia 2026 r. w godzinach: 7.30-9.00** w budynku Urzędu Gminy i Miasta w Miechowie ul. Sienkiewicza 25, 32-200 Miechów, **w sali 252.**

Uwagi, zgodnie z art. 8g ustawy, składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@miechow.eu, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 16 kwietnia 2026 r.**

Formularz do składania uwag musi być zgodny z rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2059), który dostępny jest w BIP urzędu - ścieżka dostępu: https://www.miechow.eu/urzad/co-i-gdzie-zalatwic-pobierz-pliki/

Z up. Burmistrza
Andrzej Banaśkiewicz
Zastępca Burmistrza

Realizacja obowiązku informacyjnego w związku z wymaganiami art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) dalej: RODO.

1. Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Gminy i Miasta Miechów Informacje o przetwarzaniu danych osobowych można uzyskać w Urzędzie Gminy i Miasta Miechów, ul. Sienkiewicza 25, 32-200 Miechów.
2. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym może się Pani/Pan kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: iod@ugim.miechow.eu lub pisemnie na adres Administratora.
3. Administrator przetwarza dane na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c RODO w celu spełnienia obowiązków wynikających z art. 11 oraz 17 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w zakresie sporządzania dokumentów studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego oraz miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w tym rozpatrzenia wniosków, rozpatrzenia uwag, sporządzenia dokumentacji prac planistycznych itp.
4. Podanie danych osobowych jest dobrowolne. Jeżeli dane nie zostaną podane, wniosek lub uwaga nie zostanie rozpatrzona.
5. Dane są udostępniane podmiotom upoważnionym na podstawie przepisu prawa lub takim, z którymi Administrator zawarł umowę, w tym firmom informatycznym świadczącym usługi dla Urzędu.
6. Pani/Pana dane osobowe są przechowywane jedynie w okresie niezbędnym do sporządzania dokumentu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Po spełnieniu celu dla którego dane zostały zebrane, tj. po przyjęciu ww. dokumentów, dane będą przechowywane jedynie w celach archiwalnych, zgodnie z obowiązującymi przepisami. Okres przechowywania w Urzędzie Gminy i Miasta w Miechowie danych osobowych w większości przypadków wynika z Rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych i w tym przypadku jest to okres wieczystego przechowywania akt.
7. W związku z przetwarzaniem danych osobowych istnieje prawo do żądania od administratora dostępu do nich, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz wniesienia sprzeciwu. Prawo dostępu do danych w zakresie informacji skąd administrator pozyskał dane przysługuje jeżeli nie wpływa to na prawa i wolności innych osób. Pozostałe prawa mogą zostać ograniczone zgodnie z przepisami RODO. Administrator realizuje wskazane prawa związane z przetwarzaniem danych osobowych na wniosek.
8. W przypadku uznania, że przetwarzanie danych narusza przepisy o ochronie danych osobowych, każdemu przysługuje prawo do wniesienia skargi wobec ich przetwarzania do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, z siedzibą w Warszawie przy ul. Moniuszki 1A.

eprasa.pl 600295c0f4

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

500-692-371 Kupię każdy samochód

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY dachów, demontaż eternitu, wymiana pokrycia dachowego, malowanie dachów, wymiana rynien, papa termozgrzewalna. tel. 500-545-141

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

AUTOPROMOCJA

DZIENNIK POLSKI

Nie przegap **piątku**

Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn

dziennikpolski24.pl

0011485127

EPITAFIUM ®

Kompleksowa Obsługa Pogrzebów

DYŻUR CAŁODOBOWY

12 650 97 10

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

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

ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

REKLAMA 0011485131

KARAWAN GRUPA FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU

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

www.karawan.pl

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe

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

0011495045

„Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych”
ks. J. Twardowski

ŚP

Jerzy Maria Kękuś

1951-2026

Odszedł od nas Lekarz specjalista anestezjolog.

Współzałożyciel i pierwszy prezes
Specjalistycznego Centrum Diagnostyczno-Zabiegowego
Medicina sp. z o.o. w Krakowie.

Prezes NZOZ Biały Prądnik sp. z o.o. w Krakowie.

Współtwórca i wieloletni wiceprezes
Europejskiej Asocjacji Automobilerów.

Wiceprezes Polskiego Związku Motorowego w Krakowie.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
w piątek, dnia 20 marca 2026 r. o godzinie 9:40
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamiają pogrążeni w smutku

Synowie

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

Zamiast kwiatów prosimy o datki
na Hospicjum św. Łazarza.

REKLAMA 0011494443

USŁUGI DEKARSKIE

- naprawa i wymiana wszelkich rodzajów dachów
- papa termozgrzewalna
- blachodachówka
- blacha trapezowa i falista
- wszelkie rodzaje obróbki blacharskiej
- wymiana rynien
- pcv ocynk
- tytan cynk
- naprawa i uszczelnienia kominów - usunięcia wszelkich przecieków
- 10 lat gwarancji

DOJAZD I WYCENA • BEZPŁATNIE

Zamów u nas kompleksową usługę, a otrzymasz 8% rabatu

505 900 559

REKLAMA 0011495027

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

PRZETARGI NIEOGRANICZONE na wykonanie:

1. **Remont zadaszeń przed wejściami do bud. nr 6,7,8 os. 2 Pułku Lotniczego oraz nad miejscami postojowymi dla rowerów.**
2. **Wykonanie remontu dróg , chodników i miejsc parkingowych.**
3. **Opracowanie dokumentacji technicznej zadaszeń części komunikacyjnej zewnętrznej w Pawilonie**
4. **Modernizacja instalacji monitoringowej w 4 budynkach.**
5. **Przygotowanie koncepcji systemu strukturalnego monitoringu podstawowych parametrów instalacji i urządzeń technicznych w zasobach spółdzielni.**
6. **Montaż pochylni dla osób z niesprawnościami ruchowymi w bud. nr 6,7 i 10 os. Dywizjonu 303.**

Termin składania ofert
- sukcesywnie od dnia 8.04.2026 r. do dnia 15.04.2026 r.

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

0011485122

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**

AUTOREKLAMA

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

0011495467

ś†p

Barbara Witkowska

Najukochańsza Żona, Mama i Babcia

Przeżywszy lat 78, opatrzona św. sakramentami,
odeszła od nas dnia 14 marca 2026 roku.

Nabożeństwo żałobne odprawione zostanie
w czwartek, dnia 19 marca 2026 roku o godz. 13.00
w kaplicy na Cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłej
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamiają pogrążeni w głębokim smutku

Mąż, Córka i Rodzina

0011496390

Pani doktor

Małgorzacie Piergies-Hajduk

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża

składają

Dyrekcja i Pracownicy
Centrum Medycznego Vadimed

eprasa.pl 600295c0f4

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką

Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów
Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami" już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces".

Krzysztof Ibisz pomylił Kayah z Korą
Prezenter zaliczył małą wpadkę na żywo w najnowszym odcinku „Tańca z gwiazdami". Gdy witał widzów po przerwie, zamiast „Kayah Night" powiedział „Kora Night". Stojąca obok niego współprowadząca program Paulina Sykut-Jeżyna spojrzała nań z niedowierzaniem, po czym schowała twarz w dłoniach.

Iza Miko zagrożona w Los Angeles
Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Tańcu z gwiazdami". I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się absolutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Szeregowiec Ryan
Paramount, 20:00
Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego człowieka: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła
Ale Kino+ HD, 20:10
Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

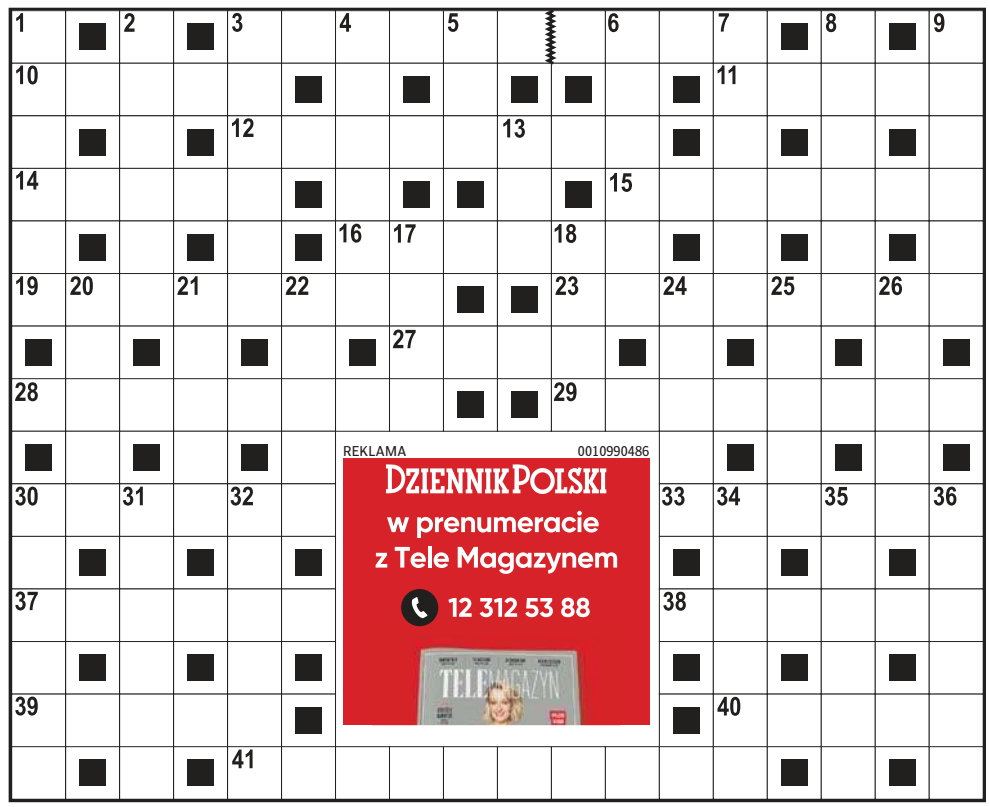
Miasto złodziei
TVN 7, 21:00
Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczają ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteśmy Chrystusami
Kino Polska, 23:00
Alkoholik Adam Miauczyński zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

KRZYŻÓWKA NR 42

Poziomo:
3) powieść Czesława Miłosza,
10) główny składnik czekolady,
11) reklamuje przedstawienie teatralne,
12) sprzedaje bilety kolejowe,
14) nakrycie głowy komandosa,
15) „… zwany pożądaniem", sztuka Tennesse Williamsa,
16) pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
19) dwugarbny kuzyn dromadera,
23) gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
27) najcięższy ptak latający,
28) numerowy na dworcu kolejowym,
29) pielęgnacyjne cięcie lasu,
30) zwykły lub kwadratowy,
33) przełożony szkoły wyższej,
37) ostra przyprawa do golonki,
38) Bista lub Sienkiewicz,
39) „Ostatni … filmowy", dramat amerykański,
40) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
41) wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:
1) pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
2) owad nazywany szczypawką,
3) Dolittle lub Judym,
4) larwa owadów; gąsienica,
5) biblijny budowniczy arki,
6) mężczyzna o ciemnych włosach,
7) japoński konkurent Kawasaki,
8) drzewko wyrosłe z nasienia,
9) grupa przestępcza, gang,
13) córka Uranosa i Gai,
17) … Warhol, amerykański malarz i grafik,
18) staropolskie porwanie panny,
20) meksykańska roślina kolczasta,
21) nosze do przenoszenia ciężarów,
22) Jeremy, aktor z filmu „Szklana pułapka 3",
24) fachowa opieka, kuratela,
25) gryzoń spokrewniony z wiewiórką,
26) wysokie, stojące lustro,
30) presja wywierana na kogoś,
31) przesadna elegancja,
32) staroświeckie względy, grzeczności,
34) utwór o tematyce żałobnej,
35) samotny, stromy szczyt górski,
36) czarna polewka dla zalotnika.



ROZWIĄZANIE NR 41

C	■	J	■	M	A	Ł	A	M	O	S	K	W	A	■	O	■	B
Z	I	E	L	E	■	A	■	E	■	■	R	■	P	Ę	T	L	A
E	■	D	■	G	I	M	N	A	S	T	Y	K	A	■	Y	■	M
S	Ó	W	K	A	■	A	■	■	Y	■	M	■	C	H	L	E	B
N	■	A	■	N	■	G	A	Ź	N	I	K	■	Z	■	I	■	U
E	M	B	L	E	M	A	T	■	■	R	A	B	E	L	A	I	S
■	Ł	■	O	■	A	■	O	Ż	Ó	G	■	U	■	A	■	N	■
B	A	N	D	E	R	A	S	■	■	A	R	T	E	M	I	D	A
■	W	■	E	■	Ż							I	■	P	■	Y	■
D	A	F	N	I	A							K	R	A	S	K	A
Y	■	I	■	M	■							■	Z	■	Z	■	D
M	A	Z	E	P	A							Ż	E	L	A	Z	O
S	■	Y	■	O	■							■	P	■	Ł	■	N
Z	A	K	O	S	■							■	K	H	A	K	I
A	■	A	■	T	A	P	I	C	E	R	N	I	A	■	S	■	S

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać nieszablonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście.
Baran (21.03 - 19.04)
Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.
Byk (20.04 - 20.05)
Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych.
Rak (22.06 - 22.07)
Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.
Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości.
Waga (23.09 - 22.10)
Emocje mogą być intensywne, ale pozwolą Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbać o chwilę odpoczynku.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokój i rozwaga przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

DZIENNIK POLSKI
www.dziennikpolski24.pl
Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01
sekretariat@dziennik.krakow.pl
redakcja@dziennik.krakow.pl
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikpolski24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 600295c0f4

Szachtar Donieck znów w Krakowie. W czwartek szykuje się wielki mecz z Lechem

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Szachtar Donieck wraca do Krakowa. W czwartek 19 marca o godz. 21 na Synerise Arenie zagra w rewanżowym meczu z Lechem Poznań w ramach 1/8 finału Ligi Konferencji.**

Po pierwszym meczu, który został rozegrany w Poznaniu 12 marca, w dużo lepszej sytuacji są „Górnicy", którzy wygrali 3:1. Nie oznacza to jednak, że Lech w rewanżu pozostaje bez szans. Tym bardziej, że w Krakowie będzie miał naprawdę mocne wsparcie swoich kibiców, którzy mają licznie stawić się pod Wawelem. Po kolei jednak.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

W pierwszym meczu 1/8 finału Ligi Konferencji w Poznaniu Lech okazał się gorszy od Szachtara i przegrał 1:3. W „Kolejorzu" wciąż jednak wierzą w awans do ćwierćfinału

Udana współpraca z Wisłą Kraków, świetne boisko przy Reymonta

Dla Szachtara będzie to już siódmy mecz w roli gospodarza na stadionie Wisły. Przypomnijmy, że ukraiński klub wcześniej gościł przy ul. Reymonta takie zespoły jak: Besiktas Stambuł, Panathinaikos Ateny (to w eliminacjach Ligi Europy), Servette FC Genewa (eliminacje Ligi Konferencji), Legia Warszawa, Breidablik Kopavogur oraz HNK Rijeka (faza ligowa Ligi Konferencji). Ta współpraca to korzyści dla obu klubów. „Biała Gwiazda", ale też miasto Kraków, zarabiają duże pieniądze, liczone w milionach złotych na obecności Szachtara pod Wawelem.

Gdy pytaliśmy z kolei o tę współpracę w ukraińskim klubie usłyszeliśmy, że w Szachtarze też są bardzo zadowoleni. Ukraińcy podkreślają bardzo mocno, że Wisła dedykowała dla nich bardzo profesjonalny zespół ludzi, którzy znają przepisy, potrafią się świetnie odnajdywać w wytycznych UEFA, co sprawia, że Szachtar może spokojnie koncentrować się na sprawach sportowych.

Gdy rozpoczynano całą współpracę, Szachtar bardzo mocno podkreślał, że zależy mu na odpowiednim stanie murawy w Krakowie. To był jeden z podstaowych warunków, że tę współpracę w ogóle nawiązano. Dzisiaj murawa jest jedną z najlepszych, a może nawet najlepszą w Polsce. To efekt zarówno ciężkiej pracy krakowskich fachowców, ale też wsparcia Szachtara. Ukraiński klub wydelegował do współpracy z Wisłą jednego ze swoich greenkeeperów, który po prostu zamieszkał w Krakowie i pomaga w utrzymaniu boiska. Tak jak pomagają udostępnione przez Ukraińców lampy, których koszt jednej to - bagatela - około 200 tysięcy euro. Oświetlają one boisko, co szczególnie w zimie dawało ciekawy efekt. Kibice wrzucali zdjęcia nawet z samolotów, gdy stadion Wisły świecił się pomarańczowym światłem.

Współpraca obu klubów jest wzorowa, więc to normalne, że pojawiają się już teraz pytania, czy będzie ona kontynuowana również w kolejnym sezonie. A to ważne pytanie, bo Szachtar jest liderem ukraińskiej ekstraklasy , zmierza śmiało po kolejny tytuł mistrza swojego kraju i wiele wskazuje na to, że w przyszłym sezonie może zagrać w Lidze Mistrzów. Czy zagości ona w takiej sytuacji w Krakowie? Tutaj pojawia się mocna ostrożność w snuciu takich planów... To zbyt wczesny etap, żeby snuć już teraz takie przypuszczenia. Podpytywaliśmy o to zarówno w Wiśle, jak i w Szachtarze. W obu przypadkach odpowiedź była podobna. W tym momencie trudno cokolwiek powiedzieć o nowym sezonie. W optymistycznym wariancie może przecież również dojść do sytuacji, w której na Ukrainie zakończy się wreszcie wojna i zespoły z tego kraju, będą mogły grać w swojej ojczyźnie.

Trochę natomiast zazgrzytało nie tak dawno po wypowiedzi trenera Szachtara Ardy Turana, który po meczu ligowym z Karpatami Lwów narzekał, że jego zespół musi rozgrywać z Lechem Poznań dwa mecze w Polsce. Turecki szkoleniowiec mówił, że wolałby grać rewanż w... Turcji. Prawda była jednak taka, że można było te wypowiedzi Turana traktować jedynie jako... publicystykę. Stadion Wisły od dawna jest bowiem zgłoszony jako miejsce, gdzie Szachtar będzie grał na tym etapie i w praktyce nie było mowy o zmianie. Zresztą „Górnicy" mogą tutaj liczyć na całkiem liczną publiczność, bo średnia widzów na ich meczach pod Wawelem to około 10 tysięcy widzów.

Szachtar w Krakowie już w poniedziałek

Szachtar w niedzielę pokonał na Arenie Lwów 1:0 Metalista Charków w meczu ligowym, a w poniedziałek po treningu ruszył do Krakowa. Po blisko siedmiu godzinach podróży w poniedziałkowy wieczór „Górnicy" zameldowali się pod Wawelem. Dosłownie, bo stałą bazą Szachtara przy okazji meczów w naszym kraju jest Sheraton Grand Kraków, czyli raptem kilkaset metrów od najważniejszego wzgórza w Polsce. We wtorek drużyna będzie odpoczywała, w środę na Synerise Arenie przeprowadzi oficjalny trening, a w czwartek zagra już o awans do ćwierćfinału Ligi Konferencji.

Znany jest już kalendarz czynności przedmeczowych obu drużyn. W środę pierwszy konferencję będzie miał Szachtar, o godz. 16.30. Pół godziny później zacznie się oficjalny trening „Górników". Z kolei Lech swoją przedmeczową konferencję zaplanowaną ma na godz. 18, a pół godziny później zacznie się oficjalny trening „Kolejorza".

Przemarsz kibiców Lecha Poznań. Puchar UEFA na stadionie Wisły

W czwartek będziemy koncentrować się już na emocjach piłkarskich. W Krakowie Lech Poznań będzie mógł liczyć na solidne wsparcie. „Kolejorz" dostał pełną pulę biletów, która przysługuje gościom, czyli około dwóch tysięcy. Jak widać - przepraszamy za drobną uszczypliwość w nawiązaniu do pewnych ostatnich wydarzeń w I lidze - są miasta w Polsce, w których takie mecze mocno podwyższonego ryzyka się po prostu organizuje, a nie tylko o tym opowiada w komunikatach... Fanów Lecha oczywiście zapewne na Synerise Arenie zasiądzie więcej, również na innych sektorach. Z naszych informacji wynika z kolei, że kibice Wisły, ci najbardziej zaangażowani, podejdą do tego meczu dokładnie tak, jak podeszli to spotkania Szachtara z Legią Warszawa, który został rozegrany przy Reymonta w minionym roku, czyli obojętnie...

Lechici z kolei, zaprzyjaźnieni z kibicami Cracovii, planują przy okazji meczu w Krakowie pewnego rodzaju manifestację, jaką ma być przemarsz na stadion Wisły z Rynku Głównego. Już na samym stadionie mają natomiast zamiar oczywiście z całych sił wspierać poznański zespół.

Swoje atrakcje przygotowuje przy okazji meczu z Lechem również Szachtar. Do Krakowa przyjedzie Puchar UEFA, który drużyna zdobyła w 2009 roku. Goście w lożach VIP na Synerise Arenie będą mogli zrobić sobie z nim zdjęcia. Wśród gości będzie m.in. Mariusz Lewandowski, który zdobył to trofeum z ekipą „Górników". ©℗

Cojocaru, Forenc, Mądrzyk... Seria dziwnych goli w Polsce

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Nie było ostatnio dnia bez kuriozalnej bramki na szczeblu centralnym w Polsce. Niewytłumaczalne wpadki zaliczali zwłaszcza bramkarze, i to bynajmniej nie tylko młodzi.**

Czarną serię zapoczątkował Konrad Forenc w sobotnie popołudnie. Golkiper z przeszłością w ekstraklasie broni obecnie barw drugoligowego Podbeskidzia Bielsko-Biała. W pierwszej połowie wyjazdowego meczu z Hutnikiem Kraków dopuścił się podwójnego, absurdalnego błędu skutkującego bramką, która zaważyła o porażce.

Stracili kuriozalną bramkę

Jak to wyglądało? Otóż 33-letni Forenc próbował wznowić grę, ale zamiast podać do najbliższego kolegi, rzucił piłkę tak, że przejął ją Kacper Prusiński, który bez przyjęcia oddał skuteczny strzał. Bramkarz „Górali" mógł się jeszcze zrehabilitować, jednak nie dał rady zatrzymać kozłującej kilkukrotnie futbolówki. - Straciliśmy kuriozalną bramkę - podsumował trener Marcin Włodarski, któremu ciężko było zaakceptować wynik, zważywszy, że jego podopieczni stworzyli sobie kilka dogodnych sytuacji. Forenc się nie tłumaczył.

Valentin Cojocaru, 30-latek z ekstraklasowej Pogoni Szczecin, w równie dziwny sposób wpuścił bramkę. Przez niego drużyna musiała gonić wynik z Koroną Kielce, który ostatecznie odwróciła w ostatniej akcji za sprawą drugiego gola Jose Pozo.

Co zrobił Cojocaru? Po zblokowanym dośrodkowaniu w iście siatkarskim stylu podbił piłkę, która wylądowała w siatce. Miał czas, nie był pod presją rywali, a jednak dopuścił się takiego wstydliwego samobója. - Piłka prześlizgnęła mi się po rękawicy - tłumaczył potem w przerwie przed kamerą Canal+ Sport. Rumun, co wypada odnotować, na rozgrzewce zgłosił problem z nadgarstkiem, ale po interwencji sztabu medycznego zdecydował się grać i bynajmniej podczas meczu nie uskarżał się na dyskomfort.

Zdumiewające rzeczy działy się również w bezpośrednim zapleczu ekstraklasy. GKS Tychy po zwolnieniu Łukasza Piszczka dalej zawodzi. Mało tego, gole strzela sobie sam. Ze Śląskiem Wrocław spektakularnego samobója zaliczył Kasjan Lipkowski, którego zwrotnego podania nie zatrzymał oślepiony słońcem i zaskoczony kozłem na kiepskiej murawie bramkarz Jakub Mądrzyk.

Po meczu trener stracił pracę

Kuriozalne bramki padły jeszcze w drugoligowym meczu Olimpii Grudziądz z Zagłębiem Sosnowiec, zakończonym hokejowym wynikiem 7:1, po którym trener gości Wojciech Łobodziński stracił pracę. Co na to wszystko PZPN? Drugiego dna się nie doszukuje, ale dla pewności w niektórych przypadkach zasięgnął wiedzy u bukmacherów, czy aby nie odnotowali podejrzanych zakładów. ©℗

eprasa.pl 600295c0f4

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV
12.15 Eurosport 1, kolarstwo, wyścig Nokere - Koerse kobiet; **14.20 Eurosport 2**, kolarstwo, wyścig Mediolan - Turyn mężyczn; **16 Eurosport 2**, kolarstwo, wyścig Nokere - Koerse mężczyzn; **16, 18, 20 Polsat Sport 2, 23 Polsat Sport 1**, tenis, turniej ATP; **17, 19, 21 Canal + Sport 2,** tenis, turniej WTA; **20.55 TVP 1, TVP Sport,** piłka nożna, Liga Mistrzów, 1/8 finału rewanż: Liverpool - Galatasaray Stambuł; **20.55 Canal + 360**, p. nożna, LM: Bayern Monachium - Atalanta Bergamo; 23.20 TVP Sport, piłka nożna, LM - skróty. **(ŻUK)**

LOTTO
Poniedziałek, 16.03, Multi Multi (22): 1, 3, 4, 5, 8, 10, 27, 28, 36, 42, 44, [45], 58, 61, 63, 65, 68, 69, 78, 80; **Kaskada (22):** 1, 2, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 17, 19, 23, 24; **Mini Lotto**: 1, 2, 15, 20, 22; **Ekstra Pensja:** 15, 17, 21, 22, 24 + 2; **Ekstra Premia:** 11, 14, 17, 21, 22 + 4;
Wtorek, 17.03, Multi Multi (14): [3], 4, 11, 19, 23, 24, 26, 37, 38, 39, 40, 47, 49, 53, 57, 58, 65, 68, 72, 80; **Kaskada (14):** 2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 24

Ważniejsze są w Cracovii zmiany poza boiskiem niż na nim

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

ROZMOWA. **- Piłkarze muszą po prostu wyrzucić z głowy to, co jest i zagrać, dla kibiców i dla siebie - mówi Tomasz Siemieniec, były zawodnik „Pasów".**

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Oskar Wójcik to najlepiej grający teraz piłkarz Cracovii, koledzy muszą mu dorównać

Cracovia spadnie z ekstraklasy?
Ja sobie tego nawet nie wyobrażam, ale na tę chwilę niestety włączyliśmy się o walkę o utrzymanie.

No właśnie, cztery punkty przewagi nad strefą spadkową to już jest bardzo mało.
To jest bardzo mało. A trafiamy teraz na GKS Katowice, który jest w gazie.

W tabeli wiosny są najlepiej punktującym zespołem, a Cracovia jest przedostatnim – ugrała sześć punktów.
Dlatego mówię, że jest bardzo trudna sytuacja. Musimy się tym bardziej śmieje, ale przeciwników gra nasz wychowanek Mateusz Wdowiak, który przeżywa drugą młodość. W każdym meczu właściwie jest wyróżniającym się zawodnikiem i wychodzi w pierwszym składzie. Ostatnio strzelił bramkę. Cracovia musi bardzo porządnie wziąć się do pracy. Nie tylko pod względem fizycznym, ale też pod względem psychicznym, bo na boisku widać, że piłkarze mają umiejętności, ale są poblokowani.

To widać.
Co by tu nie mówić, to im dalej w las… Im dłużej będziemy grali i będzie bliżej do końca, a będziemy w takiej sytuacji, to będzie jeszcze ciężej pod względem psychicznym.

Jeśli trener przychodzi do szatni i mówi, że złożył dymisję, a ona nie została przyjęta, to co ty sobie myślisz jako zawodnik?
Nie sądzę, żeby trener powiedział to wprost do zawodników.

Ale oni to wiedzieli.
Wszystko i tak kończy się na tym, czy ty ufasz trenerowi, a z tego, co widziałem, to atmosfera w szatni jest dobra czyli piłkarze ufają szkoleniowcowi.

Czy po takich słowach myśli pan, że oni będą umierać za Cracovię?
Inaczej na to patrzę. Mamy na tę chwilę mnóstwo zawodników zza granicy, większość z nich jest od niedawna w Cracovii. Wiadomo, jak jest. Bardzo ciężko powiedzieć, że oni będą umierali. Ale wydaje mi się, że w szatni jest chemia, z kolei na boisku chemii nie ma.

Jak pan ocenia mecz z Wisłą Płock, abstrahując od wyniku – był dobry, czy zły?
Był lepszy niż z Legią, ale to nie był dobry mecz. Cracovia stwarzała sytuacje, próbowała atakować. Wisła przyjechała, by nie przegrać. Stanęła na trzydziestym metrze przed bramką. Przyjechała nie przegrać, a jak się uda, to coś strzelić. A Cracovia biła głową w mur, widać było brak napastnika. Minczew to, to na pewno nie jest „dziewiątka". Może grać na skrzydle.

A jest ktoś lepszy na tą pozycję w tym momencie?
Cracovia lepiej wygląda z Zahiroleslamem. Było to widać po przerwie. Jak wszedł, to cokolwiek się zaczęło dziać. Trener Cracovii dokonuje wielu zmian patrząc od meczu do meczu. Czy ten skład, który wyszedł na mecz z Wisłą był optymalny?
Myślę, że nie. Ale to też jest spowodowane tym, że jak nie idzie, to trener szuka przyczyny, dlaczego nie idzie. Wygrywającego składu się nie zmienia. Wygrywasz, nie zmieniasz, ale jak przegrywasz zaraz się zaczynają głosy, że ten jest słaby, tamten jeszcze słabszy itd. Wolę jak gra Zahiroleslam, bo to jest „dziewiątka", porusza się jak klasyczny napastnik. Umiejętności nie ma takich jak bym chciał, ale jest „dziewiątką".

Szczególnie zdziwiła mnie jedna zmiana – Henrikssona. Owszem, w meczu z Legią popełnił błąd, ale to tak naprawdę był jeden błąd w sezonie, a od razu został odstawiony.
Nie był takim „elementem dodanym". Grał przeciętnie, nie dawał niczego dodatkowego. Byli w Cracovii stoperzy, którzy strzelali trochę bramek jak Ghita, Jugas, Jablonsky.

W tym sezonie do pewnego momentu obrona wyglądała całkiem dobrze. Wiele meczów było bez straty gola.
Przytrafiło się to na początku tej rundy. Zwycięstwo, a później mecze na remis i Cracovia nie stwarzała sytuacji. Trener wiedział, że na remisach to daleko nie da się zajechać i szukał rozwiązań.

Defensywa się załamała.
Obrona to nie jest tylko trzech stoperów. Trener kosztem gry w obronie zmienił drużynę trochę na inny profil, bardziej ofensywny. I nie ma argumentów do obrony, bo nie ma wyników. A trenera bronią tylko wyniki.

Gdyby Cracovia nie wygrała z GKS-em i biorąc pod uwagę fakt, że jest dwutygodniowa przerwa na reprezentację to myśli pan, że może dojść do zmiany trenera?
Myślę, że nie. Mówiąc szczerze to nie wiem, kto mógłby być taką opcją ratunkową. Kto podjąłby się w takim momencie ratowania? W klubie, w którym są zmiany, nie wiadomo czy na dobre, czy na złe. Jest dużo zagranicznych zawodników, którzy tylko czekają, żeby z winy klubu rozwiązać kontrakt. Kto by się chciał uwiązać?

Nie jest tak, że zmiany organizacyjne nie odbijają się na zespole. Zbiegło się to ze znacznie gorszą sytuacją na boisku.
To się oczywiście odbija i na zespole, i na trenerze, i na wszystkim. Byłem zawodnikiem i jak były takie szczególnie zawirowania finansowe, to odbijało się to momentalnie na zespole. Oprócz tych zawirowań finansowych są też te związane z przekazem informacji. Nie ma prezesa, nie masz pionu zarządzającego. Do kogo iść i rozmawiać? Druga sprawa to to, co najbardziej interesuje kibiców, czyli plan długofalowy, przyszłość Cracovii. Czy nowy właściciel da pieniądze na Cracovię? To jest kluczem, bo kibice na to czekają. Prawda jest taka, że jeżeli pan Płatek da pieniądze, to się na pewno się tym pochwali. A jeżeli do tej pory tego nie zrobił, to znaczy, że nic nie dał.

Zmiana trenera? Nie. Mówiąc szczerze, to nie wiem, kto mógłby być taką opcją ratunkową. Kto by się tego podjął?

W sobotę było oświadczenie grup kibicowskich, skierowane do właściciela. Z kolei dzień później list do Roberta Platka. To są fajne gesty, ale myśli pan, że skuteczne? Czy on się tym przejmie?
Na pewno to przeczyta, na pewno jego ludzie będą to brali pod uwagę. Bardzo dobrze, że kibice to robią, bo to jest trochę takie dmuchanie przed poparzeniem się.
To nie zaszkodzi, a może pomoże? Jestem za tym, żeby takie ruchy robić teraz, no bo za dwa, trzy, cztery mecze już będzie za późno. Bardzo się cieszę, bo te inicjatywy kibicowskie pokazują, że wszyscy czekają na ruchy właściciela. Już nie słowa, a czyny dodałyby otuchy i zawodnikom i kibicom. Bezpieczeństwo finansowe to po pierwsze, a po drugie ważny jest długofalowy plan, trener też chce wiedzieć, na czym stoi. wiesz o znanym nazwisku, to on też chce wiedzieć, na co stoi. Jeżeli zostaną sprzedani Wójcik i Perković, to co trener sobie pomyśli?

Jak działać?
Jeżeli będzie to tak działać, że kupujemy zawodników z innych lig, stawiamy ich na nogi albo odbudowujemy i sprzedajemy, to jest to bardzo dobry pomysł, ale pod warunkiem, że np. przez trzy kolejne lata jesteśmy trzy razy na podium. Wchodzimy na pułap mniej więcej Rakowa czy Jagiellonii. Latem, gdy Cracovia sprzeda Wójcika np. za pięć milionów euro, to będzie zachwycona. A gdyby była na poziomie Jagiellonii to by go sprzedała za dziesięć milionów. Jeżeli będzie taki plan, to podpiszę się pod nim.

Na czym zbudować optymizm? Cracovii potrzeba jeszcze 8 – 9 punktów do utrzymania.
Idealnie by było, gdyby była jakaś wpłata pieniężna, która zapewniłaby kibiców, że właściciel chce doinwestować klub. Optymalnie byłoby też to, by poznać szybko nowego prezesa.

Ale prezes nie wyjdzie na boisko…
Zadziałałoby to na piłkarzy, jeżeli zobaczą, że jednak właściciel inwestuje, a w klubie jest już prezes, zaczynają się zmiany.

Czyli ważniejsze na tę chwilę są zmiany poza boiskiem niż na boisku.
Tak uważam. A piłkarze muszą po prostu wyrzucić z głowy to, co jest i zagrać, dla kibiców i dla siebie. Bo jeżeli cokolwiek złego się stanie, to będą oni tym obarczeni. Będą mieli to na sumieniu, a nie zamierzają przecież już kończyć kariery, wszyscy by chcieli gdzieś jeszcze grać. Czyli nie chcieliby mieć w CV spadku z ekstraklasy.
©℗

eprasa.pl 600295c0f4