Darmowe plany żywieniowe z NFZ dla cierpiących na nadwagę lub otyłość **str. 9**

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Test z krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami **str. 11**

STRONA ZDROWIA

Nr 52 (24 829)

DZIENNIK POLSKI

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 4.03.2026 r.

www.dziennikpolski24.pl

Jak powinien się rozwijać Kraków? Magistrat rozpoczął badanie opinii mieszkańców **str. 3**

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

„Wschody i zachody”. Cheap Tobacco wraca z najbardziej dojrzałą płytą **str. 6**

Bez snajpera ani rusz. To dla Cracovii problem większy niż sprzedaż Stojilkovicia **str. 16**

FOT. WOJCIECH MATUSIK

LUSŁAWICE Z PRESTIŻOWĄ NAGRODĄ

Ogród Krzysztofa Pendereckiego ze Znakiem Dziedzictwa Europy **str. 6**

FOT. ANDRZEJ SKÓRKA

Dom pomocy bez pomocy. Inwestycja utknęła

Pięć lat po przekazaniu działki miastu Kraków Dom Pomocy Społecznej przy ul. Widłakowej wciąż stoi pusty. W miejskiej kasie potrzeba 25 mln zł na dokończenie inwestycji. **str. 4**

Nr ISSN 0137-9089 Nr Indeksu 350052

Iran przestrzega Europę przed przyłączeniem się do USA i Izraela **str. 8**

INWESTYCJE PYCHOWICKA I ZWIERZYNIECKA W OGNIU KRYTYKI

Nowe trasy, stare kontrowersje

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Prezydent Krakowa zamieścił obwieszczenie o przystąpieniu do przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko planowanych tras Pychowickiej i Zwierzynieckiej. Koncepcje dotyczące inwestycji krytykują miejscy aktywiści.

Na wniosek gminnej spółki Trasa Łagiewnicka prezydent Krakowa zamieścił obwieszczenie o toczącym się postępowaniu w sprawie wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach dla budowy tras Pychowickiej i Zwierzynieckiej. W obwieszczeniu poinformował, że wnioskodawca dokonał zmiany kwalifikacji planowanego zadania do przedsięwzięć mogących znacząco oddziaływać na środowisko, w związku z czym aktualnie inwestycja do takiej kategorii została zakwalifikowana.

„W związku z powyższym został złożony zaktualizowany Raport o oddziaływaniu przedsięwzięcia na środowisko uwzględniający powyższą zmianę kwalifikacji” – czytamy w obwieszczeniu.

Przypomnijmy, trasy Pychowicka i Zwierzyniecka mają być kontynuacją Trasy Łagiewnickiej (od ul. Grota-Roweckiego do skrzyżowania ulic Witosa, Halszki i Beskidzkiej), która powstała w latach 2018-2022. Założenie jest takie, że trasy Pychowicka i Zwierzyniecka w około 80 procentach będą przebiegać w tunelach. Trasa Pychowicka byłaby kontynuacją istniejącej Trasy Łagiewnickiej i zaczynałaby się tunelem pod ul. Grota-Roweckiego.

Później byłby krótki odcinek odsłonięty i zjazd do tunelu, który prowadziłby wzdłuż ul. Sodowej, pod Wisłą i kończył się wyjazdem w nową ul. Księcia Józefa.

W dalszym przebiegu zaczynałaby się Trasa Zwierzyniecka z tunelem pod Wzgórzem św. Bronisławy, na którym znajduje się Kopiec Kościuszki. Podziemny przejazd byłby prowadzony do ul. Balickiej, ale z wyjazdem w rejonie ul. Armii Krajowej.

Czytaj str. 3

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Oto koncepcja Trasy Zwierzynieckiej i ronda w rejonie ul. Armii Krajowej

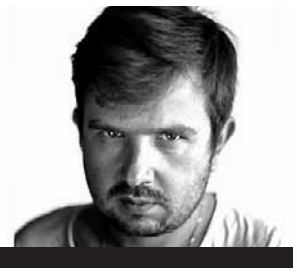
eprasa.pl 603147748f

AUTOPROMOCJA 0010990484

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

Jutro w Dzienniku Polskim
Pod Paragrafem

Historia krakowskiej obławy policyjnej na groźnego kasiarza Franciszka Kulkę. Szturmowi policji na kryjówkę bandyty towarzyszyła godzinna wymiana ognia



Jakub Guder
publicysta

Śląsk Wrocław pod presją. Nie wpuści kibiców Wisły

Śląsk Wrocław nie wpuści w sobotę na mecz kibiców Wisły Kraków. No i owszem - to jest decyzja klubu. Jaka by ona nie była, to klub poniesie za nią konsekwencje. Tylko że komunikat, który wydał Śląsk, wystawia go zwyczajnie na pośmiewisko. Szkoda, że nikt nie miał odwagi stanąć i otwarcie powiedzieć: „Pod wpływem presji i jasnego stanowiska kibiców Śląska Wrocław, nie wpuścimy na najbliższy mecz fanów Wisły. Jesteśmy gotowi na konsekwencje, jakie z tego powodu może ponieść klub". Byłoby krócej i prosto z serca.

Dostaliśmy tymczasem długi wywód, w którym WKS powołuje się na jakąś „analizę bezpieczeństwa" (chciałbym ją poznać) i fakt, że spotkanie Śląsk - Wisła zakwalifikowano jako mecz podwyższonego ryzyka. W tym samym komunikacie dowiadujemy się, że Śląsk to jednak bardzo gościnny klub, bo wpuścił najwięcej fanów gości. No ale Wisła jest zbyt groźna i coś jest na rzeczy, bo przecież 20 innych klubów też jej nie przyjęło do siebie.

Śląsk nie raz i nie dwa organizował mecze podwyższonego ryzyka. Robi to regularnie, co sezon. Były to mecze z Lechem Poznań, Legią Warszawa czy Zagłębiem Lubin. We Wrocławiu nigdy nie odmawiali przyjęcia sympatyków rywali. Nawet w przypadku derbów Dolnego Śląska. Dodajmy jeszcze, że Tarczyński Arena we Wrocławiu to - wedle różnych raportów i rankingów - jeden z bezpieczniejszych stadionów w Polsce. Nie licząc rac i bluzgów, faktycznie trudno tam o jakieś incydenty. No i nagle okazuje się, że na meczu z Wisłą nie będzie wystarczająco bezpieczny. Co ciekawe, słyszałem nieoficjalnie, że policja wolałaby nawet, by kibice z Krakowa weszli na stadion. Łatwiej ich tam kontrolować. Jeśli teraz przyjadą, to będą stali pod stadionem i to może być prawdziwy problem. Problem bezpieczeństwa właśnie.

Nie zazdroszczę prezesowi Zarządu WKS Śląsk Wrocław, Remigiuszowi Jezierskiemu. Nie minęły jeszcze dwa miesiące jego rządów, a on wciąż musi prowadzić trudne rozmowy - z ratuszem, z kibicami, z Jarosławem Królewskim. Na jego miejscu to bym to już rzucił i wyjechał w Bieszczady.

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 **14°C** MIN **0°C**
Wiatr zach. 15 km/h
Słonecznie, bezchmurnie i przyjemnie ciepło, bez deszczu

JUTRO
MAX **11°C** MIN **-1°C**
Wiatr zach. 9 km/h
Zachmurzenie duże, ale z przejaśnieniami w ciągu dnia, bez opadów

ZDJĘCIE DNIA

Mieszkańcy Olkusza oraz utalentowani fotografowie wzięli udział w XVI edycji wystawy Fotograficy Olkuscy. W tym roku swoje prace zaprezentowało 29 artystów.

W MOK-Centrum Kultury w Olkuszu odbyła się XVI edycja wystawy pokazującej dorobek olkuskiego środowiska fotograficznego - Fotograficy Olkuscy. Zgłosili się artyści doświadczeni, wielokrotnie wystawiani, i młodsi, zaczynający przygodę z fotografią, szukający swojej drogi. Wszyscy poradzili sobie doskonale.
Paweł Mocny

FOT. MOK OLKUSZ

ROZMOWA DNIA

Okiem Irańczyka. Atak na reżim ajatollahów bardzo go ucieszył

Martyna Kucybała
martyna.kucybala@polskapress.pl

Rozmawiamy z Michałem Mohammadrezą Rezazadehem*, Irańczykiem mieszkającym od kilku lat w Polsce.

Jaka była twoja pierwsza myśl na wieść o ataku USA i Izraela na cele w Iranie?
Bardzo się ucieszyłem. Miałem mnóstwo wiadomości od dziesiątków Irańczyków. Pisali, że to cudowne, że w końcu to się wydarzyło. Stany Zjednoczone i Izrael bardzo dokładnie się przygotowały, skoro w pierwszych 24 godzinach udało im się zabić kluczowego dyktatora.

Kim był Ali Chamenei? Dlaczego jego śmierć ma tak duże znaczenie dla Iranu?
Można powiedzieć, że pełnił on rolę podobną do papieża w Watykanie - tylko w świecie islamu szyickiego. O obsadzie tego stanowiska decyduje zamknięty krąg religijnych elit, rada duchownych, która wskazuje „właściwą" osobę. Chamenei wydawał nakazy i zakazy obowiązujące nie tylko w Iranie, ale dla całego świata szyickiego.

Co myślisz o tym, że ta interwencja przyszła z zewnątrz? W Europie się to krytykuje.
Ludzie w Europie nigdy nie żyli pod dyktaturą Islamskiej Republiki Iranu. Nie doświadczyli rzeczy, które dla Irańczyków są codziennością. Ich siostry nie były gwałcone tuż przed egzekucją. Ich bracia nie byli wcielani do wojska i wysyłani do Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej, gdzie poddaje się ludzi brutalnemu praniu mózgu. Nie byli torturowani za udział w protestach. Nie byli mordowani za to, że wyszli na ulicę. Ich dzieci nie ginęły tylko dlatego, że domagały się podstawowych praw. W Europie można manifestować - w Iranie czegoś takiego nie ma. Dlatego, gdy widzę w Europie protesty „w imieniu Irańczyków", na przykład pod ambasadą USA, na których nie ma ani jednego Irańczyka, trudno mi to traktować poważnie. My interwencji z zewnątrz potrzebowaliśmy. Rozwiązanie nie mogło przyjść z wewnątrz kraju. Dlatego wielu z nas mówi dziś „tak" tej interwencji. Jest nam żal, że musimy to popierać. Ale robimy to z nadzieją, że będziemy mogli zbudować demokrację.

Mówisz o demokracji. Czy twoim zdaniem to, co dzieje się teraz, stwarza szansę na faktyczny upadek reżimu?
Istnieje szansa na zmianę. Jednym z kluczowych elementów jest Cyrus Reza Pahlawi, syn ostatniego szacha Iranu Mohammada Rezy Pahlawiego. On jasno komunikuje, że przyszły Iran widzi w sojuszu ze Stanami Zjednoczonymi oraz Izraelem, co byłoby przełomową zmianą. Zapowiedź normalizacji relacji ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem to coś całkowicie sprzecznego z ideologią Islamskiej Republiki. Przez dekady uczono nas w szkołach, że trzeba skandować „śmierć Ameryce" i „śmierć Izraelowi". To są niuanse, które Irańczycy rozumieją, a których w Europie się nie dostrzega i oczywiście ludzie mają prawo tego nie wiedzieć. Ale ta niewiedza ma konsekwencje. Ludzie boją się Irańczyków. Nasz kraj jest uznawany za państwo terrorystyczne.

FOT. FB

Czego potrzebuje teraz irańska społeczność?
Społeczność irańska musi teraz wierzyć w siebie i w swoją siłę. Musi wierzyć, że uda się Irańczyków zjednoczyć mimo wszystkich różnic pod świecką flagą Iranu. Można życzyć Irańczykom zwycięstwa w obaleniu reżimu ajatollahów. Gdy Islamska Republika upadnie, będzie możliwe zjednoczenie narodu irańskiego - wszystkich Irańczyków, niezależnie od narodowości czy pochodzenia etnicznego. Kiedy reżim upadnie, będzie możliwe zbudowanie kraju, w którym Irańczycy będą mogli się utożsamiać z jedną, wspólną, świecką ojczyzną.

*** Mohammadreza Rezazadeh,** znany w Polsce jako Michał, to youtuber pochodzący z Iranu, który od 2017 r. mieszka w Polsce. Prowadzi kanał „Irańczyk w Polsce"

Cała rozmowa na stronie: dziennikbaltycki.pl

PRZYRODA

Skazani na Ziemię

Znowu odkryto planetę podobną do naszej Ziemi. Nawet zdatna do zasiedlenia, ale światło dociera do niej po kilkudziesięciu latach. Okrutnie daleko, a jak ktoś mi nie wierzy, to proszę sprawdzić, ile wynosi prędkość światła. Póki co, Kosmos jest dla człowieka niedostępny. Już kilkutygodniowy pobyt na orbicie w stanie nieważkości powoduje galopującą osteoporozę. Szkielet staje się bardzo kruchy i łamliwy. Żadne, nawet najdłuższe ćwiczenia fizyczne, procesu odwapnienia kości nie zatrzymują. Brak krążenia osłabia znacząco naczynia krwionośne, a pracując bez wysiłku, serce ulega degeneracji. Drobniejsze dolegliwości pomijam. Rok w kosmosie to pewna awaria układu krążenia po powrocie w normalne warunki. Jest jeszcze promieniowanie kosmiczne z całym spektrum złych zmian: od uszkodzeń narządów po mutacje. Im dłużej w przestrzeni kosmicznej, tym dla człowieka gorzej. Jakiekolwiek międzygwiezdne podróże to na razie domena czystej fantastyki naukowej. Nawet załogowa wyprawa na nieodległego Marsa jest w sferze marzeń. Jeno loty na Księżyc mamy jako tako ogarnięte. Dopóki nie powstanie technologia sztucznej grawitacji i skutecznej ochrony przed kosmicznym promieniowaniem, dopóty ludzie będą mieszkać na Matce Ziemi. Krótko mówiąc, ludzkość nie ma absolutnie żadnego planu B. Trzeba siedzieć w obejściu i dbać o matkę Ziemię, bo innej nie ma i nie będzie.
Grzegorz Tabasz

eprasa.pl 603147748f

Kronika Krakowska

8
marca mija termin zgłoszeń do Nagrody im. Kazimiery Bujwidowej dla Krakowianek, mających wpływ na życie społeczne i zawodowe miasta.

NASZE MIASTO
MPO Kraków rozpoczęło pozimowe sprzątanie
W związku z pierwszymi oznakami wiosny, krakowskie MPO rozpoczęło pozimowe sprzątanie ulic, placów i głównych ciągów komunikacyjnych. Prace potrwają od 8 do 12 tygodni. Ostateczny termin ich zakończenia zależy od warunków pogodowych. W skład pojazdów sprzątających wchodzą głównie polewaczki, zamiatarki i zespoły wykonujące doczyszczanie ręczne krawężników i zatok.

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

INWESTYCJE MIASTO ROZPOCZYNA OCENĘ ŚRODOWISKOWĄ TRAS PYCHOWICKIEJ I ZWIERZYNIECKIEJ

Aktywiści kontra plany tras

Piotr Tymczak
piotr.tymczak@polskapress.pl

Miasto rozpoczyna ocenę środowiskową tras Pychowickiej i Zwierzynieckiej. Projekt tuneli pod Wisłą budzi sprzeciw aktywistów.

Przypomnijmy - trasy Pychowicka i Zwierzyniecka mają być kontynuacją Trasy Łagiewnickiej (od ul. Grota-Roweckiego do skrzyżowania ulic Witosa, Halszki i Beskidzkiej), która powstała w latach 2018-2022. Założenie jest takie, że trasy Pychowicka i Zwierzyniecka w około 80 procentach będą przebiegać w tunelach.

Węzeł w Przegorzałach i linia tramwajowa

Po północno-wschodniej stronie węzła „Przegorzały" (w rejonie ul. Księcia Józefa) przewidziano lokalizację planowanego hubu komunikacyjnego, w ramach którego przewiduje się zlokalizowanie parkingu park & ride, parkingu dla autobusów turystycznych oraz terminalu autobusowo-tramwajowego, bowiem w ramach zadania planowane jest też przedłużenie linii tramwajowej z Salwatora.

Początek torowiska tramwajowego zaplanowano na istniejącym odcinku torowiska na Salwatorze w pobliżu pętli tramwajowej i mostu nad Rudawą, do projektowanego centrum przesiadkowego Przegorzały. Byłoby to torowisko w jezdni z nawierzchnią drogową.

W wariancie alternatywnym przewidziano rozwiązania jak w wariancie preferowanym oraz dodatkową linię tramwajową od wspomnianego centrum przesiadkowego w kierunku południowym, tunelem pod Wisłą i rejonem Pychowic w kierunku istniejącego torowiska przebiegającego wzdłuż ulicy Grota-Roweckiego.

Możliwość zagrożeń powodziowych

W raporcie dotyczącym oddziaływania na środowisko oceniono, że z założenia część podziemna inwestycji (tunele drążone metodą TBM) nie będą mieć wpływu lub będą mieć wpływ ograniczony do minimum na powierzchnię terenu.

Uznano, że w czasie eksploatacji tras możliwe jest występowanie zagrożenia powodziowego, tj. wysokich stanów wody w Wiśle i Rudawie, jednocześnie podczas intensywnych opadów deszczu, które powodować będą podtopienie wylotów i zamknięcie klap zwrotnych na wylotach z układu odwodnienia drogi w rejonie ul. Mydlnickiej oraz wylotu rowu Sodowa w rejonie ul. Tynieckiej (śluzy wałowej), czego konsekwencją będą podtopienia drogi i terenów sąsiednich.

FOT. TRASA ŁAGIEWNICKA

Trasy Pychowicka i Zwierzyniecka w dużej mierze mają przebiegać w tunelach

Działania zabezpieczające przed tym zagrożeniem mają być ujęte w projekcie pompownie NWS (na wysokie stany), umożliwiające skuteczne działanie systemu odwodnienia.

Do raportu załączono też pięcioletni harmonogram prac, rozpisany na 50 miesięcy. Na pierwszy etap dotyczący opracowania dokumentacji projektowej zarezerwowano 16 miesięcy. Roboty budowlane miałby objąć pozostałe 34 miesiące.

Aktywiści: Ten sam okropny projekt

Po zamieszczeniu obwieszczenia przez prezydenta Krakowa dotychczasowe prace związane z przygotowaniem tras Pychowickiej i Zwierzynieckiej zostały w mediach społecznościowych mocno skrytykowane przez miejskich aktywistów.

- Mimo wielu lat, wielu uwag mieszkańców, radnych, organizacji społecznych, mimo negatywnego audytu rowerowego, mimo obietnic poprawy i ucywilizowania tego projektu nic konkretnego w tym projekcie się nie zmieniło - mówi Kamil Bieniek ze Stowarzyszenia Koalicja Ruchów Krakowskich „Wspólnie dla miasta". - Pojawiły się jedynie kosmetyczne poprawki, które nie naprawiają strategicznych błędów, jakie wskazywaliśmy. Jest to wciąż ten sam okropny projekt sprzed kilku lat, powielający wszystkie błędy Trasy Łagiewnickiej - dodaje.

Kamil Bieniek wyliczył zastrzeżenia co do koncepcji: megarondo na skrzyżowaniu ul. Armii Krajowej, Trasy Zwierzynieckiej i Trasy Balickiej (mimo zapowiedzi rezygnacji z tej drugiej); utrudnienia przejazdu autobusów komunikacji miejskiej w stosunku do stanu dzisiejszego (chodzi przede wszystkim o nowe rondo przy ul. Armii Krajowej oraz brak pełnej integracji wszystkich linii na węźle w Przegorzałach); wpompowywanie ruchu do centrum przez ul. Armii Krajowej; rzeź drzew wzdłuż ul. Armii Krajowej (aktywiści oceniają, że zieleń w dużej mierze można uchronić na tym odcinku); nielogiczna kładka piesza w rejonie Bronowic tylko nad jezdniami głównymi, ale już nie nad jezdniami zbiorczymi.

O wyjaśnienia dotyczące uwzględnienia uwag mieszkańców do projektu tras Pychowickiej i Zwierzynieckiej i podanie szczegółów dotyczących realizacji zadania zwróciliśmy się do spółki Trasa Łagiewnicka.

„Dziękujemy za przesłane pytania. Ich zakres jest dość szeroki i wymaga zebrania szczegółowych informacji z kilku komórek oraz źródeł, dlatego proszę uprzejmie o cierpliwość" - poinformowano nas w spółce Trasa Łagiewnicka.

Do czasu zamknięcia tego wydania „Dziennika Polskiego" nie otrzymaliśmy odpowiedzi. ©℗

Jak powinien rozwijać się Kraków? Trwa badanie opinii mieszkańców

Małgorzata Mrowiec
malgorzata.mrowiec@polskapress.pl

Prezydent Krakowa zaprosił mieszkańców do udziału w trwającym od 2 marca do 17 kwietnia badaniu opinii dotyczącym kierunków rozwoju miasta.

„Zapraszamy Państwa do podzielenia się opinią na temat najważniejszych spraw dotyczących życia w naszym mieście - od dostępności zieleni, szkół i transportu, po kwestie bezpieczeństwa, nowoczesnej energii czy zarządzania turystyką. Jest to niezwykle ważny krok w procesie planowania przyszłości Krakowa, który poprzedza oficjalne przedstawienie gotowego projektu nowej Strategii Rozwoju Krakowa" - czytamy w komunikacie magistratu.

Badanie opinii składa się z:

- ankiety elektronicznej skierowanej do mieszkanek i mieszkańców Krakowa. Celem ankiety będzie poznanie opinii i poglądów Krakowian oraz zebranie informacji przed planowanym do realizacji procesem konsultacji dokumentu „Strategia Rozwoju Krakowa. Tu chcę żyć. Kraków 2030-2050". Ankieta jest aktywna od 2 marca do 17 kwietnia;
- debat eksperckich w obszarach: Gospodarka, Nauka, Kultura, Zieleń, Transport oraz Bezpieczeństwo. Debaty będą transmitowane na żywo na kanale Facebook „Kraków PL". W czasie ich trwania będzie możliwe zadawanie pytań ekspertom. Transmisja debat ma się odbywać w godzinach 17-19 w dniach: 16 marca - obszar Gospodarka, 19 marca - obszar Nauka, 24 marca - obszar Kultura, 30 marca - obszar Zieleń, 9 kwietnia - obszar Transport, 17 kwietnia - obszar Bezpieczeństwo.

„Po zebraniu opinii oraz ich analizie pod kątem ewentualnego uwzględnienia we wskazanym na wstępie dokumencie nastąpi proces konsultacyjny, którego przeprowadzenie wynika z przepisów Ustawy z dnia 6 grudnia 2006 r. o zasadach prowadzenia polityki rozwoju (artykuł 6)" - informuje Urząd Miasta Krakowa.

Działanie będzie realizowane przez Wydział Strategii i Funduszy Europejskich we współpracy z Wydziałem Dialogu, Konsultacji i Kontaktu Obywatelskiego oraz Wydziałem Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Krakowa.

W poniedziałek, 2 marca, w dniu, w którym ruszyło badanie opinii, radni klubu Kraków dla Mieszkańców na konferencji prasowej przypomnieli, że w czerwcu mija termin przyjęcia przez wszystkie miasta w Polsce głównych dokumentów strategicznych, które zastąpią dotychczasowe studium uwarunkowań i rozwoju. Radni podkreślali, że prezydent Aleksander Miszalski nadal nie przedstawił Krakowianom ostatecznej wersji Strategii Rozwoju Miasta i Planu ogólnego gminy.

„Brak tych dokumentów będzie blokował inwestycje, a także podważa wiarygodność Krakowa" - wskazują radni.

Łukasz Maślona, wiceprzewodniczący Rady Miasta Krakowa, mówi, że Kraków nadal pracuje nad strategicznymi dokumentami, choć przepisy zastępujące dotychczasowe studium na rzecz Planu ogólnego weszły w życie w 2023 roku. ©℗

eprasa.pl 603147748f

Kronika Krakowska

4 MARCA

Imieniny obchodzą: Adrianna, Arkadiusz, Kazimierz, Leonard
1386 - Władysław II Jagiełło został koronowany na Wawelu
1846 - Powstanie krakowskie: dyktator powstania Jan Tyssowski wraz z oddziałem złożył broń na granicy pruskiej
1904 - w Zakopanem założono Związek Górali
2020 - w Zielonej Górze potwierdzono pierwszy w Polsce przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2

FOT. ARCHIWUM

4 MARCA 1994
Polska premiera „Listy Schindlera" w reż. Stevena Spielberga. Film opowiada o wydarzeniach z czasów II wojny światowej. Głównym bohaterem jest Oskar Schindler, niemiecki przemysłowiec, który uratował ponad tysiąc Żydów

KRÓTKO

PORZĄDEK POGRZEBÓW

Dziś żegnamy

Cmentarz Rakowicki
10:20 - Jan Borowicki (lat 84)
11:00 - Janina Korab (lat 96)
11:40 - Jadwiga Martyna (lat 91)
12:20 - Włodzimierz Dziadoń (lat 80)
13:00 - Maria Budziaszek (lat 80)
13:00 - Marian Witaszyk (lat 95)
13:40 - Teresa Kowalska (lat 82)
Cmentarz Podgórski
11:00 - Maciej Olajossy (lat 84)
12:00 - Jan Uroda (lat 75)
Cmentarz Prokocim
14:00 - Niki Zienkiewicz (lat 77)
11:00 - Mirosław Stankiewicz (lat 71)
11:00 - Krystyna Litwińska (lat 87)
11:40 - Józef Woźniak (lat 85)
12:20 - Kazimiera Ślusarczyk (lat 89)
12:20 - Zofia Rusin (lat 90)
Cmentarz Grębałów
10:20 - Bożysław Jabłoński (lat 79)
11:00 - Stanisław Bajor (lat 75)
11:40 - Janina Kogut (lat 86)
12:20 - Stanisława Mróz (lat 97)
13:40 - Stanisława Basąg (lat 92)
Cmentarz Komunalny w Podgórkach Tynieckich
9:00 - Mario Laudicina Spinnato (lat 44)
9:15 - Jerzy Żakowski (lat 74)
Cmentarz Wola Duchacka
10:00 - Józef Ożóg (lat 76)
Cmentarz Prądnik Czerwony
10:20 - Maria Burek (lat 91)

SPORT I REKREACJA

Sezon rowerowy rozpoczęty

FOT. ZTP KRAKÓW

2 marca po zimowej przerwie technicznej ruszył w Krakowie system bezpłatnej wypożyczalni rowerów Park-e-Bike. Na razie czynnych jest siedem stacji Park-e-Bike, dostępne są 143 rowery.

- Usługa dostępna jest dla mieszkańców oraz osób odwiedzających Kraków. Oferuje wygodny i bezpłatny sposób na szybkie poruszanie się po mieście. To świetne rozwiązanie nie tylko dla osób, które zostawiają samochody na parkingach P+R - podkreślają w magistracie.

Rowery można wypożyczać na stacjach przy P+R. Na początek dostępne będą stacje, z których można było korzystać w ubiegłym roku: P+R Czerwone Maki, P+R Górka Narodowa, P+R Krowodrza Górka, P+R Kurdwanów, P+R Mały Płaszów, P+R Nowy Bieżanów oraz P+R Pachońskiego.

Piotr Tymczak

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

Dom pomocy bez pomocy. Inwestycja od lat stoi w miejscu

Ewa Wacławowicz
ewa.waclawowicz@polskapress.pl

5 lat temu, w lipcu 2021 roku, teren przy ul. Widłakowej został przekazany miastu Kraków celem wybudowania tam Domu Pomocy Społecznej.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

DPS przy Widłakowej stoi w stanie surowym. Kiedy przyjmie pierwszych potrzebujących?

Umowa darowizny nieruchomości została podpisana 16 lipca 2021 roku przez księdza Stanisława Radonia oraz Witolda Kramarza, dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Działka została przekazana miastu Kraków bezpłatnie przez Fundację im. Matki Teresy z Kalkuty. Witold Kramarz wskazywał wówczas, że celem przekazania działek o powierzchni 0,5 ha jest dokończenie budowy i prowadzenie w tym miejscu Domu Pomocy Społecznej.

DPS stoi pusty

Mamy 2026 rok. Placówka nie prowadzi obecnie żadnej działalności - na posesji znajduje się budynek w stanie surowym zamkniętym. Docelowo w budynku, po ukończeniu budowy i wyposażeniu zgodnym z obowiązującymi standardami, planowane jest prowadzenie DPS przeznaczonego dla 61 osób przewlekle somatycznie chorych oraz ośrodka wsparcia dla osób starszych, obejmującego 20 miejsc.

Dlaczego? O to zapytał prezydenta m.in. radny Marek Sobieraj, który wyraził zaniepokojenie stanem technicznym obiektu. Pytał, czy planowany jest remont i w jakim zakresie.

Koszt ukończenia inwestycji to 25 mln zł

Jak informuje w odpowiedzi wiceprezydent Stanisław Kracik, planowany zakres robót w roku bieżącym obejmuje przeniesienie stacji TRAFO (urządzenia kolidującego z zamierzeniem inwestora). W dniu 16 grudnia 2025 roku dyrektor MOPS podpisał z Tauron Dystrybucja stosowną umowę, określającą zasady realizacji robót budowlanych w tym zakresie.

Wiceprezydent tłumaczy też, że w budżecie miasta Krakowa są zabezpieczone środki na te prace w kwocie 165 tys. złotych.

„Szacowany koszt całkowity ukończenia budowy wynosi 25 mln zł. Z uwagi na deinstytucjonalizację usług społecznych przedsięwzięcie inwestycyjne jest wyłączone z możliwości uzyskania dofinansowania ze środków UE" - tłumaczy wiceprezydent Krakowa.

Są chętni, by skończyć budowę

Dodaje też, że dyrektor MOPS w Krakowie, Witold Kramarz, przeprowadził wstępne badanie rynku. Miało ono na celu analizę potencjalnego zainteresowania podmiotów prywatnych współpracą w zakresie ukończenia budowy i wyposażenia domu pomocy społecznej oraz utrzymania powstałego budynku w ramach partnerstwa publiczno-prywatnego, oznaczającego finansowanie inwestycji przez podmiot prywatny. Badanie zakończyło się 31 grudnia 2025 r. i wykazało, że podmioty prywatne wykazują zainteresowanie taką formą współpracy.

„Dalsze działania uzależnione są od decyzji Rady Miasta Krakowa. W sytuacji podjęcia przez Gminę dalszych działań, mających na celu zawarcie umowy PPP, możliwe jest również pozyskanie dofinansowania ze środków Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej, obejmującego proces konsultacji, w tym przygotowania wymaganych dokumentów" - informuje wiceprezydent. ©℗

Z Krakowa do Gdańska w nieco ponad godzinę

Barbara Ciryt
barbara.ciryt@polskapress.pl

Bezpośrednie połączenia lotnicze z Krakowa do Gdańska od 29 maja planują realizować Polskie Linie Lotnicze LOT. Podróż ma trwać 1 godz. i 15 min. Przewoźnik oferuje przeloty cztery razy w tygodniu.

Jak informuje Kraków Airport, do letniej siatki połączeń PLL LOT dołączą rejsy na trasie Gdańsk - Kraków. Przeloty będą realizowane cztery razy w tygodniu w okresie od końca maja do września 2026 r. Polskie Linie Lotnicze LOT uruchomiły już sprzedaż bezpośrednich rejsów na trasie Gdańsk - Kraków. Odloty z Gdańska zaplanowano na godzinę 12.45, natomiast rejsy powrotne z Krakowa będą realizowane o 15.

- To propozycja dobrze dopasowana do okresu letniego, kiedy mobilność pasażerów wyraźnie rośnie - mówi Robert Ludera, prokurent, dyrektor Biura Siatki Połączeń Polskich Linii Lotniczych LOT.

Trasa jest uzupełnieniem oferty PLL LOT, gdzie już teraz pasażerowie z przesiadką w Warszawie mogą podróżować z Gdańska do Krakowa do 6 razy dziennie.

Tomasz Kloskowski, prezes Portu Lotniczego Gdańsk, wskazuje, że ta trasa stanowi kolejny, ważny etap rozwoju krajowej siatki połączeń PLL LOT i wzmacnia rolę gdańskiego lotniska w systemie transportowym Polski.

Łukasz Strutyński, prezes Międzynarodowego Portu Lotniczego im. Jana Pawła II Kraków-Balice, dodaje, że uruchomienie połączenia Kraków - Gdańsk obok rozwoju siatki połączeń krajowych potwierdza też konsekwentnie realizowaną strategię rozwoju PLL LOT w Kraków Airport.

- To dla nas ważny sygnał zaufania do potencjału krakowskiego lotniska. Szczególnie cieszy fakt, że w nadchodzącym sezonie letnim przewoźnik zainauguruje również nowe połączenia do Madrytu, Barcelony i Rzymu, co znacząco zwiększy dostępność atrakcyjnych kierunków europejskich dla pasażerów z Krakowa i Małopolski - mówi Łukasz Strutyński. ©℗

eprasa.pl 603147748f

Dlaczego procedury z ogródkami działkowymi tak strasznie się wloką?

Sławomir Bromboszcz
slawomir.bromboszcz@polskapress.pl

TRZEBINIA, SIERSZA. **Rodzinne Ogródki Działkowe „Gaj" zamknięto z powodu zapadlisk w 2023 r. Do urzędników docierają sygnały, że mimo zakazu wstępu działkowcy nadal odwiedzają swoje ogródki.**

FOT. SŁAWOMIR BROMBOSZCZ

W pewnej mierze to zrozumiałe. Idzie wiosna, a poza tym dla wielu działkowców ogródek to miejsce wieloletniej pracy, wspomnień i inwestycji. Jednak, jak podkreślają służby, wchodzenie na zamknięty teren to igranie z własnym bezpieczeństwem.

Nowe zapadlisko z 27 lutego tylko potwierdza zasadność wprowadzonego zakazu. - Z naturą nie ma żartów - apelują przedstawiciele instytucji zaangażowanych w sprawę.

Co z nowymi ogródkami działkowymi? Impas

Choć od zamknięcia ogródków minęło sporo czasu, działkowcy wciąż nie doczekali się nowej lokalizacji. Sprawa utknęła w martwym punkcie, choć rozmowy ciągle trwają. Jak podkreśla rzecznik SRK, proces jest skomplikowany. W sprawę zaangażowanych jest wiele stron: gmina, zarząd małopolski Polskiego Związku Działkowców, zarząd ROD „Gaj", sami działkowcy oraz Spółka Restrukturyzacji Kopalń (SRK). Każda z tych grup ma własne stanowisko i własne oczekiwania.

- Każdy mówi swoim głosem i wszyscy muszą się porozumieć - przyznaje rzecznik SRK Mariusz Tomalik. - Spółka przedstawiła możliwe tereny zamienne, kilka lokalizacji zostało wskazanych, ale żeby temat dopiąć, potrzebny jest kompromis wszystkich stron.

Problem w tym, że w samym środowisku działkowców nie ma jednomyślności. Część chce pozostać w dotychczasowej lokalizacji, inni domagają się wypłaty środków za poniesione nakłady, jeszcze inni oczekują przeniesienia ogródków w nowe miejsce.

Gdzie mogłyby powstać nowe ogródki działkowe na osiedlu Siersza?

Wśród proponowanych lokalizacji pojawiały się m.in. tereny przy ul. Grunwaldzkiej, w rejonie tzw. Gór Luszowskich czy w pobliżu istniejących ogródków po drugiej stronie drogi. Jedne miejsca odpadły ze względu na możliwe skażenie gruntu, inne z powodu braku infrastruktury lub sprzeciwu mieszkańców. Był też pomysł utworzenia ogródków w pobliżu bloków przy ul. Jana Pawła II - ten z kolei spotkał się z protestami części okolicznych mieszkańców.

- Zwykle problemem jest odległa lokalizacja. Działkowicze chcieliby mieć ogródki jak najbliżej bloków, by chodzić do nich pieszo. Był pomysł, aby powstały obok bloków, w miejsce lasu, jednak mieszkańcy protestowali przeciwko temu - mówi Mateusz Król, radny Rady Miasta Trzebini i przewodniczący Rady Osiedla Siersza.

Brakuje lidera, który pokierowałby sprawą

Obecnie pod uwagę brana jest kolejna lokalizacja przy ul. Grunwaldzkiej. Teren ten musi zostać sprawdzony pod kątem możliwości występowania zapadlisk oraz tego, czy nie jest skażony. Nie wiadomo jednak, czy ta lokalizacja przypadnie do gustu działkowiczom.

Zdaniem Mateusza Króla brakuje stanowczych decyzji i lidera całego procesu. - Lider powinien powiedzieć: tu będzie nowa lokalizacja, kto chce, zapraszamy, kto nie chce - rozliczamy nakłady - ocenia radny.

W efekcie temat ogródków działkowych ciągnie się latami i na razie finału nie widać. ©℗

Tarnowskie starostwo nie wydało pozwolenia na budowę krematorium

Robert Gąsiorek
robert.gasiorek@polskapress.pl

Kolejny wniosek o pozwolenie na budowę krematorium w Dębinie Zakrzowskiej koło Tarnowa został odrzucony przez starostwo. Urzędnicy dopatrzyli się braków w dokumentacji.

FOT. R. GĄSIOREK/WYSZUKIWARKA.GUNB.GOV.PL

Urzędnicy tarnowskiego starostwa już po raz drugi zajmowali się wnioskiem o pozwolenie na budowę krematorium w Dębinie Zakrzowskiej. Pod koniec 2025 roku wydali odmowną decyzję w tej sprawie firmie z branży pogrzebowej.

30 grudnia 2025 r. do starostwa wpłynął jednak nowy wniosek dotyczący budowy „budynku usługowego (dom pogrzebowy - krematorium) z infrastrukturą techniczną" w Dębinie Zakrzowskiej. Złożył go inny przedsiębiorca, a obiekt miał się mieścić w niewielkiej odległości od miejsca planowanej wcześniej inwestycji. - To jest kilka działek dalej, ale i tak od strony wsi wszystko będzie widać. Inwestor wcale nie odsunął obiektu od domów, tylko tak naprawdę jest ich bliżej - stwierdziła Marzena Sadowy, sołtys Dębiny Zakrzowskiej, której mieszkańcy protestują przeciwko budowie takich inwestycji w ich wsi.

Starostwo odmawia

Wniosek w sprawie krematorium już od początku budził jednak wątpliwości urzędników starostwa. Po wstępnej analizie złożonych dokumentów stwierdzono sporo braków. Już 5 stycznia pracownicy starostwa powiatowego wezwali inwestora do uzupełnienia wniosku. Ten przesłał dodatkowe dokumenty 2 lutego.

Jak się jednak okazuje, wniosek dalej nie był pełny i 23 lutego Starostwo Powiatowe w Tarnowie odmówiło wydania pozwolenia na budowę krematorium w Dębinie Zakrzowskiej. - Zgodnie z prawem budowlanym musieliśmy mieć komplet dokumentów, a braków było sporo. Dlatego starostwo odmówiło pozwolenia. Teraz ruch jest po stronie inwestora. Ma dwa tygodnie od momentu doręczenia decyzji na odwołanie do wojewody. Czekamy na decyzję w tej sprawie - powiedział Jacek Hudyma starosta tarnowski.

W Tarnowie też sprzeciw

Sprawa budowy krematorium budzi emocje nie tylko pod Wojniczem, ale również w samym Tarnowie. Po tym, jak w przetargu jedną z działek w Strefie Aktywności Gospodarczej przy ul. Komunalnej kupił właściciel znanego w Tarnowie zakładu pogrzebowego, mieszkańcy - przede wszystkim osiedla Krzyż - zaczęli niepokoić się, że planuje on właśnie budowę krematorium. Do magistratu trafiła w tej sprawie petycja, pod którą podpisało się ponad tysiąc osób. ©℗

Zakopane traci 200 tys. złotych dofinansowania. Miasteczko rowerowe na ul. Zamoyskiego pod znakiem zapytania

Marcin Szkodziński
marcin.szkodzinski@polskapress.pl

Ambitny plan zakończył się fiaskiem z powodu niewywiązania się wykonawcy z umowy. Radni sugerują, że to „znak z nieba", by całkowicie zrezygnować z tej kontrowersyjnej lokalizacji.

- Rozwiązaliśmy umowę z wykonawcą, gdyż nie poradził sobie z tą inwestycją. Dofinansowania w kwocie ok. 200 tys. zł nie było możliwości przedłużyć - wyjaśniał wiceburmistrz Bartłomiej Bryjak. Miasto planuje wystąpić o nowe środki w ramach kolejnych naborów, które są co roku. Obecnie trwa inwentaryzacja prac już wykonanych, co ma pozwolić na rozpisanie nowego przetargu.

Nietrafiona lokalizacja i „znak z nieba"

Miasteczko rowerowe miało służyć edukacji najmłodszych cyklistów. Inwestycja przy ul. Zamoyskiego budziła jednak emocje wśród radnych. Głównym argumentem przeciwników był fakt, że miasteczko rowerowe powstaje w miejscu, do którego nie prowadzi żadna ścieżka rowerowa.

Teraz, gdy inwestycja utknęła, dyskusja odżyła. - To znak z nieba, żeby sobie dać spokój z lokalizacją w tym miejscu - mówi Zbigniew Szczerba, wiceprzewodniczący rady.

Nowy start wiosną?

Część radnych dopytuje jednak o przyszłość rozgrzebanej działki. Radny Paweł Strączek dociekał czy istnieje szansa, by prace ruszyły na wiosnę.

Urząd przygotowuje się do nowego etapu. Zanim jednak na ul. Zamoyskiego wejdzie nowa ekipa, urzędnicy muszą przeprowadzić inwentaryzację tego, co poprzedni wykonawca zdołał (lub nie zdołał) zrobić. Kluczowym pytaniem pozostaje jednak, czy Zakopane powinno upierać się przy budowie miasteczka rowerowego w miejscu odciętym od rowerowej infrastruktury, czy też - zgodnie z sugestią wiceprzewodniczącego - wykorzystać ten „znak z nieba" do znalezienia lepszej lokalizacji.

REKLAMA 0011484535

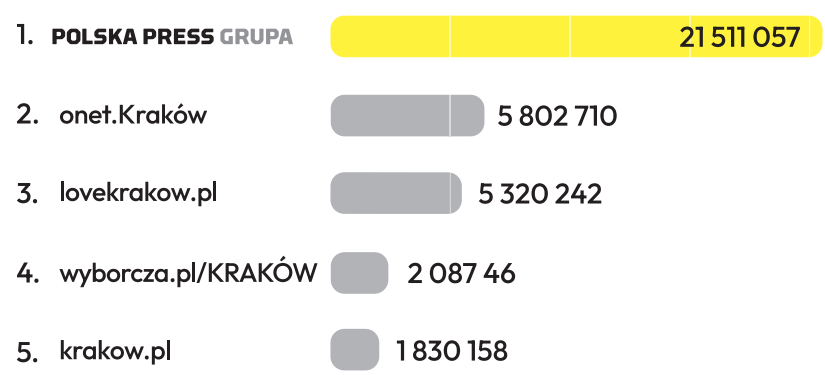
Polska Press Grupa

Blisko. Bliżej lokalnych treści.

Mamy najwięcej odbiorców w Małopolsce

DZIENNIK POLSKI
GK GAZETA KRAKOWSKA
naszemiasto

Liczba odsłon w Małpolsce / dziennie



*Dane za m-c styczeń 2026, Mediapalen, odsłony PV
Polska Press Grupa: Gazeta Krakowska, Dziennik Polskim Nasze Miasto Małpolskie

Źródło: Instytut Monitorowania Mediów

eprasa.pl 603147748f

Ogród Europejskiego Centrum Muzyki z prestiżową nagrodą

FOT. EUROPEJSKIE CENTRUM MUZYKI/K. PENDERECKIEGO

Park, arboretum i dwór w Lusławicach przez blisko pół wieku stanowiły posiadłość Pendereckich

Anna Piątkowska
anna.piatkowska@polskapress.pl

Przez blisko pół wieku mieszkał tu i tworzył Krzysztof Penderecki. Jego niezwykły ogród otrzymał tytuł Znaku Dziedzictwa Europejskiego 2025 (European Heritage Label).

Jak poinformowało Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, projekt „Ogród Krzysztofa Pendereckiego – dziedzictwo kulturowe zespołu dworsko-parkowego w Lusławicach" otrzymał tytuł Znaku Dziedzictwa Europejskiego 2025. Obok lusławickiego ogrodu do prestiżowego wyróżnienia z Polski nominowany był także rękopis „Konstytucja dla Europy z 1831 roku Wojciecha Jastrzębowskiego".

„To wyróżnienie przyznawane obiektom dziedzictwa kulturowego, które mają silną europejską wartość symboliczną – podkreślają wspólną historię Europy i budowania Unii Europejskiej oraz europejskie wartości i prawa człowieka, będące fundamentem procesu integracji europejskiej" - wyjaśnia MKiDN.

Ukochane miejsce

Ogród Krzysztofa Pendereckiego i zespół dworsko-parkowy w Lusławicach to kompleks zabytków sięgających XII wieku, ale także miejsce, w którym powstało wiele projektów artystycznych. Przez pół wieku żył i tworzył tu jeden z najważniejszych kompozytorów XX wieku.

- Lusławice to było moje dziecko. To było moje marzenie, żeby zostawić coś po sobie na tej ziemi - mówił Krzysztof Penderecki.

Lusławice to niewielka miejscowość w okolicach Tarnowa. Tamtejszy dwór wraz z ogrodem w latach 70. XX wieku stał się własnością Krzysztofa Pendereckiego. W chwili zakupu dwór był ruiną, podobnie otaczający go ogród, który nie przypominał dzisiejszego imponującego arboretum i parku.

Lusławicki dwór ma długą i bogatą historię. Pierwsze wzmianki pochodzą z XIII w. W XVI wieku zamieszkał tu filozof i teolog Faustyn Socyn, przywódca duchowy arian. Dziś jego grobowiec znajduje się na terenie arboretum. W dwudziestoleciu międzywojennym z Lusławicami związał się malarz Jacek Malczewski.

IX symfonia

Stworzone przez Krzysztofa Pendereckiego w Lusławicach arboretum to wyjątkowa kolekcja dendrologiczna. W 16-hektarowym parku rośnie ponad 2000 gatunków drzew i krzewów unikalnych w skali Europy.

Najstarszym drzewem jest 250-letni dąb, ale z różnych zakątków świata sadzonki sprowadzał tu także sam kompozytor, który szczególnie lubił aleję tulipanowców amerykańskich.

Arboretum w Lusławicach Krzysztof Penderecki komponował jak dzieło muzyczne. W obu przypadkach ważna była spójność i harmonia dzieł. Park, który stworzył w Lusławicach, oparł na formie symfonii.

Arboretum nazywane bywa dziełem życia Krzysztofa Pendereckiego, jego symboliczną IX symfonią, domknięciem cyklu ośmiu symfonii skomponowanych przez artystę.

- Sadzenie drzew to moje ulubione zajęcie. Bez tego nie znalazłbym równowagi. Drzewa zostaną - mówił kompozytor.

W Lusławicach zmaterializowało się jedno z największych marzeń Krzysztofa Pendereckiego, powstałe w 2005 roku Europejskie Centrum Muzyki.

„Wschody i zachody" – nowy rozdział zespołu Cheap Tobacco

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

„Wschody i zachody" to tytuł nowej płyty zespołu Cheap Tobacco, która właśnie trafiła do serwisów streamingowych. O jej powstawaniu rozmawiamy z wokalistką - Natalią Kwiatkowską.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Grupa Cheap Tobacco zwraca się na swej nowej płycie w stronę pop-rocka

Cheap Tobacco działa 16 lat. Jesteś zadowolona z tego, co osiągnęliście przez ten czas?
Tak, to kawał historii: ponad 700 koncertów w kraju i za granicą, teraz piąta płyta. Jest ciągły progres. Oczywiście chciałabym więcej - grać międzynarodowe trasy i wyprzedawać stadiony. (śmiech) Mamy jednak oddaną publiczność i pełne kluby. Najważniejsze, że możemy robić to, co kochamy.

Pochodzicie z różnych stron Polski, ale spotkaliście się i założyliście zespół w Krakowie. Jak to miejsce was ukształtowało?
Trafiliśmy na wspaniały czas w Krakowie, kiedy było dużo klubów, w których muzycy spotykali się, aby poimprowizować podczas jam sessions. Grali wszyscy bez podziałów stylistycznych aż do piątej rano. Wtedy bardzo mocne było w Krakowie środowisko bluesowe. Organizowano studencki festiwal „Blues Roads", będący ewenementem na skalę kraju. Jestem szczęśliwa, że trafiliśmy w swych początkach na ten czas. Wtedy muzyka aż kipiała z każdej bramy w Krakowie. To zaszczepiło w nas pasję, którą nadal mamy w sobie i która pozwala nam pokonywać różne trudności w samodzielnej działalności zespołu.

Początkowo postrzegano was jako zespół bluesowy. Z czasem poczuliście, że ta formuła was ogranicza?
Zawsze poszukiwaliśmy muzycznie i graliśmy po swojemu, nie patrząc, gdzie to pasuje. Podczas różnych festiwali jurorzy kłócili się o to, jak nas zaklasyfikować. „Oni są świetni. Trzeba dać im nagrodę" - mówił jeden. „Ale nie grają bluesa" - oponował drugi. Byliśmy więc trochę takim brzydkim kaczątkiem. Pierwszych fanów zdobyliśmy jednak w bluesowym środowisku, bo akurat wtedy dużo było tego rodzaju festiwali w Polsce. Ale szczerze mówiąc, nigdy nie graliśmy klasycznego bluesa: kiedyś był to raczej psychodeliczny rock, a teraz pop-rock.

Macie na koncie ponad 700 koncertów w kraju i za granicą. Występy na żywo są waszą największą siłą?
Uwielbiamy grać na żywo. Przez wiele lat nie wydawaliśmy płyty, bo koncerty były dla nas najważniejsze. W ostatnich latach gramy trochę mniej, bo skupiliśmy się na tym, aby zadbać o nasz wizerunek medialny i na tworzeniu nowego albumu. Koncerty traktujemy jako nagrodę za tworzenie i wydawanie muzyki. Przychodzą ludzie, wzruszają się podczas naszych występów, przeżywają, płaczą - będziemy robić to dalej, bo warto.

Dorobiliście się czterech albumów. Który najbardziej cenisz?
Przez te piętnaście lat zmieniałam się ja i moi koledzy, więc zmieniała się też nasza muzyka. Na dzisiaj najbardziej rezonuje ze mną ta aktualna płyta - „Wschody i zachody". Natomiast czasem wracam do starszych wydawnictw i myślę sobie: „Ależ to były fajne piosenki!". To jakby zapis historii człowieka. Lubię poprzedni album „Zobaczmy siebie", bo to pierwsza nasza płyta nagrana w całości po polsku, która okazała się przełomem dla zespołu.

Czym „Wschody i zachody" różnią się od pozostałych płyt?
To nasza najbardziej dojrzała płyta, bo my jesteśmy bardziej dojrzali. Na pewno cechuje ją prostota formy. To są zwykłe piosenki, nie ma tu żadnego kombinowania, przekaz jest bardziej wprost, ale może tematycznie trochę głębszy.

To bardzo różnorodny zestaw: jest tu rock i pop, są ostre piosenki, ale też ballady, nawet trochę elektroniki. Z czego to wynika?
W niektórych piosenkach wracamy stylistycznie do naszych początków, choćby do płyty „Szum". Zwłaszcza w tych rockowych kompozycjach. Była w nas potrzeba powrotu do korzeni, bo na poprzedniej płycie trochę od tego uciekaliśmy. Te dwie mocniejsze kompozycje są autorstwa naszego basisty. Trochę idziemy tu też na przekór, bo oprócz polskich piosenek są również po angielsku. Chcemy się znowu otworzyć na zagranicę i zagrać tam trochę koncertów. Tak to już z nami jest: zawsze idziemy pod prąd.

Na pewno są to bardzo melodyjne utwory - „Bez słów" jest już przebojem. Dobry refren to najważniejszy element piosenki?
Zaczęłam ostatnio zwracać na to uwagę i przy tej płycie chciałam, aby były na niej łatwe refreny, które ludzie szybko podłapią. Fajnie jest potem śpiewać z fanami na koncertach. Na poprzednich albumach brakowało trochę takich refrenów, albo miały za dużo słów. Teraz zobaczyłam, że czasami za pomocą krótszego tekstu możemy powiedzieć to samo, co za pomocą długiego, a sens pozostaje ten sam. Istota tkwi w prostocie. Na tej płycie, pisząc teksty, poszłam w tę stronę.

- Hołdujecie vintage'owemu brzmieniu z lekko przesterowaną gitarą w roli głównej w stylu lat 60. i 70. Co was w nim fascynuje?
Autentyczność. Nie da się tego brzmienia podrobić. Trochę nas ciągnęło w stronę elektroniki i są tu też takie dźwięki, ale zauważyliśmy, że wszyscy grają bardzo podobnie. Trochę mieliśmy tego dosyć, więc pokłoniliśmy się gitarowemu brzmieniu. Stąd te mocne riffy basowe, które są naszym atutem. Mamy w zespole gitarzystę i to słychać. To ta gitara nadaje życie naszej muzyce.

Twoje teksty układają się w opowieść o bolesnym rozstaniu i podnoszeniu się po nim. Na ile mają autobiograficzny charakter?
U mnie jest to zawsze bardzo mocne. Jeśli ktoś chce mnie poznać, zapraszam go do posłuchania moich piosenek. Piszę na zasadzie obserwacji: swojego życia, bliskich i dalszych mi ludzi. Jedne piosenki opowiadają o konkretnej sytuacji, która mi się zdarzyła, a drugie miksują różne sytuacje z różnych etapów mojego życia, które coś jednak łączy. Pisanie tekstów i ich śpiewanie ma dla mnie od zawsze terapeutyczny charakter. Uwalnia mnie od nagromadzonych emocji.

Kręcicie stylowe wideoklipy. Lubisz grać przed kamerą?
Tak. Najbardziej chciałabym, aby w naszych teledyskach były tylko ujęcia tańca. Może jestem monotematyczna, ale coś mnie w tym pociąga. Lubię sceny z koncertów, bo oddają naszą ekspresję na scenie.

8 maja zagracie w krakowskim klubie Zaścianek. Czego się możemy spodziewać?
Chcemy na nowo zaaranżować kilka starszych utworów. Głównie zagramy jednak aktualne piosenki, bo promujemy tą trasą „Wschody i zachody". Podczas naszych koncertów zawsze ważna jest też improwizacja, bo otwieramy się wtedy na siebie i na publiczność. Dlatego każdy nasz występ jest inny.

eprasa.pl 603147748f

POLSKA *i* ŚWIAT

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna – zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masywny" na cenach paliwa w Polsce. – Nie możemy oczywiście zagwarantować nienaruszalności cen w tym czasie – przyznał premier.

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Gieorgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce – wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Siergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Gieorgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu. Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych

Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych". Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięciomiesięcznego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi – pięciomiesięcznym synem i jego 1,5-rocznym bratem. W wyniku pobicia młodsze dziecko trafiło do szpitala, gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci – Monika M. – oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięciomiesięcznego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

FOT. 123RF

Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania". Chodziło o obawę, że podejrzany, przebywając na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny bezprawny sposób utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków" – przekazano w komunikacie.

Śledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzany mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych" – dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześcioro świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego – według śledczych – nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

– Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu – przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuraturę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury – informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główny i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia.

PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu – czyli m.in. FlyDubai – nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

– Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu – PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika – dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesołek przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

– Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi – powiedział rzecznik Ławicy.

PAP

eprasa.pl 603147748f

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

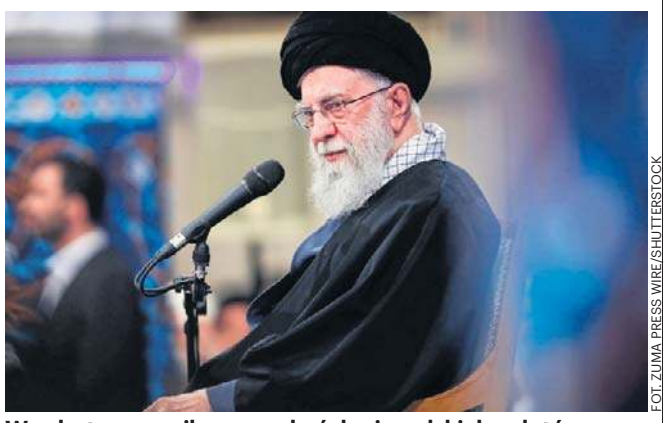
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzyosobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkian, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Arafi, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów – 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP



FOT. ZUMA PRESS WIRE/SHUTTERSTOCK

W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji – rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

FOT. ATTA KENARE/AFP/EAST NEWS

Ludzie oglądają gruzy zawalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bagei ostrzegł kraje europejskie przed przyłączaniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu – przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji" – powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiciela resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów" – przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia – o ile zostałyby podjęte – miałyby charakter stricte obronny.

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzeliwując bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 – Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii – także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka tygodni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

– Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań – powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu", ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. – Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne – powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Beniamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu", ale nie potrwa latami.
PAP

Książę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kielar
Londyn

Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi – tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł".

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne".

„Na dworze szepcze się coraz głośniej, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne" – pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzan" powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał zrównoważenie i dostojnie", a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem".

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawiać wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją" – pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książę William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję", a nie „dramatyczną abdykację".

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego" – podsumował były doradca na dworze.

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

FOT. EVAN VUCCI/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA stracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu.

„Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym" – czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytujących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zapasów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem – jak zauważył portal – to właśnie amerykańskie pociski przechwytujące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej" nigdy nie były tak duże – zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zapasów". Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy – warte Setki Miliardów Dolarów – i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić" – napisał Trump.
PAP

eprasa.pl 603147748f

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć" i nie rejestrować tego, co się dzieje. Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- **Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?**
- **Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.**

FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz", dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

– Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie – podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

Średnie BMI to 27,5. Wśród kobiet 26,9 a u mężczyzn 28,2

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30 proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

Eksperci NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie. Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych – wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie paramentów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie – albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie do dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

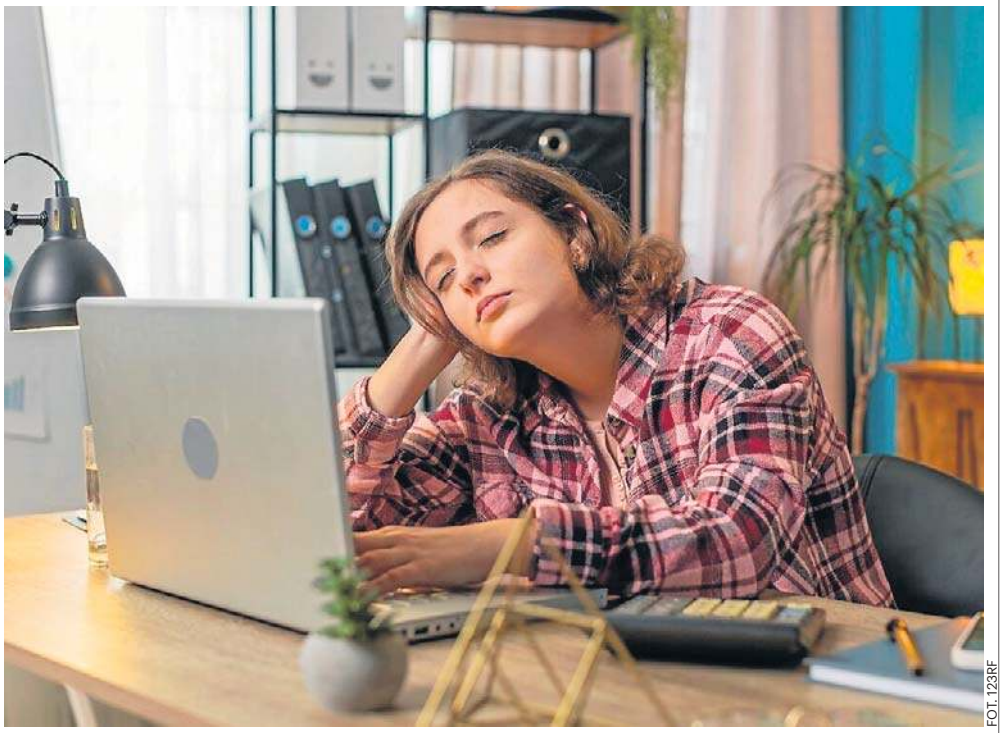
eprasa.pl 603147748f

Dziennik Polski
Środa, 4.03.2026

Wyłączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka" w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.



FOT. 123RF

Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness", czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć" i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku" w rozmowie;
- automatyzmy, takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikrosny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikrosny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrosnu w testach czuwania, wykazano, że mikrosny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanym z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonnych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrosnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omija nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Widzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybacza błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzialnych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać" uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrosnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy" po zarwanej nocy);
- monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana),
- rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
- zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
- czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
- przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.

- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania — gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrosnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie - przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego - wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukują one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu". Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygenu niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpienia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.

FOT. 123RF

Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

eprasa.pl 603147748f

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić

FOT. VALERIA AKSAKOVA/FREEPIK.COM

Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine".

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale".

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek splątki neurofibrylarne z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei splątki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskiwać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, u których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar" z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędu około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale" w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem" w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby – pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

- Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskapress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesor Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje raka jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczą badacze nowotworów.

- Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawiania się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou.

Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się raka jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.

FOT. PIXABY

Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

eprasa.pl 603147748f

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIRUDOTERAPIA, CZYLI LECZENIE PIJAWKAMI

Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek – wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka.
Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

To nie są byle jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasożytniczym bądź drapieżnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki – w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości – wydzielaniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkłuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Tak wygląda zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny – moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednorazowo przykłada się na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemywa się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.

Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonująca go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przenieść wirusy (w tym bardzo groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

Komu polecane są zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żylaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwagregacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowity, LDL, trójglicerydy) ● przeciwtrombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmetologii, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

FOT. FREEPIK

Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego" cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego" cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy) i witaminy A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:
● reguluje poziom cholesterolu – obniża poziom „złego" cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego" ● reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca ● poprawia wzrok ● usprawnia trawienie ● ułatwia zasypianie ● wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres ● odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie. Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około godziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

● Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 łyżeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub mąki z orzechów. Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przełyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

● Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

● Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczawiany oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczawianów w postaci kamieni nerkowych. Również osoby z dną moczanową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

● Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedzone w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe to owoce pistacji właściwej (Pistacia vera) – rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie – w basenie Morza Śródziemnego.

eprasa.pl 603147748f

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.

INSTALACYJNE

!!!500-003-103 HYDRAULIK

!!!HYDRAULIK 500-003-103 AWARIE

HYDRAULICY AWARIE 730-066-539

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

0011486517

ś†p

Płk **Zenon Kamiński**

Najukochańszy Mąż, Tata, Dziadek, Teść, Brat i Szwagier

Przeżywszy lat 80, opatrzony św. sakramentami,
odszedł od nas do Pana dnia 20 lutego 2026 roku.

Msza św. żałobna odprawiona zostanie
w piątek, dnia 6 marca 2026 roku o godzinie 11.40
w kaplicy na Cmentarzu Batowickim
przy ul. Powstańców 48,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
na miejsce wiecznego spoczynku,
o czym zawiadamia pogrążona w głębokim smutku i żalu

Żona i Rodzina

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

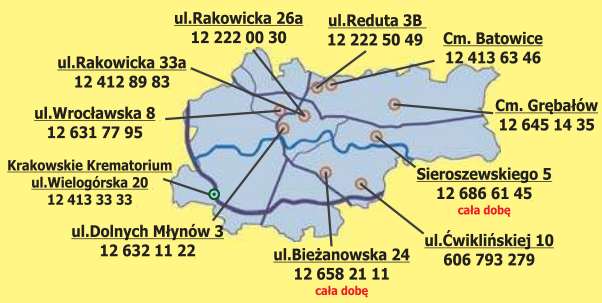
ul. Bochnaka 7
tel. 12 650 97 10

ul. Prądnicka 41
tel. 12 634 38 53

www.epitafium.krakow.pl

REKLAMA 0011485131

KARAWAN GRUPA
FIRM POGRZEBOWYCH
TRADYCJE OD 1981 ROKU
www.karawan.pl
CAŁĄ DOBĘ
12 411 11 11
12 658 21 11
również w Niedziele i Święta
Kompleksowe Usługi Pogrzebowe



0011488770

ś†p

dr **Jakub Górski**

Nasz Kochany Mąż, Tata, Brat
i Przyjaciel

Partner i współzałożyciel kancelarii prawnej SPCG,

Przewodniczący Rady Uczelni
Uniwersytetu Jagiellońskiego

Urodzony 25 grudnia 1961 roku.
Zmarł 1 marca 2026 roku.

Msza św. żałobna przy Zmarłym odprawiona zostanie
w piątek, dnia 6 marca 2026 roku
o godzinie 10:20
w kaplicy na cmentarzu Rakowickim,
po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego
do grobu rodzinnego,

o czym zawiadamiają pogrążeni w głębokim smutku

Żona, Dzieci i Brat

0011488584

Z żalem zawiadamiamy,
że dnia 1 marca 2026 roku odszedł

ś†p

adwokat

Franciszek Pawlikowski

nasz serdeczny Kolega,
Adwokat Krakowskiej Izby Adwokackiej,
Obrońca Wojskowy,
Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego IV Krajowego
Zjazdu Adwokatury w Krakowie.

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
w nowej kaplicy na Cmentarzu Batowickim
przy ul. Powstańców 48
w dniu 6 marca 2026 roku o godz. 11.00,
po której Zmarły zostanie odprowadzony
na miejsce wiecznego spoczynku.

Najbliższym Zmarłego
składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Dziekan
oraz Okręgowa Rada Adwokacka w Krakowie

REKLAMA 0011487707

BURMISTRZ MIASTA I GMINY NIEPOŁOMICE

informuje,

że dnia 2 marca 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach (Plac Zwycięstwa 13, 32-005 Niepołomice) oraz stronie internetowej www.niepolomice.eu został umieszczony:

wykaz nieruchomości stanowiących własność gminy Niepołomice przeznaczonych do oddania w najem, w trybie bezprzetargowym, na czas oznaczony powyżej 3 miesięcy.

Z niniejszymi wykazami można zapoznać się w terminie od dnia 2 marca 2026 r. do dnia 23 marca 2026 r. Szczegółowe informacje: Wydział Rozwoju, Planowania Przestrzennego i Nieruchomości Urzędu Miasta i Gminy w Niepołomicach, ul. Zamkowa 5, pokój nr 5, tel. 12 250 94 07.

REKLAMA 0011487420

INFORMACJA O WYWIESZENIU WYKAZÓW NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO UŻYTKOWANIA, UŻYCZENIA, DZIERŻAWY, NAJMU W TRYBIE BEZPRZETARGOWYM NA TERENIE GMINY WIELKA WIEŚ

Wójt Gminy Wielka Wieś

informuje na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.), że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wielka Wieś w Szycach, przy Placu Wspólnoty 1, w dniu 4.03.2026 r. został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Wielka Wieś, przeznaczonych do użytkowania, użyczenia, dzierżawy, najmu w trybie bezprzetargowym.

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Kraków, ul. Zabłocie 43A,
tel. 12 6 888 444, 508 26 26 84

reklama.krakow@polskapress.pl

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” – powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli
Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasiem i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słychać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.

Klaudia Halejcio płaci spore rachunki
Celebrytka jest posiadaczką luksusowej posiadłości, wartej 12 mln zł. W swoim domu ma m.in. siłownię, basen i salę kinową. Halejcio ostatnio pożaliła się na Instagramie, że musi za to płacić spore rachunki. „Daj spokój, wiecie, ile kosztuje prąd?! Ile okna się myją? Nie, wcale nie ma co zazdrościć” – stwierdziła.

Agnieszka Hyży nie chce się rozbierać
Dziennikarka urządziła niedawno w internecie sesję pytań i odpowiedzi ze swymi fanami. Kiedy jedna z internautek spytała, czy Hyży planuje jeszcze dalsze potomstwo, zirytowała się i napisała: „Można głośno trąbić, że takich pytań się nie zadaje, a i tak zawsze kilka się pojawi. A wiecie co? Każda odpowiedź będzie zła. To trochę jak rozebrać się na środku ulicy i powiedzieć: »Patrzcie na mnie«. Więc odpowiem: nie wykluczam. I nie każcie kobiecie rozbierać się na rynku!” – podsumowała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

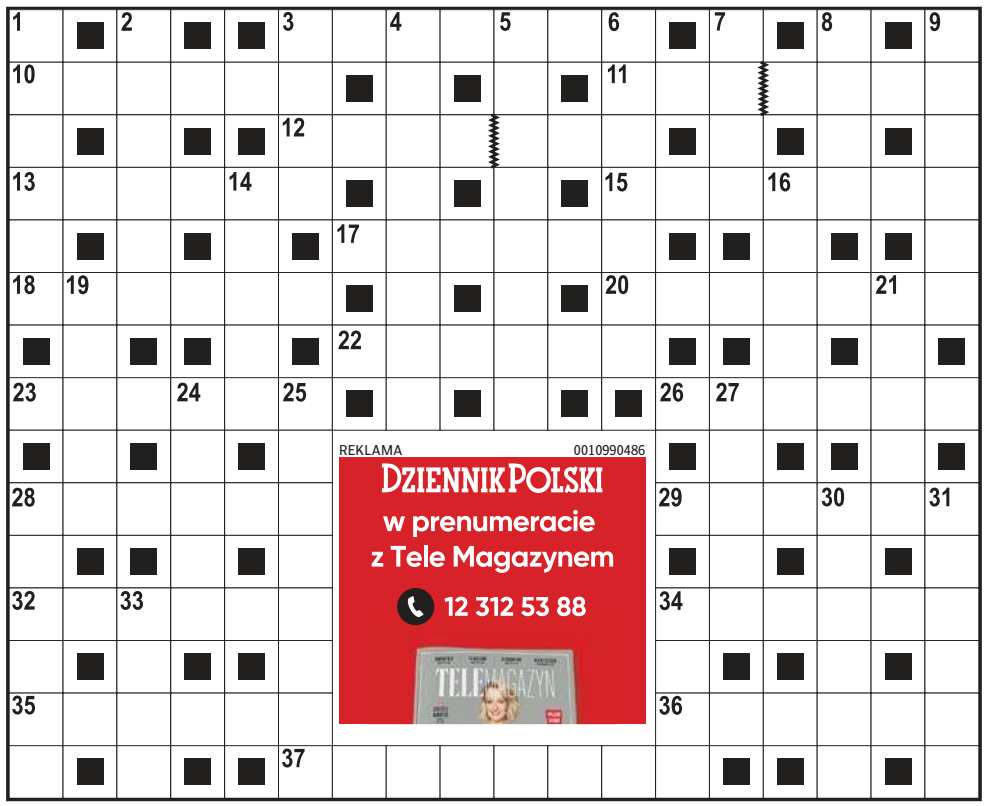
Amber Alert
TV Puls, 20:00
W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porywacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa
TVP Kultura, 21:50
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki
TVP 1, 23:05
Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone
TVP Dokument, 23:15
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.

KRZYŻÓWKA NR 34


REKLAMA 0010990486
DZIENNIK POLSKI
w prenumeracie
z Tele Magazynem
12 312 53 88

Poziomo:
3) as, król i dama w jednym kolorze,
10) polski serial komediowy z ławeczką,
11) program typu reality show w TVN,
12) auto z turyńskiej fabryki,
13) mało wartościowy utwór literacki,
15) motylkowa roślina pastewna,
17) sucha kiełbasa jak ser,
18) gra z kulami i pachołkami,
20) może dopaść nawet najzdrowszego,
22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
23) ośmieszenie się, kompromitacja,
26) orlica z lasów sosnowych,
28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
29) kuzyn psa, lis polarny,
32) … Santana, wirtuoz gitary,
34) z dużej chmury mały deszcz,
35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
36) finansowa klapa, bankructwo,
37) żołnierz z elitarnej formacji wojskowej.

Pionowo:
1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
2) znak na ciele, piętno,
3) leżanka z poduszkami i wałkami,
4) mówienie nieprawdy, łganie,
5) od przedszkola do uniwersytetu,
6) Waszyngton lub Montevideo,
7) zna swój zawód, fachowiec,
8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
14) muza z maską komiczną,
16) rzadki, kowalny metal,
19) zwój papieru, rulon,
21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,
24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
25) popularna roślina kwietnikowa,
27) dawna nazwa stopu metali,
28) ziemniaczana lub rybna,
30) tytułowy bohater powieści Haška,
31) ozdoba męskiej koszuli,
33) tkanina w wypukłe prążki,
34) „znudzony” pies pokojowy.

ROZWIĄZANIE NR 33

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa otworzy przed tobą nowe możliwości.
Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie doda ci sił do realizacji powziętych planów i marzeń.
Baran (21.03 - 19.04)
Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.
Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.
Rak (22.06 - 22.07)
Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.
Lew (23.07 - 22.08)
Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykorzystać te okoliczności.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdziesz...
Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

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 603147748f

Klaudia Zwolińska: Medale chcę wykorzystywać w dobrym celu

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

ROZMOWA **z kajakarką górską Klaudią Zwolińską, zwycięzczynią plebiscytu 10 Asów Małopolski.**

Dwa lata temu po gali 10 Asów, po brązie z MŚ mówiła pani, że do poprawy jest kolor medali. Później było srebro olimpijskie i dwa złote medale MŚ.
Rzeczywiście, to się poprawiło, ale też w ogóle cała sytuacja slalomu mocno się poprawiła. Dużo pracy włożyłam w rozwój swój i tej dyscypliny, to wszystko zaprocentowało. Gdy zostałam po raz pierwszy wyróżniona w waszym plebiscycie, to wtedy rzeczywiście marzyłam o tym, żeby odwrócić troszeczkę tę tabelę, być jak najwyżej. To się wydarzyło. Dużo rzeczy się działo w tych ostatnich latach w moim życiu i w kajakarstwie. Ciągle podkreślam, że jesteśmy bardzo dumni nie tylko z samych medali, bo nie tylko tym człowiek żyje, ale też z tego, że wykorzystaliśmy je, aby zrobić coś fajnego dla naszej dyscypliny, także dla promowania aktywności i sportu.

W mistrzostwach świata 2025 zdobyła pani trzy medale - dwa złote i brązowy - jako pierwsza zawodniczka w historii. Są one cenniejsze niż to olimpijskie srebro z 2024 roku?
Myślę, że końcowo, patrząc na to, co udało się później z tego zrobić, to tak. Jednak dla mnie osobiście, jako sportowca, cenniejszy zawsze będzie ten olimpijski krążek. Szczególnie, że wtedy inaczej wyglądała sytuacja, bo nie było takich sukcesów, na kolejny medal z igrzysk w slalomie czekaliśmy prawie dwadzieścia pięć lat. Miałam tego świadomość, bo praktycznie przez całą moją karierę, już od młodzika, często o tym się mówiło. Bardzo się cieszę, że wytrzymałam to ciśnienie i „dowiozłam" ten medal. Dla mnie to ogromna duma. Nawet jeśli kiedyś bym zdobyła olimpijskie złoto, czego sobie życzę, to nie wiem, czy to osiągnięcie przebije to pierwsze. Po prostu wtedy było to wybitnie trudne.

FOT. ANNA KACZMARZ

Klaudia Zwolińska w 2025 r. zdobyła trzy medale - dwa złote i brązowy - w MŚ w kajakarstwie slalomowym

Pani trener Rafał Polaczyk przyznał, że powtórzenie osiągnięcia z mistrzostw świata na igrzyskach jest możliwe.
A czemu by nie? Skoro już raz się udało, to na igrzyskach też może. Ja cały czas podkreślam, że na mistrzostwach świata sukces był w trzech konkurencjach olimpijskich, z których każda jest inna. Nawet bym powiedziała, że na mistrzostwach świata ten trzeci medal, brązowy (w kayak crossie - przyp.), był dla mnie turbo ciężki. Właśnie dlatego, że to tak odmienna dyscyplina i trzeba było się też odnaleźć. Mnie się udało wtedy, więc na igrzyskach również jest to możliwe. Ale żeby to zrobić, to jeszcze dużo pracy przede mną, całym sztabem i też oczywiście musi dopisać szczęście.

Osiągnięcia sportowe, rosnąca popularność wpływają na pani życie? Trzeba odbierać nagrody w plebiscycie. Zaangażowała się pani w różne projekty, na przykład dla młodzieży.
Cieszę się, że to otwiera mi dużo różnych możliwości i ja z tego bardzo mocno korzystam. Oczywiście to też zabiera energię, musiałam nauczyć się znaleźć balans między treningiem a sprawami, które są dla mnie ogromnie ważne. Ale czym by były te medale, gdybym nie robiła nic poza tym, tylko je zdobywała, odkładała na półkę i jechała na wakacje? Nie byłabym spełnionym sportowcem. Po sukcesie olimpijskim zrozumiałam, że same medale nic tak naprawdę mi nie dają i aby mieć taką prawdziwą radość ze sportu, to muszę coś z nimi robić, wykorzystać je w dobrym celu. To mi sprawia przyjemność, bo z jednej strony mam kajaki, a z drugiej - taką odskocznię.

Tę prywatność da się jeszcze zachować? Czy ludzie panią rozpoznają na ulicy?
Udaje się zachować. Mam to szczęście, że pływam w kasku, w którym na co dzień przecież nie chodzę, więc nie jest tak łatwo zgadnąć, że to ja (śmiech). Oczywiście są szczególnie miejsca, Warszawa, Kraków, południe kraju, mój region, gdzie rzeczywiście częściej mnie rozpoznają. To jednak wcale tak nie uprzykrza życia. Wręcz przeciwnie, mi jest zawsze miło i cieszę się, bo to jest też dla mnie promowanie tej dyscypliny.

Sezon 2026 będzie na spokojnie czy pełną parą, z nastawieniem na, powiedzmy, trzy złote medale MŚ?
Celuję w to, żeby obronić wynik, a nawet by było lepiej. Chciałabym kiedyś przywieźć trzy medale złote. Oczywiście wiem, że to nie jest takie hop siup, jest to niezwykle trudne, ale na pewno będę się starać. Ten sezon jest bardzo ważny, bo są też kwalifikacje olimpijskie, więc na tym się koncentruję. ©℗

Krystian Kapłon: Wierzę, że puchar za wygranie Ligi Mistrzów wróci do Krakowa

Bartosz Karcz
bartosz.karcz@polskapress.pl

ROZMOWA. **Krystian Kapłon jest stałym gościem na naszych galach, gdyż rok po roku znajduje się w gronie laureatów. W tym roku zajął ósme miejsce.**

Kolejny raz znalazł się pan w gronie laureatów w Asach Małopolski. To z kolei efekt sukcesów w 2025 roku. Pół żartem, pół serio - nie znudziły się panu kolejne triumfy...?
Nigdy w życiu! Ja kocham wygrywać. To jest coś, co naprawdę sportowiec musi robić, do tego dążyć. Taka jest też rola Wisły Kraków w polskim świecie amp futbolu. Są faktycznie drużyny, które powoli zaczynają się nam mocniej stawiać, ale myślę, że transfery i nasza ciężka praca owocują tym, że jesteśmy coraz większą potęgą.

Skoro wspomniał pan o transferach. Turecki zaciąg już się przydał, bo Omer Guleryuz pomógł wam zdobyć Puchar Polski już na początku tego roku.
Zdecydowanie tak. Jeśli chodzi o Omera, to transfer, o który bardzo się starałem, żeby został dopięty. Już kilka lat o tym rozmawialiśmy, żebyśmy w końcu zagrali razem w jednym klubie. Bo jak ja grałem w Turcji, to on grał niestety w przeciwnej drużynie. A teraz się wreszcie udało. I rzeczywiście, z Omerem w składzie zaczęliśmy sezon dość mocno, ale szczerze mówiąc, uważam, że finał Pucharu Polski był jednym z gorszych meczów, jakie rozegraliśmy. Mam wrażenie, że wyszliśmy na boisko z takim przekonaniem, że nieważne, co się wydarzy, i tak wygramy. Koncentracja troszkę spadła. Dobrze, że ostatecznie wygraliśmy 4:3. Pamiętajmy również, że to początek sezonu. Byliśmy tak naprawdę świeżo po przylocie z Tokio, dosyć mocno zmęczeni i jeszcze nas to trzymało, bo zaledwie trzy dni wcześniej wróciliśmy. Myślę, że teraz kroczek po kroczku będziemy się coraz lepiej bawili, a celujemy w Ligę Mistrzów!

Mistrzostwo Polski to tak naprawdę obowiązek Wisły, biorąc pod uwagę wasz skład. Poczuliście już jednak smak wygranej w Lidze Mistrzów. Rzeczywiście przyjemnie byłoby, gdyby ten puchar wrócił do Krakowa.
Zdecydowanie tak, bo miejsce tego pucharu jest wyłącznie w Krakowie, a nie w żadnej Turcji... Wierzę w to, że z sezonu na sezon będziemy mocniejsi, puchar za wygranie Ligi Mistrzów wróci już w tym roku do Krakowa i zostanie tutaj na dłużej.

Podczas naszej gali ogłosiliśmy wyróżnienie Asem Honorowym pańskiego kolegi Przemysława Świercza, postaci wyjątkowej dla waszej dyscypliny.
Jeśli chodzi o Przemka, to przede wszystkim człowiek, który był moim mentorem i nadal nim jest. Choć zakończył karierę, to wciąż mamy kontakt. Myślę, że przywitanie go w roli trenera z naszej strony było jak najbardziej adekwatne do tego, ile pracy włożył w to, żeby nasz zespół wyglądał tak, jak wygląda, bo dostał 10:0...

Mówi pan o meczu ze Stalą Rzeszów podczas turnieju Pucharu Polski, której Przemysław Świercz jest teraz trenerem?
Tak. To było takie przywitanie kapitana od kapitana z całego serducha. A tak poważnie, to bardzo mocno wierzymy w niego i chcemy, żeby rozwijał się na trenerskiej ławce. Liczę, że jeszcze kiedyś nasze drogi się przetną. ©℗

FOT ANNA KACZMARZ

Krystian Kapłon odnosi sukcesy z Wisłą Kraków w amp futbolu, a to owocuje miejscem wśród najlepszych sportowców naszego regionu w plebiscycie Asy Małopolski

Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.**

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Dosze. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakieta w ćwierćfinale wylosowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakiną lub z nr. 5 Jessicą Pegułą.

W finale czekać będzie „jedynka" Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmierzyć się z rozstawioną z numerem 6 Amerykanką Amandą Anisimovą lub jej rodaczką „Coco" Gauff. W dolnej połówce drabinki znalazły się Magda Linette i Magdalena Fręch. Linette spotka się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na rozstawioną z numerem 19 Rosjankę Ludmiłę Samsonową, a następnie na Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 czekać może Andriejewa.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifikantką, a w drugiej rundzie trafia na rozstawioną z nr 12 Szwajcarkę Belindę Bencić. Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula - Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Amerykaninem Aleksandarem Kovacenicem, a potem czeka go bój z rozstawionym z nr 31 Francuzem Corentinem Moutetem, by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrzakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©℗

eprasa.pl 603147748f

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W TV
17.25 TVP Sport, p. nożna, Puchar Polski: Zawisza - Chojniczanka; **17.45 Polsat Sport 1**, siatkówka, LM: Asseco Resovia - Knack Roeselare; **18.40 Eurosport 1,** p. ręczna, LM: HC Zagrzeb - Wisła Płock; **20.15 Polsat Sport 1,** siatkówka, LM: Projekt - Itas Trentino; **20.20 Eleven Sports 2**, p. nożna, liga niemiecka: Hamburger SV - Bayer 04 Leverkusen; **20.25 TVP Sport**, p. nożna, PP: Lech - Górnik; **20.40 Eurosport 1**, p. reczna, LM: Industria - Sporting; **20.55 Eleven Sports** 1, p. nożna: Real Sociedad - Athletic; **20.55 Polsat Sport 2,** p. nożna Puchar Włoch: Lazio - Atalanta. **(ŻUK)**

LOTTO
Poniedziałek, 2.03, Multi Multi (22): 3, 4, 7, 12, 13, 14, 16, 20, [25], 26, 35, 36, 45, 47, 51, 53, 56, 60, 72, 74; **Kaskada (22):** 1, 4, 7, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 22, 23; **Mini Lotto:** 6, 11, 26, 31, 36; **Ekstra Pensja:** 1, 5, 14, 19, 26 + 2; **Ekstra Premia:** 1, 7, 12, 15, 21 + 4; **Wtorek, 3.03, Multi Multi (14):** 2, 15, 18, 19, 24, 25, 26, 31, [36], 39, 43, 47, 51, 54, 65, 72, 74, 76, 78, 80; **Kaskada (14):** 1, 2, 4, 5, 7, 8, 12, 13, 17, 18, 19, 20

Mogą grać bez napastnika? Zegarek: Jest to trudne zadanie

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

EKSTRAKLASA PIŁKARSKA. **Osiem - tyle goli strzelili napastnicy Cracovii w tym sezonie. Dokładnie 27,5 procent ogólnej liczby bramek zespołu.**

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Martin Minczew w kilku wiosennych meczach pełnił rolę napastnika Cracovii

7 było udziałem Filipa Stojilkovicia, którego już nie ma w „Pasach", a 1 Kahveha Zahiroleslama.

Ostatni mecz, z Piastem Gliwice (2:3), gospodarze zaczęli bez napastnika. Potem na boisku zameldowali się Zahiroleslam i Jean Batoum, który zaliczył debiut. Trener Luka Elsner ma mały wybór klasycznej „dziewiątki". Stojilković został sprzedany do Pisy, Zahiroleslam jest lepszy jako rezerwowy niż gracz podstawowego składu, Garbriel Charpentier jest wiecznie kontuzjowany. Kupiony zimą Wiktor Bogacz doznał kontuzji obojczyka, która wyklucza go z gry na dwa miesiące, a Batoum dopiero zaliczył pierwsze minuty w ekstraklasie. Szkoleniowiec nie chciał stawiać od początku na Martina Minczewa, którego posyłał do boju w poprzednich meczach, bo jak twierdzi, to napastnik w 30 procentach, a skrzydłowy w 70.

Na pozycji numer 9 zagrał więc Pau Sans i widać było, że to nie jest miejsce na boisku stworzone dla niego.

- I połowa pokazała, że nasze ustawienie było ciekawym pomysłem - twierdzi Elsner. - Postawiłem na ambitnych zawodników, sytuację miał choćby Sans. W II połowie brakowało podań za linię obrony, brakowało brania odpowiedzialności na siebie przez zawodników, brakowało pojedynków.

Minczew swojego gola zdobył, na 2:1, ale nie pomogło to „Pasom" w zaksięgowaniu choćby jednego punktu. Z kolei Batoum zaliczył debiut.

- Nie mogę ocenić go zbyt wysoko - mówi szkoleniowiec Krakowian. - Długa droga przed nim. Oczywiście nie jest tak, że tylko on jest odpowiedzialny za wynik. Jak się nie wygrywa, to o nikim nie można powiedzieć dobrego słowa. Zawodnicy grający z przodu muszą być bardziej precyzyjni, pokazywać więcej konkretów. Piłka to nie play station, trzeba swoje atuty wykorzystać, trzeba znaleźć stabilizację w linii ataku, cały czas szukamy tej stabilizacji.

Czy „Pasy" mogą grać bez napastnika? - Jeśli się ma na przykład dwóch innych zawodników, takie „dziesiątki", które potrafią wejść w pole karne, stworzyć sobie okazję, to tak - nie ma wątpliwości były bramkostrzelny napastnik Cracovii Paweł Zegarek. - Ale lepiej mieć takiego zawodnika w centrum, w polu karanym, można dograć do niego piłkę, takiego łowcę bramek. A takiego Cracovia w tej chwili nie ma.

Zegarek uważa, że „Pasy" w tym sezonie miały takiego gracza i wcale nie chodzi o Stojilkovicia...

- Była to „dziesiątka", myślę tu o Maigaardzie - mówi były snajper „Pasów". - Może nie strzelał bramek, ale kreował grę, stwarzał sytuacje kolegom, a przecież napastnik żyje z podań. Cracovia ma raczej defensywnych zawodników, jak Al-Ammari i Klich, o defensywnym stylu gry. Z kolei Hasić to potencjalna „10", ale on się trzyma prawej strony. Może mógłby się sprawdzić na innej pozycji, ale trzeba to przetestować, niekoniecznie w meczach mistrzowskich. Cóż, trener musi szukać i wybierać spośród tych ludzi, których ma, bo okienko transferowe już jest zamknięte.

Na Zegarku wielkiego wrażenia nie zrobił nowy zawodnik - Batoum.

- Powiem krótko, bez szału - recenzuje jego występ. - Z kolei Zahiroleslam ma bardzo dobre warunki fizyczne, ale jakoś nie potrafi się przebić, nie pokazuje, że zasługuje na grę. Nie wiem, jak jest w szatni Cracovii, nie chcę wyrokować, ale napastnik musi mieć wsparcie w drużynie, pokazywać się na treningu, by potem mieć tę pewność siebie.

Co może teraz zrobić trener Elsner? - Bardzo trudne zadanie przed nim - nie ma wątpliwości były napastnik „Pasów". - Prowadzenie gry pozycyjnej jest bardzo ciężkie. Jeśli chcemy zdobywać punkty, to należałoby uprościć grę. Nie będzie to ładne, ale może skuteczne? Nikt nie lubi mierzyć się z drużyną, która muruje bramkę dziesięcioma graczami. A te zespoły, które dobrze bronią, mają szybkich zawodników. Takim jest np. Minczew, ale to nie jest piłkarz, który będzie stał w polu karnym, nie jest tak silny jak Stojilković. Mimo wszystko próbowałbym go ustawiać na pozycji napastnika. Cracovia gra teraz innym systemem, ale może ten schemat 4 - 2 - 3 - 1 może zmienić na 4 - 1 - 4 - 1, by zawęzić skrzydła i pressować środkowych obrońców rywala, wychodzić do kontry.

Niektórzy bagatelizowali stratę Stojilkovicia, bo to piłkarz, który owszem, zdobył 7 bramek, ale od połowy rundy jesiennej już ich nie strzelał.

- Owszem, ale absorbował obrońców - zwraca uwagę Zegarek. - Teraz rywale Cracovii widzą, że nie ma ona takiego napastnika. Gdy jest problem w zdobywaniu goli za akcji można ratować się stałymi fragmentami gry, ale teraz po stałych fragmentach „Pasy" wiele goli nie strzelają.

Jakie są perspektywy na dalszą część sezonu? - Całą rundę bardzo ciężko grać bez klasycznego napastnika - nie ma wątpliwości były znakomity snajper. - Trudno będzie zaskoczyć rywala, ale trzeba próbować.

W najbliższym meczu Cracovia gra z Legią na wyjeździe. Warszawianie też cierpią na brak snajpera, a najlepszym strzelcem jest potępiany w czambuł Mileta Rajović, autor 3 goli.

©℗

Faza play-off się rozkręca. Czy znów zespoły pokuszą się o niespodzianki?

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

HOKEJ. **Czas na trzecie mecze ćwierćfinałowe fazy play-off. Comarch Cracovia podejmuje GKS Katowice, a Unia Oświęcim zagra w Toruniu z Energą.**

Środowe i czwartkowe mecze w Krakowie rozpoczną się o godz. 18, natomiast w Toruniu o 18.30.

W obu parach stan rywalizacji do czterech zwycięstw jest identyczny - 1:1, co można uznać za sporą niespodziankę. Unia nie do końca wykorzystała atut własnego lodowiska i pokazała, że zespół z Torunia nie za bardzo jej leży (przegrała z nim aż cztery z pięciu meczów w sezonie regularnym). Teraz będzie musiała powalczyć na wyjeździe o przynajmniej jedno zwycięstwo. Mecze w Oświęcimiu obfitowały w walkę, nie zawsze zgodną z przepisami, stąd wiele kar. W niedzielnym meczu sędziowie nałożyli na zawodników obydwu zespołów aż 117 minut kar! Do szatni zostali odesłani Florczak ze strony Unii oraz Phelps i Gimiński z obozu rywali. Zapowiada się bardzo gorący dwumecz w Toruniu.

Nieprzewidywalna jest Comarch Cracovia. Jednego dnia potrafiła ulec GKS-owi 1:11, by nazajutrz pokonać go w karnych 3:2, a mogła spokojnie wygrać w regulaminowym czasie, prowadząc do 57 min 2:0. Dobrze, że w karnych sytuację uratował Damian Kapica, zdobywając trzy gole z najazdów!

- To był prawdziwy rollercoaster. Prowadziliśmy 2:0, mieliśmy mecz pod kontrolą. Później frajersko daliśmy sobie prawie ten mecz wyrwać z naszych rąk, ale naprawdę w tej dogrywce cierpieliśmy, żeby na końcu posmakować tego zwycięstwa i teraz nikt nam tego nie odbierze. Wracamy do nas i idziemy dalej - powiedział lider Krakowian.

- Dużo emocji się pojawiło. Zdecydowanie nie był to nasz najlepszy mecz w sobotę. Chcieliśmy włożyć większy wysiłek i myślę, że udało się - dodaje z kolei Sean Montgomery. -Myślę, że będziemy pracować nad niektórymi rzeczami, które musimy poprawić. Zamierzamy wnieść tę samą energię, którą pokazaliśmy w niedzielę wieczorem i mam nadzieję, że uda się ją utrzymać.

Środowy mecz będzie można śledzić na platformie tvpsport.pl. W innych parach też jest ciekawie. Tyszanie remisują z JKH Jastrzębiem 1:1 i teraz dwa mecze rozegrają na wyjeździe, z kolei Zagłębie Sosnowiec też nie zyskało przewagi nad Polonią Bytom (1:1) i teraz zagra dwa mecze w Bytomiu. Faza play-off przynosi niespodziewane rozstrzygnięcia. Zapewne tak też będzie w środę i czwartek. ©℗

FOT. ANDRZEJ BANAS

W Krakowie zostaną rozegrane dwa kolejne mecze Comarch Cracovii z GKS Katowice

eprasa.pl 603147748f